

ЛЕГКАЯ

№ 11—12, ноябрь—декабрь, 2016

АТЛЕТИКА





Дмитрий Шляхтин – президент ВФЛА

В Москве 9 декабря в столичном отеле «Аэростар» состоялась отчетно-выборная конференция Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА), на которой президентом организации на новый четырехлетний срок был переизбран Дмитрий Шляхтин.

В тайном голосовании приняли участие 68 делегатов, а для победы кандидату изначально нужно было набрать две трети голосов. На пост президента претендовали четыре кандидата: действующий президент **Дмитрий Шляхтин**, генеральный секретарь ВФЛА **Михаил Бутов** и олимпийские чемпионы **Елена Исинбаева** и **Андрей Сильнов**. Еще до начала голосования (во время своего 10-минутного выступления) Елена Исинбаева объявила о том, что снимает свою кандидатуру, объяснив отказ от участия в выборах недавним назначением на пост главы Наблюдательного совета Российского антидопингового агентства (РУСАДА). По итогам первого тура ни один из кандидатов не набрал нужного количества голосов. Шляхтин получил 32 голоса, Сильнов — 20, Бутов — 16. Перед вторым туром в Устав ВФЛА было внесено изменение, согласно которому для итоговой победы кандидату теперь достаточно набрать 50% голосов + 2 голоса. После этого Бутов снял свою кандидатуру. В итоге во втором туре за Шляхтина проголосовали 36 делегатов, за Сильнова — 31, один бюллетень признан недействительным.

Далее были избраны **vice-президенты ВФЛА**. Ими стали — **Юрий Борзаковский**, **Андрей Сильнов**, **Марина Купцова** и **Юлия Тарасенко**. Член совета ИААФ **Михаил Бутов** в ходе открытого голосования единогласно был выбран в президиум ВФЛА. Помимо Бутова членами президиума уже тайным голосованием стали — **Олеся Зыкина**, **Анатолий Калуцкий**, **Артур Карамян**, **Сергей Котов**, **Лариса Круглова**, **Андрей Крупорушников**, **Виктор Моргачев**, **Зоя Ригель**, **Дмитрий Стукалов**, **Андрей Шляпников** и **Александр Шустов**.

После отчетно-выборной конференции состоялось заседание обновленного президиума ВФЛА, на котором первым вице-президентом организации был избран Андрей Сильнов, а Юрий Борзаковский вновь утвержден главным тренером сборной России по легкой атлетике.

У Елены Исинбаевой новая должность

Двукратная олимпийская чемпионка в прыжке с шестом **Елена Исинбаева** возглавила Наблюдательный совет Российского антидопингового агентства (РУСАДА).

Выборы нового Наблюдательного совета состоялись 7 декабря. В число его членов вошли представители Олимпийского и Паралимпийского комитетов России.

Как сообщает официальный сайт РУСАДА, кроме Елены Исинбаевой в новый совет вошли: директор правового департамента Министерства спорта РФ **Вадим Байрамов**, арбитр Спортивного арбитражного суда, спортивный юрист **Виктор Березов**, ректор Московского государственного юридического университета им. О.Е. Кутафина (МГЮА) **Виктор Блажеев**, генеральный директор Единой лиги ВТБ **Сергей Кущенко**, президент Международной федерации студенческого спорта (FISU) **Олег Матыцин**, президент Европейской конфедерации фехтования, четырехкратный олимпийский чемпион **Станислав Поздняков**, генеральный секретарь Паралимпийского комитета России, пятикратный паралимпийский чемпион **Андрей Строкин**, академик Российской академии наук, врач **Владимир Чехонин**, представитель WADA и руководитель отдела спортивных конвенций Совета Европы **Сергей Хрычиков**.

В функции Наблюдательного совета войдет контроль за деятельностью агентства. Финансирование РУСАДА теперь будет осуществляться напрямую из бюджета.

«Я благодарю коллег за оказанное доверие. Мы все понимаем, что борьба с допингом сегодня является одним из важнейших вопросов в повестке дня мирового спорта. А насколько эффективно будет вестись эта борьба в России, зависит от того, когда РУСАДА вернет свое соответствие. Именно в этом мы видим свою основную задачу и приложим для этого максимум усилий», — отметила Елена Исинбаева.



Ежемесячный
спортивно-
методический журнал
Издается с 1955 года
№ 11–12 (738–739)
ноябрь–декабрь 2016 г.
ISSN 0024-4155
Индекс 70482

Учредитель:
Всероссийская
федерация легкой атлетики

Главный редактор
Сергей Тихонов

Редакционный совет:

Бутов М.
(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.

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!

Метание диска

с. 14

7 Лучшие легкоатлеты мира и Европы 2016 года

8 Техника и методика

Анализ техники эстафетного
бега 4x100 м: женщины

Октай Мирзоев

12 Ошибки в технике прыжка в высоту

Анатолий Стрижак

14 Приглашаем к дискуссии

Личный опыт

Татьяны Зеленцовой

17 Наука – практике

Влияние конфигурации
позвоночника на технику бега

Феликс Доленко

18 Календарь-2017

Проект

20 Юбилей

Ким Буханцов: «Всю свою
жизнь я считал,
что очень мало знаю»

с. 28

28 Кубок России среди спортсменов старше 35 лет

Дебют Кубка России

Юрий Чирков

30 Лучшие легкоатлеты России 2016 года

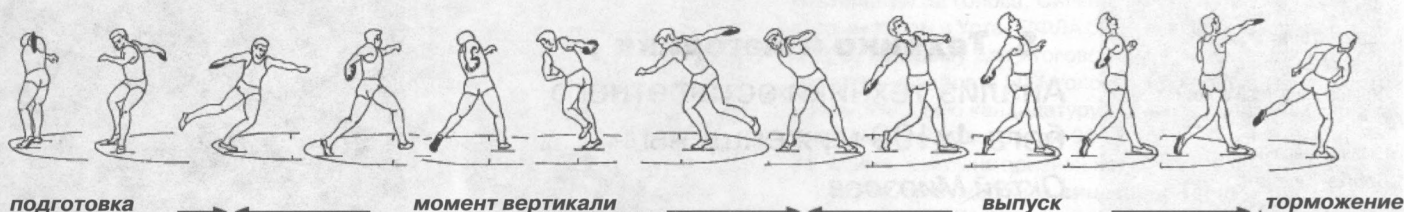
Юноши и девушки. Юниоры



Метание диска

Вся последовательность

Продолжение. Начало в №№ 1–12 за 2014 год ; 1–12 за 2015 год
и 1–2, 3–4, 5–6, 7–8 и 9–10 за 2016 год.



Описание фазы

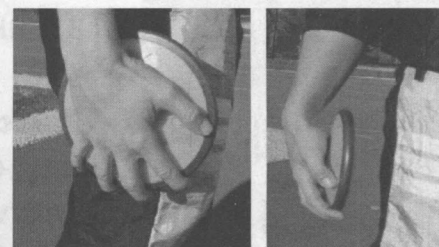
Метание диска делится на четыре фазы: ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ РАЗМАХИВАНИЯ, ПОВОРОТ, ВЫПУСК СНАРЯДА и ОСТАНОВКА.

- Во время фазы размахиваний создается начальная скорость, и метатель движется, чтобы занять положение для поворота.
- Во время фазы поворота диск набирает ускорение, и нижняя часть туловища вращается впереди верхней части туловища, создавая натяжение.
- Во время фазы выпуска снаряда создается дополнительная скорость, которая передается диску до того, как он будет выпущен.
- Во время фазы торможения метатель тормозит, чтобы избежать заступа.

Хват

ЦЕЛЬ

Крепко держать диск для ускорения и освоить правильное вращение при выпуске снаряда.



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Диск держат верхними фалангами пальцев. (1)
- Пальцы растопырены по ребру диска.
- Запястье расслабленное и прямое. (2)
- Диск находится у основания руки. (2)
- Большой палец лежит на диске. (3)



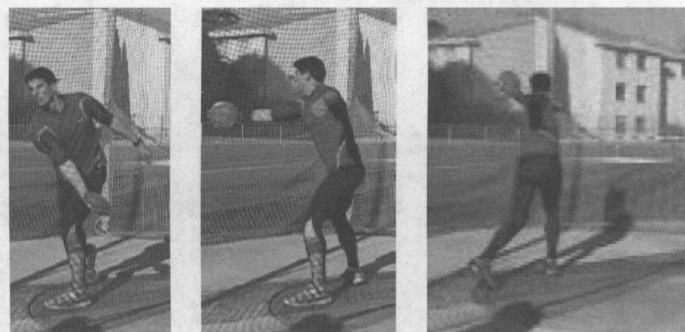
Фаза предварительных размахиваний

ЦЕЛЬ

Подготовиться к повороту за счет «скручивания» и натяжения туловища, плеча и руки.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Спина «смотрит» в направлении метания.
- Ноги на ширине плеч, колени немного согнуты.
- Вес тела сосредоточен на подушечках стопы.
- Диск отведен назад маховым движением и вверх по вертикальной траектории левой пятки.
- Туловище вращается в это же самое время.
- Руки почти на высоте плеч.



Тренеры должны:

- Создавать и закреплять НАДЕЖНОЕ движение.
- Дать спортсмену достаточно времени для привыкания к снаряду.
- Вести наблюдение за положением туловища и конечностей и стабильностью во время выполнения фазы.

Помогать спортсменам:

- Смотреть в сторону метания до начала подготовительной фазы.
- Дать диску свободно «поиграть» в руке.
- Развивать равновесие, необходимое для этой фазы.



Фаза поворота Часть 1

ЦЕЛЬ

Придать ускорение метателю и диску и подготовиться к безопорной фазе.



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Левое колено, левая рука и подушечки пальцев активно и одновременно поворачиваются в направлении метания.
- Вес тела переносится на левую согнутую ногу.
- Плечо руки, выполняющей метание, отведено назад позади туловища.
- Правая нога делает широкий и низкий мах поперек круга.

Тренеры должны:

- Вести наблюдение за работой рук и ног во время поворота.
- Убедиться, что ускорение происходит поэтапно.
- Убедиться, что движения в круге происходят плавно, а не прыжками.

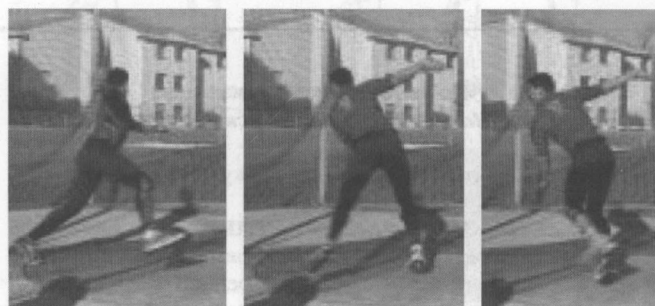
Фаза поворота Часть 2: Безопорная фаза

ЦЕЛЬ

Придать ускорение метателю и диску и создать натяжение туловища.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Левая стопа отталкивается вперед, в это время пальцы «смотрят» в направлении метания.
- Прыжок плоский с неполным выпрямлением толчковой ноги.
- Рука, выполняющая метание, находится над бедром и за спиной.
- Правая стопа активно приземляется на подушечки, поворачиваясь при этом внутрь.
- Левая рука согнута поперек груди.
- Левая нога проходит мимо правого колена на пути к передней части круга.



Помогать спортсменам:

- Выполнять «бегущий поворот».
- Удерживать диск на высоте плеч.
- Зафиксировать голову для создания равновесия в круге.

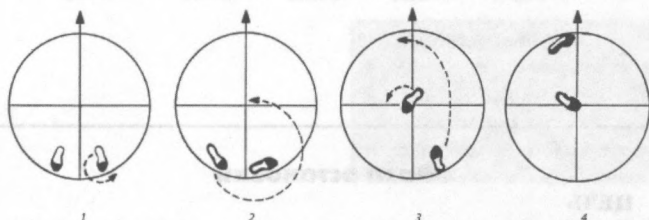
Фаза поворота Постановка стопы

ЦЕЛЬ

Создать опору для правильного положения туловища.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Ноги шире плеч, поворот влево на подушечках левой стопы. (1)
- Правая нога делает мах через границу круга к его центру. (2)
- Правая стопа встает на подушечки в центре круга, левая стопа быстро приземляется после правой стопы. (3)
- Положение для финального усилия охватывает половину круга (положение пятка-носок). (4)



Финальное
положение

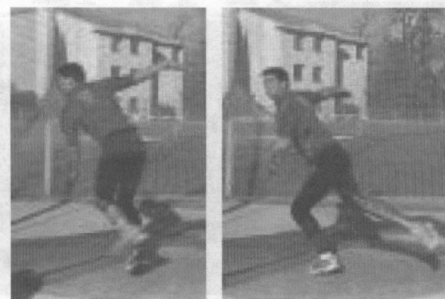
Фаза выпуска снаряда

ЦЕЛЬ

Сохранить движущую силу и начать финальное ускорение диска.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Правая нога согнута.
- Правая стопа/нога немедленно поворачивается в направлении метания.
- Левая рука обращена к задней стороне круга.
- Диск находится на уровне головы.
- Левая нога быстро приземляется после правой ноги.

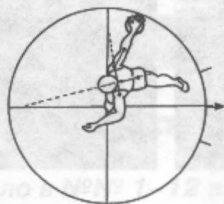


Фаза выпуска снаряда

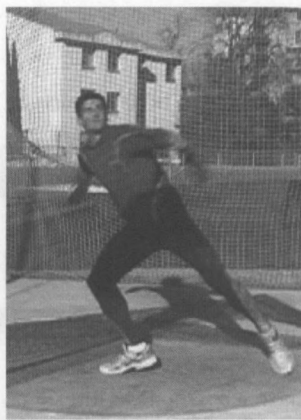
Часть 1: Финальное усилие

ЦЕЛЬ

Начать финальное ускорение.



Направление
метания →



Помогать спортсменам:

- Провести линию «подбородок – колено – носок» в финальном положении.
- Координировать правильную последовательность действий (крупные мышцы вначале мелких).
- Развивать силу, удерживающую левую часть туловища.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Вес переносится на согнутую правую ногу.
- Ось плеча проходит над правой стопой.
- Стопы находятся в положении пятка–носок.
- Диск виден из-за спины (вид сбоку).

Фаза выпуска снаряда

Часть 2: Основное ускорение

ЦЕЛЬ

Передать скорость от метателя диску.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Правая нога резко сгибается и выпрямляется.
- Правое бедро поворачивается к передней части круга.
- Левая сторона туловища блокируется за счет выпрямления левой ноги и фиксирования локтя левой руки близко к туловищу.
- Вес тела переносится с правой ноги на левую.
- Рука, выполняющая метание, выпрямляется после того, как обе стопы произвели контакт с землей, а бедро повернулось.
- Происходит выпуск диска на уровне плеч или немного ниже (плечи параллельны).



Тренеры должны:

- Вести наблюдение со стороны и сзади.
- Убедиться, что руки метателя находятся высоко и сзади туловища.
- Вести наблюдение за положением ног, плеч и туловища.
- Вести наблюдение за углом выпуска.

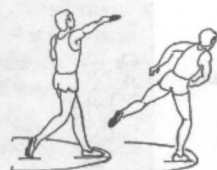
Фаза остановки

ЦЕЛЬ

Стабилизировать положение метателя и избежать заступа.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Ноги быстро меняют положение после выпуска снаряда.
- Правая нога согнута.
- Верхняя часть туловища наклонена.
- Левая нога совершает мах назад.



Тренеры должны:

- Вести наблюдение сбоку и сзади.
- Развивать способность контролировать время во время вращения.
- Убедиться, что спортсмен носит безопасную обувь.

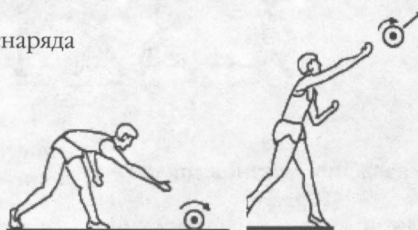
Помогать спортсменам:

- Метать, затем останавливаться.
- Останавливаться активно, но мягко, и удерживаться в круге.
- Выходить из круга сзади, под контролем.
- Развивать силу для левой части туловища.

Шаг 1. Введение

ЦЕЛЬ

Привыкнуть к снаряду и освоить основы выпуска снаряда с вращением.



Замечания:

- ◆ Не хватайте диск.
- ◆ Сгибайте ноги, когда катите диск по земле.
- ◆ Чувствуйте, как диск вращается вдоль указательного пальца.

- Изучить диск, правила безопасности, правильно держать.
- Катать диск по земле партнеру, задавая направление пальцем.
- Подбрасывать диск вверх с вращением.

Шаг 2. Положение в направлении метания

ЦЕЛЬ

Научиться выпускать снаряд с вращением и ускорением.



- Начинать из положения «Ноги параллельны» (1) или одна нога впереди (2).
- Выпускать диск, «включая» ноги и мышцы спины.
- Использовать другие снаряды (кольца, легкие медицинболы); метание в цель.

Замечания:

- ◆ Расслабленный мах назад и активный – вперед.
- ◆ Удерживайте движущийся диск, чтобы он не выпал из руки.

Шаг 3. Метание сбоку

ЦЕЛЬ

Научиться «включать» правую ногу и активное плечо и останавливаться.



- Исходное положение – левое плечо впереди, в направлении метания, ноги шире плеч.
- Выпускать диск, «включая» правую ногу.
- Повернуть правое плечо с одновременным движением правого бедра, левая нога зафиксирована.

Замечания:

- ◆ Удерживать диск на уровне головы.
- ◆ Чувствовать выпуск диска через указательный палец.
- ◆ Естественно тормозить, если нужно.

Шаг 4. Метание из финального положения

ЦЕЛЬ

Научиться активным движениям правой ноги, повороту ноги, таза и плеча.



Замечания:

- Начать, стоя спиной в направлении метания.
- Начинать движение с активного поворота правого плеча, в направлении метания.
- При выпуске диска «прикрывайте» его ладонью (не разрывать движение).

- ◆ В финальном положении «подбородок–колено–пальцы стопы» должны составлять прямую линию.
- ◆ Чувствовать выпуск диска через указательный палец.
- ◆ Продолжать движение за диском, придавая ему устойчивое положение в воздухе.

Шаг 5. Метание с одного поворота

ЦЕЛЬ

Научиться полному повороту.



- Встаньте за кругом, лицом в направлении метания, диск находится сзади туловища.
- Войдите в круг, левая нога впереди, повернута в направлении метания.
- Поворот вокруг левой ноги, активно подключайте правую ногу, переход в финальное положение, метание.

Замечания:

- ◆ Удерживать высоко метательную руку.
- ◆ «Бежать» в круг во время вращения, а не прыгать.
- ◆ Удерживать бедра «открытыми», обращать внимание на правильное положение стоп.

Шаг 6. Вся последовательность

ЦЕЛЬ

Соединить отдельные элементы в целостное движение.



- Выполнять целостное движение, контролируя и корректируя финальное положение.
- Тренировки с легким диском.
- Тренировки с другими снарядами (кольца, легкие медицинболы).

Замечания:

- ◆ Развивать ритмо-темповую структуру метания.
- ◆ Быть «взрывным» во время выпуска и торможения.
- ◆ Думать обо всей последовательности.

Окончание в следующем номере

Судейская страница

Новая должность Елены Орловой

В Москве в Олимпийском комитете России 7 декабря состоялась отчетно-выборная конференция Всероссийской коллегии судей по легкой атлетике, новым председателем которой была избрана Елена Орлова. О своей новой должности и не только Елена рассказала в интервью Rusathletics.com.

— Елена, как проходили выборы нового председателя ВКС?

— Выборы во Всероссийской коллегии судей проходят раз в четыре года. Структура коллегии вообще напоминает устройство федерации — там тоже сначала проходят выборы президента, президиума. В каждом регионе есть своя коллегия судей, она присылает на выборы в Москву своего представителя. Некоторые делегаты даже приехали за свой счет, или всего на один день. Всего было 54 делегата с правом голоса, и все основные регионы были представлены. Вообще, Всероссийская коллегия судей является одним из комитетов ВФЛА, но самым многочисленным. Все-таки без судей не могут пройти ни одни соревнования.

— Как проходили выборы председателя?

— Всего было три кандидата, все от Москвы — Татьяна Приходько, Гайяр Айнетдинов и я. С перевесом буквально в несколько голосов перед Гайяром победила я. Такая конкуренция, на самом деле, стала приятной неожиданностью. Ведь речь идет об общественной работе, которая не несет никаких финансовых благ.

— Вы и так много занимались судейством. Что даст вам новая должность?

— Последние годы я действительно многое делала в этой области — организовывала программы обучения, судейские курсы, семинары. Теперь вся эта деятельность обрела официальный статус. Думаю, в регионах будет несколько другое отношение: одно дело, когда письмо приходит просто из федерации, а другое — от председателя Всероссийской коллегии судей. Надеюсь, в этом плане новая должность мне поможет.

— С учетом отстранения от международных стартов, которое распространяется и на судей, в каком состоянии сейчас находится наше судейское движение?

— Как ни странно, на подъеме. Возможно, это связано с общим подъемом волонтерского движения после Олимпийских игр-2014 в Сочи. Ведь по сути работу судьи можно сравнить с волонтерством: в среднем судьи на российских соревнованиях получают по 600-800 рублей в день. В некоторых регионах этих денег с трудом хватает на питание и проезд. Тем не менее, у нас появляется много молодых людей, которые буквально горят желанием судить. Мол, даже денег не надо, только дайте мне посудить соревнования. Мне приятен такой энтузиазм, приятно на них смотреть. Да что там, лет 20 назад я и сама была такой...

— Накануне у вас также прошел семинар для судей по спортивной ходьбе...

— Да, мы с председателем комиссии по спортивной ходьбе Марисом Петерсоном решили посчитать, сколько у нас в принципе существует судей в этой категории и какой квалификации. Все-таки спортивная ходьба — это отдельная тема в судействе, тут очень много своей специфики, связанной со знанием техники и физической подготовкой. Нужно было понять, кто из имеющихся специалистов готов судить чемпионаты страны, кто будет работать только в своем регионе, и так далее. Но мне хотелось, чтобы оценка была именно независимой, и федерация тут выступала только в роли организатора. Мне стоило немалого труда добиться, чтобы для проведения семинара к нам приехал специалист из ИААФ Януш Крыницкий из Польши.

— Что из себя представлял сам семинар?

— В первой половине дня судьи общались, разбирали спорные случаи, в том числе, с Олимпийских игр и чемпионатов мира. Когда смотришь видео-повтор, сразу видны ошибки. Было очень шумно, много дискутировали. В общем, мне кажется, всем было интересно и полезно. Во второй половине дня судьи сдавали сам письменный экзамен. Всего у нас приняли в нем участие 34 специалиста из 14 регионов, что достаточно много. Считаю, что в любом случае мероприятие удалось. Ребятам было полезно встретиться между собой, пообщаться на профессиональные темы, а главное, ощутить, что их работа по-настоящему полезна и нужна. ◆

Лучшие легкоатлеты мира и Европы 2016 года

Мира

Международная федерация легкой атлетики (ИААФ) на своем вечере «IAAF Athletics Awards 2016» признала лучшими легкоатлетами года Усейна Болта (Ямайка) у мужчин и Алмаз Аяну (Эфиопия) у женщин.

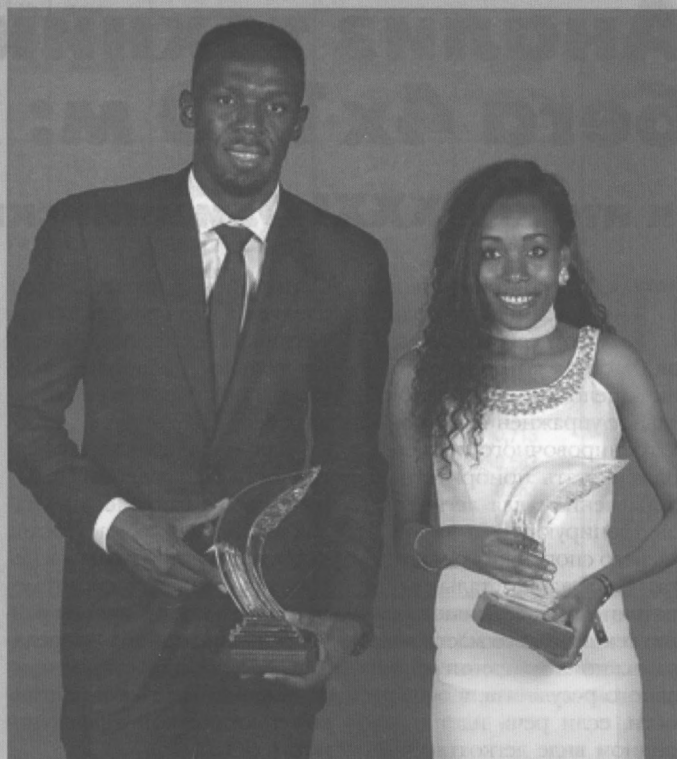
Болт выиграл три золотые олимпийские медали в Рио-де-Жанейро — на 100 и 200 м и в эстафете 4x100 м, проведя весь год без поражений.

Алмаз Аяна, победив в Рио-де-Жанейро, установила фантастический мировой рекорд в беге на 10 000 м — 29.17,45. А потом еще завоевала бронзу на дистанции 5000 м, причем это стало ее единственным поражением в сезоне. Аяна победила также в общем зачете «Бриллиантовой лиги».

В номинации «Восходящая звезда» награда досталась: у мужчин 21-летнему канадцу **Андре Де-Грассу**, завоевавшему олимпийское серебро в беге на 200 м и бронзу на 100 м и в эстафете 4x100 м; у женщин — бельгийке **Нафиссату Тиам** — олимпийской чемпионке в семиборье, которой также 21 год. Ее победный результат 6810 очков — лучший результат сезона в мире. Тиам также удивила прыжком в высоту на 1,98, что стало мировым достижением в ходе семиборья.

Лучшим тренером признан **Харри Марра** — тренер уже двукратного олимпийского чемпиона в десятиборье Эштона Итона.

Усейн Болт и Алмаз Аяна

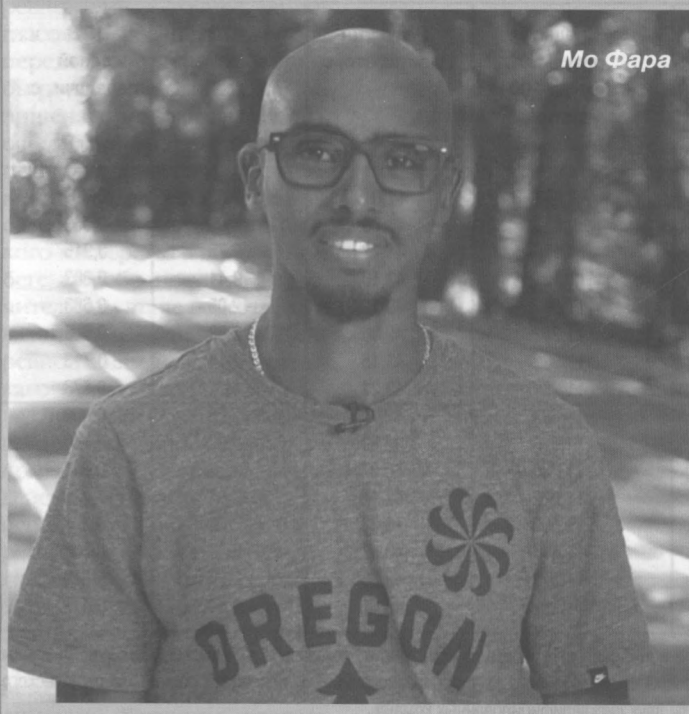


Европы

На традиционной церемонии «Golden Tracks», которая на этот раз прошла в португальском городе Фуншал, были объявлены лучшие спортсмены Европы за прошедший год. Ими стали олимпийские чемпионы-2016 **Мо Фара** (Великобритания) и **Рут Бейтия** (Испания).

Мо Фара — второй бегун в истории, кому удалось защитить звание олимпийского чемпиона на дистанциях 5000 и 10 000 м. 33-летний Фара стал первым спортсменом, который признан лучшим в Европе в третий раз — ранее британец побеждал еще в 2011 и 2012 годах.

Мо Фара



Нафиссату Тиам, Макс Гесс и Рут Бейтия (слева направо)

37-летняя **Рут Бейтия** стала самой возрастной олимпийской чемпионкой в прыжковых дисциплинах в истории легкой атлетики, победив в прыжке в высоту.

Награды «Восходящих звезд» европейской легкой атлетики получили 20-летний чемпион Европы в тройном прыжке **Макс Гесс** (Германия) и олимпийская чемпионка в семиборье бельгийка **Нафиссату Тиам**.

Бейтия, Гесс, Тиам присутствовали на торжественной церемонии, а Мо Фара из американского Портленда поблагодарил в режиме «онлайн». ♦

Анализ техники эстафетного бега 4x100 м: женщины

(к итогам XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро)

Процесс совершенствования техники выполнения отдельных элементов (частей), которые составляют целостное соревновательное упражнение в условиях тренировочного процесса, должен стать приоритетным направлением для легкоатлетов, тренирующихся на этапе высшего спортивного мастерства. Благодаря детальному и поэтапному совершенствованию технического мастерства возможно повышение спортивного результата, в особенности, если речь идет о командном виде легкоатлетического спорта [2, 3].

Эстафетный бег остается единственным видом «королевы спорта», где грамотное взаимодействие всех четырех участников оказывает влияние на итоговый результат. Это взаимодействие происходит на трех этапах эстафетного бега 4x100 м в «зоне разбега» (10 м) и «зоне передачи-приема» (20 м) палочки.

Многолетние исследования позволили определить, что эстафетные команды 4x100 м можно подразделить на две категории:

— в первой полагаются только на скоростные способности участниц, игнорируя технику. Данная категория имеет высокие результаты в беге на 100 м (11,00 с и лучше) и, частично, на 200 м (в пределах 21,80—22,00 с);

— во второй полагаются только на техническое мастерство, поскольку участницы не обладают таким высоким уровнем скоростных способностей, как первая категория.

Анализ соревновательной деятельности на протяжении нескольких лет наглядно показал, что команды, обладающие достаточным уровнем скорости бега, оказывались в проигрыше, то есть оставались без медалей на чемпионатах мира и

Олимпийских играх. Отсюда следует, что эффективная техника в эстафетном беге, и не только, позволяет преуспеть по скорости сильнейших бегуний.

Для определения эффективности взаимодействия легкоатлетов (фактически анализ технического мастерства как эстафетной команды в целом, так и каждого спортсмена в отдельности) в «зоне разбега» и «зоне приема—передачи» палочки существуют критерии оценки — коэффициент технической эффективности (КТЭ):

— КТЭ пробегающей всей дистанции (разница между суммой лучших результатов участниц и результатом в эстафете);

— КТЭ одной передачи (КТЭ всей дистанции, деленное на количество передач — 3).

Результаты, показанные в **таблице 1**, свидетельствуют о том, что высокие (лучшие) коэффициенты технической эффективности, характеризующие пробегание всей дистанции и одной передачи, зафиксированы у двух команд (участниц полуфинального забега) — сборных Швейцарии (самые высокие коэффициенты за последние несколько десятков лет среди всех команд, стартовавших на крупных международных соревнованиях — 3,57 с и 1,190 с) и Китая (2,88 и 0,960 с).

Особо следует обратить внимание на швейцарок, которые имеют наихудший среди всех команд средний результат в беге на 100 м, а у китайок аналогичный показатель оказался лишь 13-м из 16 команд, участвовавших на соревнованиях в Бразилии.

Здесь стоит уточнить, что согласно рейтингу и на основании стандарта Международной ассоциации атлетических федераций (ИААФ) право на участие в подобных соревнованиях дается всего 16 командам. Отсюда следует, что бегунии обеих сборных, так же, как и сборной Украины (3-й показатель по КТЭ), обладая не очень высокими скоростными способностями, компенсировали это отставание за счет эффективной техники, то есть благодаря качественным взаимодействиям спортсменок в десятиметровой «зоне разбега» и двадцатиметровой «зоне приема—передачи» эстафетной палочки.

Анализ сумм лучших индивидуальных результатов позволяет заключить, что по этому показателю самые лучшие секунды среди участниц

Таблица 1

Показатели технического мастерства участниц команд в эстафетном беге 4x100 м на ОИ-2016

Занятое место	Команда	Показатели. Результаты				
		Сумма лучших результатов в беге на 100 м участниц команды, с	Средний результат в беге на 100 м участниц команды, с	Результат в эстафете, с	КТЭ пробегающей всей дистанции, с	КТЭ одной передачи, с
1-е, ф	США	43,39	10,847	41,01	2,38	0,793
2-е, ф	Ямайка	43,35	10,837	41,36	1,99	0,663
3-е, ф	В/британия	44,52	11,130	41,77	2,75	0,916
4-е, ф	Германия	44,51	11,127	42,10	2,41	0,803
5-е, ф	Трин. и Тоб.	44,17	11,042	42,12	2,05	0,683
6-е, ф	Украина	45,19	11,297	42,36	2,83	0,943
7-е, ф	Канада	45,29	11,332	43,15	2,14	0,713
8-е, ф	Нигерия	44,93	11,232	43,21	1,72	0,573
П/ф	Китай	45,58	11,395	42,70	2,88	0,960
П/ф	Нидерланды	45,10	11,275	42,88	2,22	0,740
П/ф	Франция	44,92	11,230	43,07	1,85	0,616
П/ф	Швейцария	46,69	11,672	43,12	3,57	1,190
П/ф	Польша	46,01	11,502	43,33	2,68	0,893
П/ф	Гана	45,67	11,417	43,37	2,30	0,766
П/ф	Бразилия*	45,51	11,377	42,85	2,66	0,886
П/ф	Казахстан*	44,95	11,237	43,41	1,54	0,513

Примечание. П/ф — результат, показанный в полуфинальном забеге, ф — результат, показанный в финальном забеге. *Команды Бразилии и Казахстана были дисквалифицированы из-за нарушения правил соревнований. Для полноценного анализа технического мастерства в таблице представлены результаты двух дисквалифицированных команд.

