

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

12

ДЕСЯТЬ ЛУЧШИХ  
ЛЕГКОАТЛЕТОВ  
МИРА-95

ДЖОН ЧАПЛИН -  
ГОСТЬ  
ТРЕНЕРОВ РОССИИ

«БЕСЦЕННЫЕ» НОГИ  
ИНЕССЫ КРАВЕЦ

СПИСКИ  
СИЛЬНЕЙШИХ  
ЮНИОРОВ

Светлана МОСКАЛЕЦ -  
серебряный призер  
чемпионата мира-95  
в семиборье







## НАТАЛЬЯ ЛИСОВСКАЯ НАЧИНАЕТ ПУТЬ В СБОРНУЮ

Олимпийской чемпионке в толкании ядра Наталье Лисовской во Франции была сделана сложная операция на позвоночнике. Она прошла успешно, и врачи уверяют, что спортсменка уже в ближайшее время может приступить к тренировкам. В данном случае совпали желание Лисовской вернуться в сборную и намерение ВФЛА заполнить возможную претендентку на высшую награду Атланты, и поэтому федерация была готова оплатить счет на 25 тысяч долларов, который выставили во французской клинике. Место Лисовской в сборной так и осталось вакантным, так что ее сразу включили в основной состав кандидатов в олимпийскую команду. Но готова ли она сама после длительного перерыва вновь взвалить на себя бремя тяжелых тренировок?

## СИРИЯ ОБРЕЛА СВОЮ ГЕРОИНЮ

Произошло это при помощи российского тренера Кима Буханцова, который уехал на работу в Сирию. Последствия потери одного из самых опытных тренеров наша команда ощутила уже через год, в Гетеборге сирийская семиборка Гада Шуа разгромила всех своих соперниц. А теперь на очереди победа на олимпийских играх, что выглядит вполне реальным. Буханцов утверждает, что его подопечная обладает феноменальными способностями - может прыгнуть в высоту на 2,10, а в длину улететь за 7 метров. Шуа - христианка, так что религия не мешает ей заниматься легкой атлетикой. Тренер намерен добиться от своей воспитанницы такой же стабильности, какую в свое время продемонстрировала рекордсменка мира Джеки Джойнер-Керси.

Ким Буханцов утверждает, что сирийка очень похожа характером на другую его знаменитую воспитанницу - метательницу диска Фаину Мельник, которую он привел к победе на Олимпиаде в Мюнхене.



## ОТТИ ПРОДОЛЖАЕТ БЕГ

Одним из сильнейших стимулов, заставляющих звезду спринта из Ямайки Мерлин Отти продолжать свою затянувшуюся карьеру, является стремление одержать большую победу на дистанции 100 м. Она до сих пор не может забыть несправедливого, по ее мнению, решения судей, отдавших золотую медаль чемпионата мира в Штутгарте на этой дистанции Гейл Диверс. Отти не удалось исправить «ошибку» судей в Гетеборге, теперь на очереди Олимпиада в Атланте. На двух последних мировых первенствах Отти победила на 200 м, но эти золотые медали не могут заменить потерянной в Штутгарте.



## ДАТСКИЙ КЕНИЕЦ

Опыт по внедрению талантливого кенийского бегуна на европейскую почву прошел успешно. На чемпионате мира Уилсон Кипкетер, выступавший за Данию, одержал уверенную победу на дистанции 800 м. До мирового первенства Кипкетер был не слишком известен, совмещая свои немногочисленные выступления с учебой в университете Копенгагена. После пяти лет жизни в Дании Уилсону удалось получить право выступать за сборную этой страны. Остается загадкой, каков потенциал этого необычного бегуна, однако можно предположить, что в Атланте он опять способен преподнести неприятный сюрприз соперникам.





Ежемесячный  
спортивно-методический журнал  
Учредитель:  
Всероссийская  
федерация легкой атлетики  
Издается с 1955 года  
№ 12 (487) декабрь 1995

**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", 1995  
Подписано к печати  
18/XII - 1995 г.  
Формат 84x108/16  
Заказ 1570. Тираж 5000 экз.  
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 журна-  
ла в своем городе и регионе.  
Москвичей-распространи-  
телей мы ждем в редакции для  
переговоров.

Оговорить условия можно  
письменно или по контактному  
телефонам:

тел. **928-96-72,**  
**923-04-57**

# Содержание

**12 • декабрь • 1995**

- 2 ГОД ПОЗАДИ**  
Отчетная конференция ВФЛА
- 4 «МИРОВАЯ ДЕСЯТКА-95»**  
Версия журнала «Легкая атлетика»
- 6 ОГЛЯДЫВАЯСЯ  
НА ГЕТЕБОРГ**  
Доктор педагогических наук  
Евгений РАЗУМОВСКИЙ -  
об итогах чемпионата мира
- 8 ДЖОН ЧАПЛИН  
В РОССИИ**  
Комментарии Юрия КУКАНОВА  
и Феликса СУСЛОВА к лекциям  
американского специалиста
- 14 ШАГ ВПЕРЕД,  
ДВА НАЗАД**  
Итоги сезона у сверхмарафонцев.  
Наиль БАЙРАМГАЛИН
- 16 «БЕСЦЕННЫЕ» НОГИ  
ИНЕССЫ КРАВЕЦ**  
Интервью чемпионки  
и рекордсменки мира  
для нашего журнала
- 22 ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ  
РОССИИ 1995 года  
(юноши и juniоры)**
- 31 «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»  
В 1995 году**
- 
- 16 ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ**
- 18 СТРАНИЦЫ ЛЕТОПИСИ**
- 20 К 100-ЛЕТИЮ  
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР**



стр. 4



стр.14

стр.16





# ГОД ПОЗАДИ

Уходящий год - очередной год работы нынешнего состава Президиума ВФЛА, выдался на редкость сложным. Здесь и продолжающийся поиск оптимальной структуры федерации, который сопровождался как удачными находками, так и просчетами (как в случае с сокращением института старших тренеров), здесь и поиск оптимального варианта системы подготовки атлетов - членов и кандидатов в сборную России (речь идет о сочетании индивидуальной подготовки на местах с централизованной подготовкой и личным календарем международных соревнований). Здесь и долгожданная определенность в финансировании, удачи в расширении полноценного календаря, в котором прочно закрепились «Русская зима», «Встречи Доброй воли», новым дыханием удалось наполнить Мемориал братьев Знаменских и т.д. С одной стороны, несомненно возросший авторитет нашей федерации как внутри страны, так и на международной арене, с другой стороны - неудачные выступления на чемпионате мира в Гетеборге и чемпионате Европы среди юниоров, вызвавшее определенный пессимизм. Поэтому и итоги работы Президиума за отчетный год неоднозначны.

Как активную можно было оценить работу совета сборных команд по легкой атлетике, которым руководил главный тренер сборной В.Зеличенко и куда входили старшие тренеры по видам, в связи с большим объемом поставленных задач, сложностью планирования подготовки в предолимпийском сезоне с достаточно большим количеством международных и всероссийских соревнований. Но вот проконтролировать ход подготовки кандидатов в сборные команды к главным стартам сезона совету не удалось полностью. Главным образом из-за того, что старшие тренеры не всегда имели объективную картину состояния уровня подготовленности спортсменов. В будущем году забот у совета будет еще больше в связи с предстоящими Олимпийскими играми в Атланте, проведением чемпионата мира среди юниоров, ему предстоит тщательно проанализировать итоги Олимпиады и разработать концепцию подготовки национальной сборной к Играм уже следующей Олимпиады 2000 г.

В достаточной степени неплохо поработала в отчетном периоде Ассоциа-

ция судей России (председатель В.Каращан) - с оценкой «хорошо» и «отлично» было проведено более 60 легкоатлетических соревнований, к судейству которых привлекалось более 4000 человек. Армия судей, как видим, многочисленна, но вот число судей старших категорий и специалистов по различным причинам сокращается, особенно в дальних регионах. Следует отметить и тот факт, что практически перестали существовать коллегии судей в ведомственных спортивных организациях, хотя в прошлые годы они работали в полную силу.

Если главная сборная привезла из Гетеборга лишь одну золотую медаль, то вот наши ветераны вернулись из Буйфало с 14 золотыми медалями, причем российские ветераны не только становились победителями, но и били мировые рекорды. Это успешное выступление - итог неплохой работы нашей ветеранской ассоциации - РАВЛА, возглавляемой профессором В.Маршевым. Расширяется география ветеранского движения, расширяется и совершенствуется календарь. Следует отметить и то, что весь прошедший сезон и год в целом у ветеранов прошел под знаком празднования 50-летия Победы, заботы о наших ветеранах - участниках войны.

Руководство ВФЛА всегда придавало большое значение развитию в России оздоровительного бега, поэтому деятельность Всероссийской ассоциации любителей бега (ВАЛБ) всегда была в поле зрения. В отчетном году ВАЛБ провела отчетно-выборную конференцию, на которой было смещено руководство - председателем избран редактор журнала «Бег и мы» Б.Прокопьев. Уже есть определенные достижения - составлен полноценный календарь марафонов и пробегов на территории России, куда попало более 200 весьма популярных пробегов. Сейчас ВАЛБ формирует свои первичные организации на местах, ведет прием в члены ВАЛБ.

В поле зрения комитета студенческой и школьной легкой атлетики (СТИШком) предпринимал усилия, чтобы вдохнуть новое дыхание в угасающую из-за отсутствия государственного финансирования студенческую и школьную легкую атлетику. Комитет, возглавляемый Е.Аракеляном и Э.Григоряном, много

сделал для расширения календаря соревнований для этой категории спортсменов. После долгого перерыва были возрождены студенческие «Рождественские старты», российские студенты успешно выступили на всемирной Универсиаде, у школьников набрала обороты «Шиповка юных», из московской превратившаяся во всероссийскую.

Более 30 пресс-конференций, брифингов и различных встреч, посвященных разнообразным аспектам деятельности ВФЛА, провел комитет по прессе, телевидению и информации (председатель Р.Орлов). В его актив можно записать выпуск необходимого количества буклетов, брошюр, другой печатной продукции к различным легкоатлетическим мероприятиям, проведение конкурсов на звание «Лучший атлет и лучший тренер России года». Не без усилий этого подразделения Президиума у нас сложились хорошие отношения с редакциями ряда центральных изданий, ведущими спортивными журналистами, что сказалось на регулярности и полноте освещения легкоатлетической жизни России.

Неплохо справились со своими функциями технический комитет (О.Ряховский), календарная комиссия (В.Зеличенко), медицинская комиссия (Г.Воробьев), комитет по сверхмарафонскому бегу (А.Письменный) - наши мужчины - сверхмарафонцы выиграли в командном зачете и чемпионат Европы, и чемпионат мира.

А подытоживая, следует сказать, что Президиум за отчетный период провел достаточную работу по укреплению федерации, повышению ее авторитета, налаживанию деловых связей с государственными органами, общественными организациями России, международными и национальными спортивными организациями. Работали мы в полном контакте с Госкомитетом по физкультуре и туризму, с Олимпийским Комитетом России, с Национальным Фондом Спорта, с территориальными органами управления физической культурой и спортом и федерациями легкой атлетики.

Что нам готовит год 1996? Работу, работу и работу. И нам, здесь в Москве, и на местах, где собственно и вершится судьба нашей легкой атлетики. Этот год подведет итог нашей работы последних лет и выставит оценку.

**Валентин БАЛАХНИЧЕВ,**  
президент ВФЛА



# ОТЧЕТ В КОНЦЕ СЕЗОНА

**В** конце ноября в Москве прошли заседание Президиума и отчетная конференция ВФЛА. Президиум утвердил план подготовки национальной команды на заключительном этапе к Олимпийским Играм в Атланте, состав кандидатов и критерии отбора, одобрил назначения В. Кулакова, В. Креера, Ю. Баркаринова старшими тренерами сборной команды страны соответственно по видам выносливости, прыжкам, метаниям, утвердил доктора педагогических наук Б. Шустина председателем Комиссии президиума по научно - методическому обеспечению.

Президиум одобрил и принял календарный план и положение о всероссийских и международных соревнованиях на 1996 г. Дополнительно решено из состава команд регионов первой группы для участия в финальных соревнованиях - зимнем и летнем чемпионатах России образовать высшую лигу в количестве 10 команд. Подведены итоги выступления команд республик, краев, областей, автономных округов, городов Москвы и Санкт-Петербурга на чемпионатах и первенствах Российской Федерации в 1995 г.

Президиум признал федерацию легкой атлетики Ханты-Мансийского автономного округа в качестве коллективного члена ВФЛА с предоставлением прав, вытекающих из Устава федерации. Это первый общественный легкоатлетический орган в автономных округах, вошедший в число коллективных членов федерации.

Принято предложение о создании рабочей группы тренеров по подготовке резерва сборной команды к Олимпиаде 2000 г. - «Сидней - 2000», назначении ее руководителем доктора педагогических наук, заслуженного тренера России А. Поллуина.

Конференция одобрила работу Президиума ВФЛА за отчетный период, утвердила отчеты Президиума и его рабочих комитетов и комиссий, решение Президиума о кооптации в члены Президиума А. Зотова - президента российского комитета физкультурно-спортивной организации «Юность России», Б. Прокопьева - председателя всероссийской ассоциации любителей бега, М. Петровой - старшего тренера Россовета «Динамо», освободила от обязанностей члена Президиума В. Чернова.

Конференция признала неудовлетворительным выступление сборной команды на чемпионате мира в Гетеборге и поручила Президиуму, постоянным общественным органам, штатному административному аппарату ВФЛА в оставшееся время до Олимпийских игр основное внимание в своей деятельности сосредоточить на обеспечении качественной подготовки каждого кандидата

в сборную команду страны. Принято к сведению заявление руководства сборной, что главным тренерским советом будут приняты все необходимые меры для обеспечения успешного выступления российских спортсменов на Олимпийских играх в Атланте.

Конференция поручила Президиуму разработать целевой план, программу и осуществить практические меры по улучшению подготовки резервов, поиску молодых, одаренных атлетов, способных реально конкурировать на международной спортивной арене с сильнейшими зарубежными сверстниками.

Конференция внесла изменения и дополнения в Устав ВФЛА: раздел 2 «Цели и задачи» дополнен следующим абзацем: «Исключительной собственностью ВФЛА является право проведения всероссийских и международных соревнований, конференций, симпозиумов и других мероприятий по легкой атлетике, проводимых на территории Российской Федерации или от имени ВФЛА», а в разделе 5 «Руководящие органы» пункт 5.14.1 изложить в следующей редакции: «Президент представляет ВФЛА в отношениях с международными и зарубежными организациями, а также в государственных и общественных организациях Российской Федерации».

Президиуму федерации предложено внести в текст Устава поправки, связанные с требованием Закона Российской Федерации «Об общественных объединениях», а также изменениями в Уставе ИААФ, принятыми на Конгрессе ИААФ 1-3 августа 1995 г. в Гетеборге.

Принято решение очередную конференцию ВФЛА провести в октябре 1996 г.

## ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РФ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ТУРИЗМУ ПРИСВОИЛ ПОЧЕТНЫЕ ЗВАНИЯ, А ТАКЖЕ УТВЕРДИЛ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ

### «ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР «РОССИИ»

ГАПЕЕВУ Виктору Илларионовичу (Лыткарино, М.о.)  
СТУПНИКОВОЙ Галине Ивановне (Ростовна-Дону)  
КОНОНОВУ Алексею Марковичу (Саратов)

### «МАСТЕР СПОРТА РОССИИ МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА»

**Мужчины.** 60 м: КОНДРАТЕНКО Павел (Белгород) 6,66. 5000 м: АЛТЫНХУЖИН Альберт (Златоуст) 3-е место на XXVII летних всемирных играх глухих. Суточный бег: КОСТИН Александр (Талнах) 254 км 926 м; ВОРОБЬЕВ Максим (Пушино, М.о.) 252 км 434 м; ХИРОВ Эдуард (Серпухов, М.о.)

## ИТОГИ КОМАНДНОГО ПЕРВЕНСТВА РЕГИОНОВ РОССИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ В 1995 г.

РЕГИОН	МЕСТО			ВСЕГО
	1	2	3	
<b>ВЗРОСЛЫЕ И МОЛОДЕЖЬ</b>				
<b>1 группа</b>				
1. Москва	22	24	26	72
2. С.-Петербург	21	21	23	65
3. Московская обл.	10	7	8	25
<b>2 группа</b>				
1. Бурятия	4	3	3	10
2. Смоленская обл.	4	4	1	9
3. Владимирская обл.	2	2	2	6
<b>3 группа</b>				
1. Хакасия	1	-	1	2
2. Тверская обл.	-	1	1	2
3. Псковская обл.	-	1	-	1
<b>ЮНИОРЫ И ЮИОШИ</b>				
<b>1 группа</b>				
1. С.-Петербург	27	14	21	62
2. Москва	24	14	20	58
3. Нижегородская обл.	14	13	16	43
<b>2 группа</b>				
1. Алтайский край	8	5	1	14
2. Липецкая обл.	4	2	4	10
3. Башкирия	3	1	4	8
<b>3 группа</b>				
1. Кабардино-Балкария	1	3	3	7
2. Тамбовская обл.	2	4	-	6
3. Дагестан	1	1	2	4

258 км 302 м; ЩЕКИН Александр (Саранск) 258 км 144 м. Ходьба 20 км: ШАФИКОВ Руслан (Челябинск) 1:18.37; ЕСИПЧУК Дмитрий (Челябинск) 1:21.01; ШАЙХУТДИНОВ Фанис (Ижевск) 1:21.54. Тройной: АСЕЛЕДЧЕНКО Александр (Ставрополь) 16,91. Коопе: МАКАРОВ Сергей (Подольск, М.о.) 78,60.  
**Женщины.** 800 м: КРАСНОСЛОБОДСКАЯ Алла (Краснодар) 2.00,8. 1500 м. ДЕДКОВА Екатерина (Поваровка, М.о.) 1-е место на Кубке Европы среди молодежи. 3000 м: КОВПОТИНА Ольга (Ставрополь) 8.55,65. Полумарафон: ДАНЧИНОВА Анастасия (Улан-Удэ) 1:12.06. Суточный бег: ТАРАСОВА Надежда (Протвино, М.о.) 210 км 661 м; ШАБАЛИНА Зинаида (Фряново, М.о.) 204 км 821 м; КОВАЛЬ Ирина (Кашира, М.о.) 210 км 237 м. Ходьба 10 км: СТАНКИНА Ирина (Саранск) 41,55. Шест: АНДРЕЕВА Мария (Краснодар) 4,01. Длина: ЛЕБЕДЬ Инна (Краснодар) 6,70. Тройной: КУЗИНА Наталья (Петрозаводск) 14,10; СОВА Мария (Москва) 14,16. Семиборье зимнее: ВОЛЬФ Елена (Барнаул) 6192.



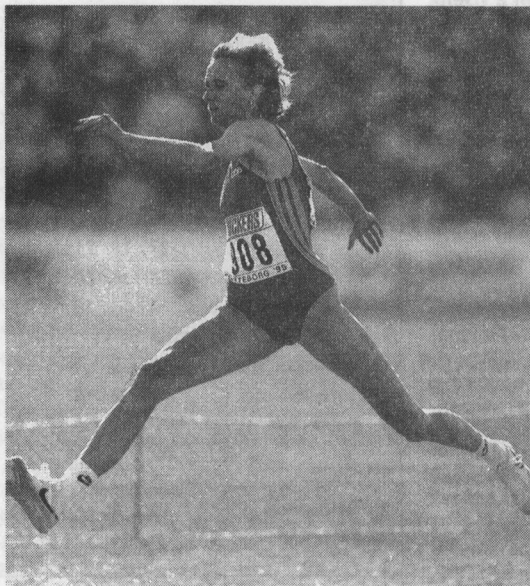
# ДЕСЯТЬ ЛУЧШИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ МИРА

ВЕРСИЯ ЖУРНАЛА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Сергей БУБКА (Украина), Ким БАТТЕН (США), Хайле ГЕБРЕСИЛАСИ (Эфиопия), Майкл ДЖОНСОН (США), Мозес КИПТАНУИ (Кения), Инесса КРАВЕЦ (Украина), Нуретдин МОРСЕЛИ (Алжир), Соня О'САЛЛИВАН (Ирландия), Гвен ТОРРЕНС (США), Джонатан ЭДВАРДС (Великобритания) (спортсмены расставлены по алфавиту).

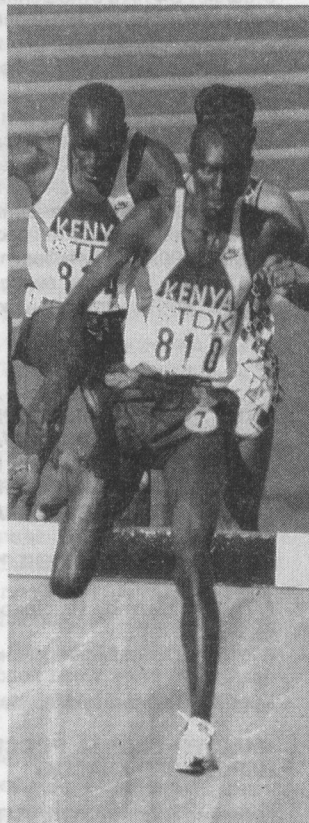


*Нуретдин МОРСЕЛИ блестяще провел сезон: победил на чемпионате мира, установил два мировых рекорда (1500 и 2000 м) и не проиграл ни одного старта*

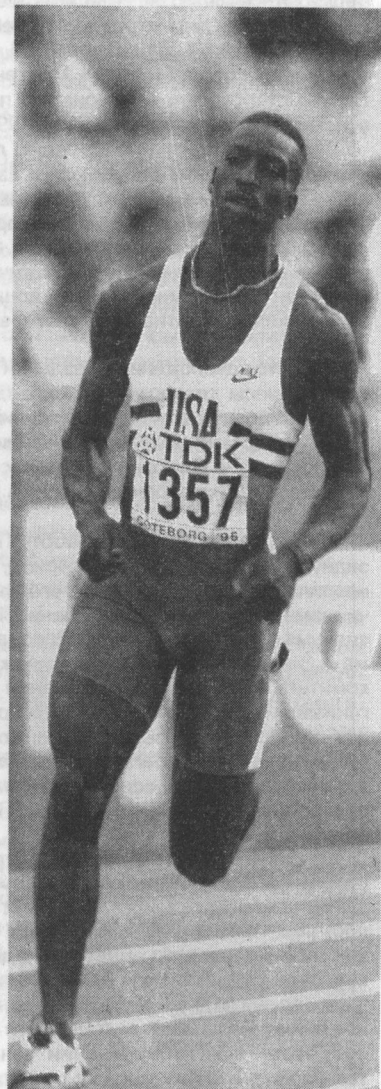


*Инесса КРАВЕЦ повторила в Гетеборге достижение Эдвардса в тройном прыжке - победа с мировым рекордом*

*Майкл ДЖОНСОН превзошел всех на чемпионате мира, завоевав три золотые медали в беге на 200, 400, и эстафете 4x400 м*



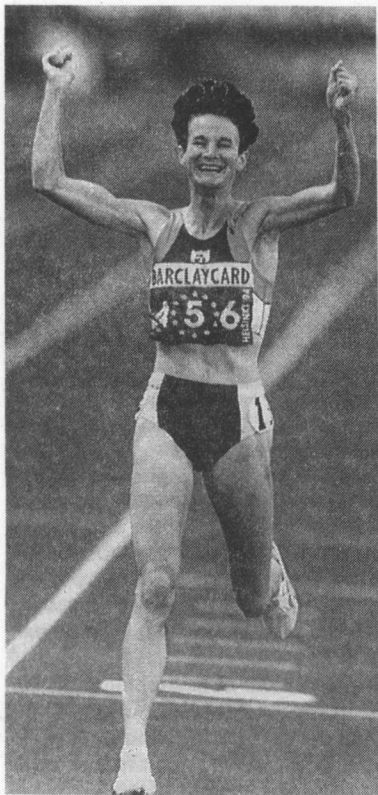
*Мозес КИПТАНУИ не только в третий раз подряд победил на чемпионате мира, но и впервые в истории пробежал 3000 м с/п быстрее 8 мин*



*Лучший шестовик мира Сергей БУБКА пока никому не уступал звания чемпиона мира, завоевав этот титул в пятый раз*







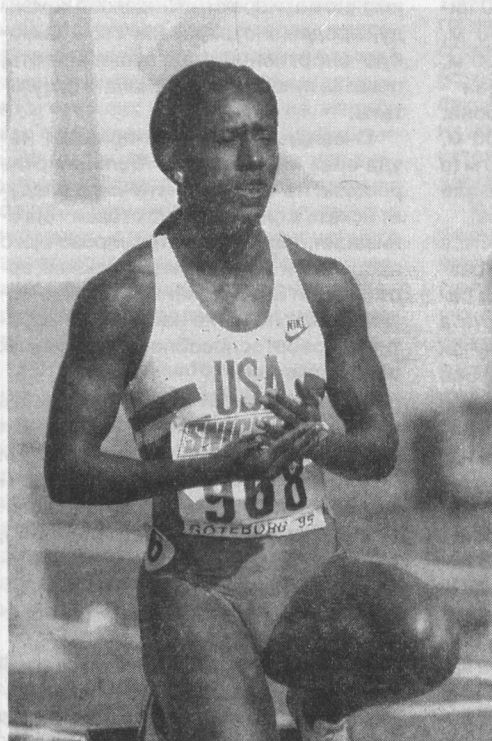
**Ирландка Соня О'САЛЛИВАН** провела сезон на высоком уровне, добившись побед на чемпионате мира в беге на 5000 м и в финале Гран-при в беге на 3000 м, победы в 22 стартах из 24



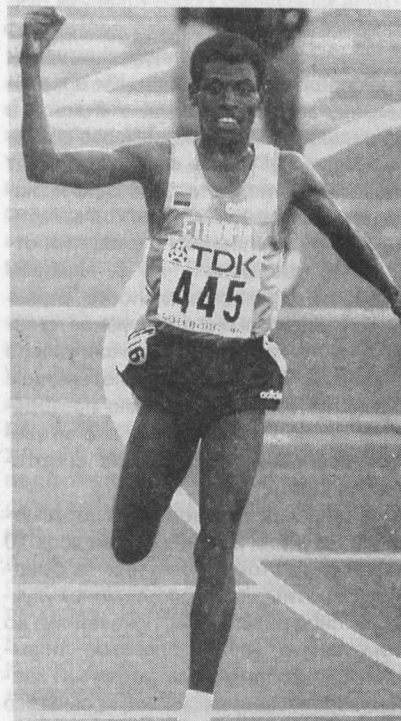
**Джонатан ЭДВАРДС** своими далекими элегантными прыжками произвел фурор в легкоатлетическом мире. Титул чемпиона мира с мировым рекордом, первый в истории прыжок за 18 м!

**Хайле ГЕБРЕСИЛАСИ** установил два мировых рекорда на классических стайерских дистанциях 5000 и 10 000 м, легко победив на чемпионате мира в Гетеборге на «десятке»

**Гвен ТОРПЕНС** доминировала в 1995 г. в женском спринте, став чемпионкой в беге на 100 м в Гетеборге



Если победа **Ким БАТТЕН** в беге на 400 м с/б в Гетеборге была закономерной, то рекорд мира оказался сюрпризом для многих





На страницах журнала «Легкая атлетика» уже анализировались итоги выступления российской команды на V чемпионате мира в Гетеборге. Хотелось бы отдельные аспекты осветить подробнее, может быть, мое видение ситуации позволит чуть шире взглянуть на них.

## ОГЛЯДЫВАЯСЬ НА ГЕТЕБОРГ К ИТОГАМ ЧЕМПИОНАТА МИРА

**В** 24 видах мужской легкоатлетической программы в Гетеборге приняли участие 37 россиян. Лишь один из них принес единственную медаль - М.Тарасов в прыжках с шестом завоевал 2-е место. В 5 видах (бег на 400 м, эстафета 4x400 м, бег на 10 000 м, прыжок в высоту и толкание ядра) нами не было выставлено ни одного участника. Лишь в 7 видах наши мужчины участвовали в финалах, было установлено 2 рекорда России, четыре атлета улучшили свои личные рекорды, остальные же на главном соревновании сезона продемонстрировали результаты ниже, чем они показывали до него. Таким образом, основная часть мужчин на чемпионате мира 1995 г. выступила ниже своих возможностей. «Успешность» их выступлений (это комплексная оценка: попадание в тройку призеров и достижение на главных соревнованиях лучшего результата сезона) составляет всего 2,7%. При условном включении в «успешность выступлений» спортсменов, занявших первые 8 мест в финальных соревнованиях, это составит лишь 29,7%, что свидетельствует не только о недостаточно эффективном развитии мужской легкой атлетики и о диспропорциях в развитии отдельных дисциплин, но и, главным образом, о неэффективности управления подготовкой спортсменов на заключительном этапе, о низком уровне реализации достигнутого потенциала легкоатлетов и, что должно настораживать особо, о весьма незначительных резервах в подготовке спортсменов высшего класса.

