

ЛЕГКАЯ

ЯНВАРЬ 1997

АТЛЕТИКА

1

500-й номер
журнала





КОРОЛЕВА ОЛИМПИЙСКОГО БАЛА

Прошедший в январе в Кремлевском дворце традиционный олимпийский бал собрал более тысячи российских олимпийцев разных лет, их наставников, руководителей, журналистов. Спортсмены сборной России-96, награжденные орденами и медалями, получили их как раз накануне бала.

Гостями спортсменов были Президент Международного олимпийского комитета маркиз Хуан Антонио Самаранч и Премьер-министр российского правительства Виктор Степанович Черномырдин. Дорогие гости и вручили лучшим из лучших заслуженные награды. Безусловной королевой бала стала Светлана Мастеркова, получившая из рук Виктора Черномырдина приз «Лучшая спортсменка года». Таким образом лучшая среди легкоатлетов мира и Европы закономерно стала и лучшей спортсменкой России.



Елена и Анатолий НИКОЛАЕВЫ



Указом Президента Российской Федерации государственными наградами РФ награждены спортсмены, тренеры, работники физической культуры и спорта по итогам XXVI летних Олимпийских игр 1996 г.

Орденом «За заслуги перед Отечеством» II степени

МАСТЕРКОВА Светлана Александровна (Москва)

Орденом Почета

НИКОЛАЕВА Елена Николаевна (Чебоксары)

Орденом Дружбы

ПЛЕСКАЧ-СТЫРКИНА Светлана Павловна (Москва)

РОДИЧЕНКО Владимир Сергеевич (Москва)

Медалью Ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени

ЕГОРОВ Юрий Михайлович (Чебоксары)

ЕГОРОВА Валентина Михайловна (Чебоксары)

ЗЕЛИЧЕНКО Вадим Борисович (Москва)

КОПТЮХ Иван Никитович (Н.Новгород)

ЛАСОВСКАЯ Инна Александровна (Москва)

МАРКОВ Илья Владиславович (Асбест)

НИКОЛАЕВ Анатолий Арсентьевич (Чебоксары)

САДОВА Наталья Ивановна (Н.Новгород)

ТРАНДЕНКОВ Игорь Леонидович (Санкт-Петербург)

ХУДОРОШКИНА Ирина Александровна (Московская обл.)

ЩЕННИКОВ Михаил Анатольевич (Москва)

Присвоены почетные звания:

«Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации»

БАЛАХНИЧЕВУ Валентину Васильевичу (Москва)

КЛИМОВУ Григорию Яковлевичу (Москва)

КРАСИЛЬНИКОВУ Александру Николаевичу (Асбест)

КУВАЕВУ Валерию Ивановичу (Москва)

МАСЛАКОВОЙ Людмиле Ильиничне (Москва)

ОКОВИТОМУ Александру Кирилловичу (Санкт-Петербург)

РАЗУМОВСКОМУ Евгению Александровичу (Москва)

СОКОЛОВУ Вячеславу Федоровичу (Москва)

«Заслуженный врач

Российской Федерации»

НАЗАРЕНКО Виктору Ивановичу (Москва)

Содержание

1 • январь • 1997

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Ежемесячный
спортивно-методический журнал
Учредитель:
Всероссийская
федерация легкой атлетики
Издается с 1955 года
№ 1 (500)
январь 1997
ISSN 0024-4155
Индекс 70482

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Главный редактор
А. ШЕДЧЕНКО

В. БАЛАХНИЧЕВ,
Л. ВОЛОШИНА
(зам. главного редактора),
В. ЗЕЛИЧЕНКО,
И. ТЕР-ОВАНЕСЯН,
Р. ОРЛОВ, Л. ХОМЕНКОВ,
В. УСАЧЕВ, Е. ЧЕН

Редакторы отделов:
Н. ИВАНОВ, С. ТИХОНОВ
Фото Р. МАКСИМОВА
Оформление Н. БАБИКОВОЙ
Компьютерный набор
О. БЕССОНОВОЙ

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
103031, Москва,
Рождественский бульвар, 10/7

ТЕЛЕФОНЫ:
главного редактора
928-96-72,
отделов 923-04-57

© "Легкая атлетика"
М., Издательство
"Физкультура и спорт", 1997
Подписано к печати
27/XII - 1996 г.
Формат 60x90/8
Заказ 290
Ордена Трудового Красного
Знамени Чеховский
полиграфический комбинат
142300, г. Чехов Московской
области

ВНИМАНИЮ РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ

Приглашаем тех, кто может и кому интересно, взять на себя распространение журнала в своем городе и регионе.

Москвичей-распространителей мы ждем в редакции для переговоров.

Оговорить условия можно письменно или по контактным телефонам:

тел. 928-96-72,
923-04-57

2 ШАНС, ПРЕВРАЩЕННЫЙ В МЕДАЛЬ

Ирина Худорошкина вернулась из Атланты с бронзовой медалью в толкании ядра
Лариса ВОЛОШИНА

5 «КЛЮЧИ» К ДЖОНАТАНУ ЭДВАРДСУ

Кинограмма прыжка мирового рекордсмена на 18,29
Витольд КРЕЕР

10 ПЯТИСОТЫЙ НОМЕР ЖУРНАЛА!

О чем писала «Легкая атлетика» в юбилейных номерах прошлых лет

16 РЕКОРДЫ МИРА, ЕВРОПЫ И РОССИИ В ЗАЛАХ

Сколько из них будет превышено в нынешнем сезоне?

18 ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ 1996 ГОДА

Списки сильнейших в мире и России (мужчины)

25 ПЕРВАЯ

Ким Буханцов о подготовке олимпийской чемпионки в семиборье Гады Шуа

28 В ОХОТЕ НА «ДРАКОНА»

Двукратный олимпийский чемпион Майкл Джонсон рассказывает о своем беге

4 МИР ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

5 ТЕХНИКА И МЕТОДИКА

9 ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

15 ДИНАМИКА РЕКОРДОВ РОССИИ

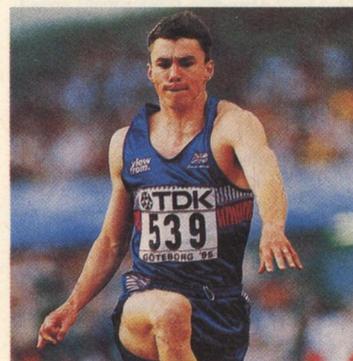
25 ЗА РУБЕЖОМ



На обложке:
Светлана
МАСТЕРКОВА
получает приз
лучшей спортсменки
России 1996 г. из рук
Виктора Степановича
ЧЕРНОМЫРДИНА



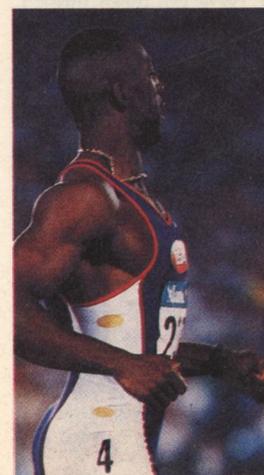
с.2



с.5



с.25



с.28

ИРИНА ХУДОРОШКИНА

Бронзовый призер Олимпиады 1996 г. в толкании ядра
Московская обл., Вооруженные Силы

Родилась 13 октября 1968 г. в совхозе Токарский (Карагандинской обл.). Рост 176 см, вес 100 кг. Легкой атлетикой начала заниматься в 1984 г. Образование - высшее, закончила МОГИФК. Тренеры: с 1984 по 1986 г. Гаврилова Л.Я., с 1986 по 1992 г. Жданова Л.А. и Исаева Н.Н., с 1992 г. - Андреев А.В. Впервые выполнила норматив мс в 1987 г.; мсмк - в 1994 г. на чРос 19,80.

1985 (17)	14,55	1991 (23)	17,82
1986 (18)	15,01	1992 (24)	18,61
1987 (19)	16,82	1993 (25)	18,89
1988 (20)	17,52	1994 (26)	19,81
1989 (21)	18,53	1995 (27)	19,54
1990 (22)	19,16	1996 (28)	20,32

1987: ЧСпю (Пермь) 16,26 (4)

1990: КСез (Сочи) 17,13 (3), Россия-Украина-Болгария-Польша (Мелец) 18,04 (1), ЧПрофс (Воронеж) 18,20 (1), пФКС (Кишинев) 18,95 (1), ВсУн (Брянск) 19,16 (1)

1991: ЧСп (Волгоград) 17,69 (5), чРос п (Липецк) 17,36 (2), МС (По) 18,53 (2), Знамя (Москва) 17,82 (8), чРос (Краснодар) 17,57 (4), КС (Алма-Ата) 18,45 (3)

1992: зРос п (Пенза) 18,61 (1), м3 (Гент) 18,47 (2), ЧСп (Москва) 17,21 (9), КМоб (Москва) 18,21 (1), КМос (Москва) 17,75 (2), Знамя (Москва) 17,98 (2), ЧС (Москва) 16,74 (12), Россия-Англия (Корк) 17,70 (1), чРос (Москва) 16,78 (7)

1993: зРос п (Липецк) 17,88 (2), чВСп (Москва) 17,23 (1), чРос п (Москва) 17,69 (5), чМоб (Химки) 18,13 (1), КРос (Сочи) 18,26 (1), зРос (Брянск) 18,73 (2), Знамя (Москва) 18,40 (2), чРос (Москва) 18,45 (4), МС (По) 17,88 (1), чВС (Ростов) 18,60 (1), МС (Мальме) 18,44 (1), ЧМВС (Тур) 18,89 (1)

1994: зРос п (Рязань) 17,71 (1), чВСп (Москва) 17,96 (1), Россия-Великобритания п (Глазго) 17,32 (2), чРос п (Липецк) 18,03 (3), Знамя (Москва) 18,78 (4), чРос (С.-Петербург) 19,81 (1), ИДВ (С.-Петербург) 18,13 (7), чВС (Ростов) 19,28 (1), КРос (Сочи) 18,73 (2)

1995: чВСп (Москва) 18,14 (2), Россия-Великобритания (Бирмингем) 18,32 (2), «Русская зима» (Москва) 18,48 (1), чРос п (Волгоград) 18,45 (4), чВСп (Москва) 19,54 (2), Знамя (Москва) 19,21 (1), чРос (Москва) 19,24 (2), ГП (Гейтсхед) 18,86 (1), ГП (Лондон) 18,83 (4), ГП (Ницца) 18,24 (5), МС (Линц) 18,92 (5), МС (Риети) 18,59 (1), ФГП (Монте-Карло) 18,36 (7), ЧМВС (Рим) 18,67 (1)

1996: Россия-Великобритания п (Бирмингем) 18,26 (2), «Русская зима» (Москва) 18,92 (2), Россия-Испания-Италия (Турин) 19,10 (1), чРос (Москва) 18,65 (1), ЧЕп (Стокгольм) 19,07 (2), КСоч (Сочи) 20,32 (1), Знамя (Москва) 19,52 (2), чВС (Ростов) 20,15 (1), чРос (С.-Петербург) 20,00 (1), ОИ (Атланта) 19,35 (3), МС (Сестриери) 17,64 (4), КРос (Сочи) 18,79 (1), МС (Токио) 17,98 (4)



ШАНС, ПРЕВРАЩЕННЫЙ В МЕДАЛЬ

Ирина Худорошкина в Атланта стала бронзовым призером в толкании ядра

Как Ира сама сказала мне при встрече, Олимпиада была для нее последним шансом проявить себя и добиться успеха в своей продолжительной, но далеко не звездной спортивной карьере. И поэтому бронзовая медаль стала наградой за многолетнюю преданность спорту, за годы нелегкого труда.

Мы встретились с Ириной Худорошкиной в декабре прошлого года во время ее тренировок в манеже ЦСКА. Не знаю, как ей со мной, а мне было с Ирой просто. Она располагает к себе и внешностью - у нее милое, приветливое лицо, и поведением - ее трудно представить злой или кричащей на кого-нибудь, она излучает спокойствие и надежность. Она немного смушалась, когда ее фотографировали для журнала, но была совершенно другой, когда начинала работать - чувствуется, что постоянные тренировки в течение многих лет ее закаляли. Хотя, впрочем, закалила сама жизнь. Ведь детские годы прошли в деревне, в совхозе Токарский Карагандинской области в Казахстане. Поэтому труд по дому, по хозяйству был естественным, не в тягость, а нормальным образом жизни, когда нужно было помогать родителям.

Спорт пришел к ней через уроки физкультуры в школе. Их учитель Федор Михайлович Нефедов превратил в праздник движения. Школьная команда принимала участие во всех спортивных мероприятиях района. И вот однажды, когда нужно было на районных соревнованиях толкать ядро, он подозвал перед отъездом Иру и около автобуса показал ей, как толкать ядро, которого она до этого в руках не держала. Как говорится, надо - так надо. Она выиграла тогда эти районные соревнования.

Потом была учеба в Караганде, где она уже попала к настоящему тренеру - Гавриловой Любови Яковлевне. А через два года Ира решила ехать... в Москву. Родителям она не сказала об этом, потому что думала, что ее не отпустят. Накопила денег на дорогу и поехала. Этот, в общем-то отчаянный, поступок говорит о многом в характере Ирины. Внешне человек не особенно рискованный, она в какие-то моменты жизни может предпринять решительные действия и принять решения, от которых, как ей кажется, должно что-то измениться в ее жизни. И как это не удивительно, эти решения оказываются действительно правильными. Так она решила ехать в Москву, где поступила в Малаховке в областной институт физкультуры. Будут и другие решения, о которых рассказ ниже.

Обо всем этом Ирина начала рассказывать мне в доме Светы Кривелевой, куда мы приехали после их тренировок. Кроме интервью было еще два повода встретиться в этом уютном доме. Ире в этот день вручили удостоверение и знак заслуженного мастера спорта, и в этот день исполнилось два с половиной года дочери Светы и Андрея Даше.

Первым делом мужчин - мужа Андрея и метателя молота Илью Коновалова - Света накормила борщом, и они отправились по делам, а Ира, ну и я вместе с ней, приступили к лепке пельменей. Оказалось, что если Худорошкина в доме у Кривелевой, то это уже традиция - она ну просто обязана делать пельмени. Света ушла в детский сад за Дашей, а мы с Ирой продолжили разговор, начатый в машине.

В Москве Ира попала к Исаевой Н. Н. и Ждановой Л.А. У них Ира тренировалась до 1992 г. Последние три года толкала ядро по 18,50-18,00. Лучший результат был 19,16.

Почему решила перейти к новому тренеру? Конечно, решение это далось нелегко, потому что Ира человек благодарный и умеет ценить хорошее, сделанное для нее. Но надо было решаться. Ее уговорила Света Кривелева, понимала она и сама, что надо что-то менять. В смене тренера, может быть, был ее последний шанс чего-то добиться.

Что нового дал ей Алексей Андреев как тренер? Во-первых, два года, по словам Иры, боролся с ее ошибками, во-вторых, учил думать головой и выступать на соревнованиях по своим силам. Когда-то он ей честно сказал, что чего-то особенного - например, толкать 22 метра она не сможет. Ира сама говорит, что таланта,

как у подруги, имея в виду Кривелеву, и ее способностей у нее нет, но 20,50, как говорил ей Андреев, она толкать сможет. Конечно, это не мировой рекорд, но к весомой медали такой результат должен привести.

«Думай собственной головой, ведь я не могу приставить тебе свою», - повторяет ей часто тренер. На тренировке она выполняет все - всю работу, которую он планирует. А на соревнованиях, как правило, метр уж точно недобирала до своих лучших тренировочных результатов.

Наступил 1995 год, который Ира начала неплохо, в Брянске на неофициальном старте толкнула 19,60. Алексей думал, что все в порядке - на чемпионате России должна толкнуть дальше. Но в итоге - 19,19, а у Коржаненко 19,24 - ее и взяли на чемпионат мира, а Худорошкину нет. Но Ира неплохо выступила в серии Гран-при и попала в финал. Таким образом ее менеджер Михаил Гусев сумел обеспечить Ирину стартами, и тем самым она как бы поддержала себя и морально и материально.

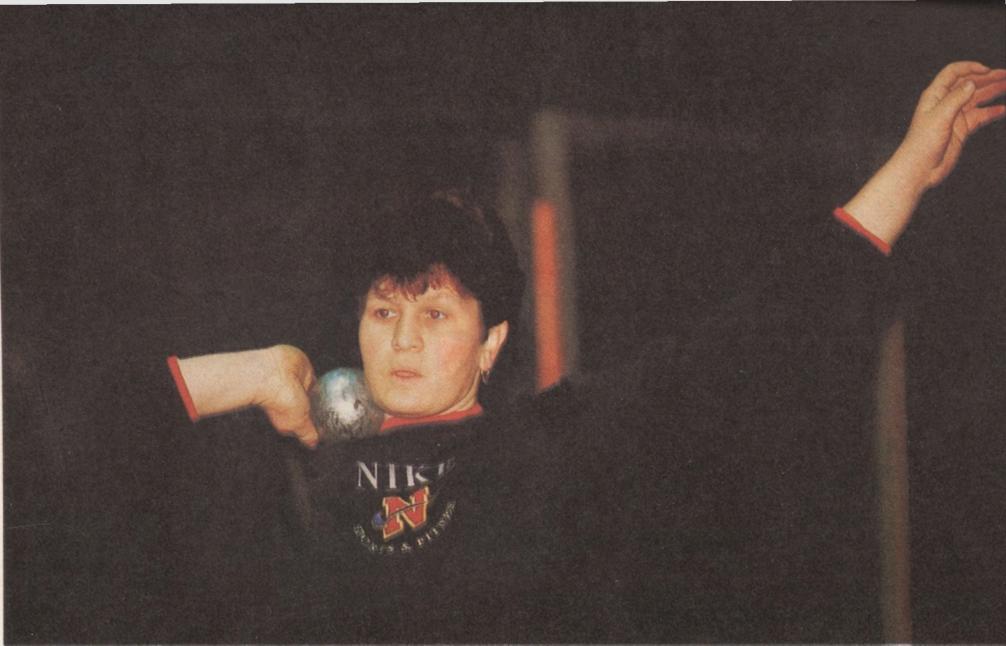
- А тебе хотелось все-таки проявить себя? - спросила я Иру. Ведь каждому спортсмену хочется гораздо большего, если он выбрал спорт делом своей жизни.

- Конечно. На тренировках веду меня вроде все получалось, но как только подходило время старта, не знаю, перегорала я, что ли, или не было какого-то особого опыта. Перетрясло меня. А вот старты 1995 года помогли мне проверить свои силы, посмотреть на возможности других, я как бы пообтесалась.

После серебряной медали на зимнем чемпионате Европы в 1996 году (19,07), конечно, почувствовала себя уверенней. Андреев сказал ей потом, что выиграть на Олимпиаде она не выиграет, но там результат 19,50-19,70, который она может показать, будет призовым, хотя кто-то, конечно, толкнет и за 20 метров - Кумбернусс, например.

Началась основная подготовка перед летним олимпийским сезоном. Федерация легкой атлетики деньги выделяла, и они могли спокойно заниматься своим делом. Сбор в Греции, потом в апреле-мае в Адлере. Наконец на Кубке Сочи показан результат, с которым можно заявлять свои права на поездку в Атланту, - 20,32 (лучший результат Ирины и на сегодняшний день).

Наступило время отбора на Олимпийские игры - чемпионат России. Ирина и сама понимала перед этим стартом, что если 20 метров не толкнуть, то на Олимпиаду никто не возьмет. Тем более и возраст уже не юный, чтобы взять как молодую и перспективную. Поэтому настрой был, и результат оказался как по заказу - 20,00. Она выиграла чемпионат России и попала в олимпийскую команду. Для Иры уже это было достижением.



Конечно, ей в Атланте без тренера было тяжело. И поэтому Ира до сих пор очень благодарна Свете Кривелевой за ту помощь и поддержку, которую олимпийская чемпионка Барселоны оказала ей. Она постоянно советовала - сделать так, а это так. Они вместе ходили на тренировки, вместе на разминки. Тем более, что для Иры все было вновь - Олимпийская деревня, огромное количество спортсменов, зрителей, плюс ко всему и ответственность.

- Жили мы далеко от стадиона. На автобусе, часа за три, сначала нас привезли на разминочное поле. Я вышла на разминку, глаза квадратные, все как в первый раз. Но потихоньку пришла в себя. Размялись, потолкали, подождали немного автобус, который привез нас на центральный олимпийский стадион за час до начала. И в бункере мы ждали минут 30, наконец вывели на сектор. Квалификационный норматив был 18,50. Сделала пробные броски. Вроде ничего. Начались соревнования. Толкаю - 18 метров, еще раз - мимо. Мамочка! Осталась последняя попытка.

Я села на лавочку и думаю: «Куда же я приехала?» Сразу мне почему-то стало стыдно. Не знаю, откуда это, но стыдно-стыдно стало. Ведь 20 метров натолкала, а сейчас... Если честно, я не знаю, как я собралась. Вышла и толкнула на 19,03 - выполнила норматив, а меня как будто перетрясло всю. Если бы это были основные соревнования, то я вряд ли после такого сумела бы еще что-то сделать.

Старший тренер сборной по метаниям Юрий Михайлович Бакаринов, встретив Иру, похвалил ее и сказал, чтобы настраивалась на основные соревнования, которые были через день. Но ночью после напряжения квалификационных соревнований Ира вообще не спала. Проводив на следующий день Кривелеву, она вечером спокойно размялась. Каких-то мыслей, что надо бороться за медаль, не было. В день основного старта после разминки пришел проводить Бакаринов. Юрий Михайлович, по словам Иры, посмотрел ей в глаза и как будто у него даже не было никакой надежды. На его молчаливый вопрос ответила: «Юрий Михайлович, как получится». А он ей дал только

один совет: «Ира, настраивайся на первую попытку», так как знал, что у Иры болела рука.

Травму она получила в мае во время сбора в Адлере. Толкали там тяжелые ядра - по 5-6 кг, а потом она схватила облегченное. Первая попытка нормально, а во второй ядро пошло по пальцам и травмировался сустав. Палец все время уходил назад и толкать было больно.

- Когда я вышла на первую попытку, чувствовала себя очень спокойной, видно, все напряжение осталось там, на квалификационных соревнованиях. Из первой попытке получилось 19,35. Сразу подумала, что в следующей толкну дальше. Но рука болела, броски не получались, после каждой попытки отпускала руку в лед и сидела так до следующей попытки. Сделала четыре, три из которых не получились, и я отказалась от дальнейших. Я сидела на лавочке и только ждала, прибавит кто-нибудь или нет. Конечно, обидно было. Хотя я и не говорю, что выиграла бы, но за второе место могла побороться. А так, кто знает, как бы было. Это уже не в нашей власти заглянуть туда, чего не произошло. Во время ожидания я умом соображала, что они меня сейчас обтолкают, а в душе так хотелось быть в призерах! Тем более на Олимпиаде. Когда все закончилось, и оказалось, что я заняла третье место, мы с Ирой Коржаненко обнялись и визжали от восторга. Я была счастлива и передать это словами невозможно.

И хотя лежит у меня бронзовая медаль, но до сих пор я не ощущаю, что это олимпийская награда. Конечно, для меня это было очень важное событие в жизни. Мои родители ведь живут по-прежнему в Казахстане. Потом они звонили и рассказывали, что видели меня по телевизору, как прибежали и поздравляли соседи, знакомые. Для них, конечно, это была большая радость. И для меня третье место очень здорово, хотя тренер считает, что могла побороться и за второе.

Планы на 1997 год? Как говорит ее тренер Алексей Андреев, если была в тройке призеров на Олимпиаде, то должна быть в тройке на чемпионате мира.

Лариса ВОЛОШИНА

ЗНАКОМЬТЕСЬ: ВОДИТЕЛЬ САДОВА

После успешного выступления в олимпийской Атланте, где, как известно, Наталья Садова из Нижнего Новгорода завоевала серебряную медаль в метании диска, спортивный клуб автозавода ГАЗ сделал своей воспитаннице подарок: новенькую «Волгу» ГАЗ-31. Как правило, в таких случаях за руль садятся отцы или мужья. Наталья же решила сама и пошла на курсы автовождения. И вот 5 января в ГАИ города ей вручили водительское удостоверение. И теперь на тренировки, в садик за дочкой и обратно серебряный призер, кавалер медали Ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени ездит на автомобиле.

Второй новостью в семье Садовой стал состоявшийся ремонт квартиры. Волею фантазии Натальи их высоченная квартира (ровно 5 м!) стала двухуровневая - по 2,5 м. И с евроремонт. На это и ушла, собственно, премия спортсменки за успешное выступление на Олимпиаде.

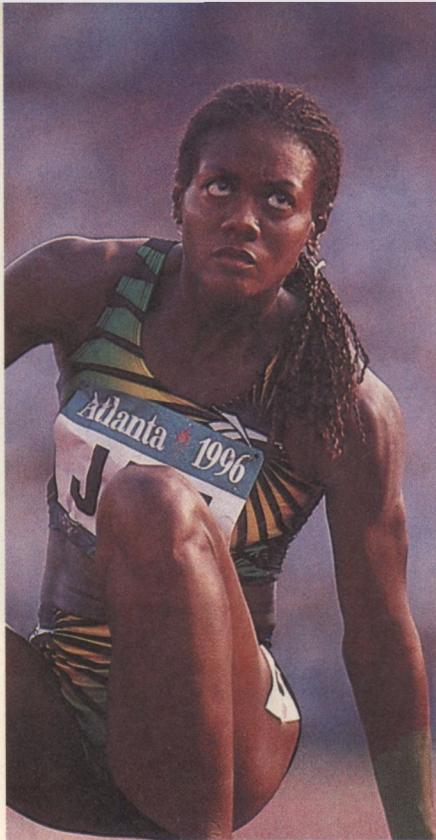
Садова зимний сезон пропускает и собирается набрать оптимальную форму к лету. Задача сезона - на чемпионате мира в Афинах быть в тройке призеров.



ЖЕНЩИНЫ ПРОТЕСТУЮТ

Участницы Всемирной конференции «Женщины и спорт», проходившей в Лозанне (Швейцария), обратились в штаб-квартиру ИОК с требованием отменить нынешний метод секс-тестов у женщин на олимпиадах.

Большинство из 200 делегатов, представлявших 96 стран, заявили, что такие тесты не только не точны, но и унижают для спортсменок. Они же настаивают и на том, чтобы выравнивать число видов спорта, в которых соревнуются на Играх женщины и мужчины.



«ЗИГЗАГИ» СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ

Мерлин Отти, «королева спринта» с острова Ямайки, начинает новую карьеру - в мире моды. «Я должен сообщить, что Мерлин Джойс Отти, с таким блеском представлявшая нашу страну в спортивном мире, начинает новую карьеру - в качестве топ-модели и дизайнера», - заявил в Кингстоне, столице Ямайки, министр по особым поручениям правительства Ямайки Арнольд Бертрам.

В федерации легкой атлетики Ямайки указывают, что Отти не может уйти с беговой дорожки пока не истечет ее контракт с одной крупной компанией по производству спортивных товаров. К тому же в Атланте Отти пообещала не уходить из спорта, пока Ямайка не опередит Бермудские острова на чемпионате мира. Поэтому можно надеяться, что зрители еще полюбуются бегом ямайки спортсменки на чемпионате мира в Афинах.

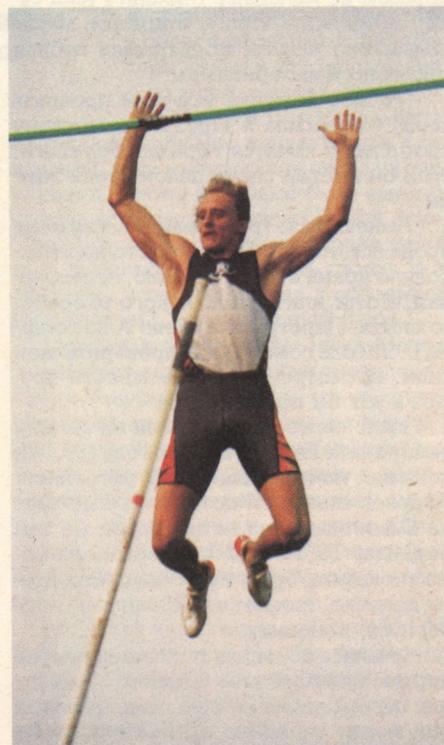
Зимний сезон-97 Мерлин начала со старта в Тампере в беге на 100 м и уверенно победила с неплохим временем 11,29.



ИЗ РУК ВРАЧЕЙ

Как оказалось, еще одним барьером на пути Игоря Транденкова к золотой медали в секторе Атланты наряду с уже известными прибавилась травма левого колена. Это выяснилось уже после Олимпиады. 3 декабря в Хельсинки финский хирург Иллу Тулико сделал ему операцию по поводу надрыва собственной связки колена левой (толчковой) ноги. Кстати, этот же хирург делал успешные операции Людмиле Нарожиленко-Энквист, Колину Джексону (после которой тот установил два мировых рекорда для залов), а в сентябре прошлого года у него же оперировались наши прыгуны Денис Капустин и Станислав Тарасенко. Операция прошла успешно и обошлась ВФЛА в 5 тысяч долларов США.

