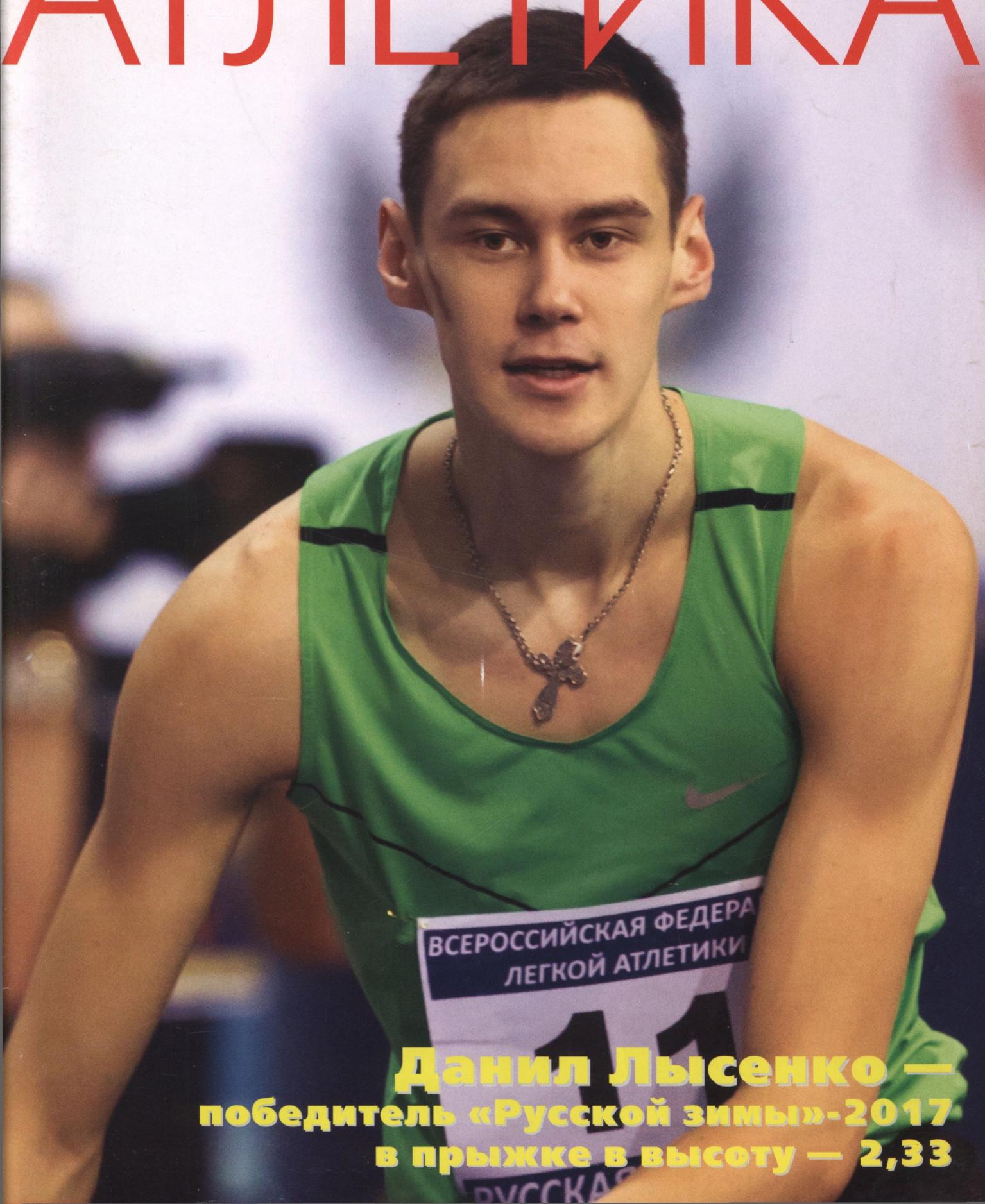


ЛЕГКАЯ

№ 1—2, январь—февраль, 2017

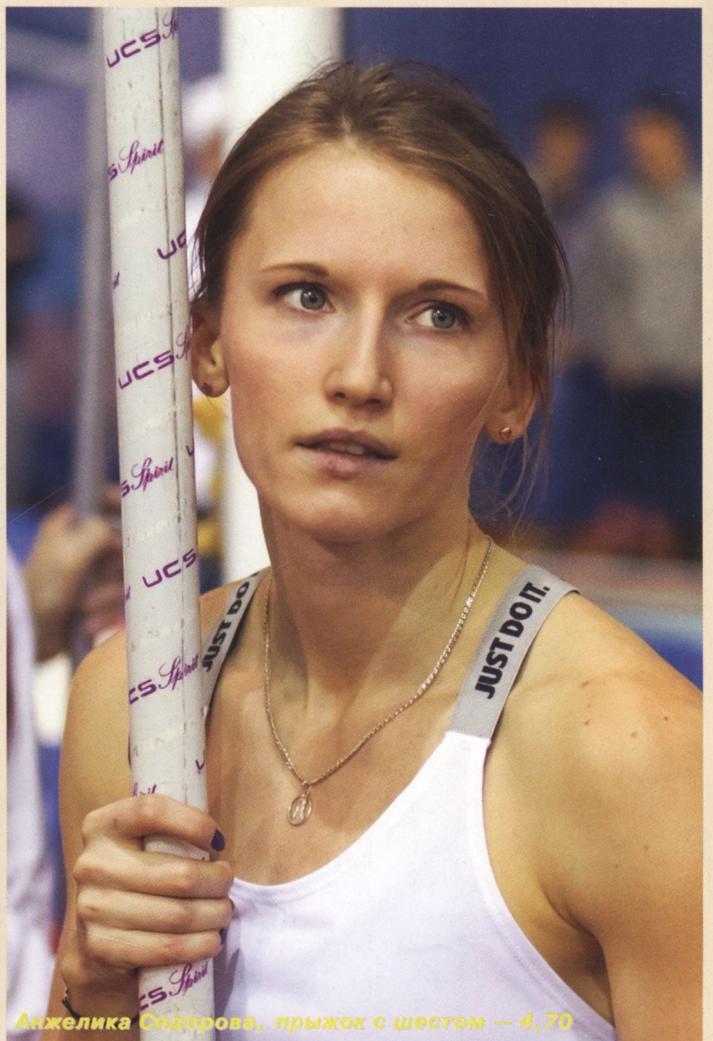
АТЛЕТИКА



**Данил Лысенко —
победитель «Русской зимы»-2017
в прыжке в высоту — 2,33**



Александра Гудзева, 1500 м — 4.07,47



Анжелика Сидорова, прыжок с шестом — 4,70

Победители «Русской зимы»-2017



Максим Афонин, толкание ядра — 20,82



Владимир Нивинтин, 3000 м — 7.44,65

Ежемесячный
спортивно-
методический журнал
Издается с 1955 года
№ 1–2 (740–741)
январь–февраль 2017 г.
ISSN 0024-4155
Индекс 70482

Учредитель:
Всероссийская
федерация легкой атлетики

Главный редактор
Сергей Тихонов

Редакционный совет:
Бугов М.

(председатель)

Богословская О.
Борзаковский Ю.

Божко В.

Загорюлько Е.

Зеличенко 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», 2017

2 Бегай! Прыгай! Метай!

с. 7

Метание молота

7 «Русская зима»-2017

8 Техника и методика

К вопросу о взаимодействии
прыгуна с опорой

Александр Егоров

11 Ломка техники бега на 800 м

*Владимир Тюпа, Фират Гусейнов,
Екатерина Голова, Петр Красавцев,
Геннадий Кузьмин*

с. 20

15 Приглашаем к дискуссии

Как поступить в спортивную
школу и оставаться в ней?

*Марина И. Степанова,
Марина В. Степанова*

18 Травмы

Травма локтевого сустава
при метании копья

Феликс Доленко

20 Марафоны

Александр Кузин:

«Максимальный результат
с минимальными усилиями»

Елена Соколова

с. 25

28 Ветераны

«Матч четырех» в Казани

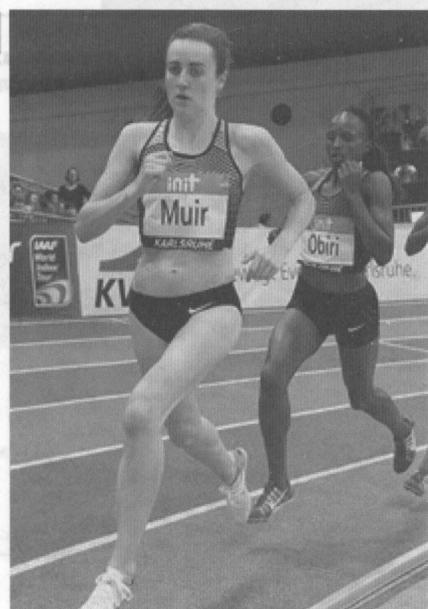
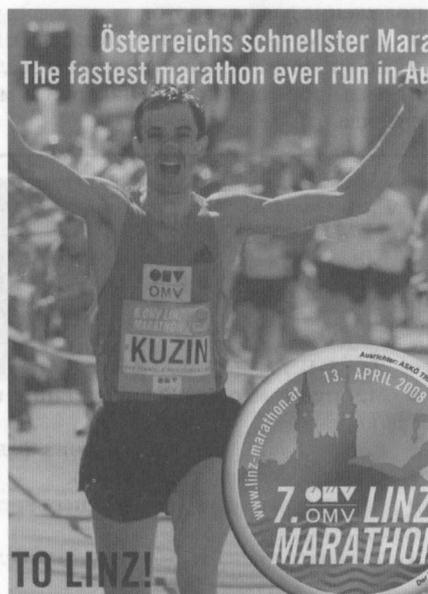
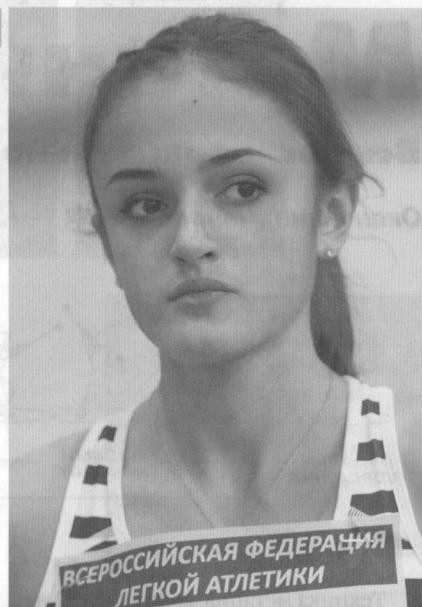
Юрий Чирков

30 Лучшие легкоатлеты мира 2016 года

Мужчины и женщины

35 Лучшие легкоатлеты России 2016 года

Мужчины и женщины



Метание молота

Вся последовательность

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



Описание фазы

Техника метания молота делится на следующие фазы: ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ВРАЩЕНИЯ, 3 или 4 ПОВОРОТА и ВЫПУСК СНАРЯДА.

- Во время фазы предварительных вращений начинается движение молота, и метатель совершает движения, чтобы занять положение для поворотов.
- Во время фаз поворотов метатель и молот ускоряются на протяжении 3 или 4 поворотов.
- Во время фазы выпуска снаряда создается дополнительная скорость и передается молоту до того, как он будет выпущен.
- Фазы торможения как таковой в метании молота нет, метатель остается в том положении, которое он занял при выпуске снаряда.

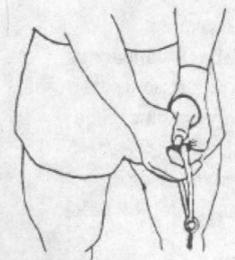
Хват

ЦЕЛЬ

Преодолевать сопротивление тяге и обеспечить метанию правильное направление.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Метатели, выполняющие метание правой рукой, держат ручку молота левой рукой.
- Ручка располагается на средних фалангах пальцев.
- Правая рука закрывает левую.
- Хват закрывается за счет перекрещивания больших пальцев или их параллельного положения.
- Хват должен быть крепким, но расслабленным.



Фаза предварительных вращений

Стартовое положение

ЦЕЛЬ

Начать ускорение молота.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Молот лежит на земле сзади метателя с правой стороны, и махи производятся влево и вверх.
- Махи начинаются с маятникового движения молота между ног и рядом с ногами метателя.



Тренеры должны:

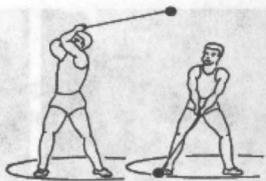
- Создать и поддерживать БЕЗОПАСНУЮ обстановку.
- Убедиться, что стопы спортсмена расположены правильно и безопасно.
- Убедиться, что спортсмен правильно держит молот.
- Вести наблюдение за правильными и расслабленными предварительными размахиваниями.



Фаза предварительных вращений

ЦЕЛЬ

Придать ускорение молоту и подготовиться к первому повороту.



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Ноги расставлены немного шире плеч, туловище вертикально.
- Вес тела переносится в соответствии с траекторией молота.
- Туловище скручивается вправо, когда молот достигает высокой точки своей траектории («смотри через окно, построенное руками»).
- Низшая точка траектории молота находится перед правой стопой.
- 2-3 широких и плоских предварительных маха.
- Скорость увеличивается постепенно с каждым вращением.

Помогать спортсменам:

- «Смотреть через окно, образованное руками» в высшую точку молота.
- Повторять предварительные вращения.
- Все время удерживать молот на вытянутых руках.
- Чувствовать ритм и постоянное ускорение.

Фаза поворотов

Первый поворот – перенос

ЦЕЛЬ

Объединить предварительные вращения с первым поворотом и придать ускорение метателю и молоту.



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Колени согнуты, туловище вертикально, руки выпрямлены.
- Движение ног начинается, когда молот достигает низкой точки своей траектории.
- Вращение происходит на пятке левой стопы, отталкивание правой стопой, глаза смотрят на молот.
- Правая сторона туловища активно поворачивается вокруг зафиксированной левой стороны.

Тренеры должны:

- Убедиться в плавном переходе от предварительных вращений к повороту.
- Вести наблюдение за движениями спортсмена вокруг левой стопы.
- Вести наблюдение за напряжением и расслаблением рук из различных положений.

Фаза поворотов

Первый поворот

ЦЕЛЬ

Создать натяжение (при одной опоре) и придать ускорение молоту (при двухопорной фазе).

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Поворот с пятки на подушечки стопы.
- Вращение на пятке левой стопы, отталкивание правой стопой.
- Переход с пятки на подушечки левой стопы (через край обуви).
- Продолжить быстрое вращение на подушечках левой стопы.
- Закрытое, низкое, поворотное движение правой стопы/ноги вокруг левой ноги.
- Быстрая и мягкая постановка правой стопы на землю.



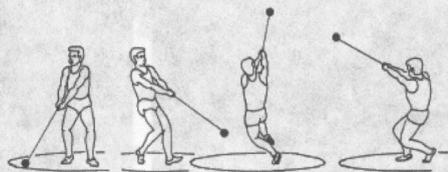
Помогать спортсменам:

- Разделять поворот от движения молота вперед.
- Держать руки ниже плеч, при активном повороте ног.
- Держать руки расслабленно, локти находятся близко друг к другу, чувствуют «натяжение» плеч.

Фаза поворотов Второй поворот

ЦЕЛЬ

Развивать первоначальное напряжение (при одиночной опоре) и придавать ускорение молоту (при двойной опоре).



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Вращение с пятки на переднюю часть стопы ($1/3$ вращения на пятке, $2/3$ вращения на стопе).
- Масса тела переносится на левую ногу, которая остается согнутой.
- Туловище находится прямо напротив молота.
- Оси «плечи – руки» образуют треугольник.
- Бедра движутся впереди плеч, правая нога касается земли.

Тренеры должны:

- Убедиться, что спортсмен и молот движутся вместе и ритмично.
- Вести наблюдение за положением туловища и конечностей спереди и сбоку.
- Вести наблюдение за одноопорной и двухопорной фазами из различных положений.

Фаза поворотов Третий поворот

ЦЕЛЬ

Развивать первоначальное напряжение (при одиночной опоре) и придавать ускорение молоту (при двойной опоре).



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Вращение с пятки на переднюю часть стопы.
- Высота нижней точки орбиты уменьшается с каждым поворотом.
- Отрыв стопы уменьшается с каждым поворотом.
- Скорость вращения увеличивается с каждым поворотом.

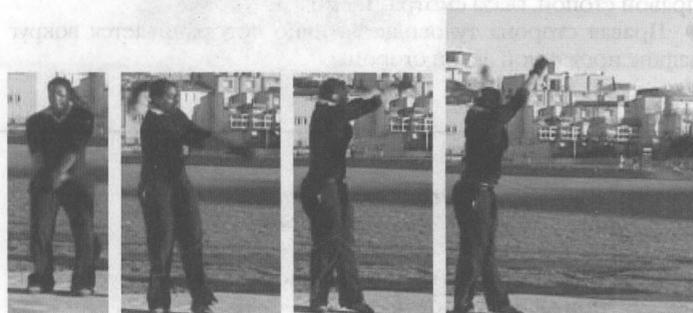
Помогать спортсменам:

- «Танцевать с молотом».
- Держать руки ниже плеч, с активным сгибанием ног.
- Использовать вращение «пятка – носок» для освоения навыка движения.
- Придавать ускорение молоту во время его перемещения от верхней к нижней точки.
- Удерживать равновесие, увеличивая скорость вращения.

Фаза выпуска

ЦЕЛЬ

Передать скорость от метателя молоту.



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Ноги быстро выпрямляются в то время, когда молот достигает нижней точки своей орбиты.
- Отталкивание правой стопы/ноги активное, с поворотом правого бедра вперед.
- Левая сторона блокируется, когда ось бедра обращена к направлению метания.
- Руки совершают движение вверх и влево, имитируя «удар кнутом».
- Молот выпускают из рук, когда ось плеча обращена к направлению метания.

Тренеры должны:

- Вести наблюдение за выпуском снаряда сбоку и сзади.
- Убедиться, что руки движутся вверх и влево, «хлестко» заканчивая движение.
- Развивать в тренировке чувство ритма и времени.

Помогать спортсменам:

- Использовать упражнения с выпуском для развития этой части метания.
- Использовать очень быструю постановку правой ноги, чтобы затем передать эту скорость туловищу.
- Максимально выпрямлять ноги во время выпуска снаряда.
- Использовать ноги исключительно для передачи энергии вверх, перед выпуском снаряда.

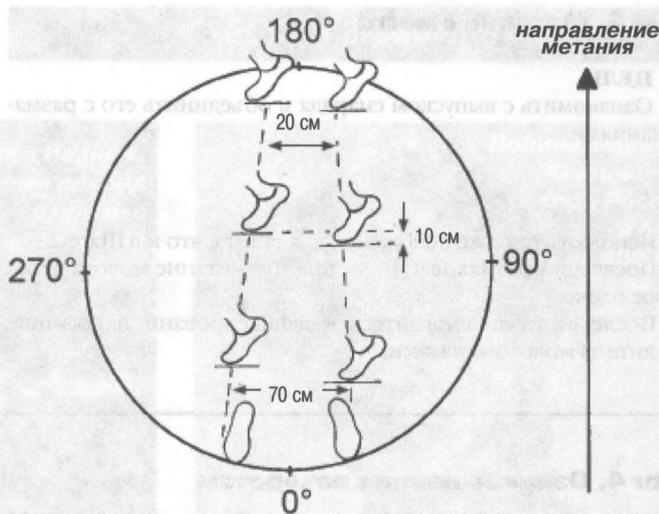
Постановка стопы

ЦЕЛЬ

Достичь правильного положения туловища для ускорения.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Предварительные вращения выполняются в положении, когда ноги расставлены немного шире плеч (приблизительно 70 см).
- Ширина между стопами сокращается с каждым поворотом.
- Стопы приподняты приблизительно на 10 см.
- После одного поворота стопы обращены вправо (между 220-280°).



Постановка стопы

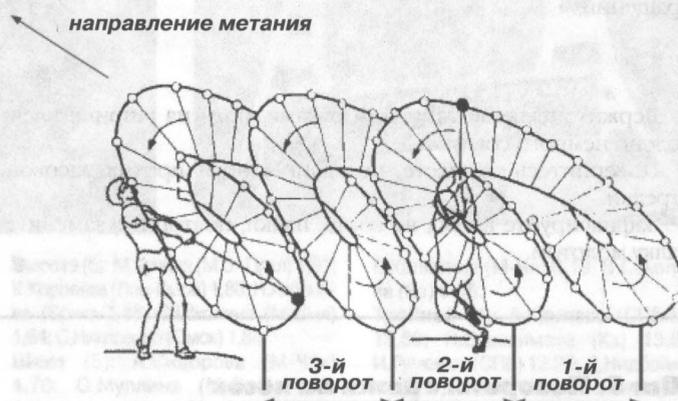
ЦЕЛЬ

Выбрать правильную плоскость вращения (верхней и нижней точек орбиты).

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

От поворота к повороту:

- Орбита увеличивается.
- Низшая точка движется влево к центру в задней части круга.
- Высшая точка к центру в передней части круга.

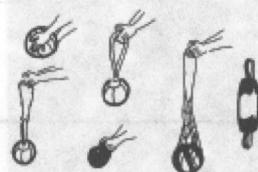
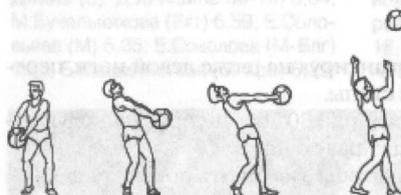


Шаг 1. Вступление

ЦЕЛЬ

Научиться использовать туловище для ускорения при метании назад.

- Ознакомьтесь с мерами безопасности.
- Задействуйте ноги для ускорения.
- Отклонитесь назад, руки выпрямлены.
- Метание выполняется через левое плечо.
- Вариации: используйте импровизированные снаряды.



Замечания:

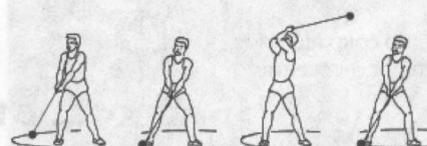
- ◆ Вначале ноги слегка согнуты, затем выпрямляются.
- ◆ Руки выпрямлены.

Шаг 2. Размахивания на месте

ЦЕЛЬ

Ознакомиться с махами и найти положение равновесия.

- Ознакомьтесь со снарядом и хватом. Займите позицию, когда ноги немного шире плеч.
- Размахивайте молот между ногами вправо, затем влево.
- Размахивайте несколько раз, не выпуская снаряда.



Замечания:

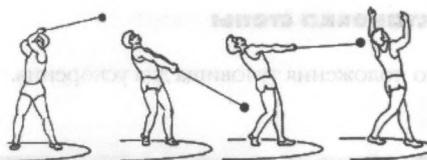
- ◆ Держите ноги согнутыми, а спину прямой.
- ◆ «Смотрите сквозь окно», созданное руками.

Шаг 3. Метание с места

ЦЕЛЬ

Ознакомить с выпуском снаряда и объединить его с размахиваниями.

- Используйте то же положение для старта, что и в Шаге 2.
- После двух размахиваний выполните метание молота через левое плечо.
- После выпуска оставайтесь в зафиксированной позиции, следите за молотом глазами.



Замечания:

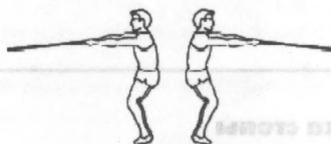
- ◆ «Садитесь и сидите стоя» во время вращений.
- ◆ Ускоряйтесь в момент выпуска.
- ◆ Ноги выпрямляются.

Шаг 4. Ознакомление с поворотом

ЦЕЛЬ

Ознакомить с поворотом и развить ориентацию во время вращений.

- Держите палку вытянутыми руками, ноги на ширине плеч, колени немного согнуты.
- Повернитесь на месте, передвигая ноги против часовой стрелки.
- Зафиксируйте взгляд на конце палки, повторите, замените палку молотом.



Замечания:

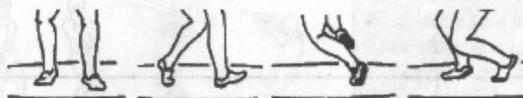
- ◆ Следите за концом палки.
- ◆ Старайтесь сделать это медленно, контролируя движения и поддерживая равновесие.
- ◆ Дайте молоту повернуть вас — не вращайтесь впереди молота.

Шаг 5. Повороты с пятки на носок

ЦЕЛЬ

Ознакомить с поворотом с пятки на носок.

- Повернитесь на 180°, балансируя на пятке левой ноги, переходя на подушечки правой стопы.
- Продолжайте поворот еще на 180°, балансируя на подушечках левой стопы и поднимая правую ногу.
- Поставьте правую стопу, чтобы завершить поворот на 360°.



Замечания:

- ◆ Используйте подходящую обувь.
- ◆ Удерживайте палку, сохраняя равновесие.
- ◆ Используйте несколько поворотов для развития навыка.

Шаг 6. Полная последовательность (2 размахивания и 1 поворот)

ЦЕЛЬ

Объединить фазы в одно сокращенное, но цельное соревновательное движение.



- Сделайте два предварительных маха и начните поворот.
- Сделайте один поворот с пятки на носок и выпустите снаряд.
- Используйте альтернативные снаряды. ◆

Замечания:

- ◆ Размахивания должны быть достаточно быстрыми, чтобы перейти к повороту.
- ◆ Ведите молот по кратчайшему пути.
- ◆ Постоянно увеличивайте скорость, не нарушая ритм (это повысит уверенность).

«РУССКАЯ ЗИМА»

МОСКВА (4–5.02)

Мужчины

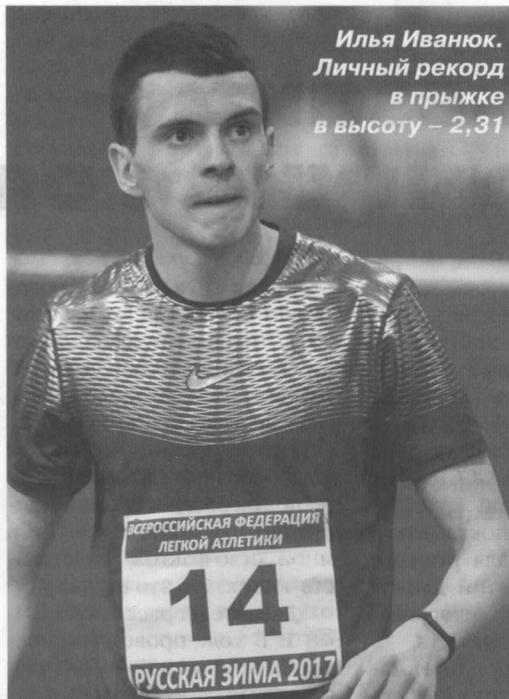
60 м (5): Д.Лопин (Кр) 6,69; И.Образцов (Ул) 6,71; Р.Перестюк (Кр) 6,74; Д.Коваленко (Смр) 6,81; А.Кузнецов (М) 6,85; А.Жильцов (Тула) 6,88.

400 м (5): П.Савин (Орб) 47,24; А.Денмухаметов (Ект-Чл) 47,50; А.Скоробогатко (М-Кр) 47,52; Р.Чалый (М.о.) 47,71; М.Файзуллин (Тмн) 47,86; М.Рафилович (Арх) 47,95; Н.Андриянов (М.о.-Нс) 48,02; Ю.Леднев (Влдв) 48,21.

800 м (5): К.Холмогоров (Прм) 1,48,47; Н.Вербицкий (У-У) 1,49,99; П.Тебенков (Ект) 1,50,00; А.Козлов (М-Як) 1,50,03; С.Дубровский (Блг) 1,50,03; Д.Ефремов (Чл) 1,50,54; А.Бутранов (М.о.) 1,50,80; С.Перегулов (Кр) 1,50,82.

3000 м (5): В.Никитин (Прм) 7,44,65; М.Якушев (Ект) 7,56,18; Н.Чавкин (М-Ект) 7,57,50; А.Попов (Врж) 7,58,47; Е.Николаев (М.о.-Уфа) 7,58,97; В.Шаламов (Кр) 8,02,56; А.Гущин (М) 8,06,45.

60 м с/б (5): К.Шабанов (М-Пск)



Илья Иванюк.
Личный рекорд
в прыжке
в высоту – 2,31



Полина Миллер.
Юношеский
рекорд России
в беге
на 400 м –
54,16



Бег на 60 м

7,77; Ф.Шабанов (М-Пск) 7,90; А.Дремин (Чл) 7,96; А.Гилязов (Кз) 8,05; А.Евгеньев (М-Р/Д) 8,18 (в заб. 8,14); Е.Тептин (Чл) 8,21 (в заб. 8,16).

Высота (5): Д.Лысенко (М.о.-Уфа) 2,33; И.Ухов (М-Срн) 2,31; И.Иванюк (Смл) 2,31; Д.Семенов (М-Смл) 2,28; А.Расов (Ект) 2,20; С.Мудров (Врж) 2,20; С.Мудров (М-Ивн) 2,20; С.Поздняков (М-Брн) 2,15.

Шест (4): Д.Котов (Чл) 5,63; Т.Моргунов (М.о.-Чл) 5,63; Г.Горохов (М-Брн) 5,53; Д.Желябин (М-Ств) 5,53; И.Мудров (Ярс) 5,43; И.Гертлейн (М, ФСО) 5,33; И.Просвирин (Ярс) 5,13.

Длина (4): А.Примак (Хб) 7,94; Ф.Кисельков (Влдв) 7,79; М.Колесников (М-СПб) 7,78; Д.Бобков (Кр) 7,70; С.Полянский (М.о.) 7,54; Е.Огнев (Р/Д) 7,41; А.Сехин (М-Брн) 7,35.

Тройной (5): А.Юрченко (Смр) 16,94; Д.Чижиков (СПб) 16,68; Л.Адамс (М-СПб) 16,39; И.Глазунов (Блгв) 16,22; С.Лаптев (Прм) 15,84; В.Полубояров (Смр) 15,75; Д.Сорокин (Кр-Хб) 15,23.

Ядро (5): М.Афонин (М-Як) 20,82; А.Лесной (Кр) 20,55; К.Лядусов (Р/Д) 19,80; М.Сидоров (М.о.) 19,42; А.Бу-

ланов (М.о.-СПб) 19,19; А.Подольский (М-Р/Д) 18,23; А.Кулаев (М.о.-Влг) 17,36; А.Чижеликов (М) 17,09.

Женщины

60 м (5): К.Сивкова (М-Омск) 7,32; Е.Полякова (М, ФСО) 7,44; А.Григорьева (СПб-Влг) 7,44; С.Титова (СПб) 7,49; А.Кукушкина (М.о.-Слх) 7,51; Е.Кузина (М) 7,62.

400 м (5): Е.Реньжина (М-Тула) 52,52; Н.Котлярова (М-Птврз) 53,35; Ю.Кузнецова (М) 54,07; П.Миллер (Брнл) 54,16; А.Беднова (Влд) 54,38; Е.Федосеева (СПб) 54,81; А.Емельянова (М) 55,05; Е.Зуйкевич (Прм) 55,12.

1500 м (5): А.Гуляева (М-Ивн) 4,07,47; Е.Коробкина (М-Лпц) 4,08,15; А.Шагина (М) 4,08,50; А.Калина (СПб) 4,08,97; Е.Соколова (Брн) 4,14,08; Е.Соколенко (ТмсК-Нс) 4,16,44; Д.Александрова (Курск) 4,17,45; И.Гусарова (Блг) 4,20,62.

60 м с/б (5): А.Николаева (М.о.-Смр) 8,20 (в заб. 8,19); М.Аглицкая (СПб) 8,31; В.Червинская (Ект) 8,33; А.Ватропина (Чл) 8,37 (в заб. 8,34); Н.Морозова (Кр-Брн) 8,38; Е.Блескина (Чбк-Крс) 8,57 (в заб. 8,47).

Высота (5): М.Кучина (М.о.-Прхл) 1,91; К.Королева (Лпц-Кмрв) 1,88; Н.Аксенова (Брнл) 1,88; С.Школина (М-Смл) 1,84; С.Николенко (Омск) 1,84.

Шест (5): А.Сидорова (М-Чбк) 4,70; О.Муллина (М-Блг) 4,60; А.Краснова (М) 4,35; Т.Швидкина (М-Брн) 4,35; А.Лутковская (Ир) 4,35; М.Захаруткина (М, ФСО) 4,20.

Длина (5): Д.Клишина (М-Тв) 6,64; М.Бучельникова (Ект) 6,59; Е.Соловьева (М) 6,35; Е.Соколова (М-Блг) 6,35; Е.Машинистова (М-Крс) 6,29;

Е.Халютин (М-Чл) 6,19; В.Самитова (Кз) 6,05.

Тройной (4): А.Крылова (СПб-Кз) 13,89; Н.Евдокимова (Кз) 13,66; И.Гуменюк (СПб) 13,32; Д.Нидбайкина (Брн) 13,00; А.Мироманова (У-У) 12,98; О.Вельямкина (Смр) 12,42.

Ядро (4): В.Зырянова (Хб) 17,65; Е.Соловьева (М.о.-Чл) 17,39; В.Кунова (М.о.-Р/Д) 17,20; Е.Бурмистрова (СПб) 16,74; А.Бугакова (М) 16,70; И.Кириченко (Ир) 16,09; А.Попова (М) 14,79. ♦



Дарья Клишина

К вопросу о взаимодействии прыгуна с опорой

Александр ЕГОРОВ

В связи с последними событиями в мировой легкой атлетике жестко затронувших именно нашу страну и федерацию, особенно возрастает необходимость научного обоснования подготовки атлетов. Ряд запретительных мер, выдвигаемых не только ВАДА, но и правительством страны, напрочь отвергают любую попытку использования запрещенных стимуляторов. Не подходит и путь поиска новых препаратов, так как завтра они попадут в разряд запрещенных и допинг-пробы будут пересмотрены, а вместе с ними будут «отобраны» и медали. Поэтому единственный путь — это путь ревидии используемых методик и поиск новых. А также попытка раскрытия не исследованных резервов человека. В связи с чем совсем не лишним было бы обратиться к природе. В технике, во всяком случае, давно используются «хитрости», разработанные природой. Что же касается спорта, то давайте сделаем попытку, к примеру, задаться вопросом — как гепард разгоняется до 110 км в час и более. За счет каких механизмов блоха прыгает в 70 и более раз выше и дальше своего размера. Ведь если бы кто-то из людей не в 70, а всего лишь в 1,5–2 раза прыгнул выше своего роста, да через планку, то он смог бы сказать, что «жизнь удалась». В связи с этим задача спортив-

ной науки — помочь тренерам найти этот резерв.

Рассмотрим вопроса о движущем механизме взаимодействия прыгуна с опорой. Здесь не так все бесспорно и однозначно. Проведенные еще во времена СССР комплексной научной группой исследования показывают, что есть повод для ревидии имеющихся понятий движущих механизмов отталкивания при прыжке с разбега.

Общепринятое понимание прыжка в высоту с разбега связывают с проявлением взрывных качеств. И это, казалось бы, бесспорно. Однако вопреки этому пониманию хочется все же привести некоторые факты, полученные нами в ходе изучения прыжка в высоту, указывающие на ряд противоречий. Вопрос этот далеко не праздный, так как если мы не имеем правильного понимания движущих механизмов основного соревновательного упражнения, то и специальную физическую подготовку не сможем осуществлять в правильном направлении. И, стало быть, будем развивать не те мышцы или качества и не добьемся успеха.

Говоря о прыжках, любой тренер подразумевает, что для успешного совершенствования в этом виде легкой атлетики необходимо максимальное развитие скоростно-силовых или взрывных качеств. И по умолчанию считается,

что, достигнув высокие показатели в прыгучести, мы сможем получить адекватный прирост в прыжке в высоту с разбега. Это как бы аксиома. Но, как оказалось, это не соответствует реальности. Исследования, проведенные нами, не подтверждают этого общепринятого положения. Есть множество фактов, свидетельствующих, что это не так.

Давайте их рассмотрим.

1. В ходе проведения тестирований (1987–1990 гг.) взрывных способностей ведущих прыгунов в высоту — членов сборной команды СССР, проводивших на измерительном стенде «Прыгун 1», мы выявили низкую степень корреляции между выпрыгиванием вверх с места и соревновательным результатом (**см. таблицу**). При этом определили, что не всегда высокий уровень прыгучести в прыжке вверх с места отражает элитность того или иного прыгуна в высоту.

Обратим внимание на то, что Геннадий Авдеенко — олимпийский чемпион в Сеуле (1988), Рудольф Поварницин — бронзовый призер Олимпиады в Сеуле (1988), но в выпрыжке вверх с места уступают почти всем прыгунам, имеющим более низкие соревновательные результаты.

То есть, наблюдается какой-то парадокс: результат в выпрыгивании вверх с места, напрямую характеризующий взрывные способности атлета, не взаимосвязан с соревновательным результатом в прыжке в высоту с разбега. Стало быть, взрывные способности не связаны с результатом в прыжке в высоту с разбега? И сразу же возникает вопрос, а зачем же мы их (взрывные качества) тогда развиваем?

Исследованиями Бобровника В.И., 1986, Душенкова В.Д. (1988), установлена высокая корреляционная зависимость ($r=0,589$) между

креатинфосфокиназным механизмом энергообеспечения и высотой выпрыгивания вверх с места. И если прыжок в высоту с места и креатинфосфат имеют между собой тесную связь, то это указывает лишь на то, что креатинфосфат не является доминирующим фактором при энергообеспечении и проявлении мощности в прыжке в высоту с разбега способом «фосбери-флор». Для прыжка с разбега есть какой-то другой механизм получения этой мощности и соответствующего импульса силы.

2. Косвенно об этом же можно говорить, если сопоставить результаты исследования, проведенные КНГ в 1986 году на высокогорной базе Цахкадзор (Армения) и данными исследований Прилуцкого Б.И.

Было установлено, что величина мощности развиваемой мышцами толчковой ноги во время преодолевающей работы у женщин-прыгуней может превышать 7500 Вт (Стрижак А.П., 1986).

А согласно данным Прилуцкого Б.И. (1991) энергоемкость всех биохимических источников энергии, имеющих у человека, составляет всего лишь 6000 Вт. А это несколько меньше тех величин (7500 Вт.) полученных комплексной научной группой в своих исследованиях. А это свидетельствует, что в организме нет столько пороха, чтобы так взорваться. Так что, аппаратура врет? Математика ошибается? Или есть что-то, чего мы не учитываем?

3. Следующий факт делает ситуацию еще более парадоксальной. Исследования динамической структуры отталкивания высококвалифицированных прыгуний в высоту — членов сборной команды СССР, проведенные А.П. Стрижаком в 1974 году на универсальном динамо-

Таблица
Результаты в выпрыгивании вверх с места

и соревновательные результаты в прыжке в высоту в сезоне 1988 года

Фамилия	Выпр. вверх с места (мсек)	Сорев. результат (см)
Авдеенко Г.	703	237
Поварницин Р.	715	234
Емелин А.	728	232
Дымченко С.	716	228
Федорков Г.	743	225
Мальченко С.	773	236
Довженко М.	698	216
Пумалайнен Л.	753	216

графическом стенде (УДС-5) показали, что в прыжке в высоту, в фазе отталкивания, величина силового давления на опору всего лишь через 2 мсек достигает 372 кг (см. рис. 1, график А).

А по данным ряда ученых (Верхошанский, Ю.В., Зацюрский М.В. и др.) для проявления максимального силового потенциала требуется от 0,5 до 2 сек (рис. 1, график Б). Это так называемый градиент силы или скорость нарастания силы. Но как девушка-прыгунья в высоту смогла надавить на тензоплатформу с силой в 372 кг, да еще практически мгновенно — за 0,02 сек?

Следовательно, время достижения максимальной силы в полученных данных в 20 раз превышает скоростно-силовые возможности человека.

То есть если, согласно науке, человек не способен за счет взрывных способностей мгновенно достичь столь высоких показателей динамического воздействия на платформу. Но тогда откуда возникает столь высокий градиент нарастания силы? Значит прыгунья прыгает не за счет взрывной энергии креатинфосфата?

Все эти факты ставят под сомнение постулат о доминирующей роли взрывных качеств в прыжке в высоту способом «фосбери-флоп» и обуславливают необходимость более пристального изучения режима работы опорно-двигательного аппарата при взаимодействии прыгуна с опорой.

Проведя поиск объяснений сложившихся противоречий, мы определили следующее.

Выполнение преодолевающей работы обычно связывают с удлинением или с укорочением мышечных волокон. Сухожилие при этом имеет постоянную длину (рис. 2).

Но оказывается, что возможен режим работы, когда в работу вовлекается сухожилие, в то время как длина мышц остается неизменной и получение энергии происходит за счет возвратной работы сухожилий (рис. 3).

В исследованиях Серова В.В. и Шехтера А.Б. (1981) указывается, что коллагеновые волокна способны к обратимой деформации «на 13—15% от первоначальной длины», что является фундаменталь-

ным свойством этой ткани. Это указывает на возможность данного режима работы.

Он возможен при быстром взаимодействии с опорой и в некоторой степени схож с отскоком упругого мяча (рис. 4). Упругий мяч отскакивает не за счет какой-либо энергии взрыва, а за счет энергии упругой деформации. Только у мяча накопленные энергии происходят за счет сжатия мяча, а у прыгуна упругая деформация накапливает энергию за счет растягивания сухожилия, вслед за которой следует получение энергии за счет возвратной работы.

Из вышеизложенного хочется подчеркнуть, что не биохимические реакции креатинфосфатного механизма являются источником мощности в прыжке в высоту с разбега, а возвратная работа сухожилий обеспечивает мгновенный ответ на их быструю деформацию (растягивание).

Прямо или косвенно на возможность проявления данного механизма работы опорно-двигательного аппарата указывали Зацюрский В.М., Хейн В.Э., Вайн А.А., Хилл А., Тюпа В., Окс С., Гранит С., Дмитриев В., Серов В.В., Шехтер А.Б.

Но возникает вопрос: откуда возьмется та внешняя сила, и каков будет механизм, который будет растягивать сухожилие, после которой наступит возвратная работа деформации сухожилий.

Как известно, разбег в прыжке флопом осуществляется по дуге. При этом согласно формуле $F = mv^2/r$, где:

$F_{цб}$ — величина действия центробежной силы;

m — собственная масса прыгуна;

v — скорость бега прыгуна по дуге;

r — радиус дуги при разбеге,

на прыгуна весом 80 кг, разбегающегося со скоростью 8 м/с, и дугой радиусом 8 м действует сила, превышающая 640 Н. А результирующая величина (F_p), возникающая вследствие действия центробежной силы ($F_{цб}$) и величины действия силы тяжести (F_T) (рис. 5), составляет 1012 Н.

Кроме того, мы не можем игнорировать еще и действие центробежных сил при выполнении маха руками и ногой (рис. 6). Согласно математическим вычислениям по формуле $V = S/t$, где:

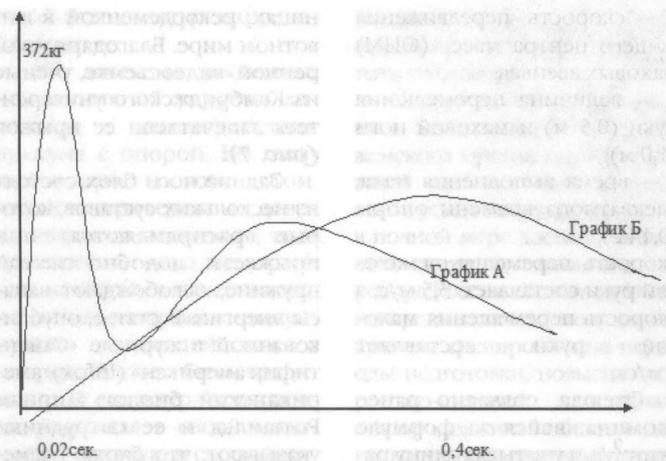


Рис. 1. Показатели динамометрии отталкивания в прыжке в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» (Стрижак А.П., 1974) — график А; физиологические возможности человека в проявления градиента силы мышц (по Митрейкину В.Г., Андрису В.Д., 1981 г.) — график Б.

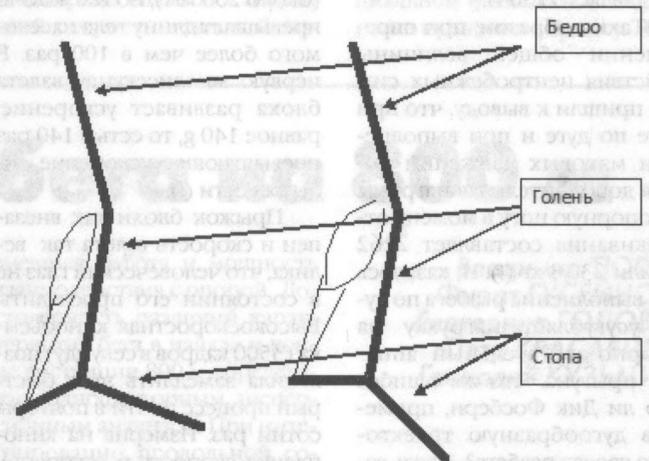


Рис. 2. Схема преодолевающего режима работы голеностопного сустава при укорочении мышц голени

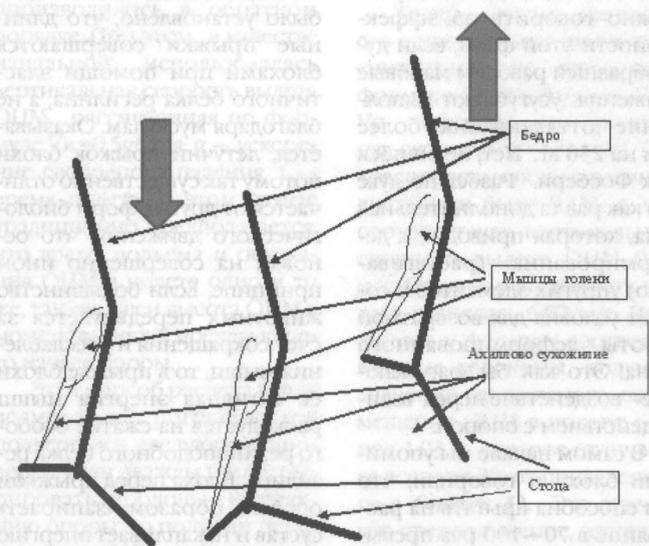


Рис. 3. Схема возвратной работы ахиллова сухожилия

V — скорость передвижения общего центра масс (ОЦМ) маховых звеньев;
 S — величина перемещения руки (0,5 м) и маховой ноги (1,0 м);
 t — время выполнения маха, адекватного времени опоры (0,14 с),
 скорость перемещения маховой руки составляет 3,5 м/с, а скорость перемещения маховой ноги составляет 7 м/с.

Отсюда, согласно ранее упомянутой формуле $F=mv^2/r$, и учитывая длину радиусов передвижения общего центра массы руки, ограничиваемым плечевым суставом (0,3 м) и общего центра массы ноги (0,4 м), мы определяем, что величина действия центробежной силы при выполнении маха рукой ($m=5$ кг), составляет 203 Н. А при выполнении маха ногой ($m=10$ кг), составляет 1250 Н.

Таким образом, при определении общей величины действия центробежных сил, мы пришли к выводу, что при беге по дуге и при выполнении маховых движений общая дополнительная нагрузка на опорную ногу в момент отталкивания составляет 2262 Н, или 230,8 кг (!). И, казалось бы, выполнение разбега по дуге усугубляет нагрузку на опорно-двигательный аппарат прыгуна. Что же ошибся что ли Дик Фосбери, применив дугообразную траекторию своего разбега? А ведь задачей подготовительной фазы прыжка (разбега), является создание наилучших условий для выполнения основной фазы прыжка, то есть отталкивания. Как же в таком случае можно говорить об эффективности этой фазы, если дугообразный разбег и маховые движения усугубляют выполнение отталкивания более чем на 250 кг. Нет, не ошибся Дик Фосбери. Разбег по дуге это как раз та дополнительная сила, которая приводит к деформированию (растягиванию) упругих элементов и создает условия для возвратной работы деформированного звена! Это как бы «заряжающее» воздействие перед взаимодействием с опорой.