Динамика коэффициентов технической эффективности участниц эстафетных команд 4x100 м

№ п/п	Круг соревнований	Команда	Показатели. Результаты		
			КТЭ пробегаания всей дистанции, с	КТЭ одной передачи, с	Результат в эстафете, с
1	П/ф	Швейцария	3,57	1,190	43,12
2	П/ф	Китай	2,88	0,960	42,70
3	Ф	Украина	2,83	0,943	42,36
4	Ф	Великобритания	2,75	0,916	41,77
5	П/ф	Польша	2,68	0,893	43,33
6	П/ф	Бразилия*	2,66	0,886	42,85
7	Ф	Германия	2,41	0,803	42,10
8	Ф	США	2,38	0,793	41,01
9	П/ф	Гана	2,30	0,766	43,37
10	П/ф	Нидерланды	2,22	0,740	42,88
11	Ф	Канада	2,14	0,713	43,15
12	Ф	Тринидад и Тобаго	2,05	0,683	42,12
13	Ф	Ямайка	1,99	0,663	41,36
14	П/ф	Франция	1,85	0,616	43,07
15	Ф	Нигерия	1,72	0,573	43,21
16	П/ф	Казахстан*	1,54	0,513	43,41

Примечание. П/ф — результат, показанный в полуфинальном забеге, ф — результат, показанный в финальном забеге. *Команды Бразилии и Казахстана были дисквалифицированы из-за нарушения правил соревнования. Для полноценного анализа технического мастерства в таблице представлены результаты двух указанных команд.

соревнований имели сборные Ямайки, США и Тринидада и Тобаго, выступившие в финальном забеге. Однако их КТЭ оказался одним из невысоких. Это свидетельствует о том, что американские, ямайские «эстафетчицы» и бегуны из Тринидада и Тобаго (в 2012 г. в Лондоне из-за проблем в технике команда в финале не финишировала) полагаются только на скоростные способности, опираясь на индивидуальные результаты, нежели на технику исполнения соревновательного упражнения.

В подтверждение этому, как пример, стоит обратить внимание на элементарную ошибку, допущенную в процессе бега в «зоне передачи—приема» американской спортсменкой на третьем этапе в полуфинале (И.Гарднер). Ее неграмотные действия, связанные с пробегом в «зоне разбега» по середине дорожки, были одной из причин срыва приема палочки. Алисон Феликс, завершающая свой бег на втором этапе, вынуждена была сместиться вправо, и ей помешала бразильянка, бежавшая по соседней дорожке (см. журнал «Легкая атлетика» № 9–10 за 2016 год, с.32).

Частые ошибки, допущенные в разные годы на чемпионатах мира и Олимпийских играх не только женской, но и мужской сборной (на Играх в Бразилии сборная мужская команда США в очередной раз из-за нарушения правил соревнований, а точнее, не согласованных действий в «зоне передачи—приема» палочки, была дисквалифицирована и лишена бронзовой медали), еще раз подтверждают, что при планировании тренировочного процесса аспектам совершенствования технического мастерства в эстафетном беге, в особенности на заключительном этапе подготовки к важным международным соревнованиям, не уделяется никакого внимания [1, 2, 3].

Лучшими среди команд, принявших участие в финальном забеге, по технике взаимодействия спортсменок в процессе бега в «зоне разбега и передачи—приема» палочки стали три европейские сборные — Украины, Великобритании и Германии (см. табл. 2).

В отличие от украинских и немецких спортсменок, английским бегуньям удалось

взойти на пьедестал почета. Прежде всего, их техническое мастерство на фоне оптимальных скоростных способностей (5-й, среди финалисток, результат по сумме лучших индивидуальных результатов в беге на 100 м), позволило квартету занять третье место на Играх в Бразилии. Разница между двумя сильнейшими женскими команды — США и Ямайки по сумме индивидуальных результатов на 100 м оказалась практически идентичной (различия — 0,01 с). На мой взгляд, американский квартет превзошел спортсменок островного государства, не только за счет эффективной техники передачи—приема палочки по отношению к ямайским спортсменкам, но и скоростными способностями (в финале на четвертом этапе за сборную США, в отличие от полуфинала, бежала сильнейшая спортсменка Т. Бове).

Из восьми команд, стартовавших в финале, шесть не внесли изменения в свой состав после полуфинального забега (согласно правилам соревнований любая команда имеет право в финале заменить до двух человек). И только за счет грамотных технических действий пять квартетов — Великобритания, Германия, Тринидад и Тобаго, Украина и Канада — повысили свою результативность по сравнению с предыдущим кругом соревнований. Грубая ошибка — преждевременная (ранняя) реакция на

«фору» — серебряного призера Олимпийских игр в беге на 100 м Дафне Скинперс (Нидерланды) в полуфинале не способствовала достижению желаемого результата, что в итоге не позволило ее команде пройти в следующий круг соревнований. Это еще раз подтверждает высокую значимость эффективных технических действий всех трех передач и приемов

в эстафетном беге 4x100 м. Худшей (по технике выполнения упражнения) в полуфинале оказалась французская команда, а в финале — нигерийские бегуны, которые ухудшили результат по сравнению с полуфиналом.

На рисунке наглядно продемонстрирована динамика двух анализируемых коэффициентов технической эффективности эстафетных команд

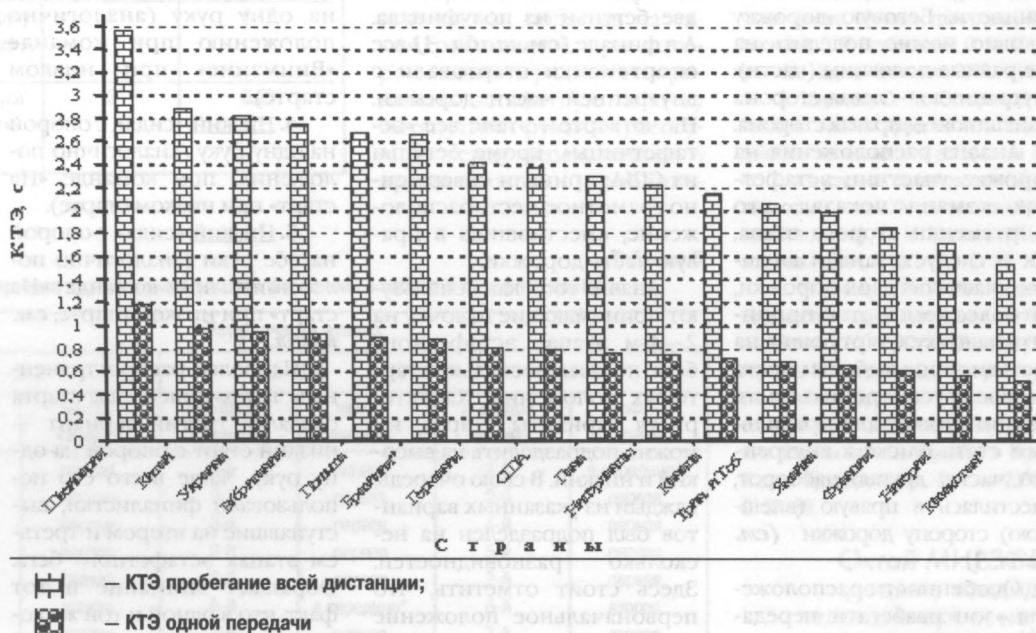


Рис. Динамика коэффициентов технического мастерства участниц эстафетных команд 4x100 м

по итогам их выступлений в полуфинальном и финальном забегах.

В итоге в финальном забеге выступили по три европейские и северо-американские команды и две сборные с африканского континента.

По сравнению с Играми в Лондоне (2012 г.) свои позиции на пьедестале сохранили США и Ямайка, а женский коллектив из Великобритании, спустя 32 года, завоевал медаль — вновь бронзовую. Из восьми команд, бежавших в финале на соревнованиях в Рио, шесть — США, Ямайка, Германия, Тринидад и Тобаго, Украина (бронзовый призер) и Нигерия выступали в главном забеге на Играх в Лондоне. При этом США и Ямайка, как и нигерийская сборная, обновили свои составы на 50% по сравнению с четырьмя годами ранее, в отличие от других квартетов, участников финала, которые сменили всего по одной спортсменке. Диапазон результатов, показанных в финале в Бразилии — 41,01—43,21 с, уступил аналогичным данным, полученным в Великобритании — 40,82—42,91 с (восьмая команда — Тринидад и Тобаго из-за допущенной ошибки в технике не смогла завершить дистанцию).

Оптимальный выбор места расположения спортсменок, принимающих эстафетную палочку, также свидетельствует об уровне технического мастерства и их подготовленности. Беговую дорожку условно можно поделить на две равные половины (части): внутреннюю — левая сторона и внешнюю — правая сторона.

Анализ расположения на дорожке участниц эстафетных команд показал, что спортсменки второго этапа, как и следует, заняли внешнюю часть беговой дорожки, где более комфортно принимать палочку. Стартующие на третьем этапе выбрали места по своему усмотрению. Часть бегуний посчитала правильным стать ближе к внутренней части, другая, наоборот, сместилась в правую (внешнюю) сторону дорожки (см. табл. 3).

Особенности расположения «зон разбега и передачи—приема» по отдельным дорожкам позволяет моделировать старт и стартовый

Место расположения на дорожке участницы команды на этапах эстафетного бега 4x100 м

Занятое место	Команда	Номер дорожки	Номер этапа					
			второй		третий		четвертый	
			Часть дорожки		Часть дорожки		Часть дорожки	
			внутренняя	внешняя	внутренняя	внешняя	внутренняя	внешняя
1-е, ф	США	1		+	+		По середине	
2-е, ф	Ямайка	6		+	+			+
3-е, ф	В/британия	5		+	По середине			+
4-е, ф	Германия	4		+	По середине			+
5-е, ф	Трин. и Тоб.	7		+	+			+
6-е, ф	Украина	8		+	+			+
7-е, ф	Канада	2		+	По середине			+
8-е, ф	Нигерия	3		+	+			+
П/ф	Китай	6		+	+			+
П/ф	Нидерланды	3		+		+		+
П/ф	Франция	4		+	+			+
П/ф	Швейцария	5		+		+		+
П/ф	Польша	8		+	+			+
П/ф	Гана	2		+	По середине			+
П/ф	Бразилия*	3		+	+			+
П/ф	Казахстан *	6		+	+			+

Примечание. П/ф — результат, показанный в полуфинальном забеге, ф — результат, показанный в финальном забеге. *Команды Бразилии и Казахстана были дисквалифицированы из-за нарушения правил соревнований. Для полноценного анализа технического мастерства в таблице представлены результаты двух дисквалифицированных команд.

разгон на третьем этапе эстафеты 4x100 м. Первую фазу ускорения можно выполнить по касательной к внутренней линии беговой дорожки, что и наблюдается при индивидуальном беге на 200 м со стартовых колодок. Это связано с тем, что, в зависимости от очередности дорожки, большая или меньшая часть «зон разбега и передачи—приема» находится по прямой или «уходит» на вираж, что целесообразно учитывать. Подобным стартом воспользовались только две бегунии из полуфинала. А в финале (см. табл. 3) все спортсменки стартовали с внутренней части дорожки. На четвертом этапе все «эстафетчицы», кроме бегуний из США, приняли совершенно грамотное месторасположение, сместившись в правую часть дорожки.

Анализ того, как используют принимающие палочку на 2—4-м этапах эстафетного бега, показал несколько стартовых положений. Характеризуя варианты старта, их можно подразделить на высокий и низкий. В свою очередь, каждый из указанных вариантов был подразделен на несколько разновидностей. Здесь стоит отметить, что первоначальное положение спортсменки фиксировалось до момента приближения бегунии с предыдущего этапа,

обеспечивающее стопроцентную степень готовности к дальнейшим действиям, то есть за несколько метров до «зоны разбега».

1. Высокий: стоя во весь рост, без опоры на руки. В этом положении голова бегунии отведена в сторону передающей палочку, а туловище развернуто спиной к внешней части дорожки.

2. Высокий: стоя, без опоры на руки (аналогично положению при команде «Внимание» при низком старте).

3. Низкий: стоя, с опорой на одну руку (аналогично положению при команде «Внимание» при низком старте).

4. Низкий: «сидя», с опорой на одну руку (аналогично положению при команде «На старт» при низком старте).

5. Низкий: «сидя», с опорой на обе руки (аналогично положению при команде «На старт» при низком старте; см. табл. 4).

Наиболее распространенным положением для старта оказался третий вариант — низкий старт с опорой на одну руку. Чаще всего его использовали финалистки, выступавшие на втором и третьем этапах эстафетного бега. Обращает внимание и тот факт, что в одной и той же команде технику (вариант) стартового положения спортсменки демонстрировали по-

разному. Подобное наблюдалось у сборных Ганы, Канады, Тринидад и Тобаго, Украины и Швейцарии. Малоэффективными оказались вторая, четвертая и пятая разновидности вариантов стартовых положений бегуний (см. табл. 5).

В настоящее время в практике эстафетного бега 4x100 м существует два наиболее распространенных способа передачи—приема палочки: «сверху-вниз» (руки вытянуты на уровне плечевого сустава) и «снизу-вверх» (руки вытянуты на уровне пояса). В обоих случаях палочка принимается и передается следующему этапу одной и той же рукой, и спортсменка, принимающая палочку, не переключает ее во время бега из одной руки в другую. В этих случаях эстафетная палочка передается бегуниями на этапах в следующей последовательности: из правой руки в левую руку (на 2-м этапе); из левой руки в правую руку (на 3-м этапе) и из правой руки в левую руку (на 4-м этапе).

На чемпионатах России встречаются оба способа передачи, но чаще всего спортсменки отдают предпочтение передаче «снизу-вверх». Этот способ передачи—приема палочки считается быстро обучаемым и оптимальным (несложным) для отечественных — региональных команд,

Таблица 4

Стартовое положение участницы команды эстафетного бега 4x100 м на этапах

Занятое место	Команда	Номер дорожки	Номер этапа					
			второй		третий		четвертый	
			Вариант старта		Вариант старта		Вариант старта	
			высокий	низкий	высокий	низкий	высокий	низкий
1-е ф	США	1	+ (2)		+ (1)		+ (1)	
2-е ф	Ямайка	6		+ (3-п)		+ (3-л)		+ (3-п)
3-е ф	В/британия	5		+ (3-п)		+ (3-л)		+ (5)
4-е ф	Германия	4		+ (3-п)		+ (3-л)		+ (3-п)
5-е ф	Трин. и Тоб.	7	+ (1)			+ (3-л)	+ (1)	
6-е ф	Украина	8		+ (3-п)		+ (3-п)	+ (1)	
7-е ф	Канада	2		+ (3-п)	+ (1)			+ (4-л)
8-е ф	Нигерия	3		+ (3-л)		+ (3-л)		+ (3-п)
п/ф	Китай	6	+ (3-п)		+ (1)		+ (4-п)	
п/ф	Нидерланды	3		+ (5)		+ (3-п)		+ (3-п)
п/ф	Франция	4	+ (1)		+ (1)		+ (1)	
п/ф	Швейцария	5		+ (3-п)	+ (1)		+ (1)	
п/ф	Польша	8	+ (1)		+ (1)		+ (1)	
п/ф	Гана	2	+ (2)			+ (5)		+ (3-п)
п/ф	Бразилия	3		+ (3-п)		+ (3-п)		+ (3-л)
п/ф	Казахстан	6		+ (3-п)		+ (3-л)		+ (3-п)

Примечание. П/ф — результат, показанный в полуфинальном забеге, ф — результат, показанный в финальном забеге. * Команды Бразилии и Казахстана были дисквалифицированы из-за нарушения правил соревнований. Для полноценного анализа технического мастерства в таблице представлены результаты двух дисквалифицированных команд. В скобках указана разновидность стартового положения спортсменов и рука (л — левая, п — правая).

Таблица 5

Варианты стартовых положений принимающей палочку в эстафетном беге 4x100 м

№ п/п	Варианты стартовых положений участниц соревнования	Количество участниц	Процент от всех участниц соревнований
1	Высокий: стоя во весь рост, без опоры на руки.	15	31,25
2	Высокий: стоя, без опоры на руки (аналогично положению при команде «Внимание» при низком старте).	2	4,17
3	Низкий: стоя, с опорой на одну руку (аналогично положению при команде «Внимание» при низком старте).	26	54,16
4	Низкий: «сидя», с опорой на одну руку (аналогично положению при команде «На старт» при низком старте).	2	4,17
5	Низкий: «сидя», с опорой на обе руки (положение при команде «На старт» при низком старте).	3	6,25

так как подготовку к эстафетному бегу, как правило, они начинают вести непосредственно на соревнованиях.

На Играх в Рио пятнадцать из шестнадцати команд использовали способ — «сверху-вниз», лишь бегуны из Франции (так же, как и их мужская сборная) вот уже который год передают палочку «снизу-вверх».

Общеизвестно, что прием эстафетной палочки осуществляется по звуковому сигналу передающего в двадцатиметровой «зоне». Причем этот сигнал подается на таком расстоянии, при котором можно передавать и принимать эстафетную палочку вытянутыми руками (расстояние между передающими и принимающими приблизи-

тельно 1,20—1,50 м) и в тот момент, когда рука передающего с палочкой движется назад. Наиболее эффективным местом передачи—приема палочки стоит считать 16—18-й метр «зоны». Спортсмен, принимающий палочку, к этой отметке уже имеет возможность достигнуть оптимальной скорости. Однако подобные действия требуют выбора выверенной «форы» для принимающего палочку легкоатлета.

Двадцатиметровую «зону» передачи—приема эстафетной палочки условно можно подразделить на две равнозначные половины — первую (0—10 м) и вторую (10—20 м). Исходя из вышеизложенного, наиболее целесообразным считается передача и прием во второй части «зоны», невзирая на этапы. Как следует из данных, представленных в таблице 6, основная часть бегуний (70,8%) осуществляли свои действия в первой половине «зоны». Но, в то же время трем из этих команд — США, Ямайке и Великобритания, сопутствовал успех на Играх. Это в очередной раз подтверждает, что у этих сборных, в особенности у первых двух, приоритетом в эстафетном беге 4x100 м является не техническое мастерство, а уровень скоростных способностей с элементами специальной выносливости. ♦

Литература.

1. Маслаков, В. М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / В. М. Маслаков, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев. — М.: Изд-во «Олимпия», 2009. — 144 с.
2. Мирзоев, О. М. Эстафетный бег 4x100 м. Анализ эффективности взаимодействия легкоатлетов в эстафетном беге 4x100 м в условиях соревновательной деятельности (к итогам XIV чемпионата мира по легкой атлетике) / О. М. Мирзоев // Легкая атлетика. — 2014. — № 1-2. — С. 14-17.
3. Мирзоев, О. М. Анализ технического мастерства легкоатлетов в эстафетном беге 4 x 100 м / О. М. Мирзоев // Материалы III международной научно-практической конференции «Спорт и физическая культура: Теоретические и прикладные аспекты научных знаний». — Курган: Изд-во Курганский Гос. Ун-т. — 2016. — С. 57-59.

Октай МИРЗОЕВ,
доцент, кандидат
педагогических наук,
руководитель КНГ
сборной команды России
по легкой атлетике

Таблица 6

Порядок и место передачи—приема палочки участниками финального забега в эстафете 4x100 м

Занятое место	Команда	Передача на этапах					
		1—2-й		2—3-й		3—4-й	
		порядок приема	часть «зоны»	порядок приема	часть «зоны»	порядок приема	часть «зоны»
1-е	США	1-й	первая	1-й	первая	1-й	в середине*
2-е	Ямайка	4-й	первая	2-й	первая	2-й	первая
3-е	В/британия	5-й	первая	3-й	первая	4-й	первая
4-е	Германия	2-й	первая	3-й	первая	5-й	первая
5-е	Трин. и Тоб.	2-й	первая	3-й	первая	2-й	первая
6-е	Украина	7-й	вторая	6-й	в середине*	6-й	вторая
7-е	Канада	8-й	первая	7-й	первая	7-й	вторая
8-е	Нигерия	6-й	первая	8-й	в середине*	8-й	вторая

Примечание. * — передача—прием эстафетной палочки осуществлялась в середине «зоны».

Ошибки в технике прыжка в высоту

Анатолий СТРИЖАК,
доктор
педагогических наук,
профессор

Ошибки на уровне высшего спортивного мастерства — это следствие предыдущих лет подготовки.

В своей тренерской работе с прыгунами высокой квалификации В.М. Дьячков уделял много внимания технологии исправления ошибок. Под руководством Владимира Михайловича его аспиранты, в том числе и автор этих строк, провели значительный объем исследований, результатом которых стало выявление причин возникновения ошибок в каждой фазе техники прыжка и их причинно-следственные связи в целостной структуре. Полученные данные позволили выявить сложную последовательную взаимосвязь ошибок, обусловленных следствием тесной зависимости элементов и фаз движений во всей структуре прыжка. Ошибки были подразделены на ошибки-причины и порожденные ими ошибки-следствия. Определено, что каждая предшествующая ошибка является причиной ошибки последующей. Обосновано, что в процессе совершенствования технического мастерства нужно исправлять ту ошибку-причину, которая лежит в основе всей цепочки ошибок, т. е. первопричину.

Ошибки в разбеге

Ошибки в разбеге, как и в технике прыжка в целом, наиболее очевидно проявляются в условиях соревнований. Наличие ошибок в разбеге — это, как правило, следствие того, что на этапах освоения и совершенствования техники прыжка разбегу уделялось недостаточное внимание. В определенной мере, это является некоторой закономерностью, так как в практике основной акцент при формировании и совершенствовании технического мастерства прыгунов делается на отталкивании и «переходе» планки. Это стратегическая ошибка.

Примечание. Процесс освоения и совершенствования

техники прыжка эффективен тогда, когда в тренировке отрабатывается один технический элемент. Акцент на двух и более составляющих элементов техники не эффективен, ни в краткосрочной, ни в долгосрочной перспективе.

Природа возникновения ошибок в разбеге может являться следствием как кинематического, так и динамического характера двигательных действий. Нарушение структуры бегового шага приводит к появлению ошибок-следствий в фазе непосредственной подготовки к отталкиванию, в отталкивании и в фазе «перехода» планки.

Появление ошибок в прыжке во многом является следствием начала разбега, которому, как и во всех легкоатлетических прыжках, предшествует индивидуальный ритуал подготовки.

К ошибкам не адекватного начала разбега можно отнести его ускоренный вариант или, наоборот, несколько замедленный. Ускоренный вариант повышения темпа и скорости в начале разбега обуславливает понижение двигательной активности прыгуна в фазе непосредственной подготовки к отталкиванию. Медленное же начало разбега обуславливает форсированный характер проявления двигательных качеств в фазе подготовки к отталкиванию, что, как и в первом варианте, ограничивает реализацию двигательного потенциала прыгуна.

Наиболее часто встречающейся ошибкой, лимитирующей динамику спортивного результата и надежность выступления в соревнованиях, является использование прыгуном двухшажного ритма ускорения темпа последних шагов разбега, который уменьшает амплитуду и длину последнего шага. А это приводит к увеличению ударных и встречных горизонтальных усилий в момент постановки ноги на место отталкивания.

Одним из факторов, опре-

деляющим реализацию уровня подготовленности прыгуна в результат, является динамика центра масс в фазе подготовительных действий к отталкиванию, понижение которого обусловлено изменением направления движения прыгуна в отталкивании. В техническом отношении это очень сложное двигательное действие и в практике оно имеет чаще «искусственное» нежели «естественное» происхождение.

Естественное происхождение является следствием:

— трехшажного ритма ускорения темпа;

— положительной динамики скорости;

— естественной амплитуды бегового шага и характера движения рук.

А искусственное — следствием привнесения в подготовительные действия к отталкиванию элементов, обуславливающих увеличение углов сгибания в коленном, в тазобедренном и голеностопном суставах. Но в научных исследованиях этот важнейший аспект технического мастерства прыгуна в высоту остался вне поля зрения. Остался он вне поля зрения и практики. А ведь это техническое действие имеет прямую связь с уровнем технического мастерства прыгуна, с реализацией достигнутого уровня специальной физической подготовленности, с динамикой спортивного результата. Чем меньше потеря горизонтальной скорости в момент изменения направления движения, тем эффективнее используется двигательный потенциал прыгуна.

Естественное понижение центра масс тела — это следствие повышения двигательной активности прыгуна на фоне сохранения длины последних шагов разбега. Последний шаг по сравнению с предыдущим должен быть одинаковым, или практически одинаковым. Сохранение длины последнего шага, или незначительное его уменьшение,

обуславливает более эффективное изменение направления движения и более эффективную реализацию двигательного потенциала прыгуна в отталкивании.

Изменение структуры бегового шага приводит к возникновению лимитирующих факторов. Наиболее частые ошибки связаны с потерей двигательной активности из-за:

— не акцентированного характера постановки ноги на опору;

— недостаточно активной работы стопы в фазе отталкивания;

— потери беговой активности движения рук и других неэффективных технических действий.

Постановка ноги с пятки в разбеге обуславливает динамику темпа и скорость, движения приобретают «подкрадывающуюся» форму, увеличивается время взаимодействия с опорой, меняется психология самого прыжка (недостаточная двигательная активность стопы в фазе взаимодействия с опорой является следствием методики обучения технике прыжка).

Постановка ноги на всю плоскость стопы одновременно обуславливает те же последствия, что и постановка ноги с пятки, — разбег и отталкивание приобретают силовой оттенок. Чаще всего это бывает у прыгунов с недостаточным уровнем силового компонента мышц стопы, поясничной части тела и тазобедренного сустава, с признаками плоскостопия.

Изменение характера движений рук в подготовительной фазе к отталкиванию (разноименный на оберучный) — не лучший вариант для реализации потенциальных возможностей прыгуна с более высоким уровнем проявления скоростного компонента в отталкивании. Оберучный (адаптированный от техники «перекидного») характер движения рук подходит прыгунам с высоким уровнем проявления силового компонента.

Одним из факторов, определяющим реализацию двигательного потенциала прыгуна в результат, является радиус дуги поворота, который, в определенной мере, индивидуален. При его определении, как в дальнейшем и оптимизации, главными критериями являются ростовые, скоростно-силовые и координационные способности прыгуна. Прыгуны со скоростным характером проявления усилий в отталкивании эффективнее реализуют свой потенциал при разбеге с несколько большего радиуса дуги поворота, отталкиваясь под меньшим углом по отношению к проекции планки, чем прыгуны с проявлением силового компонента в отталкивании.

Ошибки в отталкивании

Сегодня женщины выполняют отталкивание на скорости 7,0–7,5 м/с, мужчины — 8,0–8,5 м/с. Очевидно, что в недалеком будущем прыгуны высокого уровня будут выполнять отталкивание на скорости 9 м/с, женщины — 8 м/с.

По организации подготовительных действий к отталкиванию и, в определенной мере, по структуре выполнения отталкивания, техника прыжка «фосбери» (в авторском ее исполнении) очень близка к технике прыжка в длину. Очевидное отличие состоит в том, что в «фосбери» последние шаги разбега и отталкивание прыгун выполняет в условиях действия центробежной силы.

Ошибки в технике отталкивания имеют два источника происхождения: одни ошибки — это следствие подготовительных действий, другие — двигательных действий прыгуна непосредственно в самом отталкивании. Между ошибками-следствиями и ошибками-причинами в некоторых случаях трудно провести грань, в силу того, что ошибки-следствия могут «провоцировать» ошибки-причины, природу которых, без знаний основ биомеханики, трудно определить.

Наиболее частые ошибки в отталкивании, ограничивающие реализацию двигательного потенциала прыгуна в результат являются следствием:



Фото. Положение тела в фазе постановки ноги на место отталкивания.

- амплитуды движения ноги в момент ее постановки на место отталкивания;

- характера постановки ноги;

- направления постановки стопы;

- угла постановки ноги по отношению к проекции планки;

- угла постановки ноги по отношению к радиусу дуги поворота;

- угла постановки ноги по отношению к углу изменения направления движения;

- уровня «жесткости» опорно-двигательного аппарата в момент постановки ноги в целом и в тазобедренном суставе в частности;

- амплитуды и динамики махового движения рук;

- амплитуды и динамики махового движения ноги;

- положения тела по отношению к углу изменения движения;

- динамики центра масс тела прыгуна в фазе амортизации (в фазе уступающего режима);

- динамики положения туловища в фазе амортизации;

- направления и синхронности маховых движений рук и ноги;

- динамики центра масс тела в фазе активного отталкивания (в фазе преодолевающего режима);

- положения тела прыгуна (центра масс) в момент окончания отталкивания по отношению к точке опоры.

Научные данные дают основание утверждать, что большая часть ошибок, имеющих место в отталкивании, — это следствие предшествующих подготовительных действий прыгуна.

Реализация двигательного потенциала прыгуна в отталкивании зависит от:

- характера постановки ноги на место отталкивания;

- направления постановки стопы по отношению к проекции планки;

- угла постановки ноги на место отталкивания;

- положения тела по отношению к «углу атаки» (углу изменения направления движения);

- положения тела по отношению к радиусу дуги поворота и других факторов.

Постановка ноги на место отталкивания в идеальном варианте — это продолжение естественных форм беговых движений — таз—бедро—голень—стопа.

Угол постановки ноги на место отталкивания по отношению к проекции планки в большей мере зависит от характера проявления двигательных качеств, чем от ростовых и других факторов. У прыгунов скоростного характера проявления двигательных качеств угол постановки ноги на место отталкивания меньше, у прыгунов с выраженным силовым компонентом — больше.

Направление постановки ноги-стопы имеет прямое отношение к реализации уровня двигательного потенциала прыгуна. В том случае, если постановка стопы осуществляется строго по направлению линии разбега (при адекватном положении тела в сторону радиуса дуги поворота), реализация двигательного потенциала прыгуна максимальная или близка к максимуму. Если же постановка стопы осуществляется не по линии направления разбега, а с некоторым ее смещением в сторону дуги поворота, то реализация двигательного потенциала становится ограниченной вследствие смещения центра

масс тела от направления развиваемых прыгуном усилий в отталкивании.

Критерием технического мастерства и уровня специальной физической подготовленности прыгуна являются угловые характеристики тазобедренного сустава в момент постановки ноги на место отталкивания. Чем меньше угол сгибания тела в тазобедренном суставе, тем выше уровень спортивного мастерства, тем эффективнее реализация двигательного потенциала (см. фото).

В этой связи можно говорить о том, что в основе ошибок, возникающих непосредственно в ходе выполнения отталкивания, лежит недостаточный высокий уровень жесткости опорно-двигательного аппарата прыгуна как системы, обеспечивающей реализацию технического мастерства.

Время отталкивания у прыгунов в высоту составляет 0,150–0,180 с. Продолжительность времени отталкивания зависит от эффективности подготовительных действий, характера проявления двигательных качеств, уровня технического мастерства, роста-весовых и других факторов.

Эффективность реализации двигательного потенциала прыгуна в отталкивании зависит от величины и динамики развития усилий в фазе амортизации и в фазе активного отталкивания. У прыгунов с более выраженным скоростным характером проявления двигательных качеств время фазы активного отталкивания несколько больше фазы амортизации, что свидетельствует о меньших нагрузках на опорно-двигательный аппарат в момент постановки ноги и фазе амортизации по

сравнению с прыгунами, имеющими более высокий силовой компонент.

Одним, во многом основополагающим, критерием технического мастерства, отражающим уровень реализации двигательного потенциала прыгуна в отталкивании, является положение тела (центра масс) в момент окончания взаимодействия ноги с опорой. Положение тела прыгуна в момент отрыва ноги от опоры — это следствие уровня технического мастерства в условиях противодействия центробежной силе. В идеале, момент окончания отталкивания соответствует строго вертикальному положению прыгуна по отношению к опоре.

Преждевременное смещение центра масс тела в сторону планки может быть следствием раннего разворота прыгуна к ней спиной, пассивного характера маховых движений рук и ноги, увеличенной амплитуды махового движения ногой и других факторов. Ошибки, приводящие к раннему смещению центра масс от направления развития усилий в отталкивании, ограничивают реализацию двигательного потенциала прыгуна на 5–10 см.

Ошибки в фазе «перехода» планки

Ошибки прыгуна в фазе «перехода» планки, это, как правило, следствие ошибок, допущенных в предшествующих фазах прыжка, в разбеге и отталкивании. В том случае, если действия прыгуна в разбеге и отталкивании отвечают критериям высокого уровня технического мастерства, то прыгун сбивает планку только по двум причинам.

Первая — из-за потери зрительного контроля положения планки по отношению к частям тела.

Вторая — из-за пассивного характера «перехода» планки. Чаще всего это имеет место тогда, когда прыгун (прыгунья) не делает активного прогибания в поясничной части тела. Выполнение такого действия способствует увеличению пространства между планкой и телом и создает предпосылки для преодоления более значительной высоты. ♦

ПРИГЛАШАЕМ К ДИСКУССИИ

Личный опыт Татьяны Зеленцовой

Татьяна Петровна Зеленцова — экс-рекордсменка мира, чемпионка Европы 1978 года в беге на 400 м с/б, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР.

Как тренер по барьерному бегу я приглашаю всех коллег, заинтересованных в развитии бега на 400 м с барьерами, обсудить проблемы тренировочного процесса и наметить пути развития этой дисциплины легкой атлетики, начиная с детского возраста спортсменов. На протяжении последних 15 лет я, работая тренером по легкой атлетике, одновременно организовываю и провожу в различных городах России детские соревнования «Кубок Зеленцовой» по беговым многоборьям, которые включают в себя нестандартные барьерные дистанции.

