

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ежемесячный спортивно-методический



журнал

**В ПРЕДДВЕРИИ
ОЛИМПИАДЫ**

**ЛАУРЕАТЫ
83**

**А Я БЫЛА
СЧАСТЛИВА**

**БЕГ
И ЗДОРОВЬЕ**
ЖУРНАЛ
В ЖУРНАЛЕ

ЯНВАРЬ

| | | |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1—10 | Соревнования ДЮСШ, матчевые встречи ДЮСШ, городов и союзных республик | По назначению |
| Январь | Кубок СССР, предварительные соревнования | В городах |
| 7 | Кубок СССР по кроссу (чемпионаты республиканских советов ДСО) | На местах |
| 7—8 | Всесоюзные соревнования «Кузнечик» | Ленинград |
| 13—15 | Кубок СССР, зональные соревнования | По назначению |
| 20—22 | Первенство союзных республик, Москвы и Ленинграда среди юношей и девушек 1967—1968 гг. рожд. | По назначению |
| 20—23 | Первенство ЦС ДСО и ведомств среди юниоров и девушек 1965—1966 гг. рожд. | По назначению |
| 21 | Кубок СССР по кроссу, зональные соревнования (чемпионаты ДСО и ведомств) | По назначению |
| 26—27 | Матч СССР — ГДР по многоборьям | ГДР |
| 28—29 | Кубок СССР, полуфинальные соревнования | Вильнюс Донецк Ваку Омск |

ФЕВРАЛЬ

| | | |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 2—4 | Чемпионаты союзных республик, Москвы и Ленинграда | По назначению |
| 2—4 | Кубок СССР по кроссу, полуфинальные соревнования | Душанбе Ашхабад Ташкент |
| 4—5 | Первенство СССР среди юношей и девушек 1967—1968 гг. рожд. | Челябинск |
| 9—11 | Чемпионаты ДСО и ведомств по метаниям | По назначению |
| 10—11 | Кубок СССР, соревнования с участием зарубежных спортсменов | Москва |
| 10—12 | Чемпионат СССР и первенство СССР среди юниоров и девушек 1962—1964 гг. рожд. | Запорожье |
| 11—12 | Первенство СССР среди юниоров и девушек 1965—1966 гг. рожд. | Ленинград |
| 17—19 | Чемпионат СССР в помещении | Москва |
| 18 | Кубок СССР по кроссу, финальные соревнования | Тбилиси |
| 25 | Чемпионат СССР по ходьбе | Алушта |
| 25 | Матч юниоров СССР — ГДР | Ленинград |
| 25—26 | Чемпионат СССР по метаниям | Адлер |
| 25.2—4.3 | Чемпионаты ДСО и ведомств | По назначению |

МАРТ

| | | |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 2—3 | Всесоюзные соревнования среди юношей и девушек 1966 г. рожд. и моложе | Караганда |
| 3 | Чемпионат СССР и первенство СССР среди юниоров и девушек 1965—1966 гг. рожд. по кроссу | Кисловодск |
| 3—4 | Чемпионат Европы | Гётеборг |
| 3—4 | Матч СССР — США по многоборьям | США |
| 25 | Чемпионат мира по кроссу | США |
| Апрель | Всесоюзный кросс «Правды», соревнования в городах | По назначению |
| 14—22 | Кросс «Правды», зональные соревнования | По назначению |
| 28 | Финал кросса «Правды» | Караганда |

МАЙ

| | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 2—20 | Соревнования ДЮСШ, матчевые встречи ДЮСШ, городов и республик | В городах |
| 2—10 | Соревнования по эстафетному бегу, посвященные открытию летнего сезона | По назначению |
| 10—13 | Кубки союзных республик, Москвы и Ленинграда среди юношей и девушек 1966—1968 гг. рожд. | По назначению |
| 12 | Чемпионат СССР по марафонскому бегу | Москва |

13
19—20
26—27
26—27

Кубок СССР по спортивной ходьбе
Всесоюзные соревнования на призы Сочи
Сочинского горисполкома
Всесоюзные соревнования
Сочи
Всесоюзные соревнования среди юношей, девушек и юниоров 1966—1968 гг. рожд.
Симферополь