В женской команде 48 спортсменов выступили в Гетеборге во всех 20 видах. При этом в 15 из них - в финалах. Отметим, что 10 спортсменок улучшили свои результаты, показанные до чемпионата. Иными словами, повысили свою спортивную форму на главных соревнованиях сезона. Кроме того на чемпионате мира 6 спортсменок установили личные рекорды.

«Успешность выступлений» наших легкоатлетов в Гетеборге составила 22,9% при учете призеров и 50,0% при включении в оценку достижений 8 финалисток. Это свидетельствует о том, что женская легкая атлетика в определенной степени имеет некоторые резервы в плане подготовки спортсменов, способных не только участвовать в финалах крупнейших соревнований, но и бороться за призовые места.

### О проблемах отбора и достижения пика спортивной формы.

В 6 видах мужской программы были показаны результаты выше, чем лучшие в сезоне до чемпионата: в беге на 200 и 400 м - М.Джонсон, на 110 м с/б - А.Джонсон, в эстафете 4x400 м - команда США, в тройном прыжке - Д.Эдвардс и в десятиборье - Д.О'Брайен.

В женских соревнованиях лучшие результаты сезона улучшены в 10 видах: Г.Торренс - в беге на 100 м, М.-Ж.Перек - 400 м, А.Кирот - 800 м, Ф.Рибейру - 10 000 м, К.Баттен - 400 м с/б, М.Мачадо - в марафоне, команда США - в эстафете 4x100 м, команда России в эстафете 4x400 м (в забеге), И.Кравец - в тройном прыжке и А.Кумбернусс - в толкании ядра.

Статистика свидетельствует, что в отдельные годы на соревнованиях различного ранга лучшие результаты сезона улучшаются в главном старте в 37-76% случаев (хотя известны случаи и 90-96% улучшения результатов). Все дело в том, какая стратегия отбора и формирования сборной команды была избрана на заключительном этапе непосредственной предсоревновательной подготовки (ЭНПП).

В последние годы доминируют 2 стратегии отбора: 1. Отбор за 2-3 недели до главного старта (т.е. на ЭНПП). Здесь, как правило, демонстрируются высокие спортивные результаты, и на главных соревнованиях спортсмен выступает как бы на этом фоне высшей спортивной работоспособности. Повысить уровень спортивной формы в этом случае очень часто не представляется

возможным. 2. «Ранний» отбор осуществляется за 6-8 недель до соревнований. При этом варианте преследуется цель не сохранить пик спортивной формы, а, показав в отборочных стартах высокую работоспособность, еще более повысить уровень спортивной работоспособности на ЭНПП, что методически за 6-8 недель вполне осуществимо.

Решающими соревнованиями, по результатам которых проводился основной отбор спортсменов в сборную России, был чемпионат страны, прошедший в Москве 15-18 июня 1995 г. До чемпионата мира оставалось 48 дней или 7 недель подготовки! Это пример 2-й модели, что с организационно-методических позиций вполне прогрессивно и обоснованно. Следует заметить, что значительная часть спортсменов высшей квалификации именно в эти сроки, отбираясь в команду, продемонстрировала свою высокую спортивную подготовленность, показав лучшие до чемпионата результаты.

Очевидно, основные причины неудачных выступлений большинства россиян на V чемпионате мира следует искать в системе подготовки - организации, технологии тренировочного процесса и научно-методической организации ЭНПП (очень важного с позиции обеспечения наивысшей спортивной работоспособности на главных соревнованиях).

Правда, здесь следует обратить внимание на тот факт, что в некоторых видах российской легкой атлетики практически отсутствуют так называемые «оперативные резервы», т.е. спортивные резервы (людские, кадровые), которые могут эффективно готовиться и соревноваться на равных за первенство на мировой спортивной арене.

Таким образом, так называемый «отбор» с целью формирования команды для участия в чемпионате мира хотя и был проведен, как это показано выше, в оптимальные (научно обоснованные)



сроки, он носил чисто формальный характер и практически скорее имел функцию «набора». А это, как известно, далеко не спортивно-методическая категория. Что, например, мог сделать «отобранный» 25-летний А. Григорьев, преодолевший на чемпионате мира 100 м с личным рекордом - 10,24, тогда как 10-й результат в мире до чемпионата равнялся 10,07.

Возраст большей части участников российской сборной команды, стартовавших на V чемпионате мира в Гетеборге находится в «оптимальной зоне» (24-26 лет) для достижения высших спортивных результатов, причем в каждой группе участников есть и молодые спортсмены 18-21 года.

Спортивные достижения российских легкоатлетов в Гетеборге были обусловлены всей системой подготовки спортсменов. Из педагогических наблюдений, анализа (доступного, к сожалению, не по всем параметрам) тренировочного процесса, отчетно-протокольной документации, бесед с тренерами и специалистами можно составить определенную картину относительно особенностей современной подготовки российских легкоатлетов. Выборка данных, конечно, не была репрезентативной, но полученная картина, думается, сохранится и при более широком анализе текущих событий.

Прежде всего здесь следует сказать о так называемой индивидуальной подготовке спортсменов, подразумевающей тренировку большей частью на местах, без влияния главного и старших тренеров. А на местах, как оказалось, далеко не самые лучшие (оптимальные) условия для тренировок. Подготовка, осуществляемая по принципу «хозспособа» (питание в номерах, отсутствие полноценного восстановления, медико-биологического обеспечения, спарринг-партнеров и т.д.), оказалась явно не эффективной.

Отсюда и значительные методические отклонения, нарушения и искажения центральной концепции подготовки (еще недавно существовавшей и работавшей практически по всем параметрам). Основные положения этой концепции эффективно реализовывались на централизованных сборах, проводимых на специализированных тренировочных базах.

Эти отклонения и искажения тренировочного процесса привели к тому, что в ряде случаев значительно снизилось число тренировочных дней в неделю (до 4-5) и тренировочных занятий (до 4-6 в неделю) вместо необхо-

димых 6-7 и 9-12 соответственно. (Замечено, что резкое увеличение числа тренировочных дней и занятий наблюдается в период с конца марта до середины мая. Этот период как раз приходится на централизованные сборы или выездные сборы вообще.)

Это привело к тому, что в последние годы российские легкоатлеты несколько сдали свои позиции и заметно уступают результатам сильнейших в мире. Да и резервы здесь, если судить по результатам выступлений юниоров на чемпионате Европы и других соревнованиях, явно недостаточны, что наводит на мысль, что существуют какие-то общие, единые для нашей легкой атлетики причины.

Среди них специалисты усматривают нарушения организации процессов подготовки (индивидуальная подготовка на местах - централизованная подготовка - участие в коммерческих стартах и т.д.) и упорное игнорирование методических основ спортивной тренировки, главным образом, на этапах становления высшего спортивного мастерства и его дальнейшего совершенствования. Но основная причина, пожалуй, видится в смещении акцентов с методических аспектов тренировки на так называемые «внутриклубные» (якобы более значимые), в связи с чем некоторые тренеры, не усвоив прочно методических и педагогических принципов подготовки высококвалифицированных спортсменов, естественных способов развития их физических качеств и формирования их двигательного потенциала, мыслят категориями, лежащими в других областях...

Конечно, можно контролировать соревновательную подготовку спортсменов - кандидатов в сборную России, согласиться с необходимостью их участия в коммерческих стартах. Но сейчас этот контроль имеет лишь «регистрационный характер» со стороны федерации. А необходимо строгое управление этими процессами. Тогда не растеряли бы своих кондиций на чемпионате три ведущие в мире прыгуньи тройным и другие спортсмены, имеющие коммерческие старты непосредственно перед Гетеборгом.

До сих пор дискутируется вопрос о необходимости тренировки в среднегорье. Но уже много лет российские бегуны на средние и длинные дистанции, регулярно использующие в своей подготовке тренировку в среднегорье, не имеют сколько-нибудь значимых результатов!

Польза тренировки в среднегорье для участия в соревнованиях в равнинных условиях (на уровне моря) весьма сомнительна. На это указывают ведущие мировые авторитеты - ученые в этой области Н.И. Волков, Д. Костилл и др. Опыт подготовки единственной нашей чемпионки мира 1995 г. И. Станкиной убедительно это доказывает - большую часть своих тренировок она проводила на уровне моря в Адлере, в то время как ее коллеги регулярно тренировались в Чолпон-Ате на озере Иссык-Куль.

**О соревновательной подготовке спортсменов следует сказать особо.** Опыт подготовки легкоатлетов высшей квалификации показывает, что соревновательная модель должна быть апробирована заранее, т.е. спортсменам в периоде «до главных стартов» необходимо участвовать в соревнованиях в «режиме предстоящей соревновательной деятельности». В этом убеждают, например, выступления наших бегуний на 800 м Л. Гуриной и Т. Григорьевой, которых «хватило» лишь на забег и полуфинал, где они выступили довольно успешно. В финале же они были беспомощны и безынициативны, так как в соревнованиях «в три круга» в 1995 г. они ни разу не участвовали! А помимо проблемы «физических кондиций» здесь еще и проблемы психологические...

**О научно-методическом обеспечении подготовки легкоатлетов.**

В последнее время работы в этой области свернуты (из-за некоторых организационных причин, отсутствия финансирования и др.). Спортсмены и тренеры оказались в информационном вакууме. Отсутствует эффективное управление тренировочным процессом на различных этапах и периодах подготовки, которое обеспечивается прежде всего объективностью «целевой ориентации всей системы подготовки». Но в своей практической работе тренеры, как правило, игнорируют «содержание и структуру модельных характеристик специальной физической, технико-тактической и других сторон подготовленности спортсменов высшей квалификации», осваивают планы и программы подготовки, «объемы и интенсивность» тренировочных нагрузок с целью... выполнения планов и программ! Иными словами, совершенно отсутствует управление подготовкой по основополагающему принципу «должно - есть».

*Евгений РАЗУМОВСКИЙ,  
доктор педагогических наук*



# ДЖОН ЧАПЛИН В РОССИИ

Тренер Джон Чаплин, преподаватель Вашингтонского университета, известен в мире блестящей доводкой формы своих подопечных, среди которых рекордсмены мира Хенри Ронно и Питер Козч, сегодняшние сильнейшие кенийские бегуны. Наши читатели уже имели возможность познакомиться со взглядами американца, его методикой (журнал «Легкая атлетика» № 6, 1993 г.).

Летом и осенью нынешнего года Джон Чаплин по приглашению ВФЛА посетил Россию, прочел несколько лекций российским тренерам, провел практические занятия.

По нашей просьбе идеи Чаплина и возможности их использования в условиях России комментируют тренер сборной команды России Юрий Куканов и доктор педагогических наук Феликс Сулов.

## ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

**Ф**илософия подготовки элитных бегунов, по утверждению Чаплина, базируется на строгом соблюдении восьми главных принципов.

1. Тренировки строятся в соответствии с концепцией чередования трудных и легких тренировочных дней.

2. Осознание того факта, что каждый раз, когда тренер выводит атлета на дорожку, увеличивается риск получения травмы. Поэтому бегуны на 5000, 10 000 м и 3000 м с/п тренируются на строго ограниченной длине дистанций.

3. Методология тренировочных планов сфокусирована на подготовке к бегу на 5000 и 10 000 м.

4. Приоритет отдается качеству бега, а не количеству пробегаемых километров.

5. Стратегия состязаний основывается исключительно на прохождении всей дистанции в лидирующей группе - на втором или первом месте.

6. В тактике бега учитываются слабые стороны соперников, график бега по дистанции строится так, чтобы ограничить тактические возможности конкурентов.

7. Бегун, претендующий на победу, должен уметь «заводить» себя сам.

8. Тренировочные занятия должны соответствовать соревновательным целям. Например, бессмысленно бегать на тренировках отрезков за 6 мин, если на состязаниях планируется пробежать милю за 5.30.

Предлагаемый тренером Д. Чаплиным тренировочный план может быть разбит на четырехдневный нагрузочный микроцикл и трехдневный восстановительный, в период которого бегуны могут также выступать в соревнованиях. Примерная схема на неделю для позднего периода такова.

Пн. (одна тренировка): вечер - 8-10 миль фартлека (отрезки одинаковой длины: миля - быстро, миля - медленно и т.д.) со скоростью, определяемой индивидуальными возможностями бегуна, после этого 10-12 раз по 180 м на дорожке со спринтерской скоростью через 30 с отдыха. Утром или вечером возможна работа с отягощениями (по решению тренера).

Вт. (две тренировки): утро - 8-10 миль по схеме - 2-3 мили ровно, 2-3 мили по склонам, 2-3 мили темпового бега; вечер - работа 3-5 раз по 1000 м по схеме - первая, третья и пятая 1000 м ровно (со скоростью 62-65 с в зависимости от уровня бегуна), вторая и четвертая 1000 м пробегается с возрастающей скоростью в режиме первые - 200 м - за 40 с, вторые и третьи 200 м - 35 с, четвертые - 30 с и последние 200 м - с максимальной скоростью. Отдых между отрезками 1000 м - 2-3 мин в зависимости от силы бегуна и периода с восстановлением пульса до 140 уд/мин.

Ср. (одна тренировка): вечер - как в понедельник, только фартлек (отрезки разной длины: 800 м - быстро, 1200 м - медленно, 600 м - быстро и т.д.). После чего выполняются скоростные отрезки, как в понедельник или 5-7х300 м спринтерского бега с отдыхом 1 мин. Стильчезисты могут использовать яму и два барьера. Утром или вечером возможна работа с отягощениями (по решению тренера).

Чт. (две тренировки): утро и вечер - как во вторник. Стильчезисты могут выполнить работу на отрезках 600-800 м с барьерами.

Пт.: легкая разминка 15-20 мин.

Сб.: утро - легкая разминка 20-30 мин; вечер - соревнование, после него 20-30 мин заминка.

Вск.: вечер - бег на 15-20 миль со скоростью более 6.30 на милю.

В период, когда соревнований нет, в пятницу и субботу возможна работа над совершенствованием недостающих бегуна качеств.

В подготовительном периоде в четверг проводится только утренняя тренировка, вечерняя работа с четверга переносится на субботу (если соревнования нет). В пятницу, если нет соревнований в субботу, проводится тренировка аналогично понедельнику. Скорость при этом колеблется от 3/4 до 7/8 выполняемой в разгар сезона. Вместо спринтерских пробежек в подготовительном периоде применяется бег в гору на тех же отрезках.

С каким же контингентом занимающихся и в каких условиях работал американский тренер? Будучи тренером штатной университетской команды, он имел возможность приглашать на учебу в университет несколько десятков спортсменов по его собственному выбору. Все приглашенные спортсмены обеспечивались общежитием, питанием, отличными условиями для тренировки. В распоряжении Чаплина были стадион, манеж, травяные поля, удобный для бега каньон и определенная сумма денег на каждого члена команды (порядка 3-5 тысяч долларов). Начальный результат приглашаемых в команду спортсменов составлял для стайеров примерно 14.00 в беге на 5000 м. Вполне естественно, что при таких условиях большинство учеников американца составляли кенийцы, среди которых знаменитые Х. Ронно, С. Кимоба и другие. Особенности американской, в том числе и студенческой, легкой атлетики является большое количество соревнований в кроссе и на дорожке, проходящих, как правило, по субботам.

Таким образом, подытоживая сказанное выше, можно сказать, что Чаплин имел дело с достаточно подготовленным контингентом занимающихся, обеспеченных всеми условиями для тренировки и восстановления и удобным календарем соревнований. Его задачей было добиться высоких результатов за время обучения в университете, то есть за период 3-5 лет.

Именно этим условиям и этой задачей вполне отвечает применяемая им система тренировки. Наибольший интерес в предложенной Чаплиным системе тренировки представляет вопрос о километраже и процентном соотношении в нем равномерного и неравномерного бега. Именно здесь прослеживается значительное расхождение с распространенными у нас системами подготовки стайеров. Общепринятыми средствами тренировки в России являются равномер-

ный кроссовый бег на дистанции 20-30 км со скоростью 3.40-4.20 на км и темповый бег 6-15 км со скоростью 3.00-3.40.

Естественно, что в нашей стране используются и предлагаемые Чаплиным средства - переменный кроссовый бег с ускорениями различной длины, средние отрезки, пробегаемые с переменной скоростью, однако в таком сконцентрированном виде, как у него, эти средства применяются редко. Четыре дня подряд в недельном цикле подопечные Чаплина в том или ином виде используют переменный бег. Причем, доля отрезков с повышенной скоростью составляет до 40-50%, что превышает самые смелые рекомендации наших методистов.

Система американского тренера предусматривает, конечно, и периоды снижения нагрузки и даже полный отдых в воскресенье. В начале сезона он рекомендует пониженные нагрузки, в частности, двухразовые тренировки он практикует не более двух раз в неделю. Тем не менее предлагаемая методика является весьма интенсивной. Хотя Чаплин километры принципиально не считает, приблизительный подсчет показывает, что предельный объем в его схеме составляет 100-130 км. При этом тренирующийся по этому плану спортсмен должен пробежать:

- в понедельник и среду 14-16 км со скоростью около 3 мин на км (для бегуна с результатом 14.00 на 5 км), после которого выполняются еще и ускорения в гору или с горы (объемом до 2 км);

- во вторник и четверг - до 4 км в гору или по лестнице и 4-6 км темпового бега со скоростью 75-90% от максимума;

- во вторник и четверг вечером 3-5 раз по 1000 м со скоростью около 2.50 на км;

- соревнование в субботу.

Плюс к этому на второй тренировке в понедельник и среду проходят занятия по силовой подготовке.

Если подсчитать объем бега с повышенной скоростью, он составит приблизительно 40-45 км, т.е. 35-45% от общего.

Не секрет, что результат в стайерском беге коррелируется с объемом интенсивной части тренировки. Это подтверждалось в ряде работ, которые в данном случае нет смысла называть. Проблема в том, что с увеличением доли интенсивного бега резко возрастает вероятность получения травм и перетренированности.

Как нетрудно догадаться, при такой методике особо важное значение приобретают средства восстановления, включая сюда же питание и медицинское

обслуживание. Попытка применения интенсивных методик без соответствующего материального обеспечения, скорее всего, обречена на неудачу.

Очень важен при этой системе педагогический и любой другой контроль за спортсменом, а также постепенность роста нагрузки. Чаплин варьирует по ходу сезона как количество отрезков (скажем, в работе по 1000 м от 3 до 5), так и скорость их пробегаания и длительность отдыха. После каждых нагрузочных 2-3 недель следует снижение нагрузки.

В ходе работы он осуществляет контроль пульса, причем пульс, по его словам, должен снизиться до 90 уд/мин перед началом каждого следующего отрезка по 1000 м. У недостаточного хорошо подготовленного спортсмена это может быть 5 и более минут. Кстати, в европейских классических работах по методике тренировки рекомендуется начинать следующий отрезок при пульсе около 120 уд/мин.

Интересна и рекомендация американца об использовании смены ритма бега в ходе переменной работы 3-5x1000 м. Он предлагает пробегать 200-метровые отрезки на каждые 100 м в режиме 40-35-35-30 с плюс спринт на последних 200 м, что весьма напряжено. В ходе такой работы спортсмен выдает свои самые глубинные резервы, тренируя при этом и способность к финишному ускорению.

Безусловно, что при такой интенсивной тренировке огромное значение имеет правильное определение скорости бега. Здесь важен тезис Джона Чаплина о том, что чем выше соревновательная скорость спортсмена, тем меньше разница между средней скоростью на 1000 м и ее превышением в тренировке на 1000-метровых отрезках (максимум - 15%, минимум - 0). То есть высококвалифицированные спортсмены Чаплина выше, чем с соревновательной скоростью длинные отрезки не бегают. У нас же это отнюдь не редкость.

Следует еще раз обратить внимание, что хотя предлагаемая Чаплиным система весьма интенсивна, он не упускает возможности варьировать нагрузки, планируя в сезоне спады. В частности, за 2-6 недель до главного старта он исключает силовые тренировки.

Еще раз следует отметить, что из нескольких лекций нашего гостя трудно составить полную картину его «тренировочной кухни». Для практического тренера скорее всего интересен следующий вопрос: использовать ли тренировочную методику тренера Чаплина целиком, частично, либо не использовать вообще.

Тем, кто попытается применить предлагаемую методику в чистом виде, следует иметь в виду следующее:

а) спортсмены, тренирующиеся по этой системе, должны иметь достаточную подготовку, в первую очередь по аэробным качествам, так как объем развивающего бега в ней весьма умеренный;

б) эти спортсмены должны иметь хорошие условия для жизни и занятий спортом, включая мощные средства восстановления, чтобы избежать риска перетренировки и травм;

в) скорость бега на отрезках, включая и скоростные отрезки фартлека, должна быть тщательно выверена с учетом уровня подготовки атлета и меняться с ростом его тренированности.

Тем, кто попытается использовать ее частично, вряд ли нужны дополнительные советы, но стоит все же обратить внимание на:

а) предлагаемый недельный цикл достаточно сбалансирован, в нем есть и средства, развивающие аэробную производительность, анаэробную производительность, силовые компоненты, отрабатывается финишное ускорение и спринтерские способности;

б) воспитанники Чаплина часто выступают в соревнованиях;

в) тренируя интенсивно, он не забывает об отдыхе.

Если же, ознакомившись с настоящим материалом и сопоставив его с собственным опытом, вы решили эту методику не использовать - ничего страшного. В мире есть немало других, кроме того, вы можете предложить свою и, кто знает, может быть, вам удастся доказать ее правоту!

Общее впечатление от предлагаемой методики: она имеет право на существование, однако рискованна с точки зрения возможности травм и перетренировки. В ней нет некоторых средств тренировки, которые достаточно широко используются сильнейшими бегунами мира. Однако в этой методике есть много интересных идей, способных при правильном применении способствовать повышению результатов спортсменов. Главное не забывать, что вы работаете с конкретным спортсменом, имеющим конкретные возможности, живущим в совершенно определенных условиях. Задача личного тренера - составить для этого конкретного человека четкий план, используя все лучшее, что имеется в мировой практике. А методика Джона Чаплина - часть этой практики, ведь он тренировал рекордсмена мира.

**Юрий КУКАНОВ**



# ЗАТОПЕК, ЛИДЬЯРД, ФИННЫ, ЧАПЛИН...

**П**риглашение в Россию известного специалиста из университета штата Вашингтон Д. Чаплина, имеющего большой опыт подготовки сильных бегунов на длинные дистанции и 3000 м с/п, несомненно, принесет пользу отечественной легкой атлетике, так как одной из тенденций развития мирового спорта является усиление интеграционных процессов между отдельными странами и географическими регионами мира, выражающееся в увеличении потоков информации между ними, обменом специалистами и так далее.

Приглашение ведущих специалистов мира в нашу страну практиковалось раньше и в большинстве случаев приносило ощутимую пользу. В 1950 г. на сбор в Сочи приехал олимпийский чемпион Эмиль Затопек. Совместные тренировочные занятия позволили перенять у него ряд методических новшеств: регулярные двухразовые занятия в день, увеличение общего объема беговых нагрузок, широкое использование интервального бега на отрезках 200 и 400 м с большим количеством повторений и малыми интервалами отдыха. Внедрив эти наиболее эффективные методические приемы в отечественную систему подготовки, наши тренеры сумели через 3-4 года воспитать плеяду выдающихся бегунов: В. Куца, П. Болотникова, И. Филина, Б. Гришавина, А. Ануфриева, С. Ржищина, Н. Соколова и других, добившихся больших успехов на Олимпиадах 1952 - 1960 гг. и чемпионатах Европы 1954, 1958, 1962 гг.

В 1967 г. на сбор и соревнования в Кисловодск приезжал Артур Лидьярд, работавший тогда с финскими бегунами. Обмен опытом с выдающимся тренером позволил отечественным специалистам взять на вооружение его основные методические направления: марафонскую тренировку в подготовительном периоде для стайеров и средневиков, бег и прыжки в гору. Соединив эти методические приемы с собственной методикой тренировки, наши специалисты опять-таки через 3-4 года добились новых успехов, воспитав Л. Брагину, Е. Аржанова, Н. Сабайте, Р. Шарфетдинова, Н. Свиридова, В. Дудина, А. Морозова, завоевавших медали на Олимпиаде-72 и чемпионатах Европы 1969 и 1971 гг.

В 1973 г. в нашу страну приглашались два выдающихся тренера из Финляндии Р. Хайкола и К. Синконен, подготовившие олимпийских чемпионов Мюнхена Л. Вирена и П. Вассалу. Эти специалисты провели семинары в ряде городов нашей страны, что способствовало дальнейше-

му прогрессу бега у нас. Главным направлением их подготовки была адаптированная к северным условиям наших стран новозеландская методика А. Лидьярда, которая предусматривала дальнейшее повышение доли тренировочной нагрузки аэробной направленности, модернизированные прыжки и бег в гору, строгую периодизацию годового цикла. Внедрение ряда из этих направлений в отечественную методику позволило нашим тренерам подготовить через 4-5 лет ряд сильных бегунов: Л. Мосеева, Н. Пензина, В. Федоткина, А. Антипова, Н. Кирова, С. Джуманазарова и плеяду выдающихся женщин от Т. Казанкиной до Н. Мушты-Олизаренко, успешно выступавших на Олимпиадах 1976 и 1980 гг. и чемпионатах Европы 1978 и 1982 гг.

В 1989 г. в нашу страну приезжал Питер Коз - тренер и отец мирового рекордсмена и олимпийского чемпиона С. Коз. Предложенная им система тренировки бегунов на средние дистанции, по нашему мнению, не была воспринята отечественными специалистами по следующей причине - идея значительного увеличения доли нагрузок в анаэробно-гликолитическом режиме энергообеспечения, хорошо зарекомендовавшая себя в подготовке С. Коз и отвечавшая его индивидуальным особенностям, не совпала со взглядами многих европейских специалистов, в том числе, Х. Уилсона - тренера олимпийского чемпиона С. Оветта и ряда других очень сильных бегунов. Этот визит не сказался на росте результатов у наших бегунов.

Таким образом, итоги визитов в нашу страну выдающихся специалистов в целом имели положительное значение. Однако они были связаны не с заменой нашей отечественной методики, а с кропотливой работой по внедрению в нее прогрессивных мировых тенденций тренировки в беге.

Система тренировки стайеров и бегунов на 3000 м с/п, предлагаемая Д. Чаплиным, для наших бегунов несомненно может дать определенный сдвиг результатов, но надеяться на быстрый их рост не стоит, так как отечественным тренерам надо осмыслить эту систему, взять из нее все прогрессивное, отвечающее социальным, климатическим и этническим особенностям наших спортсменов и внедрить их в отечественную систему подготовки, ни в коем случае не заменяя ее новой.

Какие положительные моменты, на наш взгляд, можно отметить в материалах, предлагаемых Д. Чаплиным.

1. Широкое использование фартлека как одного из основных средств на всех этапах подготовки. Это средство в отечественной системе используется в последние годы достаточно ограничено. «Фартлек» предлагается использовать на пересеченной местности, что служит средством повышения силовой выносливости и в определенной мере может заменить собственно-силовую работу в зале.

2. Четкое построение недельных микроциклов на разных этапах тренировки: при подготовке к соревнованиям по кроссу и в другие периоды.

3. Повышенная интенсивность тренировочного процесса практически на всех этапах годового цикла за счет использования «фартлека» и интервального бега. В последние годы наши бегуны значительно снизили интенсивность тренировки в сравнении с предыдущими поколениями спортсменов, что отразилось на уровне результатов. В какой мере необходимо повышение интенсивности нашим бегунам следует решать в индивидуальном порядке.

4. Предлагаемая оригинальная схема использования интервального бега на отрезках 1000 м позволяет постепенно подводить бегуна к высоким скоростям на дистанции, готовить их к постоянному изменению темпа бега за счет чередования быстрых и медленных отрезков в одном повторении отрезка 1000 м.

5. Необходимое внимание к силовой подготовке бегунов на большинстве этапов годового цикла.

В то же время ряд рекомендаций Д. Чаплина, на наш взгляд, можно считать спорными.

1. В своих выступлениях Д. Чаплин подчеркивал, что главное в тренировке - это повышение качества (считай, интенсивности), а не количества (объема). В то же время многие ведущие специалисты не противопоставляют эти два понятия, а считают, что оба фактора имеют важнейшее значение в росте достижения бегунов на выносливость, по очереди играя ведущую роль на отдельных этапах многолетнего и годового циклов.

Такое заключение известного специалиста связано с тем, что под его руководством добились выдающихся достижений только кенийские бегуны (хотя в материалах и приводится фамилия американца Д. Лингрена, последний тренировался самостоятельно и с очень большими объемами, судя по имевшимся публикациям).