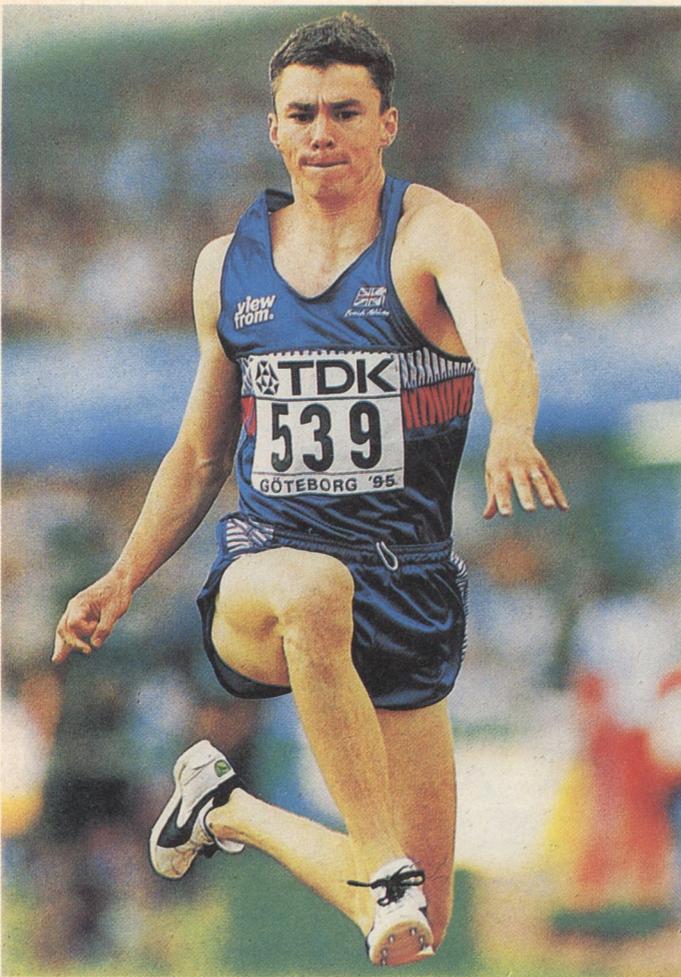
Новый год Транденков встретил в родном Санкт-Петербурге вместе с женой Мариной, а уже через неделю вышел на первую тренировку, начав подготовку к летнему сезону.



РЕМОНТ СВОИМИ РУКАМИ

Если Наталья Садова для ремонта своей квартиры привлекла профессиональных строителей, то серебряный призер Атланты в ходьбе на 20 км Илья Марков решил обновить свою квартиру в родном Асбесте собственными руками. Вместе с подружкой Ольгой, также мастером спортивной ходьбы, он выбирал и затем клеил обои, белил потолки, красил двери и окна.

Но самое главное событие после Атланты - он стал студентом первого курса факультета физвоспитания Уральского политехнического института.



«КЛЮЧИ» К ДЖОНАТАНУ ЭДВАРДСУ

перешнуровать шиповки. За 7-8 мин до своей попытки начинается «ДЕЙСТВО»: сначала 5-6-кратные «скачки-шаги» с высокой отпрыжкой, затем ходьба по сектору с резким взмахом рук вперед и, наконец, продольный полупагат и широкая разножка в режиме «стрейчинга» по 10-15 с.

Судья взмахнул флажком: можно прыгать. Джонатан снимает костюм (как истинный британец холода не боится, между попытками расхаживая в одной куртке). Почти не сосредотачиваясь, следя

лишь за направлением ветра, он срывается с места: энергично, в наклоне, подбрасываемый трибунами, задающими ему хлопками все нарастающий темп разбега, Эдвардс как магнитом притягивается к планке. Три лунно-скользящих отталкивания, которые не различимы глазом. Кажется, что его никто и ничто не сдерживает, и если бы яма с песком была не столь короткой, то Эдвардс улетел бы дальше...

Что-то призрачное, неземное витало и растаяло...

Вот только несколько его высказываний:

«Некоторые люди рождаются для великого... Я - просто Джонатан Эдвардс, которому светило солнце в сезоне 1995 года».

«То, чего я достиг, находится за пределами реального... И я готов к тому, что никогда не повторю эти прыжки».

«Мои возможности еще не на пределе. 18,43 открыли путь к 19 метрам».

«И все же мой скачок от 17,44 к 18,43 - это что-то сюрреалистическое». (Читаем в словаре: «Сюрреализм - автоматическое воспроизведение сознания, и особенно подсознания, что придает причудливо-искаженное сочетание и сращение реального и нереального».)

КОМПЬЮТЕР В КУСТАХ

Перед нами кинограмма второй попытки Дж. Эдвардса на чемпионате мира в Гетеборге в 1995 г. - 18,29, много раз прокрученная TV и хранящаяся у специалистов в личных архивах. Конечно, восприятие на экране и «мертвые» отпечатки живого движения - разные вещи, но, просматривая даже на экране 17,44 и 18,43, трудно однозначно распознать метровую разницу.

«РАЗБЕГ + СКАЧОК» - 18 БЕГОВЫХ ШАГОВ + 6,33(+10)*

На кадрах 3-4 Д. Эдвардс стремительно сближается с планкой, не ослабляя темпа последних шагов (без «контрастности» с предыдущими), достигая на последнем шаге скорости (Vp) - 10,52 м/с. Характерны ровность корпуса, активная разноименная работа рук, энергично направленное вперед бедро, т.е. ничего от «подготовки к отталкиванию»!

Постановка ноги на планку под углом 66 градусов и $t=0,112$ с и быстрая смена бедер обеспечивает атакующий вход в «скачок» (кадры 5-7), который остается почти незамеченным. Эта структура «скачка» в связи со скоростью последнего шага (10,52 м/с) не оставляет сомнений в стремлении Д. Эдвардса прыгать быстро-длинно и низко-вперед.

Отметим стремительное движение руки (кадры 3-10), совместное с махом бедра, чему, по замечанию К. Джонсона, уделялось специальное внимание.

«СКАЧОК + ШАГ» - 6,33(+10) + 5,22

Вход в «скачок» и вымах (кадры 6-10) хотя и значимы, но наибольшую корреляционную связь с дальнейшим продвижением вперед имеют такие детали техники как: высота замаха бедром (чуть выше горизонтали); широта «загребца» (разведение бедер 110 градусов) и «захвата» (57 см от ОЦТ) дорожки толчковой ногой, что при реактивности отталкивания (0,122 с) придает ноге силу катапульты.

Отметим специфический характер постановки ноги во 2-м и 3-м отталкиваниях - «перекатом» (с пятки на носок), чему, конечно, предшествовала бесконечная имитация.

Полет в «шаге» начинается энергичным махом обеих рук (кадры 20-23), что некоторыми знатоками считается невежест-

* Эдвардс недоступил до края бруска минимум 10 см.

Джонатан Эдвардс (рост 181 см, масса 71 кг) родился 10 мая 1966 г. в Лондоне в семье vicar. Окончив университет в Дураме, он несколько лет проработал в химической лаборатории, диагностируя на хромосомах. Женат, имеет двоих детей. Тройным начал прыгать с 17 лет. С 1986 г. его тренировками руководит Карл Джонсон, национальный тренер Британской Федерации. Упоминается и Джон Кротти (как национальный тренер по тройному прыжку), который вспоминает о тренировочных прыжках Д. Эдвардса за 17 м с 12 беговых шагов еще в 1993-1994 гг. Тренер местного спортклуба Питер Стейкли отмечает, что скромность Эдвардса после 18,43 не уменьшилась...

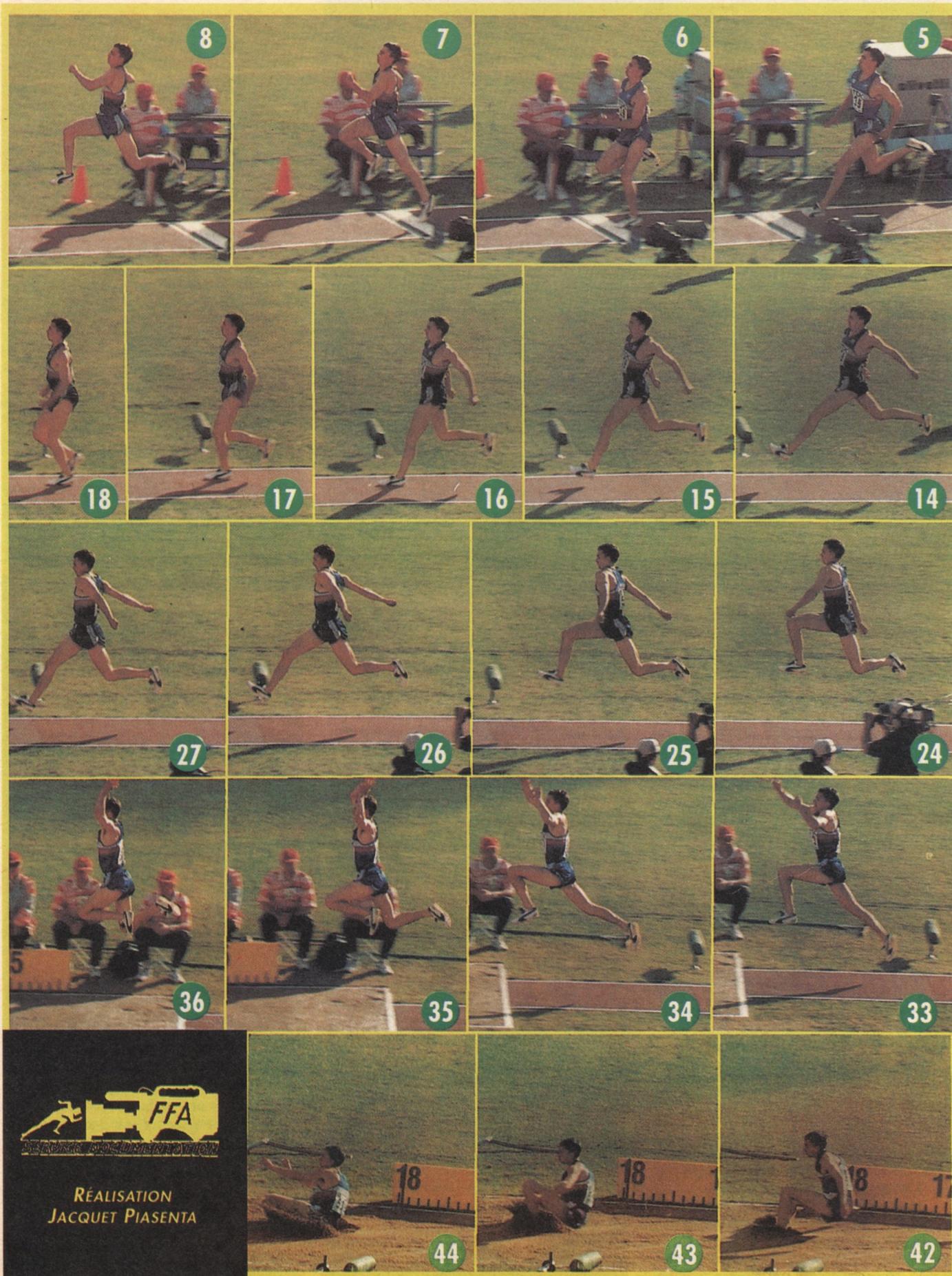
Дважды - на Олимпийских играх в Сеуле-88 и Барселоне-92 Эдвардс не выполнял квалификационного норматива, а на Кубке Европы-95 в Лилле 25 июня ошеломил всех своими прыжками на 18,43 и 18,39 (ветер +2,4-3,4 м/с). Затем последовала фантастическая серия: 14 стартов за 12 недель и шесть попыток за 18 метров!

Прыжка Эдвардса зрители ждут, машинально провожая взглядом попытки остальных прыгунов.

На секторе Джонатан все время двигается, присаживаясь ненадолго, чтобы

ЧЕМПИОНАТ МИРА, ГЕТЕБОРГ, 1995

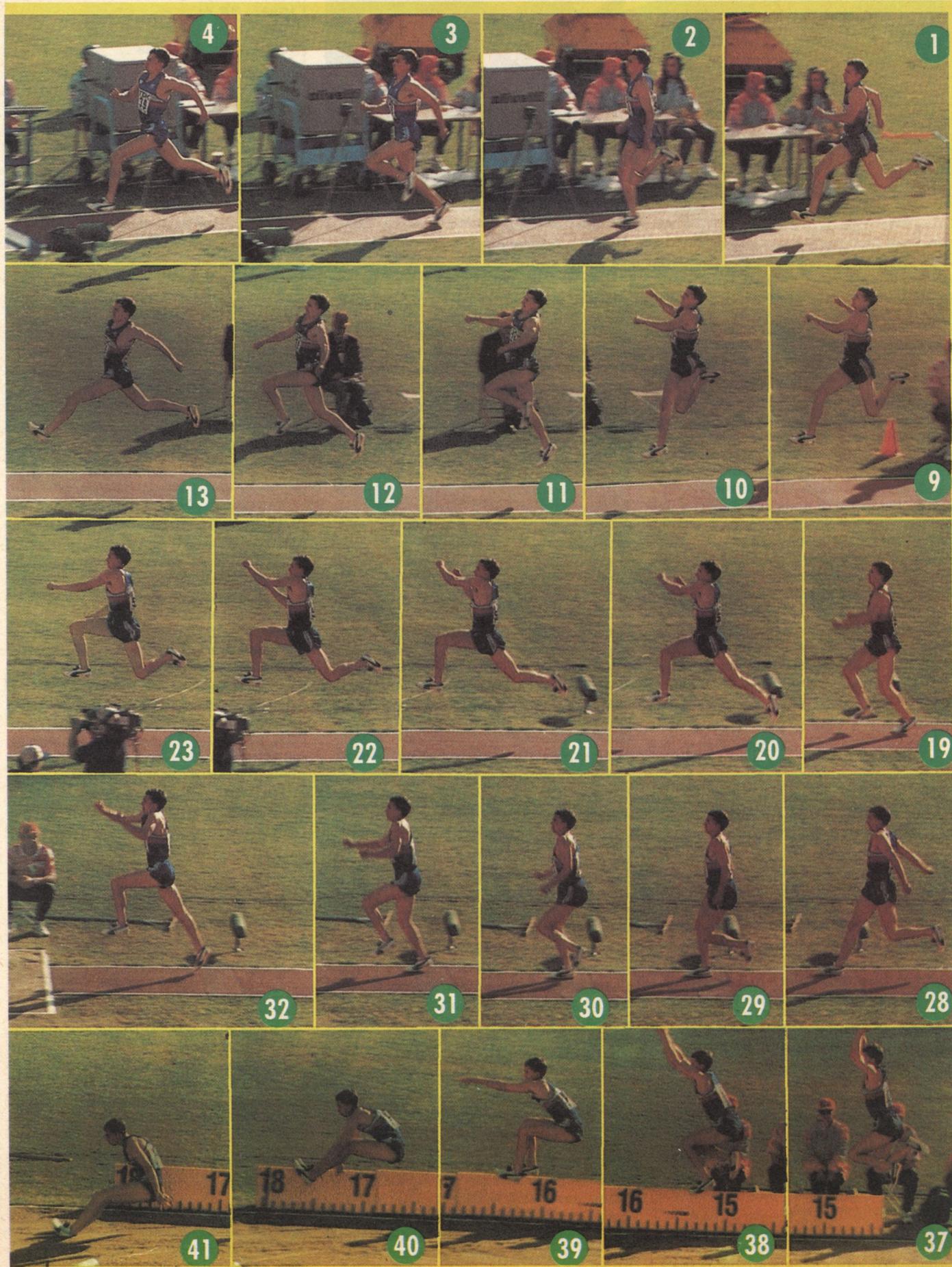
ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК



RÉALISATION
JACQUET PIASENTA

ДЖОНАТАН ЭДВАРДС — 18,29 РЕКОРД МИРА

ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК





вом (предпочитается разнополюсность широко разведенных рук). Ровный корпус без «провалов» в тазобедренном суставе, такой же энергичный «загреб» и «захват» позволяют, сохранив $V_p=8,5$ м/с, совершить последний невероятный «прыжок» на 6,74.

«ШАГ + ПРЫЖОК» (5,22 + 6,74)

Без малейшей подготовки (группировки) подлетает Д.Эдвардс к последнему отталкиванию ($t=0,132$). Но сначала обратите внимание на «момент истины» (кадры 6, 17, 29) в трех отталкиваниях: амортизация в тазобедренном суставе не более 10 градусов, а в коленном всего по 30-35 градусов. Д.Эдвардс всегда устойчив и готов к активному сопротивлению земного притяжения. Сам «прыжок» хотя и выполнен в простоте, но дальность ему обеспечивает: сохранность $V_p=8,5$ м/с, длинный мах (кадры 32-35), «несение» ровного корпуса при высоком выносе и далеко выбрасывании вперед ног (кадры 39-40). Затем Эдвардс «садится» в свои следы, оставленные ногами в яме с песком.

«РАЗБЕГ + СКАЧОК + ШАГ + ПРЫЖОК» - 18 БЕГ.ШАГОВ + 6,33(+10) + 5,22 + 6,74 = 18,29

Продолжая анализ, надо припомнить недоверие Д.Эдвардса к биомеханическим данным группы Leif Dahlberg его прыжка на 18,29: V_p с 11-го по 6-й м до планки - 9,8 м/с; V_p с 6-го по -1-й м - 11,9 м/с (?). В это возможно поверить?

Соотношение фаз по журналу «Атлетизм» видится нам по-другому и распознаваемо по ориентирам: 13 м до ямы; лазеры на 6-м и 11-м метрах сектора.

Рассмотрим соотношение фаз тройного прыжка другой попытки Д.Эдвардса, приведенное во французском журнале «Атлетизм» № 388, 1996 г. Сравним: Лилль, 18,43=6,78+5,60+6,05 (37+30+33%) и что подтверждается теми же ориентирами (расстояние от планки до ямы с песком = 13 м, лазеры - на 6-м и 11-м метре).

В Гетеборге соотношение фаз трактуется так: 18,29=6,05+5,22+7,02 (33,1+28,5 + 38,4%). Потом мы узнаем, что в Гетеборге-95 измерение шло не от «носки», а от «пятки», что сразу делает эти данные сопоставимыми.

Вспомним, как нам кажется, наиболее достоверные данные прыжка Д.Эдвардса на 17,44 (3-е место на чемпионате мира

1993 г.), полученные немецкими учеными в Штутгарте:

Пятая попытка: 17,44 (+0,1 м/с) = «скачок»-6,53 + «шаг»-4,93 + «прыжок»-5,99 (37,5 + 28,2 + 34,3%);

- время-реактивность (t) трех отталкиваний 0,11-0,12-0,15 с;

- потери скорости разбега (V_p) в трех отталкиваниях: 0,58+0,42+0,72=1,72 м/с.

Или время, обновленное состояние и конкуренция внесли свои коррективы? Иногда создается впечатление, что где-то в «кустах» спрятан компьютер, который программирует Эдвардсу рисунок его тройного прыжка, сигнализирующего о скорости, траектории, сменяя структуру движений при изменившихся условиях.

ПЕРВЫЙ «КЛЮЧ»

«Первым, что приходит на ум, - говорит К.Джонсон, - это участие Эпштейна Барра в восстановлении Джонатана».

Сама же тренировочная программа (с января по август 1995 г.), опубликованная К.Джонсоном, по его же заверениям, условна (либеральна), т.е. направленность упражнений, повторения, результаты, структура микроцикла есть, но не хватает воплощенности и достоверности.

Но будем внимательны как к условиям, так и к реальности. Периодизация подготовки (достаточно традиционная, хотя и короткая) - 29 недель; быстрый спринт начинается через 4 недели после начала тренировки; тройной прыжок с 10 беговых шагов зафиксирован в середине марта (16,10), но в апреле-мае длина разбега возрастает до 14-18 беговых шагов (16,70 и 16,60). После трех нагрузочных недель четвертая - тестовая, наполовину разгрузочная.

Все сопоставимо, слышанно, тренированно и знакомо, кроме того, что после 6-го места на чемпионате Европы в 1994 г. Дж.Эдвардс, перенеся вирусное заболевание, через 170 дней прыгнул 18,43 в Лилле. Хотя бы даже с попутным ветром +2,4 м/с!

Можно, конечно, предполагать, что в октябре-декабре 1994 г. Джонатан как-то поддерживал свою тренированность оздоровительной и общефизической направленности. Затем Эдвардс победил вирус, «чудесным образом соединившим его дух и тело». Затем через полгода - 18,43 с быстрым ветром и 18,29 с тихим

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ

1987 - 16,35
1988 - 16,74
1989 - 17,28
1990 - 16,51/16,93в
1991 - 17,43; длина - 7,55
1992 - 17,34; 100 м - 10,76
1993 - 17,44 (3-е место на ЧМ)/17,70в
1994 - 17,39; 6-е место на ЧЕ (16,89)
1995 - 18,29 - мировой рекорд (1-е место на ЧМ)/18,43в
1996 - 17,88 (2-е место на ОИ)

ветром. Так и хочется воскликнуть трижды: «Чудо! Чудо! Чудо!»

Перед нами наиболее напряженный микроцикл Дж.Эдвардса с 24 по 30 апреля 1995 г.:

Понедельник. 1. Взятие штанги на грудь: 4x100 кг, 3x115 кг, 2x120 кг, 1x125 кг и 1x130 кг (!) при интервале отдыха между сериями по 4-6 мин.

2. Вставание на скамейку высотой 35 см со штангой 90 кг - 3 подхода по 3 раза для каждой ноги, чередуя с пробежками и прыжками через барьеры.

Вторник. Спринт 2x60 м (разминочно), 4x60 м (свободно и быстро).

Среда. 1. Рывок штанги 82,5 кг - 3 подхода по 3 раза. 2. Взятие штанги 75 кг на грудь с виса: 3 подхода по 3 раза.

Четверг. 1. Общая разминка - 10-15 мин. 2. «Скачки», комбинация «скачок+скачок+шаг+шаг» и т.д. - 2 серии по 12 отталкиваний. 3. Спрыгивания-напрыгивания на 5-6 тумб высотой 20-30 см, расставленных на оптимальном расстоянии. 4. Интенсивная круговая тренировка, составленная из 12 упражнений общефизической направленности: пресс, быстрые приседания-вставания, медицинбол, бег на тредбане, жим лежа штанги, «лягушка» на двух ногах - без отдыха с предельной тратой времени.

Пятница. 1. Взятие штанги 115 кг на грудь - 3 подхода по 3 раза. 2. Вставание на скамейку высотой 35 см со штангой 50 кг - 3 подхода по 3 раза для каждой ноги, чередуя с пробежками и прыжками через барьеры.

Воскресенье. Отдых.

Подобная структура и нагрузка микроцикла характерна была для второй половины марта и апреля 1995 г.

Итак, количество тренировок в неделю - 5-6, в месяц - 18-20 (наибольшее количество в мае - 21).

Взрыв в контрольных тестах Дж.Эдвардса произошел в мае-июне 1995 г., т.е. на этапах предсоревновательной и соревновательной подготовки.

В тестах ОФП Дж.Эдвардс резко прибавляет: в упражнении «сесть-встать» за 60 с в 1993 г. - 60-63 раза, а в апреле-мае 1995 г. 72-73 раза; в подъеме ног (в висе на гимнастической стенке) 37 и 50 раз, прыжок с места: 307 и 317 см.

Не особенно впечатляет прибавка в спринте: 3,68 в 1994 г. и 3,54-3,59 в мае 1995 г. Известна и неприязнь Д.Эдвардса к длинным отрезкам - только в 1990 г.

К.Джонсон еще мог заставить Эдвардса пробегать несколько раз по 200 м! Но... Приведем содержание тренировки 14 июня 1995 г. (за 10 дней до 18,43): бег 60 м - 6,34; 60 м - 6,76 (4,00+2,76), т.е. во второй половине 60 м он развил скорость 10,86 м/с; еще 60 м - 7,02 (встречный ветер).

Сильно подскочили за полгода взрывные тесты. К ним К.Джонсон не относит полуприседы со штангой на двух ногах, где в 1993-1994 гг. Дж.Эдвардс достиг 230 кг, а в 1995 г. вообще от них отказался. И так, рывок 85 кг (1994 г.) и 105 кг (!), которые он вырвал накануне своего первого старта на 17,46 и за неделю до 18,43; во взятии на грудь в 1994 г. - 122,5, а в 1995 г. - 132,5 кг; метание ядра (6,250 кг) двумя руками спиной: 14,30 и 15,30. Правда, если заниматься штангой 3 раза в неделю, то становится понятней прогресс в этих тестах.

Самый специфический тест - тройной прыжок: в 1995 г. с 10 беговых шагов - 16,10; с 14 беговых шагов - 16,70; с полного разбега (18 беговых шагов) - 16,60. Вспомним, что еще в 1993 г. П.Стейкли видел прыжки Дж.Эдвардса за 17 м с 12 беговых шагов.

ЕЩЕ «КЛЮЧ» ...

Еще один «ключ» к Дж.Эдвардсу К.Джонсон нашел в 1989 г. в австралийском журнале «Метатель». Автор статьи К.Чои, используя в качестве доказательств исследовательскую работу Д.Шмидблехера с сотрудниками, сформулировал концепцию о возможности развития основного компонента мощности за счет максимизации усилий. Как выясняется, в тренировочной программе 1995 г. Эдвардса это выражалось в 3-4 подходах по 1-3 повторения с весами 95% и более трижды в неделю.

От прежнего метода мышечного истощения для развития максимальной силы (4-6 подходов с интервалами 4-6 минут по 10-12 повторений с весом 75-85%) Дж.Эдвардс и К.Джонсон отказались (как и от полуприседов на двух ногах со штангой). А ведь еще в 1992 г. Дж.Эдвардс, имея свободное время, укреплялся штангой трижды в неделю по два раза в день.

Такая целеустремленность Эдвардса напомнила мне далекие 1978-1979 гг., когда мы с будущим рекордсменом мира Олегом Федосеевым (1959 г. - 16,70) на спор состязались: кто быстрее возьмет на грудь 100 кг десять раз подряд. Не помню, кто победил и за какое время, но мы очень старались и справились с заданием.

По мнению К.Джонсона второй «ключ» раскрывает возможности атлета (на 30% неврологические), обостряя контроль и

концентрацию нервно-мышечного усилия. Что и позволяет:

- одновременно включить в работу максимальное число мышечных волокон;
- повысить нервную регуляцию;
- развить эластическую (авт. - а не «железную») силу;
- устранить гипертрофию мышц, не повышая общего веса прыгуна.

ОБНОВИТЬ СЕБЯ НА МЕТР

Джонатан в олимпийском сезоне-96 был уже не тот... Те же «лунные» отскоки, но не каждый раз. Та же выдержка джентльмена, но побеждает не безоговорочно.

Итак, Джонатан был уже не тот. Хотя уже не надо было побеждать вирус, и подготовка его началась вовремя - с октября. И... ни одного прыжка за 18 метров. Олимпийская стратегия отличалась от прошлогодней: старты с 18 мая по 10 июня по 17,39-17,80, затем слухи о травме, и вот он в Атланте...

Квалификационный норматив (17,10) Дж.Эдвардс опять не выполнил - 16,96. Спасло правило о допуске к финалу дюжины лучших результатов. Финал, где он «схлестнулся» с Харрисоном, травмированным пять лет, начался с двух заступов. Это всегда проблема, но Джонатан с ней справился. Впереди К.Харрисон - 17,99 и 18,09 (олимпийские рекорды). И хотя техника Эдвардса не безупречна - мелковат «скачок», дыбится «шаг», стопорится «прыжок» - все же 17,88 и серебро.

КАК ЖЕ ОБЪЯСНИТЬ ФЕНОМЕН ЭДВАРДСА В 1995 ГОДУ?

Есть такая аббревиатура на тренерском жаргоне - «ВТФ», что означает «внутриренировочный фактор», когда как бы сам срабатывает механизм «случайных обстоятельств». И чаще всего ВТФ возникает у скороспелого или запоздавшего прыгуна.

Если предположить, что до осени 1994 г. (и своих 17,44 на чемпионате мира в Штутгарте-93) Дж.Эдвардс был незнаком или нетерпим к эффекту ВТФ, то связка ключей к Эдвардсу окажется слишком громоздкой. Выбирайте: 10-летняя изнурительная тренировка, победа над вирусом, компромисс с церковью (раньше в воскресенье не состязался), идея максимизации усилий К.Джонсона, заботы Э.Барра, возросшее чувство профессионала (зарабатывающего неплохие деньги) и т.д.

Кто-то, прочитав последний абзац, усмехнется и станет искать не ключ, а отмычку. И будет неправ.

Витольд КРЕЕР,
заслуженный мастер спорта,
заслуженный тренер СССР



6 60 лет со дня рождения чешского дискоболы Людвика ДАНЕКА, олимпийского чемпиона 1972 г., серебряного призера Игр 1964 г., рекордсмена мира 1964-1966 гг. и чемпиона Европы 1971 г.

2 60 лет со дня рождения немецкого барьериста Мартина Карла ЛАУЭРА, неоднократного рекордсмена мира в беге на 110 и 200 м с/б и в эстафете 4x100 м, олимпийского чемпиона 1960 г.

4 110 лет назад родился выдающийся американский метатель молота Патрик Джеймс РАЙАН, установивший в 1913 г. первый официальный мировой рекорд - 57,77, простоявший до 1938 (!) г.

5 80 лет со дня рождения итальянского дискоболы Адольфо КОНСОЛИНИ, олимпийского чемпиона 1948 г., рекордсмена мира (1941, 1946 и 1949 гг.) и трехкратного чемпиона Европы (1946, 1950 и 1954 гг.)

6 40 лет назад австралийка Мерлин Виллард-Мэтьюс в Сиднее установила первый официальный мировой рекорд в беге на 400 м - 57,0.

7 50 лет со дня рождения Анны ДУНДАРЕ (СССР/Латвия), рекордсменки мира в эстафете 4x400 м (1969 г.)

9 50 лет со дня рождения болгарки Иорданки Благоевой, серебряного призера Олимпийских игр 1972 и бронзового - 1976 г. в прыжке в высоту, рекордсменки мира (1,94 в 1972 г.)

60 лет со дня рождения москвички Тамары Дмитриевой, рекордсменки мира в беге на 2000 м (1965 г.) и в эстафете 3x800 м (1964 г.)