В самом начале мы упомянули блоху и говорили, что она способна прыгать на расстояние в 70—100 раз превышающей ее размеры и являющейся, в относительных еди-

ницах, рекордсменкой в животном мире. Благодаря ускоренной видеосъемке ученые из Кембриджского университета запечатлели ее прыжок (рис. 7).

Задние ноги блох состоят из нескольких суставов, которые распрямляются при прыжке и, подобно сжатой пружине, освобождают запасы энергии. В статье, опубликованной в журнале «Сайентифик америкен» (Infox), американский биолог Мириам Ротшильд и ее сотрудники указывают, что блоха, размеры которой не превышают 1—2 мм, а вес — 250 микрограммов, способна прыгнуть в высоту на 330 миллиметров. Человек с такой прыгучестью шути перепрыгивал бы через высотные здания. Так как угол взлета близок к вертикальному, расстояние, перекрываемое в прыжке, не столь велико (около 200 мм), но все же оно превышает длину тела насекомого более чем в 100 раз. В первую миллисекунду взлета блоха развивает ускорение, равное 140 g, то есть в 140 раз превышающее ускорение силы тяжести (!).

Прыжок блохи так внезапен и скорость взлета так велика, что человеческий глаз не в состоянии его проследить. Высокоскоростная киносъемка (3500 кадров в секунду) позволила замедлить этот быстрый процесс почти в полторы сотни раз. Измерив на киноплёнке скорость и ускорение прыжка, биологи встали в тупик: получалось, что мышцы не могут обеспечить столь быстрое движение. (Как это похоже на наши выводы.)

Еще в конце 1960-х годов было установлено, что длинные прыжки совершаются блохами при помощи эластичного белка ресилина, а не благодаря мускулам. Оказывается, летучий прыжок блохи потому так существенно отличается от других форм биологического движения, что основан на совершенно ином принципе. Если большинство животных передвигается за счет сокращения и расслабления мышц, то в прыжке блохи ее активная энергия мышц расходуется на сжатие особого резиноподобного белка ресилина. Блоха перед прыжком особым образом «запирает» сустав и накапливает энергию напряжения. При освобождении защелок эта энергия ос-

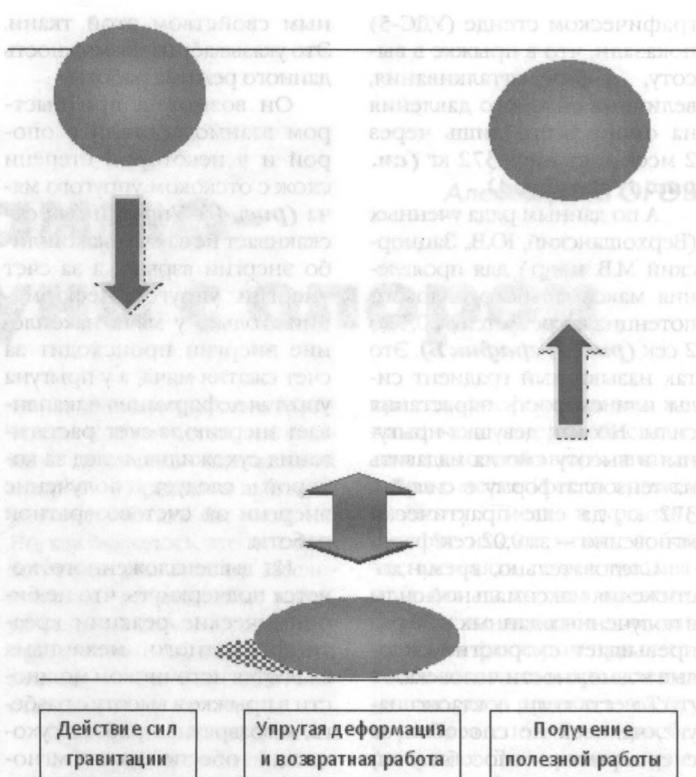


Рис. 4. Схема получения полезной работы в результате возвратного действия сил упругой деформации (на примере мяча, брошенного с высоты)

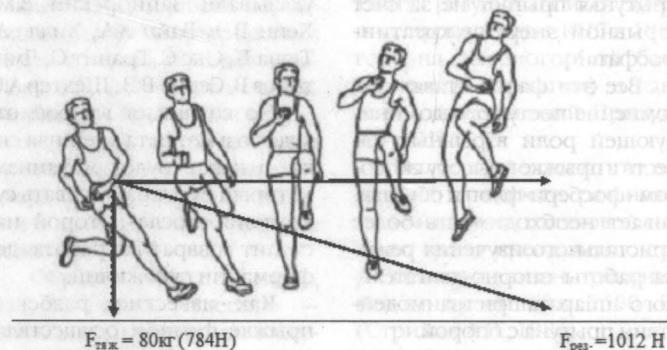


Рис. 5. Действие центробежной силы, силы тяжести и результирующей силы на прыгуна во время бега по дуге

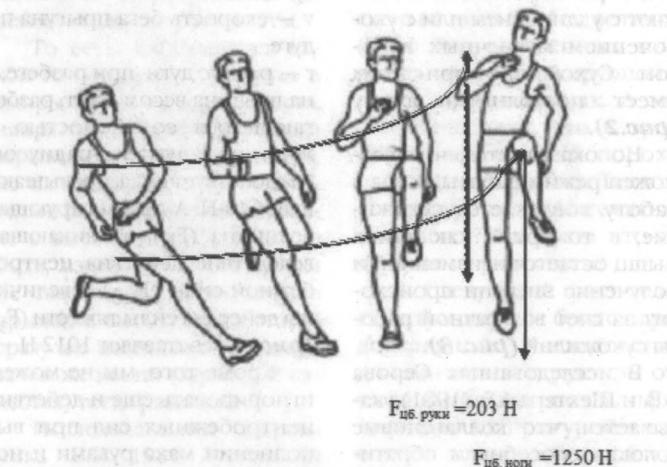


Рис. 6. Действие центробежных сил при выполнении махового движения рукой и ногой

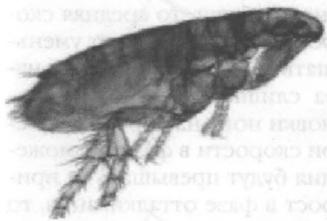


Рис. 7. Прыжок блохи

вобождается, блоха совершает фантастический прыжок.

Наши выводы также свидетельствуют, что прыжок осуществляется не за счет активного сокращения мышц, а за счет использования упругих элементов опорно-двигательного аппарата. Но у человека нет резиноподобного белка резилина, но мы уже определили, что возможно вовлечение в работу упругих элементов — сухожилий. Но как же происходит накопление энергии напряжения? В прыжке способом «фосбери-флоп» используется ре-

флекс, который в физиологии называется суммация раздражения (Зимкин Н.В.). Примером суммации является чихание. Суть его состоит в том, что в нервных окончаниях происходит окончательные раздражения и достижение определенной пороговой величины.

При достижении пороговой величины человек чихает. При чихании человек выдыхает воздух со скоростью 160 километров в час, что значительно превышает мощность обычного выдоха человека. Нужно отметить, что моторные действия человека, основанные на рефлекторной природе, проявляются с гораздо большей силой.

В прыжке «флопом» суммация проявляется при беге по дуге, когда в каждом шаге действует центробежных сил ведет к раздражению интрафузальных волокон сухожилий и при достижении поро-

говой величины резко освобождают ее.

Это далеко не последние положения об упругом характере взаимодействия прыгуна с опорой. Но главный вопрос состоит в том, что если приведенные доводы являются истинным, то и тренировать надо не взрывные качества, а качества, основанные на проявлении упругого взаимодействия с опорой. И, стало быть, традиционная структура подготовки, имеющая в своей доминанте силовую и скоростно-силовую направленность, является ошибочной.

И в этой связи можно привести следующий факт. Анна Чичерова через несколько месяцев после родов прыгнула выше рекорда России. Но в следующем, выполнив, как предполагается, необходимый объем тренировочной работы и, наверное, еще более подняв свой скоростно-силовой по-

тенциал, она не смогла продемонстрировать столь блистательного взлета.

Можно долго дискутировать по поводу обновления женского организма, но факт такой: за несколько месяцев после родов она вряд ли смогла в полной мере достичь скоростно-силового потенциала. Но рекорд России состоялся. Можно предположить, что в последующие тренировочные периоды подготовки, повысив скоростно-силовую потенциал, она продолжила побеждать, но несколько с большим напряжением.

Стало быть, этот рекорд базировался не на высокой скоростно-силовой подготовленности, а на каких-то иных факторах, возможно на тех, о которых мы говорили ранее.

Если приведенные в этой статье доводы верны, то это потребует ревизии всей специальной физической подготовки прыгунов в высоту. ♦

Ломка техники бега на 800 м

Проблема влияния утомления на технику бега, на наш взгляд, разделяется на два аспекта. Первый — как изменяются характеристики техники бега на финише, второй — являются ли эти изменения техническими ошибками, которые следует исправлять, или это компенсаторные действия, единственно возможные для поддержания скорости бега. Понятно, что без основательного изучения первой части поставленной нами проблемы затруднителен ответ на вторую часть. Между тем, по первой части проблемы проведено лишь одно исследование (А.И. Комаров, 1974). Кроме того, в работах по исследованию эффективности бега испытуемых разной квалификации на одной и той же скорости в диапазоне 4–6 м/с было показано, что квалифицированные спортсмены бегут более экономично, с меньшими энергозатратами и внешней механической работой (В.В. Михайлов с соавт., 1973; Ю.Д. Тюрин, Е.А. Ширковец, 1973; М. Канеко ао., 1981). Было бы логично ожидать, что при беге на 800 м более квалифициро-

ванные бегуны могут, показывая лучший результат, иметь меньшую или, по крайней мере, такую же внешнюю работу, как и менее квалифицированные спортсмены. Поэтому в нашей работе были поставлены следующие задачи:

1. Установить, какие характеристики бега изменяются под влиянием утомления.

2. Выявить, чем отличается техника бега спортсменов разной квалификации.

Методика исследования. В экспериментах приняли участие 23 бегуна квалификации от 2-го разряда до мастера спорта, ростом $175,7 \pm 5$ см, весом $67,7 \pm 7$ кг, показавших в условиях легкоатлетического манежа результаты 1.53 — 2.20. Для регистрации силы давления опорной ноги на беговую дорожку применяли тензоплатформу с собственной частотой колебаний не менее 300 Гц, что обеспечивало высокую точность расчета биомеханических характеристик. По опорным реакциям методом двойного интегрирования определялись скорость и перемещение общего центра масс тела (ОЦМ) бегунов, затем рассчитывалась

внешняя работа и мощность взаимодействия с опорой. Достоверность различий характеристик бега в начале и конце дистанции 800 м определялась однофакторным дисперсионным анализом. При интегрировании продольной составляющей опорной реакции в качестве начальной вводилась средняя скорость бега, определенная фотодиодной установкой. Интегрирование вертикальной составляющей производилось в обратном порядке. При этом, в качестве начальной, использовалась вертикальная скорость вылета ОЦМ, рассчитанная по формуле $V_v = 0,5gt$, где: g — ускорение свободного падения, t — время полета. В этом случае традиционно предполагается, что время подъема и опускания ОЦМ в полете одно и то же, так же, как и высота ОЦМ в момент вылета и последующего начала опоры.

Этот способ расчета ввиду возможных погрешностей подвергался следующей проверке. Если дважды проинтегрировать продольную реакцию опоры, то получим перемещение ОЦМ в фазах торможения и отталкивания. Вы-

Владимир ТЮПА,
Фират ГУСЕИНОВ,
Екатерина ГОЛОВА,
Петр КРАСАВЦЕВ,
Геннадий КУЗЬМИН

читая их сумму из длины шага, измеренного по отпечаткам шипов беговых туфель, получим продольный путь ОЦМ в периоде полета (см. табл. 1).

Теперь нужно сравнить его с продольным путем, рассчитанным по известной формуле: $S = 2V_v V_{п} / g$, где: V_v и $V_{п}$ — вертикальная и продольная скорости, $g = 9,81$ м/с². Так, среднее время полета в начале дистанции было 0,156 с, что соответствует вертикальной скорости вылета ОЦМ 0,76 м/с. Продольная скорость вылета равнялась 6,87 м/с. Подставляя в формулу соответствующие величины, получим значение продольного перемещения ОЦМ в полете, равное 1,03 м, которое отличается всего на 3% от приведенного в (табл. 1). Это значит, что предположение, составляющее основу примененного способа расчета вертикально-

го перемещения ОЦМ, вполне приемлемо.

Для регистрации угловых характеристик движения звеньев ног применялась киносъемка с частотой 50 кадров/с. Было снято 4 испытуемых при беге в начале и на финише дистанции. Кроме того, регистрировалась электромиограмма (ЭМГ) мышц ноги у 8 испытуемых на тех же отрезках дистанции. Электромиограммы подвергали анализу по методу Р.С. Персон. Рассчитывали их частоту и суммарную активность.

Результаты и их обсуждение. Итак, скорость бега на финише всех испытуемых снизилась за счет падения частоты шагов при сохранении их длины (**см. табл. 1**). Частота шагов уменьшилась из-за роста времени опоры за счет удлинения фазы торможения при неизменном времени отталкивания. Так, если в начале бега торможение длилось 57 ± 7 мс, то на финише — уже 66 ± 8 мс. Это происходило при увеличении пути торможения ОЦМ (**табл. 1**) вследствие постановки ноги под более острым углом к опоре, поскольку нога при этом больше разогнута в коленном суставе, чем в начале дистанции (**см. рис. 1**), что было установлено ранее (А.И. Комаров, 1974). Остановимся подробнее на этой «ломке» техники бега. Такое изменение техники бега не подчиняется общим закономерностям зависимости скорости бега и дальности постановки ноги на опору, а также угла в коленном суставе. Известно, что чем меньше скорость бега, тем ниже беговая посадка за счет уменьшения угла в коленном суставе опорной ноги, и ближе постановка ноги к себе, то есть ближе к проекции ОЦМ на дорожку. В состоянии утомления все происходит наоборот, поэтому мы и употребили термин «ломка» техники бега.

Теперь разберем ее причины, анализируя результаты анализа ЭМГ. У наших 8 испытуемых на финише суммарная активность ЭМГ прямой и двуглавой мышц бедра соответственно снизилась на 15,7 и 12,1%, икроножной — на 9,3%. Кроме того, частота осцилляций ЭМГ прямой и двуглавой мышц бедра снизилась на 8,9 и 22,6%, внутренней головки четырехглавой

мышцы бедра и икроножной — на 24,4 и 29,6%, передней большеберцовой — на 13,7%. Урежение осцилляций ЭМГ наблюдается при сокращении утомленной мышцы, которая производит меньшую работу. Итак, последнее обстоятельство, наряду с резким уменьшением мощности отталкивания и механической работы, экспериментально доказывает наличие сильного утомления у наших испытуемых на финише бега на 800 м. То есть они добросовестно «выложились» на дистанции, благодаря чему в результатах нашей статьи усомниться трудно. В то же время факт самого значительного уменьшения суммарной активности ЭМГ мышц бедер непосредственно указывает на то, что прямая и двуглавая мышцы бедра устали больше, чем другие мышцы ноги. Это вызвано тем, что указанные мышцы в фазе переноса ноги, при ее разгоне и торможении, развивают мощность примерно в полтора раза больше, чем все мышцы опорной ноги бегуна при взаимодействии с опорой (В.В. Тюпа, 1978). Позы ноги бегуна, изображенные на рисунке 1, иллюстрируют, что в состоянии утомления маховая нога отстает в своем разгоне после момента вылета, а перед постановкой и к моменту постановки голень дальше выхлестывается вперед. Видимо, мышцы задней поверхности бедра не в состоянии затормозить голень до такой степени, как в неутомленном состоянии. Поэтому нога на финише дистанции ставится дальше и более жестко — угол в момент постановки ноги

увеличивается со $143,7 \pm 1,7$ до $152 \pm 2,7^\circ$. Именно такая «ломка» и является специфической изменением техники бега на финише средних дистанций под влиянием утомления. Заметим, что уменьшение размаха движения бедер и падения скорости их вращения не является спецификой утомления. Согласно их зависимости от скорости бега в диапазоне 5–11 м/с в неутомленном состоянии они так и должны изменяться (В.В. Степанов, 1977). Другими словами, чем больше скорость бега — тем больше размах движения бедер, и, наоборот, с падением скорости бега, вызванным утомлением или просто желанием спортсмена следовать какой-то тренировочной установке, уменьшается диапазон движения звеньев ног.

Естественно, более далекая постановка опорной ноги неизбежно приводит к росту потерь продольной скорости ОЦМ в фазе торможения. Если в начале бега потери равны $0,225 \pm 0,04$ м/с, то на финише дистанции — $0,318 \pm 0,15$ м/с. Увеличившиеся потери скорости уже не компенсируются ее приростом в фазе отталкивания (в начале дистанции прирост был равен $0,354 \pm 0,07$ м/с, на финише — всего $0,304 \pm 0,08$ м/с). Отметим, что равномерная скорость бега возможна только при условии, что средняя скорость ОЦМ в фазе отталкивания должна превышать его среднюю скорость в фазе торможения. Разница между этими скоростями уходит на сопротивление воздуха в фазе полета. Понятно, что если превышения

скорости в фазе отталкивания не будет, то средняя скорость бега уже начнет уменьшаться. Естественно, если из-за слишком далекой постановки ноги на дорожку потери скорости в фазе торможения будут превышать ее прирост в фазе отталкивания, то падение скорости бега будет еще большим. Итак, слишком далекая постановка ноги на опору является кинематической причиной снижения скорости бега в конце дистанции 800 м. Кинетическая причина — невозможность компенсации потерь скорости ОЦМ вследствие уменьшения мощности одноактного отталкивания, а также в результате уменьшения суммарной мощности таких отталкиваний за единицу времени. Последняя характеристика в начале дистанции поддерживалась на высоком уровне 125 ± 21 Вт/кг/с, однако на финише она упала почти в полтора раза до уровня 99 ± 24 Вт/кг/с.

В итоге под влиянием утомления уменьшилась положительная внешняя работа, произведенная на перемещение ОЦМ за время отталкивания в одном беговом шаге, то есть усредненная внешняя мощность. Так, в начале бега она была равна $11,36 \pm 1,9$ Вт/кг, на финише — уже $9,59 \pm 2$ Вт/кг. Отрицательная внешняя мощность, а также ее вертикальный компонент достоверных изменений не имели.

Несколько иначе обстоит дело с работой, израсходованной на единицу пути. На финише отмечено увеличение отрицательного — с $0,884 \pm 0,13$ до $1,076 \pm 0,3$ Дж/кг/м — и сни-

Таблица 1

Характеристики техники бега 23 испытуемых

Показатели		V, м/с	l, м	f, ш/с	t _{оп} , с	S _{торм} , м	S _{отт} , м	S _{пол} , м	W _v , Дж/кг/м	W _f , Дж/кг/м	W _{ext} , Вт/кг/с
Начало дистанции	X	6,75	2,02	3,34	0,144	0,384	0,547	1,064	0,246	1,423	1,667
	σ	0,49	0,15	0,22	0,01	0,09	0,06	0,10	0,03	0,28	0,29
Финиш	X	6,31	1,95	3,21	0,159	0,450	0,527	0,970	0,273	1,205	1,501
	σ	0,49	0,17	0,18	0,01	0,06	0,09	0,09	0,03	0,28	0,27
Разность	%	-6,5	-3,3	-3,8	10,4	17,2	-3,6	-8,8	11,0	-15,3	-9,9
	F	9,4	2,3	4,7	24,7	8,6	0,7	11,0	8,8	6,9	4,5

Примечание. X — средняя арифметическая; σ — среднеквадратическое отклонение; V — скорость бега; l — длина шага; f — частота шага; t_{оп} — время опоры; W_v и W_f — вертикальный и продольный компоненты внешней работы, W_{ext} — внешняя работа; S_{торм}, S_{отт} и S_{полета} — продольное перемещение ОЦМ в фазах торможения, отталкивания и полета; F — критерий Фишера. Критические значения критерия равны 4,1 и 7,3 при уровнях значимости 0,05 и 0,01. Разность в % — абсолютная разность делится на показатели начала дистанции. Достоверные разности показателей техники бега выделены жирным шрифтом.

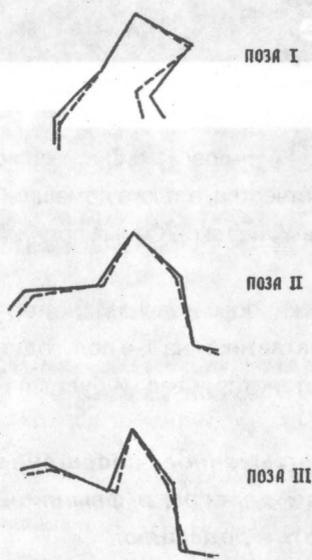


Рис. 1. Влияние утомления при беге на 800 м на движения звеньев ног. Испытуемый В.К-ин, время забега 2.06. Скорость бега в начале дистанции 6,83 м/с, в конце – 5,62. Примечание. I, II и III – позы в момент отрыва, полета и постановки ноги. Пунктиром обозначены позы на финише, сплошной линией – в начале дистанции.

жение положительного продольного компонента внешней работы (табл. 1). Хотя вертикальный компонент составляет существенную долю внешней работы (около 18%), его возрастание на финише не может повлиять на уменьшение внешней работы (табл. 1).

Время полета, а значит и вертикальное перемещение ОЦМ в этом периоде остались

без изменения. Однако ритмовой коэффициент, то есть отношение времени полета к времени опоры, проявил себя как информативный показатель. В начале бега он был равен $1,083 \pm 0,11$, в конце – $0,943 \pm 0,11$. Угол вылета достоверных изменений не имел – в начале дистанции он составил величину $6,27 \pm 0,8^\circ$, в конце – $6,6 \pm 0,9^\circ$.

Сравнение квалификаций. Спортсмены второй группы отличались от бегунов более высокой квалификации следующими показателями (см. табл. 2).

Средняя скорость бега у них была ниже из-за меньшей частоты шагов при практически одинаковой их длине. В свою очередь, их частота шагов была меньше из-за большего угла вылета ОЦМ и большего времени полета. Время опоры у обеих групп было одинаково, однако у спортсменов низкой квалификации время торможения было больше – 74 ± 6 мс против 61 ± 8 мс у испытуемых первой группы, а фаза отталкивания короче – 79 ± 6 мс против 88 ± 5 мс соответственно. Кроме того, путь торможения ОЦМ у второй группы был больше, а путь разгона – меньше при одинаковом продольном перемещении в полете (табл. 2).

Теперь обсудим изменения показателей техники бега спортсменов обеих групп на финише. Если эти факторы еще не сказываются на различии в потерях скорости ОЦМ в начале дистанции, то в конце бега по дистанции они проявляются в полной мере. Так, менее квалифицированные бегуны теряют больше скорости ОЦМ в фазе торможе-

ния – $0,401 \pm 0,16$ против $0,227 \pm 0,04$ м/с у бегунов первой группы, имея к тому же меньший прирост скорости ОЦМ при отталкивании – $0,243 \pm 0,05$ в сравнении с $0,371 \pm 0,04$ м/с соответственно. Меньшая мощность отталкивания у бегунов второй группы является причиной меньшего прироста скорости ОЦМ, а также меньшей скорости бега, как в начале, так и в конце дистанции. В итоге это выражается в меньшей положительной внешней работе, произведенной за время шага – $9 \pm 1,1$ против $11,8 \pm 1,2$ Вт/кг, а также в меньшем положительном продольном компоненте – $7,32 \pm 1,2$ в сравнении с $10,1 \pm 1,1$ Вт/кг у высококвалифицированных бегунов. Различие в отрицательном продольном и вертикальном компонентах были недостоверны. В то же время различия в работе, затраченной при прохождении 1 м пути, имели тот же характер, как при внутрииндивидуальном сравнении. Так, менее квалифицированные бегуны производили больше отрицательной продольной работы – $1,064 \pm 0,19$ Дж/кг/м, чем спортсмены первой группы – $0,889 \pm 0,12$ Дж/кг/м, меньше положительной продольной и внешней работы, к тому же расход энергии на перемещение ОЦМ в вертикальном направлении у них был больше (табл. 2).

Таким образом, чем выше квалификация, тем больше мощность отталкивания и механическая работа на всех отрезках дистанции, а также меньше потери скорости ОЦМ в фазе торможения и потери скорости бега на

финише. Разумеется, и меньше та самая «ломка» техники бега.

Увы, не сбылись наши ожидания, что более квалифицированные средневизи умудряются за счет повышенной экономичности бега добиться высокого результата с меньшей или такой же механической работой, которую производят спортсмены более низкого уровня. Напомним, что наши надежды базировались на литературных данных, приведенных в начале нашей статьи. Согласно им, спортсмены высокого уровня бегут более экономично на одной и той же постоянной скорости в диапазоне 4–6 м/с по сравнению с менее квалифицированными. В реальном беге на результат все оказывается как в поговорке – без труда не выловишь и рыбку из пруда (!).

Практическое применение результатов статьи. На основе полученного экспериментального материала мы можем рекомендовать бежать на заключительной части дистанции 800 м с установкой на повышение частоты шагов при некотором снижении их длины. При этом укорочение шага должно происходить за счет постановки ноги ближе к проекции ОЦМ на опору с целью уменьшения потерь скорости и пути торможения ОЦМ. Кроме того, следует уделять особое внимание функциональной подготовке мышц-сгибателей бедра и мышц задней поверхности бедра с акцентом на локальную силовую выносливость. Эти оба подхода позволяют минимизировать негативное влияние «ломки» техники бега на спортивный результат. ♦

Таблица 2
Межиндивидуальные различия характеристик бега высококвалифицированных (первая группа) и менее квалифицированных (вторая группа) испытуемых

Группа и показатели	t , мин	l , м	f , ш/с	$t_{\text{полета}}$, с	$S_{\text{торм}}$, м	$S_{\text{отт}}$, м	W_v , Дж/кг/м	W_f , Дж/кг/м	W_{ext} , Вт/кг/с	α , град.
1-я группа n=11	X 3,0	1,99 0,15	3,37 0,12	0,152 0,007	0,408 0,06	0,602 0,05	0,250 0,02	1,490 0,22	1,741 0,22	5,80 0,36
2-я группа n=12	X 4,8	1,93 0,11	3,21 0,11	0,160 0,006	0,447 0,04	0,480 0,04	0,275 0,02	1,092 0,22	1,411 0,18	7,03 0,58
Разность	% 48,0	-3,1 1,3	-4,7 9,9	5,3 6,4	9,5 4,4	-20,2 44,0	10,0 8,4	-26,7 18,5	-18,9 15,3	21,2 36,9

Примечание. t – время бега на 800 м; α – угол вылета ОЦМ; n – число испытуемых; остальные обозначения аналогично таблице 1. Критические значения критерия Фишера равны 4,3 и 8,0 при уровнях значимости 0,05 и 0,01. Приводимые показатели представлены в виде усредненных величин, показанных на 4 кругах манежа по 200 м каждый. Разность в % – абсолютная разность делится на показатели первой группы.

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



Основан в 1861 году

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

Форма № ПД-4

(наименование получателя платежа)

7	7	2	4	1	0	2	9	6	2	4	0	7	0	2	8	1	0	8	3	8	0	7	0	1	0	0	5	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)

в ПАО Сбербанк, г. Москва БИК 044525225
 (наименование банка получателя платежа)

Номер кор./сч. банка получателя платежа 30101810400000000225

за подписку на 1-е полугодие 2017 г. (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	4	0	7	0	2	8	1	0	8	3	8	0	7	0	1	0	0	5	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)

в ПАО Сбербанк, г. Москва БИК 044525225
 (наименование банка получателя платежа)

Номер кор./сч. банка получателя платежа 30101810400000000225

за подписку на 1-е полугодие 2017 г. (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

Как поступить в спортивную школу и остаться в ней?

(о новых нормативах для зачисления в тренировочные группы)

Практика нормативов и теория тестов

Проблема контроля подготовленности легкоатлетов — от начального отбора в группы для занятий до высших ступеней мастерства — существует столько, сколько длится и сама «новейшая» (полутора-вековая) история легкой атлетики как соревновательного вида спорта с оценкой результатов во времени и пространстве.

Напомним, что на древнегреческих Олимпийских играх измерения результатов не были критерием — борьба шла только за победу в очном состязании, а дошедшие до нас отдельные результаты прыгунов и метателей весьма противоречивы и спорны: не всегда точно фиксировали вес снаряда или способ горизонтального прыжка (например, Фаилла из Кротона, метавшего диск на 29 м и прыгавшего за 16 м). Само слово «рекорд» приобрело нынешний смысл только в 80-е годы XIX века, когда и начали сравнивать лучшие результаты, а затем и соответствующие их уровню достижения в смежных упражнениях.

В последнее пятидесятилетие термин «контрольные нормативы» сменили на заимствованный — «тесты» (после публикации перевода с немецкого языка книги Х.Бубе, Г.Фэка и Х.Трогаша, 1968), а в теоретических обобщениях (В.М. Зациорский, М.А. Годик, В.А. Запорожанов) к началу 70-х годов были определены главные требования к выбору «батарей» тестов: прежде всего, это их информативность и надежность (синонимы этих названий: валидность, аутентичность — к первому из требований, стабильность, воспроизводимость, объективность — ко второму).

В многочисленных публикациях подробно рассматривались технологические вопросы, например, метрологи-

ческая поверка инструментального оснащения измерений тестируемых показателей, оценка статистических погрешностей результатов (Ю.И. Смирнов, В.В. Иванов), математико-статистические оценки связи тестовых упражнений с соревновательными. Гораздо реже внимание уделяется педагогическим закономерностям: изменчивости и разнонаправленности измеряемых величин — характеристик сторон тренированности, а также обоснованному времени (оптимальным сроком) проведения тестирования — по отношению к началу и окончанию периодов применения тренировочных нагрузок, направленных на развитие той стороны подготовленности, которую предполагается проконтролировать (с учетом отставленного эффекта «усвоения» работ).

Ответы на два главных вопроса: «что тестировать?» и «когда тестировать?» — могут быть получены как следствие практического опыта. Примеры на эту тему мы приводили ранее в своих работах (М.И. Степанова, В.В. Степанов, 2002), где показали, во-первых, важность поиска контрольных характеристик прежде всего среди элементов структуры движений (в кинематике и динамике) соревновательного упражнения, в которых и воплощается весь эффект тренировочной работы — и на развитие качеств, и на совершенствование техники, а во-вторых, конкретные закономерности проявления срочных и отставленных эффектов по величинам снижения и роста показателей во временной шкале недель, отсчитываемых от начала и окончания периодов тренировок соответствующей направленности.

Нужно учитывать и практически апробированные варианты приведения лучших показателей по разным сто-

ронам тренированности к единому (целевому) моменту времени.

Обилие многообразных сведений, накопленных по ходу применения нормативов и тестов, интерпретировалось в различных формулировках одного и того же процесса. Он по-разному именуется основателями сменяющих или дополняющих друг друга научных направлений: либо комплексным контролем в подготовке спортсменов (В.М. Зациорский, М.А. Годик, В.А. Запорожанов, Ю.И. Смирнов, В.В. Иванов), либо тестированием (Х.Бубе, Д.Харре, П.Благуш), либо обеспечением срочной информации о состоянии спортсмена и компонентах тренированности (В.С. Фарфель), либо спортивно-педагогической диагностикой состояния спортивной подготовленности (В.А. Булкин), либо построением модельных характеристик квалифицированных спортсменов (Б.Н. Шустин, В.В. Кузнецов, А.А. Новиков).

Применительно к пяти группам видов спорта (циклические на выносливость, скоростно-силовые, игровые, единоборства, сложнокоординационные) в теории предложены комплексы возможных тестов по пяти формам контроля — по подсистемам тестирования качеств или факторов тренированности (педагогические, психологические, медицинские, биохимические, биомеханические), которые рекомендовалось применять на той или иной из трех ступеней временной периодичности контроля (соответственно трем его формам: оперативного, текущего и этапного, а также углубленного комплексного обследования).

По В.В. Иванову, например, для бега на выносливость предлагается 54 позиции тестирования с 59 методами. Количество цифровых критери-

Марина И. СТЕПАНОВА,
заслуженный
мастер спорта,
к.п.н., профессор,
заслуженный работник
физической культуры;
Марина В. СТЕПАНОВА,
мастер спорта России,
Санкт-Петербург

ев, по которым следует вывести отдельные оценки, составляет для циклических видов 78, а для скоростно-силовых — 104. Из такого обилия возможных испытаний тренер должен в зависимости от доступности предлагаемых научных методов выбрать тесты, по которым он реально сможет оценивать подготовленность учеников.

Таковы рекомендации теоретиков. В методических же публикациях непосредственно по бегу, авторы которых в основном имели практический опыт (спортивный или тренерский — В.П. Филин, Л.В. Бартенев, В.В. Петровский, Э.С. Озолин, Е.Д. Гагуа и др. — это только в спринте), разнообразие предлагаемых контрольных упражнений и оценок тренированности не столь безгранично — как правило, их не больше десяти.

В практической деятельности выдающихся тренеров и вовсе формируется минимальный набор показателей, по которым они судят и об исходных способностях потенциальных новичков, и о текущем состоянии тренированности мастеров, под их руководством совершенствующихся. Так, Виктор Ильич Алексеев писал (в статье середины 50-х годов, опубликованной к его столетию в 2014 году коллегами и учениками в книге «Академик спорта»), что для новичков (10–14 лет, «старше 14 лет мы в школу не принимаем») он проводил пять контрольных упражнений, хотя бы в одном из кото-

рых нужно было показать определенный им норматив для зачисления в школу. Это бег на 30 м, 50 м со старта и 60 м с ходу («стартовать почти никто не умеет»), подтягивание на перекладине, бросок набивного мяча из-за головы. Если через полгода занятий кто-то не выполнит норм, он отчисляется. В молодежной группе (это четвертое по возрасту отделение алексеевской школы, 19 лет и старше) отсева, как правило, уже не было.

Сегодня есть смысл с пользой для дела снова более подробно проанализировать разработки тридцати-сорокалетней давности, в которых серьезно прорабатывались в первую очередь методические проблемы. В них важно увидеть логику развития знаний и идей, понять «вечные» принципы — ведь истинно не просто любое новое или оригинальное представление и высказывание о предмете.

Мы призываем со вниманием и любознательностью отнестись к знакомству с наследием тренеров и ученых не потому, что не отслеживаем современные публикации. Напротив, вынуждены анализировать их, сопоставляя с ранее известными.

Новые стандарты

Далее в статье мы как раз и рассмотрим самый свежий из печатных, неофициальнейших трудов. К тому же он (в отличие от статей и изданий, публикуемых в журналах и брошюрах авторами, «свободными» от должностных обязанностей излагать не собственную точку зрения, а провозглашать истину-циркуляр) имеет ранг руководства к исполнению в подведомственных организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Это первое из наставлений, адресованное таким, получившим новое название в законодательных актах, структурным подразделениям (долгое время привычно именовавшимся детскими спортивными школами, специализированными детско-юношескими школами олимпийского резерва, школами-интернатами спортивного профиля, спортивными классами общеобразовательных школ и школами высшего спортивного мастерства). Исполнение его уже регламентировано и кон-

тролируется новыми комиссиями по проверке и требованиям отчетов.

Новый документ создан авторами под эгидой повсеместно сегодня провозглашаемого руководителями спорта подхода к унификации единого методического «поурочного» программирования тренировочного, образовательного и воспитательного процесса во всех организациях спортивного профиля в стране. Поэтому следует ожидать его развития в этом направлении — точной конкретизации и жесткой детерминации установок на детальное содержание повседневной деятельности тренеров и спортсменов, расписанное на многие годы.

Речь идет об изданном «Советским спортом» в 2014 году «Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Авторы издания (а такие брошюры напечатаны по всем видам спорта) остались анонимными, указано лишь, что стандарт утверждён приказом Министерства спорта РФ от 24.04.2013 за подписью министра (В.Л. Мутко).

Коснемся лишь темы тестирования «по нормативам ОФП и СФП для зачисления в группы в организациях, занимающихся спортивной подготовкой», как заявлено в заголовках таблиц (приложения к Стандарту №№ 5—8). Раздел нормативов для зачисления в группы на четырех этапах подготовки: начальной (ЭНП), тренировочном или спортивной специализации (ЭСС), совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) — один из самых больших по объему страниц и конкретным по количеству цифр.

На перечисленных ступенях роста квалификации предусмотрены нормативы по пяти группам видов легкой атлетики: бегу на короткие дистанции (по этапам 3+4+5+5 тестов на различные стороны подготовленности или качества); бегу на средние и длинные дистанции (3+3+4+4); спортивной ходьбе (3+3+3+3); прыжкам (3+4+5+5); метаниям (3+4+6+6) и многоборьям (4+4+6+6). На первый взгляд кажется, что ими «охвачены» основные качества (скоростные, скоростно-силовые, силовые и выносливость).

Однако вот что следует из анализа цифр в инструкциях Стандарта.

Будущим бегунам и хождением

Для зачисления в спортивную организацию, осуществляющую спортивную подготовку в ЭНП бегунам любой будущей специализации (и в ходьбе также) необходимо в исходном возрасте не младше 9 лет показать в беге на 20 м с ходу 2,7 (юноши) и 3,0 (девушки), а на 100 м соответственно 14,2 и 17,0. Для сравнения приведем оценки для исходного тестирования при поступлении в спортивную школу девочек в возрасте 12—13 лет тридцатилетней давности (Г.Н. Максименко, Б.И. Табачник) на 30 м с ходу: плохо — 4,2; хорошо — 4,0; отлично — 3,9.

Вопрос первый. Почему девочки, уступая в максимальной скорости мальчикам (а бегом на 20 м с ходу, как всем известно, тестируют именно этот показатель) всего три десятые секунды, на стометровке должны (могут?) проиграть не в пять раз больше (100:20=5), то есть не полторы секунды, а целых 2,8? Неужели скоростная выносливость у девочек настолько слабее развита (пока к тренировкам ведь не приступали ни те, ни другие), нет же — многолетние и серьезные исследования «сенситивных» зон развития качества в зависимости от пола и возраста (паспортного и биологического) такую «закономерность» не подтверждают.

Вопрос второй. Каким образом мальчики, имея предельную скорость 20 м: 2,7, 7,4 м/с; смогут пробежать 100 м за 14,2? Ведь даже если они промчатся на своем максимуме пять раз подряд, то это будет на 100 м с ходу $2,7 \times 5 = 13,5$; к этому надо добавить минимум секунду (да и то это высокий показатель хороших спринтеров) на старт и разгон, а также на самый главный для новичков компонент стометровки — потерю скорости на второй половине, а это еще при данном уровне результатов не менее полсекунды. Итого, как предел 15,0—15,4 секунды в реальности будет соответствовать первому тесту.

Можно напомнить, что еще в 1952 году М.А. Алексеев и др. указывали, что у спринтеров низкой квалификации в

беге на 20—30 м с ходу регистрируется скорость, равная или даже превышающая среднюю скорость на дистанции 100 м у квалифицированных бегунов (то есть около 10 м/с, и на 20 м с ходу близко к 2 секундам бежать не такая сложная и важная проблема для них, как способность эту свою скорость удерживать на стометровке — на второй половине дистанции, «по Э.С. Озолину, новички ухудшают результат на 0,31—0,45», — как пишут В.Г. Алабин и Т.П. Юшкевич). Возможно, авторы сегодняшних требований позанимались сведениями из таблицы «должных норм физической подготовки юных бегунов на короткие дистанции» М.Я. Набатникова с соавторами (1984), приведенной в первом издании «Спринтерского бега» Э.С. Озолина. Именно там можно увидеть такое же соотношение — 14,2 и 2,7; но в той таблице вообще много «условностей». Во всяком случае, во втором издании книги Озолина эта таблица уже отсутствует. Но, может быть, она — как включенная в труды ВНИИФКа — головного центра теоретических и обобщающих разработок — послужила прототипом для нынешних экспертов, в отличие от публикаций узких, но глубоких специалистов в беге (напомним, что М.Я. Набатникова специализировалась на исследованиях выносливости и в основном на материале плавания, хотя один из ее соавторов В.П. Филин был специалистом и по спринтерскому бегу, и по юношескому спорту в целом).

Вернуться к данному Э.С. Озолина и В.В. Петровского, видимо, современным специалистам из Минспорта не было нужды (к тому же неосведомленность о прежних разработках теперь заранее «застрахована» выдвигаемым официально тезисом о том, что все старинное — уже «неформат», и ссылки на них не только не обязательны, но даже нежелательны). А ведь отсюда можно было узнать о других — нормальных, правильных, жизненных сочетаниях времени на 20 м с ходу и 100 м со старта. Мы рассчитали по ним следующие зависимости: пятикратное время на коротком отрезке плюс 1,5-1,7 (в Стандарте 0,7) либо частное от деления времени 100 м на

20 м с ходу от 5,5 до 6 с (в Стандарте 5,26); наконец, разность средних скоростей на 20 и 100 м не менее 0,9—2,1 м/с (в Стандарте 0,4) — то есть в любых вычислениях адекватное время для наших юных соискателей вакансий в группах ЭСП должно быть не лучше 15,2 плюс-минус 0,2.

Нормативы для девочек более сбалансированы: в той же последовательности, что указанные в скобках для мальчиков (0,7; 5,26; 0,4), они связаны такими (соответственно) показателями Стандарта: 2,0; 5,67; 0,78.

При использовании этих материалов следует также учитывать, сделаны ли выкладки времени отрезков со старта при электронной либо ручной хронометрии, а также оценить достоверную степень реализации максимальных скоростных способностей в тесте бега с ходу. Ведь здесь необходимо предварительное опробование, поскольку требуется индивидуальный, но весьма длинный отрезок разбега для набора истинно пиковой скорости (никак не менее 30, а то и 40 м), а также учет способа фиксации времени между отметками (с отсчетом помощника хронометриста при пересечении начальной границы или с самостоятельным включением и выключением секундомера одним хронометристом, находящимся на равном удалении от обеих границ отрезка). В первом случае показатели будут лучше на несколько десятых (в среднем 0,2), так как секундометрист включает хронометр, реагируя на сигнал ассистента, который в свою очередь реагирует на момент пространственного пересечения линии бегом.

Спустя три года тренировок

Изучаем «циркуляр» министерства далее. По прошествии трех лет (уже тренировочных и соревновательных) дети 12 лет должны для отбора в группы ЭСС сдать нормативы, теперь уже разные для бегунов на короткие и средние-длинные дистанции. Спринтеры должны через 3 года работы под руководством тренеров специализированных спортивных школ в возрасте наилучшего естественного развития скорости показать в беге на 20 м с ходу... 2,7 (мальчики)

и 2,9 (девочки). Вспомним: три года назад было 2,7 и 3,0. Что же они все это время делали на организованных в спортивных школах тренировках (а их в том же документе предписано сделать от 468 до 728, затратив 936 часов) под руководством наставников-специалистов? Комментарии излишни, ведь давно доказано (П.З. Сирис и др.), что оценивать способности детей следует не по первичным испытаниям (ошибка прогноза перспективности будет 80%), а по степени прироста за первые полтора года тренировок (ошибка прогноза 20%). Причем за первый год хорошими темпами прироста показателей в скоростных и скоростно-силовых тестах будут 7—12% от исходных, а за первые три года тренировок юные новички-спринтеры (правда, в несколько более позднем абсолютном возрасте соответственно тогдашним срокам начала занятий в спортшколах, но приходимся на тот же наиболее благоприятный для развития скорости и ведущих качеств сенситивный период) должны прибавить по 16—25% в таких тестах.

Стоит напомнить и общие тенденции прогресса за первые три года по разным компонентам: прирост скоростно-силовых качеств (прыжки с места) и выносливости (600 м) примерно в два раз превысит прогресс в скоростных (20 м с ходу), но в два с половиной раза уступит увеличению силовых (становая сила). Тест на 100 м теперь, по мнению составителей, уже «не нужен», он заменен на 300 м. И несмотря на то, что девочки за три года сократили отставание от мальчиков в абсолютной скорости (теперь их разделяют две десятые на 20 м с ходу, хотя с самого начала их пути в спорте здесь предусмотрен трехгодичный застой в результатах), показатели в длинном спринте неправдоподобно различаются: 50,0 и 65,0 — мальчики быстрее на 15 секунд (!). Кстати, в цитированной таблице Набатниковой эквивалентом уровню скорости на 20 м с ходу 2,7 с служил результат на 300 м 45,5; а для 2,9 он экстраполируется на 47,5 (сегодня почему-то соответственно 50 и 65 с — разница необъяснимо громадная).

В книге «Спринт» В.Г. Алабина и Т.П. Юшкевича требования к мальчикам и девочкам 11—12 лет практически одинаковы по всем видам испытаний (пятерной с места, 60 м со старта, наклон вперед), в том числе и на 300 м — 50 с — отлично, 65—70 с — плохо. Только на «отлично» в беге на 60 м предусмотрено преимущество мальчиков (8,5 против 8,8), а также на 5 см — в росте и на несколько размеров обуви — в длине стопы. К такому равенству требований при определении способностей детей независимо от пола опытные и авторитетные профессионалы легкой атлетики пришли, надо отметить, несмотря на то, что средние массовые показатели всех обследованных (три тысячи пятиклассников Минска) все-таки были выше у мальчиков: 60 м 9,5 против 10,2; 300 м — 53,6 и 59,7; пятерной прыжок 8,55 и 8,29. Но даже здесь — в массовых показателях детей, в большинстве своем вовсе не претендующих на зачисление в легкоатлетическую школу, не обнаружилось такой диспропорции между скоростью и выносливостью у девочек, как в новом Стандарте для отбора на спортивные занятия.

Еще в одном тесте — прыжке в длину с места юноши по новому Стандарту тоже не должны прогрессировать за три года (те же 190 см), а девушкам следует добавить 20 см (в 9 лет 160, в 12 — 180 см). Кстати, в прежних нормативах М.Я. Набатниковой скоростные и скоростно-силовые качества выражались другими соотношениями: даже для низших результатов в ее таблице (2,8 и 14,8) спринтер должен прыгать с места на 2,20 м, а для 2,7 и 14,2 — 2,25 м (а не 1,90 — как в новых требованиях).

На этом этапе ныне добавляется тест в тройном прыжке с места (6,00 м у мальчиков и 5,60 м у девочек — и это довольно сложно при таком уровне показателей в прыжке в длину с места — ведь ранее эквивалентом тройного на 6,20 м считался результат 2,20 м в длину; теперь же при 1,90 надо показывать 6,00).

Введено также требование выполнения третьего взрослого разряда. (Неясно, в каком виде спринта можно это сде-

лать при такой «подготовленности»: напомним мужские и женские третьеразрядные нормы: 60 м — 7,8 и 8,9; 100 м — 12,7 и 14,8; 300 м — 43,0 и 49,0; может быть, в длину, но вряд ли 5,60 и 4,70 доступны прыгунам, не долетающим до двух метров с места).

Для перспективных средневиков и стайеров, достойных продолжения тренировок в спортивной школе, требования к 12 годам таковы. Скоростные качества проверяются в беге с ходу на 60 м: мальчики должны показать — 9,6; девочки — 10,2. Заметим, что для первых, имевших еще три года назад результат на 100 м со старта 14,2, такой уровень означает утрату скоростных качеств, да и по сравнению с прежними показателями на 20 м с ходу новый норматив и у мальчиков, и у девочек «узаконивает» регресса в развитии скорости как итог трехлетней подготовки.