В соревнованиях ежегодно участвуют 3000 детей в возрасте от 2 до 17 лет и проходят они в моем родном Новороссийске, а также в Омске, Перми, Калининграде и Губкине Белгородской области, на открытом воздухе и в манежах.

Имея огромный практический опыт и опыт организатора соревнований (а за эти 15 лет через «сито» турнира прошло более 35 тысяч детей), я сформировала стабильную программу соревнований, которая включает в себя беговые и барьерные многоборья для различных возрастных категорий: ▼

Для поощрения участия в барьерных многоборьях победители и призеры соревнований всегда награждаются самыми привлекательными призами. И таким образом уже через два года с начала проведения стартов количество участников в барьерном многоборье возросло в 3 раза.

Девиз наших соревнований: «Бег — в удовольствие! Барьеры — в радость!». Поэтому я обеспечила все места проведения соревнований безопасными пластиковыми барьерами разной высоты. Считаю, что наборы пластиковых барьеров разной высоты должны иметь все детские спортивные учреждения, чтобы обеспечить безопасность проведения тренировочных занятий с детьми.

Вот некоторая информация из истории наших соревнований.

Наиболее популярными, а значит — многочисленными, для детей стали такие барьерные дисциплины, как 200 м с/б (количество барьеров на дистанции — 5, высота барьеров — 65 см) и 150 м с/б (барьеров — 4, высота — 60 см). Расстановка барьеров на этих дистанциях была произвольная — в зависимости от размера и конфигурации манежа (без барьеров на вираже).

Первые пять лет проведения турнира в Перми проходил в 150-метровом манеже всего с двумя дорожками по кругу. Детский праздник длился целый день!

На стандартном стадионе дети бегали 200 м с/б со следующей расстановкой: со старта до первого барьера — 20 м, между барьерами по дистанции — 35 м, высота барьеров — 60 см.

При таком подходе дети, перейдя на следующий год в более старшую возрастную группу, легко справлялись с дистанцией 300 м с/б, где высота барьеров составляла уже 65 см.

Несколько слов о важности для детей дистанции 300 м с/б. Не секрет, что в беге на 400 м с/б важно правильно «попасть» на первый барьер, так как от этого зависит конечный результат. При разных погодных условиях и разном ветре совсем не просто «попасть» на первый барьер даже опытному мастеру. Поэтому мое недоумение вызывает расстояние в 50 м до первого барьера со старта на дистанции 300 м с/б (см. действующую ЕВСК). Тот, кто это предложил, был очень далек от понимания специфики барьерного бега.

Программы соревнований для разных возрастных категорий участников

11 лет и моложе	12–13 лет	14–15 лет	16–17 лет
Соревнования на стадионе			
Бег 60 м + 200 м Бег 60 м с/б + 200 м с/б	Бег 100 м + 200 м Бег 400 м + 800 м Бег 1000 м + 1500 м Бег 60 м с/б + 300 м с/б	Бег 100 м + 200 м Бег 400 м + 800 м Бег 1000 м + 1500 м Бег 60 м с/б + 300 м с/б	Бег 100 м + 200 м Бег 400 м + 800 м Бег 1000 м + 1500 м Бег 60 м с/б + 300 м с/б
Соревнования в манеже			
Бег 60 м + 200 м Бег 60 м с/б + 150 м с/б	Бег 60 м + 200 м Бег 300 м + 600 м Бег 600 м + 1000 м Бег 60 м с/б + 200 м с/б	Бег 60 м + 200 м Бег 300 м + 600 м Бег 600 м + 1000 м Бег 60 м с/б + 200 м с/б	Бег 60 м + 200 м Бег 300 м + 600 м Бег 600 м + 1000 м Бег 60 м с/б + 200 м с/б

Объясняя почему. Со старта дети сразу стараются набрать максимальную скорость, и расстояние до первого барьера в 50 м позволяет им это сделать. А вот подобрать ногу и преодолеть барьер на скорости у них не получается. Чаще всего они либо

прыгают через барьер, а не «пробегают» его, либо задевают за барьер и падают.

Имея возможность в течение длительного периода наблюдать соревнования в США, я обратила внимание на их вариант расстановки барьеров на дистанции 300 м. Старт на

прямой и расстояние до первого барьера — 45 м, расстояние между барьерами — 35 м, а после схода с последнего, 8-го барьера, — финишный отрезок всего 10 м. Такая расстановка тоже неразумна, так как из восьми бегущих в каждом забеге спортсменов как

минимум один-два падают и фактически ползком добираются до финиша, а задевают последний барьер практически все. Я наблюдала эту картину много раз.

Опираясь на свой более чем 30-летний тренерский опыт, могу рекомендовать та-

Предложения в ЕВСК по квалификационным разрядным нормативам в барьерном беге 400 м с/б и смежных (подводящих) дистанциях

№ п/п	Спортивная дисциплина	Высота барьеров	Классификационные нормативы для выполнения разрядов и присвоения званий									Расстановка барьеров	
			МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.		
Мужчины													
Мужчины и юниоры 18 лет и старше													
1	Бег 400 м с/б	H – 0,91	49,54	52,24	55,54 55,3	59,24 59,0	1.04,24 1.04,0	1.10,24 1.10,0	1.16,24 1.16,0	1.19,24 1.19,0		Стандартная.	
Юноши 16–17 лет													
2	Бег 400 м с/б	H – 0,84			54,24 54,0	1.02,74 1.02,5	1.08,24 1.08,0	1.14,74 1.14,5	1.17,24 1.17,0	1.19,24 1.19,0	1.22,24 1.22,0	Стандартная.	
3	Бег 300 м с/б	H – 0,84			38,74 38,5	41,74 41,5	45,74 45,5	50,24 50,0	54,24 54,0	58,24 58,0	1.02,24 1.02,0	Количество барьеров – 8, со старта до 1-го барьера – 15 м, между барьерами – 35 м.	
Юноши 14–15 лет													
4	Бег 300 м с/б	H – 0,76				42,74 42,5	46,24 46,0	51,24 51,0	55,24 55,0	59,24 59,0	1.03,24 1.03,0	Количество барьеров – 8, со старта до 1-го барьера – 15 м, между барьерами – 35 м.	
Юноши 12–13 лет													
5	Бег 300 м с/б	H – 0,65				46,74 46,5	51,24 51,0	56,24 56,0	1.00,24 1.00,0	1.04,24 1.04,0	1.08,24 1.08,0	Количество барьеров – 8, со старта до 1-го барьера – 15 м, между барьерами – 35 м.	
Юноши 11 лет и моложе													
6	Бег 200 м с/б	H – 0,65				29,24 29,0	31,24 31,0	33,24 33,0	35,24 35,0	38,24 38,0	41,74 41,5	Количество барьеров – 5, со старта до 1-го барьера – 20 м, между барьерами – 35 м.	
7	Бег 60 м с/б	H – 0,65						9,64 9,4	10,54 10,3	11,54 11,03	12,54 12,3	Количество барьеров – 5, со старта до 1-го барьера – 13 м, между барьерами – 8,5 м.	
Женщины													
Женщины и юниорки 18 лет и старше													
1	Бег 400 м с/б	H – 0,76	55,84	59,84	1.04,04 1.03,8	1.09,24 1.09,0	1.14,24 1.14,0	1.20,24 1.20,0	1.27,24 1.27,0	1.31,24 1.31,0	1.33,24 1.33,0	Стандартная.	
Девушки 14–15 и 16–17 лет													
2	Бег 300 м с/б	H – 0,76			45,04 44,8	47,24 47,0	51,24 51,0	56,24 56,0	1.00,24 1.00,0	1.05,24 1.05,0	1.10,24 1.10,0	Количество барьеров – 8, со старта до 1-го барьера – 15 м, между барьерами – 35 м.	
Девушки 12–13 лет													
3	Бег 300 м с/б	H – 0,65				48,24 48,0	52,24 52,0	57,24 57,0	1.01,24 1.01,0	1.05,24 1.05,0	1.12,24 1.12,0	Количество барьеров – 8, со старта до 1-го барьера – 15 м, между барьерами – 35 м.	
Девочки 11 лет и моложе													
4	Бег 200 м с/б	H – 0,65				30,04 29,8	32,74 32,5	35,04 34,8	36,74 36,5	39,04 38,8	42,24 42,0	Количество барьеров – 5, со старта до 1-го барьера – 20 м, между барьерами – 35 м.	
5	Бег 150 м с/б (только в манеже)	H – 0,65							25,24 25,0	27,24 27,0	28,24 28,0	Количество барьеров – 4, со старта до 1-го барьера – 24 м, между барьерами – 30 м, 44 м, 30 м.	
6	Бег 60 м с/б	H – 0,65						9,84 9,6	10,74 10,5	11,74 11,5	12,74 12,5	Количество барьеров – 5, со старта до 1-го барьера – 13 м, между барьерами – 8,5 м.	



кую расстановку для дистанции 300 м с/б: расстояние до первого барьера — 15 м (при этом барьер ставится на уже имеющуюся на дорожке стандартную разметку), далее расстояние между барьерами — 35 м (по аналогии с дистанцией 400 м с/б). Короткий разбег до первого барьера позволяет подобрать нужный ритм для бега по дистанции и намного облегчает в будущем переход спортсмена на классические 400 м с/б.

В этом году впервые на соревнованиях в Новороссийске и Перми мы опробовали эту расстановку и получили впечатляющие результаты — все участники улучшили свои личные рекорды, а победители обновили рекорды соревнований. При этом не было ни одного падения участников на дистанции.

Во время турниров, в перерывах между программой соревнований я систематически проводила «мастер-классы», причем отдельно для каждой возрастной группы. Это помогло мне ясно увидеть, что дети младшей группы более обучаемы, быстрее схватывают правильные технические движения. Этот мой вывод подтвердился в процессе дальнейшей тренерской практики, особенно когда я помогала и консультировала молодых специалистов, которые тренируют детей.

Вот несколько рекомендаций, основанных на моем личном опыте, которые я могу дать тренерам, специализирующимся в барьерном беге.

1. Начиная обучать детей барьерному бегу, учите их сразу преодолевать барьеры с обеих ног.

Да, это займет гораздо больше времени, чем стандартное обучение. Но в будущем приобретенный в детстве навык преодоления барьеров любой ногой послужит спортсмену неоценимым преимуществом перед его соперниками.

2. Никогда не концентрируйте внимание ребенка на определенном количестве шагов между барьерами. Натаскивание юного барьериста на ритм в три шага приводит к травмам спины и коленей. Учите детей легко, без усилий *бежать* барьеры, а не прыгать.

В этой связи очень важна высота барьеров, которую вы используете на тренировке. Для работы с детьми 7–9 лет рекомендую барьеры высотой 50 см, для 10–11-летних спортсменов — 60 см.

Я провожу многолетний эксперимент со своей внучкой. Когда ей было пять лет, использовала в работе с ней барьеры высотой всего 25 см. Сейчас ей 11 лет, у нее почти идеальная техника бега. Бежит с обеих ног барьеры 68 см при росте 135 см. На максимальной скорости не боится барьеров высотой 55 см и бежит их без страха. Ее бег можно посмотреть на youtube. Тренируя детей, отдавайте предпочтение более комфортной для них высоте барьеров. Не фокусируйте внимание на скорости выполнения упражнений и пробежек. Скорость придет позже, вместе с силой.

3. В соревнованиях для детей в беге на 60 м с/б предлагаю использовать расстановку между барьерами равную 8,5 м.

Это оптимально по многим причинам. Во-первых, эта стандартная разметка есть практически на всех стадионах. Во-вторых, при таком

расстоянии между барьерами дети сами найдут вариант бега и удобную схему преодоления барьеров в пять, шесть или семь шагов, а наиболее одаренные — в четыре шага.

Опираясь на огромный статистический материал — протоколы проведенных соревнований, — я решилась предложить ввести в новую ЕВСК классификационные нормативы для детей разных возрастных групп на нестандартных барьерных дистанциях 200 м и 300 м, предложив одновременно определенную высоту барьеров и их расстановку по дистанции.

То, что многие дети, выступая на организованных нами соревнованиях, одновременно соревновались в спринтерском и барьерном многоборье, помогло мне правильное определить предлагаемые нормативы, которые представлены в **таблице** (см. с. 15).

В этой работе вместе со мной участвовал бессменный директор моих соревнований, тренер и судья Республиканской категории Алексей Муханев (город Новороссийск). Я выражаю ему огромную благодарность за его кропотливый труд, многолетний энтузиазм, любовь к детям и легкой атлетике.

Резюме

Для воспитания атлета высшего класса в беге на 400 м с/б необходимо последовательно подводить юного спортсмена к этой дистанции.

Соревнуясь на ранних этапах подготовки в беге на 60 м с/б с расстановкой между барьерами в 8,5 м, будущий специалист в беге на 400 м с/б приобретает «чувство барьера», а произвольное количество шагов между барьерами формирует у него умение преодолевать барьеры с любой ноги.

Взрослея, спортсмены бегут 200 м с/б, где уже более длинная расстановка между барьерами — 35 м. Они знакомятся с чувством усталости и при необходимости преодолевают барьеры с обеих ног.

Следующий возраст и следующая дистанция — 300 м с/б. Задачи те же — совершенствование чувства ритма и умения использовать обе ноги в преодолении барьеров.

Пройдя последовательно все этапы подготовки, спортсмены будут полностью гото-

вы к старту в беге на 400 м с/б, а тренеры будут абсолютно уверены, что атлеты справятся с поставленной задачей.

В заключение хочу обратить внимание коллег на то, что из этих детских стартов, которые я со своими помощниками провожу ежегодно, в сборные команды своих городов и регионов попало много талантливых атлетов, а лучшие из них — в сборную команду России.

Вот их имена:

Екатерина Костецкая — МСМК, серебряный призер чемпионата Европы среди юниоров до 20 лет (400 м с/б), чемпионка мира среди юниоров (400 м с/б), серебряный призер Всемирной универсиады (800 м), финалистка чемпионаты мира (800 м) и XXX Олимпийских игр (1500 м), победительница и многократный призер чемпионатов и первенств России в беге на 400 м с/б, 800 м, 1500 м. Лучшие результаты: бег 400 м с/б — 55,55; 800 м — 1:56,67; 1500 м — 3:59,28;

Вера Рудакова — МСМК, чемпионка мира среди юношей и девушек до 18 лет, чемпионка мира и Европы среди юниоров до 20 лет, чемпионка Европы среди молодежи до 23 лет, многократная победительница и призер чемпионатов и первенств России в беге на 400 м с/б. Лучший результат — 54,48;

Олег Миронов — многократный чемпион и призер первенств России, призер чемпионата России, финалист чемпионата Европы среди молодежи до 23 лет (4-е место) в беге на 400 м с/б. Лучший результат — 50,01;

Александр Скоробогатько — победитель и призер первенств России, призер чемпионата России, финалист чемпионата Европы среди молодежи до 23 лет, призер чемпионата Европы среди юниоров до 20 лет. Лучший результат в беге на 400 м с/б — 49,33.

Дорогие коллеги!

Жду ваших писем, предложений и вопросов.

Отвечу всем, мне важно ваше мнение. Можете писать на сайт ГБУ «ЦСП по легкой атлетике» Москомспорта, где я работаю, или на мой адрес — tatbell@mail.ru

На сайте Youtube вы можете найти видео барьерных упражнений, выполняемых детьми. ♦

Влияние конфигурации позвоночника на технику бега

Многолетние наблюдения позволяют утверждать, что важнейшие вопросы биомеханики бега даже у сильнейших российских спортсменов и, что особенно прискорбно, у их тренеров не пользуются должным вниманием. В том числе — аспекты взаимосвязи техники бега с индивидуальными особенностями атлетов.

Хотелось бы обратить внимание на такую особенность скелета, как форма позвоночника в его поясничном отделе. Согласно статистике, около 15% людей, преимущественно женщин, отличается увеличенным лордозом поясничного отдела. Степень выраженности прогиба варьируется от малой до очень большой. Превышающий норму лордоз закономерно увеличивает наклон таза. Тазобедренный сустав отодвигается назад. Вертулужная впадина изменяет свою ориентировку, увеличивается ее «крыша». Это способствует движению бедра назад и, реципрочно, затрудняет его движение вперед. Этому же способствует смещение вперед проекции общего центра масс тела (ОЦМТ) в положении основной стойки и при всех видах локомоции.

В спортивной практике необходимо исходить из того, что возможность сколь угодно существенной коррекции гипертрофированного лордоза ничтожны. Это обуславливает высочайшую прогностическую ценность данного анатомического феномена. Применительно к оздоровительному и (в гораздо большей степени) к спортивному бегу это предопределяет преобладание заднего шага над передним. Неизбежное смещение назад проекции ОЦМТ бегуна закономерно провоцирует ухуд-

шающий скоростные возможности и опасный захлест голени (см. *«Легкую атлетику»*, № 7—8 за 2016 год). Часто это связано с «натягиванием» на ногу в момент ее постановки на опору, ухудшением динамической амортизации переднего толчка и увеличением вертикальных колебаний ОЦМТ. Особенно негативно такая разбалансировка сказывается на возможности осуществить тонко координированное «подгребающее» усилие в начальной фазе переднего шага сразу после контакта стопы с опорой.

Анализ биомеханики бегового шага показывает, что спортивная цена всех этих особенностей чрезвычайно велика. Если в оздоровительном беге, сконцентрировав внимание на физиологических приобретениях тренировки, с ними можно примириться, то в спорте эта цена приобретает огромное значение. А если говорить о спринтерском беге, то это значение становится решающим. Мало того, среди лидеров мирового спринта атлетов с такой формой позвоночника просто нет. Их нет и на более низком уровне спортивной успешности. Такая же ситуация наблюдается и в беге на средние дистанции.

Другое дело стайерский бег. Описанные выше издержки, связанные с гипертрофированным лордозом позвоночника, негативно сказываются и здесь. Однако удельная «стоимость» их в конечном спортивном результате несколько снижается. Появляется возможность в большей или меньшей степени компенсировать их высочайшим уровнем общей и специальной выносливости.

Попытки уменьшить лордоз с помощью системы кор-

рекционных упражнений и нагрузок означали бы посягательство на изменения конфигурации давно, еще до рождения, сформировавшихся костно-связочных структур. Такие амбиции даже в младенческом возрасте почти не реальны, а в более позднем однозначно обречены на провал.

Ситуативно (на бегу) уменьшить наклоны таза можно, но лишь за счет сильного статического напряжения всех мышц передней поверхности туловища и, прежде всего, брюшного пресса. Это, конечно, совершенно неприемлемо, так как предельно затрудняет дыхание, которое у быстро бегущего человека и без того сильно затруднено.

Есть и еще один способ снизить эти негативные последствия — увеличить темп движений, т.е. частоту шагов. Многие признанные стайеры, особенно марафонцы, по нашему убеждению неосознанно, стихийно прибегают к этому средству и добиваются успеха.

Ярким примером тому может служить мировая и олимпийская чемпионка (специализация от 1500 м до 5000 м) Гензебе Дибоба (Эфиопия). Многочисленные ее победы достигнуты за счет высокой скорости от начала до конца дистанции и заблаговременного изматывания соперниц. Редкие же поражения объясняются неспособностью противостоять спринтерскому ускорению «удержавшихся» соперниц на финише.

Еще одним совершенно свежим подтверждением этой закономерности явилось выступление эфиопской бегуны на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро. Она стартовала на дистанции 1500 м, где является обладательницей фе-

номенального мирового рекорда (3.50,07). Забег проходил в «прогулочном» темпе почти до 800 м. Гензебе, до этого бежавшая последней, резко прибавила и пробежала 3-й круг за 56,80 (!). И только кенийка Фэйт Кипьегон держалась за ней. И сама за 200 м до финиша вышла вперед, уверенно победив с преимуществом почти полторы секунды (4.08,92 и 4.10,27 соответственно). Сверхусилий Гензебе едва хватило, чтобы унести ноги от американки Дженифер Симпсон (4.10,53).

Особо важное практическое значение учет формы позвоночника приобретает в двух случаях:

- при отборе и специализации новичков в легкоатлетических беговых секциях;
- для внесения рациональных темповых коррекций в технику бега сформировавшихся бегунов-стайеров. ♦

Феликс ДОЛЕНКО,
кандидат педагогических наук, профессор

Гарантированное лечение воспаления ахиллова сухожилия (тендовагинит, ахиллодиния)

Симптомы: постоянная боль, припухлость, гиперемия. Невозможность продолжать спортивные тренировки. Затруднения при обычной ходьбе. Низкая эффективность и полная неудача традиционных методов лечения. Скорые и еще более острые рецидивы. Угроза разрыва сухожилия.

Лечение: эксклюзивный, авторский метод. Без операции, инъекций гормонов, химии и т.п. Гарантированное выздоровление. Рекомендации по профилактике рецидивов.

Телефон в Нижнем Новгороде:
8 (831) 430 5347
(с 19.00 до 22.00).
Профессор Доленко
Феликс Леонтьевич

Календарь-2017

(проект)

Январь

7	Всероссийские соревнования «Рождественский Кубок, Мемориал Э.С. Яламова»	Екатеринбург
10	Кубок Москвы — «Рождественский Кубок»	Москва
14	Кубок Главы Чувашской республики М.В. Игнатьева	Новочебоксарск
15–30	Чемпионаты федеральных округов и первенства Федеральных округов среди молодежи (1995–1997 гг.р.)*, юниоров (1998–1999 гг.р.)*, юношей и девушек (2000–2001 гг.р.) в помещении	По назначению
18	Всероссийский день прыгуна «Мемориал Н.Г. Озолина и В.М. Дьячкова»	Москва
21	Всероссийские соревнования «Оренбургская миля» на призы губернатора Оренбургской области. Чемпионат России по бегу на 1 милю	Оренбург
22	Всероссийские соревнования «Кубок губернатора Краснодарского края»	Славянск-на-Кубани
27–29	Первенство России среди юношей и девушек в помещении	Смоленск
28	Всероссийские соревнования «Кубок губернатора»	Волгоград
28	Ветераны. Открытый чемпионат Санкт-Петербурга в помещении	С.-Петербурга
31	Кубок Москвы по прыжкам в высоту	Москва

Февраль

3	Кубок России по бегу на 100 км	Москва
3–5	Первенство России среди юниоров	Новочебоксарск
4	«Новые звезды «Русской зимы»	Москва
5	«Русская зима»	Москва
6–7	Кубок Зеленцовой, 1-й этап (1999 г.р. и моложе)	Губкин
6–7	Всероссийские соревнования по метаниям памяти А.Лулева (все возраста)	Адлер
10–12	Первенство России среди молодежи в помещении	С.-Петербург
11–12	Ветераны. Открытый чемпионат Иркутской области в помещении	Иркутск
14	Всероссийские соревнования «Мемориал ЗТ СССР В.И. Алексеева»	С.-Петербург
15–17	Зимний чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по длинным метаниям	Адлер
15–17	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по многоборьям в помещении	Смоленск
16–17	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по спортивной ходьбе	Сочи
18–19	Ветераны. Чемпионат Москвы в помещении	Москва
19–20	Кубок Зеленцовой, 2-й этап (1999 г.р. и моложе)	Омск
19–21	Чемпионат России в помещении	Москва
24–26	Международный матч Беларусь–Россия–Украина–Латвия–Литва–Турция, юниоры	Минск (Беларусь)

Март

3–5	Чемпионат Европы в помещении	Белград (Сербия)
11–12	Зимний Кубок Европы по метаниям	Лас Пальмас (Испания)
19–25	Ветераны. Чемпионат мира в помещении	Тэгу (Южная Корея)
23–30	Всероссийские соревнования по легкоатлетическому четырехборью «Шиповка юных» в помещении (финал)	Казань
25	Кубок России по кроссу	Кисловодск

25–26	Ветераны. Лично-командный чемпионат России в помещении	Москва
26	Чемпионат мира по кроссу	Камбала (Уганда)

Апрель

1	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по горному бегу (вверх)	Железноводск
2	Римский марафон	Рим (Италия)
9	Парижский марафон	Париж (Франция)
9	Роттердамский марафон	Роттердам (Нидерланды)
9	Ганноверский марафон	Ганновер (Германия)
9	Цюрихский марафон	Цюрих (Швейцария)
16	Нагано марафон	Нагано (Япония)
17	Бостонский марафон	Бостон (США)
21–30	Ветераны. Всемирные игры ветеранов спорта	Окленд (Новая Зеландия)
22–23	Чемпионат мира по эстафетам	Нассау (Багамы)
22–23	Всероссийские соревнования по метаниям на призы А.А. Низамутдинова (взрослые, молодежь, юниоры, юноши и девушки)	Адлер
23	Лондонский марафон	Лондон (Великобритания)
23	Венский марафон	Вена (Австрия)
23	Антверпен марафон	Антверпен (Нидерланды)
28	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по кроссу	Жуковский

Май

1	Чемпионат России и первенство России среди молодежи по марафону	Волгоград
5	ИААФ «Бриллиантовая лига»	Доха (Катар)
9	Фестиваль спортивной ходьбы «Подмосковье»	Подольск
12–14	Кубок России по многоборьям	Адлер
13	ИААФ «Бриллиантовая лига»	Шанхай (Китай)
13–14	Всероссийские соревнования по метаниям «Богатырь»	Адлер
13–14	Чемпионат России по суточному бегу	Москва
21	Кубок Европы по спортивной ходьбе	Подбрады (Чехия)
22–23	Всероссийские соревнования среди УОР, ЦСП (СДЮШОР), ДЮСШ (1998 г.р. и моложе)	Майкоп
25–26	Командный чемпионат России	Сочи, Адлер
26	Чемпионат России по горному бегу (командный)	Рыбинск
27	ИААФ «Бриллиантовая лига»	Юджин (США)

* Далее года рождения не упоминаются.

8	ИААФ «Бриллиантовая лига»	Рим (Италия)
9–11	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по многоборьям	Смоленск
10	Кубок Европы по бегу на 10 000 м	Минск (Беларусь)
10	Всероссийские соревнования	Ерино
10–11	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по спортивной ходьбе	Чебоксары
11–12	Ветераны. Матч Красноярский край–Иркутская область	Красноярск
12	Всероссийские соревнования на призы М.Пинигиной	Якутск
14–15	Кубок Зеленцовой, 4-й этап (1999 г.р. и моложе)	Пермь
15	ИААФ «Бриллиантовая лига»	Осло (Норвегия)
17	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по горному бегу (вверх-вниз)	Йошкар-Ола
17–18	Ветераны. Чемпионат Москвы	Москва
18	ИААФ «Бриллиантовая лига»	Стокгольм (Швеция)
20–22	Первенство России среди молодежи	Саранск
23–25	Первенство России среди юношей и девушек	Челябинск
24–25	Командный чемпионат Европы	Лилль (Франция)
25	Международные соревнования, юниоры	Мангейм (Германия)

Июль

1	ИААФ «Бриллиантовая лига»	Париж (Франция)
1–2	Международные соревнования «Мемориал Знаменских» Чемпионат России по бегу на 10 000 м, эстафетам 4x100 м и 4x400 м	Жуковский
1–3	Первенство России среди юниоров	Казань
1–2	Командный чемпионат Европы по многоборьям	Таллин (Эстония)
6	ИААФ «Бриллиантовая лига»	Лозанна (Швейцария)
7	Всероссийские соревнования памяти Г.Нечуехина. Чемпионат России по бегу на 1 милоу	Челябинск
8	Чемпионат Европы по горному бегу (вверх-вниз)	Арко (Италия)
8	Ветераны. Открытый Кубок России	Калуга
9	ИААФ «Бриллиантовая лига»	Лондон (Великобритания)
9	XXVIII международный марафон «Белые ночи»	С.-Петербург
12–16	Чемпионат мира среди юношей и девушек	Найроби (Кения)
13–15	Чемпионат России	Казань или Жуковский
13–16	Чемпионат Европы среди молодежи	Быдгощ (Польша)
15	Ветераны. Открытый Кубок Великого Новгорода	В.Новгород
16	ИААФ «Бриллиантовая лига»	Рабат (Марокко)
20–23	Чемпионат Европы среди юниоров	Гроссето (Италия)
21	ИААФ «Бриллиантовая лига»	Монако (Монако)
21–22	Кубок России	Жуковский
22–30	Европейский юношеский Олимпийский фестиваль	Дьёр (Венгрия)
25–26	Всероссийские соревнования по кроссу на призы МВД	Ярославль
27.07– –6.08	Ветераны. Чемпионат Европы	Орхус (Дания)

Август

	Ветераны. Всероссийские ветеранские Игры	Москва
2–6	VIII летняя спартакиада учащихся России (финал)	Майкоп
5–6	Всероссийские соревнования «Мемориал иркутских легкоатлетов»	Иркутск

5–7	Кубок Зеленцовой, финал (1999 г.р. и моложе)	Новоросийск
6	Сибирский международный марафон	Омск
6	Кубок России по марафону	Екатеринбург
5–13	Чемпионат мира	Лондон (Великобритания)
19–20	Кубок России по суточному бегу	Москва
20	ИААФ «Бриллиантовая лига»	Биргмингем (Великобритания)
20–25	Всемирная Универсиада	Тайпей (Тайвань)
24	ИААФ «Бриллиантовая лига», финал	Цюрих (Швейцария)
29	Кубок Москвы – Мемориал В.П. Куца	Москва

Сентябрь

1	ИААФ «Бриллиантовая лига», финал	Брюссель (Бельгия)
2–5	Чемпионат России и первенства России среди юниоров, юношей и девушек по эстафетному бегу. Командный чемпионат России по многоборьям	Адлер
9	Международные и всероссийские соревнования по спортивной ходьбе	Москва (Вороново)
10	Кубок России по спортивной ходьбе	Москва (Вороново)
17	Чемпионат России по бегу на 100 км	Брянск
17	Чемпионат России по полумарафону	Ярославль
19–26	Всероссийские соревнования по легкой атлетике четырехборью «Шиповка юных» финал	Адлер
24	Московский марафон	Москва
24	Берлинский марафон	Берлин (Германия)
29.09– –1.10	Ветераны. Открытый чемпионат России	Адлер
30.09– –1.10	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по кроссу	Оренбург
По назн.	Ветераны. Открытый Кубок России по метанию молота	

Октябрь

8	Чикагский марафон	Чикаго (США)
15	Амстердамский марафон	Амстердам (Нидерланды)
20	Кубок России по горному бегу (вверх)	Красная Поляна
22	Чемпионат России по горному бегу (длинная дистанция)	Красная Поляна
28	Кубок России по горному бегу (вверх-вниз)	Москва

Ноябрь

5	Нью-Йоркский марафон	Нью-Йорк
12	Афинский марафон	Афины (Греция)
26	Флоренция марафон	Флоренция (Италия)
29–30	Всероссийские соревнования по многоборьям (все возраста)	Казань

Декабрь

3	Фукуока марафон	Фукуока (Япония)
10	Чемпионат Европы по кроссу	Саморин (Словакия)
По назн.	Ветераны. Матч сборных команд Россия–Беларусь–Украина–Москва–Санкт-Петербург–Татарстан («Матч шести»)	Минск

Ким Буханцов: «Всю свою жизнь я считал, что очень мало знаю»

25 ноября исполнилось 85 лет Киму Ивановичу БУХАНЦОВУ — знаменитому тренеру по метанию диска и многоборью. Ким Иванович решил подвести итоги своей работы, придя к нам в редакцию и дав большое интервью главному редактору журнала «Легкая атлетика» Сергею ТИХОНОВУ.

Сначала Ким Иванович привел следующие удивительные цифры.

20 лет (1949—1968) — спортсмен, выступал сначала в десятиборье (личный рекорд 6778 очков в 1958 году), а потом в метании диска (два рекорда СССР — 57,05 в 1961 году, 59,47 в 1962-м и звание чемпиона СССР 1958, 1963 годов).

Мастер спорта международного класса, участник пяти матчей гигантов СССР—США, в том числе первого: 1958, 1961, 1962, 1964, 1965 годов, где дважды был вторым, обыграв в 1965-м рекордсмена мира Джея Сильвестра. На чемпионате Европы 1958 года ему не хватило 40 сантиметров до призового места.

60 лет (1956—2016) был в олимпийском цикле. В качестве спортсмена: 1956 год, Мельбурн — 12-е место (48,58); 1960-й, Рим — 8-е (53,61); 1964-й Токио — 9-е (54,38) и затем в качестве тренера.

50 лет (1966—2016) — тренер. Перерывов не было, менялось только место работы. Главное достижение в советское время как личного тренера — подготовка к олимпийской победе в 1972 году Фаины Мельник, многократной рекордсменки мира в метании диска.

36 лет (1966—2002) — тренер сборной команды СССР и России по метанию диска. С 1986 по 1991 год еще и тренер сборной по многоборью. Когда был старшим тренером по метанию диска, Виктор Рощупкин завоевал золотую, а Татьяна Лесовая — бронзовую медаль на Олимпийских играх 1980 года в Москве. А в группе многоборий было завоевано серебро Еленой Прохоровой в 2000 году в Сиднее.



25 лет (1977—2002) — работа в федерации легкой атлетики, с отдельными небольшими перерывами.

В 1956 году окончил в Москве Второй медицинский институт с почетным званием детского врача, затем — клиническую ординатуру. Но долго не мог определиться — оставаться в спорте или в медицине.

С 1957 по 1981 год служил в Вооруженных Силах в ЦСКА (как спортсмен до 1966 года, потом с 1967-го по 1981-й как тренер).

После 24 лет в Армии перешел в «Динамо» и пробыл там до 1986 года, сочетая это с работой в сборной. Это был трудный период.

Ким Иванович ушел в запас в звании подполковника, выслужив максимальную

пенсию 250 рублей. Думал, что будет сидеть на даче и разводить розы. Но пришел 1991 год, и все изменилось. Снова пришлось браться за работу.

Наконец удалось поехать работать тренером за границу, но первый контракт в Колумбию на 3-4 месяца, как он считает, был ошибкой. Потом был Китай в 1992 году, но учеников перспективных не было и со стороны китайцев в отношениях не было доверия.