15 90 лет со дня рождения выдающегося польского стайера Януша Кусочинского, олимпийского чемпиона 1932 г. в беге на 10 000 м и рекордсмена мира в беге на 3000 м и 4 мили. Участник польского Движения сопротивления Януш Кусочинский был схвачен фашистами и казнен в 1942 г.

80 лет со дня рождения американского бегуна Роберта Кларка Янга, рекордсмена мира в эстафетах 4x800 м и 4x880 ярдов (1936 г.)

20 50 лет со дня рождения южно-африканского спринтера Пола Нэша, рекордсмена мира в беге на 100 м (10,0 в 1968 г.)

30 60 лет со дня рождения Валентины Большовой-Масловской, рекордсменки мира в эстафете 4x200 м (1963 г.)

500 номеров «Легкой атлетики»

Первые полтысячи!

Нынешний номер журнала «Легкая атлетика», который вы держите в руках, юбилейный, его порядковый номер - 500!

За сорок с небольшим лет читатели получили 500 номеров информации о любимом виде спорта - легкой атлетике - тысячи статей, снимков, репортажей, очерков, и если умножить это все в среднем на 32 страницы, то получится ни много ни мало - 16 тысяч страниц, 41 увесистый том. Целая легкоатлетическая библиотека! Много чего прошло за эти сорок лет в легкоатлетической жизни страны: сначала - СССР, последние шесть лет - России. Все это нашло отражение и в журнале.

В нынешнем, пятисотом, номере мы решили вместе с читателями заглянуть в первый, а также другие юбилейные номера - сотый, двухсотый, трехсотый и четырехсотый. Что за события волновали тогда страну и читателей, что происходило. Об этом в пяти ниже-следующих материалах.



№1, июль, 1955 год ТАК МЫ НАЧИНАЛИ

Первый (июньский) номер «Легкой атлетики» на самом деле увидел свет в середине июля: он был подписан к печати 5 июля 1955 г. Однако мы - спортсмены тех лет узнали о рождении нового журнала значительно раньше. Еще во время традиционного апрельского сбора в Нальчике тогдашний руководитель советской легкой атлетики Леонид Хоменков объявил участникам сборной команды СССР о том, что наконец-то «в инстанциях» - на административном языке так именовался ЦК КПСС - принято решение о создании журнала «Легкая атлетика». Если не ошибаюсь, в то время это был единственный журнал, посвященный не вообще физкультуре, а одному конкретному виду спорта. Надо ли говорить, с каким нетерпением ждали мы появления первого номера своего журнала!

И вот он перед нами.

На обложке горьковчанин Александр Ануфриев, бронзовый призер Хельсинской олимпиады, незадолго до выхода журнала установивший новый рекорд СССР в беге на 10 000 м - 29.10,6.

На первой странице - обращение к читателю, в котором в коротких и ясных тезисах выражена позиция, цели и задачи «Легкой атлетики». Надо отдать должное создателям журнала: их программа не была конъюнктурной, проникнутой сиюминутными интересами. Практически за прошедшие с того дня

40 с лишним лет она не претерпела существенных изменений.

Как было принято в то время, с пожеланиями новому журналу выступили председатель Спорткомитета Николай Романов, видные тренеры, ученые и спортсмены, среди которых были и ныне здравствующие Юрий Литувев, Леонид Щербаков, Галина Зыбина и патриарх отечественной легкой атлетики, недавно отпраздновавший 90-летие, Николай Озолин.

В основном разделе - «Техника и методика тренировки» - опубликована статья тогда ленинградца, а теперь жителя Белоруссии Павла Гойхмана, одного из основателей советской методической школы прыжка в высоту. В те дни, когда журнал готовился к печати, ученик Гойхмана Юрий Степанов стал рекордсменом СССР, преодолев планку на высоте 2,02. А еще через 2 года Юрий стал нашим первым рекордсменом мира в этом виде легкой атлетики.

Своеобразным знаменем времени стала в журнале рубрика «Обмен «Отец журнала» почетный президент ВФЛА Леонид ХОМЕНКОВ



опытом». Заняться о развитии массовости, журнал с первого номера регулярно публиковал заметки и статьи о легкоатлетах больших и малых учебных заведений, производственных коллективов, спортивных обществ. Именно тогда рождался популярный еще недавно лозунг - «От массовости - к мастерству!», который, как нам кажется, отнюдь не потерял своей актуальности и в наше время...

В разделе «По Советскому Союзу», долгие годы весьма читаемом, были материалы о спортсменах, впервые выполнивших норматив мастера спорта. Дело в том, что тогда это звание служило как бы пропуском в ряды спортивной элиты. В некоторых видах этот норматив находился на уровне рекордов страны! Столь же популярным среди легкоатлетов был и статистический раздел «10 лучших легкоатлетов СССР», в котором я с гордостью обнаруживаю свою фамилию во главе списка прыгунов тройным. А каким насыщенным и интересным представляется даже сейчас зарубежный раздел первого номера. Судите сами: отчеты и технические результаты Панамериканских игр в Мехико и Игр британского содружества наций в Лондоне, анонс предстоящих в Варшаве соревнований в рамках Всемирного фестиваля молодежи и обзор методики тренировки сильнейших зарубежных спринтеров.

Кстати, последние две статьи написаны и ныне здравствующими Натальей Петуховой, вот уже почти полвека работающей в Федерации легкой атлетики страны, и бывшим спринтером и молодым кандидатом наук, а сейчас доктором наук и профессором Владимиром Филиным - нашими постоянными авторами.

Евгений ЧЕН,
сотрудник журнала с 1965 г.

№100, сентябрь, 1963 год СПАРТАКИАДЫ И МАТЧИ

Сотый номер нашего журнала пришелся на сентябрь 1963 г. Год, предшествовавший Токийской олимпиаде, уже по традиции - год Спартакиады народов СССР, которой на 60% и был посвящен юбилейный номер.

Последние годы мы все, относящееся к «тем» временам, подвергаем ревизии, критикуя излишнюю идеологизированность, «пыль в глаза» народу и руководителям, и в этом перестарались. Сегодня же вновь не мешало бы пристальнее взглянуть в те времена, отделяя зерна от плевел, и постараться увидеть истоки тех побед, корни успеха.

Да, фразеология была, были доклады высшему руководству, были, наверняка, дутые цифры (трудно всерьез отнестись к такой очень уж впечатляющей арифметике - 60 миллионов участников, что в три раза превышает число участников первой спартакиады и вдвое - второй! Данные с мест трудно проверить или опровергнуть. Но вот данные об участниках финальных стартов (в протоколах) - более 1500 человек! Только в марафонском забеге за звание чемпиона Спартакиады и страны боролось 119 человек! И не любителей бега, а профессионалов.

О стартах каждого дня III Спартакиады народов СССР рассказал журнал. Это был настоящий легкоатлетический праздник. Среди тех, кто боролся в далеком 1963 г., - герои и первой для советских легкоатлетов Олимпиады 1952 г.: Нина Пономарева и Галина Зыбина, героини последней Римской олимпиады 1960 г. сестры Ирина и Тамара Пресс, Владимир Голубничий и герои, чей час пробьет через год, - Валерий Брумель, Янис Лусис, Василий Кузнецов, Таисия Ченчик, Елена Горчакова.

Среди победителей и участников мелькают знакомые имена и тех, кто ныне активно работает в легкой атлетике в том или ином качестве. Юрий Бакаринов, обыгравший будущего победителя Токио Ромуальда Клима в метании молота, ныне является главным тренером сборной России по метаниям, Игорь Тер-Ованесян - заместитель председателя Комитета по физической культуре и туризму.

Дважды превышал рекорд Азербайджана Вадим Маршев и в финале оказался третьим, ныне он профессор МГУ,

доктор экономических наук, возглавляет Российскую ассоциацию ветеранов легкой атлетики.

Год Спартакиады был и годом завершения эры металлического шеста. Среди участников состязания шестовиков им пользовался лишь один Игорь Фельд.

Любопытно, что тогда, как фактически и теперь, первыми в общекомандном состязании оказались легкоатлеты Москвы, вторыми были ленинградцы. Они и



Валерий БРУМЕЛЬ - 2,28!

теперь доминируют на всероссийских первенствах.

В программу Спартакиады входила и Всесоюзная спартакиада школьников, которую тогда называли смотром спортивной юности страны. И опять же фантастические цифры - 11 миллионов школьников участвовало на различных этапах в стартах!

Второе важное событие, которому уделено значительное место в сотом номере журнала, - пятый матч СССР-США, который проходил в Лужниках, и где советские легкоатлеты одержали вновь победу - пятую подряд. Стоит ли вновь ностальгически говорить о том, что матчи эти были выдающимися событиями в истории мировой легкой атлетики, и о состязаниях такого уровня и масштаба остается только мечтать нынешнему поколению легкоатлетов - спортсменов и руководителей.

Американцы от матча к матчу усиливали свой состав, но вновь и вновь проигрывали. На этот раз, по заявлению главного тренера сборной США Пейтона

Джордена, в Москву приехала самая сильная за всю историю легкой атлетики США и готовая к состязаниям команда. А журнал «Спорт иллюстриейтед» в опубликованной редакционной статье под заголовком «Почему русские напрашиваются на поражение» писал: «Наши ребята протанцуют джигу в берлоге у русского медведя и со смехом вернутся домой».

«Берлогой», как известно, оказались Лужники, где в первый день матча собралось 67 тысяч зрителей, а во второй - еще больше - 75 тысяч. И «медведь» вновь, в пятый раз победил, причем безошибочно - и мужским составом, и женским. Матч увенчался фантастическим рекордом великого Валерия Брумеля, установившего свой последний мировой рекорд - 2,28, которому суждено было простоять 8 лет!

Достаточно сказать, что среди призеров и победителей матча были чемпионы будущей Олимпиады в Токио: Р.Хэйес, В.Тайес, Г.Карр, Э.Мак-Гуайр, Х.Джонс, У.Коули, В.Брумель, сестры Пресс.

Так ли сильно было то поколение советских легкоатлетов, побеждавших лучших в мире - американцев? Неужели нынешние слабее? Вряд ли. Чего же им тогда сегодняшним не хватает, где тот пробел в подготовке?

«В чем же секрет превосходства команды в борьбе с сильнейшими атлетами мира?» - задал вопрос корреспондент журнала, освещавший матч. И отвечает: «Случайно матч можно выиграть один-два раза. Но пять побед подряд уже ни случаем, ни везением не объяснишь. Нам думается, в основе успеха наших спортсменов лежит их высокое сознание долга перед Родиной, перед миллионами любителей легкой атлетики. Горячее патриотическое чувство в сочетании со спортивным умением, обеспеченным передовой методикой тренировки, помогает нашим легкоатлетам преодолевать трудности, связанные с достижением высоких результатов. Инициативно, с воодушевлением ищут они пути завоевания победы в борьбе за первенство и способны на максимальную мобилизацию сил, мастерства, волевых качеств для достижения намеченных целей».

Звучит патетически для нашего сегодняшнего восприятия, но, положив руку на сердце, согласиться с этим выводом приходится: уж очень явно не хватает нашим сегодняшним лидерам именно этих качеств.

Естественно, на трибуне во время матча сидели члены правительства во главе с Никитой Хрущевым, зарубежные гости.

В номере присутствует и дискуссия на тему, которой сегодня на повестке дня нет - быть или не быть женской барьерной дистанции 100 м.

№200, январь, 1972 год «ЛУЧШИЙ ТРЕНЕР СССР 1971 ГОДА»

В 200-м номере журнала этот материал был главным. И несмотря на то, что прошло 25 лет, мысли, высказанные победителем конкурса журнала «Лучший тренер СССР 1971 года» заслуженным мастером спорта, заслуженным тренером СССР В.Алексеевым, актуальны и сегодня. Поэтому интервью мы перепечатали почти полностью.

- Виктор Ильич, трудно быть тренером?

- Профессия тренера - непростая профессия. Человек, решивший избрать ее, должен не только сам хорошо разбираться в спорте, не только уметь ясно и доходчиво показывать различные движения, но и быть педагогом, исследователем, обладать большим багажом специальных знаний в различных областях науки. И все же, если человек любит этот труд, если он предан своей профессии, если он получает от своей работы большое удовлетворение, то ему не трудно. Великий русский педагог Ушинский говорил: если человек правильно найдет для себя труд, то счастье его само найдет. Я счастлив, что нашел свою профессию, что мой труд служит людям.

- Сейчас много спорят о том, должен ли тренер досконально знать только один вид легкой атлетики или же быть специалистом широкого профиля, иными словами, хорошо разбираться во многих видах. По какому пути вы бы посоветовали пойти молодым тренерам?

- Ежегодно армия тренеров пополняется новобранцами. Одни из них попадают в большие педагогические коллективы, другие сами становятся у руля спортивных школ или подразделений обществ, особенно в периферийных городах. К этим молодым специалистам, которые, как никто другой, нуждаются в дружеском совете, мне и хочется обратиться.

Тренер должен в совершенстве знать, обязательно знать, несколько видов легкой атлетики. Молодому специалисту нельзя сразу останавливаться на одном определенном виде. Иначе он может не найти потом свое амплу, не сумеет довести до высоких результатов спортсменов, которые по своим данным лучше

подходят для вида, о котором у тренера есть лишь самые общие представления.

Если это произойдет в спортивной школе крупного города, то спортсмен перейдет к другому тренеру, ну а если аналогичная история случится в коллективе, где работает всего один тренер, то может произойти непоправимое - талантливый спортсмен так и не раскроет всех своих возможностей. Как-то я уже говорил, что ко мне, например, не раз попа-



Виктор Ильич АЛЕКСЕЕВ и Надежда ЧИЖОВА

дали ребята и девушки, которые любили те виды легкой атлетики, в которых я был в ту пору не силен. Я им очень хотел помочь и сам изучал новые для себя легкоатлетические дисциплины. Так я стал готовить не только копьеметателей, но и толкателей ядра, метателей диска и молота, прыгунов в высоту, барьеристов, многоборцев. По такой же системе работают и другие тренеры нашей ленинградской школы «Зенит». Конечно, в совершенстве разбираться во всех видах легкой атлетики просто невозможно, но надо познать как можно больше видов. Глубоко зная лишь один вид, тренер обкрадывает сам себя. Нет сомнения в том, что тренер должен быть специалистом широкого профиля.

- Виктор Ильич, чем объяснить тот факт, что многие хорошие спортсмены так и не стали высококвалифицированными тренерами?

- В большинстве случаев это получалось тогда, когда спортсмены, начинав-

шие свой тренерский путь, брались за работу с единицами, не создавали больших коллективов, старались тренировать уже известных спортсменов. Чтобы научиться воспитывать мастеров высокого класса, как правило, мало самому быть высококвалифицированным спортсменом. Надо много поработать с детьми и молодежью, лишь тогда придет опыт. Не все новоявленные тренеры имели большое желание работать с молодежью, кропотливо учиться, а в итоге оставались у разбитого корыта.

- Какую, по-вашему мнению, роль в подготовке спортсменов следует отводить психологической подготовке?

- Сейчас много говорят о психологической подготовке спортсмена. Причем порой ставят ее на главное место в процессе воспитания спортсмена. На мой взгляд, это не совсем верно. Главное - научить спортсмена управлять своим телом, заложить хорошую общефизическую подготовку, рациональную технику. Когда же спортсмен начинает чувствовать уверенность в своих силах, когда движения достигают автоматизма, когда он целенаправленно готовится к главным соревнованиям, - здесь психологическая подготовка играет существенную, определяющую роль. Тренер должен уметь настраивать спортсмена, уметь внушать ему, что тот способен победить, стараться уберечь его от «перегорания» перед стартом. Кое-кто считает, что этим должны заниматься специальные люди - психологи. Я с этим не согласен. Как может заниматься психологической подготовкой человек, не знающий как следует ни спортсмена, ни особенностей данного вида спорта, ни положения, с которым этот спортсмен сможет столкнуться на предстоящих соревнованиях? Психологически готовить к стартам спортсмена должен только тренер. Это прямая его обязанность.

- Какой самый памятный день вашей жизни?

- Для нас, тренеров, самые памятные дни бывают тогда, когда наши ученики добиваются самых больших успехов. Мне, конечно, запомнились все олимпийские победы моих воспитанников. И еще об одном, казалось бы, не очень значительном событии я очень хорошо помню. В день моего 50-летия в шестерке победителей первенства СССР в толкании ядра у женщин оказалось пять моих учениц.

- Какую черту характера вы считаете главной для спортсмена?

- Трудолюбие. Оно рождает все - характер, волю, умение.

- Что вам не импонирует в людях?

- Неверие в свои силы. Часто именно поэтому отдельные спортсмены и тренеры не добиваются высоких достижений.

Евгений БОГАТЫРЕВ

№300, май, 1980 год РАЗНЫЕ СУДЬБЫ АТЛЕТОВ

Трехсотый номер «Легкой атлетики» вышел в мае 1980 г. ровно за 2 месяца до начала XXII Олимпийских игр в Москве. И, естественно, большинство его материалов было посвящено этому незаурядному в истории советского спорта событию.

В первом материале, помещенном на обороте обложки, старейшина московских арбитров, почетный судья по спорту Владимир Гарбер (ныне, к сожалению, уже ушедший от нас) рассказывал о нововведениях, которые ожидали спортсменов и зрителей на обновленной к Олимпиаде Большой спортивной арене в Лужниках. Если бы подобная статья публиковалась в наши дни, то ее авторы, в первую очередь, рассказали бы об уникальной крыше, возводимой над главным стадионом России. Возможно, с окончанием этой работы в Лужники вернется и легкая атлетика. И зрители в комфортных условиях, не боясь дождя (без которого, как известно, легкой атлетики не бывает!) смогут наблюдать состязания сильнейших атлетов страны и мира.

По традиции тех лет (неплохой, кстати, традиции!) майские номера всех журналов страны в той или иной степени содержали статьи, посвященные Дню Победы. Вот и в «Легкой атлетике» рассказывалось о спортсменах, воевавших на полях Отечественной войны, и помещены фронтовая и спортивная фотографии Александра Спиридоновича Канаки, чемпиона и рекордсмена СССР в таких, казалось бы, несопоставимых видах, как десятиборье и метание молота.

Два материала обращают на себя особое внимание современного читателя: это кинограмма прыжка американца Карла Льюиса и рассказ тренера Василия Телегина о своем ученике - чемпионе Европы и рекордсмене мира в прыжке в высоту Владимире Яценко.

Как же по-разному сложились судьбы этих выдающихся атлетов!

Без всякого преувеличения можно сказать, что в конце семидесятых Володя Яценко, ко-

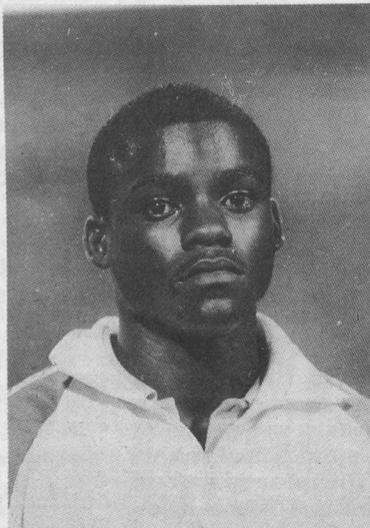
торому едва исполнилось 20 лет, был истинным кумиром болельщиков и, особенно, прыгунов в высоту. Популярность его была сравнима, пожалуй, с популярностью Валерия Брумелья начала шестидесятых. Его молодость и та легкость, с которой он преодолевал рекордные высоты и побеждал в состязаниях, ни у кого не оставляла сомнений в том, что его ждет блестящее спортивное будущее.

Увы... Травма коленного сустава вывела прыгуна из строя как раз в канун Олимпиады. И операции, которые ему сделали в СССР и за рубежом, не смогли вернуть его на прыжковый сектор.

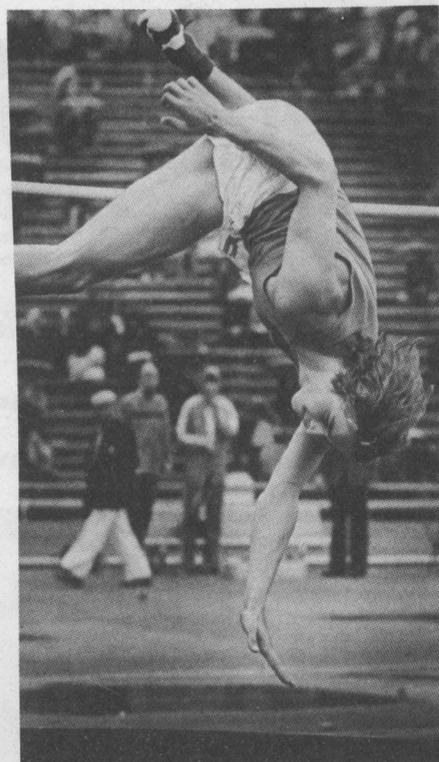
С Карлом Льюисом москвичи познакомились летом семьдесят девятого года, когда 18-летний американец завоевал бронзовую медаль в прыжке в длину на открытой Спартакиаде народов СССР с результатом 8,04. Тогда это был высокий худощавый и чрезвычайно скромный (можно сказать, застенчивый) юноша, с несмелой улыбкой, отвечавший на вопросы журналистов на первой в своей жизни и поэтому непривычной пресс-конференции. Никому и в голову тогда не могло прийти, что всего через два года этот мальчишка станет трехкратным победителем первого в истории чемпионата мира по легкой атлетике в Хельсинки - в спринте, прыжке в длину и эстафете, а в следующие почти полтора десятка лет завоеует все мыслимые спортивные титулы, станет обладателем девяти золотых олимпийских медалей и... миллионером.

Журналистам «Легкой атлетики» нельзя отказать в прозорливости.

В материалах зарубежного раздела помещены фотографии эфюпского стайера Мируса Ифтера, кубинцев - копьеметальницы Марии Кориад Колон, спринтера Сильвио Леонарда и барьериста Александра Касаньяса, бразильского прыгуна Жоао Карлоса ди Оливейра. Все они через 2 месяца



Карл ЛЬЮИС



Владимир ЯЦЕНКО

стали чемпионами или призерами Олимпиады.

А в рубрике «Страницы летописи» писалось о Викторе Санееве: «За спиной три олимпиады, четыре чемпионата Европы, Кубки континента и сотни ответственных состязаний, чемпионаты страны, мировые и европейские рекорды. Годы труда, напряженных тренировок, редких поражений и ярких побед. Какую любовь к спорту, волю, веру в свои силы и высокое гражданское мужество нужно иметь, чтобы, пройдя этот славный путь, стремиться к новым свершениям, а не почитать на лаврах.

Виктор Санеев готовится выступить в Московской олимпиаде. И если исполнится и эта его мечта, мы можем быть уверены: он не будет играть на олимпийском секторе роль статиста. Вновь, как это было в Мехико, Мюнхене, Монреале, он отдаст все силы, чтобы оказаться в числе лучших и занять место, которое подобает одному из сильнейших спортсменов современности».

В Москве Санеев завоевал свою четвертую медаль - серебряную.

Вот только вряд ли автор заметки о Викторе Санееве мог предположить тогда, что ровно через 10 лет трехкратный олимпийский чемпион будет вынужден искать своего счастья в далекой Австралии, где он и работает сейчас в скромной должности учителя физкультуры в одной из средних школ Сиднея, столице Олимпиады-2000...

№ 400, сентябрь, 1988 год ПРОГНОЗЫ СБЫВАЮТСЯ И НЕ СБЫВАЮТСЯ

Сентябрьский, 400-й, номер журнала вышел в дни, когда Сеульская олимпиада набирала темп. Это был год надежд для тысяч спортсменов во всем мире. Через 16 лет - после Мюнхена-76 - они вновь должны были встретиться на Олимпийских играх в «полном» составе. Перестройка в СССР, улучшение отношений в мире - все это отразилось и на олимпийском движении, оно как бы обрело второе дыхание. Сеул должен был принять всех, кому были дороги идеалы олимпизма.

Все это было впереди. А пока журнал открывался небольшим рассказом о слете олимпийцев СССР в Бресте. Мне довелось быть там и поверьте, это действительно было грандиозно. Из Москвы в Брест отправился целый железнодорожный состав со спортсменами, журналистами, спортивными функционерами. Тогда умели устраивать такие массовые мероприятия. Но, как ни странно, среди помпезности можно было отыскать настоящие чувства - сопричастности к большому событию.

В журнале напечатаны выступления Юрия Седых - капитана легкоатлетической сборной и ее комсорга - Роберта Эммиана. Могли ли они предположить, что пройдет несколько лет, и они окажутся далеко от той страны, которой приносили медали.

Тот год - 1988-й - был примечателен и тем, что отечественная легкая атлетика отмечала свое 100-летие, и во всех номерах «Легкой атлетики» шел рассказ под общим названием «Звездные мгновения века». В 400-м номере вспоминали олимпийские игры, связанные с выступлениями советской сборной - с 1952 по 1980 годы. Героиней 1976 года стала Татьяна Казанкина - она победила сразу на двух дистанциях - 800 и 1500 м. Как тут не вспомнить Светлану Мастеркову, лучшую легкоатлетку мира 1996 г. Параллели, совпадения. Случайны ли они в этом мире?

Юбилейный номер был примечателен интервью с президентом ИААФ Примо Небиоло. Все меняется в этой жизни - особенно в спорте - меняются чемпионы, рекорды, появляются новые виды и, кажется, только один человек неизменен - президент ИААФ. Он по-прежнему зна-

ет, чего хочет. В 1981 г. он был избран, а в 1983-м уже провел первый чемпионат мира по легкой атлетике. Сегодня уже никто не сомневается, что после олимпийских игр и чемпионатов мира по футболу эти чемпионаты занимают первое место по посещаемости, зрелищности и интересу телевидения. Это действительно «фантастически интересный спорт», как сказал Примо Небиоло. Интересно, что тогда, в 1988, легкую атлетику преподносили под соусом «любительского



Примо НЕБИОЛО

спорта», хотя всем уже было ясно, что большой спорт - спорт профессионалов. Примо Небиоло сказал: «Нужно признать, что современная легкая атлетика не может существовать без солидной финансовой поддержки. Без денег атлеты не смогут поддерживать уровень своей готовности. Деньги не могут быть злом, если ими мы будем правильно распоряжаться. Они

должны идти на благо развития легкой атлетики, тратиться в интересах самих легкоатлетов». Что ж, сегодня мы уже говорим совсем о другом: ценные призы от спонсоров - мерседесы и прочее уже стали привычными для спортсменов-чемпионов, золотые слитки на соревнованиях «золотой четверки» серии Гран-при тоже никого не удивляют. А с нынешнего года всех победителей зимних и летних чемпионатов мира ждут денежные вознаграждения, которые говорят о многом - занятия легкой атлетикой - это работа, это карьера, как в любом бизнесе, только отрезок в ней более короткий, хотя и продлевается сейчас за счет профессионального подхода к делу.

Одним из вопросов интервью был следующий: «Будет ли и в дальнейшем расширяться легкоатлетическая программа за счет появления в ней новых видов?» Примо Небиоло ответил: «Мы должны ее развивать. И нет смысла устанавливать искусственные пределы. Например, сейчас женщины претендуют на включение в программу нескольких видов - они хотят метать молот, прыгать тройным и с шестом, бегать 2000 метров с препятствиями... Но здесь решающее слово за ними».

И что же мы видим? В 1995 г. женщины уже разыграли первую золотую медаль на чемпионате мира в Гетеборге в тройном прыжке и чемпионкой стала Анна Бирюкова, зимой выиграла Иоланда Чен, а в Атланте первой олимпийской чемпионкой стала украинка Инесса Кравец. Теперь очередь за прыгуньями с шестом, которые уже начали свой путь на зимнем чемпионате Европы. Активизируются метательницы молота. Пожалуй, только стипль-чезистки на такой уровень пока не выходят. Действительно, все зависит от них. Вот так сбывается все, что задумал Примо Небиоло, и о чем мы рассказывали в журнале 100 номеров назад.

А теперь о том, что не сбылось, не нашло развития. В 400-м номере была напечатана подборка материалов «Легкоатлетический клуб: за и против», авторы рассуждали о пользе или ненужности создания спортивных клубов. Время все рассудило. Клубов практически нет, хотя в их пользе нельзя сомневаться.

Еще одна тема - «Нужен ли тренеру компьютер?» В журнале этот вопрос поставила инженер Е. Колесникова. Тренеры особого интереса не проявили, хотя сегодня в его пользе сомневаться не приходится. Но все мы понимаем, что для того, чтобы тренер использовал компьютер, он должен его, во-первых, иметь, а во-вторых, уметь с ним работать.

Интересно остановиться на статье С. Гуськова, который рассуждал, кто профессионал - Бен Джонсон или Уэйн Гретски? Автор утверждал, что «сегодня не деньги разделяют профессионалов и любителей: некоторые любители зарабатывают больше, чем профессионалы. Их разделяют цели, которые они ставят перед собой, и идеалы, которым они служат. К сожалению, приходится признать, что усваивается эта несложная истина не так просто. Действует закон не логики, а поверхностного сопоставления: и там, и там спортсмен получает деньги за свои занятия спортом, а все остальное, и прежде всего тот факт, что спортсмен-любитель продолжает служить обществу, а профессионал - бизнесу и своему обогащению, в расчет не принимается. А надо». Так утверждал автор в 1988-м году. Интересно, что бы он сказал сегодня?

Лариса ВОЛОШИНА

Итак, вы прочитали о событиях, описанных в юбилейных номерах. Нынешний номер - пятидесятый! Следующим, февральским, номером мы открываем вторые полтысячи. Дорога большая и трудная. В путь приглашаем мы наших читателей.