Следующий норматив — 300 м. Мальчики должны за три года выйти на такой же уровень, что и будущие спринтеры — 50,0; а девочкам каким-то образом надлежит добиться результата 53,5 (сравните с аналогичными требованиями для будущих бегуний на короткие дистанции — там 65 секунд). Почему так, за счет каких различий в тренировке программируется столь разный итог у юношей и девушек, у бегунов, только ориентированных на те или иные дистанции в будущем, но на начальном этапе пока еще работающих по сходной общей методике?

Для бегунов этой подгруппы введен и норматив на выносливость: мальчики — 3000 м за 12 минут, девочки — 2000 м — за 8 минут. Скоростно-силовые качества уже не тестируются, а требование к выполнению третьего взрослого разряда также присутствует. Опять-таки уровень тестовых норм не увязывается с такими результатами (нормы 3-го разряда: 400 м — 1.00 и 1.10; 800 м — 2.20 и 2.45; 1000 м — 3.00 и 3.40; 3000 м — 10.20 и 12.30). Что здесь первичнее, что достовернее, что формально? ♦

**Окончание
в следующем номере.**

Травма локтевого сустава при метании копья

Типичная травма локтевого сустава у копьеметателей широко распространена (Э.И. Сакун, К. Franke). Очень немногим атлетам удается ее избежать, несмотря на разнообразные профилактические меры, которые сводятся, главным образом, к проведению полноценной разминки с хорошим общим разогреванием и выполнению серии упражнений нарастающего воздействия, сходных по структуре с метательным движением. Однако часто эти меры оказываются бесполезными. Травма надолго или даже навсегда (как это было, например, с рекордсменом мира норвежцем Терье Педерсеном, впервые перешагнувшим рубеж 90 м) выводит спортсмена из строя.

Одно из немногих описаний механизма травмы принадлежит Л.Мастеровому и Н.Каратаеву (1970). Они справедливо отмечают, что повреждение происходит в момент финального усилия. При этом техника броска, закончившегося травмой, исходя из существующих критериев, может быть признана отличной. В качестве единственной причины повреждения авторы указывают нарушение трофики мышц и связок сустава, а длительное, хроническое их перенапряжение вызывает спазм сосудов и дистрофические процессы в мышцах и связках. Однако нарушением трофики нельзя объяснить типичную травму у метателей-новичков, которая наблюдается иногда при первом же броске, выполненном с максимальным усилием, когда ни о каком хроническом перенапряжении не может быть и речи. Кроме того, использованные авторами методы (плетизмография, реография) позволяют сформировать указанную точку зрения лишь гипотетически.

Механизм травмы, ее клинико-морфологическая характеристика не могут быть



Фото 1

определены без применения анатомических методов, которые при подобных исследованиях незаслуженно игнорируются. Разрабатывая концепцию тормозов и ограничителей движений в суставах, мы провели соответствующие исследования на секционном материале (мужчины 25—36 лет).

Руке придавалось такое положение, которое она занимает у копьеметателя вслед за положением «натянутого лука». Опрошенные спортсмены однозначно указывали на появление острой боли, закончившейся травмой, именно в этот момент. Если в начале метательного усилия хлесткообразное (баллистическое — по Н.А. Бернштейну) движение осуществляется в плечевом суставе (см. фото 1), то в исследуемом положении (см. фото 2) «хлест» концентрируется уже в локтевом суставе, где в этот момент наблюдается предельное отведение согнутого предплечья.

Если в первой фазе практически выпрямленная рука действовала как единый рычаг и под значительным углом к предполагаемому направлению полета копья, то во второй фазе движение гибкого комплекса рычагов плечо—предплечье—кость точно соответствовало направлению полета снаряда. В связи с этим целесообразно именно в данный момент развить максимальную скорость перемеще-



Фото 2

ния дистальных звеньев конечности.

Строго говоря, данное движение абсолютно не свойственно локтевому суставу человека, структура и элементы которого запрограммированы лишь на сгибание и разгибание предплечья. Поэтому даже небольшое усилие (4 кг) при пассивных мышцах вызывало расхождение суставных поверхностей полукруглой вырезки локтевой и блока плечевой кости с нарушением их конгруэнтности. Величина расхождения лимитируется предельным растяжением локтевой коллатеральной связки, о чем свидетельствовало исчезновение извитости ее коллагеновых пучков. Даже при этой незначительной нагрузке связка оказывалась на грани травмы. Сумка сустава, вопреки распространенному мнению, в этом положении свободно провисала и, следовательно, как тормоз опасного движения не функционирует. Так же расслабленной оказывалась и лучевая коллатеральная связка. Существенным тормозом отведению предплечья оказывались даже пассивные мышцы задней поверхности плеча, особенно трехглавая мышца. При их сохранении предельный размах движения достигался уже усилием в 8—10 кг. При продолжении отведения локтевая связка отрывалась. Характер повреждения во всех случаях был одинаков — отрыв меди-

альной связки в месте ее прикрепления с незначительными кортикальными фрагментами локтевой кости. Латеральная и кольцевидная связки при этом не повреждались.

Измерив специальным динамометром величину усилия, развиваемого метателем во второй, особенно эффективной фазе броска, (10 спортсменов I—II разрядов), установили, что оно колеблется в диапазоне 23—37 кг, т.е. в значительно большем, чем требуется для отрыва связки без мышечной «страховки». (Мастера экстракласса развивают усилие такого же порядка. Точные цифры в данном случае не имеют принципиального значения, поскольку нагрузка на локтевой сустав всегда значительно больше предела прочности локтевой коллатеральной связки.)

При моделировании травмы в условиях, максимально приближенных к реальному броску, были определены два типичных очага нарушений. **Первый очаг** — отрыв коллагеновых волокон связки у основания надмыщелки плечевой кости. Травмировалось примерно 50% волокон, отрывавшихся вместе с тонкой костной пластинкой. **Второй очаг** — отрыв другого оформленного тяжа связки, идущего несколько впереди надмыщелки. Это повреждение происходит на уровне суставной щели, сопровождается час-

тичным (узким) разрывом суставной сумки и создает условия для излияния суставной жидкости.

Полученные данные позволяют сделать несколько важных выводов относительно биомеханики метания копья.

Усилие копьеметателя все-гда превышает суммарное пассивное сопротивление кожи, адвентиции, связок и мышц. Главным лимитом опасного разгибания отведенного предплечья является медиальная коллатеральная связка. Тормозная функция связок в локтевом и в любом другом суставе ничтожна. Именно поэтому они называются «под охраной» адекватно (по времени и по степени) сокращающихся мышц. Еще более века назад П.Ф. Лесгафт сформулировал свою знаменитую максиму: «мышцы — вот истинные, активные связки суставов». Поэтому очевидно, что переотведение предплечья можно успешно и безопасно блокировать только адекватным напряжением мышц, перекидывающихся через сустав.

Однако чрезмерное напряжение этих мышц невыгодно с точки зрения механики, поскольку хлестообразное движение, обеспечивающее максимальную скорость кисти, может быть выполнено хотя бы относительно расслаб-

ленной рукой. (Косвенно об этом свидетельствуют наблюдения Е.Н. Матвеева (1967), установившего, что «захлестывание» лучше выполняется при метании отягощений малого веса.) Механика здесь вступает в противоречие с физиологией. В гибком кинематическом комплексе плечо—предплечье—кисть угловые скорости звеньев суммируются и обеспечивают кисти максимальную линейную скорость — решающее условие дальности броска. И каждый раз это происходит буквально на грани травмы.

Те спортсмены, которые избегают травм, очевидно, устраняют это противоречие напряжением мышц-охранителей — трехглавой мышцы плеча (в основном), локтевого сгибателя кисти и сгибателя пальцев (в гораздо меньшей степени). Однако степень напряжения этих мышц должна быть ограничена лишь задачей предупреждения травмы. Излишнее напряжение делает рычаг жестким, что отрицательно влияет на дальность броска.

Указанное взаимодействие мышц по степени напряжения и синхронизации с моментом проявления максимальных усилий требует чрезвычайно тонкой координации, настройки, закрепленной в прочном навыке и во-

зобновляемой перед каждой тренировкой, каждым состязанием и даже перед каждым броском на дальность. Метание же различных по весу отягощений, рекомендуемое в литературе (Е.Н. Матвеев, ДА. Чернявский), скорее имеет целью общую разминку или тренировку других мышечных групп. Рекомендации Э.И. Сакуна применять в специальной разминке копьеметателя для профилактики травмы локтя утяжеленные (до 2 кг) снаряды резко повышает вероятность травмы уже в ходе такой «разминки».

Адаптивная и взвешенная физическая подготовка может значительно понизить подверженность травматизации локтя. В наибольшей степени этому способствовало бы включение в базовый тренировочный арсенал медленной имитации броскового движения с тягой за резиновый жгут. Это позволит целенаправленно развивать силу мышц, отвечающих за «охрану» связок, а также в исключительно щадящем и контролируемом режиме (другого они и не потерпят) укреплять и сами связки и, что принципиально важно, места прикрепления их к костям. Что это возможно — свидетельствуют данные литературы и наши собственные исследования.

Знание механизма травмы необходимо и при обучении технике метания копья. Следует критически относиться к сакраментальным и безоговорочным указаниям типа «рука должна работать как хлыст», рекомендаций полностью расслаблять руку и т.п. Навык охранительного напряжения мышц должен быть в центре внимания тренера и спортсмена с самого начала специализированной тренировки. Отсутствие такого навыка делает успех выступления случайным, а раз возникшую травму — хронической.

Для обеспечения безопасности метания существенное значение имеет также величина индивидуального отведения согнутого предплечья, которая, согласно данным массовых измерений (И.М. Абдуллаев), колеблется в довольно широких пределах (15—35°) и находится в тесной связи с индивидуальными вариантами конфигурации сочленяющихся костей.

Приведенные соображения подтверждают необходимость тщательного отбора новичков, желающих специализироваться в метании копья. Обычно же при отборе особенности строения и функции локтевого сустава или совсем не учитываются, или находятся в тени выявления скоростно-силовых качеств. ♦

Нормативы Чемпионат мира-2017 Лондон (Великобритания) 4–13 августа

Мужчины	Вид	Женщины
10,12	100 м	11,26
20,44	200 м	23,10
45,50	400 м	52,10
1.45,90	800 м	2.01,00
3.36,00 (3.53,40)	1500 м (миля)	4.07,50 (4.26,70)
13.22,60	5000 м	15.22,00
8.32,00	3000 м с/п	9.42,00
13,48	110 м с/б/100 м с/б	12,98
49,35	400 м с/б	56,10
2,30	Высота	1,94
5,70	Шест	4,55
8,15	Длина	6,75
16,80	Тройной	14,10
20,50	Ядро	17,75
65,00	Диск	61,20
76,00	Молот	71,00
83,00	Копье	61,40

Результаты должны быть показаны с 1 октября по 23 июля 2017 года.
В эстафетах и многоборьях — с марта 2016 года.

Александр Кузин: «Максимальный результат минимальными усилиями!»

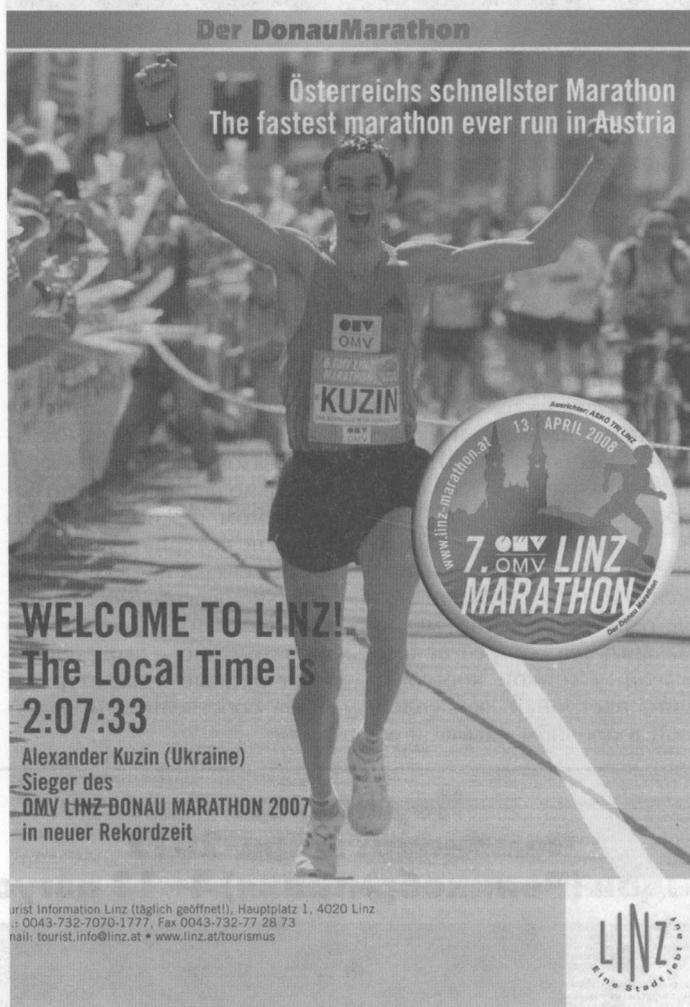
Украинец Александр Кузин после победы на марафоне в Линце с результатом 2:07.33 в 2007 году был назван «Лучшим марафонцем Европы». Показав в 2000 году 2:12.47, Александр в течение десяти лет сохранял высокий уровень результатов, закончив выступать в 2009 году с результатом 2:10.54. Его средний результат десяти лучших забегов — 2:11.05.

Сегодня Александр является президентом бегового клуба в Киеве (Marathon club «Taras Bulba — Kuzin Team»), тренирует любителей и профессионалов. Двое его учеников участвовали в Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро (Ольга Котовская — 2:34.57; 33-е место; Александр Ситковский — 2:14.24; 20-е место), а Дмитрий Лашин занял 4-е место на чемпионате Европе-2016 в Амстердаме на дистанции 10 000 м (28.27).

— Александр, показав 2:07.33, вам не хватило до рекорда Украины самую малость: Дмитрий Барановский годом раньше побегал в Фукуоке 2:07.15. Не было ли обидно?

— Нет, об этом тогда точно не думал. Я ведь уже был рекордсменом страны, когда пробежал марафон за 2:10.55. И это, по большому счету, ни на чем не отразилось. После марафона в Линце мой первый менеджер Гюнтер Фогль сказал мне: «Алекс, если бы ты был немцем или австрийцем, то был бы уже миллионером!». Благодаря контрактам и спонсорам. А у меня на тот момент даже не было контракта со спортивной фирмой.

Похвастаюсь еще и тем, что моя жена (Татьяна Кузина. — Здесь и далее примечание автора.) выиграла в 2006 году



tourist information Linz (täglich geöffnet!), Hauptplatz 1, 4020 Linz
t: 0043-732-7070-1777, Fax 0043-732-77 28 73
mail: tourist.info@linz.at • www.linz.at/tourismus

Римский марафон с рекордом трассы и рекордом Украины — 2:25.44. А у меня 2:07.33 был результат в Линце. И в СМИ объявили, что мы — самая быстрая марафонская пара на планете: результат жены плюс результат мужа. Кенийцев обогнали на 15 секунд. Я не знаю, побит ли этот рекорд сегодня.

— А 2:07.33 в Австрии еще держится?

— В 2017 году будет 10 лет. Организаторы мне там очень рады, всегда приглашают. В 2015 году мы приехали командой любителей от моего клуба и выиграли там эстафетный бег. Виктор Рётлин, в прошлом очень сильный швейцарский

марафонец, а сегодня — координатор этого марафона, он в 2016 году заявил восемь кенийцев, чтобы превзойти мой рекорд. Они пробежали по рекордному графику чуть более 30 км, а потом «встали». И в итоге, показали результат на две минуты хуже. Думаю, что мой рекорд еще долго там не побьют.

Марафон в Линце

— Расскажите как же проходил ваш лучший марафон?

— Вечером накануне старта у нас была пресс-конференция. Я хотел пробежать на этом старте очень быстро. Так

был настроен, что мне было все равно, какая трасса, какая погода. Понимал, что был сильнее, чем в прошлом году (я пробежал в Риме в 2006-м за 2:10.07, будучи травмированным). У меня мечта была — заявиться на Нью-Йоркский марафон со своей женой. Поэтому в Линце собирался бежать 2:09. И вот журналисты спрашивают меня: «Мы увидим завтра 2:08?». Отвечаю: «2:08 — не знаю, но 2:09 — точно!». Дальше обращаюсь к кенийцам-пейсмейкерам: «Начинаем 1:04.30. Пишу им на салфетке: 1:04.30. Понятно? Да, понятно.

На следующее утро перед завтраком подошел мой менеджер: «Алекс, звонил менеджер этого кенийца, который в прошлом году здесь выиграл, и сказал, что будет жарко, и если вы начнете 1:04.30, то после 25-го километра вам будет капут. Поэтому он предлагает начать 1:05.30». Я про себя подумал: «В 9 часов старт, первый час — до 10, не будет так жарко, а там будь что будет». И ответил: «Нет! 1:04.30!». — «Ну, ладно. А можно тогда тебе пару «зайцев» и ему одного?». — «Хорошо».

Но в итоге все мы бежали одной группой. Один кениец должен был бежать «зайцем» до 21-го километра, другой — до 25-го и третий — до 30-го со мной.

...Первый километр у меня — 2.52. Пейсмейкеры от меня убежали вперед. Я им начал кричать, они не слышат. Организаторы на велосипеде догнали их и вернули назад. Они начали тормозить, а я толкать их в спину и кричать: «IT'S SLOWLY! (Это медленно!)». И вот так, то медленно, то быстро, примерно до 10-го километра я их толкал-оставлял, пока темп не выровнялся. Как только темп выровнялся и начали бежать ровнее, примерно по 3 минуты с не-

большим на километр, я мозгами отключился. На 14-м километре сошел первый «заяц», на 17-м — второй. Я подумал: «Ну, хоть еще один остался». Он как раз со мной до 30-го километра должен бежать. Но на 20-м и этот сошел. Помню, что 21 километр был — не полумарафон, а именно 21 км — 1:03.35. То есть в расклад укладывался. Но как только они остановились, мне сразу по ногам как дало, то есть стало тяжело.

Организаторам (они ехали впереди на машине) дал понять — что происходит?, что за пейсмейкеры? Они сами только развели руками в недоумении. Думаю: «Ладно, будет, как будет. Мне бы пробежать с таким темпом до 30-го километра, а там разберемся».

На этом марафоне впереди ехала машина, на которой, впервые в моей практике, было два табло с часами. Первое табло показывало время с момента старта, а второе — прогнозируемый результат. И вот я бегу один, мозги включил, посмотрел на второе табло — 2:08, потом раз — 2:07.52... Решил засечь, с каким темпом бегу. Получалось — 2.59, 3.01... Бегу дальше. Такая эйфория! Остается последний километр, силы еще есть, начал прибавлять. А там брусчатка — и мне свело судорогой ногу. Сбавил немного: лучше так добежать, чем пешком идти. Добежал. По ощущениям, что 2.10, что 2.07, никакой разницы не было.

...У меня же левая стопа больше правой на 6 миллиметров. Поэтому соревновательную обувь всегда брал разнопарную. В Линце, если посмотреть на мою фотографию, где я сижу на финише, «марафонки» на мне разные по цвету. Перед этим стартом я написал менеджеру: «Пришлите мне, пожалуйста, такие же, но на полразмера больше». Пришли, но другого цвета. Я тогда подумал, да какая разница, все равно модель одна и та же. А когда финишировал, меня начали снимать фотографы и задавать вопросы, мол — что это такое? Ответил: «Ну, так получилось...». Это уже потом стали делать марафонки и шиповки разных цветов в одной паре специально, а у меня «так получилось».

— Вы заметили, что по ощущениям что 2:10, что 2:07 никакой разницы не

было. Значит ли это, что и «отошли» от того марафона быстро?

— На самом деле, мне это так только казалось. Думал, что и через месяц за 2:10 я смогу свободно пробежать. Но, наверное, результат 2:07 все-таки дал сильный стресс организму, так что через месяц я с такой скоростью еле 14 километров одолел.

А на ту осень я еще сильнее был готов. В голове даже были мысли насчет рекорда Европы. Но, видимо, все очень зыбко, когда в тренировках ты подходишь к своим пределам и находишься на грани. И вот чуть-чуть перебрали в горах. Помню, «спустился» из Кисловодска уже не в том самочувствии, как весной. В итоге финишировал в Нью-Йорке девятью, пробежав за 2:14. Чувствовал, что перетренировался. Просто когда есть результат 2:07, бежать 2:10 уже неинтересно, и в тренировках начинаешь себя «натягивать» на бо льшую нагрузку. Плюс эмоции подстегивают.

Если бы все знали, как тренироваться, у нас конкуренция была бы, как у кенийцев.

— Да, их конкуренция — это уже притча во языцех...

— Да, могу привести пример. Я жил в Италии (Тренто) в одной квартире с восемью кенийцами. У одного из них был личный рекорд на полумарафоне 1:01. А среди них еще и чемпионы мира были, в общем, довольно сильные парни. Так вот этот чудак постоянно готовил еду и мыл посуду. Я ему говорю: «Почему все время ты хозяйничаешь? Вы же все умеете готовить...». А он мне: «Да я же никто, а они — звезды! А я всего лишь 1:01 «половинку» бегу».

А вот еще случай. Как-то в феврале кенийцы вдруг собрали вещи и уехали. Остался только Дэвид, который имеет 28.30 на десятке, 1:02 — на полумарафоне, уже лет 10 бегает, выигрывает все пробеги. «Дэвид, а куда все уехали?» — «На чемпионат Кении по кроссу». — «А ты почему туда не едешь?» — «А что мне там делать? Я со своим результатом буду там где-то 200—300-м». (Смеется). Я тогда спросил: «А сколько же вас там бежит?» — «600—800 человек». Вот это конкуренция!

«Определию к Ренато Канове»

— Александр, почему вы выбрали именно итальянский беговой клуб, за который выступали 6 лет (2000—2006 гг.)?

— Наверное, я немного романтично к этому относился. До Италии я бегал за немецкий клуб, но мечтал попасть именно к итальянцам. Мне вообще казалось, что клуб — это что-то мощное, настоящее, поддерживающее, в том числе, финансово. Ну, вот как футбольные клубы. Я же с 6 до 12 лет футболистом был, причем неплохим. К сожалению, у нас в стране клубной системы нет. И я искал за границей, наблюдал, анализировал. В том числе искал хорошего тренера. А хороший тренер проявляется через успехи спортсменов. Вот, например, Стефано Бальдини, итальянец, белый, олимпийский чемпион, который бежит стабильно марафоны и десятку, — значит, что-то в тренере есть. И когда я попал в итальянский клуб, попросил, чтобы меня свели с Лучано Джильотти (тренер Бальдини и Джеллиндо Бордина — олимпийских чемпионов в марафоне). Но что-то не сложилось, и меня свели с Массимо Маньяни, который на тот момент подготовил рекордсмена Италии (Джакомо Леоне, 2:07.52). Меня привели к нему, а он мне: «Александр, напиши свой план подготовки». Я подумал: «Ничего себе, я к тренеру пришел, а он меня просит написать план». В общем, мы с ним так и не начали работать вместе. Деваться некуда было — я подошел к Джанни Демадонне, это мой менеджер на тот момент (он сам был третьим когда-то на Нью-Йоркском марафоне, 2:11.40, быстро бегал пробеги): «Джанни, как ты тренировался к марафону?». — «А что, у тебя тренера нет?». Тренера на тот момент не было. Он предложил: «Давай я тебя определю к Ренато Канове».

— Ого! Вот так просто! К всемирно известному итальянскому тренеру

— Оказалось, что да. Мне итальянцы сразу сказали, что Ренато Канова — «чокнутый профессор», у него только африканцы «выживают». Но мне деваться некуда было. Он дал добро, прислал мне план тренировок. Тогда меня спасло то, что с этим планом я уехал на Украину, а не остался в Ита-

лии. Начал менять его под себя... Этот план — это фантастика! Это что-то из космоса! Мне итальянцы перед отъездом сказали: «Александр, это либо 2:08, либо 2:18!». До этого я бегал по шаблону — пять по двойке, например, 15 раз по 400 м (когда 2:13 бежал в Праге в 1998 году). А тут что-то совершенно новое — «лестнички» всякие, километр через километр. Тогда это было в новинку.

Жесткие тренировки

И я начал подстраивать этот план под себя, со своими скоростями. И заметил, что сдвиг пошел очень сильный. Я поверил в то, что эти тренировки работают. Через несколько месяцев вернулся в Италию и стал полностью тренироваться под контролем Кановы (так же дистанционно, но на связь мы выходили чаще). Звоню ему — и как он скажет, так я и бегал. А там такие жесткие тренировки были. Например, в день делаешь две работы. Утром тренировка: 35 минут «десятка» — разминка, по 3.30 получается. Прибегаешь на стадион, пару минут порастягивался и делаешь пять по «двойке» через две минуты отдыха, по 5.55—6.0. Вечером в этот же день снова 35 минут «десятка» и темповый бег — 10 км за 30.30. Я это выполнял. И это все даже без восстановителей! Канова вообще противник фармакологии.

— Что явилось результатом ваших совместных тренировок с Ренато Канова?

— Ответ будет неоднозначным. С одной стороны, я реально чувствовал, что сдвиг идет. Я даже на тренировках бежал полумарафон, «тысячу» через «тысячу» — 1:03.55. «Тысячу» быстро, «тысячу» потише (на тот момент получалось по 2.50/3.10-3.12).

Другой пример: в воскресенье был старт. Думаю: «Ну, в среду, наверное, работа будет». Во вторник звоню ему: «Ренато, что мне завтра делать?». А в ответ: «Не завтра, а сегодня. Обувай «марафонки» и давай — шесть по «тройке» по 9.10, через километр по 3.40». Становился и выполнял. Еще, например, длительный бег — 2,5 часа. Это в Италии происходило. Первый час бежал свободно, как обычно бегаю длительный. На тот момент у меня форма ▶

**План подготовки для Александра Кузина
к марафону в Брюсселе 10 октября 2004 года, где Александр
занял пятое место с результатом 2:13.40**

Сентябрь

10. **Пт. Днем (Дн.):** 40 мин по 4.00 на 1 км, + 6x3000 м за 9.10, через 1 км за 3.45. **Вечером (В.):** 30 мин спокойно.
11. **Сб. Дн. и В.:** по 1 часу спокойно.
12. **Вс. Дн.:** 32 км с повышающейся скоростью каждые 4 км 3.30, 3.26, 3.22, 3.18, 3.15, 3.12, 3.10, 3.08.
13. **Пн. Дн. и В.:** по 1 часу спокойно.
14. **Вт. Дн. и В.:** по 1 часу спокойно, утром с короткими изменениями темпа.
15. **Ср.** 2 часа (40 мин по 3.40+ 3000 м — 8.55+40 мин по 3.30+ 3000 м за 8.55, 12 мин по 4 мин и 3 км быстро).
16. **Чт. Дн.:** 1 час спокойно. **В.:** 1 час с короткими изменениями темпа.
17. **Пт. Дн.:** 40 мин, 15x80 м спринт в горку. **В.:** 1 час 20 мин с увеличением скорости.
18. **Сб. Дн.:** 1 час 20 мин в переменном темпе, ускорение по 1 мин — 1.30 каждые 3 минуты.
19. **Вс.** Длительный бег 2 часа 20 мин с постепенным увеличением темпа от 4 мин до 3.20 на 1 км.
20. **Пн. Дн. и В.:** по 1 часу спокойно, утром с короткими изменениями темпа.
21. **Вт. Дн.:** разминка 30 мин, затем 6 км (19.00 — темп 3.10 на 1 км), 5 км — 15.40 (3.08), 4 км — 12.24 (3.06), 3 км — 9.12 (3.04) через 1 км за 3.45. **В.:** 30 мин легко.
22. **Ср. Дн. и В.:** по 1 часу легко.
23. **Чт. Дн.:** 1 час 10 мин с легким увеличением скорости. **В.:** 1 час 10 мин по 3.50.
24. **Пт. Дн.:** 40 мин по 3.40+ 5x2000 м по 5.50 через 2 мин бега трусцой + 40 мин по 3.40 на 1 км. **В.:** 30 мин восстановительный бег.
25. **Сб. Дн. и В.:** по 1 часу 10 мин (3.50).
26. **Вс.** 2 часа с небольшим увеличением темпа.
27. **Пн. Дн.:** 1 час легко. **В.:** разминка 40 мин + 10x400 м по 67 с через 200 м за 55 с.
28. **Вт. Дн.:** 40 мин легко + 15 км по 3.05. **В.:** 40 мин легко.
29. **Ср. Дн.:** 1 час 15 мин по 3.50. **В.:** 1 час.
30. **Чт. Дн.:** 50 минут + 15x80 м в гору. **В.:** 50 мин.

Октябрь

01. **Пт. Дн.:** 40 мин легко + 3x7 км (21.56 по 3.08 на 1 км), через 1 км за 3.40.
02. **Сб Дн. и В.:** по 1 часу.
03. **Вс. Дн.:** длительный бег 2 часа 15 мин, последние 30 мин быстро.
04. **Пн. Дн.:** 1 час 10 мин (3.40). **В.:** 1 час со значительным увеличением скорости до 3.10 на 1 км.
05. **Вт. Дн.:** 40 мин легко + 10 км за 31 минуту. **В.:** 40 минут легко + 10x1 мин быстро через 1 мин легкого бега.
06. **Ср. Дн. и В.:** по 40 мин.
- 07—09 **Чт.—Сб. Дн.:** по 30 мин.

была 3.40—3.35. Второй час — по 3.20 на километр, и следующие полчаса быстро — где-то в районе 3 минут. Первый час бежал по 3.40-3.35. Второй — по 3.20, в заключительные полчаса бега почувствовал, что уже в районе 3.03, и если я так пробегу 30 минут, то это будет накладно для здоровья, и пробежал только 20 минут. 2.20 у меня получилось. Останавливаюсь, пульс —

27 ударов за 10 секунд, через минуту — 21. Посчитал — еще плюс один километр, и у меня 2:23 марафон на тренировке. И это при хорошей загрузке, 200 километров в неделю. Вроде бы классно. Но у меня тогда перед марафоном, недели за две, как говорят итальянцы, «finito gasolino» (бензин закончился), то есть сердце начало болеть — перетренировался. Стартровал

на марафоне — и не бежится с первых же метров, не бег — а мучения. И у меня так несколько марафонов накрылось. Тренировки сумасшедшие делал, а результат такой.. 2:18 — и по полчаса отходил.

— Какой тогда вывод вы сделали из тренировок с Ренато Канова? Как надо воспринимать его методику?

— Во-первых, его однозначно надо пользоваться. Но подстраивать нагрузки под себя: где-то скорости снижать, где-то — объемы. Когда была возможность, я так и поступал. Но чувствовал, что сдвиг все равно есть. Реальный. С точки зрения физиологии система работает. Но нужно серьезное внимание уделить восстановлению. Иначе можно лишиться здоровья.

— Исходя из чего Канова соглашался кого-то тренировать? Нужен был какой-то результат, чтобы он понимал, что есть перспектива, или что? Может, тесты проводил?

— На что он опирается при окончательном выборе, я не знаю. Это ему надо вопрос задать. Мне ведь тогда Джанни (Демадонна) предложил. Но они (тренеры, менеджеры) тоже видят, кто как бежит, и знают, что белые люди — это определенная редкость в видах выносливости (я имею в виду мировой уровень). И это тоже материал, на котором можно оттачивать свое тренерское мастерство. Как бы утилитарно это ни звучало.

Однажды в Венеции после марафона за обедом Ренато мне сказал: «Алекс, вот этот кеннец, который сидел с нами за одним столом сегодня пробежал плохо. Но я все равно возьму его тренироваться в Катар (куда Канова собирался), так как он двоюродный брат победителя этого марафона (то есть генетически перспективный)».

...Однажды (это был 2002 или 2003 год) Канова мне сказал: «Алекс, у вас столько талантливых спортсменов на Украине! Я хочу бесплатно прочитать лекцию вашим тренерам». А он был тогда профессором ИААФ. Я приехал окрыленный. Сказал об этом старшему тренеру по выносливости и тут же понял, что ему абсолютно это не интересно. Через

месяц увидел на runners.ru: «Читайте первую часть книги знаменитого итальянского тренера Ренато Канова... Читайте вторую часть книги...»

Когда я уже сам начал тренировать, то написал Ренато: «Так-то и так-то, у меня есть спортсмены, подскажи, что лучше давать в подготовке на 10 километров?». Он мне не отвечал. Но потом мы встретились в Нью-Йорке на марафоне. «Я все получал, но ответить тебе не мог. Пошли». И мы с ним часа 2-2,5 сидели в комнате и говорили. Не про то, какие тренировки надо давать, а про методику, про соотношения нагрузок. В общем, не про рыбку, а про удочку.

Прошло 12 лет, и когда у руля Федерации легкой атлетики Украины встал Игорь Лещинский, он позвонил мне: «Саня, а помнишь, ты когда-то Канову приглашал». — «Ну, да». — «А можно его еще раз пригласить?». — «Его уже китайцы купили. Я-то напишу...»

Чутье Швецова

— Как складывалась твоя спортивная жизнь после Италии и Кановы?

— Года полтора я тренировался у Игоря Осьмака (известный украинский тренер по выносливости). А в конце 2006 года после марафона в Дублине, в ноябре перешел к Леониду Швецову.

Той осенью я еще собирался вернуться к Канове, тренироваться у него с Таней (Кузиной). А потом узнал, что Швецов набирает группу, и подумал: «И зачем мне в Италию ехать, если есть человек, русскоязычный, с медицинским образованием, знающий по собственному опыту, что такое марафон?..». И вопрос с Канова сам собой отпал. Начали работать. Жаль, что Татьяна, как потом оказалось, была очень серьезно травмирована. Поэтому закончила профессионально бегать.

— У Швецова высокие результаты показывали Дмитрий Сафронов, Алексей Соколов. В чем его секрет?

— Швецов — уникальный человек! У него, самое главное, есть чутье на отдельного спортсмена. Он как «поймает» человека, его состояние, то начинает строить тренировки под него. Много народу он не набирает, у него 8 человек — и все. Как он сам говорит, не мо-

жет и не хочет расплываться. Мне, по крайней мере, это все шло и нравилось.

— **На марафоне в Дублине вы как раз впервые познакомились и с Соколовым, который победил**

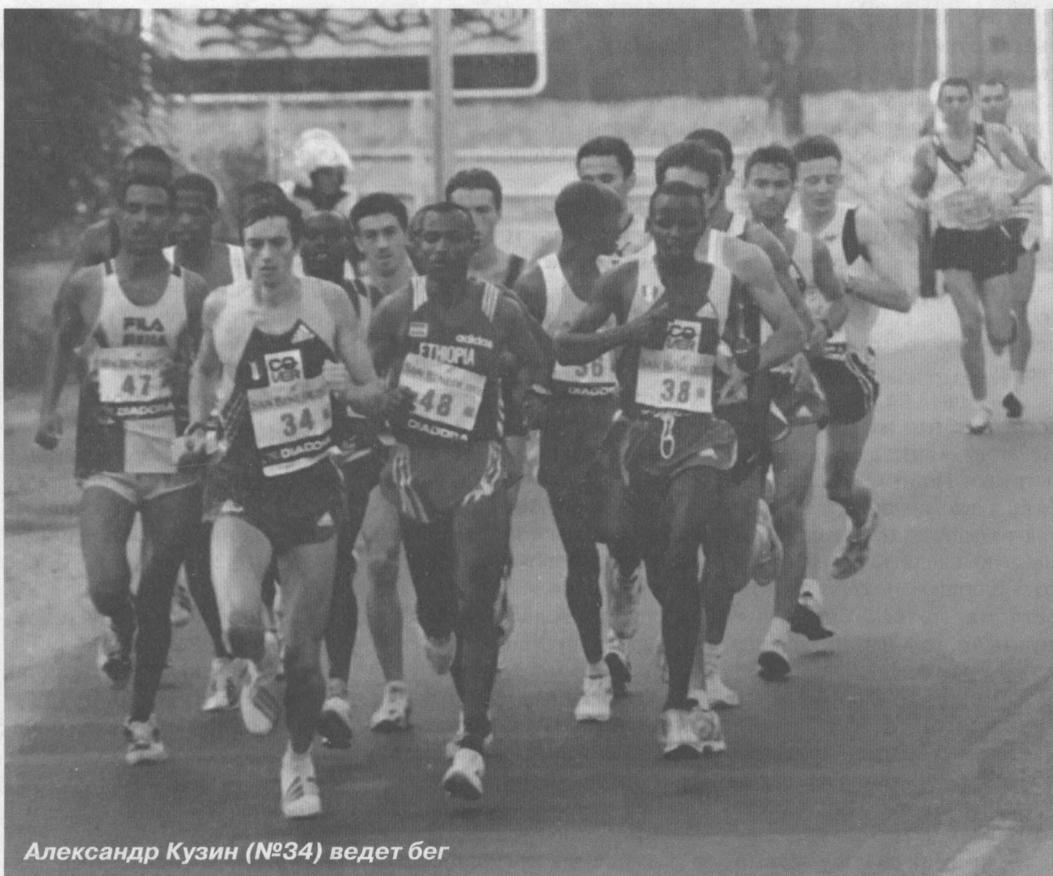
— Тогда он выиграл в первый раз, а я был вторым. Там был мой самый, наверное, сложный психологически, тактический марафон. Мы с женой «влезли» в поэтапную оплату квартиры, надо было платить очередной транш — 40 тысяч долларов. Таня на тот момент была травмирована, денег нет... Квартира, надо это отметить, очень сильный стимул! То же самое с моими учениками: грудь у кенийцев выигрывали на марафоне, когда кредиты на квартиру были. Seriously! (Смеется.)

Результат у меня был — 2:13.11, но там самое главное — место. Я знал, что мне надо быть в тройке, потому что экипировочная фирма, которая была главным спонсором соревнований, выплачивала за первое, второе, третье места дополнительные деньги. Так что у меня был стимул попасть в тройку. И я в нее попал.

— **Вы несколько раз говорили, что часто перетренировался. А можно было этого избежать?**

— Я даже себе не могу на это ответить. Это ведь настолько тонкая грань. Хорошо, когда рядом есть свежий взгляд со стороны, взгляд тренера, который может вовремя тебя остановить. Вот тебя несет, снова и снова, и все, вроде, хорошо. Потом одну тренировку чуть сильнее сделал, чем надо было бы. Немного недовосстановился. На этом фоне сделал еще одну или несколько тренировок, но остановиться-то сложно — ведь есть задача, и нельзя идти на поводу у своих «слабостей». Так вот в какой-то момент происходят наслоения нагрузки — и вся подготовка уходит в никуда. Человеческий организм до конца не изучен, и не изучится никогда. Еще проблема в том, что все у нас методом «тыка», то есть мы сами себе и тренеры, и врачи, и все остальное.

— **Алексей Соколов как-то сказал, что терпение — его сильная сторона. Как бы вы ответили на вопрос о своих преимуществах как спортсмена?**



Александр Кузин (№34) ведет бег

— С одной стороны, может быть, это и преимущество, а с другой стороны, возможно, и недостаток: я никогда не мог начинать марафон быстро. Я примерно знал, на какой результат готов, и всегда старался бежать марафоны ровно, на результат. В то же время не любил горные марафоны, с тяжелой трассой. У меня тут какое-то ограничение. Еще я почти всегда бежал вторую половину быстрее, чем первую. Вот кенийцы — первую половину «шарашат», как лошади... Пока их не «поставит», пока, как говорится, «шторки не упадут». Мне кажется, и Дима Сафронов, и Леша Соколов такие же. И в этом я им завидую! Так же у нас Барановский Дима... Классно, когда у тебя в голове нет такого тормоза. Если ты готов, ты покажешь это. У меня этот тормоз, к сожалению или к счастью, есть. Если чувствую, что это не мой темп, то отстаю и бегу по-своему.

Но, кстати, это тоже не всегда плохая тактика. Много раз она меня выручала: например, бежал марафон «Memorial Enzo Ferrari» в Италии (кстати, кто хочет показать хороший результат — там идеально ровная трасса!). Бегу в лидерах, возглавляю группу. На 30-м километре поворачиваюсь — а за мной 10 кений-

цев бежит. А награждать должны первые 6 или 8 мест. И они начинают переключаться по 3 минуты на километр. Я с ними километр пробежал и чувствую, что не смогу в таком темпе. Ну и отстал. После 35-го километра они уже сами «пришли» ко мне, как ручные. Не выдержали темпа.

А в марафоне, если исчерпал себя не своим темпом по дистанции, то волевые качества вряд ли позволят тебе бежать и дальше быстро. И меня лично это радует! Именно поэтому я начал бегать марафоны: для меня это была единственная дистанция, где можно было наравне бороться с кенийцами, какие бы сверхрезультаты они ни показывали на более коротких дистанциях.

Чувствовать спортсмена

— **Александр, сейчас, уже имея опыт работы с такими опытными тренерами, как вы сами строите тренировки с профессиональными спортсменами и с любителями?**

— Как классно сказал Леонид Швецов: «Я сторонник более-менее правильных тренировок, но даже я не знаю, как правильно тренировать». Я соглашусь, как и с тем, что надо чувствовать спортсмена.

Это не легко, требует больших энергозатрат, особенно на расстоянии (профессионалы же у меня все на дистанционном сопровождении), но это работает. Вот, например, ребята находятся в Кисловодске. Я советую одному в телефонном разговоре: «Завтра отдохни, прогуляйся в горы». Он на следующий день звонит мне: «Ты как в воду глядел. У нас тут и снег выпал, и я уставший». Вот почему я это решил и попал в точку — логически не объясню. Проанализировал план тренировок, представил себя на его месте...

Про любителей понял другую вещь (к профессионалам это можно отнести с оговоркой): достигать максимально возможного результата минимальными усилиями. Я два года работал в известном беговом клубе в Киеве. Ушел оттуда из-за их бездарной политики тренировок, навязываемых сверху. Например, прислали тренировочный план — и все, ни шагу в сторону. Или как-то летом вызвали для ознакомления с программой. Я посмотрел и сказал: «Так тренировать нельзя!». — «Почему?» — «Я даже профессиональным спортсменам такое не даю с точки зрения физиологии — люди не успеют восстано-

виться». Там через день работы! А как это человеку, который работает в офисе, а на улице июль-август — жара. Он приходит на тренировку, а ему — темповый бег шесть километров, через день работа на отрезках по 400 м, по 200 м. А в офисе мне говорят: «Александр, ну, это вы знаете, а ребята (те, кто тренируется) этого не знают. Поэтому мы будем делать то, что нам дают сверху».

Я пришел на тренировку и все думал, что же мне делать. Не могу я им давать такие нагрузки. Поэтому сказал: «Ребята, у вас по программе такая-то работа, но я вам рекомендую сделать то-то и то-то...» В общем, не смог я смотреть на то, как они будут делать то, что им предлагали по программе.

...Но, все эти клубы с их маркетингом, футболочками, массовым участием в соревнованиях — социализация в общем — конечно, это красиво. И люди на это клюют...

— Вопрос относительно дистанционного сопровождения. Чем вы руководствуетесь, когда ведете спортсмена, не видя его?

— Я не сторонник составлять планы даже на неделю вперед, не то, что на месяц. Сначала люди обижаются. Но мне самому некомфортно часто переписывать свой же план, исходя из постоянно меняющегося состояния спортсмена. Я даю задание на несколько дней вперед: пробежал, сделал работу — дай отчет — как бежалось, как чувствовал себя после. И исходя из этого состояния уже «ловишь» человека, и пошло, пошло...

Вот тренируется у меня Оля Котовская. Живет она в Ровно (западная Украина). Шесть лет назад она позвонила мне: «Хочу у вас тренироваться». Начали работать, она выполнила норматив мастера спорта на 5000 м, выиграла старты в Польше. Потом как-то звонит и спрашивает: «А можно я к вам приеду познакомиться?». (Смеется.) Так вот — за шесть лет я ее видел, наверное, не больше десяти раз. Но за это время она несколько раз была чемпионкой Украины в марафоне, в 2016 году стала чемпионкой страны на «десятке», имеет 2:28 на марафонской дистанции, сколько

марафонов выиграла! И пробежала на Олимпийских играх в Рио.

Минус в данной ситуации в том, что я не вижу технику своих спортсменов...

По системе Лидьярда — Но ведь и вы долгое время тренировались дистанционно. Как вы работали над своей техникой бега?

— Лет до 23 бегал на полусогнутых ногах и постоянно отбивал пятки. А еще у меня были перенапряжены плечи. Я молодой был и не понимал этого. А тренер не считал технику бега важной составляющей тренировочного процесса. И чем больше давал нагрузки, тем больше у меня становилось проблем: «летели» ахиллы, потом «полетела» спина. В 1992—1993 годах я еле ходил, не то что бегал. Потом заинтересовался системой Артура Лидьярда и начал по ней заниматься. Года три-четыре так тренировался. Сразу скажу — сработало! Представь, месяц многоскоков (в подготовительный период). Но у них в Новой Зеландии тепло, а у меня получалось по снегу (это был январь). И вот я прыгал по снегу по 400 метров в горку. У меня дома в Днепропетровске сохранились календарики, где я зачеркивал каждый день, как в армии. Это были очень тяжелые тренировки. Тем не менее, после этого по любой трассе я выигрывал чемпионаты страны по кроссу. Ноги окрепли очень сильно, и это дало ощутимый толчок в результатах.

— Согласна, многоскоки и силу нарабатывают, и технику исправляют.

— Но и это еще не весь подготовительный период. Сначала два месяца бегашь объемы. Среда, суббота — темповый бег, 10 км. В воскресенье — длительный бег два часа. Среди недели — фартлек. Я его делал так: бежал час, и каждый километр ускорялся метров по 150. И так два месяца. Помню, в Кисловодске на верхнем стадионе бегал «десятку» два раза в неделю по 31 минуте.

— ?!

— Это я сейчас понимаю, что бегать 10 км по 31 минуте на верхнем стадионе Кисловодска два раза в неделю — это сильно! (Смеется.) А тогда это было обычной трени-

ровкой. Вот так два месяца бегашь, потом месяц — прыжковая работа. Прыжковая состоит из чего? В понедельник, среду и пятницу разминка — 6 км, потом 6 серий такой работы: 400 м прыжки в горку + 200 м бега трусцой + ускорение вниз 400 м свободно + 200 м бега трусцой + 6 раз по 60 м спринт (это одна серия). То есть тренировка на полтора часа. Вечером — часик бега трусцой. Вторник, четверг, суббота — кросс примерно по часу и спринт 10 раз по 120 м с горки. Плюс, все дни, кроме воскресенья, вечерняя тренировка по 12 км спокойно. В воскресенье — длительный бег, 30—32 километра. И так месяц.

А потом месяц разбежался: *Понедельник*: 20 раз по 400 м (68) через 200 м бега трусцой. *Среда*: 20 раз по 200 м (30—31) через 200 м бега трусцой. *Пятница*: спринт 10 раз по 100 м.

Суббота: темповый бег 5—10 км.

Воскресенье: длительный бег 2 часа в развивающем режиме.

— А вы сейчас своим спортсменам даете такие тренировки?

— Нет, конечно, нет. В первых, они этого не выдержат физически. А во-вторых, как я говорил: для того, чтобы бегать долго и стабильно, надо стремиться достигать максимально возможного результата минимальными усилиями.

У меня спортсмены и половины того не делают, что делал я. А их результаты на 10 000 м — в районе 28.30, на полумарафоне — 1:02. Мои официальные результаты на этих дистанциях — 29.10 и 1:03.16, хотя по готовности мог бежать 28.45 и 1:02. В то время стартов было гораздо меньше.