А вот следующая поездка в 1994 году в Сирию оказалась плодотворной: Гада Шуа стала чемпионкой мира 1995 года и олимпийской чемпионкой 1996 года в семиборье.

Потом последовала недолгая работа в федерации, уход, небольшой простой в работе. Однако написание

книги «Метание диска» и участие в соревнованиях ветеранов, по словам Кима Ивановича, позволило ему освежить все теоретические положения, а в соревнованиях вспомнить практически. И как раз после этого пришло приглашение в Иран и нелегкая работа с дискболлом Эхсаном Хадади, принесшая серебро Олимпийских игр 2012 года в Лондоне.

Кстати, перед поездкой в Сирию также была масштабная теоретическая подготовка — прочитан весь журнал «Легкая атлетика» с 1955 года, и, по признанию Кима Ивановича, он был полон идей. Может быть, потому и приходили предложения работы, которые приносили успех.

Мой спортивный путь не так замечателен

— Итак, 20 лет в спорте...

— Мой спортивный путь не так замечателен. Моим профилем были диск, ядро, копье, эстафеты и десятиборье. В 1955 году я впервые проявил себя, выиграв на чемпионате страны два вторых места — в метании диска и в десятиборье. Сам тогда еще не понимал, что именно десятиборье послужит основой для моей тренерской деятельности. Многоборьем я занимался десять лет под руководством очень жесткого тренера Волкова Владимира Васильевича, вечная ему слава, подготовившего нашего лучшего десятиборца Василия Кузнецова (трехкратный чемпион Европы-1954, 1958, 1962 годов, двукратный бронзовый олимпийский призер — 1956 и 1960, первый в мире покоривший рубеж 8000 очков. — Прим. ред.).

Мы тогда тренировались три раза в день, и с нами ничего не случалось, только росли ре-

зультаты. А Волков на нас кричал, как сейчас помню в Леселидзе, стоя в капюшоне под проливным дождем, что мы лодыри и «сачки». А мы делали работу 15х100 или 5х300 м. В то время в день отдыха я никуда не ходил — наслаждался покоем и восстанавливался. Но так не каждый может и хочет.

Считаю, что после многоборья ничего не страшно. Это очень хорошая школа, это беспощадное отношение к своему телу. В 1958 году я стал чемпионом страны в метании диска, будучи десятиборцем, что стало сенсацией, несмотря на то, что был уже участником Олимпийских игр за два года до этого. Я очень просил забыть меня на данный вид. С трудом выполнил квалификацию, а вечером победил всех дискоболов.

В том году был первый матч СССР—США, отбор на который проходил на первенстве страны. Наш уровень организации был настолько плохой, что я ехал «зайцем» на третьей полке от Таллина до Москвы. В то время спортсмены и тренеры часто оказывались в не самых лучших условиях, что, конечно, раздражало.

В 1963 году я выиграл Спартакиаду народов СССР, а потом несколько раз занимал призовые места. Проигрывал победителю совсем немного, что приводило меня к размышлению, что же надо делать. Дважды устанавливал рекорды СССР, причем без всякой фармакологии. Даже не представляю, сколько бы я метал, если бы употреблял анаболики.

На Спартакиаде 1967 года я был близок к победе, но меня опередили в последней попытке. Тогда я ощутил, что знаю, как это делать, но импульса для этого уже не было. Так и мой ученик Эхсан Хадади в Рио-де-Жанейро, все знал, только не мог «взорваться».

Было допущено много ошибок

У меня были все шансы блестяще выступить на Олимпийских играх 1956 года, но не смог ими воспользоваться. Я закончил тогда медицинститут, был свеж и полон энергии.

Вообще у меня практически не было шансов попасть в Мельбурн. Нас было четверо, претендовавших на последнее вакантное место. Но неожиданно для всех я выиграл три отборочные прикидки, причем установил личный рекорд 55,48, который всего на 2 сантиметра тогда уступал рекорду СССР. Правда,

тренеры сборной не считали меня претендентом на медали, и особо не обращали на меня внимания. Но мне кажется, что я мог бы быть даже в тройке, а может, даже и выиграть.

Не помешало даже то, что на сборе в Киеве меня перетренировали. Если у меня был лучший результат в прыжке в высоту 1,90, то меня натренировали так, что я не мог взять и 1,60. Потом получил травму, и казалось, моя отличная до этого готовность была сведена к нулю. Но все-таки удалось восстановиться. И во время почти трехнедельного пребывания в Австралии на тренировках метал не хуже всех лидеров. На 54 метра посылал диск в гору. Даже американцы обратили внимание, что я подтянул силовую подготовку. Ведь там присел впервые со штангой весом 180 кг, и все сильно удивились этому. Тогда для дискоболов приседание 200 кг считалось очень высоким показателем. А ведь мой вес был гораздо меньше соперников, всего 100 кг, я же был десятиборцем и быстрым.

Но, к сожалению, было допущено очень много ошибок.

Нам не удалось за эти 20 дней поучаствовать ни в одном предварительном соревновании, которые там проходили. Это грубая методическая ошибка, не получилось никакой подводки к главному старту.

Тем не менее, квалификацию выполнил легко, показав четвертый результат, и был на подъеме. А вечером совершил ряд организационных ошибок. Хотя тренеры выполняли свои обязанности, но все было неважно.

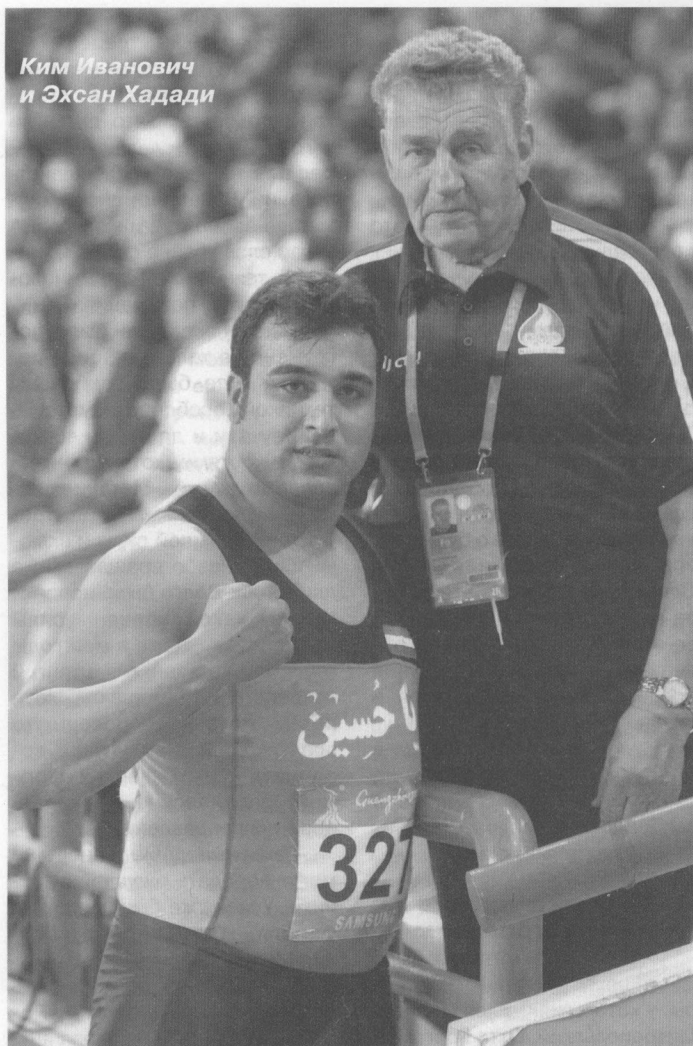
Меня подтолкнули рано размяться, а я начинал метать в конце группы. Очень долго ждал, первый пот прошел, остыл. Кроме того, сделал слишком много пробных попыток. Теперь-то понимаю, что **ни в коем случае нельзя делать сильную попытку в разминке.**

Тогда был еще зеленым юнцом в плане выступления на таких соревнованиях, не было опыта. А когда в первый раз вышел на стадион, который был полностью заполнен 100 тысячами зрителей, то просто растерялся.

Не смог наладить движение. Был сильный ветер, его нужно было пробивать, но я не мог попасть в ребро диска, он раскрывался, и так не смог скорректировать бросок.

Эти, кажущиеся на первый взгляд, мелочи могут загубить любую прекрасную подготовку.

Ким Иванович и Эхсан Хадади



Даже такая выдающаяся спортсменка, как Мельник, говорила мне: «Что вы все на мелочи обращаете внимание?». А ведь из мелочей складывается вся техника. Увы, подобные ошибки делают до сих пор. Требуется ювелирная работа тренера.

Поэтому и отказался я от профессии врача, **хотел узнать, в чем секрет побед.**

И в дальнейшей спортивной карьере, как потом понял, хватало неточностей. И я остался в спорте, чтобы окончательно изучить, из чего складывается победа, в чем ее секрет, что для этого нужно знать и уметь. На протяжении всей моей тренерской карьеры я мучился этой проблемой, она заставляла меня достигать максимум своих возможностей. Даже в многоборье, когда тренировал ту же Гаду Шуа, ставил ей задачу в каждом виде добиться максимума в технике и в развитии физических качеств.

За сколько дней приезжать на соревнования?

— Вы говорили, что в Мельбурн сборная прилетела более чем за 20 дней до соревнова-

ний, но в 1968 году в Мехико прибыли еще раньше...

— Сборная приехала в Мексику для акклиматизации за 40 дней — это чудовищная ошибка. Люди выхлестнулись, перетренировались, некоторые получили травмы, в частности Владислав Сапая. Всем настолько надоела Мексика... В итоге только две золотые медали: Виктор Санеев в тройном и Владимир Голубничий в ходьбе. Это была трагедия.

В результате своего большого опыта я сделал вывод, что приезжать на соревнования нужно за три дня. День приезда — это день отдыха. Следующий день — разминка. Третий день — выход на старт.

На Олимпийских играх очень много раздражителей, масса народа в столовой, на стадионе. На это невозможно не реагировать. Молодые спортсмены теряются в толпе, не знают, что делать. Мало кто приезжает со своим личным тренером. В итоге к первому дню соревнований они пустые.

Попав на Олимпиаду — надо себя «вырубить» из этой среды и ни с кем не общаться. Не-

обходимо это донести до спортсменов.

Многотысячная толпа зрителей – своеобразное электрическое поле. Надо быть очень хорошо подготовленным, чтобы справиться с этим валом ощущений, с этим гулом, криком.

Олимпийские игры — это колоссальное испытание, увиденное потрясает. Только война может сравниться с Олимпийскими играми. А последняя ночь перед соревнованиями? Особенно трудно все это преодолеть новичкам.

Когда в 2008 году Эхсан Хадади установил личный рекорд 69,32, одержал победы над всеми сильнейшими, но получил травму, я думая о будущем, все равно отправил его на Олимпиаду в Пекин, чтобы он, во-первых, понахал пороку, а во-вторых, выстоял после обвинений, в плохом выступлении после высоких результатов в сезоне.

И уже через четыре года в Лондоне он уже опирался на свой личный опыт, вел себя свободно. Без лишних телодвижений, без всяких эмоций.

Пытался учиться по кинограммам

— В технике метания было много секретов. Раньше тренеры, у которых я учился (Леонид Митропольский, Отто Григалка, Виктор Алексеев), хранили свои секреты, и тренировались отдельно. На конференциях многое умалчивалось. Мне приходилось собирать материал для работы по крупицам. В результате пришло достаточно глубокое и точное понимание предмета.

Поначалу, чтобы освоить технику метания диска, пытался учиться по кинограммам. Был такой венгерский метатель Ковач, я подражал ему, но ничего не получилось. Эти застывшие неживые снимки отражают только форму, а в каждом кадре есть содержание, которое они не передают. А его надо знать. Как получается каждое положение.

Я постоянно спрашивал у Митропольского после его советов, что я должен сделать. Ведь вы описываете нужное движение со стороны, как бы «фотографируете». А он отвечал: «Соображай сам, как это сделать». Но этого было мало. Большинство тренеров именно так поступают.

Используют еще такой прием: спортсмен метает, тренер снимает, а потом идет разбор броска. Это очень слабый методический прием, так как тренер

сам ничего не показывает. Ни спортсмены, ни тренеры не имитируют, идет голое метание. Каждая тренировка должна заканчиваться тем, что достигли чего-то нового, сделан шаг вперед в техническом совершенствовании. В метании диска множество элементов и нюансов. А запас слов крайне скудный, никакой технической терминологии, никакого понимания.

Наше поколение было погружено не только в поиск методики. Все были озабочены техникой, особенно в метаниях. Изучали и делились всякими тонкостями, которые называли «штучками». Метание диска — очень сложный вид, требующий большой силы и включающий в себя вращательные движения. Долго было непонимание, какой уровень силы должен быть. Даже в мои годы говорили, что занятия штангой закрепощают, мешают, хотя потом это было опровергнуто практикой. Эту силу надо соединить с технической формой, параллельно развивать оба этих направления.

Наши нынешние тренеры не могут передать ощущения техники. У меня же были хорошие учителя — Отто Григалка и Леонид Митропольский.

Обязательно должна быть оговорена терминология. Поскольку Гада Шуа не знала английского, с ней я добился успеха потому, что практически выучил арабский язык. Мы перевели все термины, я записал 5 тысяч слов. Сам ходил на арабские рынки и свободно объяснялся там. С Хадади мне повезло больше, так как он знал русский язык, но без глубины. Из этого я сделал вывод, что надо преподавать на родном для спортсмена языке, и поэтому я изучил многие термины на фарси.

Почивал на лаврах

— Ошибка Хадади была в том, что он полагал, что достигнутая техника остается навсегда. А нужно было после Олимпиады в Лондоне, где он проиграл 9 сантиметров, отдохнуть пару недель и сразу начинать готовиться к Рио, а он почивал на лаврах, тренируясь все меньше и меньше.

За счет мышц Эхсан к Олимпийским играм в Лондоне весил 125 кг, хотя до этого у него был для дискбола небольшой вес — 110 кг. Но потом, к сожалению, от всяких банкетов и вольной жизни у него образовался достаточно видный живот. Мышцы живота ослабли, появились лишние 10 кг, и он потерял ско-

рость. Живот является соединением ног с грудью, плечевым поясом. Приходилось прикладывать огромные усилия, чтобы сделать этим мышцы снова сильными и мощными. Мышцы живота очень трудно накачиваются и очень быстро теряются. За 9 месяцев олимпийской подготовки к Рио-де-Жанейро (в 2015 году Эхсан долго меня уговаривал снова начать работать вместе, я три раза отказывался, но потом все-таки согласился) мы так и не решили этот вопрос до конца.

Мышцы живота имеют очень большое значение для быстрых движений и собранности фигуры. Трудно делать по три подхода с максимальным числом повторений после окончания тренировки, поэтому надо держать себя все время в тонусе, нельзя запускать.

Упражнения на пресс надо делать до отказа. Максимально у нас получалось до 100 повторений за подход. Поначалу делали по 40-50 раз, а потом дошли до 100 и таких три подхода. Это делалось 2-3 раза в месяц, но имело огромное значение. Обязательно разделены упражнения на нижние и верхние точки пресса. На нижние мышцы в основном это движения корпусом, когда ноги закреплены. Лежа на спине, ноги поднимаются с отягощением, либо спортсмен держит ноги, а тренер с силой опускает. Упражнение делается до тех пор, пока атлет уже не может держать ноги. Обязательно укреплению пресса должно противостоять укрепление противоположных мышц спины. Спортсмен ложится на козла и с блином или с грифом делает подъемы. Тогда получается очень хорошее качество.

Важность имитаций

— Вы говорили, что у метателей диска на один бросок должно быть 30 имитаций.

— Да, такое количество имитирующих упражнений делала Фаина Мельник. Эхсан Хадади делал только 10-15.

Я очень внимательно смотрел соревнования по метанию диска на Олимпиаде в Лондоне. Никто, на мой взгляд, не метает диск правильно. Отсутствует хорошая подготовка, качественное вращение на левой ноге.

Эхсан не такой крупный, но он метал блестяще, технично, красиво. Крупные атлеты посылают снаряд за счет грубой силы.

Имитирующие упражнения повышают культуру движения и

создают прочность навыка. Из них надо уметь извлекать пользу. Одно дело сделать 100 или 50 имитаций, или сделать 50 бросков. Это разные вещи. К сожалению, современные тренеры этим не владеют. Я научился у Митропольского. Спортсмен должен идти от подражания. Создать образ из слов очень трудно, и его невозможно повторить. Показ движения, показ кинограммы, показ фотографии, имитация и только потом основное движение — вот путь обучения атлета.

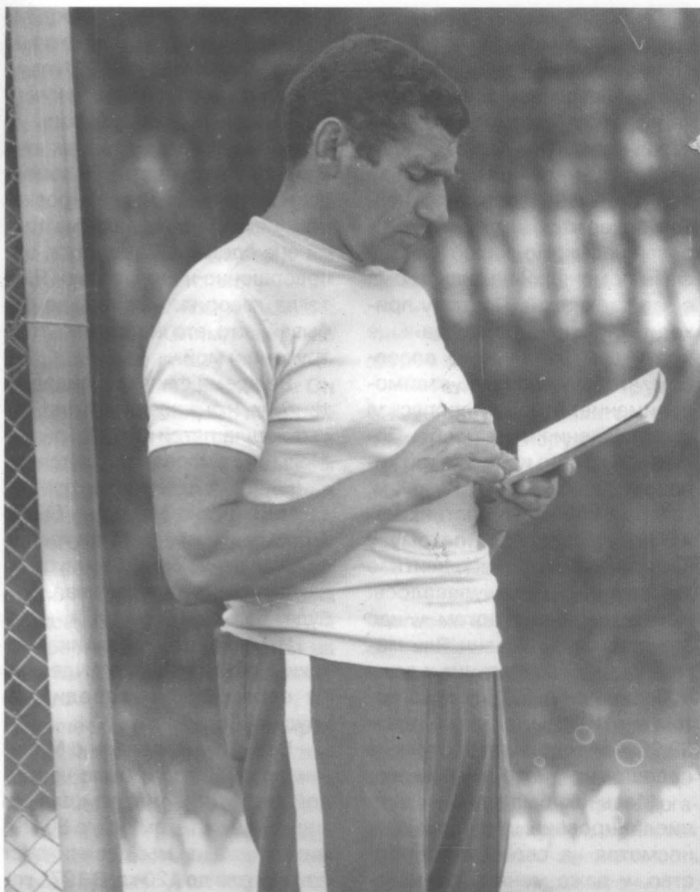
Я отталкиваюсь от опыта, которым владеют японские ниндзя. В тренировке они делают очень медленные движения, а в боевой обстановке — все максимально быстро, и движение от этого не ломается. Должны быть тысячекратные повторения, максимально медленные движения, и не надо этого бояться. Чем выше скорость, тем больше вероятность ошибки. Этому надо учить детей. Я в Китае наблюдал, как они часами делают медленные движения. У них это движение становится настолько естественным, как поднести ложку ко рту. Это основа образования двигательного навыка.

Спортсмены не любят имитаций, а их надо делать обязательно и много. Вот, например, беговое движение, стоя на одной ноге, обычно не делается без отягощения, без резины. Надо мышцу нагружать, создавать ей условия повышенной трудности, но делать это надо постепенно. Потом, наоборот — надо делать в облегченных условиях. Так в метании сейчас прочно вошли облегченные и утяжеленные снаряды, хотя до 1968 года их не использовали.

Знаю как, но не могу исполнить

— В этом году вы говорили про себя и Хадади, что знали что делать, но не могли исполнить. Почему так происходит?

— Причина комплексная. В случае с Хадади, который в Рио был достаточно хорошо готов, сыграли роль: отсутствие соревновательной практики, потеря веры в себя, в тренера. Он во всем сомневался. В его поведении была чистая невротика, когда раздражали любые мелочи. Он тщательно вытирал круг, убирал щепочки. Все ему казалось мокро и сыро. Когда ты не в форме, раздражает даже судья. Эхсан ничего не мог сделать, потому что его движения и попытки были намного хуже, чем на тренировке. Позже



выяснилось, что перед финалом он не спал всю ночь. А за ночь можно очень многое потренировать, в том числе и вес, и соревновательный настрой. К тому же до Олимпиады Хадади целый год лечился. Нельзя лечиться и готовиться к соревнованиям. Это исключено.

— Когда вы говорите «знаю как», что вы имеете в виду?

— Прежде всего — техническое знание вопроса и свой опыт. Я все вижу, но сделать уже не могу. В физиологии это называется рефрактерная фаза (состояние временной невозбудимости. — *Прим. ред.*), когда голова посылает импульс, а мышцы уже не отвечают. Мышца бывает не готова по разным причинам: перетренирована, недотренирована, травмирована и т.д.

— Что было в вашем случае?

— У меня мышцы были недостаточно натренированы. Естественным образом получилось, что наступило всеобщее отключение. Спортивная карьера подходила к концу. Я много думал — продолжить заниматься медициной или оставаться в спорте. Процесс выбора был очень тяжелым для меня. За один год очень много всего навалилось, умер мой тесть. Все окружающее источало отрицательные эмоции, и было уже не до спортивного импульса.

Надо возрождать тренерскую школу

— Моя тренерская работа началась, когда я этого еще не осознавал. Все многоборцы были хорошими компанейскими ребятами, но у них «страдали» метания. Я им всем помогал и незаметно для себя втянулся в это дело.

Для них были самые трудные диск и ядро и отчасти копье, где школа решает все.

Всю свою жизнь, я считал, что очень мало знаю. Меня это всегда подстегивало к тому, чтобы стремиться узнать как можно больше. К сожалению, у многих нынешних тренеров я этого не вижу. Тренер — это такая профессия, где никогда нельзя сказать, что достаточно много знаешь или достаточно подготовлен для своей работы. Сейчас же тренеры очень практичные и полагают, что не надо знать лишнего. Как говорил один мой ученик: «Нам не надо знать атомы и молекулы».

Я был в этом году на сборе в Адлере целый месяц. Меня поразило ужасно низкий уровень наших тренеров. Постепенно разрушилась система, которая называлась тренерские конференции. Я участвовал в них больше 40 раз и только потом осознал, какую большую роль они играли. Впервые я попал на подобное мероприятие в 1964 году. Когда же стал главным

тренером по многоборьям, то специально для тренеров устраивал семинары — приглашал лучших специалистов из сборных, и они делились своим опытом. И до сих пор это вспоминают. Тренер по десятиборью почти всегда убежден, что он все знает. Это очень амбициозные люди со сложными характерами. Они никого не хотят слушать, хотя сами далеки от истины.

Очень трудно подготовить мастера спорта международного класса, но еще труднее подготовить тренера, который способен подготовить спортсмена такого уровня. У нас не стало тренеров ни в диске, ни в метаниях. Фармакология, конечно, «помогла». Все изучали дозу, но позабыли про технику и методику.

К процессу тренировки надо относиться тщательно, внимательно, скрупулезно. Это не моя выдумка. Два тренера, особенно Владимир Михайлович Дьячков, ну и в какой-то степени Дмитрий Петрович Марков, всегда записывали тренировки, какая попытка по счету была лучшей и почему, считали объемы и интенсивность. Я это взял на вооружение. У меня сохранены все протоколы. Как тренировалась Мельник, как тренировался Хадади. Если тренер не протоколирует тренировку — это пустое времяпровождение, так как память не может хранить все. Потом в своих записях я находил ошибки и просчеты.

Одно время мало того, что все вели дневники, но их еще и проверяли. Сейчас это не делает никто, культура потеряна. Надо объявлять «караул».

Сборная команда страны — это последняя попытка подготовить человека к высокому результату. В регионах не всегда есть тренеры высокого уровня и условия для качественных тренировок. Старшие тренеры раньше отвечали за методическую работу, за уровень подготовки именно тренеров, которым помогали с помощью специальных семинаров. То есть старший тренер должен стоять над личными тренерами и активно им помогать, его авторитет должен быть необычайно высок. Когда Марков был старшим тренером, мы при виде его по струне вытягивались, очень его уважали. Николай Озолин, Владимир Ягодин, Леонид Фруктов — все были личностями.

Старший тренер должен знать все о своем виде вдоль, поперек, вглубь, и историю, плюс еще понемножку обо всем. Иначе тренер спортсмену не интере-

сен. Проходит время, тренер выговаривается, спортсмен достигает определенного уровня. И эта стадия называется так — спортсмен перерос тренера.

В любой структуре все идет «сверху». Сейчас там недопонимают, что спорт — это очень серьезное государственное дело. Нельзя в ее главу ставить людей с задатками карьериста. Надо ставить людей подготовленных и ответственных за это дело. Назначать должны компетентные люди, подготовленные и ответственные кадры, которые должны проходить специальные тесты.

Из министров спорта очень сильный был Николай Романов в 40—50-е годы. Валентин Лукич Сыч, когда работал зампрезидентом Спорткомитета СССР, был очень жесткий и тщательно следил за достижением цели, требовал с тренеров ответственности. Если они что-то обещали, говорили о своей возможности и компетентности, то это не было пустыми словами. Очень хорошо помню подготовку к Олимпиаде 1980 года в Москве. Был очень хороший творческий дух и понимание ответственности.

Муравьева, Мельник, Шуа

— С самого начала я работал с солдатами срочной службы, которым было по 18 лет. Подготовил примерно 10 человек до уровня мастера спорта в метании диска и толкании ядра. Ребята уже имели какие-то навыки в этих видах спорта, но не выше первого разряда.

Мужчины в моей практике очень много разговаривали. Они менее выносливые и терпеливые, с ними гораздо больше мороки, чем с женщинами, с которыми я достигал больших успехов. Их даже удавалось переучивать. Когда женщина верит, то безупречно и беспрекосно все выполняет, что дает хороший результат.

— «4 метра за 365 дней» — так называлась статья в нашем журнале, в которой Людмила Муравьева рассказывала, что, установив личный рекорд на Кубке Европы в 1967 году — 56,70, сделала за год больше, чем за три предыдущих года.

— Это была моя первая спортсменка, которая через два года тренировок стала победительницей Спартакиады народов СССР с преимуществом почти в 3 метра. Это был колоссальный сдвиг, так как ее соперником была знаменитая



Фаина Мельник

Тамара Пресс. Муравьева все время говорила, что ей бесполезно тренироваться, так как никогда не получится обыграть Пресс. Я ее убеждал: «Жди своего часа». В 1966 году Тамару Пресс вывели из состава по известным причинам. После этой победы Муравьева стала второй на Кубке Европы.

Несмотря на то, что она пришла от самого Дмитрия Петровича Маркова, я предложил свою схему. Моя методика была отчасти интуитивна, так как я был молодой тренер. Но она со мной, к счастью, не спорила, и получился очень быстрый результат. Это благодаря тому, что я относился ко всему очень взыскательно.

Хотя для легкоатлетов в ЦСКА были не очень хорошие условия, и мы тренировались на задворках, на месте бывшего аэродрома. Но если работа основана на правильных принципах и тренер разбирается в

технике, то даже при таких условиях можно добиться результата.

Потом в 1967 году я стал тренером сборной команды страны и больше работал там. К сожалению, в большинстве своем приходили люди, не доведенные до уровня сборной. Да, у них были качества, но они не обладали техникой.

Фаина Мельник. Одаренная спортсменка с трудным характером

— Мельник была очень способным, одаренным человеком, но с трудным характером. Она из села Золотой колодец, которое находится под Донецком. Познакомил меня с ней Виктор Овчинник, тренер по метанию копья, на матче городов в Сочи. Она метнула порядка 54,60, таков был наш начальный результат. Фаина мне тогда сказала: «Тренируйте меня,

как хотите, главное, чтобы я ездила за границу». У нее была одна причуда — она при метании диска входила в поворот через пятку, как в молоте, а не через носок. Она была убеждена, что так надо. И я оставил ей это, чтобы не спорить с ней. Тем более что был уже сформирован навык. Но все остальные фазы поменял. Я не знаком был с этой техникой. Поэтому приходил на тренировку раньше нее и сам метал этим способом, чтобы у нас было взаимопонимание, чтобы я пропускал все ощущения через себя. Получался трудно исполнимый хороший рваный ритм, но ритм, который она чисто инстинктивно почувствовала, поэтому у нее получалось единое слитное движение. Ей это удавалось. Немцы переняли потом у нас эти движения. Эвелин Яль метала так же, как Мельник и даже победила ее в 1976 году, а потом и в 1980-м, с результатом 69,96. А мужчинам этот стиль не подошел ни у нас, ни у немцев.

Мельник была очень дисциплинированным человеком, несмотря на свое сумасбродство, и даже меня воспитывала. Я был начальником команды советской армии ездил из Москвы на такси в Подольск на ее тренировки. Если опаздывал, она мне выговаривала. Фаина всегда соблюдала режим: не курила, не пила, ничего себе не позволяла. Хотя в других вещах была сумбурна и неуправляема. Она была невероятно трудоспособна. Например, мы тренировались в Подольске перед Олимпиадой 1972 года. Тренировки были не на стадионе, так как сектор был вынесен на опушку леса. Она тогда сделала 240 бросков за одну тренировку. Никому это и не снилось. Это никто и никогда не повторит. Тренировки по 100-150 бросков были для нее нормой, пусть иногда с рыданиями и проклятиями. Пока она сама не получала удовольствия от сделанного, тренировалась до полного изнеможения. Причем, все попытки делали в полную силу. Таких, как она, — больше нет.

Я пытался перенести это на Хадади. Но только несколько раз он сделал тренировки по 100 бросков, а потом сказал, что это невозможно, что все делают по 20 бросков. Мельник абсолютно доверяла тренеру. Но когда она стала олимпийской чемпионкой и установила 11 мировых рекордов, то начала митинговать, хотя до этого было все прекрасно. Она посчитала, что переросла тренера. И я ска-

зал, что так больше продолжаться не может, и если она выигрывает Олимпиаду в 1972 году, наш контракт будет закончен.

Выиграть ей удалось с большим трудом, так как она совершила глупость. Ее понесло, и на последней тренировке-разминке перед квалификацией она сделала 70 бросков, что совершенно недопустимо. Я ей тогда говорил: «Фаина, не забывай, что это не только твой труд, но и мой».

Во время финала я сидел на трибуне, и она после четырех попыток шла пятой (61,32), она — Мельник, мировая рекордсменка (66,76). А лидировала румынка Арджентина Менис — 65,06. А поскольку у меня были трения со Степанчиком и Герчиковым накануне, то я переживал, что будет большой скандал.

И, наконец, Мельник все-таки в пятой попытке выдавила из себя 66,62 и победила в трудной борьбе.

Все, что мы делали с Мельником до 1972 года, было черновой работой, она пришла ко мне с результатом всего 80 кг в жиме лежа, а мы довели этот показатель до 120 кг. В 1971 году она выиграла чемпионат Европы с мировым рекордом.

«Прошу меня расстрелять у трапа самолета»

— После 1972 года я снова вернулся в ЦСКА, так как были натянутые отношения со Степанчиком (Иван Андреевич Степанчиков — заслуженный тренер СССР, главный тренер сборной команды с 1971 по 1975 год) и Герчиковым (Азарий Семенович Герчиков — зам. председателя Федерации легкой атлетики СССР). У нас было запланировано, что Мельник заранее поедет на предолимпийскую неделю в Германию. А Степанчик вдруг, сказал, что она никуда не поедет. Фаина очень щепетильно относилась к поездкам. Она впервые ощутила прелесть «заграницы». Я предупредил, что с ней случится истерика, и работать с ней будет невозможно. На что мне сказали, что она уже готова. Я на это ответил: «Если вы так считаете, то тренируйте ее сам, а меня командировать обратно в ЦСКА». С каких пор администратор вмешивается и ломает план подготовки спортсмена? Я пошел к председателю Госкомспорта Сергею Павловичу Павлову с жалобой на Степанчика. Павлов был знаком с Мельником, даже приходил один раз на тренировку. Тот в свою оче-

редь поручил Владимиру Ивановичу Ковалю разобраться. Все происходило на приеме в Посольстве Германии. Коваль начал меня расспрашивать, с чего это я решил, что Мельник — железный кандидат на золотую медаль, не сильно ли я поднял ей рейтинг и почему я так нескромно себя веду. На что я ответил, что могу написать заявление: «Если Мельник не выиграет Олимпиаду, по возвращению прошу меня расстрелять у трапа самолета». Он оторопел и сказал, что вопросы закончены. И потом это мне вспоминал. Тренер должен был закладывать свой авторитет и свою голову за уверенность, что его спортсмен готов.

После Олимпиады я расстался с Фаиной. Она перешла к Якову Бельцеру. Я сказал на конференции, что несмотря на то, что он выдающийся человек, у него нет ни морального, ни физического права тренировать такую спортсменку, поскольку он не специалист в этом виде. Под его руководством она проиграла Олимпиаду-1976 в Монреале, не войдя даже в тройку. А в 1980 году он вообще отказался от нее. Мельник сама перешла к Отто Григальке, который начал ее переучивать. Ко мне она уже не обращалась. В итоге могла вы-

играть три Олимпиады, а с трудом победила на одной. Она была трудно управляемая, хотя обладала совершенной техникой. Многим вещам я ее не учил. Я ее учил школе, сохраняя ее индивидуальные особенности. На мой взгляд, она метала техничнее мужчин и многого добилась. Я всегда показывал ее кинограмму Хадади.

— Почему никто не следовал этому входу-повороту через пятку?

— Потому что это трудно. Чтобы научить делать такое движение, тренеру самому надо им владеть, чтобы суметь показать.

Важность квалификации

— Как же правильно готовиться к квалификации?

— Квалификация — это совершенно особые соревнования, хотя кто-то считает, что квалификация — это ерунда. Ничего подобного. Ведь надо обязательно показать очень серьезный результат, тем более — утром. Организм еще боится, не может демонстрировать законченность движения, безошибочность. В квалификации главное выполнить норматив и быть довольным.