Бег на 5000 м

Рекорды, зарегистрированные Санкт-Петербургским кружком любителей спорта (КЛС)

Бег на 4 1/2 версты (4798,6 м)

18.58,8	В.Мартин	КЛС	25.09.1894	Царское Село
18.58,8	Б.Пауль	КЛС	25.09.1894	Царское Село

Бег на 5 верст (5334 м)

16.38,0	В.Иванов	КЛС	23.05.1899	Петербург
---------	----------	-----	------------	-----------

5000 м

18.59,0	П.Шубин	Птр, Маяк	00.00.08	Петербург
18.26,0	П.Шубин	Птр, Маяк	30.08.09	Петербург
18.00,8	Лев Стендер	КЛС	27.06.10	Рига
17.44,8	Лев Стендер	КЛС	11.07.10	Петербург
17.37,6	Лев Стендер	КЛС	29.08.10	Петербург

Рекорды России, зарегистрированные Всероссийским союзом любителей легкой атлетики с февраля 1911 г. по по декабрь 1923 г.

17.37,0	Николай Харьков	М, Сокол	13.09.09	Москва
16.49,4	Николай Харьков	М, МКЛС	09.05.11	Москва
16.32,4	Николай Харьков	М, МКЛС	29.05.11	Москва
16.20,0	Николай Харьков	М, МКЛС	10.07.11	Петербург
16.06,4	Николай Владимиров	СибКЛС	30.06.14	Мальме

Высшие достижения РСФСР, зарегистрированные в 1918-1922 гг., до официальной регистрации рекордов СССР и РСФСР

17.13,4	Николай Владимиров	Птр, ОЛС	07.06.18	Петроград
17.15,0	Николай Бочаров	М, МКЛ	10.08.19	Москва
17.12,4	Николай Бочаров	М, МКЛ	20-25.07.20	Москва
16.42,8	Иван Гагулин	М, РГО	21.08.21	Москва
16.37,0	Сергей Тютюнов	М, СКЗ	3.09.22	Москва

Рекорды РСФСР, зарегистрированные Спортивно-технической комиссией при ВСФК, и ее правопреемниками

16.37,0	Сергей Тютюнов	М, СКЗ	03.09.22	Москва
16.32,3	Сергей Тютюнов	М, ОППВ	07.07.23	Петроград
16.27,7	Сергей Тютюнов	М, ОППВ	05.09.23	Москва
16.19,0	Альфред Опитц	М, ОППВ	09.08.25	Москва
15.39,2	Армас Кивикяс	Л, ЛВО	16-19.08.25	Москва
15.27,6	Александр Маляев	М, ЦДКА	18.06.30	Ленинград
15.04,6	Серафим Знаменский	М, П	17.06.34	Москва
14.56,5	Серафим Знаменский	М, П	0 2.07.34	Москва
14.55,8	Серафим Знаменский	М, С	20.10.34	Прага
14.53,4	Серафим Знаменский	М, С	0 3.07.35	Гельсингфорс
14.51,2	Серафим Знаменский	М, С	24.09.35	Киев
14.38,7	Серафим Знаменский	М, С	18.09.36	Москва
14.38,4	Серафим Знаменский	М, С	11.07.39	Москва
14.37,0	Серафим Знаменский	М, С	22.09.40	Москва
14.33,8	Никифор Попов	М, ЦДКА	29.15.49	Москва
14.30,0	Владимир Казанцев	М, Д	25.07.49	Москва
14.27,8	Никифор Попов	М, ЦДКА	31.07.50	Москва
14.20,8	Никифор Попов	М, ЦДКА	15.06.51	Москва
14.15,6	Владимир Казанцев	М, Д	25.05.52	Киев
14.13,2	Владимир Казанцев	М, Д	10.06.52	Киев
14.08,8	Владимир Казанцев	М, Д	02.07.52	Выборг
13.58,8	Александр Ануфриев	Г, Тп	06.06.53	Москва
13.56,6	Владимир Куц	М, ЦСК МО	29.08.54	Берн
13.51,8	Владимир Куц	М, ЦСК МО	13.10.54	Лондон
13.51,2	Владимир Куц	М, ЦСК МО	23.10.54	Прага
13.46,8	Владимир Куц	М, ЦСК МО	18.09.55	Белград
13.39,6	Владимир Куц	М, ЦСК МО	19.06.56	Берген
13.38,0	Владимир Куц	М, ЦСК МО	06.10.57	Прага

13.35,0	Владимир Куц	М, ЦСК МО	13.10.57	Рим
13.34,8	Анатолий Макаров	Св, СА	04.09.67	Киев
13.33,6	Рашид Шарафетдинов	Л, Д	19.07.71	Москва
13.33,6	Владимир Афонин	М, СА	19.07.71	Москва
13.33,2	Николай Пуклаков	ЧЕБ, Б	17.08.72	Москва

13.30,27	Николай Свиридов	Врж, С	16.09.73	Хельсинки
13.29,8	Борис Кузнецов	Св, Т	12.06.74	Берлин
13.18,0	Борис Кузнецов	Св, Т	28.06.76	Подольск

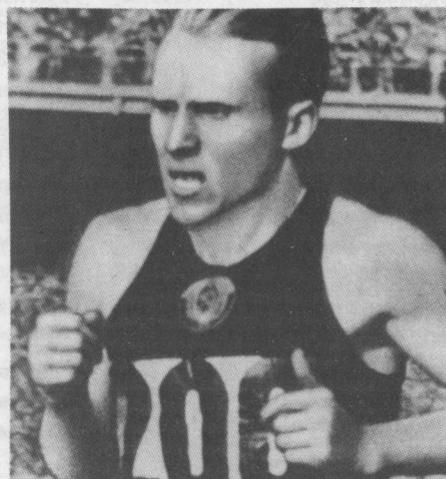
13.15,6	Валерий Абрамов	М.о., Д	08.06.79	Сочи
13.11,99	Валерий Абрамов	М.о., Д	09.09.81	Риети

Примечание.

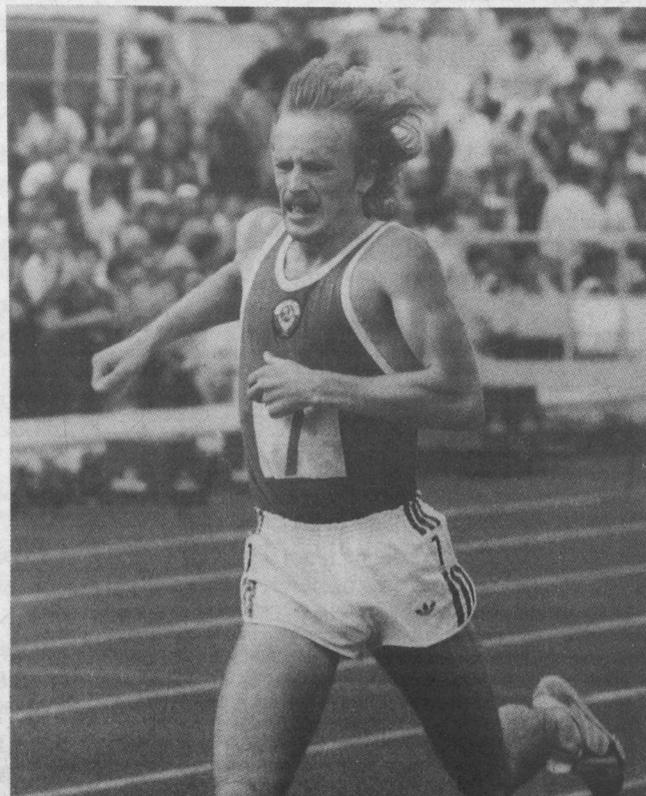
Жирным шрифтом выделены истинные рекорды России

Рубрику ведут

Галина ХИНЧУК-МИХАЙЛОВА и Евгений ЧЕН.



Рекорды-долгожители были установлены Владимиром КУЦЕМ в 1957 г. (превышен через 10 лет) и Валерием АБРАМОВЫМ в 1981 г. (держится до сих пор!)



Для закрытых помещений
По состоянию на 23 января 1997 г.

МУЖЧИНЫ

МИРА		ЕВРОПЫ		РОССИИ	
50 м	5,56 Д.Бэйли 67 (Кан) Рино 09.02.96	5,61 М.Кокот (ГДР) Берлин 04.02.73	5,64 А.Порхомовский 72 (М, ФСО) Москва 04.02.94		
60 м	6,41 А.Кэйсон 69 (США) Мадрид 14.02.92	6,47 Л.Кристи 60 (Вбр) Львин 19.02.95	6,52 А.Григорьев 70 (Омск, ВС) Волгоград 24.02.95		
200 м	19,92 Ф.Фредерикс 67 (Нам) Львин 18.02.96	20,25 Л.Кристи 60 (Вбр) Львин 19.02.95	20,53 В.Крылов 64 (Ул, Д) Львин 22.02.87		
400 м	44,63 М.Джонсон 67 (США) Атланта 04.03.95	45,05 Т.Шенлебе 65 (ГДР) Зиндельфинген 05.02.88	46,18 В.Крылов 64 (Ул, Д) Турин 12.02.86		
800 м	1.44,84 П.Эренг 67 (Кен) Будапешт 04.03.89	1.44,88 Н.Мотчбон 69 (Герм) Штутгарт 05.02.95	1.46,38 А.Логинов 72 (М, ВС) Париж 13.03.94		
1000 м	2.15,26 Н.Морсели 70 (Алж) Бирмингем 22.02.92	2.16,4 Р.Друпперс (Нид) Гаага 20.02.88	2.18,00 И.Лоторев 64 (М, ВС) Москва 14.02.87		
1500 м	3.34,16 Н.Морсели 70 (Алж) Севилья 28.02.91	3.34,20 П.Эллиот 62 (Вбр) Севилья 27.02.90	3.39,47 В.Шабунин 69 (М, ФСО) Москва 14.02.96		
1 миля	3.49,78 И.Коглен 52 (Ирл) Ист-Рутерфорд 27.02.83	3.49,78 И.Коглен 52 (Ирл) Ист-Рутерфорд 27.02.83	3.57,76 В.Шабунин 69 (М, ФСО) Москва 14.02.95		
2000 м	4.54,07 И.Коглен 52 (Ирл) Инглвуд 20.02.87	4.54,07 И.Коглен 52 (Ирл) Инглвуд 20.02.87	5.01,94 В.Шабунин 69 (М, ФСО) Львин 18.02.96		
3000 м	7.30,72 Х.Гёбреселаси 73 (Эф) Штутгарт 04.02.96	7.36,61 Ф.Качо 69 (Исп) Штутгарт 04.02.96	7.50,2 Б.Кузнецов 47 (Св, Б) Свердловск 18.03.75		
5000 м	13.10,98 Х.Гёбреселаси 73 (Эф) Зиндельфинген 27.01.96	13.20,8 Э.Путtemanс 47 (Белг) Париж 10.01.76	13.35,71 В.Абрамов 56 (М.о., Д) Милан 10.03.82		
50 м с/б	6,25 М.Мак-Кой 61 (Кан) Кобе 05.03.86	6,39 М.Мак-Кой 61 (Авст) Москва 27.01.95	6,52 А.Маркин 62 (М, ВС) Москва 27.01.95		
60 м с/б	7,30 К.Джексон 67 (Вбр) Зиндельфинген 06.03.94	7,30 К.Джексон 67 (Вбр) Зиндельфинген 06.03.94	7,52 Е.Печенкин 73 (Нс, ВС) Москва 25.01.95 и Волгоград 25.02.95 А.Маркин 62 (М, ВС) Волгоград 25.02.95		
4x200 м	1.22,11 Великобритания (Л.Кристи, Д.Брайтуэйт, А.Мафе, Д.Реджис) Глазго 03.03.91	1.22,11 Великобритания (Л.Кристи, Д.Брайтуэйт, А.Мафе, Д.Реджис) Глазго 03.03.91	1.23,04 Сборная России (Э.Иванов, О.Фатун, А.Федорив, М.Вдовин) Глазго 30.01.93		
4x400 м	3.03,05 Германия (Р.Лидер, Й.Карловитц, К.Юст, Т.Шенлебе) Севилья 10.03.91	3.03,05 Германия (Р.Лидер, Й.Карловитц, К.Юст, Т.Шенлебе) Севилья 10.03.91	3.05,9 Сборная СССР (России) (Е.Борисенко, Ю.Зорин, Б.Савчук, А.Братчиков) Вена 14.03.70		
Ходьба 5 км	18.07,08 М.Щенников 67 (Рос) Москва 14.02.95	18.07,08 М.Щенников 67 (Рос) Москва 14.02.95	18.07,08 М.Щенников 67 (М, ВС) Москва 14.02.95		
Высота	2,43 Х.Сотомайор 67 (Куба) Будапешт 04.03.89	2,42 К.Тренхардт 57 (ФРГ) Берлин 26.02.88	2,36 С.Мальченко 63 (М, ВС) Москва 09.01.88		
Шест	6,15 С.Бубка 63 (Укр) Донецк 21.02.93	6,15 С.Бубка 63 (Укр) Донецк 21.02.93	6,00 Р.Гатауллин 65 (СПб, ВС) Москва 02.02.93 и Львин 13.02.93		
Длина	8,79 К.Льюис 61 (США) Нью-Йорк 27.01.84	8,49 Р.Эммиан 65 (СССР) Львин 21.02.87	8,43 С.Тарасенко 66 (Тгн, ВС) Москва 26.01.94		
Тройной	17,77 Л.Волошин 66 (Рос) Гренобль 06.02.94	17,77 Л.Волошин 66 (Рос) Гренобль 06.02.94	17,77 Л.Волошин 66 (Кр, Д) Гренобль 06.02.94		
Ядро	22,66 Р.Барнс 66 (США) Лос-Анджелес 20.01.89	22,55 У.Тиммерман 62 (ГДР) Зенфтенберг 11.02.89	21,40 С.Смирнов 60 (СПб, ВС) Пенза 06.02.87		
Семиборье	6476 Д.О'Брайен 66 (США) (6,67-7,84-16,02-2,13- 7,85-5,20-2.57,96) Торонто 14.03.93	6418 К.Плазье 63 (Фр) (6,83-7,58-14,53-2,13- 7,97-5,20-2.40,17) Генуя 29.02.92	6133 Е.Дудаков 69 (Р-Д, ВС) (7,13-7,51-13.58-2,14-8.32- 5,30-2.45,3) Липецк 10.02.91		

ЖЕНЩИНЫ

МИРА		ЕВРОПЫ		РОССИИ	
50 м	5,96 И.Привалова 68 (Рос) Мадрид 09.02.95	5,96 И.Привалова 68 (Рос) Мадрид 09.02.95	5,96 И.Привалова 68 (М, П) Мадрид 09.02.95		
60 м	6,92 И.Привалова 68 (Рос) Мадрид 11.02.93 и Мадрид 09.02.95	6,92 И.Привалова 68 (Рос) Мадрид 11.02.93 и Мадрид 09.02.95	6,92 И.Привалова 68 (М, П) Мадрид 11.02.93 и Мадрид 09.02.95		
200 м	21,87 М.Отти 60 (Ям) Льевин 13.02.93	22,10 И.Привалова 68 (Рос) Льевин 19.02.95	22,10 И.Привалова 68 (М, П) Льевин 19.02.95		
400 м	49,59 Я.Кратохвилова 51 (ЧССР) Милан 07.03.82	49,59 Я.Кратохвилова 51 (ЧССР) Милан 07.03.82	50,23 И.Привалова 68 (М, П) Барселона 12.03.95		
800 м	1.56,40 К.Вахтель 65 (ГДР) Вена 13.02.88	1.56,40 К.Вахтель 65 (ГДР) Вена 13.02.88	1.59,18 С.Мастеркова 68 (М, ТР) Торонто 14.03.93		
1000 м	2.31,23 М.Мугола 72 (Мэмб) Стокгольм 25.02.96	2.34,8 Б.Краус 56 (ФРГ) Дортмунд 19.02.78	2.34,67 Л.Нурутдинова 63 (Н-Ч, П) Москва 07.02.92		
1500 м	4.00,27 Д.Мелинте 56 (Рум) Ист-Рутерфорд 09.02.90	4.00,27 Д.Мелинте 56 (Рум) Ист-Рутерфорд 09.02.90	4.02,3 Л.Рогачева 66 (Ств, ВС) Москва 14.02.90		
1 миля	4.17,14 Д.Мелинте 56 (Рум) Ист-Рутерфорд 09.02.90	4.17,14 Д.Мелинте 56 (Рум) Ист-Рутерфорд 09.02.90	4.24,98 Н.Артемова 63 (СПб, Д) С.-Петербург 25.01.92		
3000 м	8.33,82 Э.Ван Хулст 59 (Нид) Будапешт 04.03.89	8.33,82 Э.Ван Хулст 59 (Нид) Будапешт 04.03.89	8.42,3 О.Бондаренко 60 (Влг, ВС) Волгоград 24.01.86		
5000 м	15.03,17 Э.Макколган 64 (Вбр) Бирмингем 22.02.92	15.03,17 Э.Макколган 64 (Вбр) Бирмингем 22.02.92	15.49,44 Н.Ильина 64 (Чбк, ВС) Волгоград 10.02.91		
50 м с/б	6,58 К.Ошкенат 61 (ГДР) Берлин 20.02.88	6,58 К.Ошкенат 61 (ГДР) Берлин 20.02.88	6,73 Ю.Граудынь 70 (М) Москва 27.01.95		
60 м с/б	7,69 Л.Нарожиленко 64 (СССР) Челябинск 04.02.90	7,69 Л.Нарожиленко 64 (СССР) Челябинск 04.02.90	7,69 Л.Нарожиленко 64 (Кр, Д-П) Челябинск 04.02.90		
Ходьба 3 км	11.44,00 А.Иванова 69 (Рос) Москва 07.02.92	11.44,00 А.Иванова 69 (Рос) Москва 07.02.92	11.44,00 А.Иванова 69 (Чбк, П) Москва 07.02.92		
4x200 м	1.32,55 Германия (Х.Арендт, С.Кнолл, М.Клут, Г.Кинцель) Дортмунд 20.02.88	1.33,62 Германия (Х.Арендт, С.Кнолл, М.Клут, Г.Кинцель) Дортмунд 20.02.88	1.33,33 Сборная России (Г.Мальчугина, Н.Воронова, О.Богословская, Е.Рузина) Глазго 29.01.94		
4x400 м	3.27,22 Германия (С.Сойзер, А.Хессельбарт, К.Шрайтер, Г.Бройер) Севилья 10.03.91	3.27,22 Германия (С.Сойзер, А.Хессельбарт, К.Шрайтер, Г.Бройер) Севилья 10.03.91	3.29,29 Сборная России (Т.Чебыкина, Е.Рузина, Е.Куликова, С.Гончаренко) Барселона 12.03.95		
Высота	2,07 Х.Хенкель 64 (Герм) Карлсруэ 08.02.92	2,07 Х.Хенкель 64 (Герм) Карлсруэ 08.02.92	2,03 Т.Быкова 58 (М, ВС) Будапешт 06.03.83		
Длина	7,37 Х.Дрехслер 64 (ГДР) Вена 13.02.88	7,37 Х.Дрехслер 64 (ГДР) Вена 13.02.88	7,30 Г.Чистякова 62 (М, ВС) Липецк 28.01.89		
Тройной	15,03 И.Чен 61 (Рос) Барселона 11.03.95	15,03 И.Чен 61 (Рос) Барселона 11.03.95	15,03 И.Чен 61 (М, П) Барселона 11.03.95		
Шест	4,30 Д.Бартова 74 (Чех) Прага 22.01.97	4,30 Д.Бартова 74 (Чех) Прага 22.01.97	4,20 М.Андреева 73 (Кр, П) Москва 23.02.96		
Ядро	22,50 Х.Фибингерова 49 (ЧССР) Яблонец 19.02.77	22,50 Х.Фибингерова 49 (ЧССР) Яблонец 19.02.77	22,14 Н.Лисовская 62 (М, П) Пенза 08.02.87		
Пятиборье	4991 И.Белова 68 (Рос) (8,22-1,93-13,25-6,67- 2.10,26) Берлин 15.02.92	4991 И.Белова 68 (Рос) (8,22-1,93-13,25-6,67- 2.10,26) Берлин 15.02.92	4991 И.Белова 68 (Ир, П) (8,22-1,93-13,25-6,67- 2.10,26) Берлин 15.02.92		

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ 1996 года

МУЖЧИНЫ

МИРА

100 м

9,84	Д.Бэйли 67 (Кан)
9,86	Ф.Фредерикс 67 (Нам)
9,90	А.Болдон 73 (Трин)
9,91	Д.Митчелл 66 (США)
9,95	М.Марш 67 (США)
9,98	Д.Драммонд 68 (США)
10,00	В.Хендерсон 72 (США)
10,01	Д.Лэйнс 70 (США)
10,01	Л.Баррелл 67 (США)
10,01	Д.Эзинва 71 (Ниг)
10,02	Д.Уильямс 64 (США)
10,02	Т.Харден 74 (США)
10,03	Б.Льюис 74 (США)
10,03	О.Аденникен 69 (Ниг)
10,03	К.Льюис 61 (США)
10,03	Б.Сурин 67 (Кан)
10,03	Л.Кристи 60 (Вбр)
10,04	М.Грин 70 (Ям)
10,05	О.Эзинва 71 (Ниг)
10,07	О.Томпсон 76 (Барб)
10,07	Т.Боуэн 71 (США)
10,07	А.Кэйсон 69 (США)
10,07	Э.Уиттед 74 (США)
10,08	Т.Монтгомери 75 (США)
10,08	М.Грин 74 (США)
10,08	Г.Мозн 69 (Норв)

200 м

19,32	М.Джонсон 67 (США)
19,68	Ф.Фредерикс 67 (Нам)
19,80	А.Болдон 73 (Трин)
19,87	Д.Уильямс 64 (США)
19,88	М.Марш 67 (США)
20,05	Д.Драммонд 68 (США)
20,08	Р.Клэй 75 (США)
20,14	О.Томпсон 76 (Барб)
20,17	В.Хендерсон 72 (США)
20,17	Г.Мозн 69 (Норв)
20,19	К.Льюис 61 (США)
20,19	П.Стивенс 68 (Белг)
20,21	Р.Гриффин 74 (США)
20,21	И.Гарсия 72 (Куба)
20,24	Ф.Обиквелу 78 (Ниг)
20,26	О.Аденникен 69 (Ниг)
20,29	К.Литтл 68 (США)
20,29	Л.Кристи 60 (Вбр)
20,29	К.Ито 70 (Яп)
20,29	Э.Уиттед 74 (США)
20,30	С.Бримакомб 71 (Авсл)
20,30	Д.Ст.Джулиан 68 (США)
20,33	Д.Реджис 66 (Вбр)
20,33	Д.Напьер 69 (США)
20,33	В.Дологодин 72 (Укр)

400 м

43,44	М.Джонсон 67 (США)
43,91	Б.Рейнольдс 64 (США)
44,09	А.Харрисон 74 (США)
44,15	А.Мэйбэнк 69 (США)
44,20	Ч.Гитонга 71 (Кен)
44,30	Л.Смит 72 (США)
44,37	Р.Блэк 66 (Вбр)
44,46	Д.Камога 68 (Уган)
44,51	Д.Холл 71 (США)
44,51	Д.Миллс 72 (США)
44,52	М.Ричардсон 72 (Вбр)
44,57	Д.Баулч 73 (Вбр)
44,64	М.Макдональд 75 (Ям)
44,65	С.Китур 66 (Кен)
44,66	А.Томас 74 (Вбр)
44,66	Д.Ладеджо 71 (Вбр)
44,70	К.Харрисон 74 (США)
44,73	Т.Макинтош 73 (Баг)
44,74	Р.Ховард 74 (США)
44,74	Р.Мартин 69 (США)
44,76	К.Уоттс 70 (США)
44,77	К.Литтл 68 (США)
44,77	Д.Роузер 70 (США)
44,81	Д.Маккрэй 74 (США)
44,83	М.Монье 73 (Ниг)

800 м

1.41,83	У.Кипкетер 70 (Дан)
1.42,58	В.Родаль 72 (Норв)
1.42,74	Э.Сепенг 74 (ЮАР)
1.42,79	Ф.Оньяча 69 (Кен)
1.42,85	Н.Теллес 72 (Куба)
1.43,26	С.Лангат 70 (Кен)
1.43,38	Д.Киптоо 65 (Кен)
1.43,46	А.Хатунгимана 74 (Бур)
1.43,55	Ф.Кибиток 71 (Кен)
1.43,66	Р.Кибет 65 (Кен)
1.43,76	Б.Лалу 64 (Мар)
1.43,90	Э.Тупуритис 73 (Лат)
1.43,91	Н.Мотчбон 69 (Герм)
1.43,93	Д.Грэй 60 (США)
1.43,95	Д.Дурсо 69 (Ит)
1.44,1	В.Малаквен 74 (Кен)
1.44,31	М.Хаида 70 (Мар)
1.44,40	Д.Тенгелей 70 (Кен)
1.44,46	Р.Чирчир 73 (Кен)
1.44,49	М.Козэрс 72 (Нид)
1.44,55	Д.Ачон 76 (Уган)
1.44,55	У.Тануи 64 (Кен)
1.44,57	М.Ван Хеерден 74 (ЮАР)
1.44,64	Б.Рок 72 (США)
1.44,66	Р.Кена 70 (США)

1000 м

2.15,89	В.Малаквен 74 (Кен)
2.16,60	У.Тануи 64 (Кен)
2.16,78	В.Родаль 72 (Норв)
2.16,80	Р.Кибет 65 (Кен)
2.16,88	Г.Худ 72 (Кан)
2.17,29	Р.Кена 70 (США)
2.17,58	Д.Мэттьюс 74 (Ирл)
2.17,61	А.Крама (Алж)
2.18,48	Д.Майок 70 (Вбр)
2.18,78	Э.Харт (Вбр)
2.18,80	П.Фуруса 70 (Зимб)

1500 м

3.29,05	И.Эль Герруж 74 (Мар)
3.29,50	Н.Морсели 70 (Алж)
3.30,09	В.Нионгабо 73 (Бур)
3.31,06	Л.Ротич 69 (Кен)
3.31,20	У.Тануи 64 (Кен)
3.31,87	С.Кипкорир 70 (Кен)
3.32,07	Э.Мару 76 (Кен)
3.32,58	Ф.Како 69 (Исп)
3.32,84	М.Киген (Кен)
3.32,90	Б.Козч 74 (Кен)
3.33,00	И.Виссиоза 69 (Исп)
3.33,00	М.Кейно 72 (Кен)
3.33,05	М.Козэрс 72 (Нид)
3.33,05	М.Сулейман 69 (Кат)
3.33,10	А.Шекемани 73 (Фр)
3.33,30	А.Биле 62 (Сом)
3.33,34	Л.Морого 70 (Кен)
3.33,38	Д.Майок 70 (Вбр)
3.33,61	М.О'Салливан 61 (Ирл)
3.33,78	Н.Беар 66 (Мар)
3.33,95	С.Иссу 72 (Мар)
3.34,08	Д.Маазузи 69 (Мар)
3.34,13	К.Импенс 69 (Белг)
3.34,17	Д.Комен 76 (Кен)
3.34,27	А.Булковский 72 (Укр)

1 миль

3.48,15	Н.Морсели 70 (Алж)
3.49,56	Ф.Како 69 (Исп)
3.50,32	Д.Майок 70 (Вбр)
3.50,60	С.Хольман 70 (США)
3.51,01	В.Нионгабо 73 (Бур)
3.51,40	У.Тануи 64 (Кен)
3.51,94	А.Хакими 76 (Тун)
3.52,28	Д.Кибет 63 (Кен)
3.52,33	М.Кейно 72 (Кен)

3.52,80	М.О'Салливан 61 (Ирл)
3.53,30	Э.Де Оливейра 67 (Бр)
3.53,42	Л.Ротич 69 (Кен)
3.53,47	М.Козэрс 72 (Нид)
3.53,85	И.Виссиоза 69 (Исп)
3.53,93	Н.Брутон 71 (Ирл)
3.54,10	М.Джонс 69 (Н.З)
3.54,65	В.Малаквен 74 (Кен)
3.54,87	Э.Уайтман 71 (Вбр)
3.54,89	Г.Худ 72 (Кан)
3.54,92	К.Импенс 69 (Белг)
3.55,14	Д.Пира 69 (США)
3.55,16	М.Сулейман 69 (Кат)
3.55,34	Б.Тольеши 73 (Венг)
3.55,36	М.Кэрролл 72 (Ирл)
3.55,39	Р.Денмарк 68 (Вбр)

2000 м

4.49,55	Н.Морсели 70 (Алж)
4.52,30	В.Нионгабо 73 (Бур)
4.53,2+	Д.Комен 76 (Кен)
4.53,84	М.Кейно 72 (Кен)
4.54,0+	Д.Косгей 73 (Кен)
4.54,54	А.Хакими 76 (Тун)
4.55,06	М.О'Салливан 61 (Ирл)
4.55,29	Й.Бирир 71 (Кен)
4.55,30	Д.Кибет 63 (Кен)
4.56,10	К.Импенс 69 (Белг)

3000 м

7.20,67	Д.Комен 76 (Кен)
7.27,75	Т.Ниарики 71 (Кен)
7.28,41	П.Биток 70 (Кен)
7.28,70	П.Тергат 69 (Кен)
7.29,95	М.Киптануи 71 (Кен)
7.30,46	С.Иссу 72 (Мар)
7.30,53	Х.Лассини 74 (Мар)
7.31,65	К.Булами 69 (Мар)
7.31,69	Б.Кеннеди 70 (США)
7.32,89	С.Сгир 72 (Мар)
7.33,13	Ш.Корориа 72 (Кен)
7.34,03	В.Нионгабо 73 (Бур)
7.34,36	Э.Молина 68 (Исп)
7.34,66	Х.Гребреселаси 73 (Эф)
7.35,32	Ф.Байисса 72 (Эф)
7.35,52	Ф.Мосима 77 (Кен)
7.35,80	А.Беар 63 (Фр)
7.35,80	Б.Лалафи 68 (Мар)
7.36,40	Д.Наттолл 67 (Вбр)
7.36,81	Н.Морсели 70 (Алж)
7.37,39	Д.Косгей 73 (Кен)
7.38,44	С.Кипкорир 70 (Кен)
7.38,88	М.Кейно 72 (Кен)
7.39,32	Д.Мачука 73 (Кен)
7.39,54	Д.Ди Наполи 68 (Ит)