И любителям я объясняю, что бег — это не только и не просто бег. Я даю им специальные беговые упражнения, и это интересно, помимо того, что еще и укрепляет. Это же какой полезный самообман! При беговых упражнениях длительностью 20-50 минут пульс, бывает, поднимается до 140-170 ударов. Это не мало! То есть физическая нагрузка есть, а голова отдыхает. А вы попробуйте каждый день только беговыми тренировками развивать такой пульс. Через пару недель надоест и вы перестанете этим

заниматься. Даже если вы через день будете делать эти специальные упражнения, все равно спокойно пробежите 5, 10 километров. Но психику свою такими тренировками не изнашиваете.

Когда мы готовились в Кисловодске (это я про себя, как спортсмена, рассказываю), с конца 80-х по начало 2000-х, понедельник и четверг у нас всегда были днями отдыха. Но утром в эти дни мы ходили в поход на Большое Седло туда—обратно средним или быстрым шагом, а вечером — спокойный бег — 12-14 км. Наш тренер (Лофитский Виктор Иванович) тогда говорил: «Еще неизвестно, что приносит больше пользы — бег или ходьба в горах».

— Да, но это поначалу надо беречь психику. А если человек решил пробежать марафон, он неизбежно сталкивается с монотонной работой. И в этом случае нервную систему жалеть сложно: она к этому моменту уже должна быть сильной.

— В марафоне без монотонной работы не обойтись, это верно. Тем не менее, можно и нужно себя психологически обманывать, отключать мозги. Например, в Линце я помню только первые 10 км, дальше «отключился» почти до конца. Когда я бегал марафоны, всегда разбивал дистанцию для себя на три части. Полумарафон пробегаю — часы на промежуточный финиш бах, и все — мне бежать полумарафон. На 30-м километре выправляю маечку из трусов — типа, проветривается, значит, уже скоро финиш... Серьезно! (Смеется.) Леонид Швецов мне рассказывал, как он «Комрад» бежал: «Так тяжело, особенно когда с горки бежишь! В эти моменты я представлял, как своего младшего ребенка подкидываю на руках, и мне сразу легче становилось». Нельзя допускать мыслей, что тяжело. Надо максимально себя отвлекать, находить или придумывать что-то, что принесит удовольствие. Даже когда видишь, что кому-то тяжелее, тоже легче может стать. ♦

**Беседу вел
Елена СОКОЛОВА,
мастер спорта
международного класса**

Чемпионат Европы-2017 в помещении

Белград (Сербия), 3–5 марта

День первый 3 марта, пятница

09:30	60 м с/б	Ж	Пятиборье
09:40	Длина	М	Квалификация
09:45	400 м	Ж	Круг 1-й
10:20	Высота	Ж	Пятиборье
10:20	400 м	М	Круг 1-й
10:50	Ядро	Ж	Квалификация
10:58	800 м	Ж	Круг 1-й
11:35	800 м	М	Круг 1-й
12:00	Тройной	Ж	Квалификация
12:15	3000 м	Ж	Круг 1-й
12:45	60 м с/б	Ж	Круг 1-й
13:15	Ядро	Ж	Пятиборье
13:20	60 м с/б	М	Круг 1-й
16:30	60 м с/б	Ж	Полуфиналы
16:35	Длина	Ж	Пятиборье
16:45	60 м с/б	М	Полуфиналы
17:00	Шест	М	Финал
17:05	1500 м	Ж	Круг 1-й
17:30	Высота	Ж	Квалификация
17:35	Ядро	Ж	Финал
17:45	400 м	Ж	Полуфиналы
18:05	400 м	М	Полуфиналы
18:20	Тройной	М	Квалификация
18:25	3000 м	М	Круг 1-й
18:55	800 м	Ж	Пятиборье, финал
19:15	1500 м	М	Круг 1-й
19:40	<i>Ядро</i>	<i>Ж</i>	<i>Церемония награждения</i>
19:55	60 м с/б	Ж	Финал
20:00	<i>Пятиборье</i>	<i>Ж</i>	<i>Церемония награждения</i>
20:10	60 м с/б	М	Финал

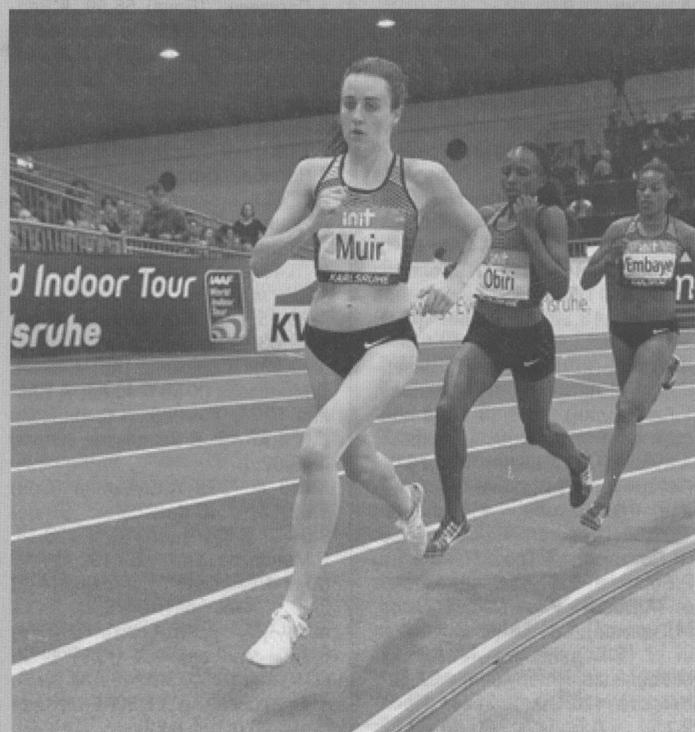
День второй 4 марта, суббота

09:30	60 м	М	Семиборье
09:45	60 м	Ж	Круг 1-й
10:10	Длина	М	Семиборье
10:20	60 м	М	Круг 1-й
11:00	Ядро	М	Квалификация
11:20	Высота	М	Квалификация
12:00	Длина	Ж	Квалификация
16:15	<i>Шест</i>	<i>М</i>	<i>Церемония награждения</i>
16:20	60 м с/б	Ж	<i>Церемония награждения</i>
16:30	Высота	Ж	Финал
16:45	Ядро	М	Семиборье
17:40	60 м с/б	М	<i>Церемония награждения</i>
17:50	Тройной	Ж	Финал
18:05	Шест	Ж	Финал
18:30	Высота	М	Семиборье
18:35	60 м	М	Полуфиналы
19:03	800 м	Ж	Полуфиналы
19:13	<i>Высота</i>	<i>Ж</i>	<i>Церемония л</i>
19:20	Ядро	М	Финал
19:25	800 м	М	Полуфиналы
19:32	Длина	М	Финал
19:45	1500 м	Ж	Финал
19:58	400 м	Ж	Финал
20:18	1500 м	М	Финал
20:33	400 м	М	Финал
20:43	<i>Тройной</i>	<i>Ж</i>	<i>Церемония награждения</i>
20:48	<i>1500 м</i>	<i>Ж</i>	<i>Церемония награждения</i>
20:57	60 м	М	Финал
21:00	<i>400 м</i>	<i>Ж</i>	<i>Церемония награждения</i>
21:05	<i>Ядро</i>	<i>М</i>	<i>Церемония награждения</i>

День третий 5 марта, воскресенье

13:30	60 м с/б	М	Семиборье
14:40	Шест	М	Семиборье
15:40	1500 м	М	<i>Церемония награждения</i>
15:45	400 м	М	<i>Церемония награждения</i>
15:50	<i>Шест</i>	<i>Ж</i>	<i>Церемония награждения</i>
16:00	60 м	Ж	Полуфиналы
16:04	Тройной	М	Финал
16:30	3000 м	Ж	Финал
16:40	<i>Длина</i>	<i>М</i>	<i>Церемония награждения</i>
16:50	Высота	М	Финал
16:55	3000 м	М	Финал
17:16	60 м	М	<i>Церемония награждения</i>
17:25	800 м	Ж	Финал
17:40	Длина	Ж	Финал
17:50	800 м	М	Финал
18:00	<i>3000 м</i>	<i>Ж</i>	<i>Церемония награждения</i>
18:10	60 м	Ж	Финал
18:15	<i>3000 м</i>	<i>М</i>	<i>Церемония награждения</i>
18:25	1000 м	М	Семиборье, финал
18:46	<i>Тройной</i>	<i>М</i>	<i>Церемония награждения</i>
18:51	<i>800 м</i>	<i>Ж</i>	<i>Церемония награждения</i>
19:00	4x400 м	Ж	Финал
19:07	<i>800 м</i>	<i>М</i>	<i>Церемония награждения</i>
19:12	60 м	Ж	<i>Церемония награждения</i>
19:23	4x400 м	М	Финал
19:30	<i>Высота</i>	<i>М</i>	<i>Церемония награждения</i>
19:35	<i>Семиборье</i>	<i>М</i>	<i>Церемония награждения</i>
19:40	<i>Длина</i>	<i>Ж</i>	<i>Церемония награждения</i>
	<i>4x400 м</i>	<i>Ж</i>	<i>Церемония награждения</i>
	<i>4x400 м</i>	<i>М</i>	<i>Церемония награждения</i>

Лора Мюр (Великобритания) 4 февраля на соревнованиях в Карлсруэ установила рекорд Европы в беге на 3000 м — 8.26,41



ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

СМОЛЕНСК (27—29.01)

Юноши

60 м (27): М.Радионон (Астр) 6,92; М.Лагунов (М) 6,97; С.Ширыхалов (Влдв) 7,06; Д.Поправкин (Кр) 7,07; Р.Борисов (Н-Н) 7,09; Р.Кислых (Блг) 7,10; В.Доронин (Блг) 7,10; А.Карпов (М) 7,15.

200 м (29): К.Бахвалов (СПб) 22,27 (в п/ф 22,17); М.Радионон (Астр) 22,43 (в п/ф 22,12); Т.Гайнуллин (М) 22,57 (в п/ф 22,30); Р.Кислых (Блг) 22,77 (в п/ф 22,47); А.Николаев (Хб) 22,84 (в п/ф 22,60).

400 м (28): М.Тиряков (Ект) 49,85; М.Щепелев (Лпц) 49,94; А.Бутенко (Ект) 50,39 (в заб. 50,32); Е.Логвинов (КБР) 50,51; М.Березин (Пнз) 50,54 (в заб. 50,52); А.Ткаченко (М.о.) 51,11 (в заб. 50,55).

800 м (29): А.Челейкин (Чбк) 1.55,79 (в заб. 1.55,72); И.Семенов (Врж) 1.56,07; Я.Шмелев (Ул) 1.56,11; Н.Семенов (Чбк) 1.56,24 (в заб. 1.54,98); С.Одегов (Ект) 1.57,35; Д.Чернышев (Иж) 1.57,42 (в заб. 1.55,47); П.Баранов (М.о.) 1.58,22 (в заб. 1.57,32); Э.Захаров (Кз) 1.58,26 (в заб. 1.56,63).

1500 м (27): Д.Тундыков (Срн) 4.02,59; А.Свечников (Чл) 4.03,54; А.Челейкин (Чбк) 4.05,59; Я.Шмелев (Ул) 4.05,34; Г.Каррион (СПб) 4.06,20; С.Евдокимов (Ект) 4.06,41; В.Фетисов (Крв) 4.06,50; Г.Корепин (СПб) 4.06,82.

3000 м (29): Д.Тундыков (Срн) 8.40,72; А.Свечников (Чл) 8.40,76; А.Попов (Абк) 8.44,51; Г.Каррион (СПб) 8.46,19; С.Евдокимов (Ект) 8.56,45; Т.Егинов (Рб) 8.59,12; В.Гаврин (Смр) 9.05,00; А.Цыкин (М) 9.05,22.

60 м с/б (27): С.Манакон (Кз) 7,91; С.Кекин (Омск) 7,97 (в п/ф 7,93); Г.Плотников (Н-Н) 8,21 (в п/ф 8,18); А.Алексеев (Клнг) 8,34 (в п/ф 8,16); А.Во-рончук (Томск) 8,40 (в п/ф 8,18).

2000 м с/п (28): В.Василенко (Усс) 5.50,82; Д.Ермаков (Кз) 5.59,00; Г.Барсов (Р/Д) 6.00,61; В.Лакомин (Кстр) 6.04,96; В.Кожухов (Влг) 6.10,95; Д.Колосов (Чл) 6.11,51; А.Шайхутдинов (Уфа) 6.13,38; Д.Зюзин (Пнз) 6.13,45.

4x200 м (29): Москва (Д.Шаверной, М.Лагунов, И.Маньшев, Т.Гайнуллин) 1.29,33 Моск-овская о. (Р.Жолтиков, А.Ткаченко, А.Кудинов, Д.Занкин) 1.30,70 С.-Петербург (Д.Прошкин, А.Сгибнев, В.Гудимов, К.Бахвалов) 1.30,88 Ни-жегородская о. (И.Потапкин, А.Трошин, С.Елин, Р.Борисов) 1.31,61 Свердловская о. (А.Песков, А.Бутенко, С.Титов, М.Тиряков) 1.31,68 Челябинская о. (Е.Водяников, А.Евич, М.Усольцев, Я.Черушев) 1.32,38

Высота (28): А.Фадеев (Прсл) 2,15; Д.Бобков (Кнш) 2,02;

О.Брайко (СПб) 2,02; А.Кириллов (Влдв) 2,02; А.Комаров (Смл) 2,02; А.Натальчук (СПб) 2,02; Т.Юдин (Ярс) 1,98; Е.Ермаков (Н-Н) 1,98.

Шест (28): И.Долбин (М) 4,90; Д.Качанов (М) 4,80; К.Яромич (СПб) 4,70; В.Мунтяну (Л.о.) 4,50; В.Селезнев (М) 4,50; В.Пинтусов (Ярс) 4,50; В.Галкин (СПб) 4,50; М.Волгин (М) 4,35.

Длина (27): Ф.Сафонов (М) 6,95; Д.Никитин (СПб) 6,85; А.Пустовит (Кр) 6,76; Д.Фищенко (Нрл) 6,75; Д.Сморгунов (Влдв) 6,72; Д.Филиппоненко (М) 6,68 (в кв. 6,72); Е.Нам (Л.о.) 6,65; А.Кадуха (Кр) 6,65.

Тройной (29): О.Брайко (СПб) 15,01; Д.Филиппоненко (М) 14,96; А.Арбузов (Нр) 14,47; Д.Хорошак (Блг) 14,25; А.Бульдов (М) 14,18; С.Орешин (М) 14,17; Е.Нам (Л.о.) 14,03; В.Котов (Р/Д) 13,77.

Ядро (5 кг) (27): В.Босоногов (Птрз) 17,92; Т.Репников (СПб) 16,66; Г.Кивнишвили (Хб) 16,64; А.Маслов (М) 16,31; Н.Горбунов (Лпц) 15,40; Г.Анушкевич (Ств) 14,92; А.Гошуляк (Чл) 14,79; К.Родионов (М) 13,80.

Девушки

60 м (27): С.Карпова (Н-Н) 7,61; А.Зубакова (Лпц) 7,67; А.Мальшева (Кр) 7,68; А.Ерастова (СПб) 7,69; А.Бредихина (Злт) 7,70; И.Курбакова (Срн) 7,74; Д.Гавриляк (СПб) 7,79; К.Демина (Н-Н) 7,82 (в п/ф 7,75).

200 м (29): П.Миллер (Брнл) 24,03; С.Карпова (Н-Н) 24,56; А.Мальшева (Кр) 24,86 (в п/ф 24,77); Д.Кушнир (СПб) 25,03 (в п/ф 24,89); И.Курбакова (Срн) 25,28 (в п/ф 25,18).

400 м (28): Л.Васильева (Чбк) 55,71; Д.Моисеева (Чл) 56,15; А.Паренчук (Брнл) 56,59; К.Вершинина (Нфт) 57,05 (в заб. 56,97); Д.Махненко (Лпц) 57,12; А.Ахметчанова (Хб) 57,21 (в заб. 56,77).

800 м (29): О.Родиошкина (Ир) 2.10,93; С.Рыбакова (СПб) 2.13,63; Я.Озерова (М) 2.13,77; А.Чернова (Ярс) 2.14,05 (в заб. 2.13,55); Е.Бакуева (Тмн) 2.14,36; А.Данилова (Чл) 2.15,04 (в заб. 2.13,50); А.Шаркова (М, ФСО) 2.15,45 (в заб. 2.13,86).

1500 м (27): К.Москвина (Кстр) 4.36,95; А.Шукшина (Срн) 4.39,03; Е.Ратушная (Брзн) 4.40,82; А.Еремьянц (Кр) 4.40,84; Л.Мендаева (Х-М) 4.42,83; А.Ильина (СПб) 4.43,28; К.Сырникова (М) 4.47,46; В.Васильева (Омск) 4.48,02.

3000 м (29): А.Шукшина (Срн) 9.52,17; С.Кадашева (Влдв) 9.54,30; К.Кузнецова (Ект) 9.56,39; Л.Мендаева (Х-М) 9.59,19.

60 м с/б (27): И.Болдырева (М.о.) 8,54; К.Лабыгина (Иж) 8,61; А.Попова (М) 8,63; А.Низамова (Ул) 8,76; Д.Ковальчук (Крс) 8,79; С.Ильина (СПб) 8,81 (в п/ф 8,75); А.Шарилова (Крс) 8,83; Е.Офлиди (Сч) 8,85 (в п/ф 8,82).

2000 м с/п (28): С.Кадашева (Влдв) 6.34,54; К.Кузнецова (Ект) 6.40,33; Я.Распопова (Срт) 6.41,40; И.Шипицына (Прм) 6.44,07; К.Афоница (Чбк) 7.00,88; О.Аверьянова (Мк) 7.10,44; Е.Ратушная (Брзн) 7.10,53; В.Литвинова (М.о.) 7.10,93.

4x200 м (29): С.-Петербург (А.Ерастова, Д.Гавриляк, А.Замчалова, Д.Кушнир) 1.40,08 Краснодарский кр. (О.Солдатова, Д.Акиньшина, А.Мальшева, П.Миллер) 1.40,44 Липецкая о. (Е.Алисова, Ю.Караваева, А.Зубакова, Д.Махненко) 1.40,83 Нижегородская о. (Л.Васильева, М.Деяткина, К.Демина, С.Карпова) 1.41,45 С.-Петербург (А.Иванова, А.Лукашкина, В.Иванова, О.Викторова) 1.41,72 Москва-1 (А.Романова, К.Вершинина, А.Попова, Е.Жиганова) 1.42,17

Высота (29): В.Ульянова (Брнл) 1,84; Д.Блинова (Влг) 1,82; О.Соколова (Блг) 1,79; Е.Куличенко (М.о.) 1,79; Н.Андрюхина (Кр) 1,79; В.Комарова (Смл) 1,75; Д.Слепова (М) 1,75; М.Кочанова (СПб) 1,75.

Шест (27): А.Гатауллина (М) 4,25; М.Постникова (Чл) 3,50; В.Портнова (Чл) 3,35; В.Богданова (Кр) 3,35; Д.Хоменко (Р/Д) 3,35; А.Андерсон (М) 3,20; А.Травкина (М.о.) 3,20; М.Яковлева (М.о.) 3,20.

Длина (28): К.Лабыгина (Иж) 5,84; В.Горлова (М.о.) 5,82; Д.Белогузлова (Влдв) 5,63; М.Драничникова (Брнл) 5,53; Е.Рожнова (М) 5,50; А.Семенова (СПб) 5,44; Н.Ефремова (Тмн) 5,44 (в кв. 5,49); А.Солодяникова (Крв) 5,38.

Тройной (28): М.Кобелева (Рз) 12,40; Д.Дрозд (М.о.) 12,31; А.Федорова (Смл) 12,26; В.Сыкалова (СПб) 12,22; Н.Ефремова (Тмн) 12,17; А.Федотова (СПб) 12,16 (в кв. 12,17); А.Семенова (СПб) 12,10; М.Привалова (М) 11,98.

Ядро (28): Е.Лысенко (Кр) 14,44; Л.Зеленкова (СПб) 14,43; Д.Миронова (Р/Д) 14,40; П.Соколова (М) 14,20; И.Данчук (Р/Д) 13,94; В.Евдокимова (М) 13,72; П.Мураева (Ект) 13,30; П.Михайлова (Пск) 13,10.

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНИОРОВ

НОВОЧЕБОКСАРСК (3—5.02) Мужчины

60 м (3): А.Усов (М) 6,78; Е.Грязнов (М) 6,83; А.Завалий (Смл) 6,88; А.Агибалов (Курск) 6,90.

200 м (5): Е.Биктимиров (Чл) 21,81; А.Юфимов (Ул) 22,10 (в п/ф 22,05); В.Лысенко (Врж-Срт) 22,14; А.Николаев (Хб) 22,54 (в заб. 22,03).

400 м (4): К.Колосов (СПб) 47,24; Е.Филиппов (М.о.) 48,38 (в заб. 48,10); Л.Кара-сев (Бр) 48,57 (в заб. 48,30); А.Афанасьев (Чбк-Н-Н) 49,06 (в заб. 48,28).

800 м (4): Н.Зубов (Прм) 1.54,52 (в заб. 1.53,54); К.Семенов (Й-О) 1.54,56 (в заб. 1.52,81); М.Мягкий (Чл) 1.54,73 (в заб. 1.53,92); Д.Емельянов (Ект) 1.54,79 (в заб. 1.53,65); К.Зуев (М.о.) 1.54,80 (в заб. 1.53,15); Д.Смоляковский (Ств) 1.54,99 (в заб. 1.53,31).

1500 м (5): С.Федотов (М) 3.53,53; А.Никитин (Чл) 3.55,27; М.Царапкин (Пнз) 3.55,92; Е.Валитов (М) 3.57,32; К.Губайдуллин (Кз) 3.58,00; Г.Гашимов (Клнг) 3.58,19; А.Ху-снимарданов (Нфтк) 3.58,57; Э.Ильков (Чл) 3.59,08.

3000 м (3): С.Федотов (М) 8.27,94; М.Царапкин (Пнз) 8.30,20; Д.Тундыков (Срн) 8.32,43; Э.Ильков (Чл) 8.32,78; М.Кузнецов (Рз) 8.38,23; Н.Калганов (Орел) 8.43,07; П.Зайцев (Омск) 8.43,08; Г.Ромашенко (Абк) 8.44,08.

60 м с/б (3): О.Спиридонов (Клнг) 7,97; А.Кузнецов (М-Влд) 8,03; Г.Ширягин (СПб) 8,06; Д.Рыльщикова (Кр) 8,16; Н.Никишин (Хб) 8,35 (в п/ф 8,18); А.Бакай (Кр) 8,72 (в п/ф 8,07).

2000 м с/п (4): Ю.Калашников (Кр) 5.46,54; М.Жмулин (М.о.) 5.46,69; Д.Ракчев (Рз) 5.48,95; М.Шагалиев (Иж) 5.50,29; В.Индус (Тула) 5.52,23; Н.Дмитриев (Крс) 5.52,74; Г.Ромашенко (Абк) 5.56,73; Д.Пономарев (Мк) 6.04,53.

4x200 м (5): С.-Петербург (К.Колесов, А.Тальков, И.Оленковичус, А.Водичев) 1.27,70; Челябинская о. (Е.Биктимиров, Р.Верховых, И.Демьянец, А.Маркунасов) 1.27,79; Москва-1 (Е.Грязнов, А.Усов, А.Рубцов, А.Кузнецов) 1.28,99; Московская о. (В.Лысенко, Е.Чирков, В.Бурдин, Е.Филиппов) 1.29,02; Са-марская о. (А.Абаимов, Д.Шитов, А.Бурмистров, Н.Агафонов) 1.29,14; Краснодарский кр. (Е.Васильев, А.Масютенко, Д.Рыльщикова, Т.Зайченко) 1.29,33;

Высота (4): Н.Михайлов (Кншм) 2,13; А.Пунтус (Кмрв) 2,13; М.Рудник (Омск) 2,10; А.Гайнутдинов (Кз) 2,10; Н.Курбанов (Влг) 2,06; Г.Попов (Л.о.) 2,06; Д.Лазарько (Кмрв) 2,02; Р.Вархутдинов (Орб) 2,02.

Шест (4): Д.Акиньшин (М) 5,10; И.Мицкий (М, ФСО) 5,00; И.Горлов (Кр) 5,00; А.Ха-мидов (М, ФСО) 4,90; Е.Банис (Л.о.) 4,50; А.Лобазнов (Шх) 4,20.

Длина (4): Е.Тимофеев (Смр) 7,31 (в кв. 7,36); Т.Идрисов (Ир) 7,20; М.Шишин (Абк) 7,10; Э.Сардарян (Кр) 7,08 (в кв. 7,18); А.Абольский (Омск) 7,06 (в кв. 7,18); О.Мирзоянц (Р/Д) 7,03; С.Панов (Уфа) 6,98; А.Чихачев (Рс) 6,90 (в кв. 6,96).

Тройной (5): С.Шиша (СПб) 15,74; В.Марков (Смр) 15,56; И.Аюпов (Дз) 15,21; А.Середа (Брз) 15,01; А.Чихачев (Рс) 14,95; В.Прищепа (Смл) 14,77; Л.Петросян (Влдк) 14,76; М.Шишин (Абк) 14,65.

Ядро (5 кг) (3): Д.Кириллов (М) 17,63; И.Кириллов (Ект) 17,15; Р.Глазков (М, ФСО) 17,15; Д.Никитин (М-Омск) 16,67; Е.Гилев (Ект) 16,55; Г.Волков (Ств) 16,03; М.Гаврилов (М.о.) 15,97; И.Селиверстов (Тверь) 15,92.

Женщины

60 м (3): В.Насибулина (М) 7,55; А.Стародымова (Срт) 7,56; А.Стародубова (Пнз) 7,58; А.Жолобова (Влг) 7,61; А.Тарасова (Крс) 7,66; Н.Казанцева (Ект) 7,70.

200 м (5): А.Жолобова (Влг) 23,95; А.Еремеева (М.о.) 24,26; С.Карпова (Н-Н) 24,76 (в п/ф 24,62); О.Ольховская (СПб) 25,01 (в п/ф 24,76).

400 м (4): П.Граудынь (М) 56,32 (в заб. 56,30); О.Кузминчук (СПб) 56,61; А.Виль-данова (Кз) 56,74 (в заб. 56,43); О.Киселева (Брнл) 56,97 (в заб. 56,21).

800 м (4): Е.Алексеева (М-Ств) 2,06,04; А.Заварзина (Влг) 2,08,57; Н.Крикун (Омск) 2,09,05; М.Белостоцкая (Ярс) 2,09,09; К.Новак (Кр) 2,10,15; Е.Самуйлова (М) 2,13,67 (в заб. 2,10,05).

1500 м (5): Е.Паушкина (К/А) 4,25,78; К.Москвина (Кстр) 4,31,00; А.Подьянова (Прм) 4,31,70; А.Толстихина (Ю-С) 4,34,91; А.Герасимова (Срт) 4,36,65; О.Па-ушкина (К/А) 4,36,72; А.Ксенофонтова (М-Влд) 4,36,88; А.Шилина (СПб) 4,36,96.

3000 м (3): Е.Паушкина (К/А) 9,34,77; Ю.Лихачева (Абк) 9,49,55; А.Ксенофонтова (У-У) 9,49,58; А.Коношанова (Ир) 9,52,86; Л.Мордовина (Влг) 9,57,63.

60 м с/б (3): В.Червинская (Ект) 8,31; Л.Клещева (Чл) 8,63; А.Попова (М) 8,71; А.Юрасова (М-Прм) 8,73; К.Ефименко (Чл) 8,85 (в п/ф 8,76); Д.Шишкина (Птрз) 8,88.

2000 м с/п (4): А.Тропина (К-У) 6,23,82; А.Махрова (Хб) 6,24,13; О.Михайлова (СПб) 6,36,72; П.Лу-нева (Хб) 6,42,02; Л.Жучкова (Нс) 6,56,48; Н.Белоконова (Хб) 6,59,03; О.Аверьянова (Мк) 7,04,60; Т.Раскидайлова (Ств) 7,15,14.

4x200 м (5): С.-Петербург (О.Ольховская, Я.Кравцова, М.Жукова, О.Кузминчук) 1,40,05; Москва-1 (П.Граудынь, А.Даценко, А.Чернышева, О.Виноградская) 1,40,10; Московская о. (Е.Самойлина, А.Семенова, Е.Валуева, А.Еремеева) 1,40,47; Краснодарский кр. (Д.Петина, К.Новак, П.Лукьяненко, Н.Казанцева) 1,42,43.

Высота (5): Т.Ермаченкова (СПб) 1,86; А.Преснякова (СПб) 1,79; Д.Погодина (Ивн) 1,70; Е.Лизавенко (Тмн) 1,70; О.Кругликова (СПб) 1,70; А.Хомутова (Влг) 1,70; В.Тычинкина (Бирск) 1,65; А.Халикова (Смр) 1,65.

Шест (3): П.Кнороз (СПб) 4,42; Е.Бондаренко (М-Р/Д) 4,20; В.Никонова (Ир) 4,10; А.Пышинская (М) 4,00; Л.Нерубенко (Блг) 3,90; А.Благочевская (СПб) 3,70; М.Фа-

хрудинова (М, ФСО) 3,70; А.Ми-ронова (СПб) 3,70.

Длина (4): П.Лукьяненко (Кр) 6,15; Е.Кавешникова (Ект) 5,94; А.Агапова (М) 5,93; А.Подобаева (СПб) 5,81; Д.Ададько (Як) 5,78; А.Фомкина (Томск) 5,70 (в кв. 5,76); Н.Кузовкина (Влдв) 5,69; М.Белевская (Кр) 5,59.

Тройной (5): Д.Ададько (Як) 13,09; Е.Дрожилина (М, ФСО) 13,04; А.Красина (Брн) 13,01; Е.Буренина (Смр) 12,70; Е.Лобойко (Ств) 12,65; К.Ефименко (Чл) 12,48; А.Кузнецова (Влг) 12,24; О.Андреева (Влг) 12,00.

Ядро (3 кг) (4): М.Валемеева (Кз) 13,88; С.Трофимец (М) 13,83; П.Чернега (Ект) 13,04; Я.Михайлова (Кз) 12,84; Д.Кова-лева (Чл) 12,80; Е.Шумихина (Уфа) 12,58; К.Чиркова (Чбк) 12,33; А.Винярская (Ств) 12,23.

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ (10-12.02)

Мужчины

60 м (10): И.Образцов (Ул) 6,72; Р.Аб-дулкадеров (М) 7,83 (в п/ф 6,83); Н.Чабан (Крс) 6,84; А.Кузнецов (М) 6,88; А.Южалкин (Чл) 6,89; В.Бунаков (Клг) 6,91; Д.Тимков (Кр) 6,93 (в п/ф 6,92); М.Мустафаев (М.о.) 6,98 (в п/ф 6,89).

200 м (12): А.Южалкин (Чл) 21,34; А.Кухаренко (Л.о.) 21,44; Д.Росляков (Влгд) 21,67 (в заб. 21,49); Н.Пышненко (Р/Д) 21,83 (в заб. 21,73); Р.Верхо-вых (Чл) 22,10 (в заб. 21,80).

400 м (11): Д.Переметов (Кр) 47,24; А.Ефремов (М-Лпц) 47,70; В.Новоторов (СПб) 47,88 (в заб. 47,75); И.Логинов (М) 48,11 (в заб. 48,04); А.Балькин (Ект) 48,56 (в заб. 48,14); А.Афанасьев (Чбк-Н-Н) 48,66 (в заб. 48,24).

800 м (11): Н.Вербицкий (У-У) 1,51,84 (в заб. 1,50,25); С.Дубровский (Блг) 1,52,43 (в заб. 1,51,77); Н.Волвиевский (Ир) 1,52,56 (в заб. 1,51,54); А.Куве-рин (СПб) 1,53,60 (в заб. 1,51,45); А.Терентьев (Ект) 1,54,16 (в заб. 1,51,68); Р.Ханников (Влг) 1,54,76 (в заб. 1,51,91).

1500 м (12): Н.Горин (М-Срн) 3,47,85; Д.Башкирцев (Пнз) 3,48,05; К.Плохотников (Кр) 3,48,13; Е.Дмитриев (М-Чбк) 3,48,97; В.Гадельшин (Уфа) 3,50,45; С.Дубровский (Блг) 3,50,75; С.Спиридонов (Чбк) 3,51,07; К.Галиуллин (М) 3,52,44.

3000 м (10): К.Плохотников (Кр) 8,10,20; В.Гадельшин (Уфа) 8,11,07; С.Спиридонов (Чбк) 8,12,73; А.Новиков (М-Чбк) 8,13,30; Д.Науменко (Чл) 8,18,91; А.Попов (Чита) 8,19,76; А.Викулов (Нс) 8,19,90; В.Лешонков (СПб) 8,19,92.

60 м с/б (10): С.Солодов (СПб) 7,85; А.Кудрявцев (Кр-Мк) 7,98; Г.Егоров (Ект) 8,01; Д.Беляков (Кр-Чрк) 8,09; Е.Пронских (Брнл)

8,09; А.Губанов (Птрз) 8,11; А.Проценко (Кр) 8,22 (в п/ф 8,13); А.Тарасов (М, ФСО) 8,28.

4x200 м (12): Свердловская о. (В.Черепанов, Г.Егоров, М.Ипа-тов, Р.Верховых) 1,26,88; С.-Петербург-1 (В.Цаплин, И.Климов, В.Новоторов, А.Кухаренко) 1,27,05; Краснодарский кр. (Д.Тимков, Д.Переметов, А.Куклев, А.Кудрявцев) 1,27,17; Московская о. (Л.Карасев, Е.Филиппов, Н.Старожилов, М.Муста-фаев) 1,27,18; Челябинская о.-1 (К.Кордо-Сысоев, Д.Землянский, А.Южалкин, В.Скорыходов) 1,27,91; Москва-1 (А.Агафонов, А.Карпов, В.Абрамо-вич, А.Кузнецов) 1,28,02;

Высота (11): Д.Лысенко (М.о.-Уфа) 2,28; А.Асанов (М) 2,24; А.Ефанов (Лпц) 2,15; А.Мрыхин (Р/Д) 2,15; Н.Гусев (СПб) 2,15; А.Мыльников (Ярс) 2,11; Е.Смолинов (М, ФСО) 2,11; Д.Сидоров (М-Ект) 2,07.

Шест (11): Т.Моргунов (М.о.-Чл) 5,60; И.Просвирин (Ярс) 5,40; Д.Котов (Чл) 5,15; Л.Кобелев (СПб-Л.о.) 5,15; Ю.Юрков (СПб) 5,00; В.Старуценко (Кр) 5,00; С.Сафонов (Чл) 5,00; В.Агеев (СПб) 4,50.

Длина (11): А.Ряполов (Кр) 7,88; В.Сягло (Хб) 7,76 (в кв. 7,79); Ф.Кисельков (Влдв) 7,57; А.Носкевич (М) 7,44; С.Иштяков (М) 7,43; Э.Сардарян (Кр) 7,29; С.Чарыков (Н-Н) 7,22; И.Казаков (Смр) 7,18 (в кв. 7,19).

Тройной (12): В.Павлов (М) 16,20; Д.Обертышев (Смр) 15,86; С.Шиша (СПб) 15,67; И.Ка-заков (Смр) 15,63; С.Хилимендик (Кр) 15,57 (в кв. 15,58); А.Молотков (Орел) 15,56; В.Голубничий (Хб) 15,50; В.Марков (Смр) 15,45 (в кв. 15,49).

Ядро (10): С.Панчехин (Кр) 17,96; А.Чижеликов (М) 17,56; Д.Сеськин (СПб) 16,76; И.Усков (М, ФСО) 16,64; И.Солдатенков (Брн) 16,34; А.Негов (Рз) 16,03; М.Качанов (Врж) 15,44; В.Журавлев (Птрз) 15,43.

Женщины

60 м (10): К.Сивкова (М-Омск) 7,29; А.Тарасова (М) 7,46; О.Ткаченко (Кр) 7,49; С.Резванова (М) 7,51; К.Пасичная (М.о.) 7,55; К.Кузнецова (М) 7,62; Я.Самойленко (Смр) 7,62; В.Пугачева (М) 7,64 (в п/ф 7,61).

200 м (12): А.Тарасова (М) 23,95; А.Еремеева (М.о.) 24,20; А.Колдина (Влг-Тмб) 24,40 (в заб. 24,36); К.Пасичная (М.о.) 24,49; К.Разгуляева (М) 24,59; Ю.Петрищева (Курск) 24,99 (в заб. 24,75).

400 м (11): Е.Федосеева (СПб) 53,95; А.Беднова (Влд) 54,20; Я.Глотова (Лпц) 54,29; Ю.Кондрашкина (Брнл) 55,50 (в заб. 55,07); О.Кузминчук (СПб) 55,51; А.Конькова (Ект) 55,65 (в заб. 55,56).

800 м (11): Е.Соколова (Брн) 2,04,56; Д.Горелова (М) 2,04,70; Е.Шмыгарева (Курск) 2,05,68; Т.Передунова (Влг) 2,06,31; А.Мельникова (Ярс) 2,06,34; А.Жадаева (Срт) 2,06,80.

1500 м (12): И.Гусарова (Блг) 4,17,59; Е.Соколова (Брн) 4,19,30; Е.Паушкина (К/А) 4,20,67; О.Мошашвили (СПб) 4,23,82; В.Морозова (М.о.-Чбк) 4,24,29; Ю.Еговкина (Иж) 4,25,71; А.Белокобыльская (Нс) 4,28,07; А.Тропина (К-У) 4,28,55.

3000 м (10): Е.Пахомова (Томск) 9,07,42; А.Белокобыльская (Нс) 9,08,50; Л.Павленко (СПб) 9,34,01; И.Гусарова (Блг) 9,35,18; К.Махнева (Крв) 9,36,16; Н.Трошкина (Нс) 9,40,64; И.Ларина (Прм) 9,43,31; И.Ларина (Прм) 9,44,33.

60 м с/б (10): А.Николаева (М.о.-Смр) 8,17; В.Червинская (Ект) 8,29; В.Погребняк (Томск) 8,35; Ю.Малуева (СПб) 8,38; В.Печенкина (Нс) 8,65; Е.Тропина (Нс) 8,66; Е.Иванова (Ярс) 8,74 (в п/ф 8,71).

4x200 м (12): С.-Петербург-1 (В.Альмова, О.Кузминчук, О.Ольховская, Е.Федосеева) 1,37,15; Москва (К.Кузнецова, Д.Тихонова, С.Резванова, А.Тарасова) 1,38,71; Краснодарский кр. (Е.Чернышева, Ю.Кондрашкина, Е.Заика, О.Ткаченко) 1,39,01; Свердловская о. (Я.Завьялова, А.Конькова, Н.Сев-рюгина, Е.Вахрушева) 1,39,04; Волгоградская о. (А.Жолобова, К.Евстигнеева, А.Заварзина, Т.Передунова) 1,39,07; Московская о.-1 (А.Еремеева, А.Беднова, А.Николаева, Я.Глотова) 1,40,05;

Высота (12): И.Илиева (М) 1,86; Н.Аксенова (Брнл) 1,84; М.Мазина (Р/Д) 1,82; С.Ми-рошниченко (Кз) 1,75; Н.Яковлева (Кз) 1,75; А.Романченко (Кр) 1,70; А.Дянова (СПб) 1,70.

Шест (10): А.Лутковская (Ир) 4,40; М.Захаруткина (М, ФСО) 4,35; А.Садовникова (М-Ир) 4,25; Н.Клюжева (Ир) 4,15; П.Кнороз (СПб) 4,00; И.Иванова (Омск) 4,00; Д.Игнатова (Кр) 4,00; М.Галичева (Чл) 3,85.

Длина (11): Ж.Зеликова (Кр) 6,15; Е.Соловьева (М) 6,12; А.Селезнева (Кмрв) 6,03; Е.Зинченко (Влг) 5,95; А.Рябова (Н-Н) 5,78; В.Ахмадулина (СПб) 5,78; Ю.Исаева (Срн) 5,70; А.Зенина (Рз) 5,69.

Тройной (12): В.Косолапова (Влг) 13,41; Е.Жарикова (7СПб) 13,12; М.Сунцова (М) 13,04; А.Колбасова (Срт) 12,90; А.Абашева (Ств) 12,64; А.Рябова (Н-Н) 12,23; В.Бармина (Блг) 11,64.

Ядро (11): А.Бугакова (М) 17,33; Е.Безрученко (Р/Д) 16,53; С.Трофимец (М) 14,93; А.Попова (М) 14,81; А.Моисеева (Омск) 14,40; А.Завалова (СПб) 13,65; В.Галахова (М-Тв) 12,43; В.Анисимова (Чл) 11,39. ♦

«Матч четырех» в Казани

Виктор Семенов возвращается к истокам

Спортивная ходьба на 3000 м собралась, фактически, весь цвет российской легкой атлетики. На старт вышли москвичи Вячеслав Дегтяренко, Григорий Малыхин, Владимир Карлов и Семен Цукров, Анатолий Шипицын из Тюмени, тольяттинцы Игорь Агишев и Анатолий Онучин, Сергей Сыстеров из Перми.

Со старта молодежь рванулась вперед и задала высочайший темп ходьбы. Все лидеры продемонстрировали великолепную технику и отменную скорость. Удивительным было другое — как один из спортсменов старшей возрастной группы принял этот темп и долгое время не уступал своим молодым оппонентам. Стиль его ходьбы отличался особым изяществом и совершенством, что выдавало в нем настоящего Мастера.

Знатки без труда узнали в высокой, по-юношески стройной фигуре мастера спорта международного класса Виктора Семенова. Один из основателей чувашской школы спортивной ходьбы, двукратный чемпион СССР (1976 и 1978 гг.), первый из чувашских скороходов участник Олимпийских игр, заслуженный тренер СССР и России долгие годы возглавлял кузницу чувашских чемпионов — Чебоксарское училище олимпийского резерва. В Казани атлет уверенно стал сильнейшим в группе 65–69 лет, преодолев 3000 м за 14.55,33 (!). Чтобы лучше понять, что сотворил чувашский феномен, напомним, что на последнем чемпионате Европы среди ветеранов в помещении, прошедшем в Анконе (Италия), чемпионом в этой группе стал англичанин Иан Ричардс, показавший 15.09,34... За это достижение чувашский спортсмен получил специальный приз Федерации легкой атлетики Республики Татарстан.

Интересно было узнать, как 67-летний спортсмен поддерживает столь великолепную спортивную форму. Виктор Семенович, улынувшись, и, как бы извиняясь, ответил, что особых секретов нет — есть наработанная десятилетиями упорного труда общая физическая и техническая подготовка. (Кстати, в свое время он активно участвовал в ветеранских соревнованиях и был двукратным чемпионом СССР и Европы и трехкратным чемпионом мира.)

Несколько лет назад именитый тренер решил поменять жизнь и уехал из Чебоксар в родную глубинку, в село Большая Выла Аликовского района. Здесь, в местной школе, он с удовольствием занимается со своими подопечными спортивной ходьбой, бегом, лыжами и... фут-

болом. Ветерана радуют спортивные успехи юных спортсменов, лучшие из которых уже становятся призерами республиканских спартакиад. С нескрываемой гордостью Виктор Семенович говорит о том, что практически все они круглые отличники в учебе, справедливо усматривая в этом благотворное влияние спорта. С прошлого года местная школа носит имя братьев Семеновых. Так рождаются легенды и продолжают традиции!

В Казани пройти быстрее заслуженного ветерана удалось только трем ходокам. В группе 45–49 победил многократный чемпион мира Вячеслав Дегтяренко, показав лучшее время дня 13.30,92. Сильнейшим в группе 50–54 стал мастер спорта международного класса Григорий Малыхин 13.40,65. Как всегда, с блеском выступил лучший скороход мира Сергей Сыстеров (55–59) — 13.57,80. Высокий класс подтвердил трехкратный чемпион Европы Анатолий Шипицын (60–64) — 14.55,9, превывсив почти на 10 секунд официальный рекорд России.

Женщины не остались в долгу. Обладателями высшего достижения России возвращаются домой мастер спорта международного класса из Саранска Людмила Архипова (35–39) и многократная чемпионка мира среди ветеранов Наталья Терентьева (55–59) из Подмосквы. Показав великолепное время 14.13,9, Людмила уложила на 8,3 достижения Натальи Сапуновой из Пятигорска, простоявшее 24 года (!). Спортсменка из Мытищ финишировала через 15.39,2. Близка была к рекорду России Луиза Нуриева (65–69) из Казани, ее результат 18.55,5 лишь 3,5 уступает лучшему достижению Риммы Васиной.

Рекордный спринт в 85 лет

В беге на короткие дистанции участвовало немало известных спортсменов, каждый из которых мечтал вписать свое имя в таблицу рекордов. Осуществить это удалось только Анатолию Елагину.

За неделю до матча ветеран крупнейшего производственного объединения «Нижнекамскнефтехим» отпраздновал знаменательную дату — 85-летие со дня рождения. В прошлом году, выступая в группе 80–84, на чемпионате России в помещении он завоевал серебряную медаль в беге на 60 м (10.9). В Казани Анатолию Елагину удалось побить рекорд металлурга из Новотроицка Равиля Гумарбаева 12,4), пробежав миниспринт за 12,20 по электронному хронометражу.

В других возрастных группах отметили победу Владислава Мелькова (35–39) — 7,33, сумевшего в острой борьбе

опередить на 0,02 Алексея Соколова из Йошкар-Олы. Павел Бубнов (40–44) стал лучшим с результатом 7,45. Очередной успех в группе 45–49 лет праздновал Андрей Коломоец — 7,98. Успешно выступили Юрий Ильин (50–54) — 7,98, и особенно Фарит Халитов (70–74), победный результат которого 8,92 получил наивысшую оценку по таблице WMA с учетом возрастного коэффициента — 93,38. Приблизиться к этому достижению сумел только победитель в группе 65–69 Анатолий Риб — 8,71 (93,11).

Дистанцию 200 м ветеран из Нижнекамска преодолел за 45,18. Всего 0,08 не хватило ему до рекорда России, установленного 25 лет назад Александром Прокоповичем из Рязани. Самым быстрым на этой дистанции оказался москвич Владислав Мельков (35–39), — 24,58.

В длинном спринте отличился Алексей Рахманский. Летом, дебютируя в группе 50–54 года, вологодский бегун в беге на 400 м показал результат международного класса 53,5, но рекорд России Владимира Денисова 52,8 все же устоял. В Казани атлет, продемонстрировав отличный бег по дистанции, остановил секундомеры на отметке 54,76, что превышает рекорд России 55,6 Денисова в помещении, но... результат 54,76 в качестве рекорда зафиксирован быть не может, поскольку дорожка в манеже Казани 400-метровая.

Привычно поднялся на высшую ступень пьедестала почета Ахмет Сиразиев. Легендарный бегун из Казани стал победителем в беге на 400 м — 2.01,72. В свои 88 лет многократный чемпион мира по бегу и лыжам выглядит как всегда бодрым и энергичным. Ахмет Гирфанович с оптимизмом смотрит в будущее и мечтает стать первым легкоатлетом России, «распечатывшим» возрастную группу 90–94 года.

В беге на средние дистанции победы в группе 50–54 года одержал Ринат Авзелитдинов из Подмосквы. Атлет уверенно выиграл дистанции 800 м и 1500 м, показав с учетом возрастного коэффициента лучшие результаты 2:11.09 и 4:32.52 соответственно. Большой интерес вызвало появление на дорожке четырехкратного чемпиона мира и пятикратного чемпиона Европы Жавдата Загитова. Лучший средневик мира, взяв паузу после своих напряженных баталий, начал готовиться к дебюту в группе 60–64. Показанные им результаты на 800 м — 2.21,21 и 1500 м — 4.55,67 говорят о том, что Жавдат вновь готовится стать грозой чемпионов. Победные дубли на средних дистанциях одержали ростовчанин Владимир Анд-

Традиционный предновогодний турнир сборных команд ветеранов по легкой атлетике занимает особое место в календаре ветеранских соревнований. Он завершает уходящий в историю спортивный год и одновременно является стартом в будущий спортивный сезон. Уже четверть века длится эта удивительная эстафета, участники которой загадывают одно желание — обязательно встретиться в Новом году.