ИЮНЬ

| | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 2—3 | Матч СССР — Италия | Италия |
| 2—3 | Кубок Риги с участием зарубежных спортсменов | Рига |
| 2—3 | Матч СССР — ГДР по многоборьям | ГДР |
| 13—15 | Всесоюзные соревнования среди школьников по пионерскому четырехборью | Севастополь |
| 9—10 | Всесоюзные соревнования памяти братьев Знаменских с участием зарубежных спортсменов и чемпионат СССР по спортивной ходьбе | Сочи |
| 10 | Международные соревнования по бегу на 30 км на призы газеты «Труд» | Москва |
| 16—24 | Первенства союзных республик, Москвы и Ленинграда среди юношей и девушек 1969—1970 гг. рожд. | По назначению |
| 20—24 | Всесоюзные соревнования на призы газеты «Известия» и чемпионат СССР по многоборьям | Киев |
| 23—24 | Матч юниоров СССР — ГДР | Таллин |
| 29.6—1.7 | Первенство ЦС ДСО и ведомств среди юниоров и девушек 1965—1966 гг. рожд. | По назначению |

ИЮЛЬ

| | | |
|-------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 5—9 | Чемпионаты ДСО и ведомств | По назначению |
| 6—8 | Первенство СССР среди юношей и девушек 1969—1970 гг. рожд. | Луцк |
| 4—6 | Всесоюзные студенческие игры | Киев |
| 13—15 | Первенство СССР среди юниоров и девушек 1965—1966 гг. рожд. | Рига |
| 14—15 | Кубок СССР, зональные соревнования | По назначению |
| 19—20 | Всесоюзные соревнования День спринтера, бегуна, прыгуна и метателя | Москва |
| 28—29 | Кубок СССР, полуфинальные соревнования | Челябинск Клайпеда Днепропетровск Алма-Ата |

АВГУСТ

| | | |
|-------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 3—5 | Соревнования юных спортсменов социалистических стран «Дружба» | Пловдив |
| 3—12 | XXIII Олимпийские игры | Лос-Анджелес |
| 11 | Всесоюзный день марафонца | Москва Ленинград столицы союз республик |
| 6—12 | Чемпионаты союзных республик, Москвы и Ленинграда | По назначению |
| 15—26 | Первенство ВС ДСО профсоюзов среди СДЮШОР | По назначению |
| 18—19 | Матч юниоров СССР—Венгрия | Будапешт |
| 22—25 | Спартакиада юного динамовца, юноши и девушки 1967—1968 гг. рожд. | По назначению |

СЕНТЯБРЬ

| | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Сентябрь | Первенство СССР среди юношей и девушек 1967—1968 гг. рожд. в программе спартакиады школьников | Ташкент |
| 1—3 | Чемпионат СССР | Донецк |
| 8—9 | Матч СССР—ФРГ по многоборьям | ФРГ |
| 8—9 | Всесоюзные соревнования юниоров и девушек 1965 г. рожд. и моложе на приз газеты «Советский спорт» | Фрунзе |
| 10—16 | Всесоюзная неделя бегуна | В городах и районах |
| 15—16 | Кубок СССР | Баку |
| 16—16 | Чемпионат ВФСО «Динамо» по кроссу | Харьков |
| 30 | Кубок СССР по спортивной ходьбе | Житомир |
| 7 | ОКТАБРЬ | |
| 20—21 | Кубок СССР по марафонскому бегу | Вильнюс |
| | Чемпионат ВС ДСО профсоюзов по кроссу | Черкассы |

НАША ОБЛОЖКА



Рекордсменка и чемпионка мира
Тамара Быкова



№ 1'84(344) январь
ежемесячный спортивно-методический журнал
Комитета по физической культуре и спорту
при Совете Министров СССР
Издается с 1955 года

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|-------------------------------------------------------------------|------|
| Санадзе Л. В преддверии Олимпиады | 1 |
| Лауреаты-83 | 4 |
| Якимов А., Хломенок П., Хломенок А. Когда же мы будем впереди? | 5 |
| Бег и здоровье (журнал в журнале) | 9 |
| Рекорды мира, Европы и СССР, установленные в 1983 году | 15 |
| Тер-Ованесян И. Прыгает Карл Льюис | 16 |
| Быкова Т. А я была счастлива | 18 |
| Залесский М. Простуда у спортсменов | 20 |
| Лучшие легкоатлеты мира и СССР 1983 года | 22 |
| Сезон, богатый стартами | 32 |
| Чернов Е. Характер бойца Он нес олимпийский огонь | |

В преддверии Олимпиады

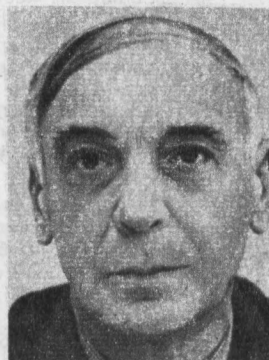
Наступил 1984 год. Год олимпийский. В августе сильнейшие атлеты мира встретятся на Играх XXIII Олимпиады, соберутся единой семьей, чтобы, следуя олимпийским идеалам, продемонстрировать возможности сотрудничества людей из разных стран — представителей разных народов и национальностей.