Кенийские бегуны - выходцы из среднегорья Африки - обладают генетически определенными морфофункциональными особенностями строения организма: высочайшей экономизацией, определенной конституцией тела и «гипоксической глухотой» (притулением чувствительности к гипоксическому фактору). Это позволяет им тренироваться с более высокой интенсивностью и меньшим объемом (хотя в Африке они тренируются с очень высокими объемами).

Направление в тренировке на выносливость «не количество, а качество» в нашей стране уже внедрялось в методику в начале 80-х годов (в беге, лыжах, коньках, плавании, гребле) и привело к снижению спортивных результатов. В тех видах, где поняли, что нельзя противопоставлять количество качеству, результаты снова удалось поднять, а там, где это правило сохраняется, результаты попрежнему низкие.

2. Предлагаемая система не учитывает традиционного отечественного и европейского календаря, наших климатических условий, а соответствует американской структуре годичного цикла и календаря. В условиях значительного расширения общего международного и внутреннего календарей необходима более строгая увязка системы индивидуального календаря и системы тренировок.

3. Вряд ли нашим бегунам подойдет в такой степени интенсифицированная структура тренировочных микроциклов. Отечественные спортсмены в большинстве своем уроженцы равнин и не обладают такими же показателями функциональной и биомеханической экономизации как кенийцы - уроженцы среднегорья, что требует использования в тренировке повышенных объемов тренировочных нагрузок. Анализ подготовки сильнейших европейских бегунов показывает, что тренировочный процесс у них, особенно на первых этапах годичного цикла, значительно «мягче» и наполнен большим объемом нагрузок аэробного характера, что создает базу для интенсификации тренировки на предсоревновательных этапах и в соревновательных периодах.

Подводя итоги анализа системы, предложенной Д. Чаплиным, хочется пожелать нашим тренерам не бросаться с головой в перестройку привычной для их учеников системы тренировки, а взять из предлагаемых рекомендаций наиболее полезные, вписывающиеся в применяемую в нашей стране структуру, отвечающую национальным традициям, календарю, климатическим и социальным условиям.

*Феликс СУСЛОВ,  
доктор педагогических наук*

## В КАЗАНСКОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ

**В** последнее время на страницах спортивной печати все чаще появляются сетования на бедственное положение студенческого спорта. Даже в институтах физкультуры многие виды спорта и, к сожалению, среди них легкая атлетика впадают в жалкое существование. На этом фоне успехи студентов факультета физической культуры Казанского государственного педагогического университета выглядят весьма весомо. Судите сами: сегодня на факультете обучаются 12 членов сборной команды России по легкой атлетике и среди них 6 мастеров спорта международного класса! Это - чемпион Европы в тройном прыжке Денис Капустин, барьерист Сергей Манаков, спринтер Елена Дубцова, стайер Геннадий Панин, многоборка Елена Афанасьева, бегунья на 800 м Елена Завадская. Уэлиты спорта Татарстана подрастает и неплохая смена. Это юниоры - обладатель Кубка Европы 1995 г. среди клубных команд Артем Мاستров, Игорь Ерхов, показавший один из лучших результатов в мире в беге на 200 м в помещении, Алексей Варенцов - чемпион России в прыжке в длину и Надежда Яковлева - призер Кубка России в беге на 400 м.

В 1995 г. на факультете подготовлено 4 мастера спорта и один мастер спорта международного класса по легкой атлетике. Студенты обновили одиннадцать рекордов республики!

Чем же вызван такой взлет спортивных результатов?

Факультет физической культуры по праву гордится своими научно-педагогическими кадрами. На факультете работают один доктор наук и 19 кандидатов. Открыт совет по защите кандидатских диссертаций для лиц с базовым физкультурным образованием. В 1989 г. на факультете физической культуры (тогда еще Казанского педагогического института) была открыта аспирантура, которой руководит декан факультета академик Международной академии информатизации, профессор, доктор биологических наук Ринат Абзалов, справивший в 1995 г. два юбилея - 60-летие со дня рождения и 35-летие научно-педагогической деятельности. Аспирантура готовит кадры практически для всего Волго-Уральско-Камского региона.

Сегодня будни факультета - это неразрывная связь спортивной подготовки, науки и учебы. В основу тренировочного процесса поставлен научный подход. Результаты исследований по физиологии спорта немедленно используются в практической деятельности тренеров, поскольку на факультете работает научно-методическая бригада, в распоряжении которой имеется современная исследовательская аппаратура, позволяющая осуществлять диагностику состояния организма, выявлять функциональные нарушения и проводить профилактику травматизма.

На факультете созданы все условия для учебы спортсменов высокого класса. Поскольку участие в соревнованиях и сборах неизбежно ведет к пропуску занятий, спортсменам предоставлен ин-



дивидуальный график занятий. Но при этом следует отметить, что посещаемость и, главное, успеваемость на факультете - одни из самых высоких в университете. Учитывая, что любая спортивная карьера, выражаясь легкоатлетическим языком, имеет свой финиш, студенты факультета стараются получить образование, а не только документ о нем!

Большое внимание уделяется материальной поддержке спортсменов. Ректор КГПУ академик Р. Юсупов выделил для легкоатлетов три повышенные стипендии. Несколько студентов получают именные стипендии госкомспорта Татарстана.

Талантливые спортсмены - люди не самого легкого характера. Это позволяет им достичь успехов на своем поприще, но одновременно осложняет общение с ними в повседневной жизни, диктуя необходимость индивидуального подхода. Забота о спортсменах, заинтересованность в их профессиональном и личностном росте, наконец, и привлекают на факультет студентов из разных городов России и СНГ.

С 1991 г. факультет находит новые формы сотрудничества с зарубежными коллегами. Декан Р. Абзалов был приглашен в Пекинский и Гуилинский педагогические университеты КНР, а также в Венгерскую Академию наук для чтения курсов по физиологическим основам физического воспитания, а старший тренер КГПУ по легкой атлетике О. Павлова в течение 8 месяцев работала с молодежной сборной южных провинций Китая. Надо ли говорить, что такое общение напрямую влияет на повышение престижности нашего учебного заведения. А это, в свою очередь, привлекает к учебе в КГПУ талантливых молодых людей. Не случайно многие юноши и девушки республики стремятся не только на дневное, но и на заочное отделение факультета, где под руководством кандидата биологических наук А. Зиятдиновой студенты изучают экологию физической культуры и вопросы адаптации организма человека к изменяющимся факторам окружающей среды.

*Ольга ПАВЛОВА,  
тренер КГПУ  
Казань*



# ПИТАНИЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

## УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА В МИКРОЭЛЕМЕНТАХ

**Продолжение. Начало в № 10 и 11**

Витамины и минеральные вещества играют важную роль в энергетических процессах в организме; недостаток одного или нескольких микроэлементов может привести к снижению выносливости. Витамины и минеральные вещества имеются во многих видах пищи. Их недостаток говорит о недостатке энергии, получаемой организмом с пищей, поэтому среди людей, которые хорошо питаются, подобные элементы очень редки.

● *Хорошими источниками витаминов и микроэлементов являются фрукты, овощи, орехи, рыба, мясо, яйца, молочные продукты, кушанья из круп и хлебопродукты.*

### АНТИОКСИДАНТЫ

Исследования показали, что при нагрузках в организме активизируется образование свободных радикалов (химически активных соединений, которые способны окисляться, повреждая при этом клетки организма). При тренировках развивается защитная антиоксидантная или антиоксидантная система организма, препятствующая разрушительному действию свободных радикалов. Однако остается невыясненным, достаточна ли эта защитная реакция организма при увеличении количества свободных радикалов. Поэтому люди, работающие без выходных и не имеющие сильной антиоксидантной системы, могут оказаться более чувствительными к воздействию свободных радикалов.

В силу того, что взаимосвязь нагрузок на организм и действия антиоксидантов недостаточно изучена и часто полагают, что прием препаратов, препятствующих окислительным процессам, не вреден, многие спортсмены принимают эти препараты «для страховки». Тем не менее, антиоксиданты в больших дозах могут нанести вред, в частности:

- *очень большие дозы витамина могут привести к недопустимому повышению уровня железа в крови;*
- *большие дозы витамина Е могут повлиять на усвоение витаминов А и К.*

Хотя многие эксперты полагают, что спортсменам следует принимать антиоксиданты, это мнение может переменить, когда будут накоплены дополнительные данные об этой проблеме.

### КАЛЬЦИЙ

Кальций необходим организму в достаточном количестве для предотвращения деминерализации костей и уменьшения риска возникновения в дальнейшем пустот в костной ткани. Недостаток кальция может развиваться при недостатке энергии, получаемой организмом с питанием, неправильном питании, при вегетарианском питании, а также при переносимости молочных продуктов.

#### Кальций в питании

Молочные продукты - лучший источник кальция. При характерном для стран

Запада образе питания они обеспечивают 60-70% поступления кальция в организм. Кальций, содержащийся в овощах и волокнистых продуктах, может не столь хорошо усваиваться организмом, как кальций, содержащийся в молоке.

#### Ввод в организм дополнительных доз кальция

Ввод кальция в организм в количествах, превышающих определенный уровень, не рекомендуется, так как высокое содержание кальция может мешать усвоению железа, цинка и других необходимых веществ. Люди, предрасположенные к почечно-каменной болезни, должны избегать потребления кальция в больших количествах.

### ЖЕЛЕЗО

Недостаток железа может возникнуть при недостатке энергии, получаемой организмом с питанием, неправильном питании, при вегетарианском питании (особенно в случае неудачно составленной диеты), а также при однообразном питании, богатом углеводами.

Исследования показали, что у некоторых бегунов, выступающих на средних дистанциях, и стайеров, особенно у женщин, может отмечаться недостаток железа. Однако относительное количество спортсменов, у которых отмечен недостаток железа, не превышает общий процент людей, страдающих тем же недугом. Среди них немало женщин.

Спортсмены, отнесенные к группе риска по этому параметру, должны постоянно следить за содержанием железа в крови.

#### Железо в питании

Большинство спортсменов могут избежать недостатка железа, включая в рацион больше печени, «красного» мяса и темного куриного мяса. При диете, не включающей мяса, следует заменить кофе и чай на напитки, содержащие витамин С, который способствует связыванию железа. Потребление животных белков вместе с овощами также способствует обогащению организма железом.

#### Ввод в организм дополнительных доз железа

Дополнительные дозы железа вводят в организм в исключительных случаях, когда изменение питания не дает желаемых результатов. Дополнительные дозы железа не рекомендуются, потому что при этом затрудняется усвоение цинка. У людей с избыточным содержанием железа в организме возрастает риск раковых заболеваний, инсульта и сердечной недостаточности.

Лабораторные исследования показали, что небольшой недостаток железа не приводит к снижению спортивных показателей, а добавки железа не улучшают результаты спортсменов, не страдающих анемией. Однако в спортивной среде бытует мнение, что недостаток железа оказывает отрицательное влияние на результаты и восстановление сил.

### ДРУГИЕ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Не существует прямых доказательств того, что организм спортсмена может испытывать недостаток в хrome, цинке, фосфоре или магнии. Необходимы дополнительные исследования поступления в организм и расхода этих элементов при физических нагрузках.

Аналогично не установлено, какие преимущества может дать ввод в организм дополнительных доз этих микроэлементов. Хотя исследования, проведенные до сих пор, могли не выявить малых изменений содержания микроэлементов, которые могут оказаться критичными для достижения высоких результатов в соревнованиях.

Потеря микроэлементов в результате нагрузок на организм может быть компенсирована включением в рацион пищи, богатой минеральными веществами.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТИМУЛЯТОРОВ

Для того, чтобы улучшить свои результаты, спортсмены испробовали все возможные виды и компоненты питания, так же как и различные стимулирующие вещества, включая женьшень. Кофеин, креатин и бикарбонат натрия - примеры разрешенных к применению веществ, которые могут оказывать как благоприятное

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

#### Чтобы удовлетворить потребности в железе и кальции:

- включайте в рацион продукты, богатые железом («красное» мясо, ракообразные, печень);
- увеличивайте потребление продуктов, не воздействующих непосредственно на кровь, но содержащих железо (продукты в цельных зернах, хлебопродукты и блюда из круп, овощи с зелеными листьями, которые богаты витамином С), например, выпейте на завтрак вместе с кашей стакан апельсинового сока;
- избегайте продуктов, которые мешают усвоению железа (отруби в больших количествах, крепкий чай);
- употребляйте пищу, обогащенную железом, только по совету врача и согласно спортивной диете;
- по крайней мере три раза в день включайте в рацион диетические блюда;
- растущим детям, беременным и кормящим женщинам необходимы продукты с большим содержанием кальция;
- рыбу ешьте с костями (например, сардины, лосось) - это источник кальция;
- вегетарианцам следует проконсультироваться у спортивного диетолога.

ятное, так и отрицательное воздействие на организм человека.

**КОФЕИН**

Основным результатом действия кофеина является высвобождение жирных кислот, которые организм может использовать как «топливо», экономя запасы гликогена. Он может повысить выносливость спортсмена, однако мочегонные свойства кофеина оказывают негативное воздействие, особенно в жару.

Кофеин также является стимулирующим препаратом. Он может помочь в тех случаях, когда требуются большие энергетические затраты. В то же время его мочегонные свойства стимулируют потерю веса, что может быть полезно в некоторых видах спорта, таких как прыжки в высоту и длину, прыжки с шестом. Использование кофеина в больших дозах запрещено. Если спортсмен принимает дозу кофеина, превышающую установленную норму, то он может быть дисквалифицирован.

**КРЕАТИН**

Результаты последних исследований говорят о том, что содержание креатина в скелетных мышцах может быть увеличено. При постоянном пополнении запасов креатина организм становится более выносливым. Однако при этом не увеличиваются ни предельные нагрузки, которые он может выдерживать, ни максимальный уровень потребления кислорода.

Креатин, как правило, присутствует в продуктах питания (в мясе, рыбе). Однако его количество, поступающее в организм с пищей (около 1 г в день), гораздо меньше, чем доза, которая при ежедневном приеме (20 г в день) может привести к улучшению спортивных результатов через 5-6 дней.

**БИКАРБОНАТ НАТРИЯ**

Бикарбонат натрия - соль, обуславливающая щелочную реакцию среды, содержащаяся в организме человека. Бикарбонат натрия в крови человека является «щелочным» резервом - он нейтрализует молочную кислоту. Накапливаясь в мышцах во время интенсивной нагрузки, она является главным фактором, приводящим к усталости.

Многочисленные исследования показали, что добавки бикарбоната натрия могут задерживать наступление усталости.

● Доза в 300 мг/кг массы тела, принятая за 2-3 часа до начала тренировки, оказывается эффективной и безопасной с медицинской точки зрения.

Однако бикарбонат натрия может вызывать тошноту, расстройство желудка, а повышенные дозы могут привести к нарушению кислотно-щелочного баланса, апатии, раздражительности и судорогам.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Как было показано, большинство стимуляторов не улучшают физического состояния хорошо тренированного и правильно питавшегося спортсмена, но есть доказательства, что некоторые вещества приносят пользу, мобилизуя организм спортсмена. Требуются дополнительные исследования для оценки потенциальных возможностей таких веществ.

**МУЖЧИНЫ**

<b>Мира</b>				
1500 м	3.27,37	Нуреддин Морсели (Алж)	12.07	Ницца
2000 м	4.47,88	Нуреддин Морсели (Алж)	03.07	Париж
5000 м	12.55,30	Мозес Киптауи (Кен)	08.06	Рим
	12.44,39	Хайле Гебресиласи (Эф)	16.08	Цюрих
10000 м	26.43,53	Хайле Гебресиласи (Эф)	05.06	Хенгело
3000 м с/п	7.59,18	Мозес Киптауи (Кен)	16.08	Цюрих
Тройной	17,98	Джонатан Эдвардс (Вбр)	18.07	Саламанка
	18,16	Джонатан Эдвардс (Вбр)	07.08	Гетеборг
	18,29	Джонатан Эдвардс (Вбр)	07.08	Гетеборг

<b>Европы</b>				
400 м с/б	47,37	Стефан Диагана (Фр)	05.07	Лозанна
<b>России</b>				
1 миль	3.51,02	Вячеслав Шабунин (М, ФСО)	16.08	Цюрих
3000 м	7.39,24	Вячеслав Шабунин (М, ФСО)	12.07	Ницца
400 м с/б	48,47	Руслан Машенко (Врж, Д)	07.08	Гетеборг
3000 м с/п	8.16,59	Владимир Пронин (М, П)	11.08	Гетеборг

**ЖЕНЩИНЫ**

<b>Мира</b>				
1000 м	2.29,34	Мария Мугола (Мзиб)	25.08	Брюссель
5000 м	14.36,45	Фернанда Рибейру (Порт)	22.07	Хехтель
400 м с/б	52,61	Ким Баттен (США)	11.08	Гетеборг
Тройной	15,50	Инесса Кравец (Укр)	10.08	Гетеборг
Молот	66,86	Михаэла Мелинте (Рум)	04.03	Бухарест
	67,08	Ольга Кузенкова (Рос)	24.05	Москва
	68,14	Ольга Кузенкова (Рос)	05.06	Москва
	68,16	Ольга Кузенкова (Рос)	18.06	Москва
<b>Шест</b>	4,06	Сунь Цайюнь (КНР)	26.03	Кантон
	4,07	Цай Вейян (КНР)	29.04	Хейфе
	4,08	Чжон Гуицян (КНР)	18.05	Тайюань
	4,08	Сунь Цайюнь (КНР)	18.05	Тайюань
	4,10	Даниэла Бартова (Чех)	21.05	Люблина
	4,12	Даниэла Бартова (Чех)	18.06	Дуйсбург
	4,13	Даниэла Бартова (Чех)	24.06	Вессель
	4,14	Даниэла Бартова (Чех)	02.07	Гейтсхед
	4,15	Даниэла Бартова (Чех)	05.07	Острава
	4,16	Даниэла Бартова (Чех)	14.07	Фелькрийх
	4,17	Даниэла Бартова (Чех)	15.07	Гизинген
	4,18	Андреа Миоллер (Герм)	05.08	Циттау
	4,20	Даниэла Бартова (Чех)	18.08	Кельн
	4,21	Даниэла Бартова (Чех)	22.08	Линц
	4,22	Даниэла Бартова (Чех)	11.09	Шалготарьян
	4,23	Сунь Цайюнь (КНР)	05.11	Шеньчжэнь
	4,25	Эмма Джордж (Авсл)	26.11	Мельбурн
	4,28	Эмма Джордж (Авсл)	17.12	Перт

<b>Европы</b>				
Ходьба 5000 м	20.21,69	Аннаригта Сидоти (Ит)	01.07	Чесенатико
<b>России</b>				
200 м	21,87	Ирина Привалова (М, П)	25.07	Монте-Карло
Шест	4,05	Марина Андреева (Кр, П)	17.06	Москва

**ЮНИОРЫ**

<b>Мира</b>				
1000 м	2.16,84	Али Акими (Тун)	28.07	Линдау
1500 м	3.34,63	Даниэль Комен (Кен)	05.06	Москва
3000 м	7.37,58	Филип Мосима (Кен)	25.07	Монте-Карло
5000 м	12.56,12	Даниэль Комен (Кен)	08.06	Рим

<b>Европы</b>				
1500 м	3.35,51	Рейес Эгтевес (Исп)	16.08	Цюрих

**ЮНИОРКИ**

<b>Мира</b>				
5000 м	15.12,77	Аннемари Санделл (Финл)	28.06	Хельсинки
	15.06,25	Роуз Черуйот (Кен)	07.07	Лондон
	15.02,45	Роуз Черуйот (Кен)	12.08	Гетеборг
	14.57,79	Роуз Черуйот (Кен)	18.08	Кельн
	14.53,44	Лидия Черомей (Кен)	01.09	Берлин
	14.45,90	Цзян Бо (КНР)	24.10	Нанкин
Ходьба 10 км	41,55	Ирина Станкина (Рос)	11.02	Адлер
Шест	4,08	Чжон Гуицян (КНР)	18.05	Тайюань

<b>Европы</b>				
5000 м	15.09,60	Аннемари Санделл (Финл)	01.09	Берлин
10000 м	32.10,19	Аннемари Санделл (Финл)	11.06	Турку
	31.54,29	Аннемари Санделл (Финл)	09.08	Гетеборг
100 м с/б	12,88	Елена Овчарова (Укр)	25.06	Ляль
400 м с/б	55,26	Ионела Тирлеа (Рум)	12.07	Ницца

**ВЫСШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ**

<b>Мира</b>				
2 мили	8.07,46	Хайле Гебресиласи (Эф)	27.05	Керкраде
Ходьба 10 км	41.29	Лариса Рамазанова (Рос)	04.06	Ижевск
100 км	7:00.47	Энн Тройсон (США)	16.09	Вансхоттен
<b>России</b>				
Ходьба 10 км	41.50	Елена Аршинцева (Ис, Д)	11.02	Адлер



# ШАГ ВПЕРЕД, ДВА НАЗАД

**И**менно это выражение точнее всего характеризует положение дел в российском сверхмарафоне в уходящем году. Ярких побед не было, особенно заметен сбой у женщин.

Начиная с 1991 г. наши сверхмарафонки фактически сняли вопрос о том, кто правит бал в этом далеко не женском виде. В их непобедимость уверовали настолько, что даже поднимался вопрос о целесообразности брать на чемпионат Европы и мира команду в полном составе, мол, достаточно взять трех, и победа будет за нашими девушками. Первая осечка произошла в мае на чемпионате Европы в беге на 100 км во Франции. Рано сошедшая с дистанции Нурзия Багманова, а за ней так же прекратившая бег наша надежда Ирина Петрова из Саратова лишили россиянок командного зачета. Седьмое место Елены Маськиной и пятнадцатое Елены Сидоренковой, более специализирующейся в суточном беге, - таков был итог выступления нашей команды.

На фоне женщин неплохо смотрелись мужчины: москвич Игорь Рябов долго лидировал, бросив вызов прошлогоднему чемпиону мира Ярославу Яницкому из Польши и лишь в конце уступил-таки две минуты. Его поддержали Александр Моторин (пятое место) и Михаил Кокорев (шестое), и в итоге сборная России победила в командном зачете.

Главным стартом сезона был, безусловно, чемпионат мира, прошедший в голландском городе Винсхотене, который давно известен в мире сверхмарафона. Здесь проходили три предыдущих чемпионата Европы, здесь было установлено бельгийцем Жаном-Полем Пратом лучшее мировое достижение 6:16,41, не превзойденное до сих пор. Кстати, ИАЮ не утвердил прошлогоднее достижение Константина Санталова в Подмосковном Калининграде - 6:16.21.

На трассе Винсхотена опять неудачно выступили женщины. После того, как рекордсменка России Валентина Ляхова и новобранка сборной Валентина Санталова сошли с дистанции, на трассе осталась фактически не сборная России, а сборная города Саратова - В.Шатяева, И.Петрова, О.Лапина и И.Можарова. Все попытки прошлогодней чемпионки мира Валентины Шатяевой приблизиться к лидерам были тщетны. А к победе уверенно бежала американка Анна Трейсон. Она так быстро преодолела первую половину дистанции - за 3:21, что многие просто не поверили (так начинают только достаточно сильные бегуны-мужчины)



**Новая рекордсменка и чемпионка мира в беге на 100 км Анна Трейсон**

и предрекли, что на второй половине она все-таки сойдет. Но бегунья из Калифорнии уверенно приближалась к финишу и стало ясно, что будет мировое достижение. Результат оказался просто фантастическим - 7:00.47. Занявшая второе место Х.Жуберт из ЮАР отстала более чем на полчаса. Шатяева оказалась лишь четвертой, а в командном первенстве наши девушки заняли третье место.

Вновь удачно выступила мужская команда, выигравшая в командном первенстве. В личном же прошлогодний чемпион мира Алексей Волгин уступил именитому бразильцу Валмиру Нуньесу. Нуньес после сорока километров оторвался от соперника, превратив гонку в одиночный бег по дистанции до... 80-го километра, где его догнал Волгин.

Но на финише бразилец прибавил и первым сорвал ленточку. Пятым был бывший марафонец Дмитрий Гришин из Владимира, которые приехал в Винсхотен как личник и впервые вышел на трассу «сотки» - несомненный успех для дебюта. Десятым был подполковник милиции москвич Александр Моторин, ставший чемпионом среди ветеранов старше 40 лет.

Относительную неудачу на чемпионате мира наши сверхмарафонцы сумели сгладить хорошими выступлениями на других стартах, идущих в зачет «Интеркубка». Саратовец Алексей Кононов в третий раз подряд стал победителем

стокилометрового пробега «Дель Пассаторе», Константин Санталов выиграл «сотку» на открытом первенстве Бельгии в Торхауте и в Сантандере (Испания). Были и другие удачные выступления, но в целом сезон не удался.

В чем видятся причины. Их несколько. Одна из них - сужение географии развития сверхмарафона в России.

Если раньше мы говорили, что у нас есть несколько центров развития сверхмарафона, то сейчас приходится констатировать, что таковым можно назвать лишь центр в Саратове, где трудится неутомимый энтузиаст Алексей Кононов, совмещающий в себе и действующего бегуна, входящего в сборную России, и талантливого тренера, подготовившего уже целую плеяду сильнейших российских бегуний. (За что, кстати, ему недавно было присвоено звание «Заслуженный тренер России»). Перестали поставлять в сборную новых бегунов Новосибирск, Смоленск, Омск. Раньше в сверхмарафон приходили девушки из марафона, сейчас этот процесс замедлился. Может, сказались то, что этот вид перестал быть экзотическим и вакантным, где можно было в лидеры легко проскочить середнячкам. Теперь же результаты выросли и отбор более суров.

Еще одна из очевидных причин - увлечение коммерческими стартами наших лидеров, иногда предпочитающих им главные официальные соревнования. В этом году, например, две Валентины - Шатяева и Ляхова вместо чемпионата Европы поехали на сверхмарафон «Комрадс» в ЮАР. То же происходит и в мужской сборной.

Успешность выступлений прежних лет успокоила руководство ВФЛА, очевидно, решившего, что в этом виде все в порядке - и в итоге в уходящем году даже у сверхмарафонцев не было проведено ни одного тренировочного сбора, что, естественно, также сказало. И все же думается, случившееся - не более чем стечение обстоятельств, и в будущем году положение будет исправлено.

Массовость российского сверхмарафона не падает, календарь российских и международных соревнований в сверхдлинном беге чрезвычайно разнообразен, выбирай на любой вкус и дистанцию и регион. Нет проблем и с выездом на международные соревнования.

Сезон-96 не за горами, уже 30 марта в Афинах пройдет чемпионат мира. Я думаю, без медалей россияне не вернуться. Но вот каких? Хотелось бы, конечно, высшей пробы.

**Наиль БАЙРАМГАЛИН,**  
мастер спорта России  
международного класса

# ВОЗВРАЩЕНИЕ РОССИЙСКИХ БЕГУНИЙ

**В** прошлом году ЕАА (Европейская ассоциация легкой атлетики) провела впервые чемпионат Европы по кроссу. По независящим от нас причинам мы не привели его результаты. Чтобы восполнить этот пробел в этом номере мы знакомим вас сразу с двумя чемпионатами.

Если в прошлом году наши кроссмены выступили неважно (заняв два седьмых места в командном зачете у мужчин и у женщин), то в этом году ситуация изменилась в лучшую сторону. Женщины завоевали первое место, а мужчины поднялись на одно место вверх.

Прокомментировать соревнования мы попросили нового старшего тренера сборной команды России по видам выносливости **Вячеслава Николаевича КУЛАКОВА**.

- На чемпионат Европы мы отбирали команду на ноябрьском Кубке России по кроссу. Все лучшие бегали на чемпионате.

Конечно мы больше надеялись на женскую сборную, хотя по уровню их результатов мы не могли рассчитывать на очень хорошее выступление, так как трасса в 4,3 км для них, тяготеющих к стайерским дистанциям (Наталья Беликова и Елена Баранова), особенно для марафонки Аллы Жилиевой, пробежавшей в октябре 2:27.38, была явно коротковата. И действительно поначалу наши девушки бежали в середине группы. Очень сильно выглядели прошлогодние победительницы - румынки. После двух километров от группы стала уходить финка Аннемари Санделл за ней пытались удержаться шведка Сара Ведлунд и лучшая румынка Елена Фидатов. Наши бегунии постепенно перебрались вперед и стало ясно, что командная борьба (победа в личном первенстве уже не вызвала сомнений) будет зависеть от исхода микродуэлей наших и румынских бегуний. За 1 км до финиша Алла Жилиева прокричала Нине Беликовой, чтобы она ее не «сторожила», а думала о командной борьбе. Не секрет, что нередко наших спортсменов подводило на международных соревнованиях ненужное соперничество между собой. Беликова пошла вперед и за 150 м проигрывала Фидатов всего 5 м. Блестяще финишировала она уверенно обошла соперницу, заняв в итоге третье место. Жилиева сумела удержать преимущество в 3 м от преследовавшей ее группы, где находилась румынка Олтеану и Негуру. Вслед за которыми финишировала и Елена Баранова. В итоге наши зачетные места - 3, 5, 12, а у соперниц 4, 8, 11. Румынки настолько не ожидали проиграть, что были просто убиты случившимся в течение всего оставшегося дня.