На исходе 2016 года местом такой встречи стала Казань. В последние годы столица Республики Татарстан удивительно быстро поменяла свой наряд и стала одним из красивейших городов России. Что касается спорта, то за право называться спортивной столицей Казань смело бросила вызов таким мегаполисам, как Москва и Санкт-Петербург.

Ни санкции, ни кризисы, ни морозы и большие расстояния не помешали ветеранам «королевы спорта» собраться в великолепном легкоатлетическом манеже Центрального стадиона Казани. На матч сборных команд России, Москвы, Санкт-Петербурга и Республики Татарстан приехало рекордное количество участников — 201 спортсмен из 30 субъектов Российской Федерации.

Хозяева очень хотели выиграть главный приз соревнований. Директор матча и бессменный капитан команды Татарстана Махмут Шакиров приложил огромные усилия, чтобы собрать команду, способную бороться за победу. Достаточно сказать, что ему удалось привлечь таких легендарных атлетов, как Ахмет Сиразиев и Жавдат Загитов. Защищать спортивную честь Татарстана вышло 63 спортсмена.

Один из главных претендентов на победу — сборная команда Москвы прибыла в Казань в более скромном составе (28 атлетов), но в ее боеиспособности ни у кого не было сомнений, ведь за нее выступали 12 чемпионов мира и Европы во главе с лучшими спортсменками России Риммой Васиной и Оксаной Доронкиной.

К сожалению, Санкт-Петербург прислал в Казань всего три спортсмена. Правда, один из них — Александр Абрамов — является феноменальным многоборцем и стоит, пожалуй, целой команды.

Самой представительной, как и ожидалось, стала команда России (сборная республик, кроме Татарстана, краев и областей РФ), объединившая 107 атлетов во главе с лучшим спортсменом России 2015 года многократным чемпионом мира Сергеем Сыстеровым из Перми.

«Матч четырех» стартовал! Первыми отправились в путь скороходы.

реев (55–59) и москвич Борис Роганов (65–69).

Михаил Сумочкин (60–64) уже не раз покушался на рекорд уральца Александра Цуканова, пробежавшего 8 лет назад 3000 м за 9.58,46. В родном манеже атлет был настроен по-боевому. С учетом возрастного коэффициента результат 10.19,4 позволил Михаилу стать лучшим стайером матча. Показать лучшее время удалось только 40-летнему земляку Сумочкина Артему Мазрову — 9.46,2.

Борис Бирин: «Иду на рекорд!»

У прыгунов в длину борьбу за победу вело немало титулованных спортсменов. Лучшим среди них оказался атлет из Подмосквы Анатолий Риб (65–69) — 4,96! Самый дальний прыжок на 5,48 удалось совершить хозяину манежа Дмитрию Захарчуку (35–39). Совсем немного уступил ему Дмитрий Котов (50–54) из Нижнего Новгорода — 5,40. Дмитрий Захарчук отличился и в секторе для прыжка с шестом — 4,80 (!).

В тройном прыжке мы ожидали увидеть очередную дуэль чемпионов мира Александра Корнажицкого из Подмосквы и Евгения Пудовникова из Тосно. Но Евгений не приехал в Казань. Казалось, что у Александра не будет никаких проблем с победой, но тем и хорош ветеранский спорт, что он всегда полон сюрпризов. Настоящей сенсацией стало выступление неизвестного доселе спортсмена из Тольятти Сергея Коковина (60–64), улетевшего во второй попытке на 11,32. Сергей показал результат, позволяющий ему бороться за самые высокие места на чемпионатах мира и Европы. Александр сражался до конца и в последней попытке показал свой лучший результат 10,91, позволивший ему победить в общем зачете. Самый дальний прыжок в секторе совершил Игорь Шлапак из Самары — 12,29.

Рекордсмен и чемпион страны по толканию ядра Александр Черевачкий (60–64) прыжком на 1,55 сенсационно опередил (с учетом возрастного коэффициента) таких известных высотников, как Игорь Свинцов, Алексей Давыдов, Александр Абрамов. После завершения соревнований ко мне подошел высокого роста, сухоощавый атлет, ещё не остывший от сражения с планкой: «Борис Бирин, — представился он, — вы не могли бы уточнить дату рождения финского прыгуна Самуэля Корпи». Я поинтересовался, чем вызван такой интерес к личности рекордсмена мира. В глазах атлета неожиданно сверкнула шальная искорка: «Есть горячее желание «врезать» финну! Очень хочется стать первым прыгуном в мире, преодолевшим в возрасте 80 лет высоту 1,40!». Напомнил, что мировой рекорд финна 1,35. Можно было бы принять эти слова за новогоднюю шутку, но Борис Бирин является культовой фигурой среди высотников республики. Мастер спорта СССР, он более полувека назад первым в Татарстане преодолел заветный двухметровый рубеж. Минувшим ле-

том атлет отметил 80-летие и продолжает с удвоенной энергией тренировки. На матче он с первой попытки преодолел планку на отметке 1,10 и был близок к установлению рекорда России 1,15. Вы скажете: «До мирового рекорда целая пропасть — 25 см!». Но уже через 10 дней после матча, на зимнем чемпионате Татарстана среди ветеранов, Борис Бирин установил рекорд России 1,18 и сделал еще один шаг к своей мечте.

Всего 10 спортсменов вышли в сектор для толкания ядра. Но где вы ещё увидите такое созвездие атлетов как чемпионы мира разных лет москвич Александр Медведев, Владимир Белоусов из Ярославля, димитровградец Виктор Пришивалко, Александр Абрамов из Петербурга, Анатолий Романов из Болого, многократный чемпион России Леонид Краковский, представляющий Коряжму? Все они, за исключением Пришивалко, стали победителями в своих возрастных группах. Но удивительный парадокс состоял в том, что абсолютным победителем матча (с учетом возрастного коэффициента) стал Александр Черевачкий из Усинска, занявший в группе 60–64 с результатом 13,25 третье место. Его опередили Белоусов — 13,45 и Пришивалко — 13,37, но они оказались на год моложе Александра. Это и стало решающим для победы в абсолютном зачете.

Новогодний серпантин россиянок

Россиянки, как всегда, выступали с особым настроением. Забыв про домашние дела, они с упоением окунулись в предновогодние старты, закрыв веселый серпантин на дорожке и в секторах. В спринте отличилась москвичка Оксана Доронкина и Любовь Столяр. Оксана завершает выступления в группе 45–49, но это не мешает ей побеждать. В Казани она уверенно финишировала первой в беге на 60 м — 8,84 и 200 м — 30,68. Любовь Столяр, напротив, на матче впервые выступала под крышей в группе 55–54. В коротком спринте она остановила секундомеры на отметке 9,07, улучшив на целую секунду рекорд столицы. Блестяще выступила чемпионка мира на своей коронной дистанции 60 м с/б, финишировав с новым рекордом России 10,03. За этот великолепный результат Федерация легкой атлетики Республики Татарстан вручила Любови специальный приз.

Отметим победное время в коротком спринте Ирины Репьевой (50–54, Зеленодольск) и Юлии Торсуновой (60–64, Пермь) — 9,27 и 9,63 соответственно. Лучшее время дня у 35-летней хозяйки манежа Ианты Черепановой — 8,30.

В беге на средние дистанции выдающаяся российская спортсменка, многократная чемпионка и рекордсменка мира Римма Васина (75–79) вновь заставила говорить о себе. Бег на 800 м москвичка из клуба «Факел» завершила с высшим достижением России 3.26,69 (!). Результат Риммы всего 0,24 с уступает официальному рекорду Европы. И победу на

1500 м она одержала без видимых усилий с результатом международного класса 7.02,11. На дистанции 800 м высокий результат 2.42,50 показала Софья Щепеткова из Самары. Время волжанки всего на полторы секунды хуже рекордного достижения известной москвички Аллы Колесниковой. Лучшее время на дистанцию 3000 м у саранской спортсменки Людмилы Архиповой (35–39) 11.56,1.

В прыжковом секторе вновь отличилась Ианта Черепанова — 1,60. В прыжке в длину самый далекий прыжок на 4,60 совершила Марина Иванова (35–39). С результатом 9,54 вяземская спортсменка стала лучшей и в тройном прыжке.

В толкании ядра третью победу на матче одержала Оксана Доронкина. Стремясь к высокому результату, москвичка проявила не только прекрасную физическую подготовку, но и великолепные волевые качества. Показав в первых попытках 9,50–9,70, она неудачно выполнила пятую попытку. Казалось, можно спокойно завершать соревнования. Но именно в

последней попытке Оксане удалось собраться и выполнить на редкость гармоничный и удачный толчок, после которого ядро улетело на 10,34.

Так завершился в Казани «Матч четырех», принесший всем участникам и организаторам много приятных минут и радостных переживаний. Первое место и главный Кубок завоевала сборная команда краев и областей России, набравшая 1806,35 очков. Второе место у дружной команды Республики Татарстан — 1762,13, очка, опередившей на 7 очков сборную Москвы.

Все участники матча и Комиссия ветеранов ВФЛА выражают искреннюю признательность и благодарность руководству ВФЛА, Минспорта Республики Татарстан, Комитета по физической культуре и спорта Казани, ФЛА Республики Татарстан, администрации Центрального стадиона Казани и персонально директору соревнований М.Ш. Шакирову и его помощникам за образцовое проведение «Матча четырех». ♦

www.rusathletics.com сообщает

Доклад Рабочей группы ИААФ по России

В Монако 6 февраля завершился 208-й Совет Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ).

Свой очередной доклад представил руководитель Рабочей группы ИААФ Руне Андерсен. Он проинформировал членов Совета ИААФ, что Всероссийская федерация легкой атлетики (ВФЛА) продолжает добиваться определенного прогресса в выполнении критериев восстановления членства, которые были приняты в июне 2016 года.

Основные решения Совета:

1. После рекомендаций Рабочей группы ИААФ принято решение дать согласие на участие всех российских легкоатлетов в возрасте 15 лет в международных соревнованиях, таких, как Европейский юношеский олимпийский фестиваль, который пройдет в венгерском Дьёре (22–30 июля).

2. ВФЛА не будет восстановлена в ИААФ, как минимум до ноября 2017 года.

По-прежнему одной из ключевых задач является сотрудничество между ИААФ и РУСАДА. Согласно «дорожной карте» Рабочей группы ВФЛА не будет восстановлена, пока в полном объеме не заработает РУСАДА. Если все будет идти согласно плану, то в мае РУСАДА начнет проводить пробное тестирование, а восстановят агентство в ноябре 2017 года.

3. На двух ближайших крупных турнирах — зимнем чемпионате Европы в Белграде и чемпионате мира в Лондоне — российские спортсмены смогут выступить только в статусе нейтральных атлетов.

4. На данный момент 35 российских спортсменов подали заявки для выступления под нейтральным флагом на международных соревнованиях. Дарья Клишина и Юлия Степанова уже имеют право участвовать в соревнованиях.

Из негатива Андерсен отметил, что Рабочая группа получила доказательства того, что еще один отстраненный тренер (Владимир Казарин) работает со спортсменами. Кроме того, в России на данный момент проводится ограниченное количество тестов на национальном уровне. Также Андерсен подчеркнул, что российская сторона должна либо «убедительно опровергнуть», либо «признать» факты из отчета Ричарда Макларена.

Что касается других решений Совета ИААФ, не имеющих отношения к России, то стоит выделить временный запрет на смену атлетами спортивного гражданства. Рабочая группа вынесет свои предложения для новых правил в этом вопросе не позднее конца нынешнего года, но это не будет касаться пятнадцати уже поданных заявок на смену спортивного гражданства.

Полностью с докладом Рабочей группы можно ознакомиться на сайте ИААФ.

Мужчины 100 м

9,80	Джастин Гатлин 82 (США)
9,81	Усейн Болт 86 (Ям)
9,84	Трайвон Бромелл 95 (США)
9,86	Джимми Вико 92 (Фр)
9,89	Акани Симбини 93 (ЮАР)
9,91	Феми Огуноде 91 (Кат)
9,91	Андре Де-Грасс 94 (Кан)
9,92	Як-Али Харви 89 (США)
9,92	Асафа Пауэлл 82 (Ям)
9,93	Ким Коллинз 76 (С.Кт)
9,93	Йохан Блэйк 89 (Ям)
9,94	Амир Узэб 91 (США)
9,94	Никель Ашмед 90 (Ям)
9,94	Марвин Брэйси 93 (США)
9,95	Кристиан Коулман 96 (США)
9,96	Сеней Дживанс 93 (Ям)
9,96	Аарон Браун 92 (Кан)
9,96	Джозел Фирон 88 (Вбр)
9,96	Бен Юссеф Мейте 86 (К-Д)
9,97	Майк Роджерс 85 (США)
9,97	Тайсон Гэй 82 (США)
9,97	Ричард Томпсон 85 (Трин)
9,98	Вайде Ван-Никирк 92 (ЮАР)
9,99	Омар Маклауд 94 (Ям)
9,99	Ронделл Соррилло 86 (Трин)

200 м

19,74	Лашон Мерритт 86 (США)
19,75	Джастин Гатлин 82 (США)
19,78	Усейн Болт 86 (Ям)
19,80	Андре Де-Грасс 94 (Кан)
19,81	Чуранди Мартина 84 (Нид)
19,85	Амир Узэб 91 (США)
19,88	Мигель Фрэнсис 95 (Антг)
19,92	Алонсо Эдвардс 89 (Пнм)
19,95	Нетанил Митчелл-Блейк 94 (Вбр)
19,96	Брендон Родни 92 (Кан)
19,97	Джулиан Форт 93 (Ям)
19,97	Адам Джемили 93 (Вбр)
20,00	Аарон Браун 92 (Кан)
20,01	Кристоф Леметр 90 (Фр)
20,02	Вайде Ван-Никирк 92 (ЮАР)
20,07	Никель Ашмед 90 (Ям)
20,09	Ноа Лайлс 97 (США)
20,09	Рамиль Гулиев 90 (Турц)
20,10	Феми Огуноде 91 (Кат)
20,11	Шота Иизука 91 (Яп)
20,12	Джамьел Тримбл 95 (США)
20,12	Бруно Ортелано 91 (Исп)
20,13	Тевин Гестер 94 (США)
20,13	Йохан Блэйк 89 (Ям)
20,14	Уолтер Дикс 86 (США)
20,14	Майкл Норман 97 (США)

400 м

43,03	Вайде Ван-Никирк 92 (ЮАР)
43,76	Кириани Джеймс 92 (Грнд)
43,85	Лашон Мерритт 86 (США)
44,01	Мачел Седенио 95 (Трин)
44,22	Баболоки Тебе 97 (Бтсв)
44,24	Тони Маккуай 90 (США)
44,25	Карабо Сибанда 98 (Бтсв)
44,36	Али-Камис Аббас 95 (Бахр)
44,38	Бралон Таплин 92 (Грнд)
44,46	Стивен Гардинер 95 (Баг)
44,48	Мэттью Хадсон-Смит 94 (Вбр)
44,60	Нери Бренес 85 (К-Р)
44,65	Джил Робертс 89 (США)
44,69	Лалонд Гордон 88 (Трин)
44,71	Лугелин Сантос 93 (Дм.Р)
44,77	Джавон Фрэнсис 94 (Ям)
44,79	Наджи Гласс 94 (США)
44,79	Кайл Клемонс 90 (США)
44,81	Абдалела Харун 97 (Кат)
44,81	Майкл Черри 95 (США)
44,82	Арман Холл 94 (США)

44,82	Дэвид Вербург 91 (США)
44,85	Айзек Маквала 86 (Бтсв)
44,96	Альфас Кишоян 94 (Кен)
45,00	Вернон Норвуд 92 (США)
45,00	Йоандис Лескай 94 (Куба)

800 м

1.42,15	Дэвид Рудиша 88 (Кен)
1.42,61	Тауфик Махлуфи 88 (Алж)
1.42,87	Альфред Кипкетер 96 (Кен)
1.42,93	Клейтон Мэрфи 95 (США)
1.43,05	Джонатан Китилит 94 (Кен)
1.43,37	Николас Кипкозч 92 (Кен)
1.43,41	Пьер-Амбруа Босс 92 (Фр)
1.43,43	Фергосон Черуйот 89 (Кен)
1.43,52	Аялех Сулейман 92 (Джиб)
1.43,55	Донаван Бразьер 97 (США)
1.43,73	Марцин Левандовски 87 (Пол)
1.43,76	Адам Кщот 89 (Пол)
1.43,76	Кипьегон Бетт 98 (Кен)
1.43,95	Брандон Макбрайд 94 (Кан)
1.44,0	Джексон Кивува 88 (Кен)
1.44,07	Самир Дамани 91 (Фр)
1.44,20	Борис Бериян 92 (США)
1.44,51	Тимоти Китум 94 (Кен)
1.44,54	Амель Тука 91 (БиГ)
1.44,6	Асбель Кипроп 89 (Кен)
1.44,64	Боаз Кипругут 98 (Кен)
1.44,66	Найджел Амос 94 (Бтсв)
1.44,70	Мохаммед Аман 94 (Эф)
1.44,75	Уэсли Васкес 94 (П-Р)
1.44,81	Яссин Атаг 91 (Алж)

1500 м

3.29,33	Асбель Кипроп 89 (Кен)
3.30,49	Рональд Квемой 95 (Кен)
3.31,19	Элайджа Манангои 93 (Кен)
3.31,34	Тимоти Черуйот 95 (Кен)
3.31,35	Тауфик Махлуфи 88 (Алж)
3.31,40	Абделати Игуидер 87 (Мар)
3.31,68	Аялех Сулейман 92 (Джиб)
3.31,74	Мохаммед Фарах 83 (Вбр)
3.32,13	Райан Грегсон 90 (Авсл)
3.32,30	Садик Мишу 90 (Мар)
3.32,43	Филип Ингебригтсен 93 (Норв)
3.32,97	Хиллари Нгетич 95 (Кен)
3.33,05	Роберт Бивотт 96 (Кен)
3.33,36	Якуб Голуша 88 (Чех)
3.33,56	Винсен Кибет 91 (Кен)
3.33,60	Чарли Грайс 93 (Вбр)
3.33,68	Силас Киплагат 89 (Кен)
3.33,71	Гилберт Квембой 97 (Кен)
3.33,94	Бетуэлл Бирген 88 (Кен)
3.33,98	Давит Волде 91 (Эф)
3.34,09	Мэттью Сентровитц 89 (США)
3.34,24	Чарльз Филибер-Тибутто 90 (Кан)
3.34,26	Бен Бланкеншип 89 (США)
3.34,29	Ник Уиллис 83 (Н.З)
3.34,55	Абди Вайсс Муядин 96 (Джиб)

1 миль

3.51,48	Асбель Кипроп 89 (Кен)
3.51,96	Абделати Игуидер 87 (Мар)
3.52,04	Элайджа Манангои 93 (Кен)
3.52,24	Тауфик Махлуфи 88 (Алж)
3.52,26	Ник Уиллис 83 (Н.З)
3.52,59	Райан Грегсон 90 (Авсл)
3.52,64	Чарли Грайс 93 (Вбр)
3.52,71	Винсен Кибет 91 (Кен)
3.53,04	Силас Киплагат 89 (Кен)
3.53,17	Тимоти Черуйот 95 (Кен)
3.53,19	Хенрик Ингебригтсен 91 (Норв)
3.53,23	Аман Воте 84 (Эф)
3.53,83	Бен Бланкеншип 89 (США)
3.54,20	Джейк Уайтмен 94 (Вбр)
3.54,21	Эван Джагер 89 (США)
3.54,57	Киль Мербер 90 (США)
3.54,94	Колби Александер 91 (США)

3.54,99	Дэвид Торренс 85 (Перу)
3.55,01	Йохан Рогестедт 93 (Шв)
3.55,02	Филип Ингебригтсен 93 (Норв)
3.55,25	Чарльз Филибер-Тибутто 90 (Кан)
3.55,27	Джонни Грегорек 91 (США)
3.55,31	Натан Браннен 82 (Кан)
3.55,43	Ли Эммануэль 85 (Вбр)
3.55,46	Эндрю Байер 90 (США)

3000 м

7.28,19	Йоимиф Кеджелча 97 (Эф)
7.30,09	Абделати Игуидер 87 (Мар)
7.30,45	Хагос Гебрхивет 94 (Эф)
7.30,93	Райан Хилл 82 (США)
7.32,02	Альберт Роп 92 (Бахр)
7.32,48	Бетуэлл Бирген 88 (Кен)
7.32,62	Мохамед Фарах 83 (Вбр)
7.33,28	Муктар Эдрис 94 (Эф)
7.37,76	Хайле Ибрагимов 90 (Азб)
7.37,98	Пол Челимо 90 (США)
7.39,02	Садик Мишу 90 (Мар)
7.39,51	Адель Мечаал 90 (Исп)
7.41,31	Томас Лонгосива 82 (Кен)
7.42,69	Джон Кипкозч 91 (Кен)
7.43,00	Огустин Чоге 87 (Кен)
7.43,30	Эдвин Сои 86 (Кен)
7.43,63	Бернард Лагат 74 (США)
7.44,16	Мэтью Киптануи 94 (Кен)
7.44,29	Бирхану Йематав 96 (Бахр)
7.44,90	Райан Грегсон 90 (Авсл)
7.44,96	Дежене Дебеле 94 (Эф)
7.44,99	Хиллари Майио 93 (Кен)
7.45,00	Эндрю Батчарт 91 (Вбр)
7.45,11	Йоанн Коваль 87 (Фр)
7.45,22	Хиллари Нгетич 95 (Кен)

5000 м

12.59,29	Мохамед Фарах 83 (Вбр)
12.59,43	Муктар Эдрис 94 (Эф)
12.59,89	Деджен Гебремескель 89 (Эф)
12.59,98	Джоффри Камворор 92 (Кен)
13.00,20	Хагос Гебрхивет 94 (Эф)
13.00,60	Джошуа Чептегей 96 (Уган)
13.01,69	Томас Лонгосива 82 (Кен)
13.01,74	Мохаммед Ахмед 91 (Кан)
13.02,49	Абади Хадис 97 (Эф)
13.03,22	Ибрахим Джейлан 89 (Эф)
13.03,26	Эдвин Сои 86 (Кен)
13.03,29	Йоимиф Кеджелча 97 (Эф)
13.03,90	Пол Челимо 90 (США)
13.04,12	Абрар Осман 94 (Эрт)
13.04,17	Хассан Мид 89 (США)
13.04,29	Йенев Аламирив 90 (Эф)
13.04,66	Бетуэлл Бирген 88 (Кен)
13.04,87	Альберт Роп 92 (Бахр)
13.04,88	Элрой Гелант 86 (ЮАР)
13.05,59	Гетанех Тамире 94 (Эф)
13.05,64	Йигрем Демелаш 94 (Эф)
13.06,25	Имане Мерга 88 (Эф)
13.06,78	Бернард Лагат 74 (США)
13.08,34	Исайа Козч 93 (Кен)
13.08,61	Абделати Игуидер 87 (Мар)
13.08,61	Эндрю Батчарт 91 (Вбр)

10 000 м

26.51,11	Йигрем Демелаш 94 (Эф)
26.53,71	Мохамед Фарах 83 (Вбр)
26.54,66	Уильям Ситоник 94 (Кен)
26.57,33	Тамират Тола 91 (Эф)
26.57,88	Абади Хадис 97 (Эф)
26.58,25	Стефен Самбу 83 (Кен)
26.58,75	Ибрахим Джейлан 89 (Эф)
27.00,66	Зереная Тадессе 82 (Эрт)
27.02,59	Никола Косимбей 96 (Кен)
27.05,64	Пол К. Тануи 90 (Кен)
27.07,30	Бедан Кароки Мучири 90 (Кен)
27.08,92	Гален Рапп 86 (США)
27.09,78	Гуйе Адоло 90 (Эф)

27.10,06	Джошуа Чептегей 96 (Уган)
27.11,23	Джонатан Ндику 91 (Кен)
27.11,83	Белай Тилахун 91 (Эф)
27.19,71	Леул Гебрселасси 93 (Эф)
27.20,65	Адугна Такеле 89 (Эф)
27.21,97	Джон Майна 93 (Кен)
27.22,99	Эммануэль Кипсанг 91 (Кен)
27.23,04	Джеймс Вангари 94 (Кен)
27.24,85	Нигусе Хирсуато 82 (Эф)
27.25,10	Тебалу Завуде 87 (Эф)
27.25,23	Роджерс Чумо 97 (Кен)
27.25,94	Винсен Ятор 89 (Кен)

Полумарафон

58.44	Соломон Йего 87 (Кен)
59.07	Джеймс Вангари 94 (Кен)
59.10	Джоффри Камворор 92 (Кен)
59.15	Барселлиус Кипьего 93 (Кен)
59.18	Леонард Лангат 90 (Кен)
59.20	Даниэль Ванджиру 92 (Кен)
59.27	Стефен Кибет 86 (Кен)
59.29	Альберт Кангого (Кен)
59.29	Мустафа Эль-Азис 85 (Мар)
59.31	Гилберт Масаи 81 (Кен)
59.32	Бедан Кароки Мучири 90 (Кен)
59.32	Эдвин Ротич 88 (Кен)
59.33	Мурад Марофит 82 (Мар)
59.35	Ричард Менгич 89 (Кен)
59.36	Бидан Кароки 90 (Кен)
59.36	Абрахам Киптум 89 (Кен)
59.40	Адугна Такеле 89 (Эф)
59.42	Ноберт Киген 93 (Кен)
59.44	Джоффри Йегон 88 (Кен)
59.44	Элиуд Кипчоге 84 (Кен)
59.47	Сэмми Китвара 86 (Кен)
59.48	Кеннет Кетер 96 (Кен)
59.48	Йигрем Демелаш 94 (Эф)
59.50	Петер Кируи 88 (Кен)
59.50	Николас Корир 90 (Кен)

Марафон

2:03.03	Кенениса Бекеле 82 (Эф)
2:03.05	Элиуд Кипчоге 84 (Кен)
2:03.13	Уилсон Кипсанг 82 (Кен)
2:03.51	Стэнли Бивотт 86 (Кен)
2:04.24	Тесфайе Абера 92 (Эф)
2:04.33	Леми Берхану 94 (Эф)
2:04.46	Цегайе Меконнен 93 (Эф)
2:05.13	Уилсон Лоянх 88 (Кен)
2:05.16	Сиссай Лемма 90 (Эф)
2:05.21	Даниэль Ванджиру 92 (Кен)
2:05.31	Эванс Чебет 88 (Кен)
2:05.44	Муле Васихун 93 (Эф)
2:05.45	Сэмми Китвара 86 (Кен)
2:05.47	Мариус Кимутаи 79 (Кен)
2:05.54	Лабан Корир 85 (Кен)
2:06.07	Эзекиль Чебби 91 (Кен)
2:06.10	Каан-Киген Озбилен 86 (Турц)
2:06.11	Мариус Кипсерем 88 (Кен)
2:06.22	Соломон Десиса 94 (Эф)
2:06.25	Феликс Канди 87 (Кен)
2:06.26	Фестус Талам 93 (Кен)
2:06.27	Джоффри Кируи 93 (Кен)
2:06.40	Тадессе Абрахам 82 (Швцр)
2:06.45	Абайнех Айеле 87 (Эф)
2:06.45	Бернард Кипьего 86 (Кен)

110 м с/6

12,98	Омар Маклауд 94 (Ям)
13,03	Девон Аллен 94 (США)
13,04	Орландо Ортега 91 (Исп)
13,09	Дэвид Оливер 82 (США)
13,10	Хансл Парчмент 90 (Ям)
13,12	Димитри Баску 87 (Фр)
13,12	Паскаль Мартино-Лагард 91 (Фр)
13,18	Ронни Эш 88 (США)
13,19	Энди Поцци 92 (Вбр)
13,20	Деус Картер 90 (Ям)

- 13,20 Сергей Шубенков 90 (Рос)**
 13,21 Джефф Портер 85 (США)
 13,21 Грегор Трабер 92 (Герм)
 13,22 Ариес Мерритт 85 (США)
 13,24 Дэвид Омореге 95 (Вбр)
 13,25 Джарретт Итон 89 (США)
 13,25 Вилем Белосян 95 (Фр)
 13,27 Антуан Хикс 83 (Ниг)
 13,28 Антонио Алкана 90 (ЮАР)
 13,28 Балаш Байи 89 (Венг)
 13,28 Джейсон Ричардсон 86 (США)
 13,31 Милан Трайкович 92 (Кипр)
 13,32 Дамьян Чикер 92 (Пол)
 13,33 Орель Манга 92 (Фр)
 13,34 Си Вэньцзунь 90 (КНР)

400 м с/б

- 47,73 Керрон Клемент 85 (США)
 47,78 Бонифас Тумути 92 (Кен)
 47,92 Ясмани-Копелльо Эскобар 87 (Турц)
 47,97 Томас Барр 92 (Ирл)
 48,01 Николас Бетт 96 (Кен)
 48,07 Ансерт Уайт 87 (Ям)
 48,10 Джонни Датч 89 (США)
 48,40 Расмус Мяги 92 (Эст)
 48,46 Хавьер Кулсон 84 (П-Р)
 48,49 Карстен Вархольм 96 (Норв)
 48,49 Харон Козч 92 (Кен)
 48,56 Роксрой Като 88 (Ям)
48,57 Тимофей Чалый 94 (Рос)
 48,62 Абделмалик Лаулу 92 (Алж)
 48,62 Кейсуке Нозава 91 (Яп)
 48,65 Байрон Робинсон 95 (США)
 48,67 Луис Ван Зил 85 (ЮАР)
 48,74 Майкл Тинсли 84 (США)
 48,81 Джейхил Хайд 97 (Ям)
 48,87 Карим Хуссейн 89 (Швцр)
 48,87 Серхио Фернандес 93 (Исп)
 48,88 Йешуа Андерсон 89 (США)
 48,88 Рикки Бабино 90 (США)
 48,91 Эрик Футч 93 (США)
 48,96 Джеффери Гибсон 90 (Баг)
 48,96 Джек Грин 91 (Вбр)

3000 м с/п

- 8,00,12 Конселус Кипруто 94 (Кен)
 8,03,90 Джайрус Биреч 92 (Кен)
 8,04,01 Эван Джагер 89 (США)
 8,08,15 Маидин Мекисси 85 (Фр)
 8,08,32 Пол Козч 81 (Кен)
 8,09,13 Барнабас Кипьего 95 (Кен)
 8,09,25 Абрахам Кибивот 96 (Кен)
 8,09,62 Джон Козч 95 (Бахр)
 8,10,07 Николас Бетт 96 (Кен)
 8,10,65 Клемент Кембой 92 (Кен)
 8,13,68 Хиллари Бор 89 (США)
 8,14,19 Эзекиль Кембой 82 (Кен)
 8,14,35 Суфиане Эль-Баккали 96 (Мар)
 8,15,10 Хиллари Йего 92 (Кен)
 8,16,11 Эндрю Байер 90 (США)
 8,16,14 Тесфайе Гирма 82 (Эф)
 8,16,21 Йоанн Коваль 87 (Фр)
 8,16,84 Абель Мутаи 88 (Кен)
 8,17,75 Тафесе Собока 93 (Эф)
 8,17,79 Лоренс Кембой 93 (Кен)
 8,17,84 Чала Бейо 83 (Эф)
 8,18,28 Алекс Кибет 80 (Кен)
 8,18,52 Стэнли Кебеней 91 (США)
 8,18,58 Дан Хулинг 83 (США)
 8,18,79 Бримин Кипруто 85 (Кен)

4x100 м

- 37,27 Ямайка
 37,60 Япония
 37,64 Канада
 37,65 США
 37,82 КНР
 37,96 Тринидад и Тобаго

- 37,98 Великобритания
 38,19 Бразилия
 38,22 Германия
 38,30 Турция
 38,35 Франция
 38,44 Нидерланды
 38,44 Антигуа и Барбуда
 38,47 Куба
 38,52 Доминиканская Респ.
 38,58 Италия
 38,64 Польша
 38,84 ЮАР
 38,88 Швейцария
 38,95 Португалия

4x400 м

- 2,57,30 США
 2,58,16 Ямайка
 2,58,49 Багамские О-ва
 2,58,52 Бельгия
 2,59,06 Ботсвана
 2,59,53 Куба
 2,59,58 Польша
 3,00,43 Бразилия
 3,00,82 Франция
 3,00,91 Индия
 3,01,16 Колумбия
 3,01,44 Великобритания
 3,01,67 Венесуэла
 3,01,76 Доминиканская Респ.
 3,02,11 Япония
 3,02,22 Турция
 3,02,66 Чехия
 3,03,91 Катар
 3,03,97 Германия
 3,04,04 Нидерланды

Ходьба 20 км

- 1:18,26 Эйки Такахаша 92 (Яп)
 1:18,45 Исаму Фуджисава 87 (Яп)
 1:18,53 Дайсуке Мацунага 95 (Яп)
 1:19,11 Персеус Карлстром 90 (Шв)
 1:19,12 Ван Чжень 91 (КНР)
 1:19,19 Кристофер Линке 88 (Герм)
 1:19,20 Инаки Гомес 88 (Кан)
 1:19,20 Омар Пинедра 94 (Чили)
 1:19,20 Хезус Вега 94 (П-Р)
 1:19,24 Самуэль Гатимба 87 (Кен)
 1:19,26 Цай Цзелинь 91 (КНР)
 1:19,32 Дин Чен 92 (КНР)
 1:19,36 Альваро Мартин 94 (Исп)
 1:19,37 Дан Берд-Смит 92 (Авсл)
 1:19,38 Эвер Пальма 92 (Мекс)
 1:19,42 Кайо Бонфим 91 (Бр)
 1:19,44 Такуми Саито 93 (Яп)
 1:19,51 Ван Кайхуа 94 (КНР)
 1:19,54 Хироки Араи 88 (Яп)
 1:19,55 Бенжамин Торне 93 (Кан)
 1:19,57 Каи Кобаяши 93 (Яп)
 1:19,58 Хаген Поле 92 (Герм)
 1:20,05 Педро Гомес 90 (Мекс)
 1:20,06 Лебоганг Шанге 90 (ЮАР)
 1:20,07 Андрес Чочо 83 (Экв)

Ходьба 50 км

- 3:37,48 Йохан Дини 78 (Фр)
 3:39,00 Алекс Швацер 84 (Ит)
 3:40,58 Матей Тот 83 (Слвк)
 3:41,02 Ван Чженьдон 91 (КНР)
 3:41,16 Джаред Таллент 84 (Авсл)
 3:41,24 Хироки Араи 88 (Яп)
 3:41,38 Эван Данфи 90 (Кан)
 3:42,08 Каи Кобаяши 93 (Яп)
 3:42,43 Хань Ючен 78 (КНР)
 3:42,54 Ю Вэй 87 (КНР)
 3:42,57 Андрес Чочо 83 (Экв)
 3:43,22 Рафал Аугустин 84 (Пол)
 3:43,31 Чажн Хан 91 (КНР)
 3:43,55 Роберт Хеффернан 78 (Ирл)

- 3:44,02 Игорь Главан 90 (Укр)
 3:44,12 Такаюки Тани 83 (Яп)
 3:44,47 Марко Де Лука 81 (Ит)
3:44,47 Денис Нижегородов 80 (Рос)
 3:45,28 Омар Селеда 77 (Мекс)
 3:46,25 Алекси Ояла 92 (Финл)
 3:46,33 Хавард Хаукенес 90 (Норв)
3:46,51 Сергей Шарыпов 92 (Рос)
 3:47,02 Кайо Бонфим 91 (Бр)
 3:47,16 Адриан Блоки 90 (Пол)
 3:47,44 Хорацио Нава 82 (Мекс)

Высота

- 2,40 Мутас Эсса Баршим 91 (Кат)
 2,39 Джанмарко Тамбери 92 (Ит)
 2,38 Дерек Друин 90 (Кан)
 2,37 Богдан Бондаренко 89 (Укр)
 2,37 Дональд Томас 84 (Баг)
 2,36п Крис Бейкер 91 (Вбр)
 2,36 Маджед Дейн Газаль 87 (Сир)
 2,35п Марко Фассинотти 89 (Ит)
 2,35 Эрик Кайнард 91 (США)
2,35 Иван Ухов 86 (Рос)
2,34 Андрей Сильнов 84 (Рос)
 2,33п Робби Грабах 87 (Вбр)
 2,33п Констатин Баниотис 86 (Гр)
 2,33 Чжан Гуовэй 91 (КНР)
 2,33 Ван Ю1 91 (КНР)
 2,33 Андрей Проценко 88 (Укр)
 2,32п Кирьякос Иоанну 84 (Кипр)
 2,32 Эйке Оннен 82 (Герм)
2,31п Данил Лысенко 97 (Рос)
 2,31п Джамал Уилсон 88 (Баг)
 2,31 Авион Джоунс 94 (США)
 2,31 Артуро Чавес 90 (Перу)
2,30п Даниил Цыплаков 92 (Рос)
 2,30п Матуш Бубеник 89 (Слвк)
 2,30п Андрей Чурило 93 (Блр)
 2,30п Эдгар Ривера 91 (Мекс)
 2,30п Сильвано Кезани 88 (Ит)
 2,30 Павел Селиверстов 96 (Блр)
 2,30 Сильвестер Беднарек 89 (Пол)

Шест

- 6,03п Рено Лавилльни 86 (Фр)
 6,03 Тиаго Браз 93 (Бр)
 6,00п Шон Барбер 94 (Кан)
 5,92 Сэм Кендрикс 92 (США)
 5,84п Рафаэль Хольцдеппе 89 (Герм)
 5,84п Констатин Филиппидис 86 (Гр)
 5,84п Павел Войцеховский 89 (Пол)
 5,83 Ян Кудличка 88 (Чех)
 5,81п Сюэ Шанжуи 91 (КНР)
5,80п Тимур Моргунов 96 (Рос)
 5,80 Кевин Менальдо 92 (Фр)
5,80 Илья Мудров 91 (Рос)
 5,77п Сейто Ямамото 92 (Яп)
 5,77п Карло Паэз 92 (Герм)
 5,77п Жером Клавьер 83 (Фр)
 5,77п Роберт Собера 91 (Пол)
 5,77п Петр Лисек 92 (Пол)
 5,77п Майк Арнольд 90 (США)
 5,77п Флориан Гауль 91 (Герм)
 5,75п Хуан Бокаи 96 (КНР)
 5,75 Тобиас Шербат 85 (Герм)
 5,75 Стэнли Жозеф 91 (Фр)
 5,75 Дачи Савано 80 (Яп)
 5,72п Джекоб Бланкеншип 94 (США)
 5,72 Кале Симмонс 91 (США)
 5,72 Джозей Ул 92 (США)

Длина

- 8,58 Джаррион Лоусон 94 (США)
 8,48 Луво Маньонга 91 (ЮАР)
 8,45 Маркиз Гудвин 90 (США)
 8,44 Мишель Торнеус 86 (Шв)
 8,42 Маркис Денди 92 (США)

- 8,38 Рушвал Самааи 91 (ЮАР)
 8,38 Джефри Хендерсон 89 (США)
 8,34 Майк Хартфилд 90 (США)
 8,31 Фабрис Лапьер 83 (Авсл)
 8,31 Грег Рутерфорд 86 (Вбр)
 8,30 Ши Южао 98 (КНР)
 8,28 Майкел Массо 99 (Куба)
 8,25п Бачана Хорава 93 (Груз)
 8,24 Джарвис Готч 92 (США)
 8,24 Ван Цианань 96 (КНР)
 8,23п Кафетьен Гоми 80 (Фр)
 8,23 Гао Синлон 94 (КНР)
 8,23 Дамар Форбес 90 (Ям)
 8,22 Стефан Брит 92 (ЮАР)
 8,22 Ким Дук-Хьон 85 (Кор)
8,22 Василий Копейкин 88 (Рос)
 8,21п Хуан Чанчжу 94 (КНР)
 8,21 Алин Камара 86 (Герм)
 8,19 Мильтиадис Тентоглу 98 (Гр)
 8,19 Игор Алвес 94 (Бр)

Тройной

- 17,86 Кристиан Тэйлор 90 (США)
 17,76 Уилл Клей 91 (США)
 17,58 Дон Бинь 88 (КНР)
 17,21 Крис Бенард 90 (США)
 17,20 Макс Гесс 96 (Герм)
 17,18 Трой Дорис 89 (Г-на)
 17,18 Крис Картер 89 (США)
 17,16 Карол Хоффман 89 (Пол)
 17,16 Омар Кроффорд 91 (США)
17,15 Люкман Адамс 88 (Рос)
 17,15 Тедди Тамго 89 (Фр)
 17,13 Тосин Оке 80 (Ниг)
 17,13 Цао Шуо 91 (КНР)
 17,09п Бенжамин Компаоре 87 (Фр)
 17,09п Джон Муриллино 84 (Кол)
 17,08 Харольд Корреа 88 (Фр)
 17,06 Лазаро Мартинес 97 (Куба)
17,05п Дмитрий Сорокин 92 (Рос)
 17,03п Эрик Слоан 90 (США)
 17,03 Нельсон Эвора 84 (Порт)
17,02 Алексей Федоров 91 (Рос)
 17,02 Дональд Скотт 92 (США)
 16,99п Алексис Копельо 85 (Куба)
 16,99 Альварес Альварес 91 (Мекс)
 16,99 Мухаммад Халим 86 (Вирг)

Ядро

- 22,52 Райан Кроусер 92 (США)
 22,21 Том Уолш 92 (Н.З)
 22,13 Джо Ковач 89 (США)
 21,76 Стефен Мозиа 93 (США)
 21,63 Даррелл Хилл 93 (США)
 21,57п Курт Робертс 88 (США)
 21,39 Давид Шторль 90 (Герм)
 21,35п Михал Харатик 92 (Пол)
 21,33п Тим Недоу 90 (Кан)
 21,30п Томаш Станек 91 (Чех)
 21,21 Дамьен Биркинхед 93 (Авсл)
 21,20 Франк Элемба 90 (Конг)
 21,14 Конрад Буковецкий 97 (Пол)
 21,11 Джордан Кларк 90 (США)
 21,08 Томаш Маевский 81 (Пол)
 21,06 Райан Уайтинг 86 (США)
 21,06 Андрей Гаг 91 (Рум)
21,03 Александр Лесной 88 (Рос)
 21,02п Риз Хоффа 77 (США)
 21,02 Дарлан Романи 91 (Бр)
 20,96 Асмир Колашинац 84 (Серб)
20,96 Максим Афонин 92 (Рос)
20,88п Константин Лядусов 88 (Рос)
 20,87п Филип Михалевич 94 (Хорв)
 20,83 Джеко Гилл 94 (Н.З)

Диск

- 68,72 Даниэль Сталь 92 (Шв)
 68,37 Кристоф Хартинг 90 (Герм)

68,15 Петр Малаховски 83 (Пол)
 68,04 Роберт Хартинг 84 (Герм)
 68,02 Федрик Дейкрс 94 (Ям)
 67,62 Виктор Хоган 89 (ЮАР)
 67,60 Мартин Вириг 87 (Герм)
 67,45 Сэм Маттис 94 (США)
 67,26 Филип Миланов 91 (Белг)
 67,16 Даниэль Ясински 89 (Герм)
 67,13 Золтан Коваго 79 (Венг)
 66,96 Лой Мартинес 81 (Исп)
 66,78 Маркус Мюнх 86 (Герм)
 66,72 Мейсон Финли 90 (США)
 66,61 Мартин Куппер 89 (Эст)
 66,23 Никита Нестеренко 91 (Укр)
 66,03 Аксел Харстедт 87 (Шв)
 66,02 Никлас Архенюс 82 (Шв)
 66,00 Родни Браун 93 (США)
 66,00 Лукас Вайсшайдингер 92 (Авст)
 65,94 Евгений Лабутов 84 (Каз)
 65,84 Маурицио Ортега 94 (Мекс)
 65,82 Тейвис Бэйли 92 (США)
 65,74 Алекс Роуз 91 (Сам)
 65,69 Апостолос Пареллис 85 (Кипр)

Молот

82,47 Павел Файдек 89 (Пол)
 80,04 Иван Тихон 76 (Блр)
 78,87 Дильшод Назаров 82 (Тадж)
 78,63 Вагнер Домингос 83 (Бр)
 78,60 Павел Борейша 91 (Блр)
 78,48 Сергей Маргиев 92 (Молд)
 78,36 Войцех Новицкий 89 (Пол)
 78,19 Ашраф Амжад Аль-Саифи 95 (Кат)

77,78 Алексей Сокирский 85 (Рос)
 77,70 Александр Дриголь 66 (Изра)
77,67 Сергей Литвинов 86 (Рос)
 77,60 Дэвид Содерберг 79 (Финл)
 77,49 Диего Дель-Реаль 94 (Мекс)
 77,48 Марсел Ломницки 87 (Слв)
 77,41 Захар Махросенко 91 (Блр)
 77,40 Каве Мусави 85 (Иран)
 77,38 Кристиан Парш 82 (Венг)
 77,18 Пехман Галеноэль 92 (Иран)
 77,15 Евгений Виноградов 84 (Укр)
 77,08 Михаил Анастасакис 94 (Гр)
 76,93 Ник Миллер 93 (Вбр)
 76,76 Руди Уинклер 94 (США)
 76,52 Роберто Янет 86 (Куба)
 76,45 Крис Беннетт 89 (Вбр)
 76,45 Эсрэф Алак 82 (Турц)

Копье

91,28 Томас Ролер 91 (Герм)
 89,57 Йоханнес Веттер 93 (Герм)
 88,68 Кешорн Уолкотт 93 (Трин)
 88,29 Юлиан Вебер 94 (Герм)
 88,24 Джулиус Йего 89 (Кен)
 88,23 Антти Руусканен 84 (Финл)
 88,02 Якуб Вадлейх 90 (Чех)
 87,37 Ихаб Абдельрахман 89 (Егип)
 87,14 Иоаннис Кириазис 96 (Гр)
 86,66 Зигисмундс Сирмайс 92 (Латв)
 86,48 Нираж Чопра 97 (Инд)
 86,13 Торо Питкямяки 82 (Финл)
 85,95 Параскевас Батцавалис 94 (Гр)
 85,79 Ларс Хаманн 89 (Герм)
 85,42 Андреас Хофманн 91 (Герм)
 85,11 Джошуа Робинсон 85 (Авсл)
 85,04 Танель Лаанмяэ 89 (Эст)
 84,82 Витеслав Весели 83 (Чех)
 84,74 Марцин Круковский 92 (Пол)
 84,74 Ахмед-Бадер Магур 96 (Кат)
 84,54 Риохей Араи 91 (Яп)
 84,50 Ким Амб 90 (Шв)
 84,47 Магнус Кирт 90 (Эст)
 84,39 Хамиш Пикок 90 (Авсл)
 84,10 Петр Фридрих 88 (Чех)