5000 м

12.45,09	Д.Комен 76 (Кен)
12.50,80	С.Иссу 72 (Мар)
12.52,70	Х.Гребреселаси 73 (Эф)
12.53,72	Ф.Мосима 77 (Кен)
12.54,72	П.Тергат 69 (Кен)
12.54,85	М.Киптануи 71 (Кен)
12.55,76	К.Булами 69 (Мар)
12.58,21	Б.Кеннеди 70 (США)
12.58,99	С.Сгир 72 (Мар)
12.59,19	Т.Ниарики 71 (Кен)
13.00,22	П.Козч 69 (Кен)
13.03,29	В.Нионгабо 73 (Бур)
13.04,04	Д.Мачука 73 (Кен)
13.04,32	Х.Лассини 74 (Мар)
13.04,48	П.Биток 70 (Кен)
13.04,51	Ш.Корориа 72 (Кен)
13.06,86	И.Кируи 75 (Кен)
13.07,44	Ф.Байисса 72 (Эф)
13.08,05	Б.Лалафи 68 (Мар)
13.08,81	Д.Бауманн 65 (Герм)
13.11,05	Э.Молина 68 (Исп)
13.13,01	А.Хименес 67 (Исп)
13.13,08	А.Низигама 66 (Бур)

13.13,94	М.Нтавуликура 64 (Руан)
13.15,00	Л.Кипкосгей (Кен)

10 000 м

26.38,08	С.Иссу 72 (Мар)
26.54,41	П.Тергат 69 (Кен)
26.56,78	П.Козч 69 (Кен)
27.07,34	Х.Гребреселаси 73 (Эф)
27.18,84	У.Киптум 71 (Кен)
27.25,13	А.Низигама 66 (Бур)
27.25,48	М.Нтавуликура 64 (Руан)
27.26,12	Л.Кипкосгей (Кен)
27.28,60	Д.Гитати 78 (Кен)
27.30,37	Ш.Корориа 72 (Кен)
27.31,92	Ш.Крейттон 67 (Авсл)
27.32,18	Д.Челуе 77 (Кен)
27.34,25	Л.Чеге 70 (Кен)
27.35,08	Д.Мачука 73 (Кен)
27.37,00	Д.Уилсон 66 (США)
27.40,69	Л.Зеруаль 71 (Мар)
27.41,69	Д.Кимани 72 (Кен)
27.42,17	Р.Джонстон 68 (Н.З)
27.42,57	А.Беар 63 (Фр)
27.43,69	М.Эцфер 60 (Фр)
27.43,89	Ш.Хофш 73 (ЮАР)
27.43,98	С.Бальдини 71 (Ит)
27.43,99	А.Мезегебу 78 (Эф)
27.45,47	Д.Ондики 69 (Кен)
27.46,98	К.Сках 67 (Мар)

Полумарафон

1:00.14	А.Кинтанилла 68 (Мекс)
1:00.31	П.Козч 69 (Кен)
1:00.39	Д.Ньенга 76 (Кен)
1:00.40	Э.Нашименто 72 (Бр)
1:00.42	С.Осаки 64 (Яп)
1:00.42	Т.Хаята 68 (Яп)
1:00.44	Т.Осано 70 (Кен)
1:00.49	Д.Кибор 72 (Кен)
1:01.01	М.Фис 63 (Исп)
1:01.02	Д.Кариуки 69 (Кен)
1:01.03	Г.Гайдаус 67 (Пол)
1:01.04	Ф.Наде 73 (Тан)
1:01.04	Д.Кипроно 71 (Кен)
1:01.06	Р.Неруркар 64 (Вбр)
1:01.09	Г.Сильва 68 (Порт)
1:01.09	Д.Серон 65 (Мекс)
1:01.15	К.Кипротич (Кен)
1:01.15	Д.Капитонов 68 (Рос)
1:01.16	А.Пинто 66 (Порт)
1:01.16	Э.Масаи 60 (Кен)
1:01.17	П.Кипкембой (Кен)
1:01.17	С.Бальдини 71 (Ит)
1:01.24	П.Бойо (Кен)
1:01.24	Д.Каштру 63 (Порт)
1:01.26	А.Айтцури 70 (Мар)
1:01.26	С.Шустин 74 (Рос)
1:01.26	Д.Корир 65 (Кен)

Дистанция на 49 м короче

58.51	П.Тергат 69 (Кен)
59.46	Д.Кипроно 71 (Кен)
1:00.57	Э.Масаи 60 (Кен)
1:01.07	Д.Сонгок 70 (Кен)
1:01.15	С.Бальдини 71 (Ит)
1:01.23	Д.Гоффи 72 (Ит)

Марафон

2:08.25	М.Фис 63 (Исп)
2:08.26	Б.Ли 68 (Кор)
2:08.30	Г.Тис 71 (ЮАР)
2:08.38	В.Лима 69 (Бр)
2:08.38	А.Пинто 66 (Порт)
2:08.46	А.Хусдадо 66 (Исп)
2:08.50	К.Итсуи 68 (Яп)
2:08.52	П.Эванс 61 (Вбр)
2:09.08	М.Матнаш 62 (Порт)
2:09.15	А.Антон 62 (Исп)
2:09.16	М.Тануи 65 (Кен)
2:09.19	В.Ким 68 (Кор)

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ МИРА

2:09.26 Э.Биток 66 (Кен)
2:09.32 Ж.Пинеиру 60 (Порт)
2:09.33 Ф.Наали 72 (Танз)
2:09.36 И.Ким 73 (Кор)
2:09.43 Ф.Ронсеро 70 (Исп)
2:09.49 С.Лелей 64 (Кен)
2:09.50 А.Муазис 69 (Мар)
2:09.51 К.Ндети 71 (Кен)
2:09.54 Д.Леоне 71 (Ит)
2:09.56 Э.Тлобо 64 (ЮАР)
2:10.00 Д.Серон 65 (Мекс)
2:10.01 Г.Руто 66 (Кен)
2:10.02 Я.Ким 66 (Кор)

110 м с/б

12,92 А.Джонсон 71 (США)
12,94 Д.Пирс 62 (США)
13,05 М.Крир 68 (США)
13,11 Ф.Швартофф 68 (Герм)
13,13 К.Джексон 67 (Вбр)
13,18 Э.Валле 67 (Куба)
13,19 С.Браун 69 (США)
13,20 Л.Харрингтон 70 (США)
13,21 Ю.Свифт 64 (США)
13,24 Т.Джарретт 68 (Вбр)
13,25 Р.Кингдом 62 (США)
13,26 Э.Батте 74 (Куба)
13,31 Т.Риз 67 (США)
13,33 Р.Ридинг 67 (США)
13,33 И.Ковач 69 (Слвк)
13,33 К.Хоукинс 67 (США)
13,34 Ф.Бальцер 73 (Герм)
13,35 К.Вандер-Куйп 71 (Авсл)
13,36 С.Питерс 76 (Белг)
13,37 Т.Дис 63 (США)
13,38 М.Мак-Кой 61 (Авст)
13,38 Е.Печенкин 73 (Рос)
13,39 А.Гарсиа 76 (Куба)
13,39 Ф.Райли 72 (США)
13,39 Б.Амос 71 (США)

400 м с/б

47,54 Д.Адкинс 70 (США)
47,78 С.Матете 68 (Замб)
47,91 К.Дэвис 72 (США)
47,97 М.Митчелл 71 (США)
47,98 Б.Бронсон 72 (США)
47,98 С.Ниландер 62 (Шв)
48,18 Т.Цельнер 70 (США)
48,20 Э.Томас 73 (США)
48,28 Э.Тейксейра 74 (Бр)
48,28 Р.Робинсон 71 (Авсл)
48,30 Н.Гарднер 74 (США)
48,33 Ф.Мори 69 (Ит)
48,45 Э.Де Араужо 70 (Бр)
48,52 М.Тейксейра 74 (Порт)
48,52 Л.Оттоз 70 (Ит)
48,54 К.Харнден 73 (Зимб)
48,56 К.Ямазаки 71 (Яп)
48,56 С.Фленой 68 (США)
48,57 Д.Ковач 71 (Венг)
48,62 Д.Вуди 73 (США)
48,76 Л.Херберт 77 (ЮАР)
48,79 Д.Риджон 67 (Вбр)
48,84 У.Портер 73 (США)
48,84 И.Файе 69 (Сен)
48,86 Д.Харрис 65 (США)

3000 м с/п

8.05,68 Д.Косгей 73 (Кен)
8.05,99 Д.Кетер 69 (Кен)
8.06,85 Г.Чирчир 66 (Кен)
8.08,33 М.Киптануи 71 (Кен)
8.08,84 К.Коскей 74 (Кен)
8.09,77 П.Санг 64 (Кен)
8.10,84 Б.Бармасая 74 (Кен)
8.11,28 А.Ламбрускини 65 (Ит)
8.11,29 У.Кипкетер 70 (Кен)
8.12,54 М.Бирир 72 (Кен)

8.12,80 Р.Косгей 70 (Кен)
8.14,25 Д.Канди 67 (Кен)
8.15,77 А.Саер 67 (Мар)
8.17,04 И.Буауш 74 (Мар)
8.17,29 Э.Хаттаби 67 (Мар)
8.17,66 Э.Барнеттуни 73 (Кен)
8.17,84 М.Крогэн 68 (США)
8.18,49 Б.Булами 72 (Мар)
8.18,52 Ш.Брандт 65 (Герм)
8.19,26 Р.Гари 73 (США)
8.19,70 А.Кароси 64 (Ит)
8.19,79 Д.Свеной 72 (Норв)
8.20,43 К.Булами 69 (Мар)
8.20,73 М.Дэвис 69 (США)
8.20,95 М.Штреге 66 (Герм)

4x100 м

37,69 Канада
37,96 США
38,41 Бразилия
38,53 Украина
38,55 Куба
38,60 Япония
38,62 Гана
38,63 Швеция
38,66 Италия
38,67 Великобритания
38,73 Германия
38,80 Австралия
38,82 Франция
38,85 Испания
38,87 Дрим Тим
38,87 Сборная звезд
38,91 Сьерра-Леоне
38,94 Россия
38,99 Кот-д'Ивуар
39,16 Австрия
39,17 КНР
39,21 Ямайка
39,27 Новая Зеландия
39,38 Багамские О-ва
39,40 Нидерланды

4x400 м

2.55,99 США
2.56,60 Великобритания
2.58,42 Ямайка
3.00,64 Сенегал
3.00,76 Япония
3.00,96 Польша
3.01,73 Кения
3.02,17 Багамские О-ва
3.02,51 Бразилия
3.02,55 Австралия
3.02,56 Италия
3.02,73 Нигерия
3.02,96 ЮАР
3.03,05 Швейцария
3.03,25 Германия
3.03,64 Куба
3.04,67 Саудовская Аравия
3.04,73 Россия
3.05,05 Франция
3.05,53 Гана
3.06,09 Новая Зеландия
3.06,21 КНР
3.06,40 Н.Зеландия
3.06,52 Сент-Винсент
3.06,62 Ботсвана

Ходьба 20 км

1:18.18 Е.Мисюля 64 (Бел)
1:18.36 М.Щенников 67 (Рос)
1:18.41 И.Коллар 65 (Слвк)
1:18.48 И.Марков 72 (Рос)
1:18.50 Д.Гарсиа 71 (Мекс)
1:19.05 Б.Сегура 70 (Мекс)
1:19.11 В.Андреев 66 (Рос)
1:19.23 А.Лопес 75 (Мекс)
1:19.30 Риш.Шафиков 70 (Рос)

1:19.31 А.Макаров 71 (Рос)
1:19.34 Ли Минчай 71 (КНР)
1:19.38 Ю Гуохуи 77 (КНР)
1:19.40 М.Хмельницкий 69 (Бел)
1:19.41 Ли Зевень 73 (КНР)
1:19.55 В.Борисов 66 (Каз)
1:20.07 Х.Перес 74 (Эква)
1:20.10 Р.Или 63 (Герм)
1:20.11 Т.Кратохвил 71 (Чех)
1:20.16 И.Малыса 67 (Чех)
1:20.31 Г.Корнев 61 (Рос)
1:20.31 Н.Ахерн 69 (Авсл)
1:20.32 А.Кронин 70 (Рос)
1:20.36 Н.Даймер 67 (Герм)
1:20.40 А.Фадеев 75 (Латв)
1:20.40 Д.Кимтаи (Кен)

Ходьба 30 км

2:05.09 М.Щенников 67 (Рос)
2:06.53 О.Трошин 64 (Рос)
2:07.00 П.Васильев 70 (Рос)
2:07.07 О.Ишуткин 75 (Рос)
2:08.10 О.Меркулов 70 (Рос)
2:08.47 А.Арцыбашев 70 (Рос)
2:08.47 К.Барретт 71 (Н.З)
2:09.15 А.Плотников 67 (Рос)
2:09.39 А.Попов 62 (Рос)
2:10.11 Ю.Андронов 71 (Рос)

Ходьба 50 км

3:40.57,9 Т.Тутэн 62 (Фр)
3:40.58 А.Плотников 67 (Рос)
3:42.30 Н.Матюхин 68 (Рос)
3:42.40 Р.Корженевски 68 (Пол)
3:42.52 Чку Йоншень 72 (КНР)
3:42.52 В.Гинько 65 (Бел)
3:43.00 В.Спицын 65 (Рос)
3:43.41 Чжан Хуицян 76 (КНР)
3:43.46 М.Щенников 67 (Рос)
3:44.19 В.Массана 70 (Исп)
3:44.33 Г.Скурыгин 63 (Рос)
3:44.52 А.Ди Медза 69 (Ит)
3:45.19 В.Кононен 69 (Финл)
3:45.37 А.Воеводин 70 (Рос)
3:46.07 И.Замудио 71 (Мекс)
3:46.08 Р.Пиллер 65 (Фр)
3:46.59 Х.Гарсиа 69 (Исп)
3:47.04 Ю.Андронов 71 (Рос)
3:48.19 В.Попович 62 (Укр)
3:48.42 С.Корепанов 63 (Каз)
3:48.59 Мао Синьюан 71 (КНР)
3:49.07 М.Холуса 65 (Чех)
3:49.17 Д.Де Бенедиктис 68 (Ит)
3:49.19,0 С.Каудрон 69 (Фр)
3:49.30 Т.Липец 71 (Пол)

Высота

2,39 Ч.Остин 67 (США)
2,38п Х.Сотомайор 67 (Куба)
2,38 А.Партыка 69 (Пол)
2,36п С.Смит 73 (Вбр)
2,35п Д.Топич 71 (Юг)
2,35 П.Шеберг 65 (Шв)
2,34п Р.Дженкинс 70 (США)
2,34п Д.Грант 66 (Вбр)
2,34п С.Хозн 71 (Норв)
2,34 К.Матусевич 71 (Изра)
2,34 Х.Сарнблом 66 (Норв)
2,33п Л.Пумалайнен 70 (Рос)
2,33 В.Крайссиг 70 (Герм)
2,32 Т.Форсайт 73 (Авсл)
2,32 А.Макурин 72 (Рос)
2,32 Ц.Ли 72 (Кор)
2,32 Л.Папакостас 69 (Гр)
2,31п Т.Кемп 66 (Баг)
2,31 С.Зорич 71 (Юг)
2,31 Нью Цзянь (КНР)
2,30п Я.Янку 71 (Чех)
2,30п В.Тыртышник 71 (Укр)
2,30п Т.Рипль 69 (Герм)

2,30п Я.Котевич 69 (Пол)
2,30 М.Турбан 67 (Эст)
2,30 П.Радкевич 70 (Пол)
2,30 С.Колесник 69 (Укр)
2,30 Э.Брокстеман 73 (США)
2,30 К.Райт 72 (США)
2,30 М.Хэмингуэй 72 (США)

Шест

6,02 С.Бубка 63 (Укр)
6,01 О.Бритс 73 (ЮАР)
6,01 И.Транденков 66 (Рос)
5,98 Л.Джонсон 74 (США)
5,95 А.Тивончик 70 (Герм)
5,92 Ж.Галфсон 71 (Фр)
5,91 Т.Лобингер 72 (Герм)
5,90п Р.Гатауллин 65 (Рос)
5,90 Д.Дайал 62 (США)
5,90 П.Бочкарев 67 (Рос)
5,90 И.Потапович 67 (Каз)
5,90 М.Тарасов 70 (Рос)
5,90 С.Хафман 64 (США)
5,86 Д.Марков 75 (Бел)
5,85 Р.Бота 70 (ЮАР)
5,85п В.Чистяков 75 (Рос)
5,81 М.Холлоуэй 69 (США)
5,80 С.Аркелл 66 (Авсл)
5,80 Д.Старки 67 (США)
5,80 П.Мансон 67 (США)
5,80 Д.Хартвик 67 (США)
5,80 В.Строгалев 75 (Рос)
5,80 А.Анджи 74 (Фр)
5,80 К.Тарпеннинг 62 (США)
5,77 Х.Вээрэниemi 69 (Финл)

Длина

8,58 Э.Уолдер 71 (США)
8,52 Д.Бекфорд 75 (Ям)
8,50 К.Льюис 61 (США)
8,47 К.Дилворт 74 (США)
8,46п И.Педросо 72 (Куба)
8,46 М.Конли 62 (США)
8,46 Д.Грин 67 (США)
8,39 М.Пауэлл 63 (США)
8,36 Н.Феррейра 73 (Бр)
8,34 К.Стрит-Томпсон 73 (США)
8,33 А.Главацкий 70 (Бел)
8,30 Х.Хефферсон 62 (Куба)
8,30 Г.Канкар 75 (Слов)
8,29 Д.Де Соуза 72 (Бр)
8,29 Хуан Ген 70 (КНР)
8,29 Б.Гарус 75 (Рум)
8,29 Ш.Тур 70 (Сен)
8,27п К.Сосунов 75 (Рос)
8,26 Р.Ховард 75 (США)
8,26 С.Роббинс 72 (США)
8,25 С.Бьянки 73 (Ит)
8,25 К.Каладо 75 (Порт)
8,25 Э.Нийс 73 (Белг)
8,25 Э.Банге 71 (Фр)
8,21 Ф.Фуш 63 (ЮАР)
8,21 М.Суннеборн 70 (Шв)
8,21 Ю.Наукини 68 (Рос)

Тройной

18,09 К.Харрисон 65 (США)
17,88 Д.Эдвардс 66 (Вбр)
17,75 Й.Кесада 73 (Куба)
17,70 Э.Уррутиа 74 (Куба)
17,57 М.Конли 62 (США)
17,51 Б.Вельман 67 (Берм)
17,36 Х.Гарсиа 73 (Куба)
17,31 М.Бружикс 62 (Латв)
17,30 С.Кочкин 70 (Рос)
17,19 Р.Ховард 75 (США)
17,18п Г.Георгиев 70 (Болг)
17,18 Б.Крейвен 74 (США)
17,18 Ф.Эйджипонг 65 (Вбр)
17,16 А.Куренной 72 (Рос)

17,15	В.Соков 68 (Рос)
17,14	Д.Ромэн 71 (Дин)
17,12п	Л.Картер 70 (США)
17,12	Д.Катонн 69 (Кен)
17,11п	Ю.Осипенко 69 (Укр)
17,11	В.Сотников 74 (Рос)
17,10	Ч.Фридек 71 (Герм)
17,09п	В.Иноземцев 64 (Укр)
17,08	К.Каладо 75 (Порт)
17,08	И.Сауткин 72 (Рос)
17,07	Э.Мэрфи 69 (Авсл)

Ядро

22,40	Р.Барнс 66 (США)
21,25	Д.Година 72 (США)
21,23	Р.Виристюк 68 (Укр)
21,23	П.Даль Сольво 70 (Ит)
21,18	А.Багач 66 (Укр)
21,17	С.Хантер 68 (США)
21,15	К.Тот 67 (США)
20,90	Д.Перич 64 (Юг)
20,81п	М.Халвари 70 (Финл)
20,78	К.Фантини 67 (Ит)
20,67п	С.Будер 66 (Герм)
20,51	А.Немчианов 66 (Укр)
20,50	М.Койстинен 70 (Финл)
20,45	С.Рубцов 62 (Каз)
20,44п	С.Николаев 66 (Рос)
20,42	А.Клименко 70 (Укр)
20,26	Д.Урбан 69 (Герм)
20,20	Д.Гончарук 70 (Бел)
20,16п	Б.Нун 71 (США)
20,12	М.Мартинес 74 (Исп)
20,05	Ю.Белоног 74 (Укр)
20,02	К.Коулман 69 (США)
20,00	С.Клейза 64 (Литв)
19,96	Б.Мирз 70 (США)
19,96	К.Волдженау 69 (США)

Диск

71,14	Т.Вашингтон 66 (США)
71,06	Л.Ридель 67 (Герм)
67,90	В.Дубровщик 72 (Бел)
67,82	Е.Алекса 72 (Литв)
67,44	М.Молленбек 69 (Герм)
67,40	Н.Свиней 68 (Ирл)
66,94	Ю.Шульт 60 (Герм)
66,92	В.Капточ 67 (Бел)
66,86	А.Сетлиф 69 (США)
66,70	Д.Сэйферт 62 (США)
65,60	В.Сидоров 70 (Укр)
65,50	С.Ляхов 68 (Рос)
65,18	Р.Хэйслер 61 (США)
65,16	Ли Шаоцзе 75 (КНР)
65,08	К.Грасу 67 (Рум)
65,02	А.Хорват 67 (Венг)
65,02	В.Кидикас 61 (Литв)
64,86	Э.Блум 73 (США)
64,80	А.Таммерт 73 (Эст)
64,72	А.Олукойу 68 (Ниг)
64,58	Д.Година 72 (США)
64,44	А.Кохановский 68 (Укр)
64,38	М.Бунцик 62 (США)
64,32	А.Боричевский 70 (Рос)
64,26	К.Фитцпатрик 69 (США)

Молот

82,52	Л.Дил 61 (США)
81,76	Б.Кишш 72 (Венг)
81,76	И.Астапкович 63 (Бел)
81,56	С.Гаврилов 71 (Рос)
80,90	Х.Вайс 63 (Герм)
80,68	В.Херсонцев 74 (Рос)

80,52	А.Скварук 67 (Укр)
80,02	А.Крыкун 68 (Укр)
79,56	П.Седлачек 68 (Чех)
79,52	Ш.Циолковски 76 (Пол)
79,46	И.Коновалов 71 (Рос)
78,94	Э.Сгрулетти 65 (Ит)
78,92	К.Кобс 71 (Герм)
78,82	В.Сидоренко 61 (Рос)
78,72	Т.Густафссон 62 (Шв)
78,38	С.Васильев 75 (Рос)
78,34	Р.Пьоланти 67 (Фр)
78,18	С.Алай 65 (Бел)
78,06	М.Вальман 69 (Финл)
77,84	А.Пападимитриу 73 (Гр)
77,50	А.Санчес 73 (Куба)
77,48	З.Немет 71 (Венг)
77,38	К.Эпаль 69 (Фр)
77,36	Х.Полихронни 72 (Гр)
77,12	И.Никулин 60 (Рос)

Копье

98,48	Я.Железны 66 (Чех)
92,28	Р.Хехт 68 (Герм)
88,86	С.Макаров 73 (Рос)
88,20	Г.Лавгрув 67 (Н.З)
88,12	П.Бланк 62 (Герм)
88,00	Б.Хенри 73 (Герм)
87,44	Х.Хаккарайнен 69 (Финл)
87,44	С.Бакли 69 (Вбр)
87,12	К.Гацуидис 73 (Гр)
87,12	Ю.Лаукканен 69 (Финл)
86,98	С.Рэти 62 (Финл)
86,82	Т.Пукстис 68 (США)
85,32	К.Киннунен 68 (Финл)
85,06	П.Фагернес 74 (Норв)
84,96	А.Парвайянен 74 (Финл)
84,92	Э.Карри 71 (Авсл)
84,90	А.Линден 65 (Герм)
84,42	М.Нэрхи 75 (Финл)
83,52	П.Боден 67 (Шв)
83,10	В.Овчинников 70 (Рос)
83,06	Н.Ниланд 72 (Вбр)
82,52	Х.Хаатайнен 78 (Финл)
82,32	А.Моруев 70 (Рос)
82,12	Т.Рич 70 (США)
82,10	Э.Гонзалес 73 (Куба)

Десятиборье

8824	Д.О'Брайен 66 (США)
8706	Ф.Буземанн 75 (Герм)
8664	Т.Дворак 72 (Чех)
8644	С.Фриц 67 (США)
8626	М.Смит 67 (Кан)
8613	Э.Хямяляйнен 69 (Бел)
8546	К.Хаффинс 70 (США)
8543	Э.Ноол 70 (Эст)
8478	Ш.Шмид 70 (Герм)
8462в	К.Дженврин 65 (США)
8425	Р.Змелик 69 (Чех)
8404	Р.Баркер 69 (США)
8393	С.Левик 71 (Фр)
8338в	Х.Дагард 69 (Шв)
8318	Р.Ганиев 68 (Узб)
8315	Л.Лободин 69 (Укр)
8307	А.Пенальвер 68 (Исп)
8294в	Ф.Бенет 68 (Исп)
8282	К.Плазье 63 (Фр)
8274	Й.Магнуссон 69 (Исл)
8256	К.Дамасек 73 (Чех)
8253	Ф.Мюллер 68 (Герм)
8249	С.Хмара 71 (Пол)
8230	М.Конле 70 (Герм)
8227	Э.Фуччи 67 (США)

РОССИИ

100 м

10,24	Федорив Андрей 63 М, П	2.07	С.-Петербург
10,31	Галкин Павел 68 Смр, ВС	10.06	Москва
10,37	Порхомаковский Александр 72 М, ФСО	7.06	Москва
10,41	Соколов Александр 71 Клнг, ВС	25.05	Сочи
10,41	Григорьев Андрей 70 Омск, ВС	2.07	С.-Петербург
10,43	Мальчугин Виктор 61 М.о., ВС	14.06	Ростов
10,44	Дегтярев Андрей 71 Кр, П	1.07	С.-Петербург
10,46	Михайлович Дмитрий 70 СПб, Д	2.07	С.-Петербург
10,51	Шабакин Вячеслав 73 М, ФСО	26.06	Воронеж
10,55	Фуртов Алексей 73 М, П	10.06	Москва
10,58	Демин Константин 74 М, ФСО	19.07	Владимир
10,59	Романов Андрей 74 Ир, П	25.05	Сочи
10,61	Лебедев Владислав 74 М, П	26.06	Воронеж
10,63	Блинников Аркадий 74 Срн, ЮР	26.06	Воронеж
10,63	Москвин Станислав 70 Омск, П	29.06	С.-Петербург
10,64	Дмитраков Константин 75 Тула, П	26.06	Воронеж
10,64	Николаев Денис 74 СПб, Д	1.07	С.-Петербург
10,65	Прошин Денис 76 М, ФСО	10.06	Москва
10,65	Кондратенко Павел 68 Блг, ВС	14.06	Ростов
10,66	Бартев Дмитрий 69 М.о., ВС	14.06	Ростов
10,68	Кононюк Сергей 70 М.о., П	2.07	С.-Петербург
10,68	Слукин Сергей 77 Тула, П	26.07	Волгоград
10,71	Земляной Тимур 74 Влг,	26.06	Воронеж
10,74	Бычков Сергей 74 Омск, П	19.07	Владимир
10,74	Юсупов Андрей 74 Крс, МО	19.07	Владимир

200 м

20,90	Федорив Андрей 63 М, П	5.07	С.-Петербург
21,00	Порхомаковский Александр 72 М, ФСО	11.06	Москва
21,10	Соколов Александр 71 Клнг, ВС	5.07	С.-Петербург
21,11	Мальчугин Виктор 61 М.о., ВС	15.06	Ростов
21,12	Бартев Дмитрий 69 М.о., ВС	15.06	Ростов
21,27	Демин Константин 74 М, ФСО	5.07	С.-Петербург
21,34	Игнатов Виталий 73 Брн, Д	5.07	С.-Петербург
21,34	Бей Дмитрий 67 Хб, Д	7.09	Москва
21,40	Липснис Олег 68 СПб, ВС	15.06	Ростов
21,41	Фуртов Алексей 73 М, П	11.06	Москва
21,41	Михайлович Дмитрий 70 СПб, Д	20.06	Паркано
21,43	Юсупов Андрей 74 Крс, МО	20.07	Владимир
21,48	Шабакин Вячеслав 73 М, ФСО	5.07	С.-Петербург
21,48	Кузнецов Алексей 71 Срл, ВС	5.07	С.-Петербург
21,49	Добрянский Александр 78 Лпц, Д	27.06	Воронеж
21,53	Николаев Денис 74 СПб, Д	9.06	С.-Петербург
21,54	Рябов Александр 75 Тлт, П	20.07	Владимир
21,55	Крылов Владимир 64 Ул, Д	5.07	С.-Петербург
21,62	Макаренко Руслан 76 М	11.06	Москва
21,62	Ширяев Владислав 73 СПб, ВС	12.07	С.-Петербург
21,70	Осетрин Сергей 73 Н-Чб, П	20.07	Владимир
21,80	Бугаев Дмитрий 75 М, П	11.06	Москва
21,82	Воронин Сергей 72 Омск, Д	5.07	С.-Петербург
21,84	Жаров Иннокентий 68 СПб, ВС	26.05	Корна
21,86	Сергеев Алексей 70 Р-Д, ВС	15.06	Ростов