У мужчин мы послали практически молодежный состав, чтобы способные ребята смогли увидеть лучших кроссме-

нов континента. И они на мой взгляд выступили для себя неплохо заняв командное шестое место, а в личном первенстве опередив бегунов имеющих результаты гораздо лучше чем у них.

## I ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО КРОССУ

### Алливик (10.12.94)

**Мужчины. 10.0 км:** П.Гузэрра (Порт) 27.43; Д.Каштру (Порт) 27.59; А.Серрано (Исп) 28.03; К.Адан (Исп) 28.06; А.Беар (Фр) 28.08; Л.Барзаги (Ит) 28.10; Х.Гарсиа (Исп) 28.11; А.Пинто (Порт) 28.12; А.Маравилья (Порт) 28.13; М.Эссэ (Фр) 28.19; Э.Пирсон (Вбр) 28.20; Ж.Жункейра (Порт) 28.21; А.Гомес (Исп) 28.22; Б.Ройден (Вбр) 28.23; К.Йоргенсен (Дан) 28.24; Д.Бауман (Герм) 28.25; М.Эшцер (Фр) 28.30; Б.Фрешар (Фр) 28.31; О.СТРИЖАКОВ 28.32; Б.Ле Стум (Фр) 28.32. ... 37.Ю.ЧИЖОВ 29,04; 39.Р.КАШАПОВ 29,08; 51.С.ФЕДОТОВ 29,19; 54.В.Роговой (Укр) 29,22; М.ДАСЬКО 29,23; 71.В.Чесак (Укр) 29,59; 76.А.Ракипов (Бел) 30,06; 78.О.Савельев (Бел) 30,08; 83.В.Карпенко (Укр) 30,23; Г.ПОПОВ 30,25; 87.В.Чумаков (Бел) 30,47; 94.В.Тямчик (Бел) 31,53; 99.И.Лищинский (Укр) 32,25.

**Командный зачет:** Португалия 20 (сумма мест первых четырех участников); Испания 27; Франция 50; Великобритания 77; Италия 84; Нидерланды 132; Россия 146; Ирландия 152; Германия 167; Бельгия 170; ... 15. Украина 287; 16. Белоруссия 335.

**Женщины. 4.5 км:** К.Маккирнан (Ирл) 14.29; Х.Вакеро (Исп) 14.30; Э.Фидатов (Рум) 14.36; А.ЖИЛЯЕВА 14.45; М.Ребело (Фр) 14.46; Ф.Рибейру (Порт) 14.47; М.Станеску (Рум) 14.48; Л.Слежерс (Белг) 14.49; Б.Битцнер (Фр) 14.50; Т.Коба (Укр) 14.51; К.Сакраменто (Порт) 14.52; А.Диаш (Порт) 14.54; Ф.Гавильо (Ит) 14.54; Ф.Фате (Фр) 14.55; Н.БЕЛИКОВА 14.55; М.Кесег (Рум) 14.56; К.Мизарош (Рум) 14.57; В.Кольяр (Белг) 15.00; М.Кураато (Ит) 15.01; К.Феррейра (Порт) 15.02. ... 24.Н.Галушко (Бел) 15,07; И.Барванова (Укр) 15,20; 41.Е.Виницкая (Бел) 15,28; 44.Т.Беловол (Укр) 15,34; 48.Г.Барук (Бел) 15,37. ... 50.С.Мирошник (Укр) 15,38; 54.Е.КАЛЕДИНА 15,39; 3.Казновская (Укр) 15,40; 66.П.Аглетдинова (Бел) 16,16.

**Командный зачет:** Румыния 26 (сумма мест первых трех участниц); Франция 28; Португалия 29; Испания 45; Италия 62; Бельгия 64; Россия 73; Ирландия 75; Великобритания 84; Украина 91; Белоруссия 113.

## II ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО КРОССУ

### Алливик (2.12.95)

**Мужчины. 9.1 км:** П.Гузэрра (Порт) 26.40; А.Гомес (Исп) 26.46; Э.Пирсон (Вбр) 26.47; Н.Каллен (Ирл) 26.48; М.Эссэ (Фр) 26.52; Д.Браун (Вбр) 26.56; А.Брас (Порт) 27.01; Х.Гарсиа (Исп) 27.03; Д.Батоклетти (Ит) 27.05; М.Панкорбо (Исп) 27.05; С.Лебедь (Укр) 27.06; П.Аржо (Исп) 27.17; Б.Зверчевски (Фр) 27.19; Ж.Рамош (Порт) 27.23; Ж.Регайо (Порт) 27.24; ... 26.А.БОЛХОВИТИН 27,43; 32.С.ШУСТИН 27,53; 34.С.ФЕДОТОВ 27,56; 39.Н.КЕРИМОВ 28,02; 48.Г.ПОПОВ 28,12; 50.В.Карпенко (Укр)

28,12; 54.А.Черноколпаков (Укр) 28,24; 59.Р.ДЕУЛИН 28,33; 70.И.Лищинский (Укр) 28,46.

**Командный зачет:** Испания 32; Португалия 37; Великобритания 55; Франция 60; Италия 111; Россия 131; Ирландия 133; Дания 160; Бельгия 175; Нидерланды 177; Украина 185; Германия 209.

**Женщины. 4.3 км:** А.Санделл (Финл) 13.52; С.Ведлунд (Шв) 14.07; Н.БЕЛИКОВА 14.09; Э.Фидатов (Рум) 14.10; А.ЖИЛЯЕВА 14.17; А.Паллуй (Фр) 14.18; С.Делаханты (Ирл) 14.18; С.Олтеану (Рум) 14.20; А.Диаш (Порт) 14.22; Э.Талбот (Вбр) 14.23; Ю.Негура (Рум) 14.24; Е.БАРАНОВА 14.25; А.Смолдерс (Фр) 14.25; А.Даннеелс (Белг) 14.25; З.Дамани (Фр) 14.26. ... 28.Т.Беловол (Укр) 14,42; 33.Л.ВАСИЛЕВСКАЯ 14,47; 51.З.Казновская (Укр) 15,08; 63.М.ПАНТЮХОВА 15,19; 67.Т.Бабик (Укр) 15,26; 76.О.Стефаншину (Укр) 15,57.

**Командный зачет:** Россия 20; Румыния 23; Франция 41; Испания 55; Португалия 55; Бельгия 59; Великобритания 65; Италия 83; Ирландия 106; Германия 111.

## ОТКРЫТЫЙ КУБОК РОССИИ ПО КРОССУ

### Адлер (12.11)

**Мужчины. 8 км:** Н.Керимов (Ул, П) 23.27; Г.Попов (Врж, ВС) 23.33; В.Федотов (Чбк, П) 23.37; В.Гузюкин (М, ВС) 23.39; А.Болховитин (Брнл, ВС) 23.43; А.Кузнецов (Хб, ВС) 23.45; И.Коробков (Клг, ТР) 23.53; С.Каледин (Уфа, П) 23.57; А.Газизов (Уфа, ВС) 23.38; А.Васильев (Чбк, П) 23.59.

**Молодежь. С.Шустин (Кстр, П) 23.23; Р.Деулин (Влдв, Д) 23.36; А.Соболев (Ивн, П) 23.54; П.Кокин (Уфа, П) 23.55; В.Кузнецов (Тгн, ВС) 24.02; С.Лукин (СПб, ЮР) 24.03; А.Потапов (Влг, ЮР) 24.24; А.Руденко (Курск, ВС) 24.28; В.Екимов (Тгн, Д) 24.52;**

**Юниоры. 6 км:** Г.Генералов (СПб, Р) 17.45; А.Тагиров (Блрц, П) 17.53; Д.Максимов (Кстр, ЮР) 17.54; О.Болоховец (Кстр, ВС) 17.58; М.Егинов (Ярс, П) 18.06; А.Палагушин (Курск) 18.10; В.Черепанов (Юрга, ЮР) 18.14; Ю.Абрамов (Мк, МО) 18.35; С.Дурнев (Курск, ЮР) 18.39; А.Просандеев (Иж, П) 18.41.

**Юноши. 4 км:** Р.Усов (Курск, П) 12.01; С.Емельянов (Чбк, МО) 12.02; А.Гаврилов (Уфа, ВС) 12.04; Д.Блинов (Влг, Д) 12.08; А.Бурых (Курск, ЮР) 12.11; В.Чукин (Кыра) 12.14; А.Григорьев (Чбк) 12.16; А.Антик (СПб, П) 12.24; А.Веселов (СПб) 12.31; К.Кочкин (СПб) 12.31.

**Женщины. 6 км:** А.Жилиева (Курск, П) 19.29; Е.Баранова (Прм, П) 19.33; Н.Беликова (Влг, ВС) 19.34; Н.Ильина (Чбк, ВС) 19.56; Н.Гусельщикова (Чбк, П) 20.04; Л.Тихонова (Чбк, П) 20.07; Л.Петрова (Уфа, П) 20.21; С.Васильева (Чбк, ВС) 20.22; Е.Архипова (Брнл, П) 20.24; М.Плужникова (Н-Н, П) 20.25.

**Молодежь. М.Пантюхова (Ир, ВС) 19.36; С.Скворцова (Чбк) 20.11; Р.Ульянова (Чбк, ВС) 20.28; О.Николаева (Чбк, П) 20.40; Т.Томашова (Брз, П) 20.42; Е.Кузьмина (СПб, ВС) 20.58; С.Панюкова (Курск, ЮР) 21.06; Е.Коплева (Иж, П) 21.35; И.Добрынина (Кстр, ЮР) 21.39; О.Комягина (СПб, ВС) 21.51.**

**Юниорки. 4 км:** Г.Богомолова (Блрц, ЮР) 13.33; Н.Золотарева (Курск, ЮР) 13.33; А.Куликова (Нл, МО) 13.36; Т.Хмелева (Чбк, ЮР) 13.38; Н.Лукина (Орел, П) 13.56; О.Коростелева (Р-Д, ВС) 14.00; Л.Шагбалова (Уфа) 14.09; А.Иванова (Чбк, УОР) 14.29;

**Девушки. 2 км:** Н.Трилинская (Чбк, УОР) 6.22; О.Харина (М.о.) 6.24; Н.Рахимкулова (Уфа) 6.26; Т.Герасимова (Чбк, МО) 6.27; Н.Вихитова (Блрц) 6.30; И.Косолапова (Прм) 6.31;



# «БЕСЦЕННЫЕ» НОГИ ИНЕССЫ КРАВЕЦ



Иногда в большом спорте происходят странные, невероятные события, когда почти невозможно найти объяснение происходящему с точки зрения рациональной логики. Так было и прошедшим летом на чемпионате мира по легкой атлетике. Удивительное совпадение - в тройном прыжке среди мужчин и женщин были установлены мировые рекорды, причем в обоих случаях их можно назвать достижениями двадцать первого века. Британец Джонатан Эдвардс, вовсе не отличающийся атлетической статью, с легкостью улетел за пределы 18-метровой границы, той самой, которую уже много лет безуспешно штурмовали лучшие прыгуны мира. Эдвардс ушел вперед к 19 метрам, а его соперники и поныне продолжают биться за овладение прыжками на 18 метров.

Почти то же самое мы наблюдали в женском тройном. Украинка Инесса Кравец не считалась главной претенденткой на победу, а уж о мировом рекорде не шло и речи. Она вышла состязаться в тройном после полного провала в прыжке в длину, там Инесса не смогла пробиться в заключительную стадию финала.

Перед третьей попыткой в тройном после незасчитанных двух первых прыжков она была очень близка к новой неудаче. Инесса использовала последнее средство, посмотрела на календарик с портретом Джонатана (она специально захватила с собой на состязания фото этого фантастического прыгуна). Оно напомнило ей о его божественном полете, легкости и слаженности его движений. В третьей попытке Кравец сделала примерно такой же потрясающий ход, что и ее кумир. Она почти на полметра увеличила мировой рекорд, дальше соревнования за первое место потеряло всякий смысл. К такому прыжку никто не был готов.

Поздним вечером в Гетеборге продолжалось приуроченное к чемпионату десятидневное народное гуляние, в небе сверкали россыпи богатого фейерверка, а у рекордменки мира не хватало даже сил, чтобы как следует отпраздновать великое событие. И журналисты тщетно добивались от нее рассказа, каким же образом все это случилось. Сразу появились предположения о том, что была использована какая-то революционная методика подготовки, которую атлеты хранят в секрете. Поговаривали, что не обошлось здесь без запрещенных стимуляторов, новых суперпрепаратов. Но ни первое, ни второе не позволяло всерьез объяснить гетеборгский феномен. Ну что такого особенного мог изобрести Эдвардс в своем провинциальном Ньюкастле? А Инесса Кравец вообще прошедшей зимой лишилась тренера, с

которым проработала восемь лет, и с большими трудностями пыталась наладить свои тренировки. И какой чудо-допинг она могла отыскать у себя в Киеве? Все уже давно известно и испытано. В мире не изобретено пока средства, которое способно дать такую потрясающую прибавку в результатах.

Тренер Анатолий Голубцов восемь лет проработал с Инессой. Он был единственным, кто еще несколько лет назад говорил о том, какие невероятные прыжки она может совершить. Но он не дождался совсем немного, зимой уехал на работу в Арабские Эмираты. Она его понимала, на зарплату тренера прожить было трудно, а платить ему таких денег, которые обещали за границей, она была не в состоянии. вновь они встретились уже в Гетеборге.

- Он нашел у меня много ошибок. Даже после моего рекорда сказал, что я все делала не так, как нужно. И могла бы прыгнуть намного дальше, - с этих слов Кравец о своем бывшем тренере началась наша беседа в Гетеборге. - Думаю, он не сожалеет, что уехал. Все у него там нормально. У меня сложные с ним взаимоотношения. Не знаю, как о них говорить. Я вроде у него больше не тренируюсь, и в тоже время он здесь мне помогал. Напомнил, что я должна делать. Сегодня в Киеве мне помогает готовиться Николай Кушнер, который просто хорошо разбирается в ОФП, прежде он работал тренером у десятиборцев.

- Многие прыгуны жаловались на ветер, гулявший по гетеборгской арене. Вероятно, он сказался и на ваших выступлениях на чемпионате мира.

- С ветром здесь творилось что-то непонятное. Он все время менял направление, крутил. Был крайне нестабильным. От этого скорее всего столько было заступов, недоступов. Рассчитать прыжок была невероятно сложно. Флажок на старте разбега показывал, что ветер дует в спину с силой два метра в секунду, добегала до отталкивания, а там меня прямо таки откидывало ветром назад. Приходилось перед каждой попыткой ждать, ловить ветер. А это приводило к сбоям в разбеге. В прыжке в длину у меня ничего не получилось. Первая попытка была выполнена при сильном ветре в спину, и я заступила. Во второй попытке с силой больше двух метров в секунду он дул в лицо. А в третьей - опять в спину. Поэтому так все и получилось - не попала в завершающую часть финала.

- Возможно, ветер помешал и двум титулованным неудачницам - Хайке Дрехслер и Джеки Джойнер-Керси.

- Да, наверное, так и было. Ведь я видела, что они хорошо готовы к соревнованиям.

- Как вам живется в Киеве?

- Мне живется хорошо. Был один автомобиль БМВ 325 - украли, сейчас обзавелась другим - тойотой Карина Е. Пока ее не угнали. Хорошая машина, не ломается. С ней нет проблем. Условия для тренировок не очень хорошие. На единственном в столице Украины Центральном республиканском стадионе нет даже штанги. В Киеве нет ни одного приличного тренажерного зала, хотя бы среднего европейского уровня. И нет ни одной летней спортивной базы, где можно нормально тренироваться. Это все было, когда был Советский Союз. И с чем мы сейчас остались? Ни с чем. Зимой я ездила тренироваться в польский город Спале. Вспоминаю по сей день, как мы вчетвером тренировались в громадном, шикарном манеже, с бассейном. Этот спортивный комплекс находится в лесу в сорока километрах от Варшавы. У нас такого нет, к спорту проявляют мало внимания.

- Стать чемпионом мира - мечта многих атлетов, этот титул приносит всемирную славу, деньги. Вы превращаетесь в другого человека.

- Для меня эта победа означает прежде всего необходимость прыгать еще дальше. Мне просто нравится прыгать. Дело не в деньгах. Сейчас их мне хватает. Мне нравится выигрывать.

- Некоторые чемпионы без большого восторга относятся к вручаемым им здесь мерседесам, они бы предпочли получить приз деньгами.

- Мне этот автомобиль нравится. Но куда он мне в Киеве? Что с ним делать? Наверное, я его продам. Дома посоветуемся, как с ним поступить.

- Довольны не только вы, но и ваш спонсор фирма «Найк», каким-то образом отвовавшая вас у «Рибко».

- С «Найком» я работаю с зимы этого года. С «Рибком» у меня в прошлом году на чемпионате Европы возникли большие проблемы. В их специальной обуви совершенно невозможно прыгать. В начале прошлого года «Рибко» выдал мне шиповки, я один раз их надела, и у меня заболели ахиллы. И потом на всех со-

ревнованиях прыгала замотанная в тейпы. На чемпионате Европы первым моим видом был прыжок тройным, и я решила прыгать в обуви «Адидаса». Заклеила эти шиповки со всех сторон и даже написала на них «Рибок». Я попросила сделать для меня исключение, потому что мои ноги очень сильно болят. А мне представитель «Рибока» ответил: «Тогда мы не заплатим тебе деньги». Я сказала ему: «Ваши деньги не стоят моих ног». Не хочу больше иметь никаких отношений с этой фирмой. Никуда не годится, когда просящий один раз сделать для тебя исключение, и ты заклеила все фирменные знаки «Адидаса», и тебе отвечают - нет. Я прыгала в «Рибоке» с самого первого дня, когда он начал выдавать свои паршивые шиповки. «Рибок» исполнил свою угрозу и не заплатил денег за мое выступление в Хельсинки в тройном прыжке. Я им тогда сказала «До свидания».

- Как складывается ваша семейная жизнь?

- Мы не расписаны. Живем просто вместе и все. Он прыгал с шестом. Но сейчас бросил. Не хочет больше тренироваться, говорит, что нет стимула, надо деньги зарабатывать. Сейчас он сидит в США. Я поехала в Гетеборг, а он в Америку по каким-то своим делам. До конца месяца буду ездить по состязаниям, а он будет в Америке. Когда встретимся? Думаю, сегодня буду ему звонить, и мы с ним это решим. Сборную команду Украины в октябре хотят повезти на сбор в Атланту, украинская диаспора собрала на это деньги. Может быть, он подождет меня там, в США. Я же наверняка буду соревноваться еще до конца сентября.

- Что вам больше всего запомнилось в Гетеборге?

- Мне понравилось, как Эдвардс прыгает тройным. Салют еще очень понравился. Не такой, как у нас, когда выстрелят раз, и стоишь ждешь.

- Как выглядит досуг чемпионки мира?

- Люблю читать, обо всем. Избегаю только детективы и толстые женские романы про безумную любовь. Слушаю музыку. У меня много любимых исполнителей. Но после тренировок постоянно приходишь уставшей, хочется только посидеть, поговорить, никуда идти уже не тянет. Вчера вроде бы и немного прыгала, но вернулась с состязаний такая усталая. Накопилась и психологическая усталость. Это был мой четвертый старт в Гетеборге.

- У вас высокая спринтерская скорость?

- Не могу сказать. Но самая большая скорость среди прыгуний, безусловно, у Хайке Дрехслер. Но я тоже неплохо бегаю. Я с детства занималась только легкой атлетикой. Если помните, были такие соревнования «Старты надежд». С них мы и начинали, со спортивных классов. Проводилась многоборная подготовка, до восьмого класса я готовилась как многоборка и благодарна за это тренерам. Такая подготовка помогла мне прыгать столько лет и на хорошем уровне. В 1988 году я уже выступала на олимпийских

играх за сборную СССР, а вы же знаете, как трудно было в то время попасть в команду. Мне помогло то, что ко мне очень хорошо относился старший тренер Игорь Тер-Ованесян. Он считал меня талантливой. Я выиграла чемпионат Союза в 1988 году, прыгнув на 7,23. Но на мемориале братьев Знаменских была седьмой, это тогда, когда Галина Чистякова установила мировой рекорд. Представляете, с результатом 6,98 я заняла седьмое место, мне кажется, что таких прыжков больше не будет. Это были фантастические соревнования.

- Когда же найдется время для отдыха?

- Отдохну неделю другую в Атланте. Начало подготовки будет зависеть от состояния моих ног. Предстоит очень серьезный сезон, и нужно хорошенько вылечить ноги, чтобы нигде ничего не болело, и я могла бы выполнять большой объем работы. Не представляю себе, как буду соревноваться в Атланте при стопроцентной влажности и сорока градусах жары.

- Ваши главные соперницы уже сделали выбор, сосредоточив внимание на единственном главном для себя виде. А вы продолжаете состязаться и в прыжке в длину и в тройном и не можете отдать предпочтение чему-то одному.

- С самого начала я занималась прыжком в длину. Длина - это длина, вид престижный. Я не имела возможности реализовать себя в прыжке тройным, даже на тренировках ни разу не прыгала с полного разбега, не знала, на что способна. Весь прошлый год проболели ноги. Не сумела толком подготовиться к чемпионату Европы. Как-то у меня не получалось с тройным. Видимо, продолжу соревноваться в двух видах. Если бы окончательно завалила один вид, то конечно же сосредоточилась на другом. Но получается так, что и в своей любимой длине хорошо выступаю, и в тройном. Как можно здесь выбирать? В один сезон прыгаю в серии Гран-при в длину, в другой - тройным.

- Что вас привлекло в прыжках Эдвардса?

- Мягкость, с которой он прыгает, как ставит ноги, выполняя шаги. Всех остальных болтает из стороны в сторону, а его нет. Он очень хорошо сохраняет скорость разбега и переводит ее в полет. Никто так не прыгает. Другие вываливают из себя прыжки, их ломает на этих скачках. А ему прыжки доставляют удовольствие, он выходит на разбег и улыбается. Он доволен собой.

- Будем надеяться, что женский прыжок тройным станет после такого мирового рекорда более популярным.

- Он не будет на периферии легкой атлетики, если начнут прыгать спортсменки из разных стран. Не очень интересно, когда нет конкуренции прыгуньям из СНГ. А в Гетеборге уже хорошо прыгали болгарская, румынская спортсменки, подтягиваются к высокому уровню и другие.

Николай ИВАНОВ

ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ. ДЕКАБРЬ

**5** 60 лет со дня рождения Мариз ЧЭМБЕРЛЕЙН (Н.Зел.), рекордсменки мира в беге на 1500 м, 1 милю и в эстафете 4x440 ярдов (1957-1962 гг.).

**8** 90 лет со дня рождения немки Хелен (Лени) ЮНКЕР, рекордсменки мира в беге на 100 м в эстафете 4x100 м (1925-1931 гг.).

**13** 160 лет назад родился Эдвард Роден БУРКЕ (Вбр), рекордсмен мира в прыжке в длину - 5,94 в 1857 г.

50 лет назад родилась Лилиан Барбара БОАРД (Вбр), серебряный призер Олимпийских игр в Мехико в беге на 400 м, рекордсменка мира в эстафетах 4x110 ярдов, 4x400 и 4x800 м (1968-1970 гг.).

**14** 60 лет назад австралиец Джон «Джек» МЕТКАЛФ в Сиднее установил мировой рекорд в тройном прыжке - 15,78.

**16** 130 лет назад Перси ТОРНТОН (Вбр) в Лондоне пробежал 880 ярдов за 2.03,0 - неофициальный мировой рекорд.

**19** 80 лет со дня рождения итальянки Клаудии ТЕСТОНИ, многократной рекордсменки мира в беге на 80 м с/б (1939 г.).

**22** 40 лет со дня рождения Галины МУРАШОВОЙ, серебряного призера чемпионата мира-83 в метании диска.

**25** 60 лет со дня рождения Робера БОЖЕ (Франция), рекордсмена мира в эстафете 4x1500 м (1961 г.).

**80 лет со дня рождения Сергея Алексеевича ВАКУРОВА - одного из старейших и опытных тренеров России, подготовившего более 70 мастеров спорта - бегунов на средние дистанции, среди которых чемпион Европы в помещении Андрей Логинов.**

**26** 60 лет со дня рождения Анны Изабель Эдит ОЛИВЕР (Вбр), рекордсменки мира в беге на 1 милю и в эстафете 4x880 ярдов (1953-1954 гг.).

**28** 90 лет со дня рождения канадки Фанни РОЗЕНФЕЛЬД, рекордсменки мира в беге на 100 и 220 ярдов и в эстафете 4x100 м (1924-1928 гг.).

**30** 40 лет со дня рождения итальянки Паолы КАККИ-ПИНЬИ, рекордсменки мира в беге на 1500, 3000, 5000 и 10 000 м (1969-1970 гг.).

**31** 60 лет со дня рождения Меделайн ВУЛЛЕР (Вбр), рекордсменки мира в эстафете 4x440 ярдов (1954 г.).



# 1951 НАКАНУНЕ ОЛИМПИАДЫ

**С**езон для наших бегунов открылся 18 марта участием в XIV кроссе «Юманите» в Париже. В седьмой раз легкоатлеты СССР участвовали в этом кроссе и в седьмой раз выиграли командное первенство, а с ним «Кубок Единства» и два других приза: приз памяти братьев Знаменских и приз А.Делоне - бывшего председателя Рабочей спортивно-гимнастической федерации. В личных соревнованиях у мужчин и женщин первые 8 мест достались нашим бегунам.

Вторым «ранне-весенним» событием стало проведение 16-19 марта в Ленинграде в помещении Зимнего стадиона Всесоюзного зимнего первенства (причем на открытом воздухе прошли состязания по метанию диска, копья и молота). Результаты уже тогда были довольно-таки высокими: Л.Щербаков прыгнул в длину на 7,07 и тройным на 15,28, ленинградка И.Никитина прыгнула в длину на 5,63, А.Андреева толкнула ядро на 14,54.

13 мая на старт XXV юбилейной эстафеты по Садовому кольцу столицы на приз газеты «Вечерняя Москва» вышло 19 команд. Победу одержала команда «Динамо», улучшив рекорд времени пробега.

26-27 мая в Ленинграде - традиционный матч команд Москвы, Ленинграда и Украины. Победу одержали москвичи, а результаты в 20 видах программы были выше, чем год назад. Свои лучшие результаты в сезоне показали: А.Чудина, установившая рекорд СССР в прыжке в длину - 6,03, Ф.Сулов, пробежавший 1500 м за 3.53,2, В.Цыбуленко, метнувший копьё на 70,28 и Б.Сухарев, прыгнувший с шестом на 4,15.

Как и в предыдущие годы, всесоюзные заочные соревнования были проведены в два тура - первый 27-28 мая, второй - 16-17 сентября. В первом туре участвовало 342 города, выставивших 472 039 человек, во втором - 262 города с общим количеством участников 348 460 человек. По группе «А» первое место досталось Москве, по I группе - Киеву, по II - Красноярску и по III - Кинишме. Среди спортивных обществ по I группе победила «Наука», по II - «Буревестник».

Проводят свои первенства республики и города Москва и Ленинград. Из результатов отметим достижения В.Филина в беге на 200 м - 21,9, С.Лобастова в ходьбе на 20 км - 1:36.45,8, в тройном прыжке Л.Щербакова - 15,21 и юноши В.Филиппова, выигравшего первенство Ленинграда с результатом 14,04 и занявшего второе место в прыжке в высоту - 1,80. У женщин неплохие результаты показали россиянки: В.Чурбакова 12,2 на 100 м, В.Мухамедова - 85,6 на 200 м, В.Тарасова на дистанции 800 м - 2.15,7, Л.Цуревич прыгнула в длину на 5,46.

15 июля в Москве был разыгран чемпионат СССР по марафонскому бегу (старт и финиш на стадионе «Динамо»). Бегунам

очень мешала жаркая погода, стоявшая в эти дни в Москве: жара в момент старта - в 6 часов вечера - достигала +38 градусов! В этих труднейших условиях победу одержал москвич Яков Москаченков с результатом 2:42.05,2.