Десятиборье

8893 Эштон Итон 88 (США)
 (10,46-7,94-14,73-2,01-46,07-
 -13,80-45,49-5,20-59,77-
 -4,23,33)
 8834 Кевин Майер 92 (Фр)
 (10,81-7,60-15,76-2,04-48,28-
 -14,02-46,78-5,40-65,04-
 -4,25,49)
 8666 Дамьян Уорнер 89 (Кан)
 (10,30-7,67-13,66-2,04-47,35-
 -13,58-44,93-4,70-63,19-
 -4,24,90)
 8605 Артур Абеле 86 (Герм)
 (10,95-7,48-15,79-1,98-49,43-
 -14,07-46,20-4,90-71,89-
 -4,24,12)
 8580 Кай Казмирек 91 (Герм)
 (10,78-7,69-14,20-2,10-46,75-
 -14,62-43,25-5,00-64,60-
 -4,31,25)
 8521 Ларби Буррада 88 (Алж)
 (10,75-7,52-13,78-2,10-47,98-
 -14,15-42,39-4,60-66,49-
 -4,14,60)
 8460 Леонел Суарес 87 (Куба)
 (11,21-7,14-14,27-2,07-48,15-
 -14,48-47,07-4,90-72,32-
 -4,28,32)
 8446 Линдон Виктор 93 (Грнд)
 (10,72-7,09-15,73-2,02-48,33-
 -14,70-54,56-4,55-68,96-
 -4,47,12)
 8425 Джереми Тайво 90 (США)
 (10,94-7,55-14,88-2,21-48,76-
 -14,22-42,10-4,75-52,82-
 -4,17,35)
 8413 Зах Зимек 93 (США)
 (10,60-7,72-14,11-2,09-49,30-
 -14,94-48,17-5,25-57,24-
 -4,48,21)
 8332 Томас Ван-Дер-Платцен
 90 (Белг)
 (11,24-7,66-12,84-2,16-49,63-
 -15,01-43,58-5,40-62,09-
 -4,34,21)
 8323 Курт Феликс 88 (Грнд)
 (10,93-7,42-14,77-2,07-49,14-
 -14,79-45,10-4,50-69,92-
 -4,30,53)
 8315 Майсел Уйбо 92 (Эст)
 (11,13-7,26-14,98-2,11-50,97-
 -14,84-44,92-5,05-64,20-
 -4,27,91)
 8315 Луис Алберт Де Араужо 87 (Бр)
 (10,77-7,48-15,26-1,92-48,14-
 -14,17-45,10-4,90-57,28-
 -4,31,46)
8292 Илья Шкуренин 91 (Рос)
 (11,02-7,78-13,81-2,05-49,44-
 -14,47-45,45-5,20-58,86-
 -4,46,73)
 8291 Адам Хелселет 91 (Чех)
 (11,06-7,35-15,11-2,04-49,51-
 -14,37-44,13-4,70-68,20-
 -4,34,41)
 8228 Гарретт Скантилинг 93 (США)
 (10,86-7,24-15,97-2,06-51,04-
 -14,13-43,76-4,85-69,37-
 -5,02,32)
 8191 Бастьен Озель 89 (Фр)
 (11,18-7,14-15,06-2,04-49,97-
 -14,57-47,02-5,00-61,80-
 -4,38,79)
 8180 Акихико Накамура 90 (Яп)
 (10,69-7,65-12,47-2,02-47,82-
 -14,12-35,58-4,90-54,18-
 -4,16,30)
 8175 Доминик Дистельбергер 90 (Авст)

(10,71-7,25-13,76-1,94-48,47-
 -14,45-43,93-5,00-59,97-
 -4,34,21)
 8174 Михаил Дудаш 89 (Серб)
 (10,75-7,47-13,78-1,92-48,96-
 -14,52-46,70-4,80-59,55-
 -4,32,11)
 8160 Кейсуке Уширо 86 (Яп)
 (11,32-7,18-15,13-2,02-50,36-
 -15,00-48,12-4,90-66,71-
 -4,37,77)
 8121 Иржи Сикора 95 (Чех)
 (10,86-7,41-14,19-2,00-48,97-
 -14,36-45,21-4,60-58,64-
 -4,36,47)
 8116 Девон Уильямс 94 (США)
 (10,70-7,39-13,95-1,93-48,51-
 -14,03-42,40-4,65-58,59-
 -4,33,15)
 8114 Седрик Даблер 95 (Авсл)
 (10,71-7,72-11,93-2,15-48,47-
 -14,25-42,81-4,90-53,29-4,55,71)

Женщины 100 м

10,70 Элайн Томпсон 92 (Ям)
 10,74 Инглиш Гарднер 92 (США)
 10,78 Муриель Ауре 87 (К-Д)
 10,78 Тианна Бартолетта 85 (США)
 10,78 Тори Боуи 90 (США)
 10,83 Дафне Скипперс 92 (Нид)
 10,83 Вероника Кемпбелл 82 (Ям)
 10,86 Шелли-Энн Фрейзер 86 (Ям)
 10,86 Мари Та-Лу 88 (К-Д)
 10,90 Мишель Аири 92 (Трин)
 10,95 Джелла Прандини 92 (США)
 10,95 Морлак Эйкинсон 94 (США)
 10,96 Кристания Уильямс 94 (Ям)
 10,99 Ханна Канлифф 96 (США)
 11,00 Саймон Фейси 85 (Ям)
 11,00 Татьяна Пинто 92 (Герм)
 11,01 Ариана Вашингтон 96 (США)
 11,02 Блессинг Окагбаре 88 (Ниг)
 11,04 Келли Энн Баптист 86 (Трин)
 11,04 Гина Люкенкемпер 96 (Герм)
 11,06 Дезири Хенри 95 (Вбр)
 11,07 Лекейша Лоусон 87 (США)
 11,07 Карина Хорн 89 (ЮАР)
 11,07 Семей Хеккет 88 (Трин)
 11,07 Барбара Пьер 87 (США)
 11,07 Кэндаси Хилл 99 (США)
 11,07 Дина Ашер-Смит 95 (Вбр)

200 м

21,78 Элайн Томпсон 92 (Ям)
 21,86 Дафне Скипперс 92 (Нид)
 21,99 Тори Боуи 90 (США)
 22,02 Аллисон Феликс 85 (США)
 22,05 Шоне Миллер 94 (Баг)
 22,21 Ариана Вашингтон 96 (США)
 22,21 Мари Та-Лу 88 (К-Д)
 22,25 Диаджа Стивенс 95 (США)
 22,25 Мишель Аири 92 (Трин)
 22,26 Фелиция Браун 93 (США)
 22,29 Вероника Кемпбелл 82 (Ям)
 22,31 Дина Ашер-Смит 95 (Вбр)
 22,38 Леа Шпрунгер 90 (Швцр)
 22,39 Джелла Прандини 92 (США)
 22,40 Джоанна Аткинс 89 (США)
 22,42 Ивет Лалова 84 (Болг)
 22,46 Дезири Хенри 95 (Вбр)
 22,47 Габриэль Томас 93 (США)
 22,48 Тэйлор Эллис-Уотсон 93 (США)
 22,49 Ханна Канлифф 96 (США)
 22,50 Филипс Фрэнсис 92 (США)
 22,50 Элла Нельсон 94 (Авсл)
 22,50 Саймон Фейси 85 (Ям)
 22,52 Муриель Ауре 87 (К-Д)
 22,54 Морлак Эйкинсон 94 (США)

400 м

49,44 Шоне Миллер 94 (Баг)
 49,51 Аллисон Феликс 85 (США)
 49,71 Куртис Около 94 (США)
 49,83 Шерика Макферсон 94 (Ям)
 49,90 Наташа Хейстингс 86 (США)
 49,91 Куанера Хэйс 92 (США)
 49,94 Филипс Фрэнсис 92 (США)
 50,04 Стефани Макферсон 88 (Ям)
 50,23 Франсена Маккорори 88 (США)
 50,25 Тэйлор Эллис-Уотсон 93 (США)
 50,29 Кристин Дэй 86 (Ям)
 50,40 Штерва-Эйд Нассер 91 (ЮАР)
 50,43 Ливаниа Гренот 83 (Ит)
 50,64 Новлене Уильямс 82 (Ям)
50,70 Антонина Кривошапка 87 (Рос)
 50,72 Кеми Адекоя 93 (Бахр)
 50,75 Ольга Земляк 90 (Укр)
 50,84 Флория Гуэй 90 (Фр)
 50,88 Сальва-Эйд Нассер 98 (Бахр)
 50,90 Шакима Уимбли 95 (США)
 50,91 Джейд Стептер 94 (США)
 51,02 Крис-Энн Гордон 94 (Ям)
 51,03 Аннейша Маклафлин-Уилби 86 (Ям)
 51,04 Муполо Кабанге 92 (Замб)
 51,05 Карлайн Мюр 87 (Кан)

800 м

1,55,28 Кастер Семеня 91 (ЮАР)
 1,56,24 Франсин Нийонсаба 93 (Бур)
 1,56,89 Маргарет Вамбуи 95 (Кен)
 1,57,02 Мелисса Бишоп 88 (Кан)
 1,57,37 Йоанна Йозвик 91 (Пол)
 1,57,47 Юнис Сум 88 (Кен)
 1,57,68 Молли Дидлоу 87 (США)
 1,57,69 Линси Шарп 90 (Вбр)
 1,58,01 Ренелль Ламот 93 (Фр)
 1,58,28 Кейт Грейс 88 (США)
 1,58,36 Марина Арзамасова 87 (Блр)
 1,58,49 Росе Альманса 92 (Куба)
 1,58,60 Наталья Прищепя 94 (Укр)
 1,58,77 Селина Бюхель 91 (Швцр)
 1,58,84 Сиали Диаго 95 (Куба)
 1,58,93 Лиснейди Вейтия 94 (Куба)
 1,58,97 Анжелика Цицоцкая 88 (Пол)
 1,58,99 Хабитам Алему 97 (Эф)
 1,59,12 Нозли Яриго 85 (Бен)
 1,59,38 Натойя Гул 91 (Ям)
 1,59,41 Ловиса Линдх 91 (Шв)
 1,59,44 Эйджи Уилсон 94 (США)
 1,59,45 Шелайна Осман-Кларк 90 (Вбр)
 1,59,59 Кришуна Уильямс 93 (США)
 1,59,64 Бренда Мартинес 87 (США)

1500 м

3,55,22 Лаура Мюр 93 (Вбр)
 3,56,41 Фэйт Кипьегон 94 (Кен)
 3,57,13 Сифан Хассан 93 (Нид)
 3,57,31 Гензебе Дибоба 91 (Эф)
 3,57,78 Шаньдон Раубури 84 (США)
 3,58,09 Давит Саям 96 (Эф)
 3,58,19 Джелли Симпсон 86 (США)
 3,59,34 Хелен Обири 89 (Кен)
 3,59,47 Бесу Садо 96 (Эф)
 4,00,08 Басу Садо 91 (Эф)
 4,00,18 Гудаф Цегай 97 (Эф)
 4,01,00 София Эннауи 95 (Пол)
 4,01,46 Кьяра Магин 92 (Ирл)
 4,01,78 Линден Холл 91 (Авсл)
 4,01,99 Кастер Семеня 91 (ЮАР)
 4,02,62 Мераф Бахта 89 (Шв)
 4,02,66 Лаура Уэйтман 91 (Вбр)
 4,02,66 Винни Чебет 90 (Кен)
 4,03,05 Аксамвет Эмбае 94 (Эф)
 4,03,22 Зое Бакмен 88 (Авсл)
 4,03,25 Анжелика Цицоцкая 88 (Пол)
 4,03,25 Аманда Экклестон 90 (США)

- 4.03,39 Шелби Хулихан 93 (США)
4.03,57 Бренда Мартинес 87 (США)
4.03,70 Бетлем Десален 91 (ОАЭ)

1 миль

- 4.14,30 Гензебе Дибоба 91 (Эф)
4.18,60 Фэйт Кипьего 94 (Кен)
4.19,12 Лаура Мюр 93 (Вбр)
4.25,04 Лорен Джонсон 87 (США)
4.25,26 Мераф Бахта 89 (Шв)
4.25,34 София Эннауи 95 (Пол)
4.25,39 Анжелика Цихоцкая 88 (Пол)
4.25,48 Кэти Маки 87 (США)
4.25,50 Сифан Хассан 93 (Нид)
4.25,64 Аманда Экклстон 90 (США)
4.26,23 Каролин Гревдаль 90 (Норв)
4.27,23 Хитер Кампф 87 (США)
4.27,39 Алекса Ифреймсон 97 (США)
4.28,13 Федерика Дель-Буоно 94 (Ит)
4.28,45 Шеннон Осика 93 (США)
4.28,55 Кори Маги 92 (Эст)
4.28,82 Виола Лагат 94 (Кен)
4.29,06 Стефани Браун 91 (США)
4.29,29 Джуди Кийенг 94 (Кен)
4.29,55 Эмили Джеротич 86 (Кен)
4.29,58 Геза Краузе 92 (Герм)
4.29,59 Аксамавит Эмбае 94 (Эф)
4.29,78 Николь Талли 86 (США)
4.30,07 Стефани Шапперт 93 (США)
4.30,67 Нэнси Чепквемой 93 (Кен)

3000 м

- 8.23,11 Алмаз Аяна 91 (Эф)
8.24,27 Хелен Обири 89 (Кен)
8.26,36 Мерси Чероно 91 (Кен)
8.28,33 Джанет Киса 92 (Кен)
8.28,49 Гелете Бурка 86 (Эф)
8.31,84 Гензебе Дибоба 91 (Эф)
8.31,86 Вивиан Черуйот 83 (Кен)
8.34,50 Виола Кибивотт 83 (Кен)
8.37,54 Маргарет Кипкембой 93 (Кен)
8.38,32 Этенеш Диро 91 (Эф)
8.38,55 Белайнеш Олджира 90 (Эф)
8.39,47 Каролин Гревдаль 90 (Норв)
8.40,80 Хафтамнеш Тесфай 94 (Эф)
8.40,98 Стефани Туэлл 89 (Вбр)
8.41,76 Бейену Дегефу 97 (Эф)
8.42,01 Села Бусиней 91 (Кен)
8.43,08 Мераф Бахта 89 (Шв)
8.43,27 Эйлиш Макколган 90 (Вбр)
8.46,25 Николь Сифуэнтес 86 (Кан)
8.46,38 Аньес Тироп 95 (Кен)
8.46,42 Далила Коса 98 (Бахр)
8.46,58 Кэти Маки 87 (США)
8.46,65 Доминик Скотт 92 (ЮАР)
8.46,74 Констанце Костерхальфен 97 (Герм)
8.46,88 Сюзан Куйкен 86 (Нид)

5000 м

- 14.12,59 Алмаз Аяна 91 (Эф)
14.25,78 Хелен Обири 89 (Кен)
14.26,17 Вивиан Черуйот 83 (Кен)
14.29,50 Виола Кибивотт 83 (Кен)
14.29,82 Сенбера Тефери 95 (Эф)
14.33,30 Этенеш Диро 91 (Эф)
14.33,95 Мерси Чероно 91 (Кен)
14.37,61 Ясемин Джан 96 (Турц)
14.38,70 Джанет Киса 92 (Кен)
14.38,92 Шаннон Рабури 84 (США)
14.39,56 Элис Апрот Навовуна 94 (Кен)
14.41,58 Абадель Йешанех (Эф)
14.41,58 Йешане Абабель 90 (Эф)
14.41,73 Тирунеш Дибоба 85 (Эф)
14.42,57 Белайнеш Олджира 90 (Эф)
14.42,84 Дера Диди 96 (Эф)
14.43,42 Ирене Чептай 92 (Кен)
14.43,58 Алемиту Геройе 95 (Эф)
14.43,98 Салли Кипьего 85 (Кен)

- 14.44,67 Бетси Сайна 88 (Кен)
14.45,63 Летесенбет Гидей 98 (Эф)
14.47,24 Маргарет Кипкембой 93 (Кен)
14.48,14 Молли Хаддл 84 (США)
14.49,95 Мераф Бахта 89 (Шв)
14.51,04 Генет Аялев 92 (Эф)

10 000 м

- 29.17,45 Алмаз Аяна 91 (Эф)
29.32,53 Вивиан Черуйот 83 (Кен)
29.42,56 Тирунеш Дибоба 85 (Эф)
29.53,51 Элис Апрот Навовуна 94 (Кен)
30.07,78 Бетси Сайна 88 (Кен)
30.13,17 Молли Хаддл 84 (США)
30.26,41 Ясемин Джан 96 (Турц)
30.26,66 Гелете Бурка 86 (Эф)
30.36,75 Нетсанет Гудета 95 (Эф)
30.37,38 Генет Аялев 92 (Эф)
30.40,59 Сенбера Тефери 95 (Эф)
30.50,25 Белайнеш Олджира 90 (Эф)
30.54,12 Йешане Абабель 90 (Эф)
30.54,61 Таделех Бекеле 91 (Эф)
30.56,26 Нетсанет Гудета 84 (Эф)
31.10,25 Алиа Мохамед Саед 91 (ОАЭ)
31.14,07 Каролин Гревдаль 90 (Норв)
31.14,52 Гейтетом Геберселасси 95 (Эф)
31.14,94 Элоис Уэллингс 82 (Авсл)
31.15,38 Ирене Чептай 92 (Кен)
31.16,38 Каролине Кипкируй 94 (Кен)
31.18,16 Аюко Сузуки 91 (Яп)
31.19,03 Дульсе Феликс 82 (Порт)
31.22,92 Ханамы Секине 96 (Яп)
31.26,94 Эмили Инфельд 90 (США)

Полумарафон

- 1:05.51 Виола Джелчумба 90 (Кен)
1:06.04 Синтия Лимо 89 (Кен)
1:06.07 Гладис Чероно 83 (Кен)
1:06.14 Воркнеш Дегефа 90 (Эф)
1:06.26 Генет Аялев 92 (Эф)
1:06.29 Мерси Нгуги 88 (Кен)
1:06.39 Перис Джелчирчир 93 (Кен)
1:06.57 Гладис Чезир 93 (Кен)
1:06.58 Джемима Сумгонг 84 (Кен)
1:07.16 Анжела Тануи 92 (Кен)
1:07.22 Бетси Сайна 88 (Кен)
1:07.31 Магдалене Масаи 93 (Кен)
1:07.41 Молли Хаддл 84 (США)
1:07.41 Джойс Чепкируй 91 (Кен)
1:07.47 Берхане Дибоба 93 (Эф)
1:07.51 Шалан Флананган 81 (США)
1:07.52 Абадель Йешанех (Эф)
1:07.52 Йешане Абабель 90 (Эф)
1:07.54 Мерси Нгуги 88 (Кен)
1:07.54 Вивиан Черуйот 83 (Кен)
1:07.55 Маре Дибоба 89 (Эф)
1:07.55 Приска Джепту 84 (Кен)
1:07.58 Марта Лема 90 (Эф)
1:07.58 Паскалия Кипкозч 88 (Кен)
1:08.00 Хивот Гебрекидан 96 (Эф)

Марафон

- 2:19.41 Тирфе Цегайе 84 (Эф)
2:20.45 Аберу Кебеде 89 (Эф)
2:20.48 Амане Берисо 88 (Эф)
2:21.27 Хела Кипроп 85 (Кен)
2:21.32 Флоренс Киплагат 87 (Кен)
2:21.51 Амане Гобена 82 (Эф)
2:21.54 Меселеш Мельмаю 85 (Эф)
2:22.17 Кайоко Фукуши 82 (Яп)
2:22.36 Эдна Киплагат 79 (Кен)
2:22.40 Юнис Джепкируй 84 (Бахр)
2:22.58 Джемима Сумгонг 84 (Кен)
2:23.03 Тигист Туфа 87 (Эф)
2:23.16 Берхане Дибоба 93 (Эф)
2:23.18 Филомена Чейех 82 (Кен)
2:23.19 Томоми Танака 88 (Яп)
2:23.20 Рей Охара 90 (Яп)

- 2:23.41 Валентайн Джепкорир 79 (Кен)
2:23.54 Ольга Мазуренок 89 (Блр)
2:23.57 Аселефех Мергиа 85 (Эф)
2:24.00 Сутуме Асефа 94 (Эф)
2:24.04 Воркнеш Эдеса 87 (Эф)
2:24.09 Маре Дибоба 89 (Эф)
2:24.13 Сара Чепчирчир 84 (Кен)
2:24.14 Роуз Челимо 89 (Кен)
2:24.24 Мулу Себока 84 (Эф)

100 м с/б

- 12,20 Кени Харрисон 92 (США)
12,34 Брайанна Роллинс 91 (США)
12,50 Кристи Кастрин 88 (США)
12,55 Джасмин Стоуэрс 91 (США)
12,55 Ниа Али 88 (США)
12,57 Квинн Харрисон 88 (США)
12,60 Шарика Нелвис 90 (США)
12,62 Синди Роледер 89 (Герм)
12,63 Алина Талай 89 (Блр)
12,63 Синди Офили 94 (Вбр)
12,64 Надине Хильдебранд 87 (Герм)
12,64 Педрия Сеймур 95 (Баг)
12,65 Дон Харпер 84 (США)
12,68 Джеки Кауард 89 (США)
12,69 Жасмин Камачо-Квинн 96 (П-Р)
12,70 Тиффани Портер 87 (Вбр)
12,74 Филисия Джордж 87 (Кан)
12,75 Кандис Прайс 85 (США)
12,76 Эбони Моррисон 94 (США)
12,76 Джессика Эннис-Хилл 86 (Вбр)
12,77 Даньелл Уильямс 92 (Ям)
12,78 Анне Загре 90 (Белг)
12,79 Сандра Гоми 83 (Фр)
12,79 Меган Симмондс 94 (Ям)
12,80 Моника Морган 85 (Ям)

400 м с/б

- 52,88 Далила Махаммад 90 (США)
53,51 Шамьер Литтл 95 (США)
53,55 Сара Петерсен 87 (Дан)
53,72 Эшли Спенсер 93 (США)
53,92 Зузана Хейнова 86 (Чех)
53,96 Джанив Расселл 93 (Ям)
53,97 Джорганн Молайн 90 (США)
54,09 Айлид Дойл 87 (Вбр)
54,15 Сидни Маклафлин 99 (США)
54,15 Ристананна Трейси 92 (Ям)
54,45 Леа Нуджент 92 (Ям)
54,47 Кори Картер 92 (США)
54,47 Венда Нел 88 (ЮАР)
54,47 Кассандра Тейт 90 (США)
54,48 Вера Рудакова 92 (Рос)
54,65 Отем Франклин 94 (США)
54,67 Киа Сеймур 94 (США)
54,82 Сэйдж Уотсон 94 (Кан)
54,87 Кеми Адекоя 93 (Бахр)
54,92 Леа Шпрунгер 90 (Швцр)
54,94 Шанис Тэйлор-Чейз 93 (Кан)
54,95 Джейд Стептер 94 (США)
54,98 Нения Хэйли 94 (США)
55,00 Анна Титимец 89 (Укр)
55,02 Калис Спенсер 87 (Ям)

3000 м с/п

- 8.52,78 Рут Джебет 96 (Бахр)
9.00,01 Хивин Джепкемой 92 (Кен)
9.07,63 Эмма Коберн 90 (США)
9.10,86 Беатрис Чепкозч 91 (Кен)
9.13,09 София Асефа 87 (Эф)
9.14,28 Дженевиень Лакейз 89 (Авсл)
9.16,87 Этенеш Диро 91 (Эф)
9.18,41 Геза Краузе 92 (Герм)
9.18,71 Абиба Гриби 84 (Тун)
9.18,85 Леа О'Коннор 92 (США)
9.18,95 Вирджиния Ниамбура 93 (Кен)
9.19,48 Стефани Гарсиа 88 (США)

- 9.19,76 Лалита Бабар 89 (Инд)
9.20,00 Коллин Куигли 92 (США)
9.20,38 Маделин Хиллз 87 (Авсл)
9.20,92 Куртни Фрерикс 93 (США)
9.22,47 Пурити Кируи 91 (Кен)
9.22,81 Лидия Чепкируй 84 (Кен)
9.23,49 Лидия Ротич 88 (Кен)
9.24,66 Екатерина Ивоина 94 (Рос)
9.24,73 Селфине Чеспол 99 (Кен)
9.25,07 Нора Тануи 95 (Кен)
9.26,36 Гладис Кипкембой 86 (Кен)
9.26,55 Суджа Сингх 86 (Инд)
9.27,22 Агнес Чесанг 86 (Кен)

4x100 м

- 41,01 США
41,36 Ямайка
41,62 Германия
41,77 Великобритания
42,04 Нидерланды
42,12 Тринидад и Тобаго
42,36 Украина
42,55 Нигерия
42,59 Бразилия
42,65 КНР
42,67 Гана
42,70 Канада
42,84 Франция
42,87 Швейцария
42,92 Казахстан
43,24 Польша
43,28 Италия
43,28 Кот-д'Ивуар
43,43 Юэрто-Рико
43,87 Кипр

4x400 м

- 3.19,06 США
3.20,34 Ямайка
3.24,54 Украина
3.24,81 Великобритания
3.24,94 Канада
3.25,16 Италия
3.25,34 Польша
3.25,71 Австралия
3.25,96 Франция
3.26,02 Германия
3.26,36 Багамские О-ва
3.26,98 Нидерланды
3.27,88 Индия
3.28,49 ЮАР
3.29,08 Румыния
3.30,11 Куба
3.30,27 Бразилия
3.30,37 Тринидад и Тобаго
3.31,23 Белоруссия
3.31,66 Словакия

Ходьба 20 км

- 1:24.58 Елена Лашманова 92 (Рос)**
1:25.54 Ольга Канинская 85 (Рос)
1:25.56 Лю Хон 1 87 (КНР)
1:26.17 Мария-Гуадалупе Гонзалес 89 (Мекс)
1:26.40 Екатерина Медведева 94 (Рос)
1:26.46 Мария Пономарева 95 (Рос)
1:26.47 Клавдия Афанасьева 96 (Рос)
1:26.49 Циен Шеньцзи 90 (КНР)
1:27.18 Марина Пандакова 89 (Рос)
1:27.18 Эрика Де-Сена 85 (Бр)
1:27.58 Светлана Васильева 92 (Рос)
1:28.03 Элиза Ригаудо 80 (Ит)
1:28.05 Элеонора Джорджи 89 (Ит)
1:28.07 Лю Сючжи 93 (КНР)
1:28.12 Ян Цзяю 96 (КНР)
1:28.21 Ван На 95 (КНР)
1:28.40 Ана Кабесина 84 (Порт)

1:28.43 Лян Жуй 94 (КНР)
 1:29.00 Инеш Энрикеш 80 (Порт)
 1:29.01 Ракель Гонзалес 89 (Исп)
 1:29.03 Антонелла Пальмизано 91 (Ит)
 1:29.27 Беатрис Паскуаль 82 (Исп)
 1:29.30 Мирна Ортис 87 (Гват)
 1:29.31 Сандра Аренас 93 (Кол)
 1:29.33 Рейган Ламбл 91 (Авсл)

Высота

2,01 Шанте Лоу 84 (США)
 2,00 Мари-Лоренс Юнгфляйш 90 (Герм)
2,00 Мария Кучина 93 (Рос)
 1,99п Ваши Каннингхем 98 (США)
 1,99 Камила Личвинко 86 (Пол)
 1,98п Рут Бейтия 79 (Исп)
 1,98п Акела Джоунс 95 (Барб)
1,98 Анна Чичерова 82 (Рос)
 1,98 Нафиссату Тиам 94 (Белг)
 1,98 Катарина Томпсон 93 (Вбр)
 1,97п Айрине Пальшите 92 (Литв)
 1,97 Дезире Россит 94 (Ит)
 1,97 Оксана Окунева 90 (Укр)
 1,97 Мирела Демирева 83 (Болг)
 1,97 Бланка Власич 83 (Хорв)
 1,96 Ана Шимич 90 (Хорв)
 1,96 Лаверн Спенсер 84 (С-Лс)
 1,95п Михаэла Груба 98 (Чех)
 1,95п Алессия Трост 93 (Ит)
 1,95 Светлана Радзивилл 87 (Узб)
 1,95 Юлия Левченко 97 (Укр)
 1,95 Мария Вукович 92 (Чрнг)
 1,94п Софи Скоог 90 (Шв)
1,94п Ирина Гордеева 86 (Рос)
 1,94 Надежда Дусанова 87 (Узб)
 1,94 Иника Макферсон 86 (США)
 1,94 Ирина Герашенко 95 (Укр)
 1,94 Аликс Трешуэ 92 (Кан)
 1,94 Морган Лейк 97 (Вбр)

Шест

5,03п Дженн Шур 82 (США)
 5,00 Санди Моррис 92 (США)
 4,90п Екатерины Стефаниди 90 (Гр)
 4,90п Деми Пэйн 91 (США)
4,90 Елена Исинбаева 82 (Рос)
 4,87 Фабиана Мурер 81 (Бр)
4,85 Анжелика Сидорова 91 (Рос)
 4,84 Ярисли Сильва 87 (Куба)
 4,81п Николета Кирыякопулу 86 (Гр)
 4,81 Алана Бойд 84 (Авсл)
 4,80 Элиза Маккартни 96 (Н.З)
 4,80п Николь Бюхлер 83 (Швцр)
 4,76 Холли Брэдшоу 91 (Вбр)
 4,73 Лиза Рыхжих 88 (Герм)
 4,71п Мари Саксер 87 (США)
 4,71п Вильма Мурто 98 (Финл)
 4,70п Ли Лин 85 (КНР)
 4,70 Кили Хатсон 87 (США)
 4,70 Мартина Штруц 81 (Герм)
 4,70 Кристен Браун 92 (США)
 4,70 Лекси Уикс 96 (США)
 4,66п Ангелика Бенгтссон 93 (Шв)
4,66п Ангелина Краснова 91 (Рос)
 4,66п Иржина Птачникова 86 (Чех)
 4,65п Кристен Хиксон 92 (США)
4,65 Ольга Муллина 92 (Рос)
 4,65 Марина Килипко 95 (Укр)

Длина

7,31 Бриттни Риз 86 (США)
 7,17 Тианна Бартолетта 85 (США)
 7,16 Состене Тарум Могенара 89 (Герм)
 7,10 Ивана Шпанович 90 (Серб)
 7,05 Брук Страттон 93 (Авсл)
 6,95п Александра Вестер 94 (Герм)

6,95 Малайка Михамбо 94 (Герм)
 6,93п Лоррейн Уген 91 (Вбр)
 6,93 Марина Бех 95 (Укр)
 6,93 Джанай Делоач 85 (США)
 6,91п Шара Проктор 88 (Вбр)
 6,89 Шакила Сондерс 93 (США)
 6,88 Конселпсон Монтанер 81 (Исп)
 6,85 Карен Мелис Мей 84 (Турц)
 6,84п Анастасия Мирончик 89 (Блр)
6,84 Дарья Клишина 91 (Рос)
 6,84 Катарина Томпсон 93 (Вбр)
 6,83 Эсе Брум 93 (Ниг)
 6,81 Кеньяатта Хэкворт 93 (США)
 6,80п Куанеша Беркс 95 (США)
 6,80п Акела Джоунс 95 (Барб)
 6,79 Хульет Итоя 86 (Исп)
 6,79 Ксения Балта 86 (Эст)
 6,78 Линик Принсло 91 (ЮАР)
 6,78 Хайдо Алексули 91 (Гр)

Тройной

15,17 Катерина Ибарген 84 (Кол)
 15,02 Юлимар Рохас 95 (Вен)
 14,74 Ольга Рыпакова 84 (Каз)
 14,73 Параскеви Папахристу 89 (Гр)
 14,71 Кетура Орджи 96 (США)
 14,68 Анна Миненко 89 (Изр)
 14,65 Патрисия Мамона 88 (Порт)
 14,57 Шаньека Томас 92 (Ям)
 14,56 Лядягмис Повеа 96 (Куба)
 14,56 Кимберли Уильямс 88 (Ям)
 14,51 Люба М. Сальдивар 93 (Куба)
14,42 Екатерина Конева 88 (Рос)
 14,41 Руслана Цихоцкая 86 (Укр)
 14,40 Ольга Саладуха 83 (Укр)
 14,40 Жанин Ассани 92 (Фр)
 14,34 Сусана Коста 84 (Порт)
 14,33 Елена Андреа Пантурою 95 (Рум)
 14,33 Анна Ягасяк 90 (Пол)
 14,32п Габриэла Петрова 92 (Болг)
 14,31 Кристин Гириш 90 (Герм)
 14,28 Энни Эльбе 90 (Герм)
14,28 Виктория Прокопенко 91 (Рос)
 14,24 Кристиана Макела 92 (Финл)
 14,23п Ирина Васьюковская 91 (Блр)
 14,22 Ана-Хосе Тима 89 (Дм.Р)
 14,22 Наталья Вяткина 87 (Блр)

Ядро

20,63 Мишель Картер 85 (США)
 20,43 Гон Лицзяо 89 (КНР)
 20,42 Валери Адамс 84 (Н.З)
 20,17 Кристина Шванич 85 (Герм)
 19,87 Анита Мартон 89 (Венг)
 19,73 Тиа Брукс 90 (США)
 19,35 Рейвен Сондерс 96 (США)
 19,26 Фелиша Джонсон 89 (США)
 19,20 Гао Ян 93 (КНР)
 19,11 Дженева Стивенс 89 (США)
 18,99 Джилл Камарена-Уильямс 82 (США)
 18,94 Бриттани Смит 91 (США)
 18,93 Джилл Камарена-Уильямс 82 (США)
 18,92 Юлия Леонтьюк 84 (Блр)
 18,87п Дани Банч 91 (США)
 18,78 Алена Дубицкая 90 (Блр)
18,78 Ирина Тарасова 87 (Рос)
 18,78 Клеопатра Борел 79 (Трин)
 18,67 Янивис Лопес 86 (Куба)
18,66 Олеся Свиридова 89 (Рос)
 18,63п Паулина Губа 91 (Пол)
 18,57 Эмель Дерели 96 (Турц)
 18,56 Келси Кард 92 (США)
 18,52 Янина Правалинская 76 (Блр)
18,50 Евгения Соловьева 86 (Рос)

Диск

70,88 Сандра Перкович 90 (Хорв)
 68,86 Яйми Перес 91 (Куба)
 68,49 Юлия Фишер 90 (Герм)
 67,77 Дани Самуэльс 88 (Авсл)
 67,62 Дениа Кабалльеро 90 (Куба)
 66,84 Надине Мюллер 85 (Герм)
 66,73 Милина Робер-Мишон 79 (Фр)
 65,59 Су Синьюэ 91 (КНР)
65,26 Екатерина Строкова 89 (Рос)
 65,14 Фен Бинь 94 (КНР)
 65,10 Джейд Лалли 87 (Вбр)
 64,62 Уитни Эшли 89 (США)
 64,62 Шанис Крафт 93 (Герм)
 64,08 Анна Рух 93 (Герм)
 63,96 Ирина Родригеш 91 (Порт)
 63,61 Чэнь Ян 91 (КНР)
 63,52 Келси Кард 92 (США)
63,27 Юлия Мальцева 90 (Рос)
 63,09 Стефание Браун 79 (США)
 62,93 Наталья Семенова 82 (Укр)
 62,77 Клаудине Вита 96 (Герм)
 62,76 Лю Сюосинь 89 (КНР)
 62,74 Фернанда-Ракель Мартинс 88 (Бр)
 62,68 Паулине Пуссе 87 (Фр)
 62,62 Сеема Антил 83 (Инд)

Молот

82,98 Анита Влодарчик 85 (Пол)
 76,75 Чжан Вэньсю 86 (КНР)
 75,77 Бетти Хайдлер 83 (Герм)
 74,54 Софи Хитчон 91 (Вбр)
 74,50 Ван Чжен 87 (КНР)
 74,21 Залина Маргиева 88 (Молд)
 74,03 Амбер Кемпбелл 81 (США)
 73,87 Анна Скидан 92 (Азб)
 73,09 Гвен Берри 89 (США)
 73,09 Динна Прайс 93 (США)
 73,09 Оксана Менькова 82 (Блр)
 72,98 Йоханна Федоров 89 (Пол)
 72,78 Анна Малышик 94 (Блр)
 72,74 Мальвина Копрон 94 (Пол)
 72,47 Катерина Шафранкова 89 (Чех)
 72,41 Роса Родригес 86 (Вен)
 72,34 Мартина Грашнова 83 (Слвк)
 72,23 Ирина Климец 94 (Укр)
 72,16 Александра Тавернье 93 (Фр)
 72,09 Хедер Стейси 88 (Кан)
72,07 Анна Булгакова 88 (Рос)
 71,90 Аманда Бингсон 90 (США)
 71,78 Катрин Клаас 84 (Герм)
 71,48 Дайана Леви 93 (Ям)
 71,41 Марина Никисенко 86 (Молд)

Копье

67,30 Вера Ребрик 89 (Рос)
 67,11 Мария Андрейчик 96 (Пол)
 66,87 Барбора Шпотакова 81 (Чех)
 66,41 Кристин Хуссонг 94 (Герм)
 66,34 Татьяна Холодович 91 (Блр)
 66,18 Сара Колак 95 (Хорв)
 66,18 Мадара Паламейка 87 (Латв)
 65,64 Лю Шийин 93 (КНР)
 65,25 Линда Шталь 85 (Герм)
 65,14 Сунетт Вильон 83 (ЮАР)
 64,96 Кристина Обергфоль 81 (Герм)
 64,37 Катрин Митчелл 82 (Авсл)
 64,04 Лу Уири 89 (КНР)
 63,84 Флор Деннис Руис 91 (Кол)
 63,65 Лиана Лаасма 92 (Эст)
 63,54 Матильде Андрау 89 (Фр)
 63,20 Катарина Молитор 83 (Герм)
 62,89 Ли Линвей 89 (КНР)
 62,82 Катерина Дерун 93 (Укр)
 62,78 Синта Спрудзанде 88 (Латв)
 62,59 Лиз Глидл 88 (Кан)
 62,19 Мэгги Малоун 93 (США)
 62,13 Юки Эбихара 85 (Яп)

62,13 Хейди Нокелайнен 90 (Финл)
 62,10 Татьяна Корж 93 (Блр)

Семиборье

6810 Нафиссату Тиам 94 (Белг)
 (13,56-1,98-14,91-25,10-6,58-53,13-2.16,54)
 6775 Джессика Эннис-Хилл 86 (Вбр)
 (12,84-1,89-13,86-23,49-6,34-46,06-2.09,07)
 6765 Брианне Тайсон-Итон 88 (Кан)
 (12,93-1,83-13,71-23,33-6,56-47,74-2.10,98)
 6626 Анок Веттер 93 (Нид)
 (13,29-1,74-15,69-23,89-6,38-55,76-2.21,50)
 6622 Лаура Икауниене 92 (Латв)
 (13,07-1,83-13,00-23,64-6,16-54,83-2.14,77)
 6557 Каролин Шафер 91 (Герм)
 (13,26-1,80-14,33-23,37-6,31-48,20-2.17,02)
 6523 Катарина Томпсон 93 (Вбр)
 (13,48-1,98-11,68-23,26-6,51-36,36-2.10,47)
 6494 Барбара Нваба 89 (США)
 (13,49-1,82-13,77-23,76-6,23-43,48-2.07,13)
 6481 Йоргелис Родригес 95 (Куба)
 (13,61-1,86-13,69-24,26-6,25-48,89-2.14,65)
 6458 Антуанет Джиму 85 (Фр)
 (13,26-1,71-16,17-24,92-6,31-51,72-2.19,33)
 6442 Дьордьи Фаркаш 85 (Венг)
 (13,79-1,86-14,39-25,38-6,31-48,07-2.11,76)
 6423 Хитер Миллер Кох 87 (США)
 (13,47-1,73-12,72-23,64-6,19-41,23-2.07,32)
 6408 Ивона Дадич 93 (Авст)
 (13,83-1,77-14,10-24,11-6,32-47,92-2.12,83)
 6402 Кенделл Уильямс 95 (США)
 (12,99-1,84-12,95-23,67-6,20-42,21-2.15,31)
 6401 Дженифер Эзер 83 (Герм)
 (13,69-1,86-14,28-24,99-6,19-47,22-2.13,82)
 6385 Шарон Дэй-Монро 85 (США)
 (13,31-1,76-15,62-24,32-6,05-44,90-2.09,41)
 6377 Надине Буррсен 90 (Нид)
 (13,60-1,81-13,56-25,23-6,38-51,77-2.17,64)
 6326 Шантэ Макмиллан 88 (США)
 (13,33-1,78-13,50-24,77-6,10-49,45-2.14,46)
 6310 Клаудиа Рат 86 (Герм)
 (13,59-1,72-12,59-24,09-6,50-43,65-2.09,06)
 6307 Акела Джоунс 95 (Барб)
 (13,36-1,95-13,64-23,28-6,12-38,97-2.28,70)
 6270 Эвелин Агилар 93 (Кол)
 (13,56-1,71-13,25-23,76-6,06-45,98-2.10,06)
 6266 Ксения Крижан 93 (Венг)
 (13,53-1,74-13,93-25,05-6,13-47,38-2.11,18)
 6190 Надине Виссер 95 (Нид)
 (13,02-1,68-12,84-24,34-6,35-42,48-2.14,47)
 6188 Ванес Шефер 90 (Бр)
 (14,23-1,81-13,07-24,16-6,15-45,83-2.16,01)
 6182 Элиса Клучинова 88 (Чех)
 (13,94-1,77-15,21-24,41-6,25-40,51-2.19,30) ◆

2016 год. ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

Мужчины 100 м

10,26	Перестюк Руслан 91 Кр	1п3	Чебоксары	20,06
10,31	Бреднев Александр 88 Кр-Ул	1	Сочи	26,05
10,31	Огарков Денис 93 Лпц-Брн	1	Чебоксары	20,06
10,37	Сычев Дмитрий 94 Абк	2	Чебоксары	20,06
10,40	Лопин Дмитрий 91 Кр	4	Чебоксары	20,06
10,41	Рейсбих Артур 90 СПб	5	Чебоксары	20,06
10,41	Образцов Игорь 95 Ул	1	Саранск	15,07
10,46	Жильцов Александр 95 Тула	1м	Смоленск	3,06
10,47	Петряшов Константин 83 СПб-Влгд	6	Чебоксары	20,06
10,48	Елисеев Александр 93 М-Клг	2з1	Чебоксары	20,06
10,49	Созонов Роман 94 Тмн	4п3	Чебоксары	20,06
10,49	Абдулкадеров Рушан 95 М	3	Саранск	15,07
10,52	Алеге Мухамад 94 Врж	2м	Смоленск	3,06
10,52	Чернухин Кирилл 94 СПб	1	С.-Петербург	9,06
10,54	Чабан Никита 97 Крс	1	Иркутск	7,06
10,54	Кузнецов Артем 96 М	4	Саранск	15,07
10,54	Рогов Борис 97 Брнл	1	Иркутск	12,08
10,55	Зеленковский Вадим 93 Нс	2	Иркутск	7,06
10,55	Коваленко Даниил 92 Смор	5п3	Чебоксары	20,06
10,55	Половинкин Максим 90 Пнз	2	Смоленск	30,06
10,57	Мустафаев Михаил 97 М.о.	1ю	Смоленск	3,06
10,59	Прутовых Анатолий 89 Иж	3з1	Чебоксары	20,06
10,59	Мачалин Никита 94 Смор	з	Смоленск	30,06
10,59	Шаров Иван 93 СПб	вк	С.-Петербург	30,06
10,60	Захарченко Никита 95 Кр	м	Саранск	15,07

200 м

20,81	Ухов Максим 92 Смор	1	Челябинск	1,07
20,92	Огарков Денис 93 Лпц-Брн	1	Сочи	27,05
20,92	Ефимов Александр 94 Тула	1	Саранск	16,07
20,93	Смирнов Роман 84 М-Врж	2	Сочи	27,05
20,99	Созонов Роман 94 Тмн	2	Челябинск	1,07
21,03	Жильцов Александр 95 Тула	1м	Смоленск	4,06
21,08	Колесниченко Вячеслав 90 М.о.-Влг	4	Сочи	27,05
21,10	Файзуллин Максим 92 Тмн	2	Жуковский	21,07
21,12	Сычев Дмитрий 94 Абк	5	Сочи	27,05
21,16	Петряшов Константин 83 СПб-Влгд	6	Сочи	27,05
21,19	Чернухин Кирилл 94 СПб	1з4	Чебоксары	22,06
21,27	Зеленковский Вадим 93 Нс	1	Иркутск	8,06
21,28	Рафилович Максим 86 Арх	1	С.-Петербург	17,08
21,30	Галацков Андрей 92 Ул	1з3	Чебоксары	22,06
21,33	Росляков Данил 97 Влгд	1ю	Петрозаводск	12,06
21,37	Рейсбих Артур 90 СПб	2з3	Чебоксары	22,06
21,37	Кухаренко Андрей 97 Л.о.	1	Смоленск	1,07
21,40	Фалев Дмитрий 83 Арх	2з2	Чебоксары	22,06
21,41	Прутовых Анатолий 89 Иж	2з1	Чебоксары	22,06
21,41	Денмухаметов Артем 93 Ект-Чл	1з1	С.-Петербург	17,08
21,44	Мустафаев Михаил 97 М.о.	1	Казань	27,06
21,45	Коваль Павел 95 М	1	Москва	10,06
21,47	Копырялов Артем 93 Ир	2	Иркутск	8,06
21,51	Савин Павел 94 Орб	3з1	Чебоксары	22,06
21,51	Пышненко Никита 94 Р/Д	2	Смоленск	1,07
21,51	Новиков Антон 94 М	4	Саранск	16,07

400 м

45,71	Денмухаметов Артем 93 Ект-Чл	1	Сочи	26,05
45,71	Ивашко Павел 94 Срг	1	Чебоксары	21,06
45,86	Чалый Тимофей 94 Крс-М.о.	2	Сочи	26,05
45,96	Краснов Владимир 90 Ир-М.о.	3	Чебоксары	21,06
45,98	Тренихин Павел 86 Ект-Тмн	4	Чебоксары	21,06
46,08	Краснов Илья 96 Ир	5	Чебоксары	21,06
46,31	Переметов Даниил 95 Кр	6	Чебоксары	21,06
46,33	Галацков Андрей 92 Ул	2	Жуковский	20,07
46,48	Коваль Павел 95 М	7	Чебоксары	21,06
46,55	Мосин Лев 92 Ект	7	Сочи	26,05
46,55	Савин Павел 94 Орб	2	Саранск	16,07
46,68	Файзуллин Максим 92 Тмн	8	Сочи	26,05
46,73	Южалкин Андрей 95 Чл	1	Челябинск	24,05
46,73	Рыжов Кирилл 87 М	9	Сочи	26,05
46,89	Рафилович Максим 86 Арх	11	Сочи	26,05
46,90	Чернышов Андрей 93 Курск-Блг	4	Жуковский	20,07
46,93	Шаблюев Иван 88 СПб	5	Жуковский	20,07
47,02	Семакин Роман 93 Блг	2	Челябинск	24,05

47,06	Скоробогатько Александр 94 М-Кр	1	Москва	30,05
47,08	Файзуллин Марсель 90 Уфа	1з6	Чебоксары	20,06
47,10	Новоторов Владислав 96 СПб	5	Саранск	16,07
47,11	Руденко Андрей 90 СПб	6	Жуковский	4,06
47,14	Фролов Владислав 97 М-Пнз	2	Смоленск	30,06
47,22	Кухаренко Андрей 97 Л.о.	з	Казань	26,06
47,27	Петряшов Константин 83 СПб-Влгд	6	С.-Петербург	17,08