400 м

45,67	Косов Дмитрий 68 Влдв, Д	3.07	С.-Петербург
46,04	Жаров Иннокентий 68 СПб, ВС	3.07	С.-Петербург
46,32	Вдовин Михаил 67 Пназ, ВС	14.06	Ростов
46,40	Воронин Сергей 72 Омск, Д	25.05	Сочи
46,55	Габидулин Станислав 70 СПб, ВС	3.07	С.-Петербург
46,66	Сергеев Алексей 70 Р-Д, ВС	25.05	Сочи
46,79	Ширяев Владислав 73 СПб, ВС	8.06	С.-Петербург
46,84	Пастернак Дмитрий 71 Курск, П	3.07	С.-Петербург
46,87	Добрянский Александр 78 Лпц, Д	1.07	С.-Петербург
47,21	Бей Дмитрий 67 Хб, Д	25.05	Сочи
47,52	Рославцев Роман 71 СПб, ВС	8.06	С.-Петербург
47,61	Барышников Алексей 77 Кз, П	27.07	Волгоград
47,71	Заикин Андрей 74 Мгл, ЦНО	21.06	Минск
47,71	Гузоз Дмитрий 74 Ир, П	1.07	С.-Петербург
47,73	Буйнов Дмитрий 73 Н-Н, П	25.05	Сочи
47,78	Брик Юрий 77 Влдк, П	14.06	Ростов
47,80	Резников Сергей 75 Кр, П	14.06	Ростов
47,80	Семенов Андрей 77 СПб, П	27.07	Волгоград
47,86	Редько Евгений 75 Влд, МО	1.07	С.-Петербург
47,92	Артамонов Сергей 75 Иж, П	1.07	С.-Петербург
47,96	Винокуров Алексей 72 Ект, П	1.07	С.-Петербург
47,97	Кожевников Сергей 70 М, Д	12.07	Москва
48,18	Мельников Сергей 72 Орб, П	22.05	Краснодар
48,22	Бугаев Дмитрий 75 М, П	10.06	Москва
48,29	Ворончихин Всеволод 68 Н-Н, П	1.07	С.-Петербург

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

800 м

1.46,48	Логинов Андрей 72 М, ВС	21.06	Загреб
1.46,70	Кожевников Сергей 70 М, Д	7.06	Москва
1.47,00	Шабунин Вячеслав 69 М, ФСО	12.06	Дрю
1.48,38	Землянский Виктор 63 СПб, Д	2.07	С.-Петербург
1.48,7	Степанов Олег 70 Крг, Д	13.07	Москва
1.49,2	Спиренков Антон 72 Слк, П	13.07	Москва
1.49,20	Стародубцев Валерий 62 Ир, П	2.07	С.-Петербург
1.49,26	Тарасов Роман 77 Тгн, ВС	2.07	С.-Петербург
1.49,3	Божко Владимир 72 Врж, П	13.07	Москва
1.49,4	Абрашкин Олег 71 Тлт, П	13.07	Москва
1.49,50	Задорожный Андрей 73 Ярс, ВС	15.06	Ростов
1.49,8	Улымов Михаил 74 Влг, Д	2.06	Волгоград
1.49,82	Долгушев Павел 68 М, ФСО	11.06	Москва
1.50,0	Рязанов Андрей 71 Крг, Д	2.06	Екатеринбург
1.50,02	Рыбалко Валерий 69 Р-Д, ВС	15.06	Ростов
1.50,05	Мастров Артем 76 Кз, П	1.07	С.-Петербург
1.50,06	Кологривый Валентин 68 Нвч, П	15.06	Ростов
1.50,1	Морев Сергей 75 Лпц, П	2.06	Брянск
1.50,1	Леонтьев Сергей 72 Срт, П	2.06	Волгоград
1.50,53	Дедков Александр 69 М.о., ВС	1.07	С.-Петербург
1.50,6	Серков Сергей 70 Крг, Д	2.06	Екатеринбург
1.50,63	Скворцов Андрей 70 Ект, Д	1.07	С.-Петербург
1.50,64	Кудалов Вадим 67 М, Д	11.06	Москва
1.50,65	Уразов Алексей 77 Н-Н, П	23.05	Краснодар
1.50,69	Войтецкий Тимур 70 Влг, П	1.07	С.-Петербург

1500 м

3.34,50	Шабунин Вячеслав 69 М, ФСО	28.06	Париж
3.35,93	Логинов Андрей 72 М, ВС	3.06	Сен-Дени
3.38,57	Рязанов Андрей 71 Крг, Д	4.07	С.-Петербург
3.40,82	Генералов Григорий 77 СПб, Р	25.08	Сидней
3.40,88	Дрыгин Сергей 70 М, ФСО	4.07	С.-Петербург
3.41,50	Задорожный Андрей 73 Ярс, ВС	7.06	Москва
3.41,73	Самойлов Сергей 71 Курск, ВС	4.07	С.-Петербург
3.44,17	Егинов Михаил 76 Ярс, П	19.07	Владимир
3.44,23	Алексин Александр 68 Пнз, П	4.07	С.-Петербург
3.44,73	Минюхин Михаил 73 СПб, ЮР	4.07	С.-Петербург
3.45,75	Казаров Альберт 71 Н-Н, ФСО	12.07	Москва
3.46,45	Степанов Олег 70 Крг, Д	25.06	Москва
3.46,6	Шустин Сергей 74 Кстр, П	13.05	Москва
3.46,74	Коваль Роман 74 Рз, П	3.07	С.-Петербург
3.46,8	Семенов Дмитрий 75 Абк, ВС	1.06	Абакан
3.47,0	Светус Олег 71 М.о., П	13.05	Москва
3.47,21	Белов Александр 67 Ир, ВС	3.07	С.-Петербург
3.47,39	Григорьев Олег 70 Чбк, П	3.07	С.-Петербург
3.47,40	Мельников Сергей 68 Рб, П	3.07	С.-Петербург
3.47,62	Лукин Сергей 75 СПб, ЮР	8.06	С.-Петербург
3.47,7	Якаев Валерий 69 М, ФСО	13.05	Москва
3.47,78	Божко Владимир 72 Врж, П	3.07	С.-Петербург
3.48,06	Спиренков Антон 72 Слк, П	3.07	С.-Петербург
3.48,4	Горбунов Алексей 69 Прм, П	1.06	Екатеринбург
3.48,64	Авербух Евгений 69 Ир, ВС	3.07	С.-Петербург

3000 м

7.57,48	Шустин Сергей 74 Кстр, П	7.06	Москва
7.58,43	Дрыгин Сергей 70 М, ФСО	7.06	Москва
7.58,8	Генералов Григорий 77 СПб, Р	12.09	Гроссето
8.03,07	Горбунов Алексей 69 Прм, П	29.06	С.-Петербург
8.07,34	Кашаев Венер 74 Уфа, ВС	27.05	Хенгело
8.11,67	Лукин Сергей 75 СПб, ЮР	25.06	С.-Петербург
8.12,64	Дроздов Дмитрий 72 Пнз, П	25.06	С.-Петербург
8.15,02	Болоховец Олег 76 Кстр, ВС	26.04	Сочи
8.15,57	Максимов Дмитрий 77 Кстр	26.04	Сочи
8.16,16	Королев Андрей 72 Пнз, П	25.06	С.-Петербург
8.19,0	Степанов Олег 70 Крг, Д	12.09	Гроссето
8.19,00	Шалагин Андрей 63 М, П	7.09	Москва
8.19,38	Горинцев Сергей 69 Ств, П	25.06	С.-Петербург
в помещении			
7.51,14	Вячеслав Шабунин 69 М, ФСО	28.01	Будапешт

5000 м

13.40,46	Хайруллин Фарид 65 М, ВС	4.07	С.-Петербург
13.45,47	Горинцев Сергей 69 Ств, П	4.07	С.-Петербург
13.45,97	Керимов Николай 67 Ул, П	4.07	С.-Петербург
13.48,34	Семенов Дмитрий 75 Абк, ВС	4.07	С.-Петербург
13.50,4	Генералов Григорий 77 СПб, Р	16.06	Ростов
13.52,90	Лукин Сергей 75 СПб, ЮР	4.07	С.-Петербург
13.53,6	Конойко Евгений 73 Ект, ВС	16.06	Ростов
13.53,99	Полов Виктор 70 Врж, П	4.07	С.-Петербург
13.54,7	Егинов Михаил 76 Ярс, П	16.06	Ростов
13.54,8	Шустин Сергей 74 Кстр, П	13.05	Москва

13.54,85	Тихонов Андрей 66 Ект, П	4.07	С.-Петербург
13.55,52	Коробков Илья 66 Клг, ТР	4.07	С.-Петербург
13.59,2	Чижов Юрий 72 У-У, ВС	16.06	Ростов
13.59,29	Федотов Сергей 72 У-У, ВС	1.07	С.-Петербург
13.59,92	Кузнецов Виктор 73 Тгн, ВС	4.07	С.-Петербург
13.59,95	Полов Геннадий 69 Врж, ВС	1.07	С.-Петербург
14.02,2	Дрыгин Сергей 70 М, ФСО	11.06	Москва
14.02,5	Каледин Сергей 68 Уфа, П	16.06	Ростов
14.04,37	Панин Геннадий 67 Кз, П	4.07	С.-Петербург
14.06,33	Кашаев Венер 74 Уфа, ВС	2.06	Мадрид
14.06,5	Максимов Дмитрий 77 Кстр	13.05	Москва
14.07,16	Васильев Александр 71 Чбк, П	1.07	С.-Петербург
14.07,5	Банченко Владимир 70 М, ВС	13.05	Москва
14.08,3	Болоховец Олег 76 Кстр, ВС	13.05	Москва
14.10,4	Бельчиков Владимир 67 Ств, ЮР	16.06	Ростов

10 000 м

28.12,84	Хайруллин Фарид 65 М, ВС	29.05	Братислава
28.47,61	Керимов Николай 67 Ул, П	25.06	Москва
28.56,40	Максимов Дмитрий 77 Кстр	25.06	Москва
29.01,70	Шалагин Андрей 63 М, П	25.06	Москва
29.07,71	Панин Геннадий 67 Кз, П	25.06	Москва
29.13,04	Ромащенко Андрей 71 Абк, ТР	25.06	Москва
29.14,45	Кузнецов Виктор 73 Тгн, ВС	25.06	Москва
29.15,86	Болховитин Александр 71 Брнл, ВС	25.06	Москва
29.16,07	Гурин Александр 68 Тлт, П	25.06	Москва
29.17,69	Арчаков Анатолий 66 Клг,	25.06	Москва
29.23,42	Федотов Сергей 72 У-У, ВС	25.06	Москва
29.25,6	Швецов Леонид 69 Срт, П	1.06	Волгоград
29.25,79	Турбаков Владимир 65 Н-Ч, П	25.06	Москва
29.30,27	Каледин Сергей 68 Уфа, П	25.06	Москва
29.31,5	Сайфушев Сергей 70 Ир, ВС	1.06	Абакан
29.47,0	Смолотнин Юрий 64 Брн, Д	1.06	Абакан
29.48,11	Лукин Сергей 75 СПб, ЮР	19.07	Владимир
29.49,46	Николеско Антон 74 Срт, П	25.06	Москва
29.52,0	Паульзен Олег 69 Нс, П	1.06	Абакан
29.52,4	Хоботов Михаил 73 Абк, ТР	1.06	Абакан
29.52,48	Кузьмин Валерий 75 Влг, Д	19.07	Владимир
29.54,78	Шаломеев Сергей 67 Чбк, ВС	25.06	Москва
29.55,53	Мисюрев Александр 72 Прм, П	25.06	Москва
29.57,08	Соболев Алексей 74 Ивн, П	19.07	Владимир
29.57,8	Ночевный Сергей 69 М, П	29.05	Москва

Полумарафон

1:01.15	Капитонов Дмитрий 68 СПб, ВС	29.09	Гревенмахер
1:01.26	Шустин Сергей 74 Кстр, П	28.04	Н. Новгород
1:01.29	Шабунин Вячеслав 69 М, ФСО	28.04	Н. Новгород
1:01.34	Хайруллин Фарид 65 М, ФСО	28.04	Н. Новгород
1:01.36	Федотов Сергей 72 У-У, ВС	28.04	Н. Новгород
1:01.37	Темников Геннадий 61 У-У, ВС	28.04	Н. Новгород
1:01.43	Стрижаков Олег 63 Врж, Д	28.04	Н. Новгород
1:01.49	Кокин Павел 74 Уфа, П	28.04	Н. Новгород
1:02.11	Панин Геннадий 67 Кз, П	28.04	Н. Новгород
1:02.15	Кашаев Венер 74 Уфа, ВС	28.04	Н. Новгород
1:02.28	Васильев Александр 71 Чбк, П	28.04	Н. Новгород
1:02.32	Кузнецов Андрей 57 Хб, ВС	29.09	Гревенмахер
1:02.35	Капитонов Александр 68 СПб, П	29.09	Гревенмахер
1:03.01	Рыжухин Дмитрий 67 Н-Н, П	12.05	Женнервиль
1:03.05	Андреев Павел 70 СПб, ВС	14.04	Париж
1:03.05	Керимов Николай 67 Ул, П	28.04	Н. Новгород
1:03.07	Кудалов Вадим 67 М, Д	12.05	Женнервиль
1:03.08	Антропов Александр 65 СПб, ВС	6.03	Битон
1:03.09	Коробов Алексей 68 М, П	28.04	Н. Новгород
1:03.10	Пунда Роман 64 СПб, ВС	28.04	Н. Новгород
1:03.13	Отмахов Олег 66 Омск	15.06	Теон-Ле-Вос
1:03.24	Бондарев Василий 64 И-О, П	28.04	Н. Новгород
1:03.28	Афанасьев Владимир 68 Чбк, ВС	12.06	С.-Петербург
1:03.29	Климаков Сергей 66 Кр, П	28.04	Н. Новгород
1:03.30	Каледин Сергей 68 Уфа, П	18.05	Москва

Марафон

2:10.23	Швецов Леонид 69 Срт, П	20.10	Чикаго
2:12.28	Назипов Мухамет 64 Кз, П	20.10	Лекни
2:12.31	Кузнецов Андрей 57 Хб, ВС	14.01	Марракеш
2:12.52	Отмахов Олег 66 Омск	14.01	Марракеш
2:13.01	Стрижаков Олег 63 Врж, Д	21.04	Париж
2:13.17	Тарасов Андрей 69 СПб, ВС	14.01	Марракеш
2:13.48	Рыжов Федор 60 М.о., П	5.05	Кливленд
2:13.52	Тухбатуллин Эдуард 71 Уфа, П	24.03	Кванджу
2:13.59	Капитонов Дмитрий 68 СПб, ВС	13.10	Лион
2:14.16	Конышев Игорь 64 СПб, ВС	10.11	Париж
2:14.58	Нетреба Владимир 67 Блг, П	21.01	Хьюстон
2:15.08	Кокин Павел 74 Уфа, П	13.10	Лион

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

2:15.20	Арчаков Анатолий 66 Клг,
2:15.31	Агапов Евгений 71 СПб, П
2:15.48	Чижов Юрий 72 У-У, ВС
2:16.26	Изиумов Игорь 65 М.о., П
2:17.32	Тихонов Леонид 59 СПб, ВС
2:17.44	Гурин Александр 68 Тлт, П
2:17.49	Левтеев Игорь 62 М.о., Д
2:18.07	Керимов Николай 67 Ул, П
2:18.36	Вычужанин Александр 66 Врж, П
2:18.37	Федотов Валерий 69 Чбк, ВС
2:18.54	Желонкин Алексей 65 Ивн, П
2:18.54	Коробов Алексей 68 М, П
2:18.59	Родионов Алексей 70 Срт

3.08	Омск
21.01	Хьюстон
6.10	Тюмень
18.05	Прага
.	Нант
6.10	Тюмень
1.06	Стокгольм
25.02	Севилья
6.10	Тюмень
11.02	Лас-Вегас
3.08	Омск
29.09	Королев
29.09	Королев

8.58,0	Грязнов Валерий 61 Чл, ВС
9.00,20	Майоров Юрий 71 Чбк, ВС
9.01,30	Козлов Леонид 72 Омск, П
9.02,00	Жуков Михаил 68 Смир, ВС
9.02,3	Метелица Эдуард 70 Птрз, ВС
9.04,2	Цветков Анатолий 70 Ир, ВС
9.05,29	Тарасов Сергей 73 Ангр, Д
9.06,1	Абубакиров Марат 72 Орб, П
9.06,6	Кулагин Павел 75 Н-Н, П
9.06,8	Суслин Анатолий 73 Ств, Д
9.07,8	Абрамов Юрий 76 Мк, МО

1.06	Екатеринбург
14.06	Ростов
3.07	С.-Петербург
14.06	Ростов
1.06	Брянск
1.06	Абакан
1.07	С.-Петербург
11.09	Гроссето
20.07	Владимир
1.06	Волгоград
20.07	Владимир

110 м с/б

13,38	Печенкин Евгений 73 Нс, ВС
13,68	Шишкин Владимир 64 Н-Н, Д
13,70	Кислых Андрей 76 Кмрв, П
13,81	Федоров Ярослав 73 Тула, П
13,75	Ветров Сергей 68 М, П
13,91	Бульдов Дмитрий 68 СПб, ВС
13,92	Манаков Сергей 72 Кз, П
14,03	Маркин Александр 62 М, ВС
14,04	Дакшевич Геннадий 66 Прхл, ВС
14,05	Ветров Сергей 68 М, ВС
14,16	Середа Дмитрий 72 Мн, Д
14,18	Юдаков Тимур 66 М.о., ВС
14,20	Калявин Владимир 73 СПб, Р
14,31	Курач Вадим 70 Пск, П
14,32	Горшенин Александр 69 М, ВС
14,40	Попов Кирилл 73 М, ТР
14,47	Афанасьев Николай 65 Нжж, П
14,48	Ястребов Игорь 77 М, ФСО
14,53	Шапорта Вячеслав 76 Кмрв, ЮР
14,58	Балыкин Виталий 77 СПб, П
14,60	Рейх Дмитрий 71 Брн, Д
14,63	Белоусов Валерий 70 Ств, Д
14,69	Стороженко Сергей 75 М.о., Д
14,70	Камаев Денис 77 Ект, П
14,72	Скулкин Роман 73 М.о., ВС

9.06	Таллин
4.07	С.-Петербург
4.07	С.-Петербург
4.07	С.-Петербург
26.05	Люблина
8.06	С.-Петербург
4.07	С.-Петербург
10.06	Москва
4.07	С.-Петербург
26.06	Москва
7.06	Москва
23.06	Лапинлахти
25.06	С.-Петербург
8.06	С.-Петербург
10.06	Москва
10.06	Москва
16.06	Таллин
19.07	Владимир
25.06	Москва
26.06	Воронеж
4.07	С.-Петербург
16.06	Таллин
19.07	Владимир
26.07	Волгоград
26.06	Воронеж

4x100 м

38,94	Сборная России (Галкин П., Соколов А., Григорьев А., Порхомовский А.)	01.06	Мадрид
40,83	Сборная России (Дегтярев А., Михайлович Д., Николаев С., Кононюк С.)	11.09	Гроссето
40,99	Сборная России	14.07	Хексхем
41,19	СКВО (Дегтярев А., Сергеев А., Таранов В., Дакшевич Г.)	15.06	Ростов
41,39	ЛенВО (Бульдов Д., Жаров И., Рославцев Р., Липнис О.)		
41,64	Москва-1 (Прошин Д., Евтеев С., Сорокин А., Лебедев В.)	21.07	Владимир
41,82	С.-Петербург (юниоры)	28.09	Модильяно
41,85	Приморский край (Семенюк Д., Мусихин А., Крюков Л., Трасун Д.)	21.07	Владимир
41,98	МВО-СВ (Бартенев Д., Горшенин А., Мизера Ю., Мальчугин В.)	15.06	Ростов
42,15	Нижегородская о. (Васинаев Д., Офицеров А., Савинов А., Блинов С.)	21.07	Владимир
42,44	Удмуртский ГУ	27.06	Воронеж
42,58	ФСО Москва (Блинов С., Брик Ю., Скоблылов С., Ковалев О.)	28.09	Люблина
43,13	Липецкий ГПИ	27.06	Воронеж
43,84	Самарский ГАУ	27.06	Воронеж

4x400 м

3.04,73	Сборная России (Жаров И., Вдовин М., Машенко Р., Косов Д.)	02.08	Атланта
3.05,80	Сборная России (Жаров И., Воронин С., Подрез С., Косов Д.)	02.06	Мадрид
3.13,56	Сборная России (юниоры) (Семенов А., Горбань Б., Федько С., Барышников А.)	24.08	Сидней
3.14,2	Удмуртия (Орехов А., Алексеев Н., Бабкин А., Артамонов С.)	13.09	Сочи
3.14,76	Сборная России	14.07	Хексхем
3.14,85	Москва-2 (Ковалев О., Чемерисов А., Горбаев Б., Бугаев Д.)	21.07	Владимир
3.15,17	Свердловская о. (Усов С., Санатин П., Шляев Д., Исаков Э.)	21.07	Владимир
3.15,41	С.-Петербург (юниоры)	28.09	Модильяно
3.15,6	Краснодарский кр. (Котов А., Заиченко О., Чегин А., Резников С.)	13.09	Сочи
3.15,95	Удмуртия (Орехов А., Просандеев Н., Бабкин А., Артамонов С.)	21.07	Владимир
3.16,92	ФСО Москва (Брик Ю., Ковалев О., Ястребов И., Блинов С.)	28.09	Люблина
3.17,0	Нижегородская о. (Хватов А., Вельвис Д., Блинов С., Бабаев С.)	13.09	Сочи
3.17,4	Сборная России (Буйнов Д., Вдовин М., Габидулин С., Косов Д.)	12.09	Гроссето
3.19,47	Нижегородская о. (Хватов А., Яшин А., Уразов А., Петрухин В.)	21.07	Владимир
3.19,8	Удмуртский ГУ	27.06	Воронеж

Ходьба 5 км

19.12,63	Щенников Михаил 67 М, ВС	18.05	Формия
19.12,79	Марков Илья 72 Асб, ВС	11.09	Гроссето
19.49,71	Станкин Владимир 74 М, ТР	14.07	Хексхем
19.59,07	Есипчук Дмитрий 74 Чл, П	14.07	Хексхем
20.00,35	Перлов Андрей 61 Нс, Д	7.07	Падуа

Ходьба 10 км

38.59	Макаров Андрей 71 М, ФСО	9.09	Друсинкенкай
40.53,6	Шайхутдинов Фанис 69 Иж, П	26.06	Воронеж
41.22,4	Свьис Виталий 77 Чл, ВС	10.02	Адлер
41.45	Щенников Михаил 67 М, ВС	15.09	Прато
41.45,2	Николаев Павел 77 Срн	1.06	Москва
41.45,48	Миронов Александр 78 Пнз-Срн, МП	23.05	Краснодар
41.46,8	Михеев Сергей 77 СПб, П	10.02	Адлер
41.50,3	Яковлев Евгений 79 Мгн, П	10.02	Адлер

400 м с/б

49,16	Машенко Руслан 71 Врж, ВС
49,74	Ширяев Владислав 73 СПб, ВС
50,32	Подрез Сергей 71 Врж, П
50,82	Беликов Александр 72 Ств, ВС
51,33	Боровиков Андрей 68 Нвк, П
51,37	Фролов Игорь 74 СПб, Д
51,48	Салов Филипп 74 СПб, ВС
51,57	Исаков Эркин 74 Ект, П
51,61	Горбань Борис 78 М, П
51,72	Резников Сергей 75 Кр, П
51,91	Беляев Александр 69 Нвк, Р
52,14	Семакин Андрей 71 Ект, П
52,51	Гришаков Роман 73 Н-Н, П
52,55	Щеглов Андрей 75 М, ФСО
52,63	Федько Сергей 77 М, ФСО
52,72	Аксенов Алексей 72 Пнз, П
52,87	Журавлев Вячеслав 77 Срт, ЮР
53,01	Загородников Сергей 72 М.о., П
53,40	Вельвис Дмитрий 77 Н-Н, П
53,55	Голуб Дмитрий 77 Н-Н, П
53,87	Кедровских Сергей 76 Ект, П
53,93	Полищук Максим 73 СПб, ТР
54,09	Ястребов Игорь 77 М, ФСО
54,12	Невмержицкий Сергей 67 Срт, П
54,14	Пудаков Иван 73 Чрк, ЮР

28.06	Париж
15.06	Ростов
7.06	Москва
5.07	С.-Петербург
5.07	С.-Петербург
21.07	Владимир
4.07	С.-Петербург
4.07	С.-Петербург
27.07	Волгоград
26.05	Сочи
5.07	С.-Петербург
4.07	С.-Петербург
4.07	С.-Петербург
15.06	Ростов
27.07	Волгоград
4.07	С.-Петербург
27.07	Волгоград
23.05	Краснодар
21.07	Владимир
30.08	С.-Петербург
28.09	Люблина
4.07	С.-Петербург
4.07	С.-Петербург

3000 м с/п

8.21,99	Пронин Владимир 69 М, П
8.22,39	Голяс Владимир 71 Пнз, ВС
8.30,92	Горбунов Алексей 69 Прм, П
8.32,01	Дроздов Дмитрий 72 Пнз, П
8.37,55	Томский Константин 75 М, П
8.44,77	Королев Андрей 72 Кнз, П
8.44,93	Руденко Алексей 75 Курск, ВС
8.52,0	Потапов Алексей 75 Влг, ЮР
8.52,30	Антропов Александр 65 СПб, ВС
8.55,8	Старков Константин 68 Ект, П
8.56,01	Палагушин Алексей 76 Курск
8.56,4	Конышев Игорь 64 СПб, ВС
8.57,07	Усов Роман 78 Курск, П
8.57,1	Агеев Максим 74 Брнл, Д

3.07	С.-Петербург
3.07	С.-Петербург
3.07	С.-Петербург
31.05	Оджин
3.07	С.-Петербург
3.07	С.-Петербург
14.06	Ростов
20.07	Владимир
8.06	С.-Петербург
1.06	Екатеринбург
3.07	С.-Петербург
18.05	С.-Петербург
14.06	Ростов
1.06	Абакан