Матч СССР-Польша-Румыния проходил 14-16 июля на стадионе «Динамо». Трехдневные соревнования принесли 15 новых национальных рекордов: Румынии - 8, СССР - 5, Польши - 2. Соревнования закончились победой нашей команды - 373,5 очка. На втором месте Польша - 209,5 и на третьем Румыния - 160. Бег на 200 м В.Сухарев заканчивает с рекордным результатом - 21,2. Второй рекорд превысил П.Чевгун на дистанции 800 м - 1.51,0, а третий - Ю.Литувен на 400 м с/б - 52,2. Еще один рекорд принесла З.Петрова в беге на 400 м - 56,0!

В дни Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Берлине проходили международные студенческие игры. Соревнования по легкой атлетике состоялись 7-15 августа и в них приняло участие 393 человека от 23 стран. Команда СССР победила в общекомандном зачете.

В XXII чемпионате СССР, который состоялся в Минске с 26 августа по 1 сентября, участвовали 1000 лучших легкоатлетов страны. В командном первенстве победили атлеты Польши.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИЗЕРОВ ЧЕМПИОНАТА СССР 1951 г.

### Мужчины

**100 м.** В.Сухарев (М) 10,6; Ф.Голубев (Л) 10,8; Л.Каляев (Л) 10,9. **200 м.** В.Сухарев 21,5; Ф.Голубев 22,1; Л.Санадзе (Груз) 22,2. **400 м.** Ю.Литувен (Л) 48,3 - рек. СССР; Э.Пиллакс (Лат) 48,8; И.Бондаренко (УССР) 49,1. **800 м.** П.Чевгун (УССР) 1.51,5; Г.Модой (М) 1.52,4; Г.Ивакин (РСФСР-1) 1.53,0. **1500 м.** Э.Веетьюсе (Эст) 3.51,6; Д.Пятайкин (М) 3.52,2; А.Соломо (М) 3.52,4. **5000 м.** В.Казанцев (М) 14.36,2; И.Семенов (М) 14.39,0; И.Пожидаев (Л) 14.40,4. **10 000 м.** В.Казанцев 30.21,8; И.Семенов 30.23,6; Н.Попов (М) 30.27,6. **110 м с/б.** Е.Буланчик (УССР) 14,6; Т.Лунав (БССР) 14,7; С.Попов (Узб) 15,0. **200 м с/б.** Т.Лунав 23,9; Ю.Литувен 24,5 (в заб. 24,3); С.Попов 24,9. **400 м с/б.** Ю.Литувен 51,7 - рек. СССР; Т.Лутев 52,0; А.Юлин (БССР) 53,6. **3000 м с/п.** В.Казанцев 8.56,0; М.Салтыков (БССР) 9.02,8; М.Помогаев (М) 9.19,2. **4x100 м.** РСФСР-1 42,5 (А.Валеев, М.Казанцев, А.Смазнов, В.Филин); УССР-1 42,5 (В.Чечин, В.Муравьев, И.Сухоруков, И.Буланчик); РСФСР-II 43,2 (Н.Андрющенко, Б.Звонков, А.Стефанович, А.Хайноцкий). **4x400 м.** Москва - 3.15,6 (Г.Ильин, Г.Модой, И.Ильин, С.Комаров); Ленинград - 3.16,0 (Б.Морозов, Л.Каляев, Г.Слепнев, Ю.Литувен); УССР - 3.17,4 (С.Донченко, С.Танинец, П.Чевгун, И.Бондаренко). **Ходьба 20 км.** Б.Юнк (М) 1:37.31,0; П.Зелтинш (Лат) 1:37.51,2; С.Фауст (Л) 1:40.13,2. **Ходьба 50 км.** С.Лобастов (Л) 4:34.53,0; А.Круклиньш (Лат) 4:37.08,0; П.Казанков (Л)

4:41.54,2. **Высота.** Е.Ванович (УССР) 1,91; Ю.Финке (Узб) 1,88; А.Бибеев (Латв.ССР) 1,88. **Шест.** В.Бражник (УССР) 4,27; П.Денисенко (УССР) 4,20; В.Князев (М) 4,15. **Длина.** Н.Андрющенко (РСФСР) 7,18; В.Котенков (Л) 6,97; А.Стефанович (РСФСР) 6,84. **Тройной.** Л.Щербаков (М) 15,23; Б.Замбирборц (Лат) 14,75; В.Герасимчук (Узб) 14,62. **Ядро.** Х.Липп (Эст) 16,83; Г.Федоров (М) 16,08; О.Григалка (М) 15,86. **Диск.** Х.Липп 49,18; И.Шалин (М) 48,94; Б.Матвеев (Л) 46,60. **Молот.** Г.Дыбенко (УССР) 54,43; А.Канаки (УССР) 53,77; Н.Шорин (Аз) 53,44. **Копье.** Ю.Щербаков (Л) 68,13; И.Коптюх (УССР) 65,93; В.Кузнецов (Л) 65,22. **Десятиборье.** В.Волков (М) 6750 (11,2-6,72-12,52-1,68-51,8-16,2-34,31-3,00-50,56-4,45,0); П.Кожевников (М) 6495 (11,2-6,67-11,11-1,68-50,9-16,1-36,82-3,20-40,96-4,33,6); А.Кузнецов (Л) 6365 (11,6-6,58-11,75-1,77-53,2-16,4-35,49-3,60-42,22-4,55,6).

### Женщины

**100 м.** Н.Хныкина (Груз) 12,4; Е.Сеченова (М) 12,4; И.Турова (М) 12,5. **200 м.** Н.Хныкина 25,2; С.Мальшина (М) 25,3; Е.Сеченова 25,3. **400 м.** В.Помогаева (М) 56,0; В.Быстрова (Л) 56,5; З.Петрова (Л) 57,0. **800 м.** Н.Плетнева (УССР) 2.12,0 - рек. мира; В.Помогаева 2.12,3; В.Богадырева (УССР) 2.12,4. **1500 м.** Е.Васильева (М) 4.41,0; О.Овсянникова (М) 4.41,4; Л.Чурилова (РСФСР) 4.43,0. **80 м с/б.** А.Чудина (М) 11,4; А.Александрова (Л) 11,5; Г.Ерьюхина (М) 11,5. **4x100 м.** Москва - 48,2 (Е.Сеченова, А.Чудина, С.Мальшина, В.Чертова); Ленинград - 48,5 (А.Александрова, В.Литувен, В.Быстрова, З.Петрова); УССР - 48,6 (А.Ус, В.Андрянова, Е.Адаменко, З.Сафронова). **4x200 м.** Москва - 1.42,0 (С.Мальшина, В.Помогаева, А.Чудина, Е.Сеченова); УССР - 1.42,8 (А.Ус, В.Андрянова, Е.Адаменко, З.Сафронова); Ленинград - 1.43,2 (А.Александрова, В.Литувен, В.Быстрова, З.Петрова). **Высота.** А.Чудина 1,64; Г.Ганекер (Л) 1,61; М.Писарева (Л) 1,58. **Длина.** А.Чудина (М) 6,11 - рек. СССР; Н.Хныкина 5,79; Е.Адаменко (УССР) 5,65. **Ядро.** К.Точенова (Л) 14,60; А.Андреева (М) 14,13; Г.Зыбина (Л) 14,07. **Диск.** Н.Ромашкова-Понярова (М) 49,78; Е.Арзуманова (Аз) 46,58; Н.Думбадзе (Груз) 44,82. **Копье.** В.Набокова (БССР) 50,90; Н.Смирницкая (Л) 49,08; Г.Зыбина 47,66. **Пятиборье.** А.Чудина 4753 (12,24-1,66-25,8-11,8-5,91); Л.Омельченко (РСФСР) 4209 (11,62-1,49-25,6-12-1,5-45); А.Александрова (Л) 4058 (10,90-1,35-26,0-11,5-5,50).

Ведомственные организации провели свои первенства уже после чемпионата СССР. В Киеве 5-8 сентября состоялся «смотри» «Трудовых резервов» с участием 550 спортсменов. В числе победителей видим имена Н.Пудова, ныне президента федерации легкой атлетики Москвы, пробежавшего 1500 м за 4.06,8 и 5000 м за 15.24,6, и Л.Путвика, взявшего 1,90 в прыжке в высоту. В Харькове 9-11 сентября разыграли свое первенство динамов-

## РЕКОРДЫ, УСТАНОВЛЕННЫЕ В 1951 г.

цы. Я. Москаченков установил рекорд СССР в беге на 20 км - 1:03.45,0, где попутно регистрируется рекорд и в часовом беге - 18 868 м. Рекорд Союза преуспел Б. Юнк в ходьбе на 20 км - 1:34.13,2, успешно метнул копье Д. Жилкин - 65,20. В Симферополе 23-26 сентября прошло первенство «Спартака». В. Филин, ныне профессор кафедры РГАФК, в беге на 200 м показал 22,6, А. Остапенко, ныне профессор МЭИ, был первым на 110 м с/б - 15,7, Владимир Кузнецов метнул копье на 63,74. Среди женщин в числе победителей была и автор этих строк Галина Хинчук - в метании копья. В Одессе с 26 по 30 сентября прошло XIV первенство ВЦСПС. Здесь с неплохим результатом в беге на 800 м победила Ф. Суслов, ныне профессор кафедры РГАФК - 1.54,8, на 14,75 прыгает тройным Б. Замбриборц, Хейно Липп победил в метании диска, причем его результат - 49,88 стал лучшим в сезоне, А. Адаменко дальше всех прыгнула в длину - 5,46.

В конце сентября легкоатлеты СССР выезжали в Румынию. Открытое первенство Румынии проходило 23-25 сентября в Бухаресте, куда были приглашены легкоатлеты СССР, Польши, Венгрии, Болгарии и ГДР, а также спортсмены Французской рабочей спортивно-гимнастической федерации (ФСЖТ). Владимир Сухарев улучшил рекорд СССР в беге на 100 м - 10,3, что явилось и повторением рекорда Европы. Второй раз улучшила рекорд страны Надежда Хныкина - 100 м за 11,7. 27 сентября наши легкоатлеты выступили в городе Сталине в эстафетном беге 4x200 м и закончили бег с рекордным результатом 1.26,6. На следующий день 28 сентября в такой же эстафете рекорд, превышающий мировой, установили и наши женщины, пробежав дистанцию за 1.39,7.

Отметим некоторые рекорды пред-олимпийского сезона. Обращает на себя внимание успешное выступление молодежи. Н. Хныкина стала чемпионкой СССР и Румынии в беге на 100 м и установила рекорд СССР. С. Ненашев за год прибавил в метании молота 4 м (!) и занял в списке лучших 4-е место, а дискболб Р. Зубцов - 7-е. В первую десятку вошли также И. Турова (100 и 200 м), В. Филиппов (тройной, высота), В. Демьянов (тройной), Е. Чен (длина), Н. Коссова (высота), Е. Горчакова (копье). Порадовала и сельская молодежь. В. Давыдов занял третье место в марафонском беге на чемпионате РСФСР в беге на 1500 м. А. Игнатъев пробежал 400 м за 50,6.

Всего за год было зарегистрировано 126 всесоюзных рекордов: 37 установленных мужчинами, 12 - женщинами, 49 - юношами и 28 - девушками. Среди новых рекордов СССР 9 - выше мировых!

Были побиты и самые старые достижения: рекорд 1936 г. Р. Люлько в беге на 200 м - 21,6; рекорд 1937 г. Л. Антипова в метании гранаты - 87,89; рекорды 1939 г. - в прыжке с шестом Н. Озолина - 4.30 и К. Шило в беге на 5000 м - 1.15,7.

Ну и наконец, вышел в свет первый в стране справочник «Легкая атлетика в СССР» - авторы Лев Хинчук и Галина Михайлова, в котором был обобщен богатый материал, раскрывающий историю легкоатлетических соревнований в Российской империи и СССР с 1888 г.

Галина ХИНЧУК-МИХАЙЛОВА

## МУЖЧИНЫ

100 м	10,3	В. Сухарев (М, Д)	23.09	Бухарест
200 м	21,4	В. Сухарев	15.07	Москва
	21,2	В. Сухарев	10.07	Москва
400 м	48,3	Ю. Литувей (Л, СА)	29.08	Минск
800 м	1.51,0	П. Чевгун (К, СА)	15.07	Москва
3000 м	8.19,2	Н. Попов (М, СА)	25.06	Москва
	8.18,4	В. Казанцев (М, Д)	17.09	Москва
5000 м	14.20,8	Н. Попов	15.06	Москва
20 000 м	1:03.45,0	Я. Москаченков (М, Д)	10.09	Харьков
25 000 м	1:20.23,4	Я. Москаченков	24.09	
30 000 м	1:38.54,0*	Я. Москаченков	3.10	
Часовой	18 868 м	Я. Москаченков	10.09	Харьков
400 м с/б	52,2	Ю. Литувей	15.07	Москва
	51,7	Ю. Литувей	31.08	Минск
3000 м с/п	9.06,0	В. Казанцев	2.07	Москва
	8.49,8*	В. Казанцев	10.07	Москва
4x200 м	1:26.6	СССР (В. Сухарев, Л. Каляев, Л. Санадзе, Ф. Голубев)	27.09	Сталин (Румыния)
4x400 м	3.14,2	СССР (И. Бондаренко, И. Ильин, Э. Пилагс, Ю. Литувей)	7.09	Минск
4x800 м	7.31,2	СССР (Ф. Суслов, С. Архаров, П. Чевгун, Г. Модой)	10.07	Москва
	7.27,4*	СССР (Н. Белокуров, С. Архаров, П. Чевгун, Г. Модой)	12.07	Москва
4x1500 м	15.49,4	ЦДСА (М) (Н. Попов, Д. Пятайкин, Н. Белокуров)	2.06	
	15.45,0	СССР (В. Заварухин, Д. Пятайкин, Ф. Суслов, Н. Белокуров)		
Ходьба 10 км	44.15,8	Б. Юнк (М, Д)	3.06	
	43.30,4	А. Лиеспаскалнс (Ал, Дг)	14.10	Рига
Ходьба 15 км	1:08.54,0	С. Лобастов (Л, СА)	20.06	
	1:08.08,0*	Б. Юнк (М, Д)	11.09	Харьков
	1:06.33,6	А. Лиеспаскалнс	14.10	Рига
Ходьба 20 км	1:34.13,2	Б. Юнк	11.09	Харьков
	1:31.23,8*	А. Лиеспаскалнс	14.10	Рига
Ходьба часовая	13 134 м	С. Лобастов	20.06	
	13 222 м	Б. Юнк	11.09	Харьков
	13 631 м	А. Лиеспаскалнс	14.10	Рига
Ходьба 2-часовая	24 781 м	А. Лиеспаскалнс	14.10	Рига
Шест	4,37	П. Денисенко (К, Л)	5.09	Киев
Ядро	16,95	Х. Липп (Тар, Кал)	17.06	Пылтсмаа
	16,98**	Х. Липп	7.09	Минск
Граната	89,39	В. Цыбуленко (К, СА)	2.05	Киев

## ЖЕНЩИНЫ

60 м	7,3	Н. Хныкина (Тб, Д)	11.11	Тбилиси
100 м	11,8	Н. Хныкина	11.08	Москва
	11,7	Н. Хныкина	23.09	Бухарест
400 м	56,0	З. Петрова (Л, Искра)	15.07	Москва
500 м	1:15,3	В. Помогаева (М, Д)	6.06	
800 м	2.12,2*	В. Помогаева (М, Д)	26.07	Москва
	2.12,0*	Н. Плетнева (Друж, Ш)	26.08	Минск
4x200 м	1.39,7*	СССР (Н. Хныкина, Е. Сеченова, З. Сафронова, С. Мальшина)	28.09	Сталин (Румыния)
3x800 м	6.44,8*	СССР (К. Дмитрук, П. Солопова, В. Помогаева)	10.07	Москва
Длина	6,03	А. Чудина (М, Д)	27.05	Ленинград
	6,11	А. Чудина	29.08	Минск
Диск	53,37*	Н. Думбадзе (Тб, Д)	27.05	Гори
Граната	61,88	Г. Зыбина (Л, З)	2.05	Ленинград
Троеборье	2765	А. Чудина (М, Д)	10.06	Москва
		(12,4-12,87-1,50)		

\* - мировой, \*\* - европейский рекорд



# ОТ АФИН К АТЛАНТЕ

1920 ГОД.

## 20.04 - 12.09. АНТВЕРПЕН. VII ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Шестые Олимпийские игры, которые должны были проводиться в 1916 г. в Берлине, из-за первой мировой войны не состоялись. После ее окончания спортсмены собрались только в 1920 г. на Олимпийские игры в бельгийском городе Антверпене. Решение о проведении Олимпиады в этом городе, который соперничал с Будапештом и Лионом, было принято только в 1918 г., так что времени для подготовки совсем не оставалось. Антверпен в то время представлял из себя разбомбленный, разрушенный город, залитый кровью прошедшей войны. К счастью любителей спорта, жители этого города сделали все возможное и невозможное, чтобы олимпийские идеалы спорта восторжествовали вновь.

В то же время решением МОК Германия и ее союзники не были допущены к участию в Играх. Из-за политического и экономического бойкота не получили приглашения на Игры и атлеты молодой Советской республики. В Антверпенской олимпиаде принимали участие 2607 спортсменов из 29 стран. В состязаниях легкоатлетов, проводившихся с 15 по 23 августа, стартовали 564 спортсмена из 25 стран. Среди «первооткрывателей» Игр стали посланцы Испании, Монако, Новой Зеландии, Эстонии. В программе Олимпиады произошли небольшие изменения. Вновь были включены бег на 400 м с/б, метание 56-фунтового веса и ходьба на 3000 м. В толкании ядра, метании диска и копья соревнования обрели в программе современный вид. С Антверпенской олимпиады окончательно установился порядок прохождения видов в десятиборье и в течение двух дней.

Эти Игры ознаменовались тем, что впервые в истории олимпиад во время официальной церемонии открытия - 14 августа была произнесена олимпийская клятва спортсменов. От их имени ее произнес известный бельгийский ватерполист и фехтовальщик, впоследствии президент олимпийского комитета Бельгии Виктор Боэн. Текст клятвы, который сохранился до нашего времени, был написан президентом МОК Пьером де Кубертеном. Он гласит: «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд». Также впервые в Антверпене взвилось на мачте белое полотнище олимпийского флага с пятью переплетенными разноцветными кольцами, символизирующими единение спортсменов пяти континентов: Европы (голубое кольцо), Азии (желтое), Австралии (зеленое), Америки (красное) и Африки (черное). Шесть цветов (включая белый цвет фона) скомбини-

рованы таким образом, что представляют национальные цвета всех без исключения стран. Этот флаг впервые развевался в Париже в июне 1914 г. на праздновании в честь 20-летия МОК.

Кстати, на этих Играх впервые появились и ныне популярный девиз «citius, altius, fortius!» - Быстрее, выше, сильнее! Автором его является один из друзей де Кубертена - Дидон. Здесь также официальными языками МОК утвердили французский, английский, немецкий.

В Антверпене не было большого стадиона и для проведения Игр была приспособлена площадка «Бершоот игпдроме». Блестяще выступили на этих Играх финские спортсмены, нанесшие потрясающий удар по многолетней монополии американских легкоатлетов. По итогам Олимпиады спортсмены этих стран завоевали по 9 золотых наград. И только по числу серебряных и бронзовых медалей легкоатлеты США оказались впереди. Героем Олимпиады стал финский стайер из г. Турку Пааво Нурми, завоевавший три золотые награды - в беге на 10 000 м - 31.45,8 и на кроссовых дистанциях в личном и командном первенстве. Ему досталась и серебряная медаль в беге на 5000 м. Эти Игры стали началом дальнейшего триумфа прославленного финского бегуна. Запомнились зрителям дуэли стайеров в беге на 5000 и 10 000 м между П.Нурми и французским бегуном Жозефом Гийемо. Они напомнили поединок на Олимпиаде 1912 г. между французским бегуном Ж.Бузоном и финном Х.Колехмайном. Молодой бегун из Парижа в острейшей борьбе смог выиграть у Нурми в беге на 5000 м - 14.55,6 и как бы взял реванш за проигрыш своего земляка, погибшего во время первой мировой войны. На «десятьке» П.Нурми, опередил достойного соперника лишь на 1,5 с. Любопытно, что за круг до финиша Гийемо сумел выйти вперед, но из-за судороги мышц живота неожиданно упал и отпустил финна. Затем, поднявшись, он молниеносно стал его догонять и почти настиг.

На счету финнов все три медали в метании копья. Сильнейшим стал Йонни Мюра - 65,78 (ОР), многое сделавший для совершенствования «финской» техники метания копья. Он славился быстрым разбегом, заканчивающимся широким и ритмичным отведением - замахом и долгие годы был образцом для подражания. Поддержали репутацию финских метателей дискбол Эльмер Никландер, выигравший свой вид - 44,685 и олимпийский чемпион Стокгольма А.Тайпале, занявший второе место. В толкании ядра победу праздновал Вилле Перхеля - 14,81, а серебро досталось Э.Никландеру. В пятиборье лучшим был Ээро Лехтонен. Среди тройников - Вильхо Туулос (14,505). Свою четвертую олимпийскую золотую медаль завоевал легендарный стайер Х.Колехмайнен - на этот раз в марафонском беге -

2:32.35,8 (ОР). После Стокгольмской Олимпиады он эмигрировал в Америку и только «жажда» нового триумфа заставила его вернуться в большую спорт. Серьезную конкуренцию составил ему эстонский бегун Юрий Лоссман, проигравший всего 13 секунд. Кстати, это была последняя Олимпиада, где соревнования проводились не на классической дистанции, она была длиннее на 555 м - 42 км 750 м. По две золотые награды в Антверпене завоевали англичанин Альберт Хилл - в беге на 800 м - 1.53,4 и 1500 м - 4.01,8 и итальянский ходок Уго Фриджеро - на 3 км - 13.14,2 (ОР) и 10 км - 48.06,2. Это были первые золотые медали итальянцев на олимпиадах. Запомнились и победы 20-летнего спринтера из Америки Чарльза Паддока на 100 м - 10,8 и в эстафете 4x100 м, где он с партнерами первенствовали с рекордом мира - 42,2. Отличительной чертой американца было умение решать все проблемы «броском» в финишных клетках.

С мировыми рекордами олимпийские награды завоевали канадский барьерист на 110 м Ирл Томсон - 14,8 и американцы - шестовик Фрэнк Фосс - 4,09 и специалист барьерного бега на 400 м Фрэнк Лумис - 54,0. Только последний вид десятиборья - бег на 1500 м назвал победителем Игр норвежца Хельге Левланда, сумевшего на 9 с опередить лидировавшего по сумме американца Б.Хэмилтона и набрать 6803,355 очка. В остальных видах олимпийскими чемпионами стали: 200 м: Аллен Вудринг - 22,0. Высота: Ричард Лэндон - 1,935 (ОР). Метание веса (25,4 кг): Патрик Мак-Дональд - 11,265 (ОР). Молот: Патрик Райан - 52,875 (все США). 400 м: Бевил Радд (Южно-Африканский Союз) - 49,6. Длина: Вильям Петерссон (Швеция) - 7,15. 3000 м с/п: Перси Ходж - 10,00,4 (ОР). Перетягивание каната и 4x400 м - 3.22,2 (все Великобритания). В 30 номерах программы победителями стали атлеты 9 стран, призерами - 14. Среди них легкоатлеты Эстонии, Австралии, Дании, Нидерландов и Бельгии.

1924 ГОД.

## 4.05 - 27.07. ПАРИЖ. VIII ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Круг претендентов на проведение восьмых Олимпийских игр был на сей раз обширным. Амстердам, Барселона, Лос-Анджелес, Париж, Прага и Рим оспаривали право стать хозяевами Игр в год празднования 30-летия современного олимпийского движения. Пальма первенства была отдана во второй раз Парижу, во многом, в знак уважения и признательности к основателю Олимпийских Игр барону Пьеру де Кубертено, стоявшему у руля МОКа с 1896 по 1925 г.

Учтя неудачи в проведении Игр 1900 г., организаторы нынешней Олимпиады тщательно подготовили и хорошо провели соревнования, хотя на начальном этапе и возникали различные сложности со строительством спортивных сооружений. На Игры съехались 3902 спортсмена из 44 стран. Торжественное открытие Игр состоялось

5 июля на 62-тысячном стадионе «Колумб», специально построенном к всемирному празднику. Здесь же с 6 по 13 июля выясняли свои отношения легкоатлеты. Открывал Игры президент Французской Республики Гастон Думерг. Слова клятвы произнес французский легкоатлет - барьерист Жорж Андре.

Незадолго до открытия Игр состоялась юбилейная сессия Международного олимпийского комитета, проходившая, как и конгресс 1894 г., в актовом зале Сорбонны. Интересно, что во время Игр была создана Международная ассоциация спортивной прессы. Инициатором создания АИПС стал М.Решель - один из руководителей оргкомитета. Начиная с Парижской олимпиады, при подведении итогов борьбы в неофициальном командном зачете стали учитываться шесть первых мест, занятых спортсменами и командами. За 1-е место давалось 7 очков, за 2-е - 5, 3-е - 4 и т.д.

В легкоатлетической программе, включавшей 27 видов, приняло участие 652 атлета из 40 стран. Среди дебютантов были представители Аргентины, Болгарии, Бразилии, Гаити, Ирландии, Латвии, Мексики, Польши, Филиппин и Эквадора. Большое число участников заставило организаторов ввести «лимит» и разрешить стартовать в индивидуальных видах не более 4 спортсменов от страны. На 3 вида сократилась программа Игр. «Навсегда» исчезли - ходьба на 3 км, метание веса, перетягивание каната. В ходе состязаний было установлено шесть мировых и 14 олимпийских рекордов.

Вновь, как и на предыдущей Олимпиаде, героем Игр был признан выдающийся финский бегун Пааво Нурми, удостоенный на сей раз пяти золотых медалей. Ни один легкоатлет в мире - ни до этого, ни впоследствии не был удостоен такого количества высших наград на одной олимпиаде. Он стал чемпионом с олимпийскими рекордами на дистанциях 1500 м - 3.53,6 и 5000 м - 14.31,2. Причем, в один день в течение одного часа. Затем победил в личном и командном зачете в кроссе и в командном беге на 3000 м. На двух олимпиадах П.Нурми завоевал 8 золотых и 1 серебряную медали. На олимпийском стадионе в Хельсинки ему при жизни был поставлен памятник. Двадцать четыре мировых рекорда установил он в течение 1921-1929 гг. на дистанциях от 1500 до 20 000 м.

Блестяще выступил и его выдающийся соотечественник стайер Вилле Ритола, ставший четырехкратным чемпионом. В беге на 10 000 м он победил с мировым рекордом - 30.23,2. На дистанциях 3000 м с/п - с олимпийским - 9.33,6. Кроме того,

он победил еще в двух видах в составе команды и был вторым на дистанции 5000 м и в кроссе, уступив только Нурми. Благодаря их усилиям, а также теперь уже двукратным олимпийским чемпионом в метании копья Й.Мюра - 62,95 и пятиборцу Э.Лехтонену, повторившим свой антверпенский успех, финны получили 10 наград высшей пробы. Одну из



Перетягивание каната

наиболее весомых наград принес им и марафонец Альбин Стенрус с результатом 2:41.22,6. Между прочим, с этой Олимпиады марафонская трасса получила свою постоянную протяженность - 42 км 195 м. И еще. Стенрус был последним среди финнов, кто стал олимпийским чемпионом в марафоне. Американцы лишь на 2 золотые медали превзошли команду маленькой Финляндии. Атлеты этих стран завоевали еще по 10 серебряных и 10 бронзовых наград.

Неожиданно завершились состязания в спринте, где все победители установили или повторили олимпийские рекорды. Американцы явно рассчитывали на все золотые награды. В финале бега на 100 м их бежал четверо, однако первым финишировал англичанин студент Кембриджского университета Харольд Абрахамс - 10,6. Третьим стал новозеландец Артур Поррит. И лишь серебряная медаль у Джексона Скольда (США), ставшего затем олимпийским чемпионом на 200 м - 21,6. В беге на 400 м победил шотландский пастор Эрик Лиддел - 47,6. Кстати, он получил «бронзу» на 200 м и мог стать

призером на «стометровке», однако старт пришелся на воскресенье и он предпочел в этот день заняться проповедью. Не повезло двукратному олимпийскому чемпиону в Антверпене и рекордсмену мира (10,4 в 1921 г.) Чарльзу Паддоку. За два года до Игр он пробегал 100 м за 10,2, но фантастический рекорд не был засчитан в силу того, что в него... не поверили. В Париже он занял только 5-е место в беге на 100 м и «скрасил» свои неудачи серебряной медалью на 200 м. Не был Паддок включен и в команду США в эстафете 4x100 м, которая первенствовала с мировым рекордом - 41,0. Американцы установили рекорд мира и в беге 4x400 м - 3.16,0.