На соревнованиях финал всегда вечером. Поэтому надо тренировать не только квали-

фикацию, а связку квалификация—финал. Это надо понимать тренеру, внушить спортсмену, претворить в жизнь.

И если Мельник в Мюнхене после первой неудачной попытки на 53 метра все-таки во второй попытке послала снаряд на 61,26 и выполнила квалификацию, то в 1980 году этого ей сделать не удалось.

Отто Григалька хотел — не хотел, но переучивал ее, вкладывал свои мысли. Это категорически запрещается. Никаких новых идей, особенно в Олимпийском году, нельзя допускать, так как они не «приклеиваются», не приживаются. И связку квалификация—финал они не тренировали. На квалификации у Фаины не получалось собрать движения. Имея результат 70 метров, она метнула 54,76. Ошибалась в каждой фазе. И это человек, который 11 раз устанавливал мировой рекорд.

И также я помню Сергея Литвинова. Он тоже после квалификации не был собой доволен и пошел еще потренироваться. Я ему сказал не делать этого ни в коем случае. А он провел сумасшедшую тренировку и потом даже в тройку не попал.

Перед квалификацией делается максимум 20 бросков для поддержания чувства снаряда. В основном больше имитируется. Делается суперкомпенсация, которая дает более высокий уровень состояния спортсмена после разминки, чем после дня отдыха. Например, у Хадади после дня отдыха всегда получается хуже, чем после разминки или легкой тренировки.

И ныне проблемы с квалификацией остаются. Например, в Лондон приехал 41 дискобол, а квалификацию 65 метров выполнили всего 5 человек, остальных добирали.

Я убеждал Хадади: «Эта такая сложная задача, что она может испортить всю твою подготовку. С твоим мусульманским обычаем вставать в 12 часов или даже в час дня ты ни на что не можешь рассчитывать». Мы очень долго бились, несколько лет, чтобы он вставал вовремя, завтракал и в 10.00 уже был на тренировке. Но ни разу у него так и не получилось показать 64-65 м на утренней тренировке. Не мог себя заставить. Только жестокое тренирование при подготовке к Лондонской олимпиаде позволило этому научиться (в Лондоне Хадади выполнил квалификацию с первой попытки — 65,19, встав утром в 5.45. — Прим.ред.).

Гада Шуа Она прошла школу 67 многоборий

— Гада Шуа ко мне попала, имея результат в семиборье 6280 очков, будучи уже чемпионкой Азиатских игр и занимала 12—13-е место в мировом списке.

Гада была очень норовистая девушка и очень способная, не очень образованная, но амбициозная. Она мне очень дорого стоила. Потрачено сил было немало.

Трудности в подготовке были колоссальные, потому что не было условий. Стадион в Дамаске не был приспособлен.

Вроде бы арабская девушка, но по вероисповеданию христианка, ортодокс. У них очень сильные кланы — 20 человек садятся и начинают обсуждать ее судьбу. Мне президент Федерации легкой атлетики Сирии, генерал, говорил, что на самом деле не я ее подготовил, а школьный учитель и многие другие.

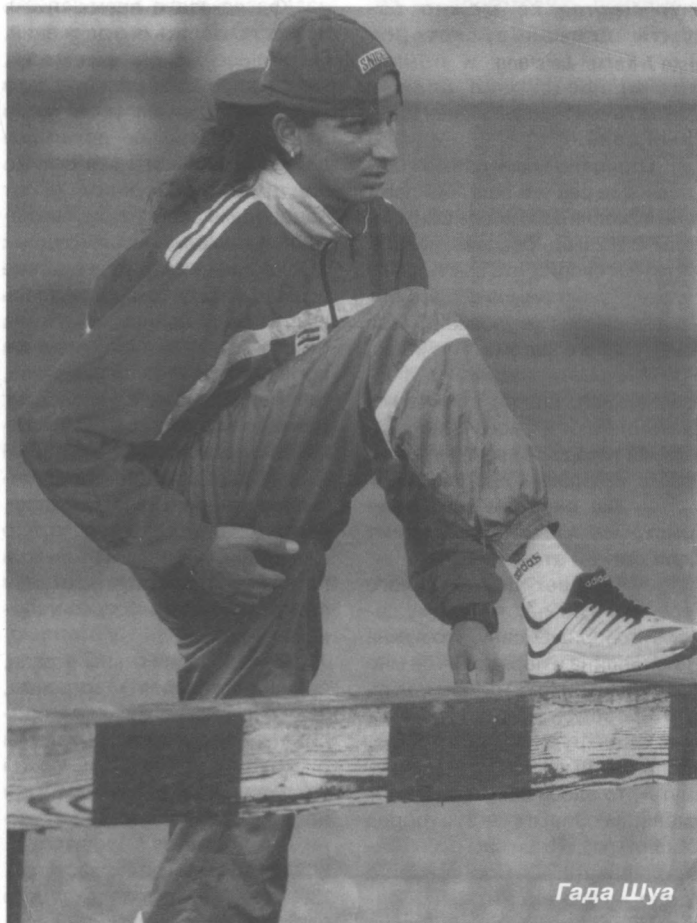
В начале нашей работы она в рывке имела только 35 кг и приседала с 60 кг, хотя выполняла упражнения легко, без усилия. Потом она окрепла: жим лежа — 80 кг, приседала со 150 кг. Когда она прошла силовую подготовку, то сразу прибавила. Но давать силовые упражнения надо соответственно спортсмену, чтобы не было травм и вписывалось бы в технику движения. Техника и сила должны идти параллельно. Титровать надо, давать по каплям. При росте 190 см она весила 58 кг. Я следил за ее весом. Когда она прибавила до 65-66 кг, это сразу сказалось на всех метаниях и прыжках.

Тренер должен видеть проблемы, ликвидировать минусы.

Я ее еле убедил выступить на Олимпийских играх 1996 года в Атланте. В итоге Гада стала первой с результатом 6780, обыграв Джойнер в ее городе. Это настолько фантастично, что требует специального описания. Вот так, как сейчас не везло Хадади, там везло Гаде Шуа.

Первый вид барьеры — результат слабый. Так как она нигде в сезоне не выступала и ее не было ни в каких списках, то ее поставили чуть ли не в первый или второй забег. Погода стояла хорошая, солнечная. Гада устанавливает личный рекорд 13,70. В последнем забеге бежит Джойнер уже под проливным дождем и показывает результат в районе 13,50, оставаясь фактически без преимущества перед Гадой.

При подготовке Шуа я приложил максимум усилий и при-



Гада Шуа

гласил самого Евгения Загорюлько на свой сбор в Сирию. Мы поставили ей разбег и прыжок. Раньше она прыгала 1,70—1,75, а там она в проливной дождь взяла 1,86.

И тогда вышел тренер Керси-Джойнер и увел ее из сектора. К тому же еще один фаворит немка Сабине Браун тоже завалилась на высоте. Это была полная победа. А простая арабская девушка выдержала, ведь она прошла школу 67 многоборий. Ее только «с автоматом», и то вряд ли, можно было победить. Многоборье должно стать образом жизни. Как говорил Волков, ты должен отвести определенное время на прием пищи и на сон, а в остальное время заниматься многоборьем.

Когда я изучил протоколы, то понял, что она всегда натыкалась на первый барьер. Ей тесно было бежать, при ее росте, до первого барьера в 8 шагов. И я с колоссальным скандалом, призвав в помощь даже федерацию легкой атлетики, откуда поступил чуть ли не приказ, смог перевести ее на 7 шагов. Ей не хотелось перечиваться. Я сам бегал барьеры в 7 шагов. Опираясь на свой опыт, знания и ощущения, прививал ей это. Год мы занимались этой проблемой, падая, вставая, подбирая ногу. И на Олимпиаде она пробежала за 13,72, после своих 14,60.

Там Сазанович очень хорошо прыгнула в длину — 6,70 и даже вырвалась на несколько очков вперед. Но после метания копья за 55 м Шуа снова стала лидером. У нее был шанс побить рекорд Джойнер-Керси, если хорошо пробежит 800 м, но она сказала, что она уже олимпийская чемпионка и ей хватит.

Условные рефлексы

— **Вы пишете, что провели 67 многоборий за год. Сейчас кто-то так работает?**

— Никто. Этот чудовищный объем может выдержать не каждый спортсмен. Правда, есть один маленький секрет. В подготовительном периоде мы не занимались по программе семиборья как таковой. Я заменил классическое семиборье подготовительными, подводящими упражнениями, которые соответствуют видам многоборья. Спортсмен от этого не так устает. Надо понимать, что это означает следование одного вида за другим.

Многие тренеры не знакомы с элементарной физиологией. Все держится на формировании условных рефлексов. Ус-

ловные рефлексы — **самые прочные и самые экономичные**. Если приучить спортсмена делать одно за другим — все получается автоматически, и не нужно себя специально настраивать. Очень сложно после барьеров метать диск, поэтому тело и мышцы надо к этому приучить. Если они не «воспитаны» ничего с ними не сделаешь, тем более во время соревнований.

Волков нас приучал к этому. Эта идея родилась сама собой. Анатолий Канашевич из Кемерово, куда я выезжал специально для разъяснения, мне сказал, что все тренируются по системе из моей статьи. Эта система работает безотказно.

Сегодня часто, совершенно не думая, безответственно тренируют многоборье в различных сочетаниях, не обращая внимания на время суток и последовательность видов.

В состоянии действия и размышления 24 часа в сутки.

— **Ким Иванович вы рассказали когда-то, что прочитали весь журнал «Легкая атлетика» с 1955 года и были полны идей...**

— Я собирал журналы дома. Дело в том, что включительно по 2015 год у меня было 720 журналов — я их все прочитал. Из всей этой подшивки я вырезал статьи по технике и методике, разложил в папку по видам. И это мои университетские. Один из главных учителей в формировании моего тренерского мастерства стал журнал «Легкая атлетика». К сожалению, мало кто может так сказать. Даже члены сборной СССР мало кто читал и выписывал. Моя дружба с Евгением Ченом, который возглавлял отдел «Техника и методика», а потом и сам журнал, сыграла определенную роль. Он приобщил меня к публикации моих тренерских заметок, что потом выросло в хорошие, нужные статьи. Моя идея была — донести свой опыт до начинающих тренеров. Если бы я в молодости получил такую статью, как о тренировке Гады Шуа, я был бы счастлив.

Чем больше берешь воду из колодца — тем полнее он становится. Если ты по-настоящему знаешь, то это очень хорошо, что твою теорию и твой взгляд проверяют другие. В науке если ты сделал открытие, кто-то должен обязательно это повторить, иначе оно не признается. Надо публиковаться, докладывать на конгрессах.

Сколько я мучился, чтобы составить недельный цикл.

Ведь большинство тренеров не могут этого сделать, а спортсмены не могут рассказать, как они тренируются в недельном цикле. А ведь из него и складывается месячный цикл, и объем, и интенсивность. Неделя, месяц, год должны быть как таблица умножения. Тренер многоборца должен находиться в состоянии действия и размышления 24 часа в сутки.

— **Перед получением приглашения в Иран, вы рассказывали, что были готовы к этому всесторонне, практически и теоретически, поскольку до этого по уговору Владимира Попова готовились и выступили несколько раз в соревнованиях ветеранов, и параллельно вспомнили теорию, написав книгу «Метание диска».**

— Это был вакуумный период. Я не ужился с главным тренером сборной Валерием Куличенко. После 2002 года мне пришлось расстаться с федерацией легкой атлетики и я уехал работать в Китай. Когда ты — действующий тренер — находишься в вынужденном бездействии, то испытываешь не самые приятные ощущения. Однако это послужило хорошим стимулом, и я ввязался в выступления по ветеранам. **Никогда не думал, что настолько можно забыть движение, которое когда-то делал. Я понял, что профессионал должен делать это движение каждый день.**

Отрицательный пример Хадади еще раз это подтверждает. Он позволил себе после Олимпиады-2012 год бездействовать. Хотя он говорил, что выступал на уровне Гран-при. Но все это были результаты на уровне 65 м за счет старого багажа. Я считаю, что в основе серьезного профессионального спорта должна лежать отчасти цирковая система. Смысл которой: утром — тренировка, вечером — выступление.

— **Вы сказали цирковая система? А как она подходит для легкой атлетики?**

— Человек должен много времени посвящать своему делу. Я говорил Эхсану, что нужна дисциплина и порядок. А он мне возражал, что это не армия. **Профессиональный спорт это еще труднее, чем армия.** Если в армии можно «сачкануть», то здесь сам себя не обманешь. Спорт — это образ жизни, ты должен сам себя контролировать. **Самое трудное дело — это воспитывать себя.** Я много вложил в Эхсана

европейской мудрости и поведения. Должен быть распорядок дня. Без него ничего не добьешься. Я так и не смог приучить Хадади к зарядке.

— **А какая зарядка нужна для метателя диска?**

— Любое ОФП. Мы в Леселидзе делали зарядку — легкий бег, упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания и обязательно 100 бросков камня. Это была уникальная база в Абхазии. В 2014 году мы посетили ее с Эхсаном — там пасутся коровы и козы. Все разрушено.

Загадка Альфреда Ортера

— Я долго бился над загадкой Альфреда Ортера (четырёхкратный олимпийский чемпион в метании диска с 1956 по 1968 год. — *Прим. ред.*). Он вращался на левой ноге не на 180 градусов как все, а где-то на 200 градусов или даже чуть больше. Вращение должно быть непрерывным до постановки правой ноги. Это обеспечивает маленькую безопорную фазу, которая равняется 0,02 секунды, а у всех она полсекунды. За это время метатели теряют группировку.

Ортер уникальный спортсмен, основам оригинальной техники метания его научили в колледже. А потом он уже тренировался самостоятельно.

Как показало время, никто не мог повторить его движений. Он был очень силен физически, толкал ядро на 20 метров еще в те времена, имел устойчивую психику. Правильно делал все движения. И настолько высоко поднимал подбородок (а от подбородка зависит угол вылета и натяжение всех грудных мышц), что порвал себе шейные позвонки. Ему даже пришлось выступать в шейном хомуте на Олимпиаде 1964 года, где он проявил колоссальную волю, где его соперником был Людвиг Данек, который в том году установил мировой рекорд 64,65. Я видел, как Ортер в первых попытках метал по 55 м. Он ходил, настраивался, шептал что-то про себя, пробовал. И только в пятой попытке метнул на 61,00 и выиграл 48 сантиметров у Данека.

Я встречался с ним 4 раза, причем готовился к встречам, учил английские термины, просил переводчика помогать. Мы раскрутили его насчет силовой подготовки, но до сути все-таки не добрались, то есть не поняли, как он метает.

Ортер никогда не заступал. На четырех Олимпиадах у него не было нулей.

Он тренировался в нью-йоркском клубе, занимался в каком-то засекреченном холдинге, связанном с авиационной промышленностью, как мне потом рассказали эстонцы. Приезжал всегда в день соревнований и тут же уезжал. Никогда нигде не болтался, не ходил ни на какие банкеты, то есть вел образ жизни совсем не похожий на американский. Был немногословен, часто сидел один.

Опасная работа тренера

— Работа тренера сложнее, чем у скульптора. В отличие от последнего нужно переделывать человека, не удаляя частей тела. Оказывается, по данным ЮНЕСКО тренерская профессия стоит на 6-м месте по смертности, потому что **тренер находится на наковальне между спортсменом и начальником**. Никто об этом не подозревает. На первом шахтеры, потом летчики и т.д. Недаром Виктор Ильич Алексеев умер всего в 63 года.

Но в то же время профессия не только трудная, но и очень интересная. Мне жена говорила: «Если я умру, ты, пожалуйста, в этот день не тренируйся». **Женщина вообще не терпит, если есть у мужчины что-то интереснее, чем она.**

Я помню, что с Перри О'Брайеном жена развелась, сказав, что он любит ядро больше, чем ее. (О'Брайен — многократный рекордсмен мира и олимпийский чемпион в толкании ядра, который первым начал толкать снаряд, стоя спиной к сектору. — *Прим. ред.*)

— **Как вам удавалось совмещать постоянную занятость на работе и семью?**

— У нас все время были тренировки. В будущем феврале исполнится 60 лет нашей с супругой совместной жизни. Я считаю, что это рекорд для спортсмена и тренера прожить всю жизнь с одной женщиной.

Кто виноват

— **Вы много раз рассказывали, что вас постоянно обвиняли в неудачах спортсмена...**

— Это очень легкий путь, когда есть на кого свалить. Мне нравится выражение знаменитого венгерского футболиста и тренера Нандор Хидекути, что **«от тренера очень много зависит, но он не может за спортсмена забивать голы»**.

Нас воспитывали по-другому. **Я не мог себе позволить сказать, что в моем**



Ким Буканцов с Альфредом Ортером

плохом выступлении виноват тренер. У меня даже мысли такой не было. Волков нам внушал, что мы должны быть готовы принять идею тренера. Если у вас этой готовности нет, то все бесполезно. Я этого все время добивался со своими учениками. Но это очень трудно доходит до спортсмена. Задача тренера — подготовить психику и создать атмосферу, чтобы ученик был готов воспринять идею. Чтобы зерно падало на благодатную и плодотворную землю. Особенно при переучивании спортсмена, который был неправильно обучен.

Очень трудно переучить женщину. Она держится за это, как за свою жизнь. На периферии другая трактовка многих технических вещей. Местные тренеры просто не знают как правильно и делают как удобней. Много талантов так погибло. Тренер в провинциальном городе как король, которому все беспрекословно подчиняются.

Хадади, оказывается, год проверял меня — получится у нас сработаться или нет. Если новые идеи не повторяются в такой степени долго и сильно как старый навык, то в стрессовой ситуации все это ломается. Старые ошибки просыпаются снова. Этого нигде не прочитаешь, а понимаешь только через практику и опыт.

И, конечно, у спортсмена, должно быть огромное желание, контроль и постоянные упражнения.

Мне смешно смотреть на

тренировки футболистов. Один-два человека делают упражнения максимально, а остальные валяют дурака. У них нет ни спринта, ни прыжков. Я был очень удивлен, когда оказалось, что ни один футболист не может перепрыгнуть больше 150 см, и спринта у них нет.

Это дано только волевым и целеустремленным людям.

Особенно трудно тренировать таких людей, как Хадади. Он очень высокого мнения о себе. Ему страшно нравилось находить какие-то недостатки в тренере. Он все время искал, на чем меня можно поймать. В мусульманской среде я должен быть безупречным, не давать никакого повода. С ними очень трудно. Поэтому когда после такого сотрудничества приезжаешь домой и работаешь на родном языке и со своими ребятами, то получаешь удовольствие и большую радость.

Я считаю, что начинающего тренера, который проявил себя в какой-то степени, показал перспективу, надо обязательно посылать за границу, чтоб он овладевал языками и дальше прогрессировал. Чтобы он в новых условиях, с новым языком мог добиться высокого результата. Тогда это настоящий тренер. Если он этого не делает, значит грош ему цена.

Постоянный и неустанный поиск истины

— Я все время стремился узнать, освоить секреты побе-

ды. Как удается тренеру и спортсмену добиваться высоких результатов, как удается победить. Что для этого надо знать. Это было для меня колоссальным стимулом и толкало на поиск истины. Когда был молодым спортсменом, я встречался со всеми ведущими атлетами. Специально готовился к этим встречам, собирал информацию.

Дружил с немецкими тренерами и спортсменами. Я хорошо знал немецкий язык, потому что учился два года в школе в Дрездене. Считаю Германию своей второй родиной, меня воспитали в спартаанском духе. При группе ГСВГ в Германии была школа-интернат. Я вынес оттуда любовь к порядку и дисциплине. На меня большое впечатление произвела немецкая аккуратность, порядок.

У меня была жажда узнать все. Надо знать многое, чтобы, когда тебе попадетесь талантливый ученик не пустить его на стружку. И очень помогало медицинское образование. У меня не было грубых перетренировок. Даже травму Хадади я отношу на его счет. На мой вопрос «Когда ты будешь говорить правду?» отвечал: «Никогда». Он не отделял мышечную боль от травм. Если он получил травму — это говорило о его потолке. Нет прибора, который бы измерял максимум усилий. Травма — это близость к переутомлению или к максимальному усилию. Этого не надо бояться. У Хадади была психология жалеть себя — дезинформировать тренера. Наставник должен иметь собачий нюх, знать психологию спортсмена, быть цепным псом. Нельзя идти на поводу у спортсмена, потому что он доброту расценивает как слабость. В любых видах спорта между спортсменом и тренером всегда противоречивое противостояние. Всегда тренер хочет больше, а спортсмен хочет сделать меньше, чтобы достичь максимального результата. Все время идет борьба. Тренер должен предлагать всегда большую тренировку, чем есть возможности у спортсмена, несмотря на его настроение, состояние.

Техника должна зижидаться на основных физических навыках. Каждому уровню качества соответствует своя техника. Это прописные истины. Мне нравится выражение Николая Озолина «Знаем, но не делаем». ♦

Дебют Кубка России

В Москве 11 сентября на стадионе Олимпийского центра имени братьев Знаменских впервые состоялся Кубок России по легкой атлетике среди ветеранов. Одной из причин его появления стали известные санкции ИААФ, значительно сократившие календарь ветеранских стартов для россиян. Руководство ВФЛА поддержало инициативу комиссии ветеранов о проведении Кубка, и «День города» в столице стал днем рождения нового формата ветеранских стартов.

Кубок собрал сравнительно немного участников — 157 человек, но по своей географии ему позавидовали бы многие всероссийские соревнования. На старт вышли представители 60 городов России.

Необычный формат Кубка — победители в каждом виде определялись с учетом возрастного коэффициента по приведенному результату — давал шансы на победу спортсменам любой возрастной группы.

И кто знает, сколько рекордов пришлось бы зафиксировать судьям, если бы не капризы столичной погоды. По-летнему роскошная суббота в день соревнований неожиданно сменилась осенним ненастьем, временами источавшим мелкую изморось. Оберегая спортсменов от травм, судьи перенесли в манеж толкание ядра, прыжки в высоту, с шестом и тройной.

Соревнования открыли **скороходы** во главе с многократным чемпионом мира Сергеем Сыстеровым из Перми (группа 55–59). Но москвичи Владимир Карлов и Семен Цукров, Михаил Киселев из Пятигорска, северянин Сергей Лыжин смело бросили перчатку фавориту. Пермский учитель прошел дистанцию по влажной дорожке стадиона поистине в ураганном темпе, финишировав с высшим достижением России через 13.48,8. Приведенный результат Сергея оказался и во все феноменальным — 11.33,7 (!). В борьбе за место на пьедестале почета преуспели ходоки из столичного клуба «Факел» Григорий Мальхин (50–54) — 14.02,3 и Владимир Карлов (75–79) — 18.06,5.

В беге на **100 м** мастерам спринта Павлу Бубнову (40–44, Самара), Владиславу Мелькову (35–39, Москва), Николаю Аптекареву (35–39, Иркутск) бросили вызов 82-летний чемпион Европы в спринте Анатолий Зорин (Санкт-Петербург) и

вплотную подошедший к 80-летнему рубежу двукратный чемпион Европейских игр в Ницце Рамир Курамшин (Москва). Стремительный финиш Бубнова — 11,2, Аптекарева — 11,3 и Мелькова — 11,5 еще не говорил о том, что они лучшие. Несмотря на прохладную погоду, спринтеры старшего возраста показали великолепные секунды: 15,9 у Зорина и 15,2 у Курамшина. С учетом возрастных коэффициентов обладателем Кубка России в спринте стал Павел Бубнов — 10,7, второе место у Владимира Симкина из Брянска — 10,8, на бронзовую ступень поднялся Анатолий Зорин — 10,9. Рамир Курамшин с результатом 11,1 на 5-м месте.

На дистанции **400 м** явным фаворитом считался чемпион России из Вологды Алексей Рахманский (50–54). Он и стал обладателем Кубка России, пробежав круг за 54,3. Пересчет этих секунд с учетом возрастного коэффициента показал, что результат Алексея соответствует времени 47,5.

В беге на **800 м** чемпион мира москвич Борис Роганов (65–69) повторил рекорд Москвы 2.34,9, установленный 17 лет назад Анатолием Кокаревым. Это достижение соответствует времени 1.57,9. Но, увы, Борису всего 0,1 не хватило до бронзовой медали. Обладателем Кубка неожиданно стал гость из Малой Вишеры Дмитрий Бойцов (55–59), преодолевший дистанцию за 2.16,2 (1.53,9). Москвич Константин Волков (50–54) выиграл бег на 5000 м — 16.59,5 (15.10,5).

В прыжке в **длину** Владимир Пузырев (50–54) надеялся серьезно побороться за кубок. Прыжок во второй попытке на 5,63 (7,27) вывел атлета из Одинового в лидеры. Но последняя попытка все перевернула. Чемпион Европы из Тосно Евгений Пудовников (60–64) приземлился на отметке 5,20 (7,67). Следом за ним удачно попал на планку рекордсмен России Павел Бубнов 6,58 (7,41) и отодвинул спортсмена из Подмосквия на 3-е место.

Любители **тройного прыжка** с интересом наблюдали очередную дуэль сильнейших тройников мира в группе 60–64 года чемпиона мира Александра Корнажицкого из Подмосквия и чемпионона Европы Евгения Пудовникова. Первая попытка на 10,71 вывела вперед Александра. Евгений рискнул и дважды заступил. Решающей стала третья попытка. Александр прыгнул на 10,78 (15,52), а спорт-

смен из Тосно на 10,88 (15,66). Евгений стал двукратным победителем Кубка России. Попытку вмешаться в спор лидеров предпринял Сергей Московкин (55–59), неожиданно улетевший в последней попытке на 11,46 (15,34). Бронза отправилась в Воронеж.

23 атлета состязались в **толкании ядра**. Не скрывал своих победных амбиций мощный атлет из Иркутска Евгений Гончарук (45–49). Ему противостоял питерский дуэт в составе Геннадия Макова и Николая Харитонов, Петр Дублинский из Армавира и малоизвестный гигант из Дагестана Магомед Магомедов. В пылу борьбы между собой фавориты совсем не придали значения последней попытке 80-летнего атлета из Москвы Дмитрия Морозова, пославшего трехкилограммовое ядро на 9,47, что соответствовало полету снаряда на 17,70. Второй результат дня. Победителем Кубка России стал Александр Черевачкий (60–64) из Усинска — 13,32 (18,06). Чтобы лучше понять накал страстей, разгоревшихся в секторе, назовем результаты ближайших преследователей: 3. Харитонов — 11,60 (17,52); 4. Маков — 11,55 (17,45); 5. Дублинский — 11,27 (16,97). Могучий сибиряк Гончарук, толкавший ядро 7.257 кг, отправил его в самый дальний полет на 13,30, но возрастной коэффициент безжалостно поставил атлета на 7-е место с весьма скромным результатом 15,71. После соревнований Евгений, толкавший снаряд способом «кругового маха», посетовал, что так и не сумел «попасть» в ядро. Вот такая драматическая развязка.

Через два часа в секторе для **метания диска** мы увидели многих атлетов, едва остывших после «ядерного» сражения. Несмотря на присутствие чемпиона мира Виктора Пришивалко из Димитровграда (60–64), Александр Черевачкий и здесь попытался всех поставить на место. Но третья попытка волжанина получилась идеальной — килограммовый диск приземлился на рекордной отметке 49,15 (!). Александр боролся до конца и в последней попытке сумел заметно приблизиться к лидеру, показав 47,17.

Уникальный дискобол из горного селения Магомед Магомедов (65–69) едва не стал автором громкой сенсации. Следует сказать, что дагестанский исполин понятия не имеет о технике метания диска с поворота и посылает его в поле с ме-

Юрий ЧИРКОВ
председатель
комиссии
ветеранов ВФЛА

ста. Давая соперникам такую фору, он умудряется второй год подряд выигрывать звание чемпиона России. И в Москве Магомед метал прекрасно, установив в третьей попытке личный рекорд 41,11. Третье место дагестанца в борьбе за кубок — большой успех, но он явно мечтал о большем. Сходя с пьедестала, Магомед тяжело вздохнул: «У нас в Дагестане признают только одно место — первое!».

В **прыжке в высоту** острая борьба за абсолютное первенство развернулась между спортсменами группы 55–59 лет Виктором Колупаевым и Владимиром Дроздовым из Санкт-Петербурга. Атлеты были достойны друг друга. Виктор блеснул высокой техникой, а Владимир отличными волевыми качествами. Судьба кубка решалась на солидной высоте 1,65 (2,18). Спортсмен из Подмосквия уверенно преодолевал ее с первой попытки. Питерскому высотнику капризная планка покорилась только с третьего захода. Виктор Колупаев стал первым победителем Кубка России в прыжке в высоту.

Трехкратный чемпион России в **прыжке с шестом** Алексей Пузаков (55–59) начал с пустяковой для себя высоты 3,00. Уверенно преодолел планку, он попросил судей поднять ее сразу на 50 см — мечта о рекорде России не дает покоя спортсмену из Подмосквия. Увы, на этот раз все три попытки Алексея оказались безуспешными. Единственный удачный прыжок спортсмена соответствовал результату 4,25, что означало лишь третье место в итоговом зачете. Велико было разочарование спортсмена, когда он узнал, что преодолел он давно освоенный рубеж 3,20, то стал бы обладателем не только золотой медали, но и Кубка России.

А победителем у шестовиков стал многоборец из Челябинска Валерий Плотников (65–69). Уральский спортсмен отличается редкой стабильностью. В Москве Валерий уверенно взял «свои» 2,80, что означало взлет на 4,57 и победу. Престиж столицы поддержал мастер спорта по десятиборью Валерий Ухов. 76-летний атлет во второй попытке преодолел 2,40 и с приведен-

ным результатом 4,50 едва не достиг челябинца.

С особым интересом собравшиеся ожидали старта на **100 м с/б**. Ничего удивительного в этом нет, ведь на старте был один из лучших барьеристов планеты, чемпион мира, рекордсмен Европы Валерий Давыдов (65–69). На финише секундомеры зафиксировали время победителя 15,9. Эти цифры означали, что с учетом возрастного коэффициента спортсмен из Красноярска преодолел классическую дистанцию 110 м с/б за 13,3 (!).

У женщин внимание присутствующих привлекло выступление известных российских спортсменок — Риммы Васиной, Татьяны Борисовой, Оксаны Доронкиной, Натальи Терентьевой, Любови Самотенковой.

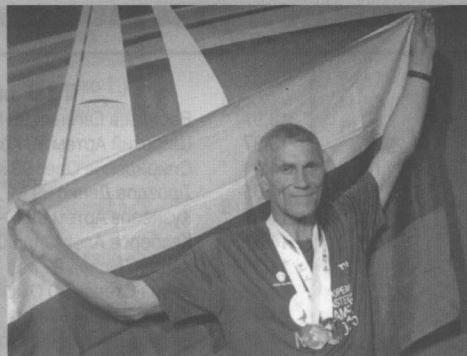
Многочатная чемпионка и рекордсменка мира Римма Васина из столичного клуба «Факел» в разговоре была, как всегда, скромна и сдержанна: «Пик формы прошел, международных стартов не предвидится, поддерживаю оптимальную форму, но не более того. Обязательно побегу 400 м, а относительно «пятёрки» решение приму после первой дистанции. Что касается рекордов, то их скорее всего в такую осеннюю погоду не будет...». К счастью, знаменитая спортсменка оказалась не права. Впервые выступая в группе 75–79 лет на дистанции **400 м**, Римма без видимых усилий преодолела эту коварную дистанцию за 1.30,0 (58,0), улучшив рекорд России легендарной бегуньи Нины Науменко сразу на 5,3 секунды. Не забудем, что 400 м отнюдь не является для Риммы основным видом. Чем длиннее дистанция, тем увереннее чувствует себя спортсменка.

Дистанцию **5000 м** Римма преодолела за 25.37,0 (16.32,7). Со стороны казалось, что этот результат ей дался легко и просто, без всяких усилий. А между тем, на последнем чемпионате мира в Лионе чемпионкой мира в этой группе на дистанции 5000 м стала Жоан Флорес из Португалии с результатом 26.19,2...

На Кубке привлекла к себе внимание прыгунья из Санкт-Петербурга Татьяна Борисова. Мастер спорта международного класса, она в 43 года не спрятала шиповки подальше, а бросила вызов возрасту и соперницам. Высокая, стройная, при своей красоте на удивление застенчивая, она буквально преображается в секторе, заставляя зрителей вставать при каждой попытке. На Кубке России Татьяна уже в прыжке **в длину** произвела настоящий фурор, улетающая, несмотря на ненастную погоду, к 6-метровой отметке: 5,83-5,88 (6,79)-5,76. Это результаты мирового класса.

В своем коронном виде — **тройном прыжке** — питерская спортсменка раз-

Васина и Балобанов — лучшие ветераны года в России



В конце ноября на очередном заседании комиссии ветеранов Всероссийской федерации легкой атлетики были названы лучшие спортсмены года в стране в этой возрастной категории.

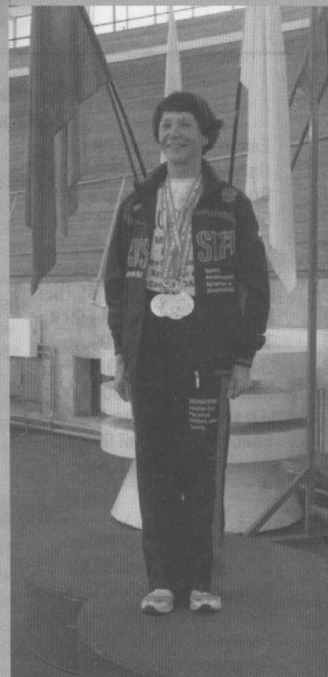
Ими стали многократная чемпионка мира в беге на средние и длинные дистанции **Римма Васина** и один из сильнейших спринтеров Европы **Анатолий Балобанов**.