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

41.55,24	Алукаев Руслан 78 Срн, П	23.05	Краснодар	2,16	Ракипов Марат 79 Бирск	28.07	Волгоград
41.55,8	Левичев Анатолий 77 Ярс, П	10.02	Адлер	2,15п	Сухопар Алексей 71 СПб	6.01	С.-Петербург
41.58,8	Арцыбашев Александр 70 Чл, П	26.06	Воронеж	2,15	Вогуль Иван 75 Орел, Д	10.02	С.-Петербург
Ходьба 20 км							
1:18.36	Щенников Михаил 67 М, ВС	20.04	Сочи	2,14п	Брайко Петр 77 СПб, ЮР	5.09	С.-Петербург
1:18.48	Марков Илья 72 Асб, ВС	20.04	Сочи	2,14п	Васильев Сергей 76 Клг, ВС	20.01	Москва
1:19.11	Андреев Владимир 66 Чбк, ВС	11.02	Адлер	2,14п	Кубатько Юрий 70 Р-Д, П	3.02	Волгоград
1:19.30	Шафиков Ришат 70 Чл, П	11.02	Адлер	2,14п	Муравьев Олег 68 М, ВС	8.02	Москва
1:19.31	Макаров Андрей 71 М, ФСО	11.02	Адлер	2,14п	Шаповал Сергей 78 Пск, П	24.02	Москва
1:20.31	Корнев Григорий 61 Кмрв, Д	11.02	Адлер	2,14	Вохмянин Александр 71 Н-В, П	24.02	Москва
1:20.32	Кронин Алексей 70 Смр, ВС	11.02	Адлер	2,14	Крысин Алексей 76 Чл, П	1.06	Екатеринбург
1:21.01	Шмалюк Евгений 76 СПб, ВС	20.04	Сочи	2,14	Горьковой Роман 77 Р-Д, УНО	2.06	Волгоград
1:21.22	Станкин Владимир 74 М, ТР	11.02	Адлер	Шест			
1:21.30	Воеводин Алексей 70 Пнз, П	11.02	Адлер	6,01	Транденков Игорь 66 СПб, Д	4.07	С.-Петербург
1:21.36	Орлов Михаил 67 Ярс, ВС	11.02	Адлер	5,90п	Гатауллин Радион 65 СПб, ВС	18.02	Львин
1:22.07	Есипчук Дмитрий 74 Чл, П	20.04	Сочи	5,90*	Бочкарев Петр 67 М, П	28.06	Карлсруна
1:22.26	Матюхин Николай 68 М.о., Д	11.02	Адлер	5,90	Тарасов Максим 70 Ярс, П	10.07	Ницца
1:22.41	Гордеев Юрий 64 Иж, П	20.04	Сочи	5,81п	Чистяков Виктор 75 М, ФСО	25.02	Стокгольм
1:23.13	Шафиков Руслан 75 Чл, П	20.04	Ла Корунья	5,80	Строгалева Вадим 75 М, ФСО	25.06	Хельсинки
1:23.26	Архипов Александр 73 Чбк, Д	1.06	Москва	5,70п	Петушинский Денис 67 М.о., Д	19.01	Москва
1:24.02	Надеждин Александр 76 М, П	11.02	Адлер	5,70	Гладких Алексей 71 Ярс, ВС	2.06	Брянск
1:24.17	Любомиров Игорь 61 Пнз, П	25.08	Чебоксары	5,70	Елисеев Юрий 75 М, ФСО	4.07	С.-Петербург
1:24.21	Иванов Николай 75 Мгн, П	11.02	Адлер	5,65п	Смирягин Евгений 76 СПб, П	24.02	Москва
1:24.22	Николаев Павел 77 Срн	25.08	Чебоксары	5,60п	Воронин Геннадий 71 Омск, П	27.01	Москва
1:24.42	Стадничук Андрей 73 Нвк, П	20.04	Сочи	5,55п	Ишутин Валерий 65 Орел, ВС	2.06	Брянск
1:24.55,9	Меркулов Олег 70 М.о., Д	16.06	Ростов	5,50	Янчевский Игорь 68 Ир, П	24.02	Москва
1:25.27	Южаков Александр 62 Крг, Д	11.02	Адлер	5,50п	Скворцов Андрей 68 Сч, П	19.01	Рино
1:25.35	Скурыгин Герман 63 Иж, П	15.06	Сумы	5,50	Бурлаченко Павел 76 М, ВС	26.05	Швехат
1:26.04	Кукушкин Владислав 75 Мгн, П	20.04	Сочи	5,50	Исаков Евгений 74 Чл, ВС	2.07	С.-Петербург
Ходьба 30 км							
2:05.09	Щенников Михаил 67 М, ВС	11.02	Адлер	5,50	Степанов Виталий 65 СПб, Д	5.09	С.-Петербург
2:06.53	Трошин Олег 64 М, ВС	11.02	Адлер	5,40п	Моисеев Сергей 73 М.о., ВС	7.02	Москва
2:07.00	Васильев Павел 70 Н-Н, П	11.02	Адлер	5,40п	Мури Леонид 73 СПб, П	7.02	С.-Петербург
2:07.07	Ишуткин Олег 75 Срн, П	11.02	Адлер	5,40п	Зальгин Борис 76 М, ФСО	23.02	Москва
2:08.10	Меркулов Олег 70 М.о., Д	11.02	Адлер	5,40	Авербух Александр 74 Ир, ВС	20.05	Краснодар
2:08.47	Арцыбашев Александр 70 Чл, П	11.02	Адлер	5,30п	Воронин Сергей 73 Кнг	3.02	Орел
2:09.15	Плотников Андрей 67 Влд, ВС	11.02	Адлер	5,30п	Подкорытов Андрей 73 Чл, П	23.02	Москва
2:09.39	Попов Андрей 62 СПб, ВС	11.02	Адлер	5,30	Порохин Сергей 77 М, П	29.05	Москва
2:10.11	Андронов Юрий 71 Смр, ВС	11.02	Адлер	5,30	Копырюлин Александр 73 М, П	29.05	Москва
2:11.23	Шайхутдинов Фанис 69 Иж, П	11.02	Адлер	5,30	Воскресенский Дмитрий 74 СПб, П	9.06	С.-Петербург
2:12.17	Скурыгин Герман 63 Иж, П	25.08	Чебоксары	5,30	Морозов Роман 77 Влг, ЮР	27.07	Волгоград
2:12.31	Иваненко Вячеслав 61 Кмрв, П	11.02	Адлер	5,30	Слесаренко Александр 77 Влг, П	11.09	Сочи
2:16.51	Кукушкин Владислав 75 Мгн, П	11.02	Адлер	Длина			
2:17.34	Перлов Андрей 61 Нс, Д	25.08	Чебоксары	8,27п	Сосунов Кирилл 75 Рз, П	19.01	Москва
2:19.33	Смирнов Вячеслав 57 Пнз, П	11.02	Адлер	8,21	Наумкин Юрий 68 Кр, Д	2.07	С.-Петербург
Ходьба 50 км							
3:40.58	Плотников Андрей 67 Влд, ВС	21.04	Сочи	8,19	Жарков Александр 71 Смр, ВС	14.06	Ростов
3:42.30	Матюхин Николай 68 М.о., Д	21.04	Сочи	8,18	Петрухнов Алексей 72 Кр, Д	2.07	С.-Петербург
3:43.00	Спицын Валерий 65 Мгн, П	21.04	Сочи	8,17	Игнатов Андрей 68 Кр, ВС	2.07	С.-Петербург
3:43.46	Щенников Михаил 67 М, ВС	2.08	Атланта	8,13	Третьяк Евгений 71 Кр, Д	25.05	Сочи
3:44.33	Скурыгин Герман 63 Иж, П	21.04	Сочи	8,05	Таранов Вячеслав 75 Влг, ВС	19.07	Владимир
3:45.37	Воеводин Алексей 70 Пнз, П	21.04	Сочи	7,98	Сауткин Игорь 72 Хб, ВС	25.05	Сочи
3:47.04	Андронов Юрий 71 Смр, ВС	21.04	Сочи	7,97	Капустянский Владлен 69 СПб, Д	11.09	Сочи
3:50.10	Шайхутдинов Фанис 69 Иж, П	21.04	Сочи	7,95	Богрянов Дмитрий 67 М, П	14.06	Ростов
4:02.12	Меркулов Олег 70 М.о., Д	20.04	Ла Корунья	7,88п	Егоров Андрей 72 СПб, Д	14.02	С.-Петербург
4:07.56	Васильев Павел 70 Н-Н, П	20.04	Ла Корунья	7,85	Зиновьев Сергей 75 СПб, Д	19.07	Владимир
4:11.57	Мякишев Виталий 69 М, Д	21.04	Сочи	7,80	Мусихин Алексей 75 Влд, П	26.06	Воронеж
4:26.48	Арцыбашев Александр 70 Чл, П	20.04	Ла Корунья	7,79	Жуков Алексей 73 СПб, ЮР	14.02	С.-Петербург
4:48.28	Попов Алексей 71 Чл, ВС	20.04	Ла Корунья	7,79	Кубышкин Сергей 78 СПб, П	8.06	С.-Петербург
Высота							
2,33п	Пумалайнен Леонид 70 М, П	10.03	Стокгольм	7,79	Степушкин Дмитрий 75 М.о., ВС	12.07	Москва
2,32	Макурин Алексей 72 Стрл, Д	1.06	Екатеринбург	7,77	Сорокин Сергей 74 Шх, П	14.06	Ростов
2,29	Воронин Вячеслав 74 Влд, МО	14.07	Хексхем	7,75	Птицын Николай 75 Н-Н, Д	25.02	Москва
2,28	Исаев Константин 73 Рз, П	1.06	Брянск	7,70	Савельев Денис 74 М, О	1.07	С.-Петербург
2,28	Денисов Алексей 67 Брнл, Д	25.06	Москва	7,67	Евтеев Святослав 76 М, ФСО	29.05	Москва
2,28*	Клюгин Сергей 74 М, ВС	16.09	Шалготарьян	7,65п	Кислых Андрей 76 Кмрв, П	22.12	Кемерово
2,26	Кульков Игорь 71 Срл, П	25.05	Сочи	7,64	Шкурлатов Виталий 79 Влг, Л	26.07	Волгоград
2,25п	Дымченко Сергей 67 М, П	2.03	Самара	7,63	Иноземцев Евгений 74 Смр	19.07	Владимир
2,25п	Курелюк Александр 70 Кр, П	2.03	Самара	7,61	Жучков Владимир 76 Смр, Р	26.06	Воронеж
2,24	Розов Алексей 73 СПб, ВС	8.06	С.-Петербург	7,57	Буйволов Алексей 72 Влг, П	25.05	Сочи
2,22	Колмогоров Евгений 70 Нс, П	25.05	Сочи	Тройной			
2,20	Федорков Григорий 64 М, П	21.06	Загреб	17,30	Кочкин Сергей 70 Смр, ВС	16.06	Ростов
2,20	Савенков Игорь 73 М, П	26.06	Воронеж	17,16	Куренной Андрей 72 Кр, Д	29.05	Гранада
2,19п	Вогуль Сергей 73 Орел, Д	25.02	Москва	17,15	Соков Василий 68 М.о., ВС	4.07	С.-Петербург
2,19	Мельников Александр 75 М, ФСО	26.05	Швехат	17,11	Сотников Виктор 74 СПб, Д	4.07	С.-Петербург
2,18	Белов Алексей 76 Кнш	1.06	Брянск	17,08	Сауткин Игорь 72 Хб, ВС	4.07	С.-Петербург
2,18	Соколов Владимир 63 Брн, П	1.06	Брянск	17,06	Капустин Денис 70 Кз, П	20.06	Будапешт
2,17	Сухарев Игорь 72 Тула, П	26.06	Воронеж	17,05	Марков Геннадий 67 Ств, Д	2.06	Мадрид
* соревнования на городской площади							
				17,00п	Аселедченко Александр 73 Ств, Д	14.02	Москва
				16,88	Сотников Юрий 69 СПб, ВС	4.07	С.-Петербург
				16,83п	Гавриленко Игорь 76 Кр, Д	23.02	Москва
				16,79	Мелихов Владимир 69 Влг, ВС	2.07	С.-Петербург
				16,69	Таранов Вячеслав 75 Влг, ВС	12.09	Сочи
				16,60	Бызов Дмитрий 66 Брнл, Д	2.07	С.-Петербург

ПЕРВАЯ

Как я уже писал в одной из предыдущих публикаций, мое знакомство с Гадой произошло 16 января 1995 г. А уже через 10 дней руководство сирийской федерации легкой атлетики предложило мне представить план ее годичной подготовки, поскольку именно на такой срок и был рассчитан мой рабочий контракт.

Сейчас уже можно раскрыть небольшой секрет: я настолько был уверен в «семиборной» перспективности девушки, что уже тогда составил план двухлетней подготовки к Олимпийским играм в Атланте. В этом плане среди прочих были поставлены задачи: в 1995 г. достичь результата 6500-6600 очков и в олимпийском сезоне - 6700-6900 очков.

В течение первых двух недель 1995 г. (т.е. до начала февраля) нами было проведено 20 тренировочных занятий, определен уровень подготовки Гады во всех видах семиборья и проведено широкое тестирование. Вот его результаты.

Жим лежа - 40 кг, рывок - 40 кг, взятие штанги на грудь - 60 кг, полуприсед со штангой на плечах - 120 кг.

Бросок ядра снизу-вперед - 13,83, бросок ядра назад через голову - 15,62, толчок ядра со скачка - 12,80 и с места - 12,40. Прыжок в длину с места - 2,64 м, тройной с места - 7,92 м. Бег 30 м со старта - 4,53, с ходу - 3,32; 60 м со старта - 7,72, 150 м - 20,63, 200 м - 30,37, 300 м - 45,30, преодоление 5 барьеров - 7,48. Столь низкие результаты в ряде тестов во многом были вызваны тем обстоятельством, что перед нашей встречей Гада практически не тренировалась в течение 2,5 месяцев. Но больше чем эти результаты меня огорчил уровень техники выполнения большинства упражнений, входящих в семиборье. Практически ни в одном, возможно, за исключением прыжка в высоту, не чувствовалось наличия школы. Единственным отрядным фактором было лишь понимание того, что если при такой технике, при отсутствии какой-либо системы учебно-тренировочных сборов и осознанного календаря стартов девушка была способна достичь результата 6361 очко, то значит ее потенциальные возможности чрезвычайно высоки. И, стало быть, главной моей задачей стало приведение в действие этих возможностей. Так была составлена программа действий по следующим направлениям.

Последовательное развитие качеств: сила - быстрота - реактивная сила - скоростная выносливость - общая выносливость. В технической подготовке - быстрая ликвидация явных, принципиальных ошибок. В области спортивной надежности - выполнение двух семиборий в неделю. В области психологической подготовки - стремление бороться до последней попытки, до последнего метра.



На XXVI Олимпийских играх в Атланте впервые в истории Сирийской Арабской Республики была завоевана золотая медаль. Это сделала арабская девушка Гада Шуа, первенствовавшая в состязаниях в легкоатлетическом семиборье и вот уже два года тренирующаяся под руководством российского наставника заслуженного тренера СССР Кима Буханцова.

В процессе работы с Гадой Шуа я еще раз убедился, что постановка сверхзадач под лозунгом «Великая цель рождает великую энергию» позволяет запрограммировать ученицу на величайшую самоотдачу и работоспособность. Я чувствовал, что судьба столкнула меня с действительно незаурядной спортсменкой - волевой, целеустремленной, сильной, очень похожей по характеру на одну из прежних моих учениц - олимпийскую чемпионку и мировую рекордсменку в метании диска Фаину Мельник. Гада была легка и точна в движениях, схватывала новые навыки быстро и надолго, очень работоспособна и при этом весьма неприхотлива в еде и в быту. Она легко переносила 2-разовые тренировки и в прохладную погоду и в 40-градусную жару на стадионе, не лишком приспособленным для подготовки олимпийской чемпионки, без современного инвентаря и обычного душа.

Конечно, и мне приходилось нелегко. Поначалу мешал языковой барьер, и пришлось в срочном порядке выучить на арабском множество легкоатлетических терминов. Мои обращения в федерацию с просьбами о переводчице и массажисте, о современном инвентаре и об организации сборов наталкивались на недоуменные взгляды, президент федерации господин Модал терпеливо ждал: что же получится у этого настырного русского, и с решением проблем не спешил. Доходило и до скандалов. Я запланировал Гаде выступление на зимнем чемпионате мира в Барселоне в пятиборье, однако вместо меня в состав делегации включили чиновника федерации... После протеста спортсменки, высказанного в прессе, федерация поняла свою оплошность, но

время было упущено, и в Барселону мы не попали, лишившись, таким образом, важного зимнего старта (я не говорю здесь о соревнованиях внутри Сирии, поскольку отсутствие соперниц у Шуа превращали домашние состязания для нее в обычную тренировку). Единственным положительным итогом этого инцидента явилось то, что с этого времени я получил возможность быть вместе со спортсменкой во всех зарубежных выездах, будь то сборы или соревнования.

После неудачи с Барселоной мне стало ясно, что борьбу за участие в соревнованиях в австрийском Геттисе нам нужно начинать заблаговременно. Почему борьбу? Да потому, что руководство федерации не верило в возможность успешного выступления и попросту опасалось осрамиться. Поэтому параллельно с переговорами с организаторами геттиских стартов мне приходилось убеждать начальство в необходимости проверки уровня подготовленности спортсменки именно в представительных международных состязаниях. С их помощью мы решали сразу несколько задач: 1) проверка способности Гады «собрать» сумму в семиборье хотя бы на уровне ее тренировочных результатов; 2) проверка ее способности бороться в компании сильнейших многоборков мира, и в этой связи постановка конкретной задачи на чемпионат мира; 3) определение сроков, необходимых для акклиматизации.

А убедить федерацию в целесообразности поездки в Австрию мне помогли результаты Гады в контрольных состязаниях 4 мая. Шуа пробежала 100 м с/б за 14,25, прыгнула в высоту на 1,75 и в длину на 6,22 и, кроме того, улучшила



смогла скрыть и определенных изъянов в подготовке Гады. Прежде всего, необходимо было улучшить ее беговую и особенно барьерную подготовку. Затем много времени пришлось уделить прыжку в длину, и эта работа будет продолжена, поскольку я считаю, что Шуа вполне может стабильно показывать результаты 6,70-6,80.

Но главное новшество, которое было методически проверено на протяжении этих двух лет, заключается в

том, что мы с Гадой Шуа чрезвычайно повысили надежность ее выступлений. А ведь именно надежность является краеугольным камнем многоборья, поскольку крайне редко даже выдающимся спортсменкам удается пройти всю многоборную дистанцию без срывов.

Поэтому в тренировках мы начали применять соревновательную схему подготовки, когда Гада практически каждые две недели соревнуется (правда без соперниц) в полном семиборье. В 1995-1996 гг. она имела 68 таких соревнований! И я считаю, что именно это дало ей возможность дважды победить в Геттисе, на чемпионате мира в Гетеборге и на Олимпиаде в Атланте.

Сейчас, по прошествии времени, когда уже известен и ход борьбы на олимпийском стадионе, и ее итоговые результаты, может показаться, что для нас с Гадой Игры стали просто легкой прогулкой за золотой медалью. Однако это не так. По сути дела мы столкнулись с проблемами сразу после прилета в олимпийскую столицу. В Атланте мы приземлились поздно вечером и по приезде в гостиницу немедленно столкнулись с полной неразберихой: аккредитация заняла 8 (!) часов, так что спать мы легли только в шестом часу утра...

Еще одна проблема - климатическая и временная акклиматизация. Нас долго пугали невыносимой жарой, но оказалось, что для Гады климат Атланты - +25 - это курорт по сравнению с 40-градусной жарой Дамаска. Сложнее обстояло дело с временной акклиматизацией. Адаптация в новом месте у Гады обычно наступала на пятый день, а здесь пришлось ждать старта ровно 2 недели. Через 4 дня после прилета мы провели обычное тестирование: броски ядра снизу-вперед

и назад через голову. В обоих упражнениях она установила личные рекорды, и теперь нам предстояло сохранить это состояние до состязаний. Поэтому оставшиеся дни мы, говоря словами гимнастов или фигуристов, в основном занимались «обкаткой программы».

Для создания большей психологической уверенности я за неделю до старта провел с Гадой бег 2x400 м с двухминутным интервалом отдыха между пробежками. Результаты - 60,75+61,02 - говорили о том, что она в состоянии при необходимости пробежать заключительную дистанцию семиборья - 800 м - за 2.08,0-2.09,0. Тем самым я как бы доказывал девушке, что в случае острой борьбы на финише многоборья она имеет перед любой соперницей (а мы прежде всего имели в виду, конечно же, Д.Джойнер-Керси) определенное преимущество.

В этой связи не могу не припомнить одной аналогии, близкой моему состоянию накануне старта. Когда великого русского шахматиста Александра Алехина спросили о прогнозе на матч за звание чемпиона мира с кубинцем Хосе Раулем Капабланкой он ответил: «Я не представляю, как я сумею выиграть 6 партий у Капабланки (матч игрался до 6 побед), но еще меньше я представляю, что Капабланка выигрывает 6 партий у меня!» Точно так же и я, не очень ясно представляя себе, как в Америке обыграть Джойнер, еще менее ясно представлял, как Джойнер сможет обыграть Гаду Шуа!

И вот пришел день олимпийского старта.

100 м с/б

Памятуя о том, что этот вид открывает программу семиборья, а также тот факт, что в 1995 г. он был у Гады одним из слабых, мы, готовясь к Олимпиаде, уделяли ему большое внимание. Достаточно сказать, что в каждой барьерной тренировке Шуа преодолевала не менее 100 препятствий. Это не значит, конечно, что техника ее достигла совершенства, но по крайней мере в ней исчез страх перед барьерной дистанцией!

В Атланте Гада пробежала за 13,72. Это был ее личный рекорд, что, во-первых, создавало отличный психологический фон для дальнейших выступлений, а во-вторых, говорило о том, что нам в самом деле удалось подвести спортсменку к главному старту в самой лучшей форме. Случилось так, что старт ее забегу был дан перед самым дождем, а основные соперницы бежали уже под его потоками. В итоге тем из них, кто превосходил ее в умении бегать барьеры, Гада проиграла всего по 60-70 очков, что было совсем немного. А что же Джойнер? Джеки показала всего 13,25, и ее муж и тренер Боб Керси буквально силой снял спортсменку с состязаний. Ему яснее других было ясно, что никаких надежд на

показатели в силовых упражнениях: бросок ядра снизу-вперед - 15,45, бросок назад - 17,70.

Уже в Геттисе нам пришлось решать еще одну болезненную, в буквальном смысле слова, проблему. Гаде пришлось выдержать операцию по поводу панариция (воспаления) на третьем пальце правой стопы. К счастью, операция прошла успешно, и Гада сумела в Геттисе продемонстрировать одно из лучших своих выступлений - 6715 очков.

Для меня старт и результат в Геттисе имели чрезвычайно большое значение. Во-первых, оказалось, что новая связка «спортсменка-тренер» весьма эффективна - за эти 4,5 месяца личный рекорд Гады улучшила на 259 очков. Во-вторых, Шуа не только вошла в десятку лучших семиборков мира, что накануне чемпионата в Гетеборге было немаловажно, но и возглавила ее, став фаворитом. В-третьих, чиновники из федерации Сирии убедились, что контракт со мной заключен не напрасно и приносит им свои немалые дивиденды. А это позволило мне в дальнейшем более легко решать чисто организационные вопросы при подготовке к Гетеборгу и к Атланте. Я объединяю эти два понятия, поскольку уже тогда решил, что если выступление в Гетеборге окажется успешным, то всю схему этой подготовки я перенесу и в 1996 год при подготовке к Атланте. Практически так и произошло: всю схему, включая и старт в Геттисе, я со сдвижкой в 20 дней (это было обусловлено разными сроками чемпионата мира и Олимпиады) применил в 1996 г. Я не буду здесь рассказывать о старте в Гетеборге, поскольку об этом уже говорилось в декабре 1995 г. Скажу лишь, что победа в чемпионате мира не

победу у рекордсменки мира не оставалось...

Высота

Напомню, что свой путь в легкой атлетике Гада начинала как прыгунья в высоту. Она умеет соревноваться в этом виде и считает его одним из успешных. В Атланте ей удался прыжок на 1,86, что было всего на 1 см меньше личного рекорда. Кроме нее эту высоту взяли еще несколько девушек, но у тех, кто опередил ее в барьерном беге, Гада отыграла недостающие очки.

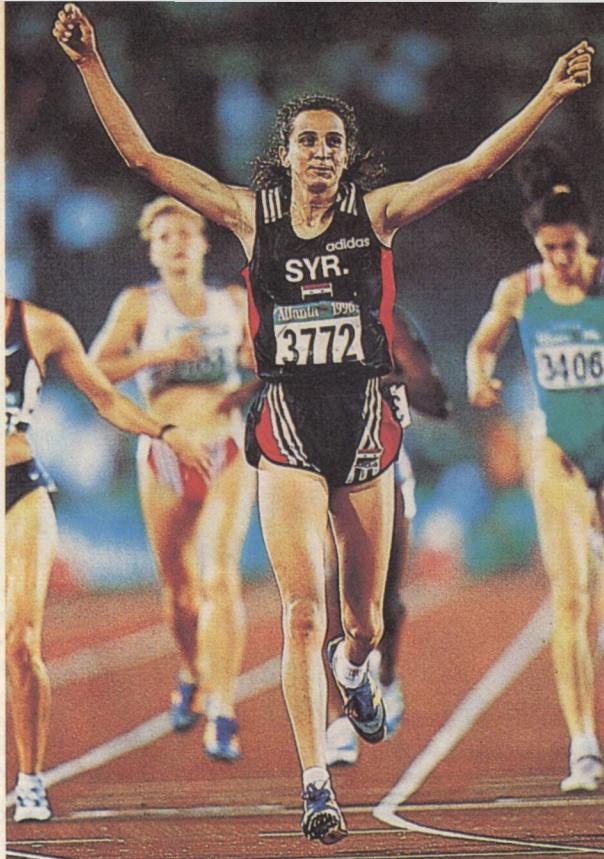
Ядро

Соревнования проходили вечером того же дня. Стояла отличная погода, что было немаловажно для привыкшей к жаре сирийки. Перед стартом я только сказал ей, что в этом виде необходимо добиться высокого результата и создать отрыв от соперниц. При этом договорились, что если в первой или второй попытке удастся решить задачу, то остальных попыток (или попытки) делать не следует. Во втором толчке ядро Гады улетело на 15,95 - личный рекорд и, как и было предусмотрено, от третьей попытки она отказалась, поскольку улучшение рекорда еще раз было весьма проблематичным, а нервную и физическую энергию нужно было беречь.

200 м

В перерыве между толканием ядра и бегом на 200 м мы остались на стадионе и сделали легкий массаж. Чувствовала себя Гада отлично, и ничто не предвещало никаких осложнений на финише первого дня многоборья. И вдруг оказалось, что по чьей-то прихоти Шуа перевели из второго забега в третий. Само по себе это было неудобство, поскольку все спортсменки рассчитывают время, необходимое для разминки, с точностью до минут. Положение усугубилось тем, что по чьему-то недосмотру Гады не оказалось в списке участниц третьего забега! К счастью, конфликт удалось уладить и спортсменку вписали в состав. Конечно, это в какой-то мере подействовало возбуждающе на вспыльчивую девушку, и, может быть, именно это волнение помогло ей быстро начать бег и добиться результата, лишь на 0,08 с хуже личного рекорда. В итоге после первого дня Гада набрала лучшую свою сумму - 3994.

Ночь перед заключительным днем многоборья. Сколько честолюбивых надежд погибло под ее покровом, когда спортсменка, вновь и вновь переживая день минувший и мысленно переносясь в день будущий, буквально «сгорала» за эти несколько бессонных часов! К счастью, моей ученице удалось избежать этой участи. И пока она спала, я снова и снова просчитывал возможные варианты завтрашних событий.



Визитная карточка спортсменки Гады ШУА (Сирия)

Родилась 10 сентября 1973 г. в Мхерди, что в 265 км от Дамаска.

Рост 189 см, вес 67-69 кг.

Начало занятий спортом (баскетбол) - 1987 г.

Легкой атлетикой начала заниматься в 1990 г.

Начальная специализация - прыжок в высоту.

Семиборье - с 1991 г.

Тренеры: в 1991-1994 г. Б. Войтас, с февраля 1995 г. - К. Буханцов.

Динамика результатов:

1991 г. - 5425

1992 г. - 5508. Участие в Барселонской олимпиаде - 5250 очков.

1993 г. - 6260

1994 г. - 6361. Бронзовая медаль на Играх доброй воли.

1995 г. - 6715. Победа на чемпионате мира в Гетеборге.

1996 г. - 6942. Победа на Олимпийских играх в Атланте.

Как все тренеры, я немного суеверен и, не скрою, меня даже тревожило то, что первый день прошел так гладко, можно сказать, без сучка, без задоринки. Я понимал, что только в редких случаях многоборцам - неважно мужчинам или женщинам - удается выступить без срыва. И морально я был готов к тому, что и у Гады завтра могут быть неприятные минуты...

Длина

Первую попытку Шуа выполнила очень хорошо. Точно, можно сказать впритирку, попала на брусok для отталкивания и улетела в район 6,70. Только я хотел знаком просигнализировать ей, что остальные попытки можно не выполнять, как судья поднял красный флаг. Ну вот,

началось, только и успел я подумать. Эта первая неудача очень сильно подействовала на спортсменку. Второй прыжок она, образно говоря, сделала «с места» - 6,26. Третий - еще хуже - 6,20. И в этот же момент белоруска Наталья Сазанович прыгнула на 6,70 и сразу стала лидером многоборья. Правда, разрыв составлял лишь несколько очков.

Копье

К стыду своему, я не знал, на что способна Сазанович в метании копья, и с волнением ждал вечерних стартов. Успокоился я только в автобусе, когда услышал, как десятиборец Эдуард Хямялайнен (товарищ Сазанович по команде) объясняет Наталье, как надо держать копье... Этот «ликбез» дал мне понять, что особых сюрпризов от соперницы в метании копья ожидать не приходится. Естественно, я ничего об этом не сказал Гаде, настраивая ее на спокойный, технически чистый бросок. В первой попытке копье Гады пролетело 53,60, во второй - 55,70, и все стало на свои места. В метании Шуа выиграла у соперницы 250 очков, и судьба золотой медали по сути была решена.

800 м

Как я ни старался настроить спортсменку на быстрый заключительный бег, все было напрасно. Гада провела его очень осторожно, внимательно следила за соперницами, готовая сделать рыбок в случае необходимости. Но такого случая не представилось, поэтому и результат был всего лишь 2.15,43.

Ну а о том, какое впечатление произвела эта победа на сирийцев, рассказывать, видимо, нет смысла. Гада Шуа стала подлинной героиней, национальной гордостью Сирии. Я же испытывал весьма противоречивые чувства. Конечно, я был счастлив, что вновь возродился как тренер, и доказал тем, кто несколько лет назад изгнал меня из сборной команды СССР, что пенсионера Буханцова рано списали со счетов. А с другой стороны, было что-то неестественное в том, что и в Гетеборге, и в Атланте я, по сути, выступал против своих.... Поэтому с такой надеждой я воспринял беседы, которые состоялись у меня еще в Атланте с президентом Всероссийской федерации Валентином Балахничевым. И, собираясь в отпуск в Москву в конце ноября, я крепко рассчитывал на то, что моя работа в Сирии закончена, и мне еще доведется потрудиться на родной ниве в сборной команде России.

Увы! Этим надеждам сбыться было не суждено...

Ким БУХАНЦОВ,
заслуженный тренер СССР

Дамаск-Москва 27



МАЙКЛ ДЖОНСОН В ОХОТЕ НА «ДРАКОНА»

«Я пробежал быстрее всех в истории, но одна мизерная заминка лишила мой бег совершенства», - сказал Майкл Джонсон о своем беге в Атланте на 200 м. Мы предлагаем читателям рассказ двухкратного олимпийского чемпиона и рекордсмена мира о своем беге.

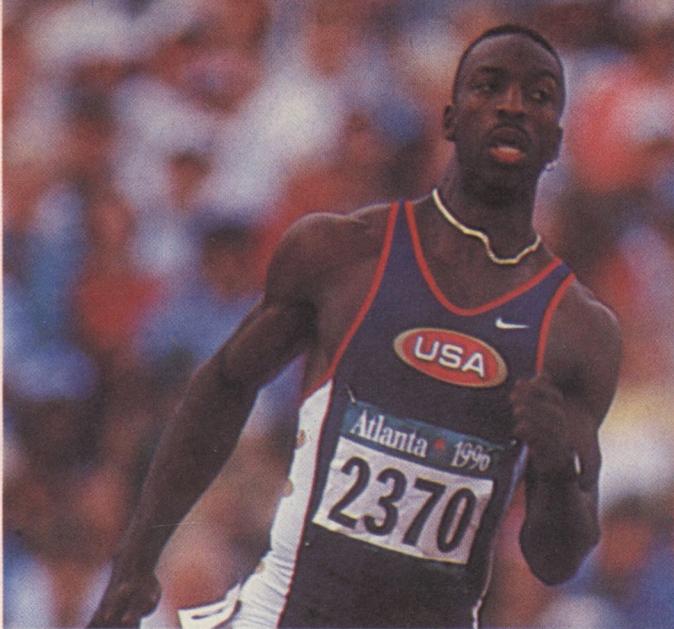
«Я стоял на старте и чувствовал себя пилотом, который оценивает работу всех систем самолета перед взлетом. Напомнил себе, как буду бежать - наклониться, вытолкнуть себя на первых нескольких шагах, затем взорваться, позволить всей моей силе овладеть бегом, не сдерживать себя, бежать, как всегда, - легко, сильно. Я был гладкой, мощной машиной. Совершенной машиной. И все же там произошла мелкая заминка, я сбился с ритма и допустил лишний шаг. Такое могло случиться с каждым, но только не со мной.