Бег на 800 м выиграл британец Дуглас Лоу - 1.52,4, где он лишь на 0,2 с опередил швейцарца Пауля Мартина. Еще два олимпийских титула отобрали у американцев австралиец Антони Уинтер с мировым рекордом в тройном прыжке - 15,525 и итальянец Уго Фриджеро в ходьбе на 10 км - 47.49,0.

Надо отдать должное легкоатлетам США. В барьерах лучшими стали: Даниэль Кинси - 15,0 и Морган Тэйлор - 52,6. По две победы одержали у них Кларенс Хаусер - в толкании ядра - 14,995 м и с олимпийским рекордом в метании диска - 46,155 м. Но наиболее весомый успех выпал на долю Харольда Осборна, преодолевшего планку в прыжках в высоту - 1,98. Он превзошел рекорд мира в десятиборье, набрав 7710,775 очка (11,2-6,92-11,43-1,97-53,2-16,0-34,61-3,50-56,70-4.50,0). Бронзовую медаль в этом виде маленькой Эстонии принес экс-рекордсмен мира Алекс Клумберг. Да, его имя первым стоит в таблице официальных мировых рекордов в десятиборье - 7481,69 очка, 1922 г.

Интересный «казус» произошел в прыжках в длину. Олимпийским чемпионом стал американец Уильям де Хэрт Хабборд - 7,445. Рекорд же мира установил Роберт Лехандр (США) - 7,765 в соревнованиях пятиборцев, где получил бронзовую медаль. В длину он не был заявлен. Лучшими в прыжке с шестом - 3,95 и метании молота - 53,295 стали соответственно Ли Барнес и Фредерик Тутел (оба США).

Легкоатлеты 5 стран разыграли между собой 27 золотых медалей. Среди же призеров представителем еще 10 государств - Швеции, Франции, Швейцарии, ЮАС, Аргентины, Венгрии, Голландии, Новой Зеландии, Норвегии и Эстонии. Парижские игры были одними из самых посещаемых зрителями. Принесли эти соревнования и определенный доход в казну организаторов.

Владимир АНДРЕЕВ



# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ 1995 года

## ЮНОШИ

### 100 м

10.69	Добрянский Александр 78 Лпц, Д	1.07	Владимир
11.01	Васильев Дмитрий 78 Н-Н, П	7.09	Сочи
11.07	Михайлов Александр 78 Нвчб	7.09	Сочи
11.08	Братякин Андрей 78 Нл, ЮР	7.09	Сочи
11.16	Вдовин Алексей 78 Крс, МО	20.05	Краснодар
11.18	Фалько Денис 79 Клтг, ЮР	7.09	Сочи
11.18	Голубев Сергей 78 М, ФСО	7.09	Сочи
11.22	Гилевский Владислав 79 Влдк	12.06	Владикавказ
11.23	Работкин Андрей 79 Прм, МО	24.06	Дзержинск
11.27	Киселев Денис 78 Иж, МП	24.06	Дзержинск
11.27	Шульга Олег 78 М.о.	3.08	Дзержинск

### Ручное время

10.7	Васильев Дмитрий 78 Н-Н, П	1.07	Дзержинск
10.7	Братякин Андрей 78 Нл, ЮР	6.07	Волгоград
10.9	Бокарев Алексей 79 М, П	29.05	Москва
10.9	Голубев Сергей 78 М, ФСО	29.05	Москва
10.9	Карянов Пинар 78 Кз	1.07	Дзержинск

### 200 м

21.70	Добрянский Александр 78 Лпц, Д	2.07	Владимир
22.20	Гилевский Владислав 79 Влдк	13.06	Владикавказ
22.48	Братякин Андрей 78 Нл, ЮР	8.09	Сочи
22.68	Дровалев Роман 79 Ств, ЮР	8.09	Сочи
22.72	Васильев Дмитрий 78 Н-Н, П	21.05	Краснодар
22.72	Голубев Сергей 78 М, ФСО	8.09	Сочи
22.74	Работкин Андрей 79 Прм, МО	25.06	Дзержинск
22.85	Кубышкин Сергей 78 СПб, П	8.09	Сочи
22.88	Фалько Денис 79 Клтг, ЮР	8.09	Сочи
22.90	Соболев Михаил 78 СПб	8.05	С.-Петербург
22.90	Жданов Дмитрий 78 Ств	13.06	Владикавказ

### Ручное время

22.0	Братякин Андрей 78 Нл, ЮР	7.07	Волгоград
22.2	Сивов Денис 78 Влг, П	7.07	Волгоград
22.3	Голубев Сергей 78 М, ФСО	30.05	Москва
22.3	Вдовин Алексей 78 Крс, МО	2.07	Иркутск
22.4	Федотов Александр 79 Пск, ЮР	2.07	Смоленск
22.4	Михайлов Александр 78 Нвчб	2.07	Дзержинск
22.4	Васильев Дмитрий 78 Н-Н, П	2.07	Дзержинск
22.4	Щучкин Дмитрий 78 Влг	7.07	Волгоград

### 400 м

49.48	Сивов Денис 78 Влг, П	7.09	Сочи
49.64	Ленчиков Дмитрий 78 Тмб, ЮР	7.09	Сочи
50.02	Сафонов Александр 78 Н-Ч, П	20.05	Краснодар
50.34	Горбань Борис 78 М, П	7.09	Сочи
50.38	Бочкарев Антон 78 Ка, П	20.05	Краснодар
50.80	Максимов Павел 78 Влдк	12.06	Владикавказ
50.92	Белов Ким 78 СПб, П	13.05	С.-Петербург
50.95	Бабаев Сергей 78 Н-Н, П	13.09	Сочи
50.97	Кривобоков Сергей 79 Арм	7.09	Сочи
51.06	Будевицкий Антон 79 СПб	17.07	С.-Петербург

### Ручное время

49.3	Ленчиков Дмитрий 78 Тмб, ЮР	1.07	Смоленск
49.9	Юнкин Виктор 78 Ств, ЮР	6.07	Волгоград
50.4	Будевицкий Антон 79 СПб	5.06	С.-Петербург
50.5	Сапачев Василий 79 Бря	1.07	Смоленск
50.5	Гордеев Алексей 78 Прм, П	1.07	Екатеринбург

### 800 м

1.54.07	Бочкарев Антон 78 Ка, П	13.07	Бат
1.55.4	Федоров Роман 78 М.о., ЮР	21.05	Москва
1.56.0	Шигеев Сергей 78 Кр.	7.07	Волгоград
1.56.5	Недоступов Ян 78 Мк, МО	23.04	Краснодар
1.56.57	Карханин Дмитрий 78 У-У, ЮР	25.06	Дзержинск
1.56.9	Артемьев Артем 78 Ка, УНО	2.07	Дзержинск
1.57.0	Редько Александр 78 Влдк	14.05	Владивосток
1.57.04	Усов Роман 78 Курск, П	25.06	Дзержинск
1.57.1	Калинин Юрий 78 Ект, С	2.07	Екатеринбург
1.57.1	Нажимов Алексей 78 М.о.	23.07	Москва

### 1500 м

3.51.88	Емельянов Сергей 78 Чбк, ЮР	10.06	Мангейм
3.56.00	Карханин Дмитрий 78 У-У, ЮР	1.07	Владимир
3.57.01	Усов Роман 78 Курск, П	17.07	Москва
3.58.10	Мартыанов Евгений 78 Н-Н, МО	24.06	Дзержинск
3.59.2	Бурых Александр 78 Курск, ЮР	6.07	Волгоград
4.01.81	Власов Виктор 78 Ка, П	24.06	Дзержинск
4.02.4	Девайкин Юрий 79 Кмрв	1.07	Иркутск
4.02.77	Кульков Олег 78 Св.о.	7.09	Сочи

4.03.21	Ольхов Александр 78 Прм, МО	24.06	Дзержинск
4.03.26	Лузинов Дмитрий 79 Ярс	7.09	Сочи

### 3000 м

8.35.54	Мартыанов Евгений 78 Н-Н, МО	25.06	Дзержинск
8.36.90	Емельянов Сергей 78 Чбк, ЮР	25.06	Дзержинск
8.38.42	Власов Виктор 78 Ка, П	25.06	Дзержинск
8.38.45	Усов Роман 78 Курск, П	4.08	Дзержинск
8.39.97	Гаврилов Алексей 78 Уфа, ВС	25.06	Дзержинск
8.40.09	Григорьев Андрей 78 Чбк	25.06	Дзержинск
8.40.4	Говоров Михаил 78 СПб, МО	6.06	С.-Петербург
8.43.58	Лопатин Алексей 78 Ств, П	25.06	Дзержинск
8.44.22	Раската Дмитрий 78 Ств, ЮР	25.06	Дзержинск
8.44.86	Панченко Геннадий 78 Влг, Д	25.06	Дзержинск

### 5000 м

14.58.6	Гаврилов Алексей 78 Уфа, ВС	21.05	Краснодар
15.14.3	Усов Роман 78 Курск, П	9.09	Сочи
15.15.0	Власов Виктор 78 Ка, П	9.09	Сочи
15.21.0	Емельянов Сергей 78 Чбк, ЮР	9.09	Сочи
15.22.9	Лопатин Алексей 78 Ств, П	9.09	Сочи
15.36.3	Колбаса Виктор 78 Нл	9.09	Сочи
15.40.5	Ольхов Александр 78 Прм, МО	9.09	Сочи
15.42.8	Говоров Михаил 78 СПб, МО	5.06	С.-Петербург
15.42.9	Ольшанский Андрей 78 Влг, Л	9.09	Сочи
15.45.8	Аптулов Николай 79 К-У, МО	2.07	Екатеринбург

### 110 м с/б (99,1 см)

14.67	Логинов Дмитрий 78 М.о., П	7.09	Сочи
14.71	Шиян Алексей 78 Ств, ЮР	7.09	Сочи
14.89	Барановский Артем 79 Клтг, ЮР	7.09	Сочи
14.90	Орешкин Павел 78 М, ФСО	7.09	Сочи
14.94	Андреев Алексей 78 М, ФСО	7.09	Сочи
15.18	Вдовин Иван 79 Ир	7.09	Сочи
15.20	Еньшин Егор 79 Алт.кр.	7.09	Сочи
15.30	Черепов Михаил 79 Чл	7.09	Сочи
15.43	Негрей Сергей 78 Прхл	24.06	Дзержинск
15.56	Трушкин Дмитрий 78 М, ФСО	24.06	Дзержинск
Ручное время			
14.9	Шиян Алексей 78 Ств, ЮР	24.06	Дзержинск
15.0	Негрей Сергей 78 Прхл	24.06	Дзержинск
15.2	Трушкин Дмитрий 78 М, ФСО	24.06	Дзержинск

### 110 м с/б

15.37	Шиян Алексей 78 Ств, ЮР	20.05	Краснодар
15.54	Негрей Сергей 78 Прхл	20.05	Краснодар
15.75	Андреев Алексей 78 М, ФСО	3.08	Дзержинск
15.78	Куликов Денис 78 Влдк	12.06	Владикавказ
15.83	Тменов Артур 79 Влдк, МО	12.06	Владикавказ
16.07	Логинов Дмитрий 78 М.о., П	20.05	Краснодар
16.10	Барановский Артем 79 Клтг, ЮР	3.08	Дзержинск
16.14	Чешенко Александр 78 Кр, П	20.05	Краснодар
17.12	Биличенко Виктор 78 Кмрв	3.08	Дзержинск

### 400 м с/б

53.39	Горбань Борис 78 М, П	2.07	Владимир
55.35	Ленчиков Дмитрий 78 Тмб, ЮР	21.05	Краснодар
55.84	Барановский Артем 79 Клтг, ЮР	8.09	Сочи
55.96	Ширяев Дмитрий 78 Прм	8.09	Сочи
56.81	Юнкин Виктор 78 Ств, ЮР	8.09	Сочи
56.86	Мишанин Алексей 79 Влд	8.09	Сочи
56.92	Негрей Сергей 78 Прхл	25.06	Дзержинск
57.14	Яшин Валерий 78 Кр, П	21.05	Краснодар
57.16	Шиян Алексей 78 Ств, ЮР	21.05	Краснодар
57.53	Крылов Илья 78 Ств	25.06	Дзержинск

### Ручное время

54.9	Горбань Борис 78 М, П	30.05	Москва
55.9	Негрей Сергей 78 Прхл	7.07	Волгоград
55.9	Юнкин Виктор 78 Ств, ЮР	7.07	Волгоград

### 2000 м с/п

5.54.17	Усов Роман 78 Курск, П	25.06	Дзержинск
5.58.56	Панченко Геннадий 78 Влг, Д	25.06	Дзержинск
6.04.0	Бурых Александр 78 Курск, ЮР	7.07	Волгоград
6.11.1	Колбаса Виктор 78 Нл	8.09	Сочи
6.11.2	Ольшанский Андрей 78 Влг, Л	8.09	Сочи
6.13.30	Ракитов Евгений 79 Прм, П	25.06	Дзержинск
6.16.8	Филипповский Андрей 78 Курск	7.07	Волгоград
6.19.7	Сорокин Алексей 81 Пвз	24.06	Владимир
6.19.8	Веселов Алексей 78 СПб	6.06	С.-Петербург
6.21.18	Лемещенко Андрей 79 Курск, МП	3.08	Дзержинск







# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

13.59,84	Сивакова Юлия 79 М, П	10.02	Адлер	12,96	Васильева Ирина 79 Блг, ВС	20.05	Краснодар
14.01,17	Нагибина Наталья 78 Омск, П	10.02	Адлер	12,35	Расказова Анна 80 Орб	2.07	Екатеринбург
<b>Ходьба 5 км</b>							
22.57	Полякова Ольга 80 Пыз, ЮР	25.08	Ярославль	12,33	Семенова Светлана 80 СПб	9.06	С.-Петербург
23.54,87	Дедекина Людмила 78 Срн, МП	8.09	Сочи	12,32	Иванова Елена 79 СПб, УНО	25.06	Дзержинск
24.06,4	Тутушева Елена 78 Пыз, ЮР	28.04	Чебоксары	12,26	Закерничная Анастасия 78 Кмрв, МО	2.07	Иркутск
24.08	Шишакшина Ольга 80 Пыз	25.08	Ярославль	12,25	Ндоки Жизель 78 Р-Д, УНО	20.05	Краснодар
24.39	Доценко Татьяна 80 Пыз	25.08	Ярославль	12,24	Падучева Наталья 79 Н-Н, П	25.06	Дзержинск
24.58,6	Сулейманова Дина 79 Чл	1.07	Екатеринбург	<b>Ядро</b>			
24.59,8	Сивакова Юлия 79 М, П	13.05	Москва	13,94	Корендясева Татьяна 78 М, ВС	30.05	Москва
25.01	Клемскова Ирина 81 Зрчн, П	25.08	Ярославль	13,82	Оспищева Евгения 78 Кр, УНО	8.09	Сочи
25.09,54	Гурова Антонина 80 Тм	8.09	Сочи	13,77	Громова Оксана 80 М	27.05	Москва
25.21,7	Нагибина Наталья 78 Омск, П	28.04	Чебоксары	13,62	Копанева Александра 80 Р-Д	6.07	Волгоград
<b>4x100 м</b>							
47.20	Сборная России	14.07	Бат	13,50п	Тарантаева Ольга 79 М, ФСО	15.01	Москва
48.81	Юность России	25.06	Дзержинск	13,27	Иванова Ольга 79 Тверь, П	8.09	Сочи
48.92	(Маргойт А., Белыева О., Фисун О., Гусева Л.)	25.06	Дзержинск	13,24	Буданова Дина 79 Брн	19.08	Брянск
49.25	МГФСО	25.06	Дзержинск	13,19	Клемагина Наталья 80 Шарья	11.06	Рыбинск
49.35	(Шатских Е., Капачинская А., Изотова Е., Семенова Е.)	25.06	Дзержинск	13,18	Громова Оксана 80 М	24.06	Владимир
49.36	ФСО Россия	25.06	Дзержинск	13,08	Ведищева Марина 78 У-П, Д	1.07	Иркутск
49.36	(Соловьева С., Пронина Н., Новикова Н., Есилова Т.)			<b>Диск</b>			
49.36	Профсоюз	25.06	Дзержинск	52,02	Додонова Ирина 78 М, ЮР	23.07	Москва
49.36	Нижний Новгород	25.06	Дзержинск	49,00	Тарантаева Ольга 79 М, ФСО	20.08	Брянск
	(Азеева Н., Рассадина А., Обухова Т., Грушина Т.)			44,42	Зубакина Людмила 78 Омск	21.05	Краснодар
<b>4x400 м</b>							
3.48,54	Нижний Новгород	25.06	Дзержинск	42,36	Рыбина Галина 78 Нл	7.07	Волгоград
	(Арихина Т., Жафярова Э., Пузанова Е., Чудаева М.)			40,94	Абрамова Татьяна 78 Влд, П	24.05	Москва
3.49,3	С.-Петербург	09.09	Сочи	39,90	Иванова Ольга 79 Тверь, П	19.02	Адлер
3.50,2	(Капитанова М., Зброжек О., Исакова Е., Потапченко А.)			39,90	Лебусова Елена 81 Ярс, МО	7.09	Сочи
3.53,0	Нижний Новгород	02.07	Дзержинск	39,12	Иванова Надежда 79 Тверь	1.07	Петрозаводск
	(Жафярова Э., Пузанова Е., Оленева Ю., Марычева Н.)			36,50	Лазарева Ирина 78 Влг, П	7.07	Волгоград
3.53,2	Московская обл.	09.09	Сочи	34,66	Мачканова Елена 81 М.о., П	21.05	Москва
	(Лаврентьева О., Долматова А., Кочеткова Ю., Нестерова И.)			<b>Молот</b>			
3.53,2	Татарстан	02.07	Дзержинск	53,62	Самусенкова Наталья 79 Смл, МО	19.08	Брянск
	(Хадиева А., Ситдикова М., Обухова В., Хамидулина А.)			52,02	Халезова Анастасия 80 Ярс, МО	7.09	Сочи
3.53,6	Пермская обл.	02.07	Екатеринбург	46,10	Полякова Инга 79 Тлт	10.06	Тольятти
	(Мартьяненко В., Березовская Ю., Зубова А., Долгополова Т.)			44,90	Москаленко Ирина 78 Смл, МП	7.09	Сочи
3.53,6	Москва	09.09	Сочи	39,90	Фогельгезанг Наталья 78 Кр.	1.07	Екатеринбург
	(Капачинская А., Нестерова Н., Исакова Е., Стасюнас О.)			37,20	Доброшинская Наталья 78 М.о.	20.05	Москва
3.54,18	Мин. Образования	25.06	Дзержинск	36,00	Ядрова Яна 79 М.о.	20.05	Москва
	(Назарова Н., Шинкарева И., Булатова Д., Минаева О.)			<b>Копье</b>			
3.55,4	Челябинская обл.	02.07	Екатеринбург	53,12	Минеева Ольга 79 Н-Н, Т	25.06	Дзержинск
	(Бабина Л., Тарасенко Т., Короткова С., Юмабаева Ю.)			49,04	Маркова Елена 78 Лпц, МО	25.06	Дзержинск
<b>Высота</b>							
1,89	Ладина Светлана 78 Мхч, П	14.07	Бат	44,88	Сергеева Ольга 78 Пгрз, П	7.09	Сочи
1,82п	Жуковская Ирина 78 Влг,	26.02	Волгоград	43,94	Ильичева Татьяна 78 Н-Н, П	20.05	Краснодар
1,79п	Лебусова Наталья 78 Ярс, П	28.01	Липецк	43,30	Федотова Татьяна 80 Чбк, ЮР	2.07	Дзержинск
1,79п	Сысоева Ольга 79 М, П	28.01	Липецк	42,66	Оспищева Оксана 80 Кр, МО	24.06	Владимир
1,78	Шокшуева Юлия 78 Ра, П	30.05	Москва	42,02	Иванова Анна 78 М.о.	7.09	Сочи
1,78п	Купцова Марина 81 М, ВС	16.11	Клян	41,12	Новикова Юлия 78 Ярс, П	2.07	Владимир
1,76п	Волкова Юлия 78 Кмрв, П	28.01	Липецк	40,84	Васильева Ольга 78 М	20.02	Адлер
1,75	Сливка Виктория 80 М, ВС	27.05	Москва	40,10	Сергеева Надежда 78 Врж, П	25.06	Воронеж
1,75	Воробьева Людмила 81 М, ВС	30.05	Москва	<b>Семиборье</b>			
1,75	Давыдова Анна 78 Омск, П	24.06	Дзержинск	5477	Капитанова Мария 78 СПб, П	2.07	Владимир
1,75	Степанова Екатерина 80 Р-Д, Р	24.06	Владимир		(14,20-1,70-11,10-24,53-6,00-28,00-2,17,96)		
<b>Шест</b>							
3,65	Стрельникова Мария 78 Кр, П	10.06	Мангейм	5383	Рошупкина Наталья 78 Лпц, Д	14.05	Ростов
3,55	Рябкова Анастасия 79 Кр, П	10.06	Мангейм		(14,8 -1,74-11,93-24,9 -5,76-32,04-18,2 )		
3,00	Печенкина Светлана 81 Кр, П	23.04	Краснодар	5209	Жуковская Ирина 78 Влг,	14.05	Ростов
3,00	Зайкова Татьяна 79 Кр, УНО	2.07	Владимир		(15,3 -1,77-12,70-25,8 -5,83-33,89-2,33,7 )		
2,80	Тарасенко Инна 78 Кр, П	20.05	Краснодар	4927	Чернявская Елена 78 Блг, ВС	2.07	Владимир
2,60	Глущенко Ирина 82 Кр	23.04	Краснодар		(15,29-1,73- 8,76-26,76-5,62-32,16-2,19,74)		
2,40	Рубцова Наталья 80 М	6.05	Москва	4621	Прохорова Елена 78 Кмрв, П	14.05	Ростов
2,40	Вардецкая Елена 80 Кр, П	20.05	Краснодар		(15,7 -1,59-10,15-26,9 -5,30-35,34-2,28,2 )		
2,20	Фролова Елена 78 Кр, П	20.05	Краснодар	4480	Грчева Анна 78 СПб	30.07	С.-Петербург
<b>Длина</b>							
6,19	Каледина Елена 78 Н-Н, Д	1.07	Владимир	4434	Закерничная Анастасия 78 Кмрв, МО	14.05	Ростов
6,00	Капитанова Мария 78 СПб, П	2.07	Владимир		(16,2 -1,65- 9,15-26,7 -5,38-26,39-2,28,3 )		
5,97	Шарова Галина 79 Тм, МО	8.09	Сочи	<b>С барьерами 76,2 см</b>			
5,95п	Васильева Ирина 79 Блг, ВС	28.01	Липецк	5080	Прохорова Елена 78 Кмрв, П	9.09	Сочи
5,92п	Козловская Мария 78 СПб, П	28.01	Липецк		(14,98-1,66-12,20-26,40-5,58-32,70-2,26,14)		
5,91	Рошупкина Наталья 78 Лпц, Д	24.06	Воронеж	4800	Яценко Екатерина 79 Н-Тура, П	2.07	Екатеринбург
5,83	Слинкина Наталья 78 Ект	1.07	Екатеринбург		(15,1 -1,59-12,43-26,8 -5,48-29,30-2,27,4 )		
5,79	Коноваленко Полина 81 Ра	24.06	Владимир	4641	Черныцкая Ольга 78 Ир	2.07	Иркутск
5,78	Демьяненко Екатерина 79 Л.о., МО	21.05	Краснодар		(15,9 -1,59-10,86-25,9 -5,67-21,40-2,22,7 )		
5,77	Семенова Светлана 80 СПб	24.06	Владимир	4626	Закерничная Анастасия 78 Кмрв, ЮР	25.06	Дзержинск
<b>Тройной</b>							
13,41	Шарова Галина 79 Тм, МО	9.09	Сочи	4610	Ангисимова Ирина 78 Ств, Д	14.05	Ростов
13,21п	Козловская Мария 78 СПб, П	5.02	С.-Петербург		(15,7 -1,59- 9,90-25,7 -5,52-24,76-2,25,1 )		
13,14	Рогова Оксана 78 Тмб, П	25.06	Дзержинск	4536	Беседина Виктория 80 Кр	9.09	Сочи
					(14,98-1,51-11,78-27,17-4,90-27,24-2,24,73)		
				4535	Канапевич Елена 79 Кмрв	9.09	Сочи
					(15,69-1,54-11,48-27,55-5,43-27,16-2,27,95)		
				4528	Мандилова Марина 79 СПб	14.05	Ростов
					(14,8 -1,47-11,79-25,8 -5,12-20,78-2,24,0 )		



ЮНИОРЫ

100 м

Table with 3 columns: Time, Name, and City. Lists 100m race results including Dobrynskiy, Vyshlov, Blynov, and others.

Ручное время

Table with 3 columns: Time, Name, and City. Lists results for the manual time category.

200 м

Table with 3 columns: Time, Name, and City. Lists 200m race results including Andryushin, Dobrynskiy, Blohin, and others.

Ручное время

Table with 3 columns: Time, Name, and City. Lists results for the manual time category.

400 м

Table with 3 columns: Time, Name, and City. Lists 400m race results including Malkin, Blohin, Pilyakov, and others.

Ручное время

Table with 3 columns: Time, Name, and City. Lists results for the manual time category.

800 м

Table with 3 columns: Time, Name, and City. Lists 800m race results including Mastrov, Urazov, Mashchenko, and others.

Table with 3 columns: Time, Name, and City. Lists 1500m race results.

1500 м

Table with 3 columns: Time, Name, and City. Lists 1500m race results including Generalov, Eginov, Emeljanov, and others.

3000 м

Table with 3 columns: Time, Name, and City. Lists 3000m race results including Generalov, Maksimov, Bolohovets, and others.

5000 м

Table with 3 columns: Time, Name, and City. Lists 5000m race results including Generalov, Eginov, Maksimov, and others.

10 000 м

Table with 3 columns: Time, Name, and City. Lists 10000m race results including Maksimov, Bolohovets, and Gazizov.

110 м с/б

Table with 3 columns: Time, Name, and City. Lists 110m hurdles race results including Kislukh, Yulik, and others.

Ручное время

Table with 3 columns: Time, Name, and City. Lists results for the manual time category.

400 м с/б

Table with 3 columns: Time, Name, and City. Lists 400m hurdles race results including Golub, Shchekin, and others.

**ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ**

54,81 Батютин Петр 76 Срг, П  
55,35 Ленчиков Дмитрий 78 Тмб, ЮР  
55,41 Максимов Валерий 76 СПб, П  
55,61 Вельвис Дмитрий 77 Н-Н, П  
55,84 Барановский Артем 79 Клтг, ЮР  
55,89 Севченко Александр 76 Пназ  
55,93 Бубнов Павел 76 Спр, Р  
55,96 Ширяев Дмитрий 78 Прм

2.07 Владимир  
21.05 Краснодар  
21.05 Краснодар  
2.07 Владимир  
8.09 Сочи  
2.07 Владимир  
2.07 Владимир  
8.09 Сочи

42.42,60  
42.46,6  
43.07,3  
43.10,62  
43.20,42  
43.23,3  
43.50,3  
44.19,36  
44.59  
45.02,5  
45.11,32

Корох Константин 77 Чл, ЮР  
Миронов Александр 78 Пназ, П  
Луговой Иван 76 Кмрв,  
Николаев Павел 77 Срг  
Михеев Сергей 77 СПб, П  
Кольва Александр 77 Пназ,  
Савьс Виталий 77 Чл, П  
Кукушкин Александр 76 Чл  
Левячев Анатолий 77 Ярс, П  
Расказов Роман 79 Иж  
Герасимов Сергей 78 Чл, П

10.02 Адлер  
3.06 Ижевск  
3.06 Ижевск  
10.02 Адлер  
14.05 С.-Петербург  
3.06 Ижевск  
28.04 Чебоксары  
10.02 Адлер  
25.08 Ярославль  
1.07 Дзержинск  
7.09 Сочи

**2000 м с/п**

5.54,17 Усов Роман 78 Курск, П  
5.57,41 Егинов Михаил 76 Ярс, П  
5.58,56 Панченко Геннадий 78 Влг, Д  
6.04,0 Бурьх Александр 78 Курск, ЮР  
6.10,59 Яковлев Николай 76 СПб, П  
6.11,1 Колбаса Виктор 78 Нл  
6.11,2 Ольшанский Андрей 78 Влг, Л  
6.11,47 Крюков Алексей 77 Н-Н,  
6.13,30 Ракитов Евгений 79 Прм, П  
6.16,8 Филипповский Андрей 78 Курск  
6.19,7 Сорокин Алексей 81 Пназ  
6.19,8 Веселов Алексей 78 СПб  
6.21,18 Лемещенко Андрей 79 Курск, МП  
6.21,3 Мадан Роман 79 Влг  
6.24,5 Жалыбин Денис 80 Курск

25.06 Дзержинск  
30.09 Острава  
25.06 Дзержинск  
7.07 Волгоград  
30.09 Острава  
8.09 Сочи  
8.09 Сочи  
8.08 Дзержинск  
25.06 Дзержинск  
7.07 Волгоград  
24.06 Владимир  
6.06 С.-Петербург  
3.08 Дзержинск  
2.07 Владивосток  
24.06 Владимир

1:21.16  
1:32.47  
1:32.56  
1:35.09  
1:37.56

Шмалюк Евгений 76 СПб, ВС  
Кольва Александр 77 Пназ,  
Мелевьев Сергей 76 Кмрв, П  
Сергеев Григорий 76 Нвк  
Комаров Павел 76 Нвк, П

**Ходьба 20 км**  
11.02 Адлер  
11.02 Адлер  
25.08 Ярославль  
4.06 Ижевск  
25.08 Ярославль

**Высота**

2,17  
2,14  
2,14  
2,11  
2,10п  
2,10  
2,10  
2,08  
2,08п  
2,05п  
2,05п  
2,05  
2,05  
2,02п  
2,02  
2,02  
2,02  
2,02  
2,02  
2,02  
2,02  
2,02

Брайко Петр 77 СПб, ЮР  
Крысин Алексей 76 Чл, П  
Белов Алексей 76 Квш  
Семенов Михаил 76 СПб, ЮР  
Фоменко Павел 76 Кр, Р  
Васильев Сергей 76 Клтг, ВС  
Шаповал Сергей 78 Пск, П  
Федоров Дмитрий 77 Ивн,  
Мераликин Михаил 76 Влг, П  
Дудырев Сергей 76 Крс, ЮР  
Маро Роман 76 Влд, Д  
Криволапов Алексей 77 Влд, Д  
Горьковой Роман 77 Р-Д, УНО  
Лазаренко Алексей 76 Кмрв  
Лемеш Вячеслав 77 М, П  
Ворогин Игорь 77 Ивн, Р  
Ракипов Марат 79 Барк  
Мельниченко Сергей 79 М, ВС  
Виротайнен Юрий 78 Сч, ЮР  
Снетков Альберт 79 В-Л  
Шкет Михаил 79 Бирск

8.07 Удине  
27.05 Екатеринбург  
8.07 Удине  
20.05 Краснодар  
4.02 С.-Петербург  
27.05 Брянск  
19.08 Брянск  
27.05 Петрозаводск  
4.02 С.-Петербург  
14.01 Барнаул  
25.01 Москва  
14.05 Владивосток  
8.07 С.-Петербург  
14.01 Барнаул  
12.05 Москва  
20.05 Краснодар  
24.06 Дзержинск  
24.06 Дзержинск  
24.06 Дзержинск  
1.07 Смоленск  
1.07 Екатеринбург

**3000 м с/п**

9.02,96 Палагушин Алексей 76 Курск  
9.16,13 Дурнев Сергей 77 Курск, ЮР  
9.19,16 Абрамов Юрий 76 Мк, МО  
9.24,5 Переверзев Алексей 77 Кр, Д  
9.26,43 Яковлев Николай 76 СПб, П  
9.32,7 Усов Роман 78 Курск, П  
9.34,22 Никитин Алексей 76 СПб, НО  
9.34,5 Скорняков Алексей 77 СПб, П  
9.35,85 Бабушкин Алексей 77 Прм, П  
9.41,5 Тарасов Юрий 77 Крг,  
9.49,67 Белков Владимир 76 Нвчб, НО  
9.54,40 Федоров Василий 79 СПб  
9.56,4 Балханов Дмитрий 76 СПб, НО

28.07 Ныредьхаза  
1.07 Владимир  
1.07 Владимир  
20.05 Краснодар  
29.07 С.-Петербург  
20.05 Краснодар  
29.07 С.-Петербург  
8.06 С.-Петербург  
1.07 Владимир  
27.05 Екатеринбург  
1.07 Владимир  
29.07 С.-Петербург  
8.06 С.-Петербург

**4x100 м**

41.79 Сборная Россия  
(Прошкин А., Нваджей А., Черемисов А., Кислых А.)  
42.15 Сборная Россия  
(Шалорпа В., Нваджей Э., Прошкин А., Добрянский А.)  
42.58 Сибирь  
(Малаков С., Потапович Е., Соколов Е., Белкин Е.)  
42.92 Кемеровская обл  
(Владимиренко М., Кислых А., Осипов М., Юркин Д.)  
43.15 С.-Петербург  
(Прошкин А., Шавров Д., Семенов А., Стукин С.)  
43.25 Волгоградская о  
(Медведев И., Кирдяшов В., Камчатников А., Попов А.)  
43.33 Нижний Новгород  
(Кисляков А., Васильев Д., Вельвис Д., Блинов С.)  
43.41 С.-Петербург  
(Кузнецов Д., Васильев И., Семенов А., Стукин С.)  
43.47 Нижегородская олинго С., Хватов А.)  
43.54 Приморский кр.  
(Корюков Л., Тасун Д., Корчевец И., Семенов Д.)

08.07 Удине  
10.06 Мангейм  
02.07 Владимир  
02.07 Владимир  
30.09 Острава  
02.07 Владимир  
04.08 Дзержинск  
04.08 Дзержинск  
02.07 Владимир

5,55  
5,35  
5,30п  
5,20п  
5,20  
5,20  
5,10  
5,10  
4,90  
4,80п  
4,80п  
4,80  
4,80  
4,80  
4,80

Смирятин Евгений 76 СПб, П  
Залыгин Борис 76 М, ФСО  
Чекалов Владислав 76 Омск, П  
Бурлаченко Павел 76 М, ВС  
Горшков Василий 77 М, ФСО  
Морозов Роман 77 Влг, ЮР  
Прусакос Виталий 77 Ств, ЮР  
Порохин Сергей 77 Ир, ВС  
Мирошинченко Александр 78 Кр, П  
Голубев Павел 78 М.о., П  
Слесаренко Александр 77 Влг, П  
Сизов Роман 77 М.о., П  
Лавров Борис 76 М, ФСО  
Сватеев Сергей 76 Влг, П  
Абрамов Михаил 79 Влг, ЮР  
Трифоненко Андрей 77 СПб,  
Максимов Дмитрий 76 Влг

**Шест**  
27.06 С.-Петербург  
29.07 Ныредьхаза  
24.02 Волгоград  
5.02 С.-Петербург  
13.05 С.-Петербург  
27.05 Волгоград  
20.05 Краснодар  
20.05 Краснодар  
25.06 Дзержинск  
21.01 Москва  
5.02 С.-Петербург  
5.02 С.-Петербург  
23.05 Москва  
27.05 Волгоград  
6.07 Волгоград  
28.07 С.-Петербург  
25.08 Ростов

**4x400 м**

3.12,86 Сборная Россия  
(Ковалев П., Пьянков П., Малькин А., Кислых А.)  
3.15,55 Сборная Россия  
(Щекин Д., Уразов А., Малкин А., Брик Ю.)  
3.18,50 Воронежская обл  
(Брик Ю., Коротеев А., Малькин А., Добрянский А.)  
3.19,55 Москва  
(Ковалев С., Чемерисов А., Переверзев Д., Палий А.)  
3.20,37 С.-Петербург  
(Семенов А., Белов К., Максимов В., Васильев И.)  
3.20,39 Москва  
(Федько С., Ковалев О., Уразов А., Брик Ю.)  
3.20,39 Москва  
(Федько С., Ковалев О., Уразов А., Брик Ю.)  
3.21,28 Нижегородская о  
(Уразов А., Голышев А., Косоухов А., Петрухов В.)  
3.22,33 Самарская обл.  
(Абмаззин В., Бубков П., Жучков В., Мартошич П.)  
3.22,38 Москва  
(Ястребов И., Федько С., Брик Ю., Ковалев О.)

08.07 Удине  
10.06 Мангейм  
02.07 Владимир  
02.07 Владимир  
02.07 Владимир  
30.09 Острава  
30.09 Острава  
02.07 Владимир  
02.07 Владимир  
02.07 Владимир  
30.09 Острава  
30.09 Острава  
04.08 Дзержинск

7,86  
7,61  
7,52  
7,45  
7,39п  
7,38  
7,34  
7,27  
7,25  
7,23  
7,22  
7,21  
7,21  
7,19п  
7,19п

Кислых Андрей 76 Нвк, П  
Пищиков Евгений 76 Шахты, П  
Евтееввятослав 76 М, ФСО  
Варецов Алексей 76 Н-Н, П  
Шавров Денис 76 СПб, П  
Балашов Дмитрий 76 Н-Н, П  
Кузин Иван 77 Р-Д, ВС  
Кубышкин Сергей 78 СПб, П  
Митрофанов Дмитрий 76 Ярс, П  
Жучков Владимир 76 Спр,  
Шульга Алексей 76 СПб, П  
Рубан Дмитрий 77 Клтг, П  
Пискунов Станислав 77 Ств, Д  
Василенок Андрей 76 Пгрз, ВС  
Бусовиков Денис 76 Прм, П

**Длина**  
8.07 Удине  
21.05 Краснодар  
29.05 Москва  
21.05 Краснодар  
4.02 С.-Петербург  
27.05 Екатеринбург  
1.07 Владимир  
7.05 С.-Петербург  
24.06 Воронеж  
1.07 Владимир  
1.07 Владимир  
1.07 Владимир  
25.08 Ростов  
14.01 Липецк  
4.02 С.-Петербург

**Тройной**

40.52,41 Шмалюк Евгений 76 СПб, ВС  
41.07,91 Надежин Александр 76 М, П  
41.34,36 Хрипунов Сергей 76 Мга, ЮР  
42.38,72 Мелевьев Сергей 76 Кмрв, П

10.02 Адлер  
14.05 С.-Петербург  
14.05 С.-Петербург  
10.02 Адлер

16,65  
16,23п  
15,72п  
15,44п  
15,40  
15,27  
15,18п  
15,09  
15,05

Гавриленко Игорь 76 Кр, Д  
Гудинский Виктор 78 Нрд, ЮР  
Молюков Максим 77 Орб, ЮР  
Василенок Андрей 76 Пгрз, ВС  
Терентьев Андрей 77 Кр, П  
Семенов Дмитрий 77 Влд, Д  
Блинков Алексей 76 Брн, Д  
Фурсо Александр 79 Да, ЮР  
Балашов Дмитрий 76 Н-Н, П

14.09 Сочи  
5.02 С.-Петербург  
5.02 С.-Петербург  
5.02 С.-Петербург  
20.05 Краснодар  
2.07 Владимир  
27.01 Москва  
20.05 Краснодар  
14.09 Сочи





## ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

55,2 Потапченко Анна 78 СПб, П 8.06 С.-Петербург  
55,7 Леонтьева Виктория 78 Нс, П 4.09 Новосибирск

### 800 м

2.06,40 Мистюкевич Ирина 77 Крг, П 10.06 Мангейм  
2.06,42 Зброжек Оксана 78 СПб, ВС 27.06 С.-Петербург  
2.06,83 Елякина Людмила 76 Тлт, П 7.07 С.-Петербург  
2.07,56 Жаркова Оксана 76 Н-Н, ЮР 14.09 Сочи  
2.07,91 Кравченко Инна 76 Орб, П 25.06 Воронеж  
2.07,95 Вороничева Людмила 77 СПб, ВС 30.09 Острава  
2.08,78 Брылева Светлана 80 Рз, П 10.06 Мангейм  
2.09,19 Ночевная Ольга 76 Срт, МО 26.08 Воронеж  
2.10,34 Майорова Наталья 77 Чл 2.07 Владимир  
2.10,78 Шепетова Татьяна 77 Влг, МО 24.05 Москва  
2.11,42 Таранова Юлия 77 Ств, П 14.09 Сочи  
2.11,49 Попова Жанна 76 Врж, П 25.06 Воронеж  
2.11,58 Пузанова Екатерина 79 Н-Н, П 25.06 Дзержинск  
2.11,64 Куликова Анжела 77 Нл, ЮР 21.05 Краснодар  
2.12,0 Боязитова Римма 78 Влг, П 7.07 Волгоград

### 1500 м

4.19,71 Бердышева Светлана 77 Иж, П 10.06 Мангейм  
4.21,60 Томашова Ольга 76 Прм, П 8.07 С.-Петербург  
4.22,06 Зброжек Оксана 78 СПб, ВС 10.06 Мангейм  
4.24,50 Суханова Валентина 76 Нжк, П 17.07 Москва  
4.24,83 Куликова Анжела 77 Нл, ЮР 1.07 Владимир  
4.25,44 Тараканова Людмила 77 Влд, П 1.07 Владимир  
4.25,47 Демиденко Светлана 76 Н-Н, П 17.06 Москва  
4.28,36 Елякина Людмила 76 Тлт, П 20.05 Краснодар  
4.30,13 Вороничева Людмила 77 СПб, ВС 13.05 С.-Петербург  
4.30,82 Жаркова Оксана 76 Н-Н, ЮР 13.05 С.-Петербург  
4.31,33 Лукина Наталья 76 Орел, П 13.09 Сочи  
4.31,76 Маслюкова Светлана 78 Ир, П 7.09 Сочи  
4.32,70 Богомолова Галина 77 Блрц, ЮР 1.07 Владимир  
4.33,94 Герасимова Татьяна 80 Чбк, МО 24.06 Дзержинск  
4.34,0 Чумакова Олеся 81 Курск 24.06 Владимир

### 3000 м

9.29,96 Демиденко Светлана 76 Н-Н, П 10.06 Мангейм  
9.36,38 Суханова Валентина 76 Нжк, П 10.06 Мангейм  
9.37,97 Богомолова Галина 77 Блрц, ЮР 2.07 Владимир  
9.39,73 Куликова Анжела 77 Нл, ЮР 2.07 Владимир  
9.40,11 Тараканова Людмила 77 Влд, П 2.07 Владимир  
9.40,33 Маслюкова Светлана 78 Ир, П 9.09 Сочи  
9.42,34 Шагбалова Лилия 77 Уфа 2.07 Владимир  
9.44,0 Хмелева Татьяна 79 Чбк, ЮР 25.06 Дзержинск  
9.45,6 Герасимова Татьяна 80 Чбк, МО 25.06 Дзержинск  
9.45,83 Шелехова Лариса 77 Яр, МО 2.07 Владимир  
9.46,25 Титова Надежда 77 Чбк, ЮР 2.07 Владимир  
9.47,08 Золотарева Надежда 76 Курск, ЮР 24.05 Москва  
9.48,0 Михайлова Елена 81 Влг 9.09 Сочи  
9.51,16 Иванова Альбина 77 Чбк, УОР 2.07 Владимир  
9.55,6 Иванова Любовь 81 Л.о. 24.06 Владимир

### 5000 м

16.46,05 Демиденко Светлана 76 Н-Н, П 17.07 Москва  
17.02,15 Богатырева Екатерина 77 Срт, МО 23.05 Москва  
17.03,26 Золотарева Надежда 76 Курск, ЮР 26.08 Воронеж  
17.41,8 Косолапова Ирина 78 Прм 14.05 Владивосток  
17.45,07 Кавыршина Евгения 78 Курск, ЮР 6.07 С.-Петербург  
17.46,92 Токарева Ольга 76 Нс, П 6.07 С.-Петербург  
17.47,6 Климина Виктория 76 Влд, Д 14.05 Владивосток  
17.59,42 Белова Надежда 76 Кстр, П 6.07 С.-Петербург  
18.24,27 Файзуллина Альфия 78 Ксл 26.08 Воронеж  
18.31,36 Воробьева Елена 76 Ивн 25.06 Воронеж

### 10 000 м

34.43,43 Золотарева Надежда 76 Курск, ЮР 30.06 С.-Петербург  
34.48,21 Богатырева Екатерина 77 Срт, МО 30.06 С.-Петербург  
35.36,94 Александрова Галина 76 Чбк, П 30.06 С.-Петербург  
37.09,7 Белова Надежда 76 Кстр, П 27.05 Петрозаводск

### 100 м с/б

13,79 Ворохобко Яна 77 СПб, П 1.07 Владимир  
13,85 Староверова Полина 77 Влд, П 1.07 Владимир  
13,91 Запорожцева Ольга 76 Р-Д, ЮР 1.07 Владимир  
14,08 Чулкова Наталья 77 Влд, П 1.07 Владимир  
14,10 Омарова Мадина 76 Мхч, П 1.07 Владимир  
14,30 Ротова Светлана 79 Кмрв, П 17.07 Москва  
14,41 Атрушкевич Екатерина 76 СПб, П 1.07 Владимир  
14,49 Минина Ольга 77 СПб, П 29.07 С.-Петербург  
14,67 Шалапина Елизавета 77 Кмрв, П 1.07 Владимир  
14,70 Мазуниня Ирина 77 Прм, ЮР 3.08 Дзержинск  
14,72 Востратюк Наталья 76 Крс, П 1.07 Владимир  
14,74 Максимова Ольга 76 Нвчб, П 20.05 Краснодар  
14,78 Каледина Елена 78 Н-Н, Д 20.05 Краснодар  
14,90 Исакова Евгения 76 СПб, ЮР 20.05 Краснодар  
14,92 Евдокимова Нелли 78 Влдк, НО 12.06 Владикавказ

### Ручное время

14,3 Стасюнас Ольга 78 М, ФСО 29.05 Москва  
14,3 Гержова Евгения 79 М, ФСО 29.05 Москва  
14,5 Мельникова Ольга 78 М, ФСО 29.05 Москва  
14,5 Мартыненко Валентина 78 Прм, Д 1.07 Екатеринбург  
14,6 Денисова Полина 78 СПб 5.06 С.-Петербург

### 400 м с/б

60,01 Староверова Полина 77 Влд, П 21.05 Краснодар  
60,30 Носова Юлия 78 Крс, П 2.07 Владимир  
60,34 Бодунова Гелена 76 СПб, П 10.06 Мангейм  
60,75 Андреева Надежда 76 Кз, П 21.05 Краснодар  
60,92 Исакова Евгения 78 СПб, ЮР 4.08 Дзержинск  
61,15 Романова Ольга 76 Н-Н, П 2.07 Владимир  
63,15 Стасюнас Ольга 78 М, ФСО 6.05 Москва  
63,42 Тулисова Светлана 77 СПб, П 27.06 С.-Петербург  
63,47 Ширинкина Наталья 77 Прм, МО 24.06 Воронеж  
63,47 Ширяева Елена 77 Крв, П 4.08 Дзержинск  
63,49 Печенкина Яна 78 Нс, П 21.05 Краснодар  
63,51 Жабченко Анна 77 СПб, ЮР 1.07 Владимир  
63,87 Хайрутдинова Лилия 76 Ка, П 21.05 Краснодар  
64,12 Острикова Наталья 76 Врж, Р 24.06 Воронеж  
64,46 Бикалиева Эльмира 76 Н-Н, П 1.07 Владимир

### Ручное время

59,6 Носова Юлия 78 Крс, П 8.09 Сочи  
61,5 Стасюнас Ольга 78 М, ФСО 30.05 Москва  
62,2 Мартыненко Валентина 78 Прм, Д 1.07 Екатеринбург  
63,2 Алимova Инга 79 Жлзн 7.07 Волгоград  
64,0 Шевчук Анна 78 Влдв 2.07 Владивосток

### 2000 м с/п

6.41,73 Суханова Валентина 76 Нжк, П 17.06 Москва  
7.03,1 Золотарева Надежда 76 Курск, ЮР 23.05 Москва  
7.15,2 Горюкова Марина 77 СПб, ВС 23.05 Москва  
7.18,72 Белова Надежда 76 Кстр, П 7.07 С.-Петербург  
7.56,7 Жабченко Анна 77 СПб, ЮР 20.05 Краснодар

### Ходьба 5 км

21.13,1 Станкина Ирина 77 Срн, П 3.06 Ижевск  
21.58,09 Гудкова Татьяна 77 Мгн, П 10.02 Adler  
22.00,89 Алексеева Елена 77 СПб, ВС 13.05 С.-Петербург  
22.03,0 Назарова Маргарита 76 Чбк, П 3.06 Ижевск  
22.07,6 Панферова Ольга 77 Ект, 3.06 Ижевск  
22.53,6 Кедина Наталья 77 Чл, П 3.06 Ижевск  
22,57 Полякова Ольга 80 Пнз, ЮР 25.08 Ярославль  
23.16,10 Станкина Инна 77 Срт, ВС 10.02 Adler  
23.22,98 Лукьянчук Ольга 76 Чбк 10.02 Adler  
23.24,1 Васильева Венера 76 Чбк, П 3.06 Ижевск  
23.54,87 Декина Людмила 78 Срн, МП 8.09 Сочи  
24.06,4 Тугушева Елена 78 Пнз, ЮР 28.04 Чебоксары  
24.08 Шишикина Ольга 80 Пнз 25.08 Ярославль  
24.19,5 Обьедкина Оксана 76 Пнз, П 3.06 Ижевск  
24.39 Доценко Татьяна 80 Пнз 25.08 Ярославль

### Ходьба 10 км

41.55 Станкина Ирина 77 Срн, П 11.02 Adler  
45.28 Назарова Маргарита 76 Чбк, П 23.09 Баласадьяр-мат  
46.21 Кедина Наталья 77 Чл, П 11.02 Adler  
46.48,57 Васильева Венера 76 Чбк, П 24.05 Москва  
47.09 Тугушева Елена 78 Пнз, ЮР 29.04 Чебоксары  
47.58 Яловец Мария 76 Чл, П 11.02 Adler  
48.52 Обьедкина Оксана 76 Пнз, П 11.02 Adler  
49.49,43 Алексеева Елена 77 СПб, ВС 24.05 Москва  
51.52 Иванова Эльвира 76 Чбк, П 4.06 Ижевск  
57.19 Гурова Антонина 80 Тм 26.08 Ярославль  
58.08 Бабийчук Мария 80 Тм, П 4.06 Ижевск

### 4x100 м

46.32 Сборная России 10.06 Мангейм  
(Мисякова Н., Каменская Ю., Назарова М., Дроздова Н.)  
47.49 С.-Петербург 30.09 Острава  
(Бодунова Г., Капшинова М., Ворохобко Я., Каменская Ю.)  
47.51 Чувашия 02.07 Владимир  
(Зерова Н., Садетдинова Л., Фисун Л., Максимова О.)  
47.71 С.-Петербург 04.08 Дзержинск  
(Капшинова М., Потапченко А., Ворохобко Я., Каменская Ю.)  
47.74 Волгоградская о 02.07 Владимир  
(Оленева Н., Гаврилова Л., Голошубова Л., Назарова М.)  
47.92 Сибирь 02.07 Владимир  
(Биглова Д., Миронова Б., Фролова Н., Гусева Л.)  
48.19 Москва 30.09 Острава  
(Дроздова Н., Чулкова Н., Семенова Е., Капачинская А.)  
48.49 Пермская обл. 02.07 Владимир  
48.51 Москва 04.08 Дзержинск  
(Шатских Е., Капачинская А., Изотова Е., Назарова Н.)  
49.06 Нижний Новгород-1 04.08 Дзержинск  
(Тарасова Н., Азеева Н., Мыгарева Е., Сараява О.)



## ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

### 4х400 м

3.36,10	Сборная Россия (Козлова М., Мистюкевич Н., Мисикова Н., Котлярова О.)	30.07	Ныредьхаза
3.41,44	Сборная Россия (Носова Ю., Исакова Е., Чудаева М., Котлярова О.)	10.06	Мангейм
3.45,55	С.-Петербург (Вороничева Л., Исакова Е., Сахарова О., Потапченко А.)	04.08	Дзержинск
3.48,84	Москва (Куликова А., Жаркова О., Назарова Н., Чудаева М.)	30.09	Острава
3.49,00	Нижегородская обл. (Чудаева М., Селина А., Романова О., Мисюкова Н.)	01.07	Владимир
3.49,17	С.-Петербург (Бодунова Г., Жабченко А., Сахарова О., Потапченко А.)	01.07	Владимир
3.49,22	Владимирская обл. (Староверова П., Ковалева Н., Чулкова Н., Балашова Н.)	01.07	Владимир
3.50,00	Саратовская обл. (Щепетнова, Оподричук, Ночевная О., Козел Ю.)	01.07	Владимир

### Высота

1.95п	Калитуркина Ольга 76 М, ВС	12.02	Гент
1.92п	Лыхова Юлия 77 М, П	25.02	Эрфурт
1.90	Александрова Екатерина 77 Омск, П	8.07	Удине
1.89	Лапина Светлана 78 Мхч, П	14.07	Бат
1.82п	Иванова Татьяна 76 СПб, Д	7.01	С.-Петербург
1.82п	Жуковская Ирина 78 Влг,	26.02	Волгоград
1.79п	Лебусова Наталья 78 Ярс, П	28.01	Липецк
1.79п	Сысоева Ольга 79 М, П	28.01	Липецк
1.79	Гвиннашвили Анна 77 Мхч, П	20.05	Краснодар
1.78	Шокшуева Юлия 78 Рз, П	30.05	Москва
1.78	Шальгина Елизавета 77 Кмрв, П	16.06	Москва
1.78п	Купцова Марина 81 М, ВС	16.11	Клин
1.76п	Волкова Юлия 78 Кмрв, П	28.01	Липецк
1.76	Павловская Ольга 77 Кмрв, ЮР	1.07	Владимир
1.76	Панфилова Анна 76 Ярс, П	1.07	Владимир

### Шест

3.65	Стрельникова Мария 78 Кр, П	10.06	Мангейм
3.55	Рябкова Анастасия 79 Кр, П	10.06	Мангейм
3.40п	Цыганкова Юлия 76 М, ВС	25.02	Эрфурт
3.40	Белякова Елена 76 М, П	23.07	Москва
3.00	Печенкина Светлана 81 Кр, П	23.04	Краснодар
3.00	Зайкова Татьяна 79 Кр, УНО	2.07	Владимир
2.80	Тарасенко Инна 78 Кр, П	20.05	Краснодар
2.60	Глушченко Ирина 82 Кр	23.04	Краснодар
2.40	Рубцова Наталья 80 М	6.05	Москва
2.40	Вардецкая Елена 80 Кр, П	20.05	Краснодар
2.20	Фролова Елена 78 Кр, П	20.05	Краснодар

### Длина

6.32	Котова Татьяна 76 Брл, П	1.07	Владимир
6.29	Лебедева Татьяна 76 Влг, ВС	1.07	Владимир
6.26	Ершова Ольга 76 Брл, П	21.05	Краснодар
6.19	Емельянова Елена 76 Н-Н, П	28.05	Волгоград
6.19	Каледина Елена 78 Н-Н, Д	1.07	Владимир
6.06п	Волнушкина Марина 76 Тверь, НО	41.02	Пенза
6.05п	Морозова Полина 77 Влд, Д	2.01	С.-Петербург
6.05	Херещ Жанна 76 М, П	1.07	Владимир
6.04	Шальгина Елизавета 77 Кмрв, П	2.07	Владимир
6.00	Капотнова Мария 78 СПб, П	2.07	Владимир
5.99	Есенова Яна 76 Влд, МО	12.06	Владикавказ
5.97	Шарова Галина 79 Тм, МО	8.09	Сочи
5.96п	Ильина Марина 76 Сри, П	4.03	Пенза
5.96	Оленева Надежда 76 Урл, ЮР	1.07	Владимир
5.95п	Васильева Ирина 79 Блг, ВС	28.01	Липецк

### Тройной

13.88	Лебедева Татьяна 76 Влг, ВС	28.07	Ныредьхаза
13.41	Шарова Галина 79 Тм, МО	9.09	Сочи
13.38	Ломаккина Юлия 76 М, Ю	25.05	Москва
13.21п	Козловская Мария 78 СПб, П	5.02	С.-Петербург
13.15	Токовая Виктория 76 Ся, П	20.05	Краснодар
13.14	Рогова Оксана 78 Тмб, П	25.06	Дзержинск
13.06	Есенова Яна 76 Влд, МО	13.06	Владикавказ
13.05п	Ершова Ольга 76 Брл, П	15.01	Барнаул
13.04	Оленева Надежда 76 Урл, ЮР	2.07	Владимир
12.98	Васильева Ирина 79 Блг, ВС	20.05	Краснодар
12.79	Олейникова Елена 76 М, ФСО	2.07	Владимир
12.63п	Панфилова Анна 76 Ярс, П	15.01	Липецк
12.60п	Лебедева Ирина 76 Н-Н, П	15.01	Липецк
12.56	Маузуни Ирина 77 Прм, ЮР	2.07	Владимир
12.44п	Ильина Марина 76 Сри, П	15.01	Липецк