Нынешняя Олимпиада пройдет в стране, правительство которой нагнетает напряженность в международных отношениях. И можно ожидать, что политические круги США постараются использовать Игры для разжигания шовинизма, постараются превратить спортивную делегацию СССР в объект антисоветских выступлений. Нашим атлетам предстоит проявить себя не только отлично подготовленными спортсменами, но и стойкими бойцами идеологического фронта, активными проводниками миролюбивой политики СССР, людьми, умеющими отстаивать свои позиции.

Советские спортсмены должны выступить на Играх достойно своей великой Родины. Особая роль здесь отводится легкоатлетам, представляющим ведущий олимпийский вид спорта. Борьбу же им придется вести в условиях жесткой конкуренции, на фоне высочайших достижений. Годы, прошедшие после Московской олимпиады, свидетельствуют о дальнейшем подъеме легкой атлетики, об интенсивном повышении мастерства атлетов. Мировые рекорды последних лет перечеркивают так называемую теорию пределов в спорте, демонстрируют неисчерпаемые возможности человека в достижении новых спортивных вершин. О возросшем авторитете легкой атлетики, росте ее высшего мастерства

свидетельствует тот факт, что в первом чемпионате мира приняло участие около 2000 спортсменов из 157 государств, что золотые медали были завоеваны представителями 14 стран, призерами стали спортсмены 25 национальных сборных, а места в «шестерках» сильнейших заняли легкоатлеты 35 команд. Эти данные более чем в два раза превышают аналогичные показатели двух предыдущих олимпиад.

Перед советскими легкоатлетами поставлена задача трудная, но выполнимая. У нас есть спортсмены, кому по плечу выдержать этот нелегкий экзамен, есть тренеры, чьи опыт и знания служат залогом того, что



Л. САНАДЗЕ,
начальник Управления
легкой атлетики
Спорткомитета СССР,
заслуженный
мастер спорта,
кандидат
технических наук

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

А. П. БОНДАРЧУК, В. Ф. БОРЗОВ, В. И. ВОРОНКИН,
Э. В. ГУЩИН, Ю. И. ЖУКОВ, А. Н. ЕФИМЕНКО, В. Н. КАЛЯСЬЕВ
(ответственный секретарь), В. С. КАЮРОВ (главный редактор),
Н. И. ПОЛИТИКО, В. Б. ПОПОВ, Н. И. ПУДОВ, И. Н. ПРЕСС,
В. Д. САМОТЕСОВ, Ф. П. СУСЛОВ, Л. С. ХОМЕНКОВ,
Е. Б. ЧЕН (редактор отдела «Техника и методика»)

Редакторы отделов: Н. Д. Иванов, Е. В. Масалина,
А. К. Шедченко

Художественное оформление Н. Н. Левитской
Редактор Л. И. Тареева

В преддверии Олимпиады

атлеты своевременно выйдут на уровень самых высоких показателей. Есть все необходимые для работы материально-технические условия.

Подготовка к Играм идет, как говорится, полным ходом. Определен в принципе оптимальный состав сборной команды СССР, отобраны кандидаты, которые занимаются в специальных группах по линиям ДСО и ведомств под контролем Управления легкой атлетики Спорткомитета СССР. Создан единый тренерский совет, укреплено руководство сборной команды страны, к работе с нею привлечены опытные тренеры. На учебно-тренировочные сборы теперь систематически привлекаются личные наставники кандидатов в олимпийцы. Принимая во внимание не оправдавший себя опыт выявления кандидатов в сборную команду по результатам только одного соревнования, отбор ныне осуществляется по серии основных состязаний (по примеру фехтования, современного пятиборья с помощью оценочной шкалы за показанные на них результаты). При отборе будут также учитываться такие важные факторы, как стабильность показавших высокие результаты, психологическая устойчивость, состояние здоровья, отношение к тренировкам, политическая активность, гражданская ответственность. Всесоюзный календарь, составленный с учетом международного, позволит точно выявить возможности атлетов, создаст условия для высокого уровня становления высшего спортивного мастерства. Наконец, предпринимается шаг для повышения уровня научно-методического и медицинского обеспечения, внедрения законченных научных разработок в учебно-тренировочный процесс сборной команды страны, действенного и эффективного лечения и профилактики травм и заболеваний. Главное же, должна быть организованность, дисциплинированность, неукоснительное выполнение требований учебно-тренировочного процесса.