Финишная линия притягивала меня к себе, я знал, что бег очень быстрый, и когда пересек финиш, понимал, что установлен рекорд, для этого мне не нужно было даже глядеть на табло. Оглянулся назад и увидел, что другие бегуны еще только финишируют, и потом только я глянул на секундомер - 19,32!

Я побил свой собственный мировой рекорд почти на треть секунды, и все вокруг меня вдруг растворилось во вспышках фотокамер. Прошли поздравления, восторги, я понял, что совершил нечто особенное на этой Олимпиаде.

По натуре я не мечтатель. Стараюсь контролировать в своей жизни все, что только поддается контролю, планировать каждое действие, вплоть до самых незначительных деталей. Я передвигаюсь в мире, где ничтожные доли секунды отделяют успех от провала, поэтому я запрограммировал свой бег до миллисекунды. Я превратил мечты в амбиции. Амбиции перевел в цели, и, наконец, эти цели перешли в реальные планы. Бесчисленные повторы упражнений с отягощениями, интервальные тренировки на дорожке, возбуждающие победы и потери, лишавшие меня сил, состязания, которые проходили в соответствии с моими планами, и старты, которые рушили эти планы. К олимпийскому достижению меня подвели десять лет тренировок - я стал первым человеком в мире, победившим на Играх в этих двух спринтерских видах. Все произошло, как я задумывал, за исключением двух моментов. Первый - эта заминка в беге и второй - результат 19,32.

Что значит для меня понятие совершенства? Ну, в конце концов, именно стремление к нему руководило моим бегом на Играх, я выступал не только ради победы над соперниками или людей, переживавших за меня на трибунах и у телевизоров, и вовсе не из-за желания войти в историю. Это все были частности, из которых слагалось целое. Мной правила куда более глобальная идея. Я задавался вопросом - а возможно ли в принципе совершить идеальный бег? Я должен был убить дракона, которому так долго смотрел в глаза. Для каждого из нас, спринтеров, это суть нашего дела, наши амбиции, наши радости. Для меня это совершенный бег.



Я пробежал быстрее всех в мире, обыграл лучших атлетов, но споткнулся. Я так и не узнал, насколько быстрее мог пробежать, если бы этого не случилось. Можно ли постоянно бежать быстрее и быстрее? Что будет дальше с моей скоростью? Придет ли ко мне этот совершенный бег? Олимпиада завершилась, и я продолжаю задавать себе эти вопросы.

Я всегда любил быстро двигаться. Мои детские воспоминания неизменно несут в себе восхитительное чувство скорости, когда мы носились вдоль и поперек по улицам с ощущением, что мы самые быстрые существа на свете. Как все ребята я бегал постоянно и везде. Я был бегуном, но вовсе не тем Бегуном, который готовится к выступлению на олимпиаде. Я бегал, потому что бег доставлял мне наслаждение. У меня всегда находились партнеры по бегу. Я был младшим из пяти детей в нашей семье. И мы состязались, кто первым добежит до машины, первым окажется в доме, первым управится с обедом.

Хорошо помню свой первый настоящий забег. Мне было десять лет. Я посещал что-то вроде летнего дневного лагеря в парке возле нашего дома в Далласе. Однажды самых быстрых ребят отвели в другой парк и устроили там нечто похожее на мини-олимпиаду. Назвали ее играми Джесси Оуэнса. Но тогда это имя мне ничего не говорило. Я еще не стал Бегуном. Мы бежали по травяным дорожкам, собрались ребята со всего Далласа - самые быстрые и сильные из всех летних лагерей. Моим видом стал бег на 50 ярдов. Никаких медалей. Первые трое получали вместо медалей ленты - голубую за первое место, красную за второе и белую за третье. Мне досталась голубая, я пробежал быстрее всех.

Многие годы спустя в Атланте в дни перед Олимпиадой я получил письмо от вдовы Оуэнса, в котором она писала о том, что я напомнил ей своим поведением и бегом ее мужа. Я очень ценю этот отклик. Сейчас я знаю, кто такой Джесси Оуэнс. Я стал Бегуном.

Когда объявили об изменении в программе Игр, что позволяло мне попытаться выиграть в двух видах, я ощутил на себе невероятное психологическое давление. В день поступало шесть-семь запросов на общение с прессой, ко мне обращались телекомпании, чтобы сделать меня героем их передач. Как же я мог справиться с такой ношей?

У меня остался только один выход - пойти навстречу всем, выработать в себе потребность в этом давлении, заключить его в свои объятия. Я превратился в настоящего наркомана психологических перегрузок. Специально попросил фир-

му «Найк» сделать для меня золотые шиповки, согласился писать газетную колонку, рассказал в интервью для популярного журнала о том, что собираюсь стать таким же легендарным атлетом как Джесси Оуэнс и Карл Льюис.

Давление создавалось целями, которые я ставил перед собой годами. Я не должен был спасаться от него. Наоборот, старался приблизиться к огнедышащему дракону, на которого вел охоту, ощутить его горячее дыхание.

Когда намибиец Френки Фредерикс победил меня за несколько недель до Игр и вошел в роль фаворита, он, однако, своим поведением поразил меня. Френки, пытаясь сбить с себя напряжение, заявил, что у него нет шансов выиграть у меня и что я главный кандидат на победу.

Но разве так можно поступать? Даже если бы я верил, что реально уступаю сопернику, я бы этого никогда не сказал. Существует закон. Если вы ожидаете, что финишируете вторым, то так оно и произойдет, с таким настроем вам не победить.

Это как во всякой игре. Когда вы пытаетесь игнорировать давление или думаете, что оно пройдет, если вы начнете притворяться и делать вид, что оно не такое большое, то ослабляете себя. Если все не так уж и серьезно, то зачем стараться. А как поступил я? Старался взвалить на себя как можно большую ношу. Потребовал эти золотые шиповки. Потому что не существовало большего позора, чем в золотых шиповках выиграть только бронзовую медаль.

Психологическое давление - лишь отражение наших собственных амбиций. Было время, задолго до Олимпиады, когда я почти что решил бросить спринт. Шел 1990 год, заканчивался последний четвертый год моей учебы в колледже. И я поставил перед собой простой ультиматум - прожить год без травм и проблем со здоровьем или же покончить со всем этим и найти лучшее применение своей энергии.

Я не был слишком уж подверженным травмам как некоторые атлеты. Но стал регулярно травмироваться каждый год. Мне не хотелось превратиться в вечного неудачника, который не способен спра-

виться со своей жизнью, и в 40 лет продолжает ошиваться возле стадионов и футбольных полей. Я дал себе последний шанс.

В первый год учебы в колледже я прослыл талантливым спринтером. У меня появилась возможность хорошо выступать на национальном студенческом чемпионате. Но в забеге я растянул связки. В следующем олимпийском году пробежал свой этап в эстафете за 43,4.

Был замечен тренером олимпийской команды. Но на студенческом чемпионате вновь травмировался, нижнюю часть ноги залила острая боль. Мне удалось участвовать в олимпийском отборе, но я потерял слишком много времени на лечение травмы и не попал в сборную.

Потом все повторилось в 1989 году. Из-за растяжения мышцы в третий раз не победил на чемпионате. Тем летом уехал состязаться в Европу, никому не известный, побегал достаточно хорошо, но мысль о травмах меня убивала, она постоянно сидела у меня в мозгах. А мне хотелось хоть в чем-то достичь успеха, пора было принимать окончательное решение.

Мой тренер Клайд Харт изучил мою проблему, и мы пришли к выводу, что моим мышцам требуется сила. Они уставали и травмировались каждый раз к концу студенческого сезона. Мы разработали новую тренировочную модель. В нее были включены две вещи, на которые у меня прежде не хватало терпения, - тренировка с отягощениями и упражнения на придание эластичности мышцам. Осень и зиму тренировки шли ежедневно, фиксировался каждый фунт поднятого мной веса. Когда моя воля ослабевала, я напоминал себе, что погоня продолжается, останавливаться нельзя. Были дни, когда мое терпение достигало предела, тогда я брал листок бумаги и выписывал одну строчку - «моя цель - прожить весь год без травмы».

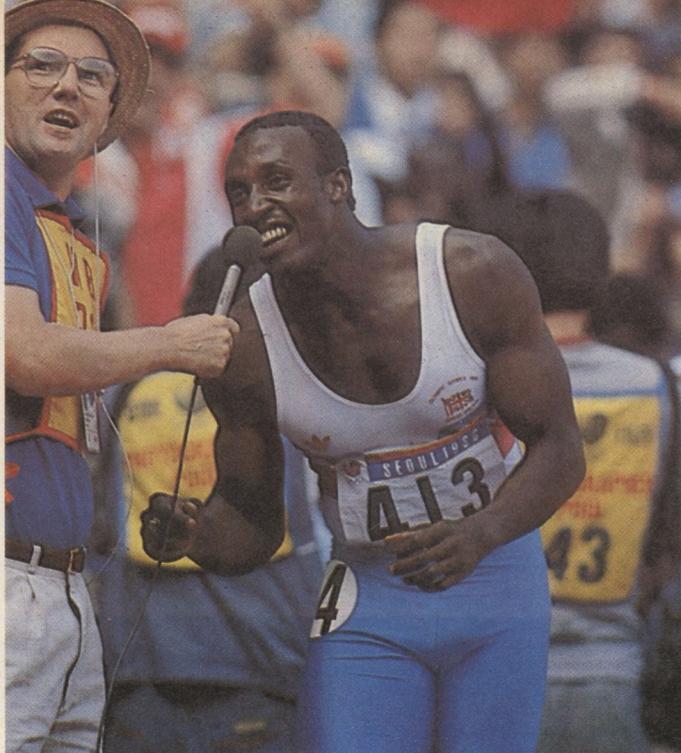
Бегал на 400 м, чтобы избежать нагрузок взрывного старта на 200 м, пока не укрепил себя в достаточной мере. И в первом старте на 200 м достиг 19,92, впервые пробежал быстрее 20 секунд. Вскоре я впервые победил на национальных чемпионатах. Впервые я отправился на старты в Европу уже не как атлет-любитель. Так закончился тот поворотный год.

Я еще не планировал, чего достигну в новом 1997 году. Но было бы отлично превзойти мировой рекорд Рейнольдса в беге на 400 м. Всегда верил, что можно бежать быстрее 43 секунд, надеюсь, это произойдет уже вскоре. А моя дуэль в мае в беге на 150 м с Донованом Бэйли должна внести нечто новое в наш спорт, я ее выиграю».

На беговой дорожке Линфорд заработал себе состояние в четыре миллиона фунтов стерлингов, разъезжает на мерседесе и очень дорого оценивает свои соревновательные услуги. Накануне Игр в Атланте он отказывался выступать за Великобританию, если ему не будут платить за каждый старт за национальную сборную 100 тысяч долларов. Братьям выпала очень разная судьба, но их роднил шальной, своенравный характер. В Атланте, куда все таки приехал выступать Кристи, его пришлось уводить со стадиона чуть ли не силой, после того как он был отстранен от участия в финале бега на 100 метров из-за двух фальстартов.

Британские журналисты признавались, что боятся критиковать в своих статьях Линфорда из-за опасности попасть под «горячую руку» его любимого брата. Когда Рассел выходил из очередной отсидки, они с Линфордом были неразлучны. Кстати, Линфорд Кристи победил на Олимпиаде в Барселоне в тот же вечер, когда Рассел был повторно арестован за кражу.

Братья учились в одной школе и всегда защищали друг друга, обидчикам Рассела всегда приходилось иметь дело с Линфордом. Вместе им было легче отражать жестокие рассиские выходы сверстников. Удивительно, но в школе Рассел считался более спортивным парнем чем его брат, который больше времени посвящал учебе, за что получил кличку «Брейнбокс» - коробка с мозгами. Но после школы их пути разошлись. Линфорд, недолго поработав в торговле, всерьез занялся легкой атлетикой, тогда как Рассел слонялся по городу, стремясь лишь к удовольствиям. У него неизвестно откуда появились день-



МЕРТВЫЙ БАНДИТ - БРАТ ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА

Когда подоспела полиция, из рассеченной шейной артерии Рассела Кристи уже вовсю хлестала кровь. Через пятьдесят минут он скончался в госпитале. Так завершилась еще одна жестокая разборка между торговцами наркотиков на Портобелло роуд в Западном Лондоне рядом с известной на весь город толкучкой наркдиллеров. Ничего необычного в этом убийстве не было, здесь постоянно шла борьба чернокожих банд за контроль над местным рынком сбыта кокаина, убийцу поймали уже через пару часов. Происшествие на Портобелло роуд никогда бы не попало на первые страницы газетных сообщений, если бы жертвой не оказался брат самого знаменитого британского спортсмена, олимпийского чемпиона спринтера Линфорда Кристи.

ги на дорожную одежду, на автомобиль и гулянки с подружками.

Линфорд старался держаться подальше от этой компании, отлично сознавая, чем все кончится. И чем больших успехов достигал Линфорд в спорте, тем глубже увязал Рассел в криминальной среде.

- Может быть, все происходит от того, что у меня черный, богатый брат, - гово-

рил Рассел, после того как сумел отбиться в суде от очередного обвинения в краже. - Люди мне просто завидуют. Я люблю своего брата. Но мы два очень разных человека, с разным складом мышления.

Братья продемонстрировали свою любовь друг к другу в прошлом году на похоронах матери, обнявшись в слезах. Рассела привезли на кладбище в сопровождении полицейского из тюрьмы, где он в это время отбывал новый срок. К полицейскому он был прикован наручниками. По иронии судьбы брат одного из самых быстрых людей в мире был арестован после того, как не сумел убежать от полицейского в погоне по улицам Западного Лондона. Линфорд пообещал помочь брату встать на ноги, после того как тот выйдет из заключения.

- Семейная честь для нас значит очень много. Если кто-то перейдет мне дорогу, ему придется иметь дело со всей нашей семьей, - предупреждал олимпийский чемпион.

Кто же теперь защитит спринтера-миллионера? Такие люди найдутся. Некоторые подозревают, что он успел подружиться с опасными коллегами Рассела. Они - выходцы с Ямайки - всегда готовы постоять друг за друга. По данным британской криминальной разведки, этническая ямайская группировка, специализирующаяся на продаже наркотиков, занимает видное место в лондонском преступном мире.

Линфорд Кристи продолжает интенсивные тренировки, часть зимы он провел на сборе в Австралии и теперь переживает лишь о том, что возраст вряд ли позволит ему попытаться стать чемпионом Сиднейской олимпиады.

Николай ИВАНОВ

ПРИНЦ АЛЕКСАНДР ДЕ МЕРОД - АДВОКАТ ДОПИНГА

Подобно античным богам руководители Международного олимпийского комитета витают в недоступных для простых смертных высотах, но свои дела они явно иногда вершат под диктовку нечистой силы.

Глава медицинской комиссии Международного олимпийского комитета принц Александр де Мерод - могущественный человек, в своих руках сосредоточил

большую власть, ведь в МОК де Мерод отвечает за допингконтроль, и вот уже больше 30 лет он повествует о своей, якобы, бескомпромиссной борьбе с запрещенными стимуляторами. Однако именно с его именем связан ряд самых громких скандалов с допингконтролем на олимпийских играх.

Последняя новость - принц неожиданно публично выступил с сенсационным

предложением сократить срок дисквалификации за применение допинга с четырех лет до двух. Что при нынешнем спортивном долголетии делает наказание далеко не таким страшным, во всяком случае - это обнадеживающий сигнал любителям взбодрить свои мышцы инъекцией анаболических стероидов.

На олимпиаде в Москве де Мерод фактически закрыл глаза на массированное применение допинга всеми, кто только умел с ним обращаться. Он с удовольствием отдал себя в руки гостеприимных хозяев и ныне вряд ли хорошо помнит,

что происходило с ним в те дни. А прошлым летом он стал инициатором самой большой авантюры в истории допингконтроля. Де Мерод провел тайную операцию по охоте за русскими атлетами в Атланте, принимавшими препарат бромантан. Но затем на суде, созванном по требованию россиян, принц так и не смог доказать, что эта субстанция является допингом, и был вынужден отдать нашим спортсменам отобранные у них награды. Правда, и российские специалисты толком не объяснили правосудию, что за пакость вот уже двадцать лет они скормливают своим спортсменам.

Де Мерод не ожидал бесславного провала своей акции, рассчитанной точно на начало Олимпиады. Он повел себя не по королевски, когда, потеряв самообладание, с вызовом бросал русским: «Это тот препарат, который ваши войска принимали в Афганистане и Чечне».

И в тоже время по его вине так и остались не названными имена пяти атлетов, у которых на Играх нашли настоящий допинг. Де Мерод блефовал в Атланте как опытный карточный игрок, его грозная антидопинговая суперлаборатория, где использовалось уникальное оборудование, работала почти вхолостую. Громкие разоблачения были не нужны хозяевам Олимпиады, ведь спонсоры вкладывают свои капиталы только в чистый спорт.

Американские спортсмены в Атланте были надежно защищены от контроля. Принц не в первый раз обеспечил им прикрытие. В 1984 г. во время Игр в Лос-Анджелесе бесследно испарились из офиса де Мерода данные по обнаружению допинга у девяти атлетов. До сих пор никто в Международном олимпийском комитете даже не попытался расследовать это происшествие.

В олимпийской Москве де Мерод служил советским боссом, в Лос-Анджелесе и Атланте - американским, играя против русских. Его пристрастия меняются в зависимости от страны, где проводится очередная олимпиада. Почему же эта титулованная особа с утомленным лицом постаревшей голливудской «звезды» так некрасиво поступает? В конечном счете, все дело в деньгах.

Как бы ни были пресыщены шикарнейшей жизнью принц и его соратники из высшей олимпийской аристократии, в душе они остаются все теми же - продолжают любить передвигаться в дорогих представительских автомобилях, обожают жить в гостиничных номерах, занимающих целый этаж, получать приятные подарки и встречать заискивающие взгляды очередных высокопоставленных просителей провести у себя олимпийские игры. Они очень боятся, что это божественное существование окажется под угрозой, если все узнают, что самые громкие олимпийские победы основаны на допинговом жульничестве.



«НЕНОРМАЛЬНЫЕ ЛЮДИ», ИЛИ БЕГ В НЕИЗВЕСТНОСТЬ

Рано или поздно им надоедает бегать вместе со всеми по асфальту шоссе или по тартану стадионов на давно освоенные дистанции, и тогда они находят для себя новые испытания, в которых порой достигают наивысшей степени физических страданий, ставят под угрозу свое здоровье и даже жизнь.

Если, к примеру, на Нью-Йоркском марафоне предпринимается чрезвычайные усилия для обеспечения безопасности бегунов, и тысячи полицейских охраняют трассу бега, то в изобретенном американцами городском беге под названием «скрембл» (англ. - карабканье, свалка, схватка) делается все, чтобы на дистанции было как можно больше всевозможных ловушек и самых нежелательных препятствий.

Те, кто отважился выйти на старт скрембла по захламленным кварталам Нью-Йорка, выглядели просто сумасшедшими. Согласно правилам, они лишь очень приблизительно знали длину дистанции от 6 до 10 миль, им было неизвестно, какие трудности их поджидают. Организаторы лишь указали направление бега, а дальше ориентироваться приходилось друг на друга и на специальные метки.

Маршрут был составлен так, чтобы по пути бегуны извели все «прелести» городской среды. Им пришлось перепрыгивать через рельсы, пролезать сквозь дыры в проволочных ограждениях, карабкаться вверх по шести лестничным пролетам, увертываться от автомобилей при пересечении самых загруженных автомагистралей, отбиваться от собак и раздраженных несущимися по улице бегунами прохожих.

Победительница среди женщин Сью Фостер прокляла бег по лестнице, последние ступеньки она уже преодолевала чуть ли не на четвереньках. Она не ожи-

дала, что скрембл окажется намного труднее даже самых изнурительных кроссов.

Правда, организаторам скрембла придется вскоре либо отказаться от своей затеи, либо все же как-то обезопасить бегунов, поскольку слишком велик риск для спортсменов получить тяжкие увечья.

Тем, кому не нравятся ароматы городского воздуха, предложили рискнуть пробежаться по заболоченным прибрежным джунглям Мадагаскара, одному из самых гиблых мест в мире, кишашим всевозможными опасными тварями, из которых больше всего напоминаются крокодилы.

Для самых рискованных французы организуют международную гонку «Рейд Галуаз» - многодневное, сверхизнурительное состязание на выживание. Состязание рассчитано на очень сильных людей. Оно подводит участников, какими бы тренированными они не были, к пределу их физических и психических возможностей. В программе - бег, плавание, альпинизм и гребля на каное.

На одном из этапов «Рейд Галуаз» на Борнео спортсмены без передышки бежали по тропическим джунглям 32 мили, сгибаясь под тяжестью объемных рюкзаков и канистр с питьевой водой. После того, как в первом из таких состязаний американская команда заняла лишь 39-е место, на следующий раз в ее состав включили трех натренированных командос из элитного военно-морского диверсионно-разведывательного подразделения. Но даже они через девять дней добрались до финиша лишь девятыми. «Я понял, на трассе «Рейда» нужно спать не тогда, когда тебе это хочется, а когда ты должен, с этим не могут сравниться никакие военные учения», - сказал капитан команды США. «Проверьте, на что способны ваше тело, насколько вы крепки духом», - предлагают организаторы этой пытки, рекламируя новые, экзотические муки.



ПРОБЕЖИМ ПО ФРАНЦИИ С ЦЕНТРОМ «ДИВО»

Приглашаем любителей бега совершить путешествие в сезоне-97 во Францию и принять участие в международных пробегах и марафонах:

- 6 апреля - Парижский марафон
- 4 мая - 21 км, Блуа
- 8 июня - марафон, Кан
- 20 июля - 20 км (горный),
Морвежоз—Монд (ИААФ)
- 7 сентября - 21 км, Орэй—Ванн
- 28 сентября - 16 км, Париж—Версаль
- 26 октября - 22 км (горный),
Марсель—Касис
- 9 ноября - марафон, Ла-Дефанс,
Париж
- 30 ноября - марафон, Ла-Рошель

По всем вопросам обращаться:
Serguei KRASNOBAEV Centre «DIVO»
Le Bourg 35330 SAINT SEGLIN
FRANCE
 Тел/факс: (33) 02 99 34 88 82
 Тел: (33) 02 99 34 56 96
 В Москве: (095) 923-04-57

«ДИВО» ПЕРЕБРАЛОСЬ ВО ФРАНЦИЮ

В начале 90-х одним из популярнейших пробега в стране была «кусковская сотка» в Москве. Организатором этого сверхмарафона был директор спортивного центра «Диво» Сергей Краснобаев. Затем Сергея не стало видно на состязаниях. И вот в январе он побывал в редакции.

Центр живет и здравствует. Только с осени 1992 г. из Москвы он перебрался на запад Франции в небольшую деревню близ города Ренн. Тот центр, о котором писал журнал «Легкая атлетика» в 1991 г., не изменил своего направления, а несколько расширил - стал работать не только с любителями бега, но и с профессионалами, в основном, со стайерами и марафонцами.

Приехать во Францию и арендовать там жилье мне помог Франсуа Фор - президент ассоциации «Марафоны и приключения», членом которой я также являюсь. Мы познакомились на сверхмарафоне по БАМу в августе 1989 г., стали вместе организовывать сверхмарафоны, и наша дружба продолжается до сих пор.

Основное мое занятие - подготовка участия спортсменов в различных международных пробегах и марафонах, в основном, во Франции.

Почему Франция? Франция уникальна количеством соревнований - в каталоге более 4000 стартов в год, причем двери открыты для всех - плати стартовый взнос и беги.

Кроме того, Франция на сегодня - одна из немногих стран, где не берут налогов с призовых денег, тогда как в других странах эта цифра колеблется от 15 до 30%. Франция сейчас стала своеобразной легкоатлетической Меккой, куда съезжаются лучшие атлеты всего мира. За последние 3-4 года конкуренция среди спортсменов возросла во много раз, и выигры-

вать соревнования становится все труднее и труднее.

Со мной сейчас сотрудничают около 30 атлетов. Место для проживания специально подбиралось в глубинке, подальше от оживленных автодорог и городской суеты, там, где можно спокойно и эффективно тренироваться и отдыхать. Местные жители весьма доброжелательны. Ребятам наших знают по газетам и журналам, приглашают в гости. Чужеземцами во Франции мы себя не чувствуем.

Со мной работают спортсмены из России, Украины, Молдавии. Среди них Игорь Сидоренко из Харькова, Владимир Епатов и Елена Попова из Перми, москвич Сергей Караванов, Евгений Сиротин из Славинска, киевлянин Игорь Осьман, спортсмены из Курска Сергей Самойлов и Алексей Руденко, рекордсменка мира в беге на 100 км по стадиону Валентина Ляхова, Ольга Логинова из Санкт-Петербурга, Наташа Шарапova из Екатеринбурга, один из сильнейших российских сверхмарафонцев Андрей Дерксен и другие.



Наибольших успехов в минувшем году добилась Валентина Енаки из Кишинева. По итогам года она стала победительницей конкурса французского легкоатлетического журнала «VO₂», набрав на пробегах и марафонах в течение года наибольшее количество очков среди французских и иностранных спортсменов. Валентина выступила в 46 стартах и в 32 из них была первой. Кроме того, она выступила на Олимпийских играх в Атланте за сборную команду Молдавии в марафоне.

Центр «Диво» родился благодаря моему увлечению сверхмарафонами. Остается верен им и по сегодняшний день. Даже находясь во Франции, продолжаю со своими друзьями организовывать пробеги «авантюры».

В августе 1991 г. мы провели на Памире беспрецедентный по сложности пробег, состоящий из 12 марафонов, на высоте от 2200 до 4655 м. На следующий год - супермарафон по Сахалину - те же 12 марафонов за 12 дней. В августе 1996 г. - пробег по Алтаю. За 9 дней мы пробежали по Чуйскому тракту вдоль рек Катунь и Чуя 265 км от Горно-Алтайска до Курайской степи, налюбовавшись неповторимыми по красоте пейзажами. Планируем провести этот пробег с немного измененным маршрутом и в августе 1997 г.

Какие планы? С марта по июнь и с сентября по ноябрь надеюсь снова с командой участвовать в пробегах и марафонах во Франции и других странах. В июле планирую пригласить из России и Украины команды любителей бега для участия в беговом «Тур де Франс».

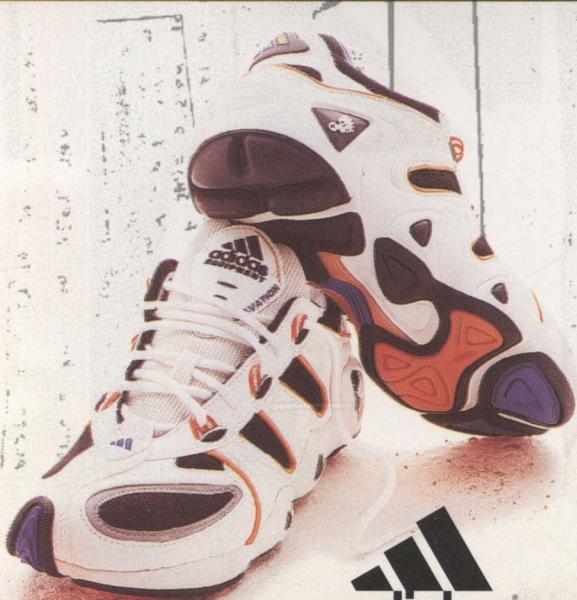
В августе - 10-дневный супермарафон по Алтаю при участии иностранных и российских спортсменов. Кроме того, буду готовить участие любителей бега из России в наиболее интересных французских пробегах.

СТОПА РАБОТАЕТ ИДЕАЛЬНО. МЫ ВОССОЗДАЛИ ЕЁ.

ЖЕНА ГЕРСЕДЕЛАСИ, ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН В БЕГЕ НА 10 КИЛОМЕТРОВ, ВЫСТУПАЕТ В КРОССОВКАХ EQUIPMENT SALVATION.



В ОСНОВЕ ОБУВИ FEET YOU WEAR ЛЕЖИТ САМАЯ
 СОВЕРШЕННАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКИ, СТОПА ЧЕЛОВЕКА.
 ОКРУГЛАЯ ФОРМА ОБЕСПЕЧИВАЕТ УСТОЙЧИВОСТЬ И ЧУВСТВО
 ПОВЕРХНОСТИ, НЕОБХОДИМАЯ ГИБКОСТЬ В СРЕДНЕЙ ЧАСТИ
 ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ СИСТЕМОЙ torsion, А АМОРТИЗАЦИЯ
 ПЯТОЧНОЙ ЧАСТИ ДОСТИГАЕТСЯ ЗА СЧЕТ СИСТЕМЫ P.O.D.S.
 БОСИКОМ ПО ТРАВЕ... КАК ДАВНО ЭТО БЫЛО...
 ПРИШЛО ВРЕМЯ ВЕРНУТЬ ЗАБЫТЫЕ ОЩУЩЕНИЯ!



FEET YOU WEAR®



**Фатума РОБА (Эфиопия) -
олимпийская чемпионка
в марафонском беге**