800 м

1,46,61	Холмогоров Константин 96 Прм	1	Жуковский	5,06
1,47,51	Харитонов Алексей 91 СПб	1	Сочи	27,05
1,47,63	Дубровский Сергей 95 Блг	2	Жуковский	5,06
1,47,77	Тебеньков Павел 91 Ект	3	Сочи	27,05
1,47,92	Перегудов Степан 94 Кр	3	Жуковский	5,06
1,47,98	Нигамятов Руслан 93 Анг	4	Сочи	27,05
1,48,11	Вербицкий Николай 95 У-У	1	Саранск	16,07
1,48,12	Иванов Александр 89 Ир	1	Иркутск	8,06
1,48,28	Бутранов Алексей 91 М.о.	7	Сочи	27,05
1,48,33	Козлов Антон 94 М-Як	4з1	Чебоксары	20,06
1,48,45	Логинов Андрей 87 Чл	9	Сочи	27,05
1,48,45	Сидоров Олег 90 Кз	10	Сочи	27,05
1,48,51	Исайчев Андрей 94 Орб	2	Саранск	16,07
1,48,52	Садиллов Василий 91 Ир	2	Иркутск	8,06
1,48,58	Нестеров Иван 85 Ект	2	Жуковский	21,07
1,48,81	Высоцкий Никита 93 М.о.-Чл	6	Жуковский	5,06
1,48,82	Горяинов Артем 93 Курск	11	Сочи	27,05
1,48,85	Соловьев Дмитрий 93 М-Брн	3	Жуковский	21,07
1,48,85	Стрельников Данил 92 Уфа	2	С.-Петербург	17,08
1,48,87	Ханбиков Раиф 96 Влг	4	Саранск	16,07
1,49,32	Асташкин Павел 96 Пнз	4	Жуковский	21,07
1,49,70	Ишмухаметов Ильгам 92 Уфа	7	Жуковский	5,06
1,49,95	Попов Владимир 92 Чбк-Орб	1	Пенза	4,06
1,49,98	Хватков Сергей 92 Ул	3з3	Чебоксары	20,06
1,49,98	Антонов Павел 94 СПб	6	Саранск	16,07

1500 м

3,37,24	Смирнов Валентин 86 СПб-Чл	1	Сочи	26,05
3,38,44	Харитонов Алексей 91 СПб	2	Сочи	26,05
3,39,76	Высоцкий Никита 93 М.о.-Чл	3	Сочи	26,05
3,40,33	Дубровский Сергей 95 Блг	4	Сочи	26,05
3,40,74	Никитин Владимир 92 Прм	1	Челябинск	5,05
3,41,27	Соколов Вячеслав 84 М-Чл	5	Сочи	26,05
3,41,53	Нигамятов Руслан 93 Анг	6	Сочи	26,05
3,41,78	Горяинов Артем 93 Курск	7	Сочи	26,05
3,42,37	Иванов Александр 89 Ир	1	Иркутск	7,06
3,42,43	Кулятин Антон 91 Нс	8	Сочи	26,05
3,42,74	Попов Владимир 92 Чбк-Орб	3	Чебоксары	23,06
3,42,77	Хворостухин Павел 86 СПб	4	Чебоксары	23,06
3,42,98	Сидоров Олег 90 Кз	9	Сочи	26,05
3,43,73	Ляликов Николай 92 Курск	10	Сочи	26,05
3,43,74	Бутранов Дмитрий 87 М-Ир	2	Иркутск	7,06
3,44,16	Кунц Евгений 93 Брнл	5	Жуковский	4,06
3,44,55	Ахмадеев Ринас 89 Кз	6	Чебоксары	23,06
3,44,60	Бахарев Виктор 94 Нс	2	Жуковский	20,07
3,44,65	Клементьев Евгений 90 Кз	11	Сочи	26,05
3,44,70	Петров Тимофей 88 СПб	2з2	Чебоксары	22,06
3,44,97	Холмогоров Константин 96 Прм	1	С.-Петербург	18,08
3,45,70	Горин Николай 95 М-Срн	4	С.-Петербург	18,08
3,45,79	Бутранов Алексей 91 М.о.	12	Сочи	26,05
3,45,85	Горяинов Дмитрий 93 Курск	13	Сочи	26,05
3,45,97	Башкирцев Денис 96 Пнз	9	Чебоксары	23,06

3000 м

7,52,77	Ахмадеев Ринас 89 Кз	1	Москва	1,07
7,53,68	Чавкин Николай 84 М-Ект	2	Москва	1,07
7,58,70	Никитин Владимир 92 Прм	1	С.-Петербург	19,08
7,59,45	Бахарев Виктор 94 Нс	2	С.-Петербург	19,08
7,59,64	Александров Максим 94 СПб	3	С.-Петербург	19,08
8,00,38	Бушков Евгений 86 Влдв	4	С.-Петербург	19,08
8,04,95	Захаров Борис 84 Омск	5	С.-Петербург	19,08
8,05,12	Максимов Игорь 92 Нс-Чита	6	С.-Петербург	19,08
8,05,14	Дорофеев Алексей 94 Тула	3	Москва	1,07
8,05,37	Ляликов Николай 92 Курск	7	С.-Петербург	19,08
8,05,57	Лейман Андрей 87 Кр	8	С.-Петербург	19,08
8,06,64	Стрелков Михаил 94 М-Орел	9	С.-Петербург	19,08

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

8.07,18	Попов Сергей 89 Врж	10	С.-Петербург	19.08
8.07,41	Люханов Павел 88 Чл	11	С.-Петербург	19.08
8.13,41	Русаков Андрей 92 М.-Крг	1	Москва	31.05
8.15,90	Бурцев Артур 88 СПб	12	С.-Петербург	19.08
8.19,58	Новиков Александр 95 М-Чбк	13	С.-Петербург	19.08
8.24,33	Точилкин Михаил 01 М.о.	2	Саранск	14.06
8.29,13	Симаков Кирилл 88 М.о.	14	С.-Петербург	19.08
8.31,59	Панферов Иван 93 М-Орел	2	Москва	31.05
8.32,22	Полтанов Алексей 89 Иж	15	С.-Петербург	19.08
8.33,59	Валитов Денис 97 Уфа	3	Москва	31.05
8.34,49	Тундыков Данила 01 Срн	1	Челябинск	22.06
8.37,51	Галиуллин Константин 95 М	1	Москва	25.05
8.38,43	Берестовский Никита 99 Ств	2	Челябинск	22.06

5000 м

13.30,06	Никитин Владимир 92 Прм	1	Сочи	26.05
13.32,00	Рыбаков Евгений 85 Кмрв	2	Сочи	26.05
13.32,12	Рыбаков Анатолий 85 Кмрв	3	Сочи	26.05
13.38,09	Шаламов Вячеслав 89 Кр	2	Чебоксары	20.06
13.42,60	Ахмадеев Ринас 89 Кз	3	Чебоксары	20.06
13.49,65	Кунц Евгений 93 Брнл	4	Чебоксары	20.06
13.50,48	Минжулин Андрей 92 М.-Крг	5	Сочи	26.05
13.52,90	Ильин Олег 89 Чбк	5	Чебоксары	20.06
13.53,49	Попов Сергей 89 Врж	7	Сочи	26.05
13.54,55	Дорофеев Алексей 94 Тула	7	Чебоксары	20.06
13.54,88	Русаков Андрей 92 М.-Крг	8	Чебоксары	20.06
13.55,25	Леоненко Артем 92 Тмб	9	Чебоксары	20.06
14.00,44	Тришканов Кирилл 93 Иж	8	Сочи	26.05
14.02,31	Змазнев Илья 86 Абк	11	Чебоксары	20.06
14.04,51	Максимов Игорь 92 Нс-Чита	9	Сочи	26.05
14.05,51	Сафронов Дмитрий 81 М	1	Москва	10.06
14.08,33	Васильев Константин 85 Иж	12	Чебоксары	20.06
14.10,89	Бушков Евгений 86 Влдв	13	Чебоксары	20.06
14.11,05	Именин Александр 87 Рз	10	Сочи	26.05
14.11,15	Гадельшин Вильдан 95 Уфа	2	Саранск	15.07
14.11,50	Новиков Александр 95 М-Чбк	3	Саранск	15.07
14.11,93	Павельев Александр 87 М-Врж	14	Чебоксары	20.06
14.14,58	Александров Максим 94 СПб	11	Сочи	26.05
14.17,68	Стрелков Михаил 94 М-Орел	4	Саранск	15.07
14.18,06	Петров Сергей 90 Уфа	15	Чебоксары	20.06

10 000 м

28.23,04	Рыбаков Анатолий 85 Кмрв	1	Чебоксары	22.06
28.27,75	Рыбаков Евгений 85 Кмрв	2	Чебоксары	22.06
28.30,89	Шаламов Вячеслав 89 Кр	3	Чебоксары	22.06
28.44,57	Стрелков Михаил 94 М-Орел	4	Чебоксары	22.06
28.47,46	Лейман Андрей 87 Кр	5	Чебоксары	22.06
28.58,60	Дога Евгений 84 Кр, П	6	Чебоксары	22.06
29.01,21	Тришканов Кирилл 93 Иж	7	Чебоксары	22.06
29.47,91	Змазнев Илья 86 Абк	8	Чебоксары	22.06
29.58,41	Понкратов Денис 87 М-Тмб	9	Чебоксары	22.06
29.59,53	Бушков Евгений 86 Влдв	10	Чебоксары	22.06
30.25,12	Клопцов Юрий 89 М-Брнл	11	Чебоксары	22.06
30.34,99	Новиков Александр 95 М-Чбк	1	Саранск	17.07
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
30.57,1	Агапов Артем 89 СПб	1	С.-Петербург	29.05
31.09,0	Горюнов Александр 91 СПб	2	С.-Петербург	29.05
31.11,67	Васильев Александр 97 Чбк	4	Казань	28.06
31.14,22	Пермитин Василий 90 Кз	12	Чебоксары	22.06
31.25,23	Чертыков Денис 94 Абк	2	Саранск	17.07
31.43,90	Гадельшин Закир 96 Уфа	3	Саранск	17.07
32.01,22	Баженов Александр 97 Иж	5	Казань	28.06
32.05,38	Кудрявцев Евгений 97 Абк	6	Казань	28.06
32.09,0	Созонов Владимир 84 СПб	3	С.-Петербург	29.05
32.09,67	Фаттахов Руслан 94 Уфа	4	Саранск	17.07

Полумарафон

1:03.19	Рыбаков Евгений 85 Кмрв	1	Новосибирск	10.09
1:03.19	Рыбаков Анатолий 85 Кмрв	2	Новосибирск	10.09
1:03.27	Шутов Федор 86 Иж	1	Ярославль	11.09
1:04.08	Аплачкин Артем 91 Брнл	2	Ярославль	11.09
1:04.24	Реунов Алексей 84 М-Чл	1	С.-Петербург	23.04
1:04.47	Кульков Михаил 85 Х-М-Югра	1	Сочи	5.04
1:04.53	Григорьев Олег 88 М-Срт	1	Москва	15.06
1:05.16	Петров Сергей 90 Уфа	1	Уфа	23.04
1:05.28	Алексеев Артем 89 Уфа	3	Новосибирск	10.09

1:05.34	Миняков Андрей 83 Ект	2	Сочи	5.04
1:05.39	Павленин Александр 91 СПб	3	Сочи	5.04
1:05.52	Пищалов Евгений 85 Нс	2	Москва	15.06
1:06.00	Лейман Андрей 87 Кр	2	Уфа	23.04
1:06.19	Бурлаков Сергей 72 Р/Д	4	Сочи	5.04
1:06.26	Чертыков Денис 94 Абк	3	Ярославль	11.09
1:06.27	Париенко Артем 88 М	3	Москва	15.06
1:06.42	Логинов Виталий 89 Ивн	4	Ярославль	11.09
1:06.43	Кашалов Ринат 83 Н-Ч	3	Уфа	23.04
1:06.47	Конякин Сергей 87 М, ФСО	4	Москва	15.06
1:07.05	Угаров Виктор 86 Ир	6	Сочи	5.04
1:07.22	Бачурин Сергей 94 Орел	5	Ярославль	11.09
1:07.24	Соколов Алексей 83 СПб	1	Сестрорецк	15.04
1:07.31	Фарносов Андрей 80 М	2	Москва	14.08
1:07.34	Фасхетдинов Марсель 86 Уфа	5	Уфа	23.04
1:07.35	Пономарев Владимир 83 СПб	2	С.-Петербург	23.04

Марафон

2:11.26	Шутов Федор 86 Иж	1	Волгоград	1.05
2:13.40	Алексеев Артем 89 Уфа	1	Москва	25.09
2:13.59	Соколов Алексей 83 СПб	2	Волгоград	1.05
2:14.07	Максимов Михаил 86 Чбк	3	Волгоград	1.05
2:15.07	Чечун Юрий 86 Спр	3	Москва	25.09
2:16.08	Куфтырев Артем 88 Влд	5	Волгоград	1.05
2:17.50	Полтанов Алексей 89 Иж	6	Волгоград	1.05
2:18.00	Григорьев Олег 88 М-Срт	7	Волгоград	1.05
2:18.27	Сафронов Андрей 85 Уфа	1	Казань	15.05
2:18.39	Кульков Михаил 85 Х-М-Югра	8	Волгоград	1.05
2:19.13	Зырянов Сергей 84 М	2	Олбани	5.03
2:19.23	Бондаренко Владимир 80 Спр	29	Берлин	25.09
2:19.49	Павленин Александр 91 СПб	9	Волгоград	1.05
2:20.04	Логинов Виталий 89 Ивн	10	Волгоград	1.05
2:21.16	Хорошилов Руслан 91 Блг	6	Москва	25.09
2:21.34	Брызгалов Андрей 77 Ю-У	1	Омск	7.08
2:21.54	Сафронов Дмитрий 81 М	2	Казань	15.05
2:22.32	Никольников Максим 83 В-Талда	2	Омск	7.08
2:24.09	Иванцов Алексей 85 Кстр	7	Москва	25.09
2:24.47	Реунов Алексей 84 М-Чл	2	С.-Петербург	3.07
2:25.17	Быков Михаил 83 СПб	8	Москва	25.09
2:25.56	Кашалов Ринат 83 Н-Ч	3	Казань	15.05
2:26.20	Трошкин Алексей 86 Пнз	3	С.-Петербург	3.07
2:26.38	Скрипников Борис 87 Влг-Аст	11	Москва	25.09
2:28.29	Бачурин Сергей 94 Орел	11	Волгоград	1.05

110 м с/б

13,20	Шубенков Сергей 90 Брнл	1	Чебоксары	21.06
13,77	Шабанов Константин 89 М-Пск	1з2	Чебоксары	21.06
13,81	Дремин Алексей 89 Чл	2	Жуковский	20.07
13,83	Шабанов Филипп 91 М-Пск	2	Сочи	26.05
13,88	Кудрявцев Алексей 95 Кр-Мк	1	Саранск	15.07
13,96	Солодов Сергей 96 СПб	2	Саранск	15.07
13,98	Евгеньев Александр 92 М-Р/Д	2	Москва	9.06
14,04	Гилязов Айдар 87 Кз	1з1	Чебоксары	21.06
14,09	Невдах Кирилл 93 Кр	2з2	Чебоксары	21.06
14,11	Кондратьев Роман 95 Иж-СПб	м	Адлер	21.05
14,16	Зюков Владислав 93 Брн	4з2	Чебоксары	21.06
14,29	Челноков Константин 86 Чрк-Кр	3з1	Чебоксары	21.06
14,34	Пронских Евгений 95 Брнл	3	Саранск	15.07
14,34	Хайлов Андрей 89 М-Кмрв	3з1	Жуковский	20.07
14,35	Ежов Денис 94 Нл	4	Саранск	15.07
14,35	Чудинов Игорь 94 Як	5	Саранск	15.07
14,35	Фомичев Андрей 96 Кмрв	м	Адлер	9.09
14,47	Шкуренев Илья 91 Кр-Влг	м	Чебоксары	21.06
14,55	Лукьяненко Артем 90 Р/Д-М.о.	м	Чебоксары	21.06
14,61	Куликов Максим 84 Ир	1	Иркутск	7.06
14,63	Лобков Максим 97 Влг	4	Смоленск	1.07
14,63	Захарченко Никита 95 Кр	м	Саранск	16.07
14,66	Тимшин Сергей 92 Лпц	м	Чебоксары	21.06
14,69	Лиханов Евгений 95 Крс	м	Адлер	21.05
14,71	Куликов Сергей 95 Ярс	м	Саранск	16.07

400 м с/б

48,57	Чалый Тимофей 94 Крс-М.о.	1	Москва	28.07
49,32	Шаблюев Иван 88 СПб	2	Москва	28.07
49,33	Скоробогатько Александр 94 М-Кр1	1	Саранск	16.07
49,43	Кудрявцев Денис 92 Тмн-Чл	3	Москва	28.07

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

49,73	Андриянов Никита 90 М.о.-Нс	3	Жуковский	21.07
50,26	Агафонов Павел 95 М-Влд	2	Саранск	16.07
50,73	Миронов Олег 93 М-Прм	2	Москва	10.06
50,98	Логинов Иван 97 М	3	Саранск	16.07
51,13	Леднев Юрий 94 Влдв	4	Саранск	16.07
51,33	Сакаев Вячеслав 88 Нс-М	432	Чебоксары	21.06
51,39	Евсеев Никита 95 Клг	3з3	Чебоксары	21.06
51,53	Кузнецов Егор 94 М-Кмрв	8	Сочи	27.05
51,58	Кукалев Вадим 98 Орб	5	Саранск	16.07
51,78	Черепнин Андрей 98 Томск	10	Сочи	27.05
51,89	Шукин Владимир 93 Кр	11	Сочи	27.05
51,93	Бабич Иван 90 Брнл	12	Сочи	27.05
52,11	Козловцев Дмитрий 90 Врж	1	Смоленск	3.06
52,18	Иванин Сергей 93 Кр	13	Сочи	27.05
52,21	Лысенко Владимир 98 Врж-Срт	2	Казань	27.06
52,24	Высочин Никита 96 Кмрв	1	Иркутск	8.06
52,34	Резвых Вадим 94 Ир	2	Иркутск	8.06
52,42	Чубровский Роман 94 Нс	3	Саранск	15.07
52,48	Рубцов Артем 98 М-Орб	з	Казань	27.06
52,59	Думен Виталий 94 Кр-Чркс	з	Саранск	15.07
52,61	Чиненов Денис 90 Влг	6з3	Чебоксары	21.06

3000 м с/п

8.25,34	Бахарев Виктор 94 Нс	1	Чебоксары	21.06
8.25,81	Сафиуллин Ильгизар 92 М-Влдв	2	Чебоксары	21.06
8.26,21	Якушев Максим 92 Ект	4	Чебоксары	21.06
8.26,36	Фарносов Андрей 80 М	5	Чебоксары	21.06
8.30,38	Лукьянов Иван 81 М-СПб	6	Чебоксары	21.06
8.33,09	Чавкин Николай 84 М-Ект	7	Чебоксары	21.06
8.35,63	Клопцов Юрий 89 М-Брнл	4	Сочи	26.05
8.38,08	Захаров Борис 84 Омск	8	Чебоксары	21.06
8.38,85	Быков Евгений 90 Кз	5	Сочи	26.05
8.41,60	Ольков Александр 95 Курск	9	Чебоксары	21.06
8.41,66	Бурцев Артур 88 СПб	6	Сочи	26.05
8.42,30	Трофимов Андрей 86 Иж	10	Чебоксары	21.06
8.48,39	Балашов Дмитрий 89 Ект	12	Чебоксары	21.06
8.48,69	Плохотников Константин 97 Кр	4	Жуковский	5.06
8.49,40	Надыров Ильдар 94 Брнл	5	Жуковский	5.06
8.49,91	Галиуллин Константин 95 М	13	Чебоксары	21.06
8.51,71	Исаев Роман 89 Влдв	14	Чебоксары	21.06
8.53,74	Минигалеев Ильназ 95 Уфа	16	Чебоксары	21.06
9.00,97	Неделин Дмитрий 91 Пнз	18	Чебоксары	21.06
9.01,90	Урусов Игорь 94 М.о.	19	Чебоксары	21.06
9.08,37	Рыбаков Михаил 93 Й-О	9	Сочи	26.05
9.08,6	Забралов Виталий 96 СПб	1	С.-Петербург	30.06
9.10,10	Менякин Андрей 92 Прм	2	Смоленск	2.07
9.11,79	Солодов Никита 94 Ект	1м	Челябинск	24.05
9.12,88	Нурниязов Марат 93 СПб	1	С.-Петербург	4.06

4x100 м

40,01	С.-Петербург (Шкуропатов Д., Петряшов К., Чернухин К., Рейсбих А.)	1	Чебоксары	23.06
40,14	Ульяновская о. (Образцов И., Федотов А., Галацков А., Садеев И.)	2	Чебоксары	23.06
40,48	Краснодарский кр. (Примак А., Тарадин А., Лопин Д., Перестюк Р.)	3	Чебоксары	23.06
40,74	Самарская о. (Мачалин Н., Ухов М., Коваленко Д., Буяновский А.)	4	Чебоксары	23.06
41,03	Москва (Елисеев А., Коваль П., Евгеньев А., Колесничено В.)	5	Чебоксары	23.06
41,24	Иркутская о. (Тарасов Р., Ясенский И., Копырялов А., Хмелев Е.)	6	Чебоксары	23.06
41,25	Курская о. (Пахомов П., Рытиков А., Толмачев Р., Шалапуда Н.)	7	Чебоксары	23.06
41,49	Свердловская о., молодежь (Черепанов В., Ведерников М., Ипатов М., Бойцов А.)	1	Саранск	17.07
41,56	Пензенская о., студенты (Султанбеков В., Евсеев Н., Желобаев С., Евгеньев А.)	1	Смоленск	02.07
41,66	С.-Петербург, студенты (Солодов С., Лустин М., Кухаренко А., Балуев Г.)	2	Смоленск	02.07
41,70	Курская о. (Пахомов П., Рытиков А., Толмачев Р., Шалапуда Н.)	1	Смоленск	05.06
41,74	Москва, молодежь (Карлов А., Кузнецов А., Харин Е., Абдулкадеров Р.)	2	Саранск	17.07
41,80	Татарстан (Аблязов М., Гилязов А., Антонов А., Вазиев Р.)	8	Чебоксары	23.06
41,81	Свердловская о., юниоры (Токарев А., Працерук Е., Егоров Г., Ипатов М.)	1	Казань	28.06

41,92	Волгоградская о., юниоры (Галочкин Н., Маркелов М., Лобков М., Зеленский А.)	2	Казань	28.06
41,98	Приморский кр. (Мелентьев М., Кисельков Ф., Грибинюк Р., Славгородский Д.)	9	Чебоксары	23.06
42,00	Брянская о. (Колзунов А., Алдушин А., Шевцов А., Чеканов С.)	1м	Смоленск	05.06
42,12	Курская о., молодежь (Шалапуда Н., Агибалов А., Толмачев Р., Лямин К.)	3	Саранск	17.07
42,16	Воронежская о., юниоры (Омельченко А., Мартыненко А., Кравченко Р., Жуков К.)	3	Казань	28.06

4x400 м

3.06,50	Уральское РК (Савин П., Кудрявцев Д., Дубровский С., Денмухаметов А.)	1	С.-Петербург	19.08
3.06,52	Тюменская о. (Савин П., Гугучкин А., Файзулин М., Тренихин П.)	1	Чебоксары	23.06
3.06,59	Северо-Западное РК (Петряшов К., Филатов М., Петухов С., Рафилович М.)	2	С.-Петербург	19.08
3.06,80	С.-Петербург (Рафилович М., Трамбовецкий Ю., Петухов С., Руденко А.)	2	Чебоксары	23.06
3.07,97	Приволжское РК (Колесничено В., Коваль П., Серазтдинов Д., Галацков А.)	3	С.-Петербург	19.08
3.08,14	Иркутская о. (Краснов И., Садиллов В., Резвых В., Краснов В.)	3	Чебоксары	23.06
3.08,68	Свердловская о. (Поляков Н., Балькин А., Симагин А., Денмухаметов А.)	4	Чебоксары	23.06
3.09,44	Новосибирская о. (Зеленковский В., Сакаев В., Бабич И., Андриянов Н.)	5	Чебоксары	23.06
3.11,09	Москва, молодежь (Кузнецов Е., Тягачев А., Агафонов П., Коваль П.)	1	Саранск	17.07
3.11,40	С.-Петербург, молодежь (Филатов М., Чернышев С., Ткаченко М., Новоторов В.)	2	Саранск	17.07
3.11,60	Центральное РК (Чернышов А., Холмогоров К., Волобуев А., Козловцев Д.)	4	С.-Петербург	19.08
3.11,68	Свердловская о., молодежь (Ведерников М., Балькин А., Ольховский Р., Исайчев А.)	3	Саранск	17.07
3.13,17	Москва (Колесничено В., Кузнецов Е., Ожгибесов И., Коваль П.)	6	Чебоксары	23.06
3.14,12	Курская о., молодежь (Попов И., Габриелов А., Федоров А., Толмачев Р.)	4	Саранск	17.07
3.14,43	Челябинская о., молодежь (Абдулин И., Мироненко К., Бережко В., Землянский Д.)	5	Саранск	17.07
3.14,77	Московская о., молодежь (Перышкин А., Павлов П., Лысенко В., Серазтдинов Д.)	6	Саранск	17.07
3.15,00	Томская о., молодежь (Москвин Н., Черепнин А., Земцов А., Сивченко В.)	7	Саранск	17.07
3.15,23	С.-Петербург, юниоры (Колесов К., Цаплин В., Кукушкин С., Кухаренко А.)	1	Казань	28.06
3.15,49	Белгородская о., молодежь (Зюнов О., Яковлев В., Замулин П., Будзинский И.)	8	Саранск	17.07
3.15,86	Иркутская о., молодежь (Бачинин В., Ясенский И., Спицын А., Мизев А.)	9	Саранск	17.07

Ходьба 20 км

1:21.50	Богатырев Петр 91 Срн	1	Кострома	3.09
1:21.57	Емельянов Станислав 90 Срн	2	Кострома	3.09
1:22.06	Трофимов Петр 83 М-Чл	1	Сочи	27.02
1:22.25	Иванов Александр 93 Срн-Чл	2	Сочи	27.02
1:22.31	Широбоков Сергей 99 Иж	1	Чебоксары	25.06
1:22.47	Головин Алексей 88 М.о.	3	Сочи	27.02
1:22.54	Чепарев Дементий 92 Срн	2	Чебоксары	25.06
1:23.29	Фролов Кирилл 93 М-Чбк	4	Сочи	27.02
1:23.31	Марков Николай 95 Срн	3	Чебоксары	25.06
1:25.01	Паршин Павел 94 Срн	1м	Кострома	3.09
1:25.13	Шевчук Алексей 97 Чл	2м	Кострома	3.09
1:25.22	Вахрушев Максим 96 Иж	3м	Кострома	3.09
1:25.27	Максимов Владислав 94 Иж	4м	Кострома	3.09
1:27.21	Сергеев Николай 96 М-Чбк	8	Чебоксары	25.06
1:28.37	Назаров Александр 94 Срн	10	Сочи	27.02
1:28.51	Соколов Виктор 94 Чл	5м	Кострома	3.09
1:30.13	Соловьев Дмитрий 93 Асб	12	Сочи	27.02
1:30.54	Георгиев Роман 95 Чбк	6м	Кострома	3.09
1:30.57	Мазурин Сергей 93 Кмрв	13	Сочи	27.02
1:31.03	Мерцалов Андрей 98 Пнз	7м	Кострома	3.09
1:31.08	Гаридов Алексей 91 Иж	14	Сочи	27.02
1:31.11	Борчин Юрий 91 Срн	15	Сочи	27.02
1:31.17	Канышев Виктор 91 Крс	16	Сочи	27.02
1:31.36	Скорodelов Михаил 91 СПб	17	Сочи	27.02

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

1:32.07 Никитин Владимир 88 М, ФСО 18 Сочи 27.02

Ходьба 50 км

3:44.47	Нижегородов Денис 80 Срн	1	Чебоксары	26.06
3:46.51	Шарыпов Сергей 92 Иж	2	Чебоксары	26.06
4:04.42	Саксин Владимир 95 Срн	3	Чебоксары	26.06
4:11.43	Шунихин Александр 92 Срн	4	Чебоксары	26.06
4:13.47	Канаев Геннадий 85 Срн	5	Чебоксары	26.06
4:14.28	Терентьев Алексей 91 М	6	Чебоксары	26.06
4:17.23	Родионов Антон 93 Срн	7	Чебоксары	26.06
4:19.00	Тимофеев Михаил 91 Чбк	8	Чебоксары	26.06
4:19.59	Николаев Артур 92 Чбк	9	Чебоксары	26.06
4:22.25	Русин Никита 96 СПб	10	Чебоксары	26.06
4:24.16	Георгиев Роман 95 Чбк	11	Чебоксары	26.06
4:35.01	Иванов Николай 93 М	12	Чебоксары	26.06
4:38.30	Никитин Владимир 88 М, ФСО	13	Чебоксары	26.06
4:39.18	Аввакуменков Сергей 96 М	14	Чебоксары	26.06

Высота

2,35	Ухов Иван 86 М-Срн	1	Москва	28.07
2,34	Сильнов Андрей 84 Р/Д-М.о.	2	Жуковский	21.07
2,31п	Лысенко Данил 97 М.о.-Уфа	1	Москва	29.01
2,30п	Цыплаков Даниил 92 Кр-Хб	1	Волгоград	19.01
2,28п	Семенов Дмитрий 92 М-Смл	2	Челябинск	9.01
2,28п	Дмитрик Алексей 84 СПб-Кр	1	Волгоград	6.02
2,28	Акименко Михаил 95 М-Нл	1	Саранск	17.07
2,27п	Мудров Сергей 90 М-Ивн	3	Екатеринбург	7.01
2,25п	Иванюк Илья 93 Смл	2	Москва	14.02
2,25п	Ильичев Иван 86 М-Н-Н	4	Москва	24.02
2,25	Анищенко Никита 92 Чл	1	Челябинск	9.07
2,24п	Веревкин Михаил 91 Ивн	4	Москва	29.01
2,22п	Миссиров Лев 90 Чл	5	Челябинск	9.01
2,21	Коршунов Евгений 86 Брн	1	Смоленск	3.06
2,21	Поздняков Семен 92 М-Брн	1	Смоленск	30.06
2,20п	Шустов Александр 84 М.о.-Н-Н	4	Волгоград	6.02
2,20	Усманов Усман 95 Уфа	2	Саранск	17.07
2,19	Асанов Александр 95 М	6	Жуковский	21.07
2,19п	Спицын Илья 96 СПб	1	С.-Петербург	25.12
2,18п	Курбатов Сергей 94 Влг	1м	Волгоград	19.01
2,18п	Патраков Андрей 89 Спр	2	Москва	10.02
2,18	Зиновьев Роман 94 Крмв	3	Саранск	17.07
2,15п	Топорков Иван 93 М-Як	1	Москва	10.01
2,15п	Гогочури Зураб 90 Ярс	1	Ярославль	19.01
2,15п	Федоренков Денис 96 СПб	5	С.-Петербург	7.02
2,15п	Несговоров Василий 89 М	вк	Москва	10.02
2,15п	Сидоров Денис 96 М-Ект	2	Волгоград	2.03
2,15п	Мрыхин Александр 96 Р/Д	3	Волгоград	2.03
2,15п	Трошкин Владислав 96 Клг	4	Волгоград	2.03
2,15	Агарков Артем 94 СПб	2	С.-Петербург	5.06
2,15	Расов Арсений 92 Ект	8	Жуковский	21.07

Шест

5,80п	Моргунов Тимур 96 М.о.-Чл	1	Волгоград	2.03
5,80	Мудров Илья 91 Ярс	1	Москва	28.07
5,70п	Горохов Георгий 93 М-Брн	1	Москва	10.02
5,65п	Лукьяненко Евгений 85 Кр	1	Славянск-на-Кубани	31.01
5,60	Гертлейн Иван 87 М, ФСО	1	Жуковский	5.06
5,60	Желябин Дмитрий 90 М-Ств	1	Москва	10.06
5,55п	Ивакин Антон 91 Влг-Ств	2	Славянск-на-Кубани	31.01
5,50п	Гельманов Михаил 90 Чл	1	Челябинск	9.01
5,50п	Кивалов Леонид 88 М-Ств	1	Челябинск	13.01
5,50п	Беднюк Анатолий 89 Омск	2	Москва	22.01
5,50п	Грипич Александр 86 Кр-М	3	С.-Петербург	7.02
5,50п	Кобелев Леонид 95 СПб-Л.о.	5	Москва	24.02
5,50п	Бура Артем 86 Влг	6	Москва	24.02
5,50	Котов Данил 95 Чл	1	Челябинск	1.02
5,40п	Сафонов Сергей 95 Чл	2	Волгоград	2.03
5,40	Просвирин Илья 95 Ярс	5	Жуковский	21.07
5,30п	Любушкин Дмитрий 94 Чл	4	Челябинск	9.01
5,30п	Акиншин Денис 98 М	1	Москва	20.01
5,30п	Казарян Гайк 90 М, ФСО	вк	Москва	1.02
5,30п	Шкуренив Илья 91 Кр-Влг	м	Смоленск	20.02
5,30п	Бердников Денис 93 Ств	кв	Москва	23.02
5,30	Соколов Дмитрий 93 Чл	вк	Челябинск	17.05
5,30	Широсонос Виктор 93 Кр	6	Сочи	26.05
5,20п	Калмыков Владимир 92 Чл	6	Челябинск	9.01

5,20	Агеев Евгений 88 СПб	вк	С.-Петербург	14.06
5,20	Смирнов Михаил 93 СПб	кв	Чебоксары	21.06
5,20	Лукьяненко Артем 90 Р/Д-М.о.	м	Чебоксары	21.06
5,20	Старущенко Владислав 97 Кр	1	Казань	27.06

Длина

8,22	Копейкин Василий 88 М-Н-Н	кв	Чебоксары	20.06
8,07п	Сухарев Кирилл 92 М	1	Москва	10.01
7,97	Кисельков Федор 95 Влдв	2	Чебоксары	21.06
7,96п	Шалин Павел 87 М-Лпц	2	Москва	10.01
7,96п	Полянский Сергей 89 М.о.	1	Славянск-на-Кубани	31.01
7,94п	Сорокин Дмитрий 92 Кр-Хб	2	Славянск-на-Кубани	31.01
7,93п	Караваев Павел 88 М-Пск	1	Москва	9.02
7,91п	Петров Александр 86 М-Брн	3	Москва	10.01
7,91п	Колесников Максим 91 М-СПб	2	Москва	25.02
7,91	Меньков Александр 90 Крс	3	Чебоксары	21.06
7,90п	Юнякин Максим 96 Срт	1	Волгоград	2.03
7,88	Сягло Владислав 95 Хб	кв	Чебоксары	20.06
7,83	Моргунов Сергей 93 М-Р/Д	1	Жуковский	4.06
7,78	Примак Артем 93 Хб	4	Жуковский	4.06
7,78	Муравьев Виталий 93 Крс	1	Иркутск	7.06
7,78	Шкуренив Илья 91 Кр-Влг	м	Чебоксары	20.06
7,77п	Копейкин Виктор 83 Бдн, МО	1	Новочебоксарск	16.01
7,77п	Попов Семен 94 М	2	Москва	9.02
7,73	Богданов Денис 91 М-Влг	8	Чебоксары	21.06
7,71	Носкевич Александр 96 М	1	Москва	5.07
7,70	Овчаренко Андрей 94 М-Ств	3	Саранск	16.07
7,68п	Колиденков Владимир 89 Хб	кв	Москва	24.02
7,68п	Кутуев Равиль 96 Орб	3	Волгоград	2.03
7,67	Чижиков Дмитрий 93 СПб	3	Ерино	12.06
7,67	Сехин Александр 92 М-Брн	кв	Жуковский	20.07

Тройной

17,15	Адамс Люкман 88 М-СПб	1	Ерино	12.06
17,05п	Сорокин Дмитрий 92 Кр-Хб	1	С.-Петербург	7.02
17,02	Федоров Алексей 91 М.о.-Смл	1	Смоленск	3.06
16,85п	Чижиков Дмитрий 93 СПб	2	С.-Петербург	7.02
16,73	Лаптев Сергей 91 Прм	3	Ерино	12.06
16,58	Кисельков Федор 95 Влдв	1	Саранск	17.07
16,54	Юрченко Александр 92 Спр	2	Смоленск	2.07
16,48	Лопин Михаил 91 Омск	вк	Омск	11.06
16,38	Обертышев Денис 97 Спр	1	Казань	28.06
16,37п	Ковалев Юрий 83 Тверь	5	С.-Петербург	7.02
16,34п	Глазунов Илья 94 Блгв	1	Волгоград	3.03
16,31	Потапцев Илья 93 Томск	5	Чебоксары	22.06
16,27п	Ковалев Юрий 91 М-Р/Д	5	Москва	14.02
16,17п	Полубояров Владислав 94 Спр	2	Волгоград	3.03
16,11	Спасовходский Игорь 79 М	кв	Чебоксары	21.06
16,10п	Курбатов Сергей 94 Влг	3	Волгоград	3.03
16,08	Лустин Максим 94 СПб	-	Саранск	17.07
16,06	Коваленко Кирилл 94 Кр	6	Сочи	27.05
16,04	Павлов Виталий 97 М	1ю	Майкоп	5.06
15,84п	Пушке Никита 95 СПб	2	С.-Петербург	25.12
15,82	Самитов Руслан 91 Кз	8	Сочи	27.05
15,80	Шиша Сергей 98 СПб	2	Чебоксары	30.05
15,78п	Огнев Евгений 94 Р/Д	1м	Волгоград	19.01
15,77	Лопин Дмитрий 91 Кр	6	Жуковский	20.07
15,74п	Молотков Артем 97 Орел	1	Москва	12.12

Ядро

21,03	Лесной Александр 88 Кр	1	Адлер	27.05
20,96	Афонин Максим 92 М-Як	1	Чебоксары	21.06
20,88п	Лядусов Константин 88 Р/Д	1	Москва	24.02
20,67	Цирихов Сослан 84 М-Влдк	2	Адлер	27.05
20,53п	Сидоров Максим 86 М.о.	1	Москва	14.02
19,94п	Пронин Николай 94 Тула	6	Волгоград	1.03
19,94	Кулаев Алексей 94 М.о.-Влг	5	Адлер	27.05
19,79п	Буланов Александр 89 М.о.-СПб	2	Смоленск	20.01
19,40	Тихомиров Антон 88 СПб-Нвг	6	Адлер	27.05
19,31	Подольский Артем 93 М-Р/Д	6	Чебоксары	21.06
18,77п	Климанов Егор 89 Спр	6	Москва	24.02
18,75	Кокоев Валерий 88 М-Влдк	кв	Чебоксары	20.06
18,68	Держак Павел 93 М-Н-Н	5	Сочи	13.05
18,53п	Гармашов Анатолий 88 Л.о.	1	С.-Петербург	23.01
18,52	Жидков Никита 88 М	3	Москва	9.06

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

18,26п	Фомин Вадим 92 М	8	Москва	24.02
18,25	Любославский Антон 84 Ир-Нс	1	Иркутск	12.08
17,93	Чижеликов Алексей 95 М	1	Москва	1.07
17,74п	Березуцкий Илья 89 М	4	Москва	9.02
17,45	Крутиков Александр 93 Крв	13	Адлер	27.05
17,43п	Ужанин Игорь 93 М-Смр	5	Москва	9.02
17,40	Трифонов Владислав 94 М	кв	Чебоксары	20.06
17,30	Рыжиков Виталий 92 Смл	4	Смоленск	30.06
17,25	Худяков Алексей 95 М-Орб	3	Саранск	15.07
17,21	Коноваленко Александр 89 Ир	2	Иркутск	12.08

Диск

65,17	Бутенко Виктор 93 Ств	1	Ерино	12.06
64,46	Седюк Николай 88 М-Н-Н	1	Адлер	20.02
62,23	Худяков Алексей 95 М-Орб	2	Сочи	12.05
61,21	Сидорченко Глеб 86 М-Ств	2	Сочи	12.05
61,02	Кириа Александр 92 Кр	2	Чебоксары	23.06
60,81	Добреный Александр 94 М.о.-Нл	4	Чебоксары	23.06
59,74	Магомедов Магомедсалам 91 Кр-Мхч	2	Адлер	20.02
59,15	Гигашвили Максим 92 М	1	Москва	30.05
58,88	Братко Евгений 88 Чл	1	Челябинск	1.07
57,40	Дворников Михаил 89 М-СПб	5	Адлер	20.02
56,65	Сысоев Алексей 85 Влг	3	Москва	10.06
55,33	Батчаев Ильяс 91 КЧР	5	Сочи	12.05
55,26	Магомедов Магомед 94 Кр	2м	Сочи	13.05
55,19	Рыбкин Вадим 97 М.о.	3	Саранск	17.07
54,61	Подольский Артем 93 М-Р/Д	2	Смоленск	1.07
53,89	Деркач Павел 93 М-Н-Н	7	Адлер	20.02
51,52	Козырев Евгений 96 Врж	10	Чебоксары	23.06
50,74	Смелков Илья 92 Ярс	7	Жуковский	21.07
49,04	Сеськин Демьян 97 СПб	1	С.-Петербург	9.06
48,88	Кравец Артем 96 М	3м	Адлер	19.02
48,43	Березуцкий Илья 89 М	2	Москва	31.01
47,63	Никифоров Сергей 95 М-Пск	5	Саранск	17.07
47,00	Королев Максим 88 Лпц	7	Сочи	12.05
46,84	Евдокимов Дмитрий 94 Срн	6	Саранск	17.07
45,97	Саранцев Евгений 88 Кр-Влг	м	Чебоксары	21.06

Молот

77,78	Сокирский Алексей 85 Кр	1	Москва	28.07
77,67	Литвинов Сергей 86 Срн	1	Чебоксары	22.06
76,26	Иконников Кирилл 84 СПб-М.о.	2	Адлер	21.02
75,92	Лукьянов Денис 89 М.о.-Р/Д	2	Чебоксары	22.06
75,39	Пронкин Валерий 94 М-Н-Н	3	Адлер	21.02
74,60	Романов Андрей 94 М.о.	1м	Адлер	21.02
74,46	Королевский Евгений 92 М-Смл	4	Чебоксары	22.06
73,83	Королев Алексей 82 М-СПб	4	Адлер	21.02
73,77	Виниченко Игорь 84 М.о.-Срн	5	Чебоксары	22.06
73,11	Поздняков Анатолий 87 М-СПб	4	Адлер	26.05
72,61	Башан Николай 92 Срн	7	Чебоксары	22.06
71,82	Терентьев Илья 95 Срн	2м	Адлер	21.02
71,00	Кузюв Юрий 96 Ств	6	Адлер	26.05
69,85	Эшбеков Алишер 90 Нс	6	Сочи	11.02
69,71	Бурый Игорь 93 Срн	6	Сочи	12.05
68,80	Евсеев Игорь 96 Срн	4м	Сочи	11.02
67,70	Аксенов Иван 95 СПб	кв	Чебоксары	21.06
67,57	Великопольский Дмитрий 84 М-Смл	10	Адлер	21.02
66,58	Данилов Данил 98 Ств	2	Москва	1.07
65,95	Фомин Денис 95 М, ФСО	5м	Адлер	21.02
65,07	Волик Глеб 96 Кр	5м	Сочи	12.05
65,04	Романов Олег 96 СПб	2	С.-Петербург	8.07
64,17	Постный Виктор 94 М-Смр	6м	Сочи	12.05
62,10	Некипорец Петр 97 Ств	11	Жуковский	20.07
60,19	Четвериков Евгений 93 Ств	кв	Чебоксары	21.06

Копье

81,56	Тарабин Дмитрий 91 Кр-М.о.	1	Жуковский	5.06
78,26	Ермошин Егор 93 М, ФСО	2	Жуковский	5.06
77,76	Николаев Егор 96 М-СПб	2	Адлер	21.02
77,17	Иордан Валерий 92 М.о.	2	Чебоксары	22.06
75,70	Панасенков Владислав 96 М.о.-Смл	1	Смоленск	1.07
73,02	Орлов Николай 99 Р/Д	1	Чебоксары	30.05
72,54	Жгун Виталий 91 М	2	Москва	28.07
72,49	Товарнов Алексей 85 Влг	4	Чебоксары	22.06

71,67	Филиппов Иван 96 М.о.-Смл	2	Жуковский	20.07
71,60	Кадуков Кирилл 90 СПб	вк	С.-Петербург	30.06
71,17	Мишаков Дмитрий 95 М.о.	5	Жуковский	5.06
71,16	Дорошев Андрей 95 Кр	2м	Адлер	21.02
71,10	Бездольный Борис 97 Кр	2	Чебоксары	30.05
70,78	Табала Андрей 91 Ств	6	Чебоксары	22.06
70,59	Зотеев Евгений 91 Кр	5	Адлер	21.02
70,39	Дремджи Рустем 91 Кр	7	Чебоксары	22.06
70,23	Садовников Андрей 95 Смр	1м	Сочи	13.05
70,17	Толоконников Алексей 95 М-Ств	2	Саранск	16.07
70,15	Гончаров Виктор 91 М-СПб	1	С.-Петербург	10.06
69,70	Хафизов Олег 94 СПб	1	С.-Петербург	30.06
69,03	Тузов Илья 99 СПб	7	Жуковский	20.07
68,00	Мхитарян Армен 92 СПб	2	С.-Петербург	10.06
67,88	Свиридов Сергей 90 М-Кмрв	м	Адлер	21.05
66,92	Зеленкин Александр 98 М	3	Чебоксары	30.05
66,70	Шаповалов Илья 94 Кр	5м	Адлер	21.02

Десятиборье

8292	Шкуренев Илья 91 Кр-Влг	1	Чебоксары	21.06 (11,02-7,78-13,81-2,05-49,44-14,47-45,45-5,20-58,86-4.46,73)
8065	Свиридов Сергей 90 М-Кмрв	1	Адлер	21.05 (10,93-7,46-14,31-1,91-49,59-15,07-45,17-4,50-67,88-4.31,91)
8055	Лукьяненко Артем 90 Р/Д-М.о.	2	Чебоксары	21.06 (11,16-7,15-15,02-1,93-49,68-14,55-45,71-5,20-53,97-4.34,66)
8017	Саранцев Евгений 88 Кр-Влг	3	Чебоксары	21.06 (11,20-7,13-15,04-1,99-50,99-15,17-45,97-4,90-63,47-4.34,94)
7940	Кондратьев Роман 95 Иж-СПб	4	Чебоксары	21.06 (10,76-6,93-14,00-2,11-49,25-14,30-41,94-4,50-50,82-4.30,02)
7856	Лиханов Евгений 95 Крс	3	Адлер	21.05 (11,08-7,56-13,79-2,03-50,28-14,69-44,43-4,70-49,20-4.40,48)
7835	Шестопалов Феликс 96 Ств	5	Чебоксары	21.06 (11,21-7,32-12,41-1,90-47,79-15,16-42,02-4,70-58,88-4.23,16)
7812	Тимшин Сергей 92 Лпц	6	Чебоксары	21.06 (11,01-6,91-13,28-2,02-48,80-14,66-42,49-4,90-53,62-4.43,70)
7740	Табала Александр 86 М-Ств	7	Чебоксары	21.06 (11,60-7,07-14,82-1,99-51,99-15,07-42,28-4,90-60,27-4.36,01)
7594	Новицкий Ярослав 88 СПб	9	Чебоксары	21.06 (11,58-6,98-13,69-2,02-51,54-15,58-42,62-4,70-63,58-4.42,78)
7570	Чернов Евгений 91 Кр-Влг	5	Адлер	21.05 (11,14-7,71-14,12-1,94-50,84-15,20-40,06-4,20-55,16-4.42,84)
7554	Табала Андрей 91 Ств	6	Адлер	21.05 (11,72-7,00-15,00-2,03-52,24-16,00-44,93-4,70-56,83-4.38,27)
7519	Тептин Евгений 90 Чл	7	Адлер	21.05 (11,36-7,14-15,48-1,94-50,68-14,79-41,81-4,30-48,73-4.38,72)
7488	Королев Максим 88 Лпц	11	Чебоксары	21.06 (11,32-6,96-14,40-1,90-50,38-15,44-38,16-4,40-57,75-4.26,11)
7356	Гринчук Владислав 93 Кр	12	Чебоксары	21.06 (11,00-6,95-12,10-1,93-51,48-14,79-41,49-4,70-50,66-4.52,03)
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)
7214	Савва Михаил 95 Кр-Блг	3	Саранск	16.07 (11,24-6,94-13,09-1,91-51,50-15,51-39,62-4,20-51,77-4.32,27)
7167	Дергунов Василий 95 СПб	2	Брест	13.05 (11,36-6,87-15,27-2,00-53,07-16,04-46,38-4,50-43,68-5.04,28)
7129	Куликов Сергей 95 Ярс	4	Саранск	16.07 (11,16-7,05-12,97-1,97-49,62-14,71-34,20-4,00-37,88-4.30,43)
7128	Щуровский Андрей 95 Чл	5	Саранск	16.07 (11,41-6,74-13,72-2,06-50,88-15,26-41,66-4,00-36,14-4.30,55)
7107	Рябчук Игорь 94 Кр	10	Адлер	21.05 (11,31-7,02-12,57-1,94-51,74-15,81-41,31-4,50-47,02-4.49,84)
7071	Максюков Анатолий 94 Кмрв	13	Чебоксары	21.06 (11,03-7,02-13,05-1,75-50,53-15,19-36,34-4,60-47,23-4.53,45)
7012	Фомичев Андрей 96 Кмрв	6	Адлер	9.09 (11,11-7,21-14,06-1,86-50,74-14,35-32,94-3,80-44,13-4.52,64)
6972	Гончарук Артем 92 Ул	14	Адлер	21.05 (11,58-6,90-11,07-2,03-50,39-15,51-33,80-3,80-48,25-4.19,62)
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)