В прошедшем сезоне Римма Васина, которая выступает в возрастной категории 75–79 лет, вообще не знала поражений. Она стала двукратной чемпионкой России в помещении, двукратной победительницей Кубка России, а в ходе «Матча четырех» установила мировой рекорд в беге на 1500 м — 6.43,8. Также на счету Риммы Васиной очередной рекорд страны в беге на 3000 м — 14.08,6.

Представитель Кирова Анатолий Балобанов не проигрывает на всероссийских соревнованиях в беге на 100 и 200 м уже на протяжении последних шести лет. В 2016 году Балобанов стал четырехкратным чемпионом страны, а в прыжке в длину даже установил рекорд России в категории 60–64 года, показав результат мирового уровня — 5,56.

Среди организаторов победителем в номинации «Лучший организатор ветеранского легкоатлетического движения России 2016 года» стала **Оксана Доронкина** — заместитель председателя комиссии ветеранов ВФЛА и член президиума Федерации легкой атлетики Москвы. Оставаясь действующей спортсменкой, Доронкина ведет большую работу по развитию ветеранского движения в столице и вообще в России. На крупнейшем чемпионате страны в Чебоксарах команда Москвы завоевала главный приз, став лучшей в региональном зачете.

Отметим, что победители во всех номинациях выбирались путем электронного голосования среди представителей регионов, спортивных клубов, крупнейших ветеранских объединений и самих спортсменов.



вернулась на всю мощь своего таланта, благо судьи увели тройников под крышу манежа. Первые две попытки неудачны — Татьяна сделала заступы. Но в заключительных двух попытках она показала 12,47 и 12,51 (13,91). Это новый рекорд России. Напомним, на лионском чемпионате мира англичанка Давидсон получила золотую медаль за прыжок на 11,35. А если примерить мировой масштаб? Рекорд мира в помещении уже 8 лет принадлежит венгерской спортсменке Каталине Диак 12,77. Пожелаем Тане успешно преодолеть последние, самые трудные сантиметры.

После травмы Оксана Доронкина (45–49), чемпионка мира в барьерном беге, часто выступает в беге на 400 м и метаниях. И надо сказать, что москвичка добилась в этих трудно совместимых видах немалых успехов. На Кубке России в беге на **400 м** она финишировала с новым рекордом Москвы 1.07,2 (1.00,0) и поднялась на серебряную ступень пьедестала почета. Третьей в этом виде с результатом 1.11,7 (1.01,4) стала еще одна москвичка Александра Моргунова.

Многочатная чемпионка мира и Европы по спортивной ходьбе Наталья Терентьева уже много лет радует своих поклонников яркими победами. Скромная, доброжелательная, трудолюбивая и исключительно обаятельная спортсменка на протяжении двух десятилетий входит в мировую элиту скороходов. В этом году она дебютировала в группе 55–59 лет. Кубок России стал первым стартом Натальи в новой группе, и она продемонстрировала в **ходьбе на 3000 м** на дорожке стадиона такую скорость, что большинству мужчин пришлось уступить ей дорогу — 15.53,0 (13.07,7).

И еще об одной спортсменке несколько слов. Много лет выступает в ветеранских соревнованиях Любовь Самотенкова из Тосно — удивительно позитивная, излучающая какую-то солнечную энергию спортсменка. Она всегда очень волнуется перед каждым стартом. И чем сильнее волнение, тем успешнее она выступает. На Кубке России она дебютировала в группе 60–64 года. Ей предстояло бежать **80 м с/б**. Соревнуясь, фактически, сама с собой, она преодолела ковар-

ные барьеры за 15,7 — это новый рекорд России (приведенный результат соответствует 14,3 на 100 м с/б).

Кубок России успешно завершился приятным сюрпризом для спортсменов. Впервые за многие годы руководство ВФЛА учредило ценные призы за выдающиеся спортивные достижения — два приза для мужчин и два — для женщин (ручные часы по спецзаказу ВФЛА). Главная судейская коллегия тщательно проанализировала результаты победителей первого Кубка России и на основе таблиц WMA определила спортсменов, результаты которых оказались наивысшими, и призы получили: у мужчин — барьерист **Валерий Давыдов** и скороход **Сергей Сыстеров**; у женщин — **Татьяна Борисова** (тройной прыжок) и **Наталья Терентьева** (ходьба на 3000 м).

После церемонии награждения спортсмены поблагодарили организаторов и судей за проведение такого интересного по формату соревнования и выразили надежду, что подобные старты станут традиционными. ♦

Юноши 100 м

10,62	Елисеев Дмитрий 99 Кз	2	Чебоксары	29.05
10,78	Лагунов Максим 00 М	2	Челябинск	22.06
10,84	Водичев Александр 99 Клнг	3	Челябинск	22.06
10,89	Биктимиров Егор 99 Чл	3	Челябинск	22.06
10,96	Пивоваров Даниил 99 Кз	2н	Пенза	4.06
11,00	Борисов Роман 00 Н-Н	7	Чебоксары	29.05
11,02	Борисов Александр 99 Пнз	3	Челябинск	22.06
11,04	Гнатенко Константин 99 Клг	1н	Смоленск	3.06
11,05	Тиммиев Василий 99 Арх	2н	Петрозаводск	11.06
11,06	Заиченко Тимур 99 Кр	1	Славянск	16.05
11,06	Жолтиков Роман 00 М.о.	3	Челябинск	22.06

Результаты с ветром более 2 м/с

10,61	Елисеев Дмитрий 99 Кз	п	Челябинск	22.06
10,94	Земцов Адам 99 Томск	п	Челябинск	22.06

200 м

21,75	Биктимиров Егор 99 Чл	1	Челябинск	23.06
21,86	Елисеев Дмитрий 99 Кз	2	Чебоксары	30.05
21,90	Водичев Александр 99 Клнг	2	Челябинск	23.06
22,02	Васильев Егор 99 Н-Н	3	Чебоксары	30.05
22,11	Лагунов Максим 00 М	3	Челябинск	23.06
22,23	Пивоваров Даниил 99 Кз	2н	Пенза	4.06
22,26	Филиппов Егор 99 М.о.	5	Чебоксары	30.05
22,27	Земцов Адам 99 Томск	п	Челябинск	23.06
22,32	Борисов Александр 99 Пнз	3н	Пенза	4.06
22,24	Гайнуллин Тимур 00 М	3з4	Чебоксары	30.05

400 м

48,13	Заиченко Тимур 99 Кр	1н	Майкоп	4.06
48,56	Разумов Дмитрий 99 Томск	1н	Омск	10.06
48,60	Лужинский Кирилл 99 Влгд	1н	Петрозаводск	11.06
49,12	Филиппов Егор 99 М.о.	17	Жуковский	20.07
49,15	Шелудин Руслан 99 Арх	3	Челябинск	22.06
49,20	Гедаев Олег 00 Пнз	3ю	Пенза	4.06
49,30	Мурзин Александр 99 Омск	2н	Омск	0.06
49,61	Говоруха Даниил 99 Ект	3	Челябинск	22.06
49,69	Гордилов Василий 99 Ир	5	Иркутск	7.06
49,73	Сенчук Степан 99 Ств	3	Челябинск	22.06

800 м

1.53,15	Семенов Владислав 99 СПб	3	С.-Петербург	15.06
1.53,42	Курдюмов Евгений 99 М	3	Челябинск	22.06
1.54,28	Емельянов Денис 99 Ект	3	Челябинск	22.06
1.54,80	Зубов Никита 99 Прм	3	Челябинск	22.06
1.55,14	Тетера Евгений 99 М	1	Москва	13.05
1.55,24	Вырвикишко Владимир 99 Сркт	2н	Челябинск	24.05
1.55,32	Хуснимарданов Александр 99 Нфтк	3	Челябинск	22.06
1.55,34	Астраханский Алексей 99 Тлт	3	Челябинск	22.06
1.55,40	Пономарев Дмитрий 99 Мк	3	Челябинск	22.06
1.55,44	Захаров Эдгар 01 Кз	3	Челябинск	22.06

1500 м

3.57,41	Тундыков Данила 01 Срн	1	Челябинск	24.06
3.58,50	Берестовский Никита 99 Ств	2	Челябинск	24.06
3.58,55	Курдюмов Евгений 99 М	3	Челябинск	24.06
3.58,72	Игнатов Максим 00 Крг	4	Челябинск	24.06
3.59,35	Миннибаев Руслан 99 К-У	5	Челябинск	24.06
4.01,54	Никитин Алексей 99 Серов	6	Челябинск	24.06
4.01,62	Калашников Павел 99 У-У	7	Челябинск	24.06
4.02,84	Воробьев Михаил 99 Кр	8	Челябинск	24.06
4.03,02	Кореппин Григорий 00 СПб	1	С.-Петербург	6.06
4.03,06	Никитин Артемий 99 Чл	6	Челябинск	1.07

3000 м

8.24,33	Точилкин Михаил 01 М.о.	2	Саранск	14.06
8.34,49	Тундыков Данила 01 Срн	1	Челябинск	22.06
8.38,43	Берестовский Никита 99 Ств	2	Челябинск	22.06
8.45,21	Хадеев Искандер 99 Кз	3	Челябинск	22.06
8.51,55	Василенко Вадим 00 Усс	4	Челябинск	22.06
8.52,96	Степанов Георгий 99 Влг	5	Челябинск	22.06
8.54,08	Егинов Тимофей 00 Рб	6	Челябинск	22.06
8.54,28	Кореппин Григорий 00 СПб	7	Челябинск	22.06

110 м с/6 (914 мм)

13,97	Васильев Евгений 99 Кр	1	Славянск	16.05
13,97	Широкий Артем 99 Кр	2	Славянск	16.05
14,01	Спирidonов Олег 99 Клнг	1н	Петрозаводск	11.06
14,05	Дроздов Денис 99 М	п	Челябинск	22.06
14,11	Кузнецов Артем 99 М-Влд	1н	Смоленск	4.06
14,37	Казберов Александр 00 Смр	3	Челябинск	22.06
14,39	Кашин Руслан 99 Кз	3	Челябинск	22.06
14,41	Кекин Степан 00 Омск	м	Адлер	22.05
14,41	Худяков Иван 99 Крг	1н	Челябинск	23.05
14,41	Бабоев Бияслан 99 Чркс	2н	Майкоп	4.06

Результаты с ветром более 2 м/с

13,80	Дроздов Денис 99 М	1	Челябинск	22.06
13,85	Широкий Артем 99 Кр	2	Челябинск	22.06
14,00	Васильев Евгений 99 Кр	3	Челябинск	22.06
14,23	Бабоев Бияслан 99 Чркс	6	Челябинск	22.06

400 м с/6 (840 мм)

52,36	Бакай Алексей 99 Кр	1	Челябинск	24.06
53,36	Бахвалов Кирилл 00 СПб	2	Челябинск	24.06
53,61	Худяков Иван 99 Крг	3	Челябинск	24.06
54,28	Тезадов Астемир 99 Нл	4	Челябинск	24.06
54,46	Машошин Павел 99 Влдв	5	Челябинск	24.06
54,84	Лаптев Кирилл 99 Тмн	2н	Челябинск	24.05
54,91	Елохин Егор 99 Ю-С	6	Челябинск	24.06
55,68	Гаврилов Владислав 00 Влг	3	Челябинск	23.06
55,79	Греков Роман 99 К-У	3	Челябинск	23.06
55,86	Кикоть Николай 99 Нс	3	Челябинск	23.06

400 м с/6

52,99	Бакай Алексей 99 Кр	15	Сочи	27.05
53,57	Бахвалов Кирилл 00 СПб	1	С.-Петербург	8.06

2000 м с/п

5.51,51	Василенко Вадим 00 Усс	1	Челябинск	23.06
5.56,99	Калашников Юрий 99 Кр	1	Славянск	17.05
6.10,18	Лукьянов Данил 99 Нл	3	Челябинск	23.06
6.13,69	Ермаков Данил 00 Кз	1	Пенза	4.06
6.17,20	Жулин Максим 99 М.о.	1н	Смоленск	5.06
6.17,60	Калганов Никита 99 Орел	2н	Смоленск	5.06
6.19,90	Красюков Александр 99 Смл	3н	Смоленск	5.06
6.22,23	Сайтов Станислав 99 Уфа	6	Челябинск	23.06
6.23,04	Рябошапко Илья 99 Ннс	7	Челябинск	23.06
6.23,39	Нечипорук Даниил 00 Прм	8	Челябинск	23.06

4x100 м

43,01	Московская о. (Нефедов Р., Жолтиков Р., Евдокимов К., Занкин Д.)	1	Адлер	08.09
43,27	Липецкая о. (Понявкин Т., Щепелев М., Ульянов Д., Касторный В.)	2	Адлер	08.09
43,49	Краснодарский кр. (Кропачев К., Бакай А., Васильев Е., Амбарян А.)	3	Адлер	08.09
43,72	ХМАО-Югра (Никитин А., Гараев М., Туманов Е., Байгушев М.)	1н	Челябинск	23.05
44,66	Карелия (Мокшин И., Хоровец Д., Пудров И., Еременко А.)	4	Адлер	08.09
45,26	С.-Петербург (Орлов М., Штыков Д., Седых Г., Харитонов К.)	5	Адлер	08.09
45,37	Краснодарский кр. (Шабалда М., Сетракия А., Несмиянов А., Ожередов Г.)	6	Адлер	08.09

4x400 м

3.21,72	Краснодарский кр. (Сетракия А., Пономарев Д., Бакай А., Заиченко Т.)	1	Адлер	11.09
3.23,54	Московская о. (Шмелев В., Сергеев П., Герасименко И., Филиппов Е.)	2	Адлер	11.09
3.24,75	Курская о. (Зубков Н., Тихонов П., Шмыгарев А., Квасков В.)	3	Адлер	11.09
3.25,02	Новосибирская о. (Юденков А., Кикоть Н., Ламанов Е., Шилкин А.)	4	Адлер	11.09
3.25,93	Краснодарский кр. (Солдатов Д., Шабалда М., Серенко В., Максимчук А.)	5	Адлер	11.09
3.26,70	Курская о. (Зубков Н., Тихонов П., Шмыгарев А., Квасков В.)	1н	Смоленск	05.06
3.27,68	Тюменская о. (Чечиков М., Лаптев К., Щепелин Д., Невидицин П.)	1н	Челябинск	23.05

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

100+200+300+400 м

1.56,58	Краснодарский кр.	1	Челябинск	24.06
	(Широкий А., Васильев Е., Бакай А., Заиченко Т.)			
1.57,73	Свердловская о. (Глазов С., Тиряков М., Говоруха Д., Попов Д.)	2	Челябинск	24.06
1.58,04	С.-Петербург (Шоломицкий Г., Харитонов К., Бахвалов К., Булынчиков Н.)	3	Челябинск	24.06
1.58,30	Москва (Лагунов М., Манышев И., Кузнецов А., Гайнуллин Т.)	4	Челябинск	24.06
1.59,02	Московская о. (Нефедов Р., Жолтиков Р., Филиппов Е., Желенков А.)	5	Челябинск	24.06
1.59,03	Оренбургская о. (Недригайло Д., Солдаткин Е., Егорушкин Н., Покоев А.)	6	Челябинск	24.06
1.59,33	ХМАО-Югра (Гараев М., Туманов Е., Байгушев М., Вырвикишко В.)	7	Челябинск	24.06
1.59,37	Самарская о. (Евстифеев Д., Агафонов Н., Галныкин К., Шитов Д.)	8	Челябинск	24.06
1.59,70	Нижегородская о. (Ковалев А., Васильев Е., Ратов С., Баранов А.)	9	Челябинск	24.06

Ходьба 10 км

40.58,0	Широбоков Сергей 99 Иж	1н	Сочи	28.02
41.43,0	Раков Сергей 99 Срн	2н	Сочи	28.02
41.51,49	Илькаев Салават 00 Срн	1н	Чебоксары	25.06
42.27,41	Скуднов Константин 99 Срн	3н	Чебоксары	25.06
42.38,49	Кулясов Михаил 00 Срн	4н	Чебоксары	25.06
42.52	Бабуркин Иван 99 Иж	1н	Кострома	3.09
42.56	Аналиев Фатих 01 Пнз	2н	Кострома	3.09
42.59,67	Осенов Сергей 00 Срн	5н	Чебоксары	25.06
43.25	Кожеников Сергей 01 Срн	5н	Кострома	3.09
43.25,53	Макеев Николай 00 Срн	6н	Чебоксары	25.06

Высота

2,11	Рудник Матвей 99 Кмрв	2	Казань	28.06
2,10п	Курбанов Никита 99 Влг	1	Пенза	28.01
2,06п	Гайнутдинов Азат 99 Кз	3	Пенза	28.01
2,06п	Бобков Дмитрий 00 Кнш	4	Пенза	28.01
2,06	Толстобров Вячеслав 01 Кмрв	1	Якутск	10.07
2,02п	Фадеев Алексей 00 Прсл	5	Пенза	28.01
2,02п	Пунтус Антон 99 Кмрв	6	Пенза	28.01
2,02п	Морозов Сергей 99 Чбк	7	Новочебоксарск	9.02
2,02	Коцарь Илья 99 Ивн	5	Челябинск	24.06
2,01п	Комаров Александр 01 Смл	м	Смоленск	20.02

Шест

4,90	Смахтин Алексей 99 М	1	Челябинск	23.06
4,70	Долбин Илья 00 М	2	Челябинск	23.06
4,70п	Качанов Дмитрий 01 М	1	Москва	6.12
4,50п	Крыловский Никита 99 Кр	1н	Волгоград	19.01
4,45	Банис Егор 99 Л.о.	4	Челябинск	23.06
4,40	Павлов Максим 99 Кр	1	Славянск	16.05
4,40	Яромич Кирилл 00 СПб	3	С.-Петербург	14.06
4,40п	Пинтусов Виктор 00 М	3	Москва	6.12
4,35п	Селезнев Владислав 00 М	3	Пенза	28.01
4,30п	Мунтяну Владислав 00 Л.о.	2	С.-Петербург	28.02
4,30	Закутний Ярослав 00 М	3	Москва	12.05
4,30п	Волгин Михаил 00 М	4	Москва	6.12

Длина

7,21	Сардарян Эдуард 99 Кр	1	Челябинск	23.06
7,08п	Харитонов Кирилл 99 СПб	1	С.-Петербург	28.02
7,00п	Филиппенко Данил 00 М	1	Москва	8.12
6,97	Шулеков Кирилл 99 Блг	1	Хабаровск	15.01
6,96п	Трынов Кирилл 99 Новг	1	Пенза	27.01
6,91п	Пенкин Владимир 99 Врж	1н	Смоленск	20.01
6,88	Демин Данил 00 Ул	кв	Челябинск	22.06
6,85	Пустовит Алексей 00 Кр	1н	Майкоп	4.06
6,85	Пасечник Дмитрий 99 Ир	4	Иркутск	7.06
6,85п	Сафонов Петр 00 М	2	Москва	8.12

Тройной

15,15	Середа Андрей 99 Брз	1	Челябинск	24.06
15,14	Брайко Олег 00 СПб	2	Челябинск	24.06
15,01	Лебедин Эдгар 99 Кз	3	Челябинск	24.06
14,79	Прищепа Василий 99 Смл	4	Челябинск	24.06
14,77	Филатов Андрей 99 М	5	Чебоксары	30.05

14,76	Никитин Дмитрий 00 Хб	5	Челябинск	24.06
14,65п	Петросян Лион 99 Влд	1	Пенза	29.01
14,57	Хорошак Даниил 00 Блг	кв	Челябинск	23.06
14,57	Бульдов Антон 00 М	6	Челябинск	24.06
14,40	Филиппенко Данил 00	кв	Челябинск	23.06

Ядро (5 кг)

17,92	Босоногов Владислав 00 Птрз	1	Челябинск	22.06
17,16	Золотарев Владимир 99 СПб	2	Челябинск	22.06
16,61	Блохин Александр 99 М	1	Москва	7.06
16,60п	Греков Владимир 99 Смл	1н	Смоленск	20.01
16,46	Селиверстов Илья 99 Тверь	1н	Смоленск	3.06
16,45	Ефимов Владимир 99 Брн	1	Москва	12.05
16,45	Никитин Дмитрий 99 Омск	1	Омск	10.06
16,29п	Маслов Артем 00 М	1	Москва	6.12
16,20	Гриднев Владислав 99 Чбк	5	Челябинск	22.06
16,13п	Магомедкадиев Руслан 99 Влг	м	Смоленск	20.02
16,13	Никоненко Дмитрий 99 Р/Д	6	Челябинск	22.06

Диск (1,5 кг)

60,33	Кислица Алексей 99 М-Р/Д	1н	Адлер	19.02
56,31	Ефремов Константин 99 М	1	Челябинск	24.06
51,00	Лопырев Дмитрий 99 Ств	2н	Сочи	12.05
49,20	Ефимов Владимир 99 Брн	2	Москва	8.06
48,86	Бондарчук Данил 00 М.о.	1н	Смоленск	4.06
48,07	Репников Тимофей 00 СПб	кв	Челябинск	23.06
47,36	Босоногов Владислав 00 Птрз	1	Петрозаводск	12.06
46,80	Бондаренко Владислав 99 Нл	4н	Адлер	19.02
46,70	Моряхин Евгений 99 Кр	1	Славянск	16.05
46,51	Ледяев Даниил 99 Смр	5н	Адлер	19.02

Молот (5 кг)

67,57	Клыков Олег 99 М.о.	1н	Адлер	20.02
66,87	Суханов Михаил 99 Ств	1н	Сочи	11.02
61,02	Дунгеров Иван 99 Ств	3н	Сочи	11.02
59,79	Дорошев Марк 00	4	Челябинск	23.06
58,73	Якушкин Олег 02 Смр	3н	Сочи	12.05
58,38	Чистов Даниэль 99 СПб	1	С.-Петербург	7.06
58,03	Стрекопытов Никита 00 Н-Н	1н	Пенза	4.06
57,10	Феоктистов Кирилл 99 М	5н	Адлер	20.02
56,34	Матлай Даниил 01 Р/Д	6н	Адлер	20.02
56,22	Зверев Сергей 01 Ств	6	Челябинск	23.06

Копье (700 г)

75,50	Орлов Николай 99 Р/Д	1н	Адлер	20.02
73,36	Тузов Илья 99 СПб	1	Челябинск	23.06
67,19	Иордан Захар 99 М-М.о.	2н	Адлер	20.02
67,09	Тарабин Максим 99 М	3н	Адлер	20.02
63,72	Костин Дмитрий 99 Влг	5н	Адлер	20.02
63,24	Фоменко Кирилл 99	6н	Адлер	20.02
59,96	Шапринский Михаил 99 Ств	5	Челябинск	23.06
56,70	Пантюхов Дмитрий 99 М	1	Москва	12.05
56,48	Симанов Егор 99 Смр	6	Челябинск	23.06
54,97	Низовских Константин 99 Тмн	7	Челябинск	23.06

Копье

73,02	Орлов Николай 99 Р/Д	1	Чебоксары	30.05
69,03	Тузов Илья 99 СПб	7	Жуковский	20.07
63,24	Костин Дмитрий 99 Влг	3ю	Сочи	13.05
61,54	Иордан Захар 99 М-М.о.	3	Ерино	12.06
57,25	Тарабин Максим 99 М	4	Ерино	12.06
55,62	Пантюхов Дмитрий 99 М	5	Чебоксары	30.05

Десятиборье (Юношеское)

6441	Кекин Степан 00 Омск	1н	Адлер	22.05
(11,22-6,39-12,37-1,76-53,46-14,41-40,63-3,60-48-30-5,29,65)				
6357	Нечаев Александр 99 Як	2н	Адлер	22.05
(11,67-6,40-13,85-1,76-52,70-14,70-35,12-3,40-41,18-4,54,71)				
6324	Магомедкадиев Руслан 99 Влг	1	Челябинск	23.06
(11,80-6,08-15,82-1,66-53,21-14,93-43,05-3,20-43,96-5,08,22)				
6295	Федотов Максим 99 Кз	3н	Адлер	22.05
(12,07-6,57-10,48-1,88-52,57-15,97-32,92-4,20-46,85-4,59,84)				
6132	Комаров Александр 01 Смл	1н	Смоленск	5.06
(11,78-6,46-13,27-1,99-57,19-16,02-34,34-3,70-42,76-5,18,14)				
6056	Переварюха Артем 99 Р/Д	4н	Адлер	22.05
(12,03-6,18-14,12-1,79-54,22-15,99-34,48-3,40-40,43-4,52,01)				
6046	Цыбулевский Никита 99 М	1н	Москва	31.05

	(11,82-5,95-14,35-1,68-52,85-16,98-34,31-3,40-45,48-4,42,94)		
6041	Иванов Владислав 99 Н-Н	5н	Адлер 22.05
	(12,31-6,51-12,93-1,85-53,64-16,58-31,69-3,00-47,08-4,38,17)		
6015	Ефимов Арсений 01 Ярс	1	Пенза 3.07
	(11,4 -5,86-13,01-1,80-56,4 -15,5 -40,87-3,60-42,15-3,20,0)		
6001	Галушко Дмитрий 99 Кр	1н	Майкоп 5.06
	(12,09-6,48-13,41-1,79-55,08-15,02-26,92-3,60-41,45-5,03,61)		

Девушки 100 м

11,76	Виноградская Ольга 99 М-Иж	1	Челябинск 22.06
11,87	Миллер Полина 00 Брнл	п	Саранск 15.07
11,92	Малышева Анастасия 00 Кр	2	Челябинск 22.06
11,98	Насибулина Варвара 00 М	п	Саранск 15.07
12,00	Стародымова Анна 99 Срт	п	Челябинск 22.06
12,06	Тарасова Алина 99 Крс	3	Челябинск 22.06
12,13	Киселева Елизавета 99 Ект	5	Челябинск 22.06
12,14	Курбакова Ирина 00 Срн	6	Челябинск 22.06
12,21	Карпова Софья 01 Н-Н	2	Пенза 4.06
12,23	Бредихина Александра 00 Элт	1н	Челябинск 23.05

Результаты с ветром более 2 м/с

11,86	Малышева Анастасия 00 Кр	п	Челябинск 22.06
11,95	Курбакова Ирина 00 Срн	п	Челябинск 22.06
12,13	Кабакова Анастасия 99 Брнл	п	Челябинск 22.06
12,19	Денисова Надежда 00 Крг	п	Челябинск 22.06

200 м

23,71	Миллер Полина 00 Брнл	1	Чебоксары 30.05
24,14	Малышева Анастасия 00 Кр	1	Славянск 30.04
24,42	Виноградская Ольга 99 М-Иж	3	Чебоксары 30.05
24,70	Акинймика Дженифер 01 Кр	2	Славянск/К 30.04
24,70	Кабакова Анастасия 99 Брнл	3	Челябинск 23.06
24,79	Никитина Анастасия 99 Чл	3	Челябинск 1.07
24,82	Карпова Софья 01 Н-Н	1н	Пенза 4.06
24,90	Жилина Виктория 99 Чбк	4	Челябинск 23.06
24,91	Тарасова Алина 99 Крс	5	Челябинск 23.06
24,95	Киселева Олеся 99 Брнл	6	Чебоксары 30.05

400 м

55,22	Киселева Олеся 99 Брнл	1	Чебоксары 29.05
55,90	Никитина Анастасия 99 Чл	2	Челябинск 22.06
56,23	Вильданова Айсылу 99 Кз	3	Челябинск 22.06
56,29	Васильева Лiana 01 Чбк	1н	Пенза 4.06
56,41	Акинймика Дженифер 01 Кр	1н	Майкоп 4.06
56,52	Моисеева Дарья 01 Чл	1	Якутск 10.07
56,57	Паренчук Анжелика 02 Брнл	2	Якутск 10.07
56,73	Ряднова Олеся 99 Блг	6	Челябинск 22.06
56,88	Антипина Дарья 99 Ир	4	Иркутск 12.08
56,96	Зорина Екатерина 01 Иж	3	Челябинск 22.06

800 м

2.10,01	Самуйлова Екатерина 99 М	3	Казань 26.06
2.10,02	Подъянова Анастасия 99 Прм	3	Челябинск 22.06
2.10,43	Агейченкова Елена 99 Брн	2	Челябинск 23.06
2.10,90	Родиошкина Ольга 01 Ир	3	Челябинск 23.06
2.11,13	Москвина Кристина 00 Кстр	4	Челябинск 23.06
2.11,90	Антипина Дарья 99 Ир	3	Челябинск 22.06
2.12,00	Чернова Анна 01 Ярс	5	Челябинск 23.06
2.12,12	Садовникова Мария 99 Л.о.	6	Челябинск 23.06
2.12,56	Попова Елизавета 99 Ир	7	Челябинск 23.06
2.12,72	Рузманава Карина 99 Пнз	3	Челябинск 22.06

1500 м

4.33,05	Махрова Анастасия 99 Хб	4	Казань 28.06
4.34,38	Еремянц Анастасия 01 Кр	1	Челябинск 24.06
4.35,00	Вдовина Александра 99 Срн	2	Челябинск 24.06
4.35,97	Муртузалиева Марьям 99 М	2	Москва 1.07
4.35,99	Низамутдинова Юлия 99 Уфа	3	Челябинск 24.06
4.36,32	Тараканова Полина 99 Ярс	4	Челябинск 24.06
4.37,45	Юминова Елизавета 99 Иж	5	Челябинск 24.06
4.38,60	Киларджиева Евгения 00 Ств	6	Челябинск 24.06
4.38,89	Алгаева Алина 99 Кз	7	Челябинск 24.06
4.38,90	Кузнецова Ксения 00 Ект	8	Челябинск 24.06

3000 м

9.54,95	Муртузалиева Марьям 99 М	1	Челябинск 22.06
9.55,61	Тараканова Полина 99 Ярс	2	Челябинск 22.06
9.57,22	Алгаева Алина 99 Кз	1	Чебоксары 30.05
10.03,40	Мендаева Лиляна 00 Х-М	3	Челябинск 22.06

10.04,89	Домнина Екатерина 02 Мгн	2	Якутск 12.07
10.10,00	Юминова Елизавета 99 Иж	4	Челябинск 22.06
10.10,92	Тараканова Полина 99 Ярс	1	Смоленск 4.06
10.11,23	Шипицына Ирина 00 Прм	5	Челябинск 22.06
10.12,3	Ильина Анна 01 СПб	1	С.-Петербург 8.06

100 м с/б (762 мм)

13,80	Клещева Кристина 99 Чл	1	Челябинск 22.06
13,95	Попова Александра 00 М	2	Челябинск 22.06
14,27	Болдырева Ирина 01 М.о.	3	Челябинск 22.06
14,27	Иванова Анна 99 СПб	4	Челябинск 22.06
14,28	Ковальчук Дарья 02 Крс	1	Омск 10.06
14,31	Антоненкова Диана 99 Смл	3	Челябинск 22.06
14,32	Зуй Анастасия 02 Кр	1	Славянск 16.05
14,38	Полянская Полина 99 М.о.	3	Челябинск 22.06
14,44	Эргарт Алиса 00 М	6	Челябинск 22.06
14,54	Склярова Валерия 01 Ко	2	Славянск 16.05

400 м с/б

60,64	Шаркова Алина 00 М, ФСО	1	Челябинск 24.06
61,48	Викторова Ольга 00 СПб	2	Челябинск 24.06
62,69	Дорохова Анастасия 99	3	Челябинск 23.06
62,71	Баулина Ирина 99 Врж	3	Челябинск 23.06
63,17	Сологуб Лилия 00 Тмб	3	Челябинск 24.06
63,18	Полянская Полина 99 М.о.	3	Челябинск 23.06
63,25	Кузнецова Светлана 99 М	3	Челябинск 23.06
63,5	Чекан Полина 99 М	1	Москва 12.05
63,66	Кравченко Марта 00 М	3	Челябинск 23.06
63,69	Коротынская Софья 99 Ю-С	3	Казань 26.06

2000 м с/п

6.40,91	Махрова Анастасия 99 Хб	1	Челябинск 23.06
6.44,75	Михайлова Оксана 99 СПб	2	Челябинск 23.06
6.47,84	Шипицына Ирина 00 Прм	3	Челябинск 23.06
7.03,94	Домнина Екатерина 02 Мгн	1	Якутск 11.07
7.13,1	Минина Софья 02 Прм	1	Пенза 2.07
7.13,70	Аникеева Анастасия 99 М.о.	1	Смоленск 5.06
7.17,40	Ратушная Елизавета 00 Брзн	4	Челябинск 23.06
7.21,95	Шуняева Анастасия 00 СПб	2	С.-Петербург 7.06
7.25,0	Здор Анастасия 01 Н-Н	2	Пенза 2.07
7.25,5	Тисленко Алена 01 М	3	Пенза 2.07

4x100 м

47,65	Алтайский кр. (Кабакова А., Киселева О., Паренчук Л., Миллер П.)	1	Адлер 09.09
48,19	Краснодарский кр. (Колот Я., Акинймика Д., Зуй А., Малышева А.)	2	Адлер 09.09
48,46	Липецкая о. (Алисова Е., Шуракина А., Онипко Е., Пожидаева А.)	3	Адлер 09.09
48,49	Курская о. (Рыбкина А., Погорелова Д., Берганова В., Бородина С.)	4	Адлер 09.09
49,35	Московская о. (Бобкова Ю., Ситникова А., Козочкина Н., Фомина П.)	5	Адлер 09.09
49,43	Краснодарский кр. (Полубоярова Е., Спиридонова В., Полубоярова И., Петина Д.)	6	Адлер 09.09
49,47	Московская о.-2 (Жукова А., Самойлова Е., Болдырева И., Горлова В.)	7	Адлер 09.09
49,75	Сахалинская о. (Большакова А., Коротынская С., Рощина Е., Титаева К.)	8	Адлер 09.09