Сложность, однако, состоит в том, что подготовка к Играм в Лос-Анджелесе проходит в условиях застаревших изъёнов в развитии нашего легкоатлетического спорта, вызванных просчетами и в организационной, и в методической, и в воспитательной работе.

Эти пробелы (а кое-где про-

сто провалы) в нашей деятельности отчетливо проявились в прошедшем сезоне, главным событием которого был первый чемпионат мира. Итоги его известны. Известно также и то, что выступление советских легкоатлетов в Хельсинки расценено как неудовлетворительное. Оценка дана на основе объективных показателей развития легкоатлетического спорта в стране, условий, которыми он располагает, серьезных просчетов в развитии высшего спортивного мастерства, грубых организационных и методических ошибок, которые были допущены физкультурными организациями страны, тренерами сборной команды СССР.

При всем том, что у нас свыше 7 млн. человек занимается легкой атлетикой, работает около 18 тыс. тренеров, что мы располагаем достаточно мощной материальной базой, ни одна спортивная организация вот уже с 1981 г. не справляется с плановыми заданиями подготовки мастеров спорта, мастеров спорта международного класса. Крайне низкая подготовка мастеров спорта у мужчин в спринте, в беге на средние и длинные дистанции, прыжке в длину, метании диска и копья. Аналогичное положение создалось и в спринтерском беге, прыжке в длину у женщин.

Состояние подготовки легкоатлетов высшей квалификации — мастеров спорта международного класса в определенной мере отражают ежегодные списки сильнейших легкоатлетов мира. Информацию же они дают отнюдь не вдохновляющую. Например, в 1981 г. советские спортсмены в списках лучших имели 6 первых мест, в 1982 г. — 3, а в 1983 г. — 7. Ни одного советского легкоатлета в «десятках» сильнейших за последние три года не было в беге на 100, 200, 400, 1500, 5000, 10 000 м, 110 м с/б, 3000 м с/п у мужчин, в беге на 100 и 200 м у женщин.

Приходится признать, что наши тренеры далеко не всегда справляются с проблемой правильной подводки спортсменов к главному старту года. Уместно, наверное, в этом плане сравнить их работу с работой коллег из ГДР, воспитанники которых в «десятках» сильнейших занимали только 39 мест (советские спортсмены — 70 мест), из них 5 первых, а в итоге сумели завоевать на чемпионате мира 10 золотых медалей.

Явный пробел, должны мы признать, был допущен и в вос-

питательной работе. Даже в период непосредственной подготовки к чемпионату мира отдельные спортсмены нарушали спортивный режим, поверив в свою незаменимость. Незачинное поведение чемпиона мира в метании молота С. Литвинова во время процедуры награждения нанесло серьезный урон престижу советской легкой атлетики. А ведь это результат воспитания, если его можно такovým назвать, не одного года. Корни его лежат значительно глубже.

И как тут не сказать добрые слова в адрес наших чемпионов мира, а также атлетов, занявших 2-е, 3-и и 4-е места, которые продемонстрировали неисчерпаемые возможности советской легкоатлетической школы. Выступление же в прошлом сезоне Тамары Быковой иначе как эталоном ответственного отношения к делу не назовешь. Ее подготовка к каждому старту, умение настроиться на высокий результат, психологическая и моральная устойчивость, подкрепленные высоким чувством долга, — это проявление нового слова в методике подготовки, демонстрация возможностей творческого союза спортсменки и ее тренера Е. Загоруйко.

Об этом союзе приходится лишний раз вспоминать и потому, что очень многое теряем мы из-за неправильного отношения отдельных спортсменов и тренеров к выполнению своих обязательств. Парадоксально, но факт: немалая часть членов сборной команды страны в прошлом году не выполнила индивидуальные тренировочные планы. В среднем по сборной команде страны недовыполнение составило 25—30 процентов. Индивидуальные планы в ряде случаев принимались формально, их составление было отдано на откуп местным тренерам, а участие главных и старших тренеров сборной команды в решении этих вопросов, мягко говоря, было более чем нейтральным.

Отрицательно сказалась на подготовке команды к мировому первенству искусственно рожденная самостоятельность групп видов. Разделение в свое время сборной команды страны на группы во многом было вызвано методическими причинами. Однако некоторые тренеры расценили это как своеобразную организационную автономию. Подготовка по группам видов не давала тренерам возможности обмениваться передовыми ме-

тодами планирования и организации учебно-тренировочного процесса, а самое главное — не способствовала созданию единого коллектива. Разделение по группам видов имеет право на жизнь лишь при условии централизации