Женщины

100 м

11,22	Сивкова Кристина 97 М-Омск	1	Чебоксары	20.06
11,31	Григорьева Анастасия 93 СПб-Влг	1п1	Чебоксары	20.06
11,42	Кукушкина Анна 92 М.о.-Слх	2	Жуковский	20.07
11,45	Полякова Евгения 83 М, ФСО	1	Сочи	26.05
11,48	Хорошева Кристина 93 Пнз	3	Жуковский	20.07
11,49	Полещук Анастасия 94 Ект-Чл	2п1	Чебоксары	20.06

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

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

5000 м

15.25,37	Фазлитдинова Гульшат 92 М.о.-Уфа	1	Сочи	26.05
15.28,16	Кулятина Алла 90 Нс	2	Сочи	26.05
15.31,53	Ишова Екатерина 89 Н-Н-Чбк	3	Сочи	26.05
15.37,08	Леонтьева Наталья 87 М-Як	4	Сочи	26.05
15.39,59	Власова Наталья 88 М-Влдв	1	Жуковский	21.07
15.43,90	Соколенко Екатерина 92 Томск-Нс	2	Жуковский	21.07
15.44,64	Коробкина Елена 90 М-Лпц	1	Чебоксары	20.06
15.48,53	Пахомова Елизавета 95 Томск	5	Сочи	26.05
15.49,04	Кунгина Ольга 86 М-Прм	3	Жуковский	21.07
15.51,06	Наговицына Елена 82 Чбк-Иж	4	Жуковский	21.07
15.56,68	Лебедева Людмила 90 М-Й-О	4	Чебоксары	20.06
16.11,48	Габдуллина Алсу 94 Уфа	4ф2	Стэнфорд	1.04
16.05,28	Федорова Анна 93 У-У	7	Сочи	26.05
16.07,80	Фашенко Оксана 84 Ул	6	Чебоксары	20.06
16.08,07	Белокобыльская Анна 95 Нс	7	Чебоксары	20.06
16.11,48	Васильева Юлия 87 Прм-Уфа	8	Чебоксары	20.06
16.22,05	Рукавцова Ирина 92 Орб	1	Челябинск	6.05
16.27,86	Богданова Алсу 94 Кз	1	Саранск	15.07
16.28,30	Горчакова Наталья 83 М.о-Ект	6	Жуковский	21.07
16.30,88	Родько Римма 87 Нс	9	Чебоксары	20.06
16.30,97	Николаева Ольга 95 Чбк	2	Саранск	15.07
16.35,49	Ефимова Татьяна 92 Чбк	10	Чебоксары	20.06
16.36,66	Воронко Виктория 91 Ств	10	Роли	25.03
16.37,83	Карлсон Полина 87	5	Норфолк	15.04
16.40,99	Аввакуменкова Ульяна 94 СПб	1	С.-Петербург	30.06

10 000 м

32.12,70	Кулятина Алла 90 Нс	1	Чебоксары	22.06
32.13,44	Седова Елена 90 Нс	2	Чебоксары	22.06
32.14,43	Наговицына Елена 82 Чбк-Иж	3	Чебоксары	22.06
32.30,83	Фазлитдинова Гульшат 92 М.о.-Уфа	4	Чебоксары	22.06
32.51,05	Лебедева Людмила 90 М-Й-О	5	Чебоксары	22.06
33.14,58	Галимова Валентина 86 М	6	Чебоксары	22.06
33.26,18	Каменева Софья 95 Прм	7	Чебоксары	22.06
33.33,06	Пучкова Наталья 87 Н-Н-Чбк	8	Чебоксары	22.06
33.34,05	Майорова Альбина 77 Чбк	9	Чебоксары	22.06
34.16,64	Горчакова Наталья 83 М.о-Ект	10	Чебоксары	22.06
34.19,83	Белокобыльская Анна 95 Нс	2	Саранск	17.07
34.25,34	Титова Марина 92 Спр	11	Чебоксары	22.06
34.25,94	Корепанова Юлия 89 Иж	12	Чебоксары	22.06
35.06,79	Родько Римма 87 Нс	13	Чебоксары	22.06
35.53,40	Якоби Анастасия 94 Тула	3	Саранск	17.07
36.05,7	Аввакуменкова Ульяна 94 СПб	1	С.-Петербург	29.05
37.27,72	Львова Екатерина 94 Чбк	4	Саранск	17.07

Полумарафон

1:13.05	Трофимова Сардана 88 Як	1	Уфа	23.04
1:13.59	Седова Елена 90 Нс	1	Новосибирск	10.09
1:14.26	Белокобыльская Анна 95 Нс	2	Новосибирск	10.09
1:14.30	Крюкова Юлия 89 М	1	Москва	14.08
1:14.34	Юманова Ирина 90 М-Чбк	2	Уфа	23.04
1:14.41	Выговская Гульнара 80 Спр	1	Ярославль	11.09
1:15.02	Лебедева Людмила 90 М-Й-О	2	Ярославль	11.09
1:15.08	Тарасова Наталья 92 Нс	1	Омск	15.05
1:15.10	Тарантинова Ольга 87 М.о.	2	Москва	14.08
1:15.18	Лещинская Надежда 84 Спр	4	Ярославль	11.09
1:15.20	Бабич Мария 87 СПб	5	Ярославль	11.09
1:15.31	Соколенко Екатерина 92 Томск-Нс	3	Новосибирск	10.09
1:15.39	Акименкова Оксана 86 М.о.	6	Ярославль	11.09
1:15.43	Ковалева Марина 84 Омск	2	Омск	15.05
1:15.44	Козубовская Ирина 84 М	3	Москва	14.08
1:16.13	Корепанова Юлия 89 Иж	7	Ярославль	11.09
1:16.33	Смирнова Марина 86 Кз	8	Ярославль	11.09
1:16.56	Титова Марина 92 Спр	3	Уфа	23.04
1:17.19	Шкодрина Екатерина 84 М-Р/Д	4	Москва	14.08
1:17.40	Дмитриева Луиза 91 СПб	2	Таллинн	11.09
1:17.59	Фатеева Екатерина 84 Чл	1	Сочи	5.04
1:18.19	Сужорученкова Евгения 86 СПб	2	Сочи	5.04
1:18.20	Боброва Надежда 73 Иж	9	Ярославль	11.09

1:18.39	Гаврюк Анна 82 Кр	3	Сочи	5.04
1:18.50	Киселева Мария 85 Нс	3	Омск	15.05

Марафон

2:28.34	Архипова Татьяна 83 Чбк	1	Волгоград	1.05
2:28.59	Прокопьева Алина 85 Н-Н-Чбк	2	Волгоград	1.05
2:30.47	Старкова Наталья 87 Чл	3	Волгоград	1.05
2:32.30	Ковалева Марина 84 Омск	4	Волгоград	1.05
2:32.34	Арясова Татьяна 79 Н-Н-Чбк	1	Москва	25.09
2:34.55	Трофимова Сардана 88 Як	1	Екатеринбург	7.08
2:35.15	Поднебеснова Нина 80 Омск	5	Волгоград	1.05
2:35.16	Выговская Гульнара 80 Спр	6	Волгоград	1.05
2:36.04	Тарантинова Ольга 87 М.о.	3	Москва	25.09
2:36.13	Юманова Ирина 90 М-Чбк	2	Казань	15.05
2:36.44	Лещинская Надежда 84 Спр	7	Волгоград	1.05
2:38.50	Добровольская Любовь 87 Спр	8	Волгоград	1.05
2:39.51	Нургулиева Олеся 76 Прм	3	Казань	15.05
2:41.14	Смирнова Юлия 85 Томск	4	Казань	15.05
2:41.51	Майорова Альбина 77 Чбк	5	Казань	15.05
2:42.22	Сергеева Наталья 84 Хб	9	Волгоград	1.05
2:44.07	Плакшина Маргарита 77 СПб-Влгд	10	Волгоград	1.05
2:45.24	Нургулиева Елена 76 Прм	4	Омск	7.08
2:45.54	Акименкова Оксана 86 М.о.	6	Москва	25.09
2:46.27	Денисова Любовь 71 М	2	Детройт	16.10
2:47.04	Гаврюк Анна 82 Кр	11	Волгоград	1.05
2:48.47	Пулешкина Анастасия 93 СПб	12	Волгоград	1.05
2:49.35	Тарасова Наталья 84 Тлт	4	С.-Петербург	3.07
2:50.32	Алексеева Екатерина 86 М	20	Берлин	25.09
2:51.07	Киселева Мария 85 Нс	5	Омск	7.08

100 м с/б

13,18	Галицкая Екатерина 87 СПб-Р/Д	1	Чебоксары	21.06
13,24	Блескина Екатерина 93 Чбк-Крс	1	Смоленск	1.07
13,34	Аглицкая Мария 91 СПб	2	Чебоксары	21.06
13,43	Решеткина Ирина 89 М-СПб	3	Чебоксары	21.06
13,44	Кондакова Юлия 81 М-СПб	4	Чебоксары	21.06
13,49	Малуева Юлия 95 СПб	1	С.-Петербург	10.06
13,50	Николаева Анастасия 95 М.о.-Спр	1	Саранск	15.07
13,56	Грошева Александра 94 Нс	2з2	Чебоксары	21.06
13,62	Рытикова Валерия 95 Врж	1м	Смоленск	4.06
13,64	Погребняк Виктория 95 Томск	з	Саранск	15.07
13,65	Порохова Светлана 93 Влгд-Клнг	4з3	Чебоксары	21.06
13,66	Ватропина Анна 90 Чл	1	Челябинск	1.07
13,66	Червинская Вероника 98 Ект	з	Саранск	15.07
13,69	Громышева Мария 90 Кр	м	Адлер	20.05
13,69	Коротченко Алина 94 Кр	м	Адлер	20.05
13,86	Тропина Екатерина 97 Нс	1з1	Чебоксары	29.05
13,87	Клещенок Анастасия 96 Кр	2	Смоленск	1.07
13,89	Морозова Нина 89 Кр-Брн	3з1	Чебоксары	21.06
13,92	Зыкова Карина 97 СПб	1	Чебоксары	29.05
13,94	Иванова Елизавета 97 Ярс	5	Саранск	15.07
13,96	Печенкина Вероника 97 Нс	4	Казань	26.06
13,99	Ермолина Елена 89 Кр-Мк	м	Чебоксары	21.06
13,99	Молочникова Елена 91 Блг	м	Чебоксары	21.06
14,07	Соколова Юлия 96 Брнл	1	Иркутск	12.08
14,09	Благодарова Анна 94 Ект	з	Челябинск	24.05
14,09	Жук Юлия 91 Кр	1	Майкоп	4.06

400 м с/б

54,48	Рудакова Вера 92 М-Прм	1	Жуковский	21.07
56,75	Зуйкевич Елена 90 Прм	2	Сочи	27.05
57,05	Такунцева Ирина 90 Ект	2	Чебоксары	22.06
57,07	Храмова Валерия 92 Спр-М.о.	3	Жуковский	21.07
57,17	Кораблева Дарья 88 М	1з1	Чебоксары	21.06
57,69	Куракина Александра 87 Кр	4	Москва	28.07
57,74	Давыдова Ирина 88 М-Влд	4	Сочи	27.05
57,91	Мосеева Надежда 88 СПб	вк	С.-Петербург	15.06
57,97	Антюх Наталья 81 М-СПб	2з3	Чебоксары	21.06
57,98	Куракина Елена 85 Кз	4	Жуковский	21.07
58,09	Коршунова Анастасия 92 М-Влг	1	Майкоп	5.06
58,23	Зубова Ангелина 94 Срт	1	Саранск	16.07
58,51	Мусалева Алена 93 Кр	3	Майкоп	5.06
58,71	Устинова Анна 96 М-Рз	2	Саранск	16.07
58,71	Волкова Ксения 95 СПб	3	Саранск	16.07
58,74	Плуни Анна 87 СПб	6	Сочи	27.05
59,09	Вешкурова Татьяна 81 Ект-Прм	5	Жуковский	5.06

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

59,55	Плахина Ольга 96 М	вк	Москва	16.06					
59,60	Ткаченко Светлана 94 Влг	4	Саранск	16.07	3.34,06	Иркутская о. (Кочержова А., Юхимчук Е., Пинаева А., Коновалова М.)	2	Чебоксары	23.06
59,62	Гриневич Екатерина 88 М.о.	5з1	Чебоксары	21.06	3.34,23	Москва (Давыдова И., Маланова А., Аникиенко Е., Кузнецова Ю.)	3	Чебоксары	23.06
59,62	Аникиенко Елизавета 94 М-М.о.	6з1	Чебоксары	21.06	3.37,05	Московская о.-2 (Эшкинина У., Дубынина К., Харламова А., Спиридонова Ю.)	4	Чебоксары	23.06
59,66	Киселева Татьяна 97 Крг	1	Казань	27.06	3.37,28	Пермский кр. (Михайлюк М., Субботина Е., Рудакова В., Зуйкевич Е.)	5	Чебоксары	23.06
59,91	Тюрина Екатерина 97 Н-Н	1	Смоленск	2.07	3.38,09	Свердловская о., молодежь (Тельминова Е., Конькова А., Гладких А., Жданова А.)	1	Саранск	17.07
60,47	Шахворостова Валерия 98 М-Влд	3	Казань	27.06	3.38,11	Московская о., молодежь (Пасичная К., Князева Е., Эшкинина У., Беднова А.)	2	Саранск	17.07
60,54	Кавешникова Елена 98 Ект	4	Казань	27.06	3.39,96	Ульяновская о. (Перякова Н., Зотова Т., Торгашова О., Вуколова Е.)	6	Чебоксары	23.06

3000 м с/п

9.24,66	Иволина Екатерина 94 М.о.-Прм	1	Чебоксары	21.06	3.40,94	Алтайский кр. (Паренчук Л., Кабакова А., Миллер П., Киселева О.)	1	Адлер	11.09
9.29,02	Соколенко Екатерина 92 Тмск-Нс	2	Чебоксары	21.06	3.41,60	Москва, молодежь (Устинова А., Бочарова В., Аникиенко Е., Харламова А.)	3	Саранск	17.07
9.31,95	Власова Наталья 88 М-Влдв	3	Чебоксары	21.06	3.42,97	С.-Петербург, молодежь (Волкова К., Мельникова А., Дуга О., Федосеева Е.)	4	Саранск	17.07
9.33,70	Вовк Ольга 93 Р/Д	4	Чебоксары	21.06	3.43,59	Иркутская о., молодежь (Скоробогатова Д., Чуприкова Ю., Елизова К., Юхимчук Е.)	5	Саранск	17.07
9.42,49	Аристархова Наталья 89 Крс	3	Сочи	26.05	3.45,28	Волгоградская о., молодежь (Ткаченко С., Герасимова А., Передунцова Т., Заварзина А.)	6	Саранск	17.07
9.42,83	Иванова Виктория 91 М-Чбк	1	Жуковский	5.06	3.46,70	Московская о. (Гриневич Е., Муратова О., Бойнова А., Дубынина К.)	1	Смоленск	05.06
9.46,73	Лебедева Людмила 90 М-Й-О	4	Сочи	26.05	3.47,16	Свердловская о., юниоры (Калашникова Е., Прахова Н., Кудрявцева А., Цаплина В.)	1	Казань	28.06
9.53,13	Петрова Анна 94 СПб-Влгд	6	Чебоксары	21.06	3.48,09	Иркутская о., юниоры (Иванова Е., Чуприкова Ю., Миллер М., Скоробогатова Д.)	2	Казань	28.06
9.59,56	Шестакова Светлана 92 М	2	Жуковский	5.06	3.48,15	С.-Петербург, юниоры (Ольховская О., Летникова Е., Лопунова Е., Кузминчук О.)	3	Казань	28.06
10.01,70	Леонтьева Наталья 87 М-Як	2	Жуковский	20.07	3.48,98	Москва, юниоры (Цыганова В., Альямшева Д., Тихонова Д., Шахворостова В.)	4	Казань	28.06
10.02,84	Досейкина Екатерина 90 М-Рз	8	Чебоксары	21.06					
10.04,02	Горчакова Наталья 83 М.о-Ект	3	Жуковский	5.06					
10.06,05	Муратова Олеся 92 М.о.	7	Сочи	26.05					
10.06,22	Ремеслова Людмила 87 М.о.-Чбк	9	Чебоксары	21.06					
10.06,75	Воронко Виктория 91 Ств	4	Шарлоттесвилль	22.04					
10.07,93	Букина Евдокия 93 Чл	1	Челябинск	24.05					
10.12,74	Мальцева Анастасия 94 Чбк	12	Чебоксары	21.06					
10.13,39	Мара Валерия 83 Смф	4	Жуковский	5.06					
10.14,90	Павлутенкова Александра 90 М.о.	1	Смоленск	5.06					
10.16,38	Федорова Надежда 94 М-Чбк	2	Саранск	16.07					
10.21,25	Быкова Мария 89 Рз	9	Сочи	26.05					
10.22,86	Кошелева Анна 97 Ств	10	Сочи	26.05					
10.22,96	Иванова Раисия 95 Чбк	15	Чебоксары	21.06					
10.23,39	Хохлова Наталья 92 Крг	6	Жуковский	20.07					
10.25,90	Донченко Диана 96 Ств	5	Саранск	16.07					

4x100 м

44,34	Москва (Пасичная К., Кузина Е., Смирнова Е., Вуколова Е.)	1	Чебоксары	23.06	1:24.58	Лашманова Елена 92 Срн	1	Чебоксары	25.06
44,46	Москва (Полякова Е., Реньжина Е., Демирова Е., Пантелеева М.)	2	Чебоксары	23.06	1:25.54	Каниськина Ольга 85 Срн	1	Сочи	27.02
45,85	Москва, молодежь (Кузнецова К., Тарасова А., Резванова С., Попова А.)	1	Саранск	17.07	1:26.40	Медведева Екатерина 94 Срн	2	Сочи	27.02
45,95	Москва, юниоры (Насибулина В., Виноградская О., Граудынь П., Сивкова К.)	1	Казань	28.06	1:26.46	Пономарева Мария 95 Иж	3	Чебоксары	25.06
46,24	Московская о., молодежь (Разгуляева К., Еремеева А., Некрасова Т., Николаева А.)	2	Саранск	17.07	1:26.47	Афанасьева Клавдия 96 Чбк	4	Чебоксары	25.06
46,42	Пензенская о., студенты (Покшаева А., Миронова Т., Куликова Н., Хорошева К.)	1	Смоленск	02.07	1:27.18	Пандакова Марина 89 Чбк	3	Сочи	27.02
46,99	Свердловская о., юниоры (Казанцева Н., Гафарова Я., Калашникова Д., Вахрушева Е.)	2	Казань	28.06	1:27.58	Васильева Светлана 92 Чбк	4	Сочи	27.02
46,99	Иркутская о., молодежь (Бойкова К., Корнюшова Н., Деметьева К., Елизова К.)	3	Саранск	17.07	1:29.57	Сергеева Надежда 94 М.о.	6	Сочи	27.02
47,13	Краснодарский кр., студенты (Клещенко А., Коломыйтова Л., Кузьмина В., Ткаченко О.)	2	Смоленск	02.07	1:30.05	Минева Татьяна 90 Срн	7	Сочи	27.02
47,14	Томская о., студенты (Кофанова Ю., Турнаева К., Погребняк В., Прудникова Н.)	3	Смоленск	02.07	1:32.02	Бродацкая Софья 95 Срн	1м	Кострома	3.09
47,16	Курская о., молодежь (Малых Д., Петрищева Ю., Котельникова Е., Розымова М.)	4	Саранск	17.07	1:32.22	Шаргина Ольга 96 Чл	2м	Кострома	3.09
47,39	Воронежская о., молодежь (Стародубова В., Рытикова В., Мамедова Е., Карпова Е.)	5	Саранск	17.07	1:32.39	Тарасова Наталья 92 Нс	8	Сочи	27.02
47,65	Алтайский кр. (Кабакова А., Киселева О., Паренчук Л., Миллер П.)	1	Адлер	09.09	1:32.59	Мокеева Надежда 96 Чбк	7	Чебоксары	25.06
47,74	Самарская о., молодежь (Андреева Ю., Бикбулатова Д., Куликова Я., Файфер А.)	6	Саранск	17.07	1:34.13	Храмова Алена 93 СПб	9	Сочи	27.02
47,82	Курская о., юниоры (Малых Д., Петрищева Ю., Каратеева Е., Малых О.)	3	Казань	28.06	1:34.59	Михайлова Кристина 92 Чбк	8	Чебоксары	25.06
48,07	Москва, студенты (Бучельникова М., Дмитриева А., Резванова С., Зубарева Ю.)	4	Смоленск	02.07	1:35.37	Игнатова Марина 95 Чл	10	Сочи	27.02
48,13	Московская о., студенты (Емельянова Д., Елисеева А., Дубынина К., Разгуляева К.)	5	Смоленск	02.07	1:37.28	Таушканова Анастасия 96 Чл	9	Чебоксары	25.06
48,19	Краснодарский кр. (Колот Я., Акинимийка Д., Зуй А., Малышева А.)	2	Адлер	09.09	1:37.55	Чернова Анастасия 96 Чбк	13	Сочи	27.02
48,32	Карелия (Гужова А., Нуйкина В., Селиванова А., Евстионина А.)	1	Петрозаводск	12.06	1:38.03	Степанова Ольга 91 Чбк	11	Чебоксары	25.06
3.32,29	Московская о. (Данилова Н., ...)	1	Чебоксары	23.06	1:40.04	Гарипова Зилия 95 Чл	5м	Кострома	3.09
					1:40.08	Раваева Ольга 95 Пнз	14	Сочи	27.02
					1:40.40	Степанова Лилия 96 Чбк	12	Чебоксары	25.06
					1:41.31	Любушкина Кристина 95 Чл	6м	Кострома	3.09
					1:44.56	Мусихина Ирина 88 Иж	15	Чебоксары	25.06
					1:46.19	Любушкина Екатерина 95 Чл	17	Сочи	27.02

Ходьба 20 км

Высота

2,00	Кучина Мария 93 М.о.-Прхл	1	Жуковский	21.07	1,91п	Королева Кристина	2	Москва	22.01
1,98	Чичерова Анна 82 М-Р.о.	1	Чебоксары	23.06	1,91п	90 Лпц-Кмрв			
1,94п	Гордеева Ирина 86 Кр-СПб	1	Москва	25.02	1,91п	Мнацаканова Татьяна	4	Москва	25.02
1,92	Аксенова Наталья 97 Брнл	1	Саранск	16.07	1,90п	83 М, ФСО			
1,91п	Аксенова Наталья 97 Брнл	1	Саранск	16.07	1,90п	Александрова Ульяна 91 Кмрв	м	Смоленск	19.02
					1,88п	Мазина Маргарита 95 Р/Д	3	Москва	22.01
					1,88п	Николенко Светлана 91 Омск	5	Москва	25.02
					1,88	Степанова Екатерина 94 Крс	2	Саранск	16.07
					1,88п	Балуева Наталья 92 СПб	1	С.-Петербург	25.12
					1,88п	Ярышкина Александра 94 М	2	С.-Петербург	25.12

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

1,87п	Кононова Евгения 89 СПб	1	С.-Петербург	24.01
1,87п	Ермаченкова Татьяна 98 СПб	1	С.-Петербург	4.12
1,85п	Федотова Екатерина 92 М-Чбк	4	Москва	14.02
1,85	Большова Екатерина 88 М-СПб	м	Адлер	8.09
1,84п	Краснокутская Оксана 93 Кр-СПб	1	С.-Петербург	14.02
1,84п	Яковлева Наталья 96 Кз	2	Волгоград	3.03
1,84	Одинева Татьяна 83 М	6	Чебоксары	23.06
1,84	Чурикова Маргарита 97 М	1	Москва	6.07
1,84	Корнейчук Маргарита 95 Кр	м	Саранск	16.07
1,82	Преснякова Алиса 98 СПб	вк	С.-Петербург	5.06
1,81п	Смолякова Марина 89 Кмрв	1	Иркутск	19.01
1,81п	Ткач Любовь 93 М, ФСО	м	Смоленск	19.02
1,81п	Алюшева Валерия 94 Смор	3	Волгоград	3.03
1,81	Павлова Мария 96 Кз	м	Чебоксары	21.06
1,81	Рудяженко Полина 00 Кмрв	1	Челябинск	23.06
1,81	Гуменюк Наталья 96 СПб	1	С.-Петербург	1.07

Шест

4,90	Исинбаева Елена 82 Влг, ВС	1	Чебоксары	21.06
4,85	Сидорова Анжелика 91 М-Чбк	2	Чебоксары	21.06
4,66п	Краснова Ангелина 91 М	2	Москва	14.02
4,65	Муллина Ольга 92 М-Блг	3	Чебоксары	21.06
4,40п	Демиденко Наталья 93 Влг	4	Москва	23.02
4,40п	Бондаренко Елизавета 99 М-Р/Д	4	Москва	23.02
4,40	Савченко Анастасия 89 М-СПб	5	Чебоксары	21.06
4,35п	Швыдкина Татьяна 90 М-Брн	1	С.-Петербург	7.02
4,35п	Стецок Татьяна 92 М	6	Москва	14.02
4,35	Захаруткина Мария 96 М, ФСО	1	Саранск	15.07
4,35	Кнороз Полина 99 СПб	2	Саранск	15.07
4,30п	Садовникова Анастасия 95 М-Ир	1	Волгоград	1.03
4,30	Темникова Мария 95 Чл	1	Челябинск	6.05
4,30	Еремина Людмила 91 М-Ир	1	Иркутск	13.08
4,30	Бондаренко Кристина 95 Р/Д	2	Иркутск	13.08
4,20п	Куралесова Татьяна 96 Ств	1м	Волгоград	19.01
4,20п	Никонова Валерия 98 Ир	1ю	Иркутск	19.01
4,20п	Какошинская Алина 86 СПб	1	С.-Петербург	13.02
4,20	Гатаулина Аксана 00 М	2	Челябинск	22.06
4,16	Бартновская Наталья 89 Ств	5	Остин	1.04
4,10п	Куликова Екатерина 88 СПб	1	С.-Петербург	23.01
4,10п	Пышинская Александра 98 М	1	Москва	1.02
4,10п	Гиль Софья 92 СПб	3	С.-Петербург	7.02
4,10	Петрова Людмила 93 Чл	2	Челябинск	6.05
4,10	Иванова Ирина 96 Омск	1	Иркутск	8.06

Длина

6,84	Клишина Дарья 91 М-Тв	1	Чебоксары	21.06
6,76п	Мисоченко Анна 92 Кр	1	Славянск-на-Кубани	31.01
6,75п	Пидлужная Юлия 88 Ект	1	Москва	24.02
6,71п	Семашко Вероника 90 СПб	2	Москва	24.02
6,71	Бирюкова Светлана 91 М	кв	Чебоксары	20.06
6,70п	Конева Екатерина 88 Кр-Хб	2	Славянск-на-Кубани	31.01
6,59	Соколова Елена 86 М-Блг	4	Чебоксары	21.06
6,59	Бучельникова Марина 94 Ект	2	Жуковский	21.07
6,52	Машинистова Елена 94 М-Крс	кв	Чебоксары	20.06
6,48п	Левицкая Екатерина 87 Кр	2	Волгоград	20.01
6,44	Юрченко Полина 93 М-Л.о.	2	Москва	1.07
6,43п	Халютинна Екатерина 91 М-Чл	5	Москва	24.02
6,37п	Еремина Людмила 91 М-Ир	1	Иркутск	19.01
6,36п	Еремина Анастасия 93 Абк	2	Иркутск	19.01
6,36	Большова Екатерина 88 М-СПб	6	Жуковский	21.07
6,34	Громышева Мария 90 Кр	м	Чебоксары	22.06
6,34	Лукьяненко Полина 98 Кр	1	Казань	27.06
6,33	Соловьева Екатерина 95 М	2	Москва	5.07
6,28	Кропивко Екатерина 97 Ств	1	Москва	15.06
6,27п	Александрова Ульяна 91 Кмрв	м	Смоленск	19.02
6,25п	Ишмуратова Марина 89 Чл	1	Челябинск	11.01
6,25п	Акмухамедова Татьяна 93 Блгв	7	Москва	24.02
6,22п	Мезенова Наталья 91 Клнг	9	Москва	24.02
6,20	Соловьева Екатерина 96 М	3	Саранск	15.07
6,19п	Евстюнина Александра 93 Пртз	5	С.-Петербург	7.02

Тройной

14,42	Конева Екатерина 88 Кр-Хб	1	Москва	1.07
-------	---------------------------	---	--------	------

14,28	Прокопенко Виктория 91 М-СПб	1	Чебоксары	23.06
14,08	Бирюкова Светлана 91 М	3	Чебоксары	23.06
13,96п	Алексеева Наталья 86 М-Влд	1	Москва	10.02
13,93	Крылова Анна 85 СПб-Кз	4	Сочи	27.05
13,91	Забара Олеся 82 Кр-Мк	5	Сочи	27.05
13,89п	Тихонова Олеся 90 М-Влг	2	Москва	25.02
13,86	Евдокимова Наталья 93 Кз	7	Чебоксары	23.06
13,78п	Гуменюк Ирина 88 СПб	1	С.-Петербург	25.12
13,72п	Нидбайкина Дарья 94 Брн	1	Волгоград	3.03
13,71п	Семашко Вероника 90 СПб	3	Москва	14.02
13,65	Вельямкина Ольга 92 Смор	8	Чебоксары	23.06
13,58п	Потапова Анастасия 85 Влг	4	Москва	14.02
13,57	Муртазина Алсу 87 Кз	11	Чебоксары	23.06
13,40	Констанц Ирина 90 СПб-Влгд	1	С.-Петербург	10.06
13,39п	Ястребова Наталья 84	5	Волгоград	6.02
13,38	Машинистова Елена 94 М-Крс	2	Смоленск	1.07
13,37	Косолапова Валентина 97 Влг	1	Чебоксары	30.05
13,34п	Максимчук Виолетта 90 М	3	Москва	10.02
13,33п	Акмухамедова Татьяна 93 Кр-Хб	6	Волгоград	6.02
13,32	Завьялова Валерия 88 Влг	3	Сидней	2.04
13,27	Колбасова Анастасия 97 Срт	2	Чебоксары	30.05
13,22п	Саенко Анастасия 92 Смл	10	Москва	25.02
13,21п	Жарикова Екатерина 94 СПб	вк	С.-Петербург	4.12
13,13п	Малая Кристина 96 Влг	2	Волгоград	3.03

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

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

Ядро

18,78	Тарасова Ирина 87 М-Р/Д	1	Адлер	27.05
18,66	Свиридова Олеся 89 Хб	2	Адлер	27.05
18,50	Соловьева Евгения 86 М.о.-Чл	3	Адлер	27.05
18,35п	Кириченко Ирина 87 Ир	3	Иркутск	19.01
17,94	Бугакова Алена 97 М	1	Москва	15.06
17,74п	Подольская Анастасия 90 М	1	Москва	10.01
17,67	Авдеева Анна 85 Смр	4	Чебоксары	23.06
17,67	Зырянова Валерия 90 Хб	вк	Москва	5.07
17,22п	Кунова Вера 90 М.о.-Р/Д	6	Москва	24.02
17,02	Бурмистрова Екатерина 90 СПб	1	С.-Петербург	9.06
16,99	Смирнова Евгения 91 М-Чбк	8	Чебоксары	23.06
16,86п	Тронева Наталья 93 Кр	8	Москва	24.02
16,78	Блинова Раиса 94 Кр	2	Москва	28.07
16,38	Омарова Анна 81 Ств	6	Сочи	13.05
16,23п	Безрученко Елена 96 Р/Д	2	Волгоград	2.03
15,52п	Сидорина Ольга 92 М	1	Москва	9.02
15,46	Коваленко Марина 94 М	4	Москва	9.06
15,18	Трофимец Снежана 99 М	2	Москва	15.06
15,16п	Попова Анастасия 96 М	4	Волгоград	2.03
14,94	Горячева Людмила 94 Кр	1	Майкоп	4.06
14,86п	Ткач Любовь 93 М, ФСО	м	Смоленск	19.02
14,75	Бутвина Александра 86 Азов	м	Адлер	20.05
14,63п	Огрицко Мария 94 М	4	Москва	10.01
14,62	Чебан Марина 96 СПб	1	С.-Петербург	30.06
14,55	Шумихина Екатерина 99 Уфа	3	Москва	15.06

Диск

65,26	Строкова Екатерина 89 М-Н-Н	1	Сочи	12.05
63,27	Мальцева Юлия 90 М-Сргт	2	Сочи	12.05
62,60	Панова Елена 87 М-Влд	3	Сочи	12.05
61,86	Ганеева Вера 88 М-Орб	4	Сочи	12.05
60,46	Широбокова Наталья 94 СПб-Омск	1м	Сочи	12.05
59,53	Сайкина Светлана 85 М-Н-Н	5	Сочи	12.05
56,19	Белякова Алена 98 Кр	1	Казань	28.06
56,14	Бурмистрова Екатерина 90 СПб	6	Адлер	20.02
56,09	Журавлева Татьяна 89 Кз	1	Аллендэйл	14.05
54,68	Витюгова Анастасия 97 СПб	2	Казань	28.06
53,55	Огрицко Мария 94 М	1	Москва	30.05
52,15	Савинова Юлия 94 Омск-М	8	Чебоксары	21.06
50,89	Деркач Надежда 96 М-Н-Н	2м	Сочи	12.02
50,33	Рытова Анастасия 92 М	7	Адлер	20.02
48,35	Пивина Евгения 95 СПб	1	Адлер	19.02
48,29	Игнатьева Виолетта 02 Ств	1	Челябинск	24.06
46,62	Лыткина Лилия 96 Смл	6	Саранск	16.07
46,23	Соколова Полина 00 М	1н	Сочи	12.05
46,06	Минаева Александра 96 Влг	7	Саранск	16.07
45,52	Липунова Валерия 95 М.о.	4	Ерино	12.06
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

Молот

72,07	Булгакова Анна 88 М-Ств	1	Сочи	12.05
70,75	Кондратьева Оксана 85 М-М.о.	2	Адлер	26.05
69,73	Царева Елизавета 93 М.о.-Р/Д	1	Адлер	21.02
68,97	Агафонова Гульфия 82 Срн-Чл	1	Жуковский	3.06
68,47	Полякова Наталья 90 М-Брн	2	Жуковский	3.06
68,26	Лысенко Алена 88 М-Влд	2	Адлер	21.02
65,96	Палкина Софья 98 Смр	1	Чебоксары	29.05
64,35	Коспелова Наталья 96 Ект	1	Саранск	16.07
64,23	Качегина Татьяна 89 Смл	6	Адлер	21.02
64,17	Волкова Нина 84 Смр	5	Сочи	12.05
63,47	Бородулина Анастасия 98 Ярс	2ю	Адлер	20.02
62,99	Садова Виктория 93 Н-Н	7	Адлер	21.02
61,63	Григорьева Анна 98 М, ФСО	1	Москва	16.06
61,37	Тарасова Злата 86 Смр	кв	Чебоксары	21.06
60,88	Сарвилова Ирина 91 М-Ярс	6	Жуковский	20.07
59,57	Прошкина Мария 93 М.о.	8	Адлер	21.02
58,54	Крылова Ольга 94 М, ФСО	1	Смоленск	30.06
58,50	Шишиморова Ольга 95 Лпц	3	Саранск	16.07
57,42	Крючкова Дарья 96 Влг	4	Саранск	16.07
54,50	Попова Анна 94 СПб	1	С.-Петербург	8.07
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
52,74	Подрядчик Юлия 88 М	8	Жуковский	20.07
52,46	Медеда Ирина 96 Кр	3м	Сочи	12.05

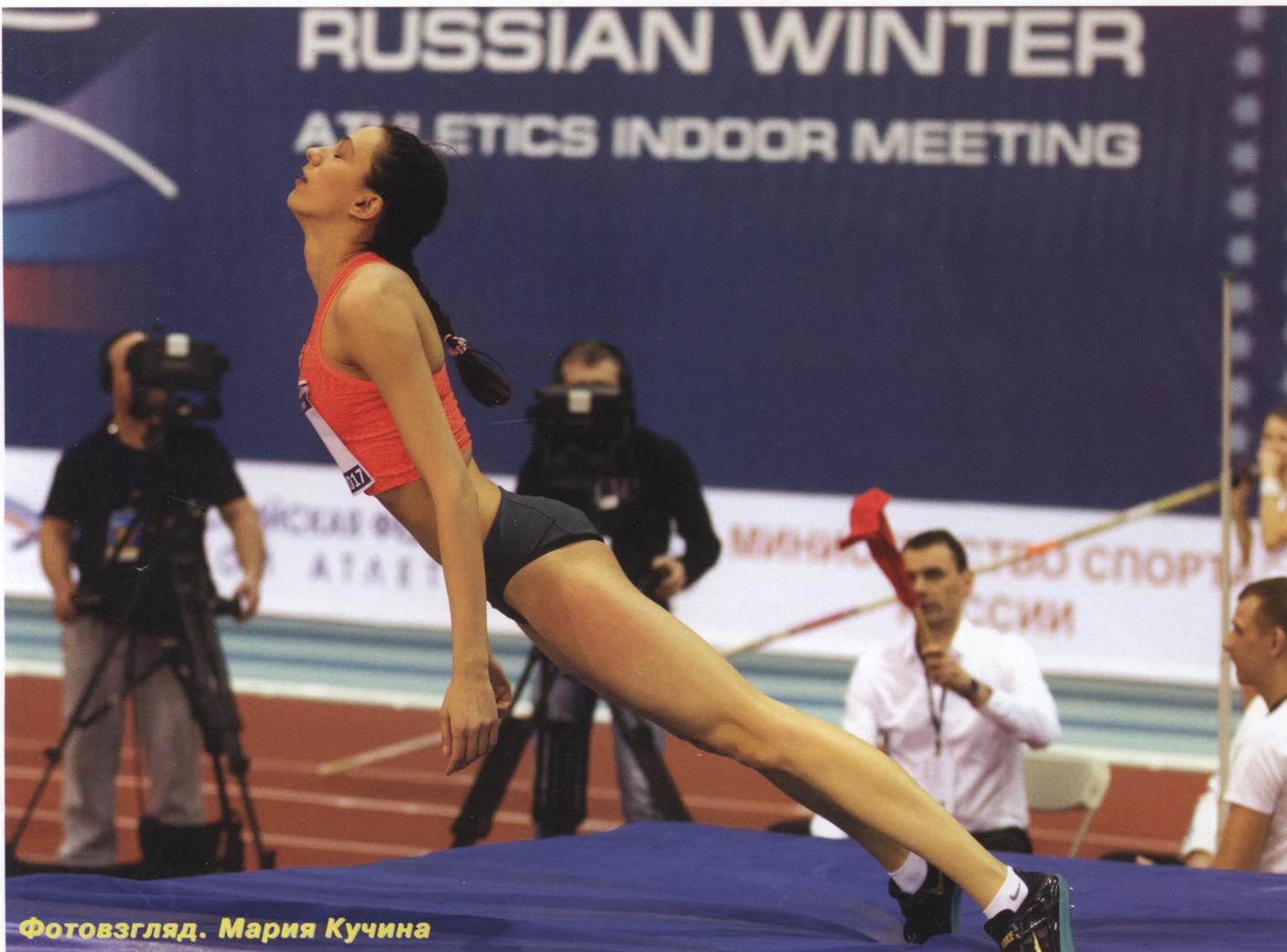
Копье

67,30	Ребрик Вера 89 Чбк	1	Адлер	21.02
59,55	Абакумова Мария 86 Кр-М.о.	2	Адлер	21.02
57,67	Ананченко Евгения 92 М-Ств	2	Чебоксары	23.06
57,45	Сафонова Мария 94 Врж	3	Чебоксары	23.06
55,34	Зыбина Ксения 89 СПб	4	Адлер	21.02
55,30	Сударушкина Виктория 90 СПб	2	Сочи	13.05
54,97	Жаткина Любовь 90 М-Ств	5	Адлер	21.02
53,61	Горбачева Елизавета 89 СПб	6	Адлер	21.02
52,64	Громова Оксана 80 М.о.	1	Москва	9.06
52,50	Шевякова Маргарита 96 М, ФСО	1м	Сочи	11.02
52,44	Печникова Светлана 94 Влд	1	Саранск	17.07
52,00	Кучина Валерия 98 Лпц	6	Адлер	27.05
50,86	Шестакова Ольга 93 Ств	4	Сочи	11.02
50,32	Старыгина Екатерина 95 Р/Д	2	Саранск	17.07
49,58	Максимова Марина 85 М-Чбк	8	Адлер	21.02
49,11	Казанина Виктория 97 Врж	2ю	Сочи	13.05
48,70	Абакумова Виктория 89 Клнг	4	Жуковский	20.07
48,51	Шулга Диана 98 Кр	2ю	Адлер	20.02
48,40	Старшова Ольга 94 Кр	1м	Майкоп	4.06
47,72	Почитаева Ирина 96 Ир	4м	Сочи	11.02
47,61	Чередникова Наталья 95 Ств	2м	Сочи	13.05
47,56	Брилина Алина 95 М	5	Саранск	17.07
47,38	Маилова Эмма 97 Кр	4ю	Сочи	13.05
47,13	Герасимчук Алина 94 Ств	4м	Адлер	21.02
46,70	Бударина Инга 97 Лпц	2ю	Сочи	11.02

Семиборье

5970	Громышева Мария 90 Кр	1	Чебоксары	22.06
	(13,82-1,75-11,82-24,54-6,34-40,37-2.18,68)			
5604	Павлова Мария 96 Кз	2	Чебоксары	22.06
	(14,15-1,81-11,52-25,27-5,72-34,81-2.19,41)			
5602	Коротченко Алина 94 Кр	3	Чебоксары	22.06
	(14,07-1,66-11,78-24,43-6,10-41,58-2.17,52)			
5590	Ермолина Елена 89 Кр-Мк	4	Чебоксары	22.06
	(13,99-1,63-12,18-26,60-6,05-41,58-2.17,52)			
5567	Молодчинина Елена 91 Блг	5	Чебоксары	22.06
	(13,99-1,63-12,11-25,35-5,64-41,26-2.17,25)			
5541	Большова Екатерина 88 М-СПб	6	Чебоксары	22.06
	(14,34-1,84-11,80-25,64-5,89-32,06-2.23,86)			
5499	Корнейчук Маргарита 95 Кр	1	Саранск	17.07
	(15,00-1,84-11,75-26,27-5,93-33,45-2.18,83)			
5498	Королева Кристина 90 Лпц-Кмрв	3	Адлер	9.09
	(15,07-1,88-11,46-26,63-5,66-37,44-2.20,31)			
5451	Бутвина Александра 86 Азов	4	Адлер	9.09
	(15,19-1,67-14,12-26,32-5,79-39,15-2.21,13)			
5380	Ткач Любовь 93 М, ФСО	7	Чебоксары	22.06
	(15,18-1,69-14,14-25,63-5,34-38,05-2.20,19)			
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)			
5137	Мрыхина Елена 95 М	1	Смоленск	2.07
	(14,64-1,71-10,82-26,52-5,37-35,37-2.21,51)			
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)			
5103	Линникова Дарья 95 Югра	3	Саранск	17.07
	(14,98-1,66-10,88-25,66-5,68-32,92-2.25,24)			
5047	Гаврилюк Кристина 94 Кз	7	Адлер	21.05
	(15,08-1,77-11,53-26,92-5,72-34,96-2.38,39)			
5004	Давыдова Мария 97 М	1	Москва	31.05
	(15,32-1,77-11,74-27,68-5,39-37,00-2.30,65)			
4927	Корецкая Снежана 96 Кр	8	Адлер	21.05
	(15,84-1,59-9,31-25,34-5,71-33,98-2.20,63)			
4917	Ахметова Регина 94 Кз	9	Адлер	21.05
	(14,72-1,62-10,70-26,85-5,27-35,11-2.23,81)			
4915	Андреева Валерия 93 Смр	9	Чебоксары	22.06
	(14,73-1,66-10,60-25,53-5,12-26,12-2.19,64)			
4804	Джиоева Мадина 93 Влдк	2	Смоленск	2.07
	(15,46-1,74-11,72-27,45-5,62-30,19-2.38,89)			
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)			

RUSSIAN WINTER ATHLETICS INDOOR MEETING



Фотовзгляд. Мария Кучина

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. 14) и оплатить ее через банк.

Реквизиты редакции:

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

ИНН 7724102962, КПП 770201001,

р/с 40702810838070100578

ПАО Сбербанк, г. Москва

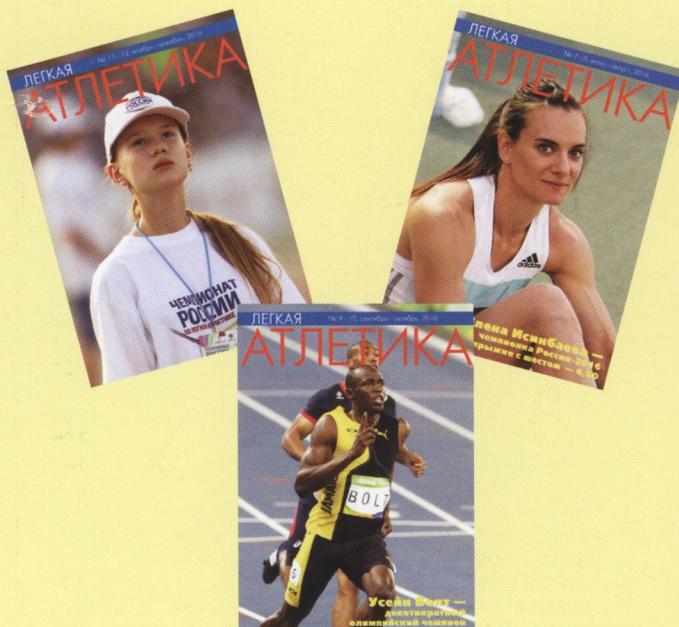
БИК 044525225, кор.счет 30101810400000000225.

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



Элайн Томпсон (Ямайка) — двукратная олимпийская чемпионка в беге на 100 и 200 м. Тори Боуи (США) — серебро на 100 м и бронза на 200 м