4x400 м

3.40,94	Алтайский кр. (Паренчук Л., Кабакова А., Миллер П., Киселева О.)	1	Адлер 11.09
3.50,04	Краснодарский кр. (Солдатова О., Петина Д., Полубоярова Е., Дженифер А.)	2	Адлер 11.09
3.51,68	Липецкая о. (Пожидаева А., Долгих В., Ненахова А., Махненко Д.)	3	Адлер 11.09
3.52,10	Курская о. (Рыбкина А., Седакова А., Шашелева Т., Алтухова Е.)	4	Адлер 11.09
3.55,88	Новосибирская о. (Нохрина А., Новгородская О., Уколова А., Ткачева Е.)	5	Адлер 11.09
3.56,36	Новосибирская о. (Елизарова А., Леонова Д., Костромина К., Кочергина А.)	6	Адлер 11.09
3.56,42	Московская о. (Семенова А., Пахомова К., Матус А., Аноховская С.)	7	Адлер 11.09
3.59,00	Московская о. (Самойлова Е., Полянская П., Шаронова А., Семенова А.)	1	Смоленск 05.06

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

100+200+300+400 м

2.12,40	Краснодарский кр.	1	Челябинск	24.06
	(Малышева А., Милита П., Петина Д., Акиниймика Д.)			
2.12,55	Алтайский кр. (Ульянова В., Кабакова А., Паренчук А., Киселева О.)	2	Челябинск	24.06
2.14,58	Челябинская о. (Моисеева Д., Усольцева Е., Никитина А., Клещева К.)	3	Челябинск	24.06
2.14,58	С.-Петербург (Ерастова А., Кравцова Я., Викторова О., Копрова Е.)	4	Челябинск	24.06
2.15,01	Липецкая о. (Онипко Е., Зубакова А., Павлова А., Ненахова А.)	1	Саранск	15.06
2.15,04	Москва (Насибулина В., Виноградская О., Кузнецова С., Трубинова К.)	5	Челябинск	24.06
2.16,90	Тульская о. (Сушко Ю., Родионова А., Волкова А., Краснова К.)	6	Челябинск	24.06
2.16,92	Волгоградская о. (Байбакова С., Бахолдина М., Кученева Ю., Головчанская М.)	7	Челябинск	24.06

Ходьба 5 км

22.39	Горшенина Екатерина 01 Срн	1	Кострома	3.09
22.45	Салькаева Эльвира 99 Срн	2	Кострома	3.09
22.46	Рябова Елена 01 Срн	3	Кострома	3.09
22.50,05	Липанова Юлия 99 Срн	1	Чебоксары	25.06
23.02,8	Лочкарева Валентина 99 Пнз	3	Сочи	28.02
23.04,0	Захарова Алина 01 Срн	4	Сочи	28.02
23.17,0	Симакова Александра 99 Чл	5	Сочи	28.02
23.26,0	Пьянзина Анастасия 99 Кмрв	7	Сочи	28.02
23.26,0	Верякина Полина 99 Срн	8	Сочи	28.02
23.30,30	Кулешова Виктория 00 Срн	4	Чебоксары	25.06

Высота

1.81	Рудяженко Полина 00 Кмрв	1	Челябинск	23.06
1.79п	Ульянова Валентина 00 Брнл	1	Пенза	29.01
1.78п	Приходкова Екатерина 99 Орб	1	Оренбург	6.01
1.78	Каменец Елизавета 99 Блг	м	Челябинск	23.06
1.75п	Погодина Дарья 99 Ивн	1	Москва	14.01
1.75	Слепова Дарья 00 М	1	Москва	11.05
1.75	Антоненкова Диана 99 Смл	1н	Смоленск	4.06
1.75	Колесникова Елизавета 02 Л.о.	1	Пенза	3.07
1.75	Лаврентьева Надежда 99 М	3	Москва	6.07
1.73п	Хомутова Анна 99 Влг	1н	Волгоград	19.01

Шест

4.40п	Бондаренко Елизавета 99 Р/Д	4	Москва	23.02
4.35	Кнороз Полина 99 СПб	2	Саранск	15.07
4.20	Гатаулина Аксана 00 М	2	Челябинск	22.06
3.80	Федотова Ольга 99 М	вк	Москва	12.05
3.70п	Алексеева Елизавета 99 Омск	1н	Челябинск	9.01
3.70п	Костина Анна 99 Чл	1	Челябинск	11.01
3.60п	Мельникова Анастасия 99 Кр	1н	Волгоград	19.01
3.60п	Миронова Анастасия 99 СПб	6	Пенза	27.01
3.60	Лиходькина Виктория 99 Блг	1н	Смоленск	4.06
3.50п	Галкина Юлия 99 Р/Д	4	Волгоград	19.01
3.50п	Бондарчук Яна 00 М	4	Москва	1.02
3.50	Каретникова Тамара 99 Р/Д	2н	Славянск	16.05
3.50	Костюкова Екатерина 02 М.о.	2н	Смоленск	4.06
3.50	Кирчанова Анастасия 99 Ир	6	Иркутск	13.08
3.50	Зыкова Мария 99 Ир	7	Иркутск	13.08

Длина

6.15	Адасько Диана 99 Як	м	Адлер	22.05
6.12	Горлова Виктория 01 М.о.	1	Челябинск	23.06
5.87	Подгорнова Алина 99 Кр	м	Адлер	22.05
5.87	Лабзина Ксения 00 Иж	кв	Челябинск	22.06
5.85	Кашина Алина 00 СПб	4	С.-Петербург	14.06
5.83	Смирнова Нина 99 СПб	кв	Челябинск	22.06
5.82	Фомкина Александра 99 Томск	кв	Челябинск	22.06
5.80п	Подобаева Арина 99 СПб	1	С.-Петербург	9.01
5.78	Белевская Маргарита 99 Кр	5	Челябинск	23.06
5.74	Чубакова Елизавета 99 М	1	Москва	8.06

Результат с ветром более 2 м/с

5.95	Кашина Алина 00 СПб	м	Адлер	22.05
------	---------------------	---	-------	-------

Тройной

13.10п	Адасько Диана 99 Як	1	Пенза	28.01
12.91	Белевская Маргарита 99 Кр	2	Челябинск	24.06
12.90	Буренина Евгения 99 Смр	4	Чебоксары	30.05

12,70	Абашеева Анастасия 99 М	5	Чебоксары	30.05
12,53	Дрозд Диана 00 М.о.	4	Челябинск	24.06
12,48	Скобел Александра 99 М.о.	вк	Чебоксары	30.05
12,32	Смирнова Нина 99 СПб	5	Челябинск	24.06
12,24	Найденова Полина 99 Крс	1	Омск	11.06
12,14п	Федотова Анастасия 00 СПб	1	С.-Петербург	10.01
12,13	Власенко Олеся 99 Кр	1	Славянск	17.05

Ядро (3 кг)

17,20	Трофимец Снежана 99 М	1	Москва	7.06
16,19	Шумихина Екатерина 99 Уфа	2	Москва	12.05
16,10п	Соколова Полина 00 М	1	Пенза	28.01
15,49	Лысенко Елена 00 Кр	1н	Славянск	17.05
15,28	Коваленко Наталия 99 Влг	3	Челябинск	22.06
14,91п	Чиркова Кристина 99 Чбк	1н	Новочебоксарск	17.01
14,57	Аксентьева Александра 99 Птрз	4	Челябинск	22.06
14,43	Миронова Диана 00 Р/Д	7	Челябинск	22.06
14,23п	Михайлова Яна 99 Кз	7	Пенза	28.01
14,18	Гусева Юлия 99 Смр	2н	Сочи	13.05

Диск

48,29	Игнатьева Виолетта 02 Ств	1	Челябинск	24.06
46,23	Соколова Полина 00 М	1н	Сочи	12.05
43,73	Белова Любовь 99 М, ФСО	2	Москва	7.06
41,72	Пархоменко Жанна 99 Чл	3	Челябинск	24.06
41,43	Пекова Залина 00 Нл	2н	Сочи	12.05
40,33	Бровикова Мария 99 М	3н	Адлер	19.02
39,46	Склярова Ксения 99 Влг	1н	Майкоп	5.06
38,90	Небукина Нина 00 М	5н	Адлер	19.02
37,01	Масленникова Алена 99 М	4	Москва	7.06
35,57	Романова Алена 00 Рб	8	Челябинск	24.06

Молот (3 кг)

64,03	Волкова Наталия 99 М.о.	1н	Сочи	12.05
61,19	Фенько Евгения 99 СПб	2н	Сочи	12.05
58,65	Владимирова Оксана 99 М.о.	2	Челябинск	23.06
57,64	Денщикова Алина 00 Брн	4н	Смоленск	3.06
56,33	Быкова Ирина 99 М.о.	5н	Сочи	12.05
55,61	Иванова Дарья 99 Н-Н	4н	Адлер	20.02
55,48	Сидорова Юлия 00 Срн	5н	Адлер	20.02
53,98	Францева Мария 99 Ярв	7н	Адлер	20.02
53,52	Петрова Татьяна 99 Ств	6н	Сочи	12.05
53,51	Кузнецова Анастасия 00 М.о.	7н	Сочи	12.05

Копье (500 г)

50,60	Коваленко Наталия 99 Влг	1н	Майкоп	4.06
48,35	Иванова Александра 99 М.о.	2	Челябинск	24.06
47,19	Червякова Виктория 02 Кстр	1	Пенза	3.07
46,45	Кобец Тамара 00	3	Челябинск	24.06
46,35	Брезгина Регина 99	1н	Сочи	13.05
46,04	Шабалина Анна 99 Ств	1н	Адлер	20.02
45,97	Стародубцева Яна 99 Ств	2н	Адлер	20.02
45,05	Дурманова Анна 01 М.о.	1	Саранск	14.06
44,97	Митькова Мария 99 Смл	3н	Адлер	20.02
44,62	Копьева Мария 99 М	1	Москва	12.05

Семиборье (юношеское)

5326	Подгорнова Алина 99 Кр	1н	Адлер	22.05
	(14,74-1,71-12,05-26,35-5,87-33,01-2,21,14)			
5259	Кожухова Анастасия 99 Брнл	2н	Адлер	22.05
	(14,97-1,71-11,82-26,79-5,55-39,60-2,22,28)			
5217	Адасько Диана 99 Як	3н	Адлер	22.05
	(14,99-1,56-12,10-25,16-6,15-27,76-2,20,65)			
5076	Кириллова Елизавета 00 Кз	2	Челябинск	24.06
	(14,94-1,63-12,21-26,67-5,32-38,05-2,24,64)			
5007	Каменец Елизавета 99 Блг	4	Челябинск	24.06
	(14,55-1,78-12,66-27,29-5,32-28,74-2,32,83)			
4753	Никифорова Елена 99 СПб-Птрз5	5	Челябинск	24.06
	(15,56-1,66-12,23-27,97-5,44-36,95-2,39,61)			
4726	Кашина Алина 00 СПб	5н	Адлер	22.05
	(15,28-1,44-11,66-25,79-5,95-28,10-2,34,66)			
4547	Шлагина Мария 01 М	1	Москва	18.05
4527	Комарова Вилена 01 Смл	1	Пенза	3.07
	(15,2-1,70-10,13-27,1-5,36-28,04-2,40,4)			
4511	Тычинкина Вероника 99 Бирск	6	Челябинск	24.06
	(15,84-1,72-11,83-28,63-4,90-33,30-2,38,05)			

Юниоры (1997 года рождения и моложе)

Мужчины

100 м

10,54	Чабан Никита 97 Крс	1	Иркутск	7,06
10,54	Рогов Борис 97 Брнл	1	Иркутск	12,08
10,57	Мустафаев Михаил 97 М.о.	1ю	Смоленск	3,06
10,62	Елисеев Дмитрий 99 Кз	2	Чебоксары	29,05
10,63	Зеленский Андрей 97 Влг	5	Смоленск	30,06
10,68	Усов Алексей 98 М	1	Москва	15,06
10,71	Катаузов Никита 97 Рз	2ю	Смоленск	3,06
10,76	Росляков Данил 97 Влгд	1ю	Петрозаводск	11,06
10,78	Лагунов Максим 00 М	2	Челябинск	22,06
10,82	Завалий Алексей 98 Смл	3ю	Смоленск	3,06

Результаты с ветром более 2 м/с

10,39	Чабан Никита 97 Крс	2з2	Жуковский	20,07
10,50	Усов Алексей 98 М	3з2	Жуковский	20,07
10,61	Елисеев Дмитрий 99 Кз	п	Челябинск	22,06

200 м

21,33	Росляков Данил 97 Влгд	1ю	Петрозаводск	12,06
21,37	Кухаренко Андрей 97 Л.о.	1	Смоленск	1,07
21,44	Мустафаев Михаил 97 М.о.	1	Казань	27,06
21,63	Чабан Никита 97 Крс	2з6	Сочи	27,05
21,66	Егоров Глеб 97 Ект	з	Казань	27,06
21,68	Верховых Рудольф 98 Чл	з	Казань	27,06
21,68	Пращерук Евгений 97 Ект	з	Казань	27,06
21,75	Биктимиров Егор 99 Чл	1	Челябинск	23,06
21,81	Лукин Андрей 98 Влгд	2ю	Петрозаводск	12,06
21,85	Цаплин Владислав 97 СПб	4	С.-Петербург	10,06

400 м

47,14	Фролов Владислав 97 М-Пнз	2	Смоленск	30,06
47,22	Кухаренко Андрей 97 Л.о.	з	Казань	26,06
47,83	Колесов Кирилл 98 СПб	з	Казань	26,06
47,94	Логинов Иван 97 М	1	Москва	9,06
48,08	Карасев Леонид 98 Бр	3	Казань	27,06
48,13	Заиченко Тимур 99 Кр	1н	Майкоп	4,06
48,16	Степанов Николай 97 Абк	з	Казань	26,06
48,31	Цаплин Владислав 97 СПб	з	Казань	26,06
48,34	Рубцов Артем 98 М-Орб	3	Чебоксары	29,05
48,37	Верховых Рудольф 98 Чл	1	Челябинск	8,07

800 м

1,51,16	Белоконь Андрей 98 Прм	19	Сочи	27,05
1,51,63	Селиванов Илья 97 СПб	1	С.-Петербург	15,06
1,52,03	Максименко Всеволод 97 СПб	1	Чебоксары	30,05
1,52,15	Смирнов Михаил 97 СПб	2	Чебоксары	30,05
1,52,15	Тимков Вадим 97 У-У	7	Иркутск	8,06
1,52,19	Маратканов Алексей 97 Томск	27	Сочи	27,05
1,52,30	Саввин Алексей 97 Влг	з	Казань	26,06
1,52,62	Заринов Равиль 97 Н-Ч	4	Чебоксары	30,05
1,52,78	Луцков Алексей 97 Н-Н	1ю	Пенза	4,06
1,52,81	Рахманов Руслан 97 Кр	з	Казань	26,06

1500 м

3,46,65	Плохотников Константин 97 Кр	15	Сочи	26,05
3,50,59	Попов Андрей 97 Чита	5	Иркутск	7,06
3,53,60	Заринов Равиль 97 Н-Ч	1	Чебоксары	29,05
3,54,09	Васильев Александр 97 Чбк	2	Чебоксары	29,05
3,56,13	Рахманов Руслан 97 Кр	3	Чебоксары	29,05
3,57,41	Тундыков Данила 01 Срн	1	Челябинск	24,06
3,58,12	Царапкин Максим 98 Пнз	1	Казань	28,06

В помещении

3,51,61	Лепихов Андрей 97 М	31	Москва	1,02
3,52,67	Царапкин Максим 98 Пнз	34	Москва	1,02
3,53,24	Федотов Станислав 98 М	3	Новочебоксарск	10,02

3000 м

8,24,33	Точилкин Михаил 01 М.о.	2	Саранск	14,06
8,33,59	Валитов Денис 97 Уфа	3	Москва	31,05
8,34,49	Тундыков Данила 01 Срн	1	Челябинск	22,06
8,38,43	Берестовский Никита 99 Ств	2	Челябинск	22,06

8,41,43	Васильев Александр 97 Чбк	1	Чебоксары	30,05
8,42,05	Федотов Станислав 98 М	2	Чебоксары	30,05
8,42,56	Садиков Нияз 97 Кз	3	Чебоксары	30,05
8,45,21	Хадеев Искандер 99 Кз	3	Челябинск	22,06
8,46,87	Зайцев Павел 98 Омск	4	Чебоксары	30,05

В помещении

8,16,65	Плохотников Константин 97 Кр	1	Новочебоксарск	8,02
8,25,80	Попов Андрей 97 Чита	2	Новочебоксарск	8,02
8,27,24	Царапкин Максим 98 Пнз	3	Новочебоксарск	8,02

5000 м

14,24,11	Попов Андрей 97 Чита	1	Казань	26,06
14,30,85	Егоров Геннадий 97 Кз	2	Казань	26,06
14,33,52	Валитов Денис 97 Уфа	3	Казань	26,06
14,39,87	Васильев Александр 97 Чбк	4	Казань	26,06
14,43,19	Соловьев Сергей 97 У-У	3	Иркутск	8,06
14,44,43	Дятлов Кирилл 97 Кз	5	Казань	26,06
14,53,10	Ракаев Ильфат 97 Уфа	6	Казань	26,06
15,04,93	Федотов Станислав 98 М	2ю	Пенза	4,06
15,06,26	Баженов Александр 97 Иж	3ю	Пенза	4,06
15,11,76	Сосегов Максим 98 Крв	8	Казань	26,06

10 000 м

30,43,97	Ракаев Ильфат 97 Уфа	1	Казань	28,06
30,45,17	Садиков Нияз 97 Кз	2	Казань	28,06
30,50,17	Валитов Денис 97 Уфа	3	Казань	28,06
31,11,67	Васильев Александр 97 Чбк	4	Казань	28,06
32,01,22	Баженов Александр 97 Иж	5	Казань	28,06
32,24,40	Луппов Константин 97 Крв	7	Казань	28,06
32,31,82	Киргизов Михаил 98 Чбк	8	Казань	28,06
32,43,87	Чернов Андрей 98 М-Лпц	9	Казань	28,06
33,17,71	Мухин Михаил 97 Кз	10	Казань	28,06

110 м с/б (99 см)

13,91	Егоров Глеб 97 Ект	1	Казань	26,06
14,09	Киреев Кирилл 97 Р/Д	1ю	Майкоп	4,06
14,12	Лобков Максим 97 Влг	2	Чебоксары	29,05
14,18	Коротков Никита 97 Брн	м	Адлер	22,05
14,20	Маляренко Григорий 98 Омск	3	Казань	26,06
14,30	Рыльчиков Денис 98 Кр	1	Славянск	16,05
14,30	Куклев Алексей 97 Кр	2	Славянск	16,05
14,37	Литовченко Евгений 97 Омск	2	Омск	10,06
14,41	Макаренко Артем 97 Крс	м	Казань	27,06
14,59	Ахметзянов Ильнар 97 Кз	1ю	Пенза	4,06

110 м с/б

14,63	Лобков Максим 97 Влг	4	Смоленск	1,07
14,94	Ширягин Герман 98 СПб	з	С.-Петербург	1,07
14,97	Киреев Кирилл 97 Р/Д	5з1	Чебоксары	21,06

400 м с/б

50,98	Логинов Иван 97 М	3	Саранск	16,07
51,58	Кукалев Вадим 98 Орб	5	Саранск	16,07
51,78	Черепнин Андрей 98 Томск	10	Сочи	27,05
52,21	Лысенко Владимир	2	Казань	27,06
	98 Врж-Срт			
52,48	Рубцов Артем 98 М-Орб	3	Казань	27,06
52,62	Тальков Александр 98 СПб	4	Казань	27,06
52,99	Бакай Алексей 99 Кр	15	Сочи	27,05
53,44	Колесов Кирилл 98 СПб	3	Чебоксары	30,05
53,54	Гапонов Дмитрий 97 Клг	2ю	Смоленск	3,06
53,57	Бахвалов Кирилл 00 СПб	1	С.-Петербург	8,06

3000 м с/п

8,48,69	Плохотников Константин 97 Кр	4	Жуковский	5,06
9,13,39	Дятлов Кирилл 97 Кз	2	Казань	27,06
9,17,54	Димич Роман 97 Влг	3	Казань	27,06
9,21,25	Ракчеев Дмитрий 98 Рз	4	Казань	27,06
9,23,86	Егоров Геннадий 97 Кз	5	Казань	27,06
9,36,18	Помошник Максим 97 СПб	2	С.-Петербург	4,06
9,40,12	Батыршин Эдуард 98 Уфа	6	Казань	27,06
9,42,57	Кулачихин Андрей 97 Н-Н	7	Казань	27,06

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

9.47,53	Меньшиков Антон 97 Чл	8	Казань	27.06
9.48,59	Лакоза Алексей 98 М	1	Москва	15.06

4x100 м

41,81	Свердловская о. (Токарев А., Пращерук Е., Егоров Г., Ипатов М.)	1	Казань	28.06
41,92	Волгоградская о. (Галочкин Н., Маркелов М., Лобков М., Зеленский А.)	2	Казань	28.06
42,16	Воронежская о. (Омельченко А., Мартыненко А., Кравченко Р., Жуков К.)	3	Казань	28.06
42,58	СД Мосеева 1 (Скороходов В., Демьянец И., Верховых Р., Иванченко А.)	1ю	Челябинск	23.05
42,77	Московская о. (Леванов А., Евдокимов К., Сторожилов Н., Мустафаев М.)	4	Казань	28.06
42,84	2Д Мосеева 3 (Каштанов Г., Яковлев Д., Кузнецов А., Маркунасов А.)	2ю	Челябинск	23.05
42,89	Ульяновская о. (Савилов О., Юфимов А., Беляков Д., Рысин С.)	5	Казань	28.06
43,01	Московская о. (Нефедов Р., Жолтиков Р., Евдокимов К., Занкин Д.)	1	Адлер	08.09
43,09	Татарстан (Файрушин Р., Ахметзянов И., Иванцов А., Кривошеев В.)	6	Казань	28.06
43,22	Иркутская о. (Леонтьев Н., Щепин С., Копанев В., Мурадов И.)	7	Казань	28.06

4x400 м

3.15,23	С.-Петербург (Колесов К., Цаплин В., Кукушкин С., Кухаренко А.)	1	Казань	28.06
3.15,92	Челябинская о. (Трегубов Д., Мягкий М., Маркунасов А., Чешев М.)	2	Казань	28.06
3.16,34	С.-Петербург-2 (Коптев А., Максименко В., Тальков А., Прокофьев К.)	3	Казань	28.06
3.20,24	Брянская о. (Шелемех А., Новиков Д., Зеньков Д., Карасев Л.)	4	Казань	28.06
3.20,67	Московская о. (Филиппов Е., Сторожилов Н., Евдокимов К., Лысенко В.)	5	Казань	28.06
3.21,72	Краснодарский кр. (Сетракия А., Пономарев Д., Бакай А., Заиченко Т.)	1	Адлер	11.09
3.22,18	Нижегородская о. (Ревухин А., Луцков А., Казайкин И., Карлов А.)	6	Казань	28.06
3.23,54	Московская о. (Шмелев В., Сергеев П., Герасименко И., Филиппов Е.)	2	Адлер	11.09
3.24,20	Иркутская о. (Мурадов И., Щепин С., Леонтьев Н., Гордилов В.)	7	Казань	28.06
3.24,75	Курская о. (Зубков Н., Тихонов П., Шмыгарев А., Квасков В.)	3	Адлер	11.09

Ходьба 10 км

38.58,21	Мизинев Василий 97 Чл	1	Чебоксары	25.06
39.50,32	Какаев Иван 97 Срн	2	Чебоксары	25.06
40.32,69	Паркаев Тимофей 97 Срн	3	Чебоксары	25.06
40.43,0	Сарайкин Владислав 97 Срн	2	Сочи	28.02
40.58,0	Ширококов Сергей 99 Иж	1н	Сочи	28.02
41.04,37	Шевчук Алексей 97 Чл	5	Чебоксары	25.06
41.20	Слива Захар 98 М	2	Мис	8.05
41.23	Тряпкин Андрей 97 Срн	2	Кострома	3.09
41.27	Мерцалов Андрей 98 Пнз	3	Мис	8.05
41.43	Раков Сергей 99 Срн	2н	Сочи	28.02

Высота

2,31п	Лысенко Данил 97 М.о.-Уфа	1	Москва	29.01
2,13	Мильников Артем 97 Ярс	м	Москва	30.05
2,11	Рудник Матвей 99 Кмрв	2	Казань	28.06
2,11	Ефанов Алексей 97 Лпц	3	Казань	28.06
2,10п	Курбанов Никита 99 Влг	1	Пенза	28.01
2,10п	Михайлов Никита 98 Кншм	2	Новочебоксарск	9.02
2,08п	Попов Григорий 98 Л.о.	1	С.-Петербург	5.01
2,08	Смолинов Егор 97 М, ФСО	4	Казань	28.06
2,07п	Кулик Никита 97 Ир	м	Смоленск	20.02
2,06п	Ведешкин Кирилл 98 Мгн	1	Челябинск	13.01
2,06п	Савенков Артем 97 Влг	1ю	Волгоград	19.01
2,06п	Гайнутдинов Азат 99 Кз	3	Пенза	28.01
2,06п	Бобков Дмитрий 00 Кнш	4	Пенза	28.01
2,06п	Абольский Алексей 98 Омск	6	Новочебоксарск	9.02
2,06	Руснак Никита 98 Брн	2	Чебоксары	30.05
2,06	Толстобров Вячеслав 01 Кмрв	1	Якутск	10.07

Шест

5,30п	Акиншин Денис 98 М	1	Москва	20.01
5,20	Старушенко Владислав 97 Кр	1	Казань	27.06
5,15	Щербаков Владимир 97 СПб	2	Казань	27.06
5,00п	Горлов Илья 98 Кр	2	Новочебоксарск	8.02
5,00п	Соколов Кирилл 97 Омск	3	Новочебоксарск	8.02
4,90п	Мицкий Дмитрий 98 М, ФСО	2	Москва	20.01
4,90п	Юрков Юрий 97 СПб	4	Новочебоксарск	8.02
4,90	Смахтин Алексей 99 М	1	Челябинск	23.06
4,80п	Курнос Александр 97 Чл	1ю	Челябинск	9.01
4,80п	Кулик Никита 97 Ир	1ю	Иркутск	19.01
4,80п	Сапрыкин Игорь 97 М	3	Москва	20.01
4,80п	Купорисов Павел 97 М	7	Москва	10.02
4,80	Хамидов Артур 98 М, ФСО	4	Казань	27.06
4,80	Прокопьев Владислав 97 Чл	6	Челябинск	1.07

Длина

7,55п	Тимофеев Евгений 98 Смр	1	Новочебоксарск	9.02
7,54	Воробьев Максим 97 М	1	Москва	15.06
7,46п	Павлов Виталий 97 Влг	2	Новочебоксарск	9.02
7,46	Татаринов Иван 97 Ир	-	Казань	27.06
7,42	Беззубов Антон 97 Кр	1ю	Майкоп	4.06
7,33	Макаренко Артем 97 Крс	м	Адлер	21.05
7,33	Нефедов Сергей 97 М	3	Москва	25.05
7,30	Леванов Алексей 97 М.о.-Прм	кв	Саранск	15.07
7,28	Соловьев Иван 97 Чл	1	Челябинск	9.07
7,24	Мирзоянц Олег 98 Р/Д	5	Чебоксары	29.05

Результаты с ветром более 2 м/с

7,50	Татаринов Иван 97 Ир	1	Казань	27.06
7,47	Леванов Алексей 97 М.о.-Прм	3	Казань	27.06
7,25	Кузнецов Владислав 97 Кстр	5	Казань	27.06

Тройной

16,38	Обертышев Денис 97 Смр	1	Казань	28.06
16,04	Павлов Виталий 97 Влг	1ю	Майкоп	5.06
15,80	Шиша Сергей 98 СПб	2	Чебоксары	30.05
15,67п	Аюпов Ильдар 98 Дз	1ю	Новочебоксарск	17.01
15,55	Молотков Артем 97 Орел	3	Казань	28.06
15,40	Абольский Алексей 98 Омск	1	Омск	11.06
15,19п	Марков Валерий 98 Смр	3	Новочебоксарск	10.02
15,15	Середа Андрей 99 Брз	1	Челябинск	24.06
15,14	Брайко Олег 00 СПб	2	Челябинск	24.06
15,11п	Зотов Виктор 97 Влг	4	Новочебоксарск	10.02

Результаты с ветром более 2 м/с

16,09	Павлов Виталий 97 Влг	5	Саранск	17.07
15,86	Аюпов Ильдар 98 Дз	2	Казань	28.06
15,39	Марков Валерий 98 Смр	10	Саранск	17.07

Ядро (6 кг)

19,53	Сеськин Демьян 97 СПб	1	С.-Петербург	15.06
19,25п	Панчехин Сергей 97 Кр	1	Новочебоксарск	8.02
18,51	Негов Александр 97 Рз	2	Чебоксары	29.05
17,63	Качанов Максим 97 Врж	4	Казань	26.06
17,41	Глазков Роман 98 М, ФСО	2	Москва	15.06
16,87п	Кириллов Илья 98 Ект	4	Новочебоксарск	8.02
16,70	Капушев Тимурлан 98 М	3	Москва	15.06
16,14	Бражников Евгений 97 М	7	Казань	26.06
15,98п	Кириллов Даниил 98 М	3	Москва	20.01
15,67п	Гаврилов Михаил 98 М.о.	2ю	Смоленск	20.01

Диск (1,75 кг)

62,18	Рыбкин Вадим 97 М.о.	1	Казань	28.06
53,37	Сеськин Демьян 97 СПб	2	Казань	28.06
53,14	Ефремов Константин 99 М	3	Казань	28.06
52,41	Панчехин Сергей 97 Кр	2ю	Сочи	13.05
51,74	Слепков Егор 97 Н-Н	4	Казань	28.06
51,70	Качанов Максим 97 Врж	3ю	Сочи	13.05
51,00	Кислица Алексей 99 М-Р/Д	3	Чебоксары	29.05
49,90	Негов Александр 97 Рз	5	Казань	28.06
49,30	Пугачев Алексей 97 М.о.	4ю	Сочи	13.05
48,86	Семенов Геннадий 97 Влд	7	Казань	28.06

Молот (6 кг)

75,73	Данилов Данил 98 Ств	1ю	Сочи	11.02
73,63	Евгеньев Илья 98 М, ФСО	2ю	Сочи	11.02

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

71,84	Некипорец Петр 97 Ств	2ю	Сочи	12.05
65,96	Быков Андрей 97 М.о.	3	Чебоксары	29.05
63,75	Лукашев Тимофей 97 М	4ю	Адлер	20.02
60,89	Шилков Дмитрий 98 Н-Н	4	Чебоксары	29.05
59,47	Лесных Иван 98 Ств	6ю	Адлер	20.02
58,17	Григорьев Михаил 98 М	2ю	Москва	30.01
57,83	Идиятуллин Анвар 98 Кз	6	Казань	27.06
57,29	Клыков Олег 99 М.о.	5	Чебоксары	29.05

Молот

66,58	Данилов Данил 98 Ств	2	Москва	1.07
62,10	Некипорец Петр 97 Ств	11	Жуковский	20.07

Копье

73,02	Орлов Николай 99 Р/Д	1	Чебоксары	30.05
71,10	Бездольный Борис 97 Кр	2	Чебоксары	30.05
69,03	Тузов Илья 99 СПб	7	Жуковский	20.07
66,92	Зеленкин Александр 98 М	3	Чебоксары	30.05
66,67	Кувыршин Павел 98 СПб	1	С.-Петербург	15.06
64,91	Шапринский Анатолий 97 Ств	2	Казань	27.06
64,36	Поляничков Виталий 97 Кр	1ю	Адлер	20.02
63,92	Чернов Виталий 97 Ю-С	6	Смоленск	1.07
63,71	Бузов Вадим 97 Ю-С	2ю	Адлер	20.02
63,24	Костин Дмитрий 99 Влг	3ю	Сочи	13.05

Десятиборье (юниорское)

7693	Соломатин Дмитрий 98 Р/Д	1ю	Адлер	22.05
(11,26-7,12-15,49-1,91-49,18-15,21-40,67-4,60-50,76-4,27,80)				
7650	Макаренко Артем 97 Крс	1	Казань	27.06
(11,25-7,26-14,71-1,99-49,87-14,41-38,07-4,60-49,51-4,42,76)				
7271	Коротков Никита 97 Брн	3ю	Адлер	22.05
(11,23-6,90-14,13-1,88-52,42-14,18-42,69-4,30-47,73-4,52,03)				
6842	Неустроев Данил 97 Уфа	4ю	Адлер	22.05
(11,36-6,84-12,07-1,88-50,62-14,95-31,83-4,10-43,50-4,37,45)				
6833	Левковский Андрей 97 Кмрв	3	Казань	27.06
(11,61-6,70-13,16-2,02-51,39-15,56-35,66-3,80-50,10-4,53,58)				
6752	Мыльников Артем 97 Ярс	1ю	Москва	31.05
(12,05-6,55-12,75-2,13-53,73-15,54-36,34-4,00-48,52-4,50,79)				
6746	Эмурлаев Руслан 97 Ств	5ю	Адлер	22.05
(11,95-6,41-12,92-1,79-52,28-15,61-39,65-4,20-47,70-4,28,95)				
6659	Руснак Никита 98 Брн	1ю	Смоленск	5.06
(11,44-6,74-13,17-2,05-52,96-15,61-32,84-4,00-42,56-5,04,10)				
6521	Исаев Максим 97 Чл	1ю	Челябинск	24.05
(11,83-6,73-13,82-1,89-55,03-15,81-40,23-3,90-46,80-5,08,51)				
6487	Мазинкин Алексей 98 Ств	6ю	Адлер	22.05
(11,73-6,06-12,23-1,88-50,89-16,24-33,19-3,90-41,77-4,21,77)				