### Ядро

17.40	Рябкина Ольга 76 Брн, П	27.05	Брянск
16.83	Ключихина Елена 76 Ект, ВС	2.07	Владимир
16.30п	Чибисова Оксана 77 Р-Д, ВС	21.01	Шахты
14.15	Есипчук Оксана 76 Брн, ВС	6.07	С.-Петербург
13.94	Корендышева Татьяна 78 М, ВС	30.05	Москва

13,62	Копанева Александра 80 Р-Д	6.07	Волгоград
13,50п	Тарантаева Ольга 79 М, ФСО	15.01	Москва
13,27	Иванова Ольга 79 Тверь, П	8.09	Сочи
13,24	Буданова Дина 79 Брн	19.08	Брянск
13,19	Клемагина Наталья 80 Шарья	11.06	Рыбинск
13,18	Громова Оксана 80 М	24.06	Владимир
13,08	Ведичева Марина 78 У-П, Д	1.07	Иркутск
12,70	Жуковская Ирина 78 Влг,	13.05	Ростов
12,62	Герасимова Светлана 79 Нвг	11.06	Рыбинск
12,56	Шальгина Елизавета 77 Кмрв, П	1.07	Владимир

### Диск

57,10	Есипчук Оксана 76 Брн, ВС	23.07	Брянск
54,54	Рябкина Ольга 76 Брн, П	28.05	Брянск
52,02	Додорова Ирина 78 М, ЮР	23.07	Москва
49,74	Лаврова Елена 76 Влг, П	1.07	Владимир
49,00	Тарантаева Ольга 79 М, ФСО	20.08	Брянск
48,22	Афанасьева Марина 77 Прм	14.09	Сочи
46,98	Миллер Людмила 77 Ств, Д	19.02	Адлер
45,64	Степенова Татьяна 76 Брн, Д	28.05	Брянск
45,10	Рублевская Людмила 76 Кр, Р	7.07	С.-Петербург
44,42	Зубакина Людмила 78 Омск	21.05	Краснодар
42,36	Рыбина Галина 78 Нл	7.07	Волгоград
42,18	Финк Ирина 77 Прхл, МО	21.05	Краснодар
40,94	Абрамова Татьяна 78 Влд, П	24.05	Москва
40,86	Горбенко Наталья 76 Чл, П	19.02	Адлер
40,64	Ключихина Елена 76 Ект, ВС	24.05	Москва

### Молот

57,42	Ушакова Вероника 77 Чл, П	27.05	Екатеринбург
53,62	Самусенкова Наталья 79 Смл, МО	19.08	Брянск
52,02	Халезова Анастасия 80 Ярс, МО	7.09	Сочи
46,10	Полякова Инга 79 Тлт	10.06	Тольятти
45,56	Лобанова Мария 77 Ярс, МО	1.07	Владимир
44,90	Москаленко Ирина 78 Смл, МП	7.09	Сочи
39,90	Фогельгезанг Наталья 78 Кр,	1.07	Екатеринбург
37,20	Доброшинская Наталья 78 М.о.	20.05	Москва
36,00	Ядрова Яна 79 М.о.	20.05	Москва
35,80	Бирюкова Наталья 76 Ярс,	1.07	Владимир
20,16	Миллер Людмила 77 Ств, Д	10.06	Мангейм

### Копье

55,02	Дудина Оксана 76 Крс, ВС	8.07	Удине
53,12	Минеева Ольга 79 Н-Н, Т	25.06	Дзержинск
49,14	Сычева Евгения 77 Ярс, П	2.07	Владимир
49,04	Маркова Елена 78 Лип, МО	25.06	Дзержинск
44,88	Калашникова Алевтина 77 М.о., ЮР	21.05	Москва
44,88	Сергеева Ольга 78 Птрз, П	7.09	Сочи
44,64	Багрянцева Татьяна 77 Арх, П	20.05	Краснодар
43,94	Ильичева Татьяна 78 Н-Н, П	20.05	Краснодар
43,78	Кутузова Наталья 77 Влд, П	20.02	Адлер
43,30	Федотова Татьяна 80 Чбк, ЮР	2.07	Дзержинск
42,66	Оспицева Оксана 80 Кр, МО	24.06	Владимир
42,46	Панфилова Анна 76 Ярс, П	2.07	Владимир
42,02	Иванова Анна 78 М.о.	7.09	Сочи
41,46	Козлова Елена 76 Влг, П	20.02	Адлер
41,12	Новикова Юлия 78 Ярс, П	2.07	Владимир

### Семиборье

5501	Шальгина Елизавета 77 Кмрв, П	2.07	Владимир
	(14,67-1.76-12,56-25,66-6,04-27,02-2.15,88)		
5477	Капотнова Мария 78 СПб, П	2.07	Владимир
	(14,20-1.70-11,10-24,53-6,00-28,00-2.17,96)		
5383	Рощупкина Наталья 78 Лип, Д	14.05	Ростов
	(14,8 -1.74-11,93-24,9 -5,76-32,04-2.18,2)		
5209	Жуковская Ирина 78 Влг,	14.05	Ростов
	(15,3 -1.77-12,70-25,8 -5,83-33,89-2.33,7)		
5166	Панфилова Анна 76 Ярс, П	2.07	Владимир
	(15,66-1.76-11,45-27,98-5,65-42,46-2.24,31)		
5011	Калиниченко Инна 76 Кр, ЮР	2.07	Владимир
	(15,12-1.67-11,08-26,15-5,66-32,28-2.28,17)		
4927	Чернявская Елена 78 Блг, ВС	2.07	Владимир
	(15,29-1.73 -8,76-26,76-5,62-32,16-2.19,74)		
4800	Лобанова Елена 77 Кр, ЮР	14.05	Ростов
	(15,3 -1.56-10,05-25,7 -5,45-34,58-2.25,4)		
4711	Шапшина Екатерина 77 Кр, ЮР	14.05	Ростов
	(14,8 -1.62-10,92-25,5 -5,55-30,22-2.45,6)		
4665	Потина Лариса 76 Влд, МО	2.07	Владимир
	(15,97-1.61-10,28-26,51-5,42-34,82-2.39,12)		
4625	Кулик Елена 76 М, П	2.07	Владимир
	(15,98-1.67-10,65-27,77-5,51-31,90-2.33,02)		
4621	Прохорова Елена 78 Кмрв, П	14.05	Ростов
	(15,7 -1.59-10,15-26,9 -5,30-35,34-2.28,2)		
4499	Хромова Юлия 77 СПб, П	14.05	Ростов
	(15,3 -1,65-10,96-26,4 -5,04-28,42-2.39,3)		
4480	Грачева Анна 78 СПб	30.07	С.-Петербург
	(15,96-1,61- 9,60-27,81-5,16-32,64-2.26,68)		
4446	Татьяна Абрамова 77 М, П	25.05	Москва

# «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» в 1995 году

## 50 ЛЕТ ПОБЕДЫ

Одна на всех победа 5, 2  
Они встречают День победы 5, 4

## ПРОБЛЕМЫ ФЕДЕРАЦИИ

Балахничев В. Путь в меняющемся мире 1, 2  
Балахничев В. Вперед - Атланта 11, 2  
Балахничев В. Год позади 12, 2  
Зеличенко В. О медалях и очках чемпионата 9, 28  
Зеличенко В. Сборная на пути к Гетеборгу 2, 2  
Иванов Н. Допинг российских атлетов 5, 18  
Новое в Уставе ВФЛА 3, 2  
Тактика и стратегия. Всероссийская конференция тренеров 11, 4

## ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

Вести из ВФЛА 2, 7; 3, 22; 4, 11; 7, 32; 8, 4; 10, 3  
В президиуме Федерации 6, 6  
Допинговые дисквалификации 2, 31  
Календарь-95 1, 4  
«Золото» Атланты нужно не только атлетам 11, 6  
Иванов Н. ИААФ маневрирует 8, 5  
Иванов Н. Спорное решение (Конгресс ИААФ) 10, 2  
Они готовятся к Олимпиаде 11, 5  
Откаленко В. В ассоциации спортивных судей России 3, 23  
Нормативы ИААФ и ВФЛА к участию в Олимпийских играх 1996 г. 11, 5  
Почетные звания 3, 23  
Проба «А» признана решающей 2, 31  
Шедченко А. Нам - 40 лет! 6, 2

## ПО РОССИИ

Чувашия 4, 12

## ПРИГЛАШЕНИЕ К ДИСКУССИИ

Мукина С. Теория нормативов 3, 22

## ВСТРЕЧИ НА РОЖДЕСТВЕНСКОМ

«Вечный» тренер (Е.Загорулько) 2, 4  
Самый длинный бег (Е.Подкопаева) 1, 7  
Сандро Джованелли приходит на помощь 8, 6

Я остался «Тером» (И.Тер-Ованесян) 5, 8

## ТЕХНИКА И МЕТОДИКА

**Оглядываясь на Гетеборг**  
Бакаринов Ю. Вернуться на круги своя 11, 11  
Куканов Ю. Европейцы не сдаются 10, 10  
Креер В. Под «знаком Эдвардса!» 10, 13  
Разумовский Е. Оглядываясь на Гетеборг 12, 6  
Стукалов Д. В Атланте могут быть сюрпризы 11, 10

## Отдельные методические статьи

Анисимова В. Монолог «детского» тренера 7, 20  
Баландин Ю. Хотите стать тренером? 7, 18  
Бондаренко Е. В начале пути 8, 18  
Бондарчук А. Иштанга, и прыжки, и метания 2, 11  
Бондарчук А. О переходном периоде 8, 14  
Креер В. За китайской стеной 8, 12  
Куканов Ю., Суслов Ф. Джон Чаплин в России 12, 8  
Куличенко В., Суслов Ф. Стречинг 2, 12  
Маслаков В. На дорожке Александр Порхоомовский 1, 12  
Мехрикадзе В. Тренажеры для спринта 3, 16; 4, 23, 5, 15; 11, 13  
Никонов И. Женщины осваивают шест 8, 15  
Парняков В. Человек, который изобрел бег (А.Лидьярд) 11, 14  
Попов В. Как добиться скорости и точности разбега 4, 20  
Прыгуны говорят начистоту (Круглый стол тренеров) 5, 12  
Синицын А. Обучение метанию диска 3, 14  
Суслов Ф. Индивидуальная система соревнований 6, 18  
Тихонов С. Скорости «домашние» и «выездные» (В.Паращук) 5, 16  
Ушакова Н. Слагаемые семиборья 4, 22  
Черепанов Ю. Методика развития технической тренировки в прыжках в высоту 6, 16  
Что такое «заступ» и как с ним бороться 2, 10  
Якимов А. Победит ли методика допинг? 6, 13

**Тренер о чемпионе**  
Звезда зажглась на «Уллеви» (В.Чегин об И.Станкиной) 10, 4

Тихонов С. «Не тренировать, а учить тренироваться» (В.Ткачев о Л.Рогачевой) 3, 18  
Чен Е. Пропуск на пьедестал (Л.Алфеева о С.Москалец) 6, 10

## НАШИ ЧЕМПИОНЫ

Аргумент в спорте - мировой рекорд (И.Чен) 4, 8

## СУДЬБА

Волошина Л. «Пока я хожу, я буду работать» (И.Мамарина) 6, 20

## СОВЕТЫ ВРАЧА

Дубровский В. Баночный массаж 4, 24; Массаж льдом (криомассаж) 1, 13; Растягивание мышц и массаж 4, 25  
Питание для спортсменов 10, 7; 11, 16; 12,

## СУДЕЙСКАЯ СТРАНИЧКА

Михайлов А. Выполняйте правила 11, 19; Как трактовать правила 5, 25  
Хавжу М. Не диктор, а шоумен 11, 18  
Шедченко А. Судейский смокинг из Парижа 8, 19

## ВETERАНЫ

Константинов А. Такие разные чемпионы. V открытый зимний чемпионат России среди ветеранов 5, 20  
Лукьянова В. У Черного моря. Чемпионат России среди ветеранов 11, 20  
Маршев В. Наши за океаном. XI чемпионат мира среди ветеранов 10, 16  
Саидов С. Сила прежде всего 5, 21

## СВЕРХМАРАФОН

Байрамгалин Н. И чемпионы, и рекордсмены 1, 18  
Байрамгалин Н. Сутки в «преисподней» 3, 24  
Байрамгалин Н. Шаг вперед, два назад 12, 14  
Дешеппер П. Что ведет его к победе? (Ж-П.Прат) 2, 18  
Календарь-95. Сверхмарафонские пробеги 1, 19  
Константинов А. Три приметы сверхмарафона 6, 27  
Лучшие сверхмарафонцы мира (бег на 100 км) в 1994 г. 2, 21  
53 км в гору. Сверхмарафон «Пистойя-Абетоне» 8, 20  
Открытый чемпионат России по суточному бегу 8, 21

Рейтинг Малькольма Кембелла (самые выносливые в мире люди 1994 г.) 2, 20  
Чемпионат Европы в беге на 100 км 8, 21

## БЕГ И ЗДОРОВЬЕ

Байрамгалин Н. «Пешеходство» 8, 21  
Парняков В. Философия Шри Чинмоя 3, 25  
Прокопьев Б. Объединимся в ВАЛБ? 6, 26

## «ЭСТАФЕТА» - выпуск для юных легкоатлетов и о них

### Первые номера

Волошина Л. Виктор - значительный победитель (В.Чистяков) 1, 10  
Вязнер Б. Новое имя (Е.Смирягин) 10, 8  
Кто лучшие? 2, 8  
Лучшие юниоры зимнего сезона 5, 11

### Экспресс-интервью

Накануне нового сезона 1, 10

### Мы соревнуемся

Волошина Л. Кто лучший в Европе? 9, 42  
Чемпионат Европы среди юниоров 9, 43  
Новинка сезона 3, 12; Матч Россия-Германия-Италия среди молодежных команд 3, 12  
Первая проверка 7, 16  
Россия-Польша-Германия - среди юниоров 7, 16  
Проба сил (матч Великобритания-Россия-Германия среди юниоров) 3, 13  
Снова вместе 7, 16  
Хавжу М. Прогресс есть. Будут ли медали? 8, 10

### Соревнования для тебя

У «Шиповки юных» свои правила 11, 8

Муравьев З. «Шиповка» выходит на арены 1, 10  
«Шиповка юных» 3, 13; 4, 18; 6, 8; 7, 17; 8, 11; 10, 8

Рекорды мира, Европы и России среди юниоров 6, 8

### Твой ликбез

Михайлов А. Азбука участника соревнований 4, 19

### Советы врача

Дубровский В. Массаж юных легкоатлетов 2, 8

### Вопрос - ответ

Пропуск на чемпионат 2, 9



**Это интересно**

О низком старте. В благодарность отцам. Об эстафете 5, 11

**Есть новости!**

Слет молодежи в Атланте 6, 7

**Твой зарубежный сверстник**

Аннемари Санделл продолжает традиции 7, 17  
Познакомьтесь с Джулией Стемпс 8, 10  
Сколько же ей лет? (Жень Жуйпин) 5, 11

**Рекорд-95**

Отличились выносливые 11, 9  
Ураган по имени Комен 8, 10

**Автограф для тебя**

Мария Мутала 2, 9  
Марина Степанова 3, 13  
Дуайт Стоунз 6, 7

**ХРОНИКА СПОРТИВНОЙ БИОГРАФИИ**

Галкина Л. 7, 25; Гуляева Е. 3, 21; Капустин Д. 3, 21; Москалец С. 6, 12; Кузнецова О. 7, 25; Морув А. 7, 7; Спицын В. 3, 21; Станкина И. 10, 6

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ЦИФРАХ**

Лучшие легкоатлеты мира и России 1994 года: мужчины 1, 21; женщины 2, 22  
Лучшие легкоатлеты России зимы-95 5, 24  
Лучшие легкоатлеты России 1995 года: юноши и юниоры 12, 22  
Рекорды зимы-95 5, 19  
Рекорды мира, Европы и России для закрытых помещений 1, 16  
Рекорды мира, Европы и России 5, 22  
Рекорды мира, Европы и России среди юниоров 6, 8

**НА СТАДИОНАХ СТРАНЫ И МИРА**

**Юношеские, юниорские и молодежные соревнования**

Чемпионат России среди юношей 8, 25. Открытый чемпионат России среди юниоров 8, 25. Молодежный чемпионат России 8, 26. Первенство России среди УОР и открытый кубок России среди СДЮШОР и ДЮСШ 6, 29. Первенство России среди СДЮШОР и ДЮСШ 11, 26. Международные соревнования «Дружба» среди юношей 10, 15. Спартакиада содружества независимых го-

сударств 7, 26. I Всероссийские игры учащихся 11, 27  
Матчи. Германия-Италия-Россия-Франция среди молодежи и юниоров по метаниям 4, 29. Россия-Австралия-Италия среди юниоров 10, 23. Россия-Германия-Украина среди молодежи 10, 22. Великобритания-Франция-Италия-Белоруссия-Швейцария-Россия по многоборьям среди молодежи и юниоров 10, 23

**Всероссийские соревнования Чемпионаты России**

Свет и тени Волгограда. Открытый чемпионат России в помещении 3, 7. По многоборьям 3, 9. По кроссу 3, 32. По бегу на шоссе 4, 28. По метаниям 4, 28. Чемпионат Вооруженных Сил 4, 29. По марафону 5, 31. По бегу на 100 км 6, 27. По ходьбе 7, 26. Зеличенко В. Комментарий к итогам летнего чемпионата России 7, 9  
Тихонов С., Шедченко А. Старт Гетеборгудан на «Локмотиве» 7, 8.  
Открытый чемпионат России 7, 10

Кубок России 11, 32  
Кубок России по ходьбе 11, 27  
Кубок России по кроссу 12, 15  
«Беги и улыбайся» 10, 15  
Всероссийские соревнования на призы А. Пугачевского 11, 26  
День прыгуна 11, 27  
Мемориал В. И. Алексеева 4, 30  
Мемориал В. М. Дьячкова 3, 9  
Мемориал Косанова 7, 27  
Мемориал Куца 11, 26  
Открытые всероссийские соревнования по спортивной ходьбе 6, 28  
Соревнования по метаниям на призы Ромуальда Клим 7, 27

**Чемпионаты и Кубки мира и Европы**

Наследие зимы в весенней Барселоне (чемпионат мира в помещении) 4, 2  
Чемпионат мира в помещении 4, 9  
Чемпионат мира по кроссу 4, 28  
Будни и праздники «Уллеви» (Репортаж с чемпионата мира) 9, 2; Табло чемпионата мира 9, 30  
Чемпионат мира в беге на 100 км 10, 15  
Чемпионат мира по полумарафону 11, 32  
Волошина Л. Возвращение «Серебряной девушки» 7, 12;  
Кубок мира по марафону 5, 31  
Кубок мира по спортивной ходьбе 6, 28  
Кубок Европы 7, 15

15-й Кубок Европы среди клубных команд 7, 26  
I и II чемпионат мира по кроссу 12, 15  
Иванов Н. Универсиада - это шанс 10, 26; Всемирная Универсиада 10, 28

**Матчи**

Германия-Россия-Италия по метаниям 4, 29  
По ходьбе 6, 27  
Россия-Польша-Румыния-Венгрия-Нидерланды по ходьбе 6, 27  
Россия-Португалия-Испания 10, 23

**Соревнования серии Гран-при:** I группа Сан-Паулу, Нью-Йорк, Сан-Хосе 6, 30; Рим 7, 7; Париж, Лозанна, Лондон, Стокгольм, Ницца, Осло, Монте-Карло 8, 27; Цюрих, Кельн, Брюссель, Берлин, Монте-Карло (финал) 10, 30  
2 группа Братислава, Сен-Дени 6, 30, Севилья, Хенгеле, Москва, Хельсинки 7, 7; Линц, Риети 10, 32

Мировой класс «Русской зимы» 3, 4; «Русская зима» 3, 6  
Иванов Н., Шедченко А. Африканская страсть в прохладном Петербурге 8, 2;  
«Встречи доброй воли» 8, 4  
Дмитриев Н. На весенних трассах 6, 23  
Иванов Н. Рекорд белградского марафона 5, 30  
ИААФ Уорлд кросс чэллендж 4, 31  
Марафоны 4, 31; 5, 31; 11, 31  
Международные соревнования по приглашению под эгидой ИААФ 10, 32  
45-й международный пробег на призы газеты «Труд» 6, 28  
«Nike» - мировой класс в Москве-95 - Сэлдом» 2, 17  
Открытый чемпионат Испании по ходьбе 6, 27. Панамериканские игры 5, 31. Чемпионат США 7, 27  
4-е международные соревнования по сверхмарафону «Сутки бегом» 6, 28

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ЗА РУБЕЖОМ**

«Американский бегун» (обзор нового легкоатлетического журнала из США) 8, 30  
Без пяти минут чемпионка (М. Мутала) 6, 32  
Белый спринтер Гейр Мозн 1, 29  
Гран-при в руках африканцев 10, 29  
Его копыта нацелено на «золото» (Ян Железны) 5, 26

Киттолини Дж. Выучка чемпионов 2, 30  
Куканов Ю. Особенности тренировок в среднегорье 1, 30  
Иванов Н. «Австралийский» Санев 3, 30  
Иванов Н. Бесценные ноги Инессы Кравец 12, 16  
Иванов Н. Божественный прыгун (Дж. Эдвардс) 10, 24  
Иванов Н. Все стремятся в Гетеборг 5, 27  
Иванов Н. Единственный и незаменимый (М. Джонсон) 11, 28  
Иванов Н. Завтра - Атланта 7, 32  
Иванов Н. С Россией «Рибок» не спорит 1, 28  
Иванов Н. Судьбы бегунов: вчера и сегодня 6, 21  
Линфорд Кристи «не знает» своего возраста 6, 31  
Нервная работа (Дж. Риджон) 1, 32  
Неторопливый Ламбрускини 2, 29  
«Рибок» верен «королеве» 5, 32  
«Секреты» Цюриха и Берлина 5, 28  
Сила дискобола 7, 29  
Страхи и радости Уты Пиппиг 11, 30  
Юрген Шульц: психология сильнее мышц 7, 28

**СТРАНИЦЫ ЛЕТОПИСИ**

**К 100-летию Олимпийских игр 600 ступней Геракла** 7, 24  
Андреев В. От Афин к Атланте 8, 8; 9, 46; 10, 20; 11, 24; 12, 20  
**Памятные даты.** Январь 1, 15. Февраль 2, 32. Март 3, 3. Апрель 4, 27. Май 5, 22. Июнь 6, 6. Июль 7, 25. Август 8, 24. Сентябрь 9, 45. Октябрь 10, 21. Ноябрь 11, 25. Декабрь 12, 17

Хинчук-Михайлова Г. А жизнь продолжалась (год 1941-й) 1, 4; Рекорды Феодосия Ванина (год 1942-й) 2, 16; В год Сталинградской битвы (год 1943-й) 3, 10; Еще шла война (год 1944-й) 4, 26; В год Победы (год 1945-й) 5, 6; Окно в Европу (год 1946-й) 6, 24; Перед вступлением в ИААФ (год 1947-й), 7, 22; СССР входит в ИААФ (год 1948-й) 8, 22; Сезон рекордов (год 1949-й) 10, 18; Сильнейшие в Европе (год 1950-й) 11, 22; Накануне Олимпиады (год 1951-й) 12, 18

**НАШ КОНКУРС**

«Гетеборг-95» 4, 33; Итоги конкурса 9, 41

**ГОТОВИТСЯ К ИЗДАНИЮ**

Чен Е. Встреча (В. Парашук и И. Привалова) 7, 30

# РЕКЛАМА

## Ассоциация «ТРЕК ЭНД ФИЛД»

организует в 1996 году выезд специалистов и любителей легкой атлетики в составе специализированных групп на крупнейшие международные соревнования по легкой атлетике:

### СТОКГОЛЬМ (Швеция)

Чемпионат Европы в помещении  
6-11 марта (авиа)

### МАДРИД (Испания)

Кубок Европы (суперлига)  
30 июня - 3 июля (авиа)

### АТЛАНТА (США)

Олимпийские игры  
25 июля - 5 августа (авиа)

### СИДНЕЙ (Австралия)

Чемпионат мира среди юниоров  
19-26 августа (авиа)

### МИЛАН (Италия)

Финал Гран-при ИААФ/Мобил  
5-10 сентября (авиа)

### ПАЛЬМА ДЕ МАЛЬОРКА (Испания)

Первенство мира по полумарафону  
26-30 сентября (авиа)

### УЧАСТНИКИ СПЕЦГРУППЫ ОБЕСПЕЧИВАЮТСЯ:

- проживанием в гостинице с завтраком, при желании - полупансион;
- билетом на самолет;
- въездной визой;
- проездом: аэропорт - гостиница - аэропорт;
- входными билетами на стадион;
- переводчиком, при желании - экскурсией по городу.

**Прием документов для оформления визы не позднее чем за 3 недели до выезда.**

**Если вас заинтересовали наши предложения или вам необходима дополнительная информация (в том числе, по стоимости поездки), звоните.**

Телефон: (095) 201-00-33;  
факс: (095) 201-09-90.

## ПРИГЛАШАЕМ НА ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ-96 СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ

С 19 по 27 июля в Мальме (Швеция) пройдет X чемпионат Европы по легкой атлетике среди ветеранов, где ожидается более 3000 участников - любителей и известных в прошлом легкоатлетов. РАВЛИА приглашает спортсменов, спонсоров и членов их семей совершить увлекательную поездку в Швецию.

### РАВЛИА ПРЕДЛАГАЕТ ДВА ВАРИАНТА ПРОЕЗДА

1-й: поезд (куп. вагон) + автобус + паром.

Выезд из Москвы - 15 июля. Приезд в Мальме - 17 июля.

Выезд из Мальме - 28 июля. Приезд в Москву - 30 июля.

2-й: самолет (Москва - Мальме - Москва).

Вылет из Москвы - 17 июля. Прилет в Москву - 28 июля.

### Организаторы предлагают 3 вида условий проживания:

- в школе (со своими спальными принадлежностями);
- в студенческом общежитии;
- в отелях различного класса («С» = 2 звезды, «В» = 3 звезды и «А» = 4 звезды) со всеми удобствами.

**Стартовый взнос** за один вид - 42 доллара США (за каждый дополнительный вид доплата в 21 доллар США).

**Стоимость** поездки для спортсменов, включая оформление технической заявки, получение приглашения, оформление выездных документов, получение виз в Швецию и Данию, проезд, проживание, питание

е (завтрак и ужин), стартовый взнос (1 вид), две экскурсии с обедом (в Данию с посещением Копенгагена и по южной части Швеции), медицинскую страховку и услуги переводчиков составляет:

	1-й вариант проезда	2 вариант проезда
2-местные комнаты общежития	- 970 долл/чел	- 1 065 долл/чел
2-местные номера отеля класса «С»	- 1 280 долл/чел	- 1 375 долл/чел
2-местные номера отеля класса «В»	- 1 390 долл/чел	- 1 485 долл/чел
2-местные номера отеля класса «А»	- 1 490 долл/чел	- 1 585 долл/чел

**Стоимость** поездки для сопровождающих на 140 долларов США дороже.

Для оплаты поездки в рублях (с оплатой конвертации в 3% от суммы на день поступления по курсу ЦБ РФ и оплаты НДС + СН) пользуйтесь счетом АВС. Получатель: «Ассоциация Ветеранов Спорта», р/с 700627 в Химкинском отделении Уникомбанка (г.Химки, Моск.обл.), МФО 44696459, уч. 55. Назначение платежа: «На оплату расходов по участию Ф.И.О. в чемпионате Европы среди ветеранов 1996 г. в Швеции (Россия, РАВЛИА)».

Депозит за проживание, бронирование билетов в размере 200 долларов, стартовый взнос (за все виды), а также техническую заявку необходимо выслать до 1 марта 1996 г. Окончательные платы должны быть произведены не позднее 15 апреля 1996 г. **Оплата в рублях по курсу ЦБ РФ.**

Телефон/факс в Москве:  
(095) 572-64-36; 412-44-75.

## РЕКЛАМА НА СТРАНИЦАХ ЖУРНАЛА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»!

В единственном в России легкоатлетическом журнале вы сможете разместить рекламу на свою продукцию - современные покрытия, спортивное снаряжение, одежду, обувь, экипировку, оборудование, продукты питания, витаминизированные препараты, специальное питание, услуги. Вы сможете прорекламить спортивные состязания - пробеги, марафоны, матчи и др.

Нас читают спортсмены, тренеры, специалисты, спортивные руководители; журнал имеется в каждой спортивной школе, в каждой спортивной организации, что значительно расширяет круг ваших потенциальных партнеров.

**По вопросам размещения рекламы обращаться:  
тел.(095) 928-96-72**



Доноуан БЭЙЛИ (Канада) -  
чемпион мира-95 в беге на 100 м

Индекс 70482

Слайд предоставил **FOTObank**  
/All sport/Clive Mason