Десятиборье

7318	Макаренко Артем 97 Крс	2	Саранск	16.07
(11,09-6,91-12,97-1,94-49,39-14,88-35,03-4,60-45,55-4,38,87)				
6966	Соломатин Дмитрий 98 Р/Д	7	Адлер	9.09
(11,59-6,85-13,30-1,89-50,47-15,83-34,14-4,30-47,86-4,34,83)				
6740	Коротков Никита 97 Брн	10	Саранск	16.07
(11,09-6,65-11,17-1,94-52,44-14,76-36,02-4,00-44,41-4,58,23)				
6407	Исаев Максим 97 Чл	3	Смоленск	1.07
(11,61-6,86-11,88-1,94-54,21-16,86-35,28-3,70-46,83-4,47,83)				

Женщины

100 м

11,22	Сивкова Кристина 97 М-Омск	1	Чебоксары	20.06
11,73	Сизова Марина 97 Чбк-Н-Н	3	Саранск	15.07
11,76	Виноградская Ольга 99 М-Иж	1	Челябинск	22.06
11,79	Петрищева Юлия 97 Курск	3	Смоленск	3.06
11,82	Вахрушева Екатерина 98 К-У	4з5	Чебоксары	20.06
11,84	Жолобова Анастасия 98 Влг	1	Казань	26.06
11,87	Миллер Полина 00 Брнл	п	Саранск	15.07
11,90	Граудынь Полина 98 М	2	Казань	26.06
11,92	Малышева Анастасия 00 Кр	2	Челябинск	22.06
11,92	Еремеева Анастасия 98 М.о.	п	Саранск	15.07

Результат с ветром более 2 м/с

11,86	Малышева Анастасия 00 Кр	п	Челябинск	22.06
-------	--------------------------	---	-----------	-------

200 м

23,71	Миллер Полина 00 Брнл	1	Чебоксары	30.05
23,77	Сизова Марина 97 Чбк-Н-Н	1	Жуковский	5.06
23,96	Сивкова Кристина 97 М-Омск	3	Казань	27.06

24,05	Граудынь Полина 98 М	1	Москва	16.06
24,14	Малышева Анастасия 00 Кр	1	Славянск	30.04
24,21	Петрищева Юлия 97 Курск	1ю	Смоленск	4.06
24,25	Еремеева Анастасия 98 М.о.	3	Казань	27.06
24,31	Вахрушева Екатерина 98 К-У	1ю	Челябинск	25.05
24,41	Жолобова Анастасия 98 Влг	3	Казань	27.06
24,42	Виноградская Ольга 99 М-Иж	3	Чебоксары	30.05

Результаты с ветром более 2 м/с

23,30	Сивкова Кристина 97 М-Омск	1	Казань	27.06
23,85	Жолобова Анастасия 98 Влг	2	Казань	27.06
24,13	Еремеева Анастасия 98 М.о.	3	Казань	27.06

400 м

54,49	Цаплина Валерия 97 Крв	3	Казань	26.06
54,66	Евсейчик Анна 98 Хб	3	Казань	26.06
54,76	Кондрашкина Юлия 97 Брнл	3	Казань	26.06
55,22	Киселева Олеся 99 Брнл	1	Чебоксары	29.05
55,25	Скоробогатова Дарья 97 Ир	3	Казань	26.06
55,28	Субочева Ирина 97 Томск	3	Казань	26.06
55,32	Кузминчук Олеся 98 СПб	3	Казань	26.06
55,34	Пузик Инна 97 Спр	3	Казань	26.06
55,41	Чуприкова Юлия 97 Брт	4	Иркутск	7.06
55,46	Богомолова Инесса 97 Нс	3	Казань	26.06

800 м

2.05,29	Алексеева Екатерина 98 М-Ств	3	Саранск	16.07
2.07,06	Владимирова Мария 97 Чбк	3	Саранск	15.07
2.08,63	Герасимова Анастасия 98 Срл	1ю	Майкоп	5.06
2.09,09	Кудрявцева Анастасия 97 Ект	26	Жуковский	21.07
2.09,54	Толмачева Екатерина 97 Ирм	3	Казань	26.06
2.09,73	Заварзина Анжелика 98 Влг	1	Чебоксары	30.05
2.10,01	Самуйлова Екатерина 99 М	3	Казань	26.06
2.10,02	Подъянова Анастасия 99 Прм	3	Челябинск	22.06
2.10,39	Уткина Мария 98 Ект	3	Казань	26.06
2.10,43	Агейченкова Елена 99 Брн	2	Челябинск	23.06
2.10,43	Клепикова Анна 97 Анг	3	Казань	26.06

В помещении

2.07,95	Кудрявцева Анастасия 97 Ект	534	Москва	23.02
2.08,18	Заварзина Анжелика 98 Влг	2	Новочебоксарск	9.02
2.09,53	Симонова Александра 98 Чл	4	Новочебоксарск	9.02

1500 м

4.24,63	Клепикова Анна 97 Анг	3	Иркутск	7.06
4.29,70	Владимирова Мария 97 Чбк	1	Казань	28.06
4.29,84	Заварзина Анжелика 98 Влг	1ю	Майкоп	4.06
4.31,47	Уткина Мария 98 Ект	1ю	Челябинск	24.05
4.32,19	Лунева Элина 97 Чл	2ю	Челябинск	24.05
4.33,05	Махрова Анастасия 99 Хб	4	Казань	28.06
4.34,20	Животко Анастасия 98 Чл	3ю	Челябинск	24.05
4.34,38	Еремянц Анастасия 01 Кр	1	Челябинск	24.06
4.34,84	Мишарина Ирина 98 Ект	4ю	Челябинск	24.05
4.35,00	Вдовина Александра 99 Срн	2	Челябинск	24.06

3000 м

9.35,83	Мишарина Ирина 98 Ект	1	Казань	26.06
9.36,00	Лихачева Юлия 98 Абк	2	Казань	26.06
9.54,95	Муртузалиева Марьям 99 М	1	Челябинск	22.06
9.55,61	Тараканова Полина 99 Ярс	2	Челябинск	22.06
9.56,36	Семенова Лариса 98 Чбк	4	Казань	26.06
9.57,22	Алгаева Алина 99 Кз	1	Чебоксары	30.05
9.57,73	Жучкова Лариса 98 Нс	6	Казань	26.06
9.59,07	Тищенко Мария 98 Нс	7	Казань	26.06
9.59,44	Суханкина Виктория 98 Влг	2	Чебоксары	30.05

В помещении

9.47,08	Кошелева Анна 97 Ств	1	Новочебоксарск	8.02
9.54,85	Зотова Екатерина 97 Влд	3	Новочебоксарск	8.02
9.55,84	Мордовина Любовь 98 Влг	13	Волгоград	1.03
9.57,29	Суханкина Виктория 98 Влг	2ю	Волгоград	20.01
9.58,11	Лунева Полина 98 Хб	4	Новочебоксарск	8.02

5000 м

16.55,95	Лихачева Юлия 98 Абк	1	Казань	28.06
16.57,73	Ксенофонтова Анна 98 У-У	2	Иркутск	8.06
17.10,32	Коношанова Анастасия 99 Ир	3	Иркутск	8.06
17.18,39	Суханкина Виктория 98 Влг	3	Казань	28.06
17.28,77	Рыжкина Юлия 98 Крг	8	Жуковский	21.07

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

17.29,21	Беспалова Екатерина 97 Смл	4	Казань	28.06
17.34,99	Семенова Лариса 98 Чбк	5	Казань	28.06
17.39,81	Яхина Лейсан 98 Уфа	6	Казань	28.06
17.44,58	Тищенко Мария 98 Нс	8	Казань	28.06
17.44,87	Жучкова Лариса 98 Нс	9	Казань	28.06

100 м с/б

13,66	Червинская Вероника 98 Ект	3	Саранск	15.07
13,88	Тропина Екатерина 97 Нс	1	Омск	10.06
13,94	Иванова Елизавета 97 Ярс	5	Саранск	15.07
13,95	Зыкова Карина 97 СПб	3	Казань	26.06
13,96	Печенкина Вероника 97 Нс	4	Казань	26.06
14,33	Юрасова Анна 98 М-Прм	1	Москва	15.06
14,38	Каторина Маргарита 98 М.о.	5	Казань	26.06
14,41	Киселева Татьяна 97 Крг	3	Челябинск	24.05
14,44	Бурдина Елизавета 97 Крв	6	Казань	26.06
14,51	Зуй Анастасия 02 Кр	1	Славянск	29.04

400 м с/б

59,66	Киселева Татьяна 97 Крг	1	Казань	27.06
59,91	Тюрина Екатерина 97 Н-Н	1	Смоленск	2.07
60,47	Шахворостова Валерия 98 М-Влд	3	Казань	27.06
60,54	Кавешникова Елена 98 Ект	4	Казань	27.06
60,64	Шаркова Алина 00 М, ФСО	1	Челябинск	24.06
60,82	Чапкаева Валерия 98 Чл	3	Казань	26.06
61,48	Викторова Ольга 00 СПб	2	Челябинск	24.06
62,07	Тихонова Дарья 98 М	3	Казань	26.06
62,13	Дегтярева Лилия 98 Р/Д	3	Казань	26.06
62,21	Волкова Анастасия 97 Нс	3	Казань	26.06

3000 м с/п

10.22,86	Кошелева Анна 97 Ств	10	Сочи	26.05
10.27,08	Тропина Анна 98 К-У	1	Казань	27.06
10.40,37	Рыжкина Юлия 98 Крг	2ю	Челябинск	24.05
10.57,93	Антонова Зинаида 97 Чбк	3	Казань	27.06
11.05,28	Воронина Любовь 97 Ств	1	Майкоп	4.06
11.11,86	Давыдова Александра 97 Н-Н	4	Казань	27.06
11.15,13	Раскидайлова Таисия 98 Ств	5	Казань	27.06
11.34,92	Круглова Нина 97 СПб	7	Казань	27.06
11.46,84	Чернова Ирина 97 СПб	3	Челябинск	22.06
11.50,81	Клименко Марина 97 СПб	8	Казань	27.06

4x100 м

45,95	Москва (Насибулина В., Виноградская О., Граудин П., Сивкова К.)	1	Казань	28.06
46,99	Свердловская о. (Казанцева Н., Гафарова Я., Калашникова Д., Вахрушева Е.)	2	Казань	28.06
47,65	Алтайский кр. (Кабакова А., Киселева О., Паренчук Л., Миллер П.)	1	Адлер	09.09
47,82	Курская о. (Малых Д., Петрищева Ю., Каратеева Е., Малых О.)	3	Казань	28.06
47,90	Курская о. (Малых Д., Петрищева Ю., Каратеева Е., Малых О.)	1	Смоленск	05.06
48,19	Краснодарский кр. (Колот Я., Акимийка Д., Зуй А., Малышева А.)	2	Адлер	09.09
48,46	Липецкая о. (Алисова Е., Шурафина А., Оникко Е., Пожидаева А.)	3	Адлер	09.09
48,49	Курская о. (Рыбкина А., Погорелова Д., Бертанова В., Бородин С.)	4	Адлер	09.09
48,67	Пермский кр. (Ромодина А., Снигирева Е., Кочурова П., Иванова А.)	4	Казань	28.06
48,70	Иркутская о. (Миллер М., Скоробогатова Д., Иванова Е., Чуприкова Ю.)	5	Казань	28.06

4x400 м

3.40,94	Алтайский кр. (Паренчук Л., Кабакова А., Миллер П., Киселева О.)	1	Адлер	11.09
3.47,16	Свердловская о. (Калашникова Е., Правхова Н., Кудрявцева А., Цаплина В.)	1	Казань	28.06
3.48,09	Иркутская о. (Иванова Е., Чуприкова Ю., Миллер М., Скоробогатова Д.)	2	Казань	28.06
3.48,15	С.-Петербург (Ольховская О., Летникова Е., Лопунова Е., Кузминчук О.)	3	Казань	28.06
3.48,98	Москва (Цыганова В., Альмяшева Д., Тихонова Д., Шахворостова В.)	4	Казань	28.06
3.50,04	Краснодарский кр. (Солдатова О., Петина Д., Полуоборова Е., Дженнифер А.)	2	Адлер	11.09

3.51,68	Липецкая о. (Пожидаева А., Долгих В., Ненахова А., Махненко Д.)	3	Адлер	11.09
3.52,10	Курская о. (Рыбкина А., Седакова А., Шашелева Т., Алтухова Е.)	4	Адлер	11.09
3.52,11	Краснодарский кр. (Новак К., Чапкаева В., Лукьяненко П., Кондрашкина Ю.)	5	Казань	28.06
3.55,88	Новосибирская о. (Нохрина А., Новгородская О., Уколова А., Ткачева Е.)	5	Адлер	11.09

Ходьба 10 км

45.03,0	Елисева Ольга 98 Срн	1	Сочи	28.02
45.05,0	Смердова Яна 98 Пнз	2	Сочи	28.02
45.05,09	Лосинова Мария 97 Чбк	1	Чебоксары	25.06
45.54	Турова Юлия 97 Иж	1	Кострома	3.09
46.20,5	Булдыгина Ксения 98 Чл	4	Сочи	28.02
46.22,0	Рязанова Лана 98 Пнз	5	Сочи	28.02
46.24	Калашникова Анастасия 97 Иж	3	Кострома	3.09
46.26,0	Мелентьева Дарья 98 Кмрв	6	Сочи	28.02
47.05	Бушкова Александра 97 Иж	6	Кострома	3.09
47.25,0	Каграманова Рейхан 97 Кмрв	7	Сочи	28.02

Высота

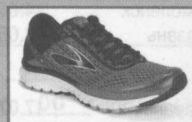
1,92	Аксенова Наталья 97 Брнл	1	Саранск	16.07
1,84п	Ермаченкова Татьяна 98 СПб	1	С.-Петербург	5.01
1,84	Чурикова Маргарита 97 М	1	Москва	6.07
1,82	Преснякова Алиса 98 СПб	вк	С.-Петербург	5.06
1,81	Рудяженко Полина 00 Кмрв	1	Челябинск	23.06

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 подошве 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

1,80	Романченко Анастасия 97 Кр	1ю	Майкоп	5.06
1,79п	Ульянова Валентина 00 Брнл	1	Пенза	29.01
1,79п	Воронина Софья 97 Влг	2	Новочебоксарск	10.02
1,78п	Приходкова Екатерина 99 Орб	1	Оренбург	6.01
1,78	Каменец Елизавета 99 Блг	м	Челябинск	23.06

Шест

4,40п	Бондаренко Елизавета 99 Р/Д	4	Москва	23.02
4,35	Кнороз Полина 99 СПб	2	Саранск	15.07
4,20п	Никонова Валерия 98 Ир	1ю	Иркутск	19.01
4,20	Гатауллина Аксана 00 М	2	Челябинск	22.06
4,10п	Пышинская Александра 98 М	1	Москва	1.02
4,05п	Слесаренко Яна 98 Р/Д	3	Новочебоксарск	8.02
4,00п	Ключева Нина 97 Ир	2ю	Иркутск	19.01
4,00	Захарченко Татьяна 97 М	1	Москва	25.05
4,00	Фахрутдинова Милана 98 М, ФСО	2	Москва	9.06
4,00	Брянчина Екатерина 98 М	4	Казань	26.06

Длина

6,34	Лукуяненко Полина 98 Кр	1	Казань	27.06
6,28	Кропиво Екатерина 97 Ств	1	Москва	15.06
6,16п	Селезнева Анастасия 97 Кмрв	1	Новочебоксарск	9.02
6,15	Адасько Диана 99 Як	м	Адлер	22.05
6,12	Горлова Виктория 01 М.о.	1	Челябинск	23.06
6,08	Ляпунова Анастасия 97 Срт	3	Казань	27.06
6,05п	Благовещенская Татьяна 97 СПб	2	С.-Петербург	2.02
6,00	Колбасова Анастасия 97 Срт	2	Москва	15.06
6,00	Кавешникова Елена 98 Ект	5	Казань	27.06
5,96	Раупова Диана 97 СПб	2	С.-Петербург	14.06

Результат с ветром более 2 м/с

6,06	Васейкина Виктория 97 М-Брн	м	Адлер	22.05
------	-----------------------------	---	-------	-------

Тройной

13,37	Косолапова Валентина 97 Влг	1	Чебоксары	30.05
13,27	Колбасова Анастасия 97 Срт	2	Чебоксары	30.05
13,10п	Адасько Диана 99 Як	1	Пенза	28.01
13,08	Кропиво Екатерина 97 Ств	3	Чебоксары	30.05
13,01	Абашева Анастасия 97 Ств	5	Казань	28.06
12,91	Белевская Маргарита 99 Кр	2	Челябинск	24.06
12,90	Буренина Евгения 99 Смер	4	Чебоксары	30.05
12,70	Абашеева Анастасия 99 М	5	Чебоксары	30.05
12,69	Красина Александра 98 Брн	1ю	Смоленск	4.06
12,66	Кузнецова Алиса 98 Влг	6	Казань	28.06

Результаты с ветром более 2 м/с

13,74	Косолапова Валентина 97 Влг	1	Саранск	17.07
13,40	Кропиво Екатерина 97 Ств	1	Казань	28.06
13,05	Дрожилина Елена 98 М, ФСО	4	Казань	28.06

Ядро

17,94	Бугакова Алена 97 М	1	Москва	15.06
15,18	Трофимец Снежана 99 М	2	Москва	15.06
14,61п	Лысенко Елена 00 Кр	1н	Волгоград	19.01
14,55	Шумихина Екатерина 99 Уфа	3	Москва	15.06
14,48п	Моисеева Арина 97 Омск	7	Волгоград	2.03
14,28	Зеленкова Любовь 01 СПб	1	С.-Петербург	17.05
13,99п	Коваленко Наталия 99 Влг	2н	Волгоград	19.01
13,39	Чиркова Кристина 99 Чбк	2	Чебоксары	29.05
13,26п	Аксентьева Александра 99 Птрз	1	С.-Петербург	8.01
13,20п	Соколова Полина 00 М	2	Москва	8.12

Диск

56,19	Белякова Алена 98 Кр	1	Казань	28.06
54,68	Витюгова Анастасия 97 СПб	2	Казань	28.06
48,29	Игнатъева Виолетта 02 Ств	1	Челябинск	24.06
46,23	Соколова Полина 00 М	1н	Сочи	12.05
45,06	Мурашова Виктория 98 М	2	Москва	30.05
44,90	Степакова Юлия 98 Ств	3ю	Сочи	12.05
44,85	Чернобыль Валерия 98 М	1	Москва	1.07
44,32	Мельникова Александра 98 М	2	Москва	16.06
44,11	Бугакова Алена 97 М	3	Москва	30.01
44,03	Запольская Елизавета 98 М	3	Москва	30.05

Молот

65,96	Палкина Софья 98 Смер	1	Чебоксары	29.05
63,47	Бородулина Анастасия 98 Ярс	2ю	Адлер	20.02
61,63	Григорьева Анна 98 М, ФСО	1	Москва	16.06
54,29	Шейкина Ксения 98 Ств	4ю	Адлер	20.02
53,71	Фенько Евгения 99 СПб	1	С.-Петербург	9.06
52,96	Волкова Наталия 99 М.о.	4	Чебоксары	29.05
51,07	Барсукова Анастасия 98 СПб	3ю	Сочи	12.05
50,89	Азарова Анастасия 98 СПб	4ю	Сочи	12.05
50,60	Владимирова Оксана 99 М.о.	5	Чебоксары	29.05
47,13	Погодина Дарья 99 Ивн	7ю	Адлер	20.02

Копье

52,00	Кучина Валерия 98 Лпц	6	Адлер	27.05
49,11	Казанина Виктория 97 Врж	2ю	Сочи	13.05
48,51	Шульга Диана 98 Кр	2ю	Адлер	20.02
47,38	Маилова Эмма 97 Кр	4ю	Сочи	13.05
46,70	Бударина Инга 97 Лпц	2ю	Сочи	11.02
46,16	Бузанакова Алия 97 СПб	3ю	Сочи	11.02
45,60	Адысева Анна 98 М	4	Казань	28.06
44,09	Гудкова Валентина 98 Смл	2ю	Майкоп	4.06
44,05	Чередищенко Маргарита 97 СПб	5ю	Сочи	13.05
44,00	Чернявская Анна 97 М-СПб	1	С.-Петербург	15.06

Семиборье

5308	Васейкина Виктория 97 М-Брн	1ю	Адлер	22.05
(15,01-1,68-11,89-25,72-6,06-35,82-2,28,85)				
5132	Кондратьева Юлия 97 Блг	2ю	Адлер	22.05
(15,47-1,71-11,17-26,47-5,95-31,94-2,23,69)				
5110	Амеличкина Виктория 98 Иж	3ю	Адлер	22.05
(14,83-1,68-11,88-27,23-5,63-38,86-2,30,47)				
5004	Давыдова Мария 97 М	1	Москва	31.05
(15,32-1,77-11,74-27,68-5,39-37,00-2,30,65)				
4797	Лысенко Мария 98 Ств	4ю	Адлер	22.05
(15,27-1,68-10,12-26,59-5,53-29,82-2,29,75)				
4793	Варламова Анастасия 98 Блг	5ю	Адлер	22.05
(15,52-1,65-10,67-26,85-5,84-29,80-2,33,20)				
4781	Курбатова Мария 98 Р/Д	6ю	Адлер	22.05
(15,71-1,62-11,89-28,26-5,62-38,58-2,34,86)				
4751	Верещагина Ксения 97 Кмрв	4	Казань	28.06
(15,51-1,60-11,27-27,85-5,42-37,69-2,30,73)				
4732	Пшичкина Марина 97 Пнз	7ю	Адлер	22.05
(15,72-1,62-12,84-27,34-5,53-28,67-2,32,38)				
4702	Шудегова Любовь 98 СПб	6	Казань	28.06
(15,60-1,60-10,45-26,89-5,19-39,78-2,33,68)				

www.rusathletics.com сообщает

Вниманию спортсменов и тренеров!

Всероссийская федерация легкой атлетики (ВФЛА) обращает внимание на обновленный Список запрещенных препаратов Всемирного антидопингового агентства (WADA), который вступит в силу с 1 января 2017 года.

Если вы зайдете на сайт ВФЛА по ссылке:

<http://www.rusathletics.com/nov/news.15665.htm>,

то сможете изучить данный список на языке оригинала, ознакомиться с русской версией, прочитать обзор основных изменений с объяснениями на русском языке и загрузить на телефон или планшет (iPhone/iPad) официальное приложение WADA со Списком запрещенных препаратов.

Стоит отметить, что до января 2017 года официальное приложение WADA будет демонстрировать Список запрещенных препаратов образца 2016 года. Напомним, Список-2017 был одобрен на исполкоме WADA в Лозанне 21 сентября.

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 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 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

7 7 2 4 1 0 2 9 6 2

(ИНН получателя платежа)

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

(номер счета получателя платежа)

в ПАО Сбербанк, г. Москва

(наименование банка получателя платежа)

БИК 0 4 4 5 2 5 2 2 5

Номер кор./сч. банка получателя платежа

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

за подписку на 1-е полугодие 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

(наименование банка получателя платежа)

БИК 0 4 4 5 2 5 2 2 5

Номер кор./сч. банка получателя платежа

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

за подписку на 1-е полугодие 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

«Легкая атлетика» в 2016 году

Официальная хроника

Визит Рабочей группы ИААФ. Выборы ВФЛА. Заседание президиума ВФЛА 1–2, 2
Календарь-2017 (проект) 11–12, 18
Официальная хроника 7–8, 6; 11–12, 2-я стр. обложки
Лучшие легкоатлеты мира и Европы 2016 года 11–12, 7

Олимпийские игры-2016

Расписание соревнований 1–2, 20
Олимпийские нормативы 3–4, 29
Результаты соревнований 9–10, 20

Бегай! Прыгай! Метай!

Прыжок с шестом 1–2, 4. Основы метаний 3–4, 2. Метание копья 5–6, 2
Толкание ядра (Линейная техника «со скачка») 7–8, 2. Толкание ядра (Вращательный способ) 9–10, 2. Метание диска 11–12, 2

Техника и методика

Боген М. О спортивной ходьбе 5–6, 20
Боген М. Формирование беговой осанки 9–10, 7
Грузенкин В. Десятиборцам. К вопросу о технике метаний 1–2, 10
Джамин Х. Механизм энергообеспечения в беге на средние дистанции 3–4, 8
Мирзоев О. Анализ техники эстафетного бега 4x100 м: женщины 11–12, 8
Мнухина О., Михайлова О. Тюпа Я. Новичкам. Обучение технике быстрого бега 3–4, 6
Мухин О., Мирзоев О. Определение специальной физической подготовленности 9–10, 10
Стародубцев С. Подготовка школьников-спринтеров США 1–2, 16
Стрижак А. Реалии и перспективы техники «фосбери» 5–6, 24
Стрижак А. Основы методики обучения технике прыжка в высоту 9–10, 12
Стрижак А. Ошибки в технике прыжка в высоту 11–12, 12
Топалов Л. Толкание ядра. Усовершенствованная альтернативная модель 1–2, 12
Тюпа В., Аракелян Е., Кузьмин Г., Красавцев П., Михайлова О. К вопросу об определении технического уровня бегунов 7–8, 13

Кинограмма

Дэвид Рудиша и Аянлех Сулейман (800 м) 3–4, 6

Наука – практике

Доленко Ф. Причины, условия и механизм типичной травмы мышц задней поверхности бедра у спринтеров 7–8, 11
Доленко Ф. Влияние конфигурации позвоночника на технику бега 11–12
Пульзе Л., Повей Г. и др. Результаты в беге на выносливость у ветеранов 5–6, 12
Тюпа В., Аракелян Е., Голова Е., Мнухина О., Кузьмин Г. Биомеханика прыжка Дарьи Клишиной 5–6, 8
Хансен Д. Определение возможностей предупреждения травмы задней поверхности бедра с помощью коррекции техники и постепенного повышения нагрузки 7–8, 8

Личный опыт

Балобанов А. Тренироваться по системе 7–8, 16
Оксана Спасоводская: «Я одна знала, что бегать буду» 3–4, 16
Владимир Бычков: «Главное – держать темп» 5–6, 16
Ирина Гуменюк: «Я собиралась снова прыгать...» 9–10, 14

Из архива «Легкой атлетика»

Козлов И., Степанов В. Биомеханика упражнений 3–4, 15
Петрова З. И все же техника 3–4, 14

Приглашаем к дискуссии

Волков А., Волкова Е. Сорвало «крышу» 1–2, 22
Личный опыт Татьяны Зеленцовой 11–12, 14

Есть идея

Некрасов В. История одного письма 5–6, 26

Марафоны

Кто лучший марафонец? 9–10, 42

Юбилей

Владимир Голубничий 5–6, 23
Валерий Абрамов 7–8, 22
Принципы Зои Евсеевны Петровой 3–4, 12
Ким Буханцов: «Всю свою жизнь я считал, что очень мало знаю» 11–12, 20

Память

Простая двукратная... (Нина Пономарева) 9–10, 36

Таисия Ченчик 1–2, 25

Антидопинг

Иконникова Е. Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций 1–2, 19
Вниманию спортсменов и тренеров (милльоний) 3–4, 19

«Новые звезды «Русской зимы»

Мастер классы: зима – горячая пора! 3–4, 20
Мастер-классы продолжаются 9–10, 40

Ветераны

Чирков Ю. «Матч четырех» 1–2, 24
Чирков Ю. Смоленский рубеж (Чемпионат России среди спортсменов старше 35 лет в помещении) 3–4, 33
Чемпионат Европы среди спортсменов старше 35 лет 5–6, 31
Чирков Ю. Юбилейный в Чебоксарах (Чемпионат России среди спортсменов старше 35 лет) 9–10, 44
Чирков Ю. Дебют Кубка России 11–12, 28

Судейская страница

Тихонов С. Елена Орлова: «Серьезных инцидентов не было» 9–10, 19; 11–12, 6

За рубежом

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

www.rusathletics.com сообщает

Совет ИААФ 3–4, 5
Дисквалификация 3–4, 19
Вниманию спортсменов и тренеров (милльоний) 3–4, 19

Легкая атлетика в цифрах

Лучшие легкоатлеты мира 2015 года. Мужчины 1–2, 26; Женщины 1–2, 28
Лучшие легкоатлеты России 2015 года. Мужчины 1–2, 31; Женщины 1–2, 36
Лучшие легкоатлеты России 2016 года. Юноши и девушки 11–12, 30
Лучшие легкоатлеты России 2016 года. Юниоры 11–12, 34
Рекорды мира, Олимпийских игр, Европы и России 5–6, 28

На стадионах страны и мира (технические результаты)

Чемпионаты и Кубки России, всероссийские соревнования

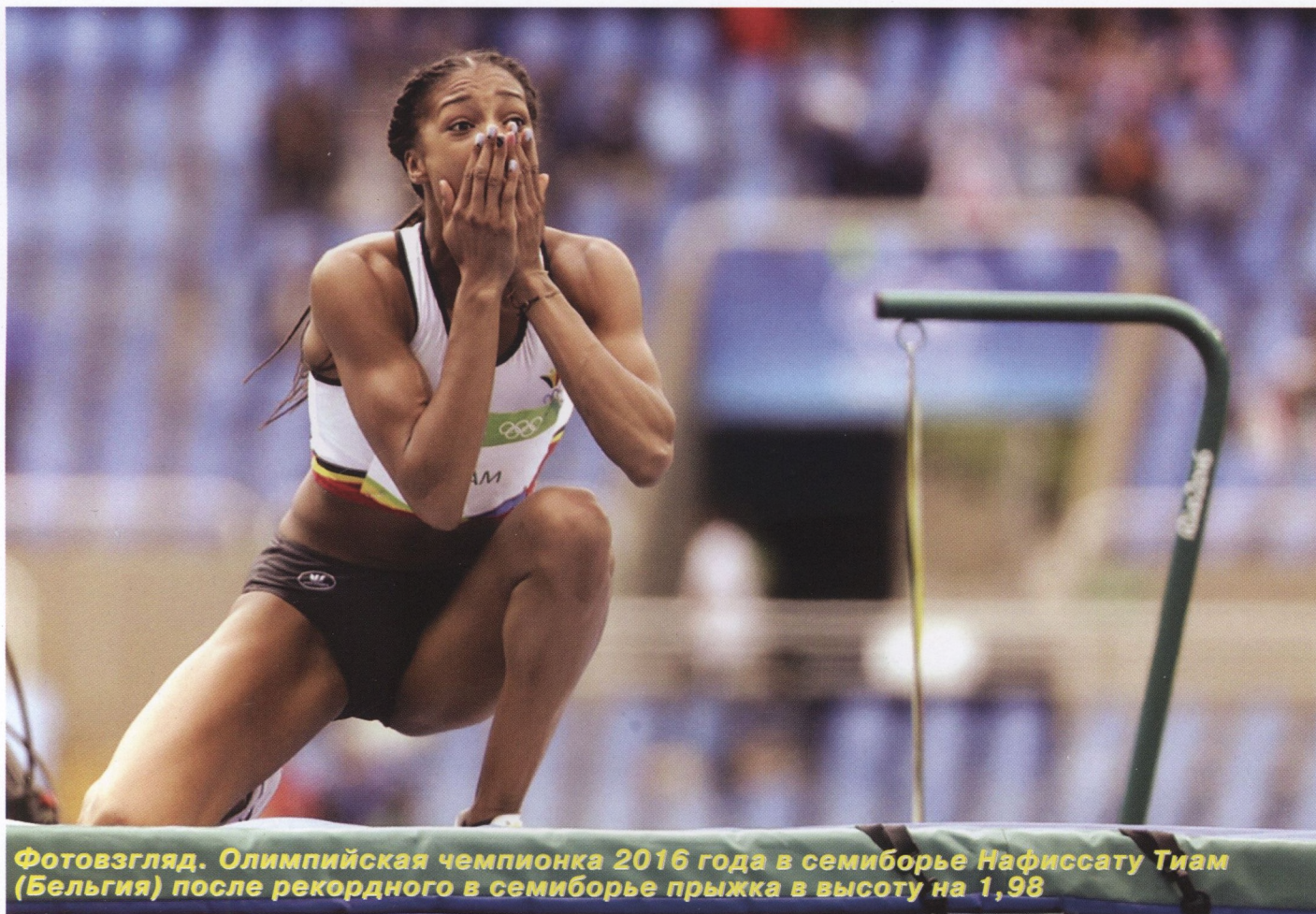
«Русская зима» 1–2, 3
Чемпионат России в помещении 3–4, 22
Зимний чемпионат России по многоборьям 3–4, 30
Чемпионат России по зимним метаниям 3–4, 30
Зимний чемпионат России по ходьбе 3–4, 31
Командный чемпионат России 5–6, 30
Мемориал Знаменских 5–6, 30
Чемпионат России 7–8, 26
Кубок России 9–10, 19
«Звезды 2016» 7–8, 21

Юношеские, юниорские, молодежные соревнования

Первенство России в помещении среди юношей 1–2, 23
Первенство России в помещении среди юниоров 3–4, 30
Чемпионат России в помещении среди молодежи 3–4, 31
Чемпионат России среди молодежи 7–8, 38
Первенство России среди юниоров 7–8, 37
Чемпионат мира среди юниоров 7–8, 39
Чемпионат мира среди юношей 7–8, 36
Первенство России среди юношей 9–10, 48

Чемпионаты и Кубки мира и Европы

Чемпионат мира в помещении 3–4, 24
Чемпионат Европы среди молодежи 7–8, 32
Кубок Европы по метаниям 3–4, 32
Чемпионат мира по полумарафону 3–4, 32
Командный чемпионат Европы 5–6, 4
Мировые эстафеты 5–6, 36
Кубок Европы по ходьбе 5–6, 36
Чемпионат Европы 7–8, 30
Кубок Европы по многоборьям 9–10, 39



Фотовзгляд. Олимпийская чемпионка 2016 года в семиборье Нафиссату Тиам (Бельгия) после рекордного в семиборье прыжка в высоту на 1,98

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

**Алмаз Аяна (Эфиопия) —
олимпийская чемпионка
и рекордсменка мира
в беге на 10 000 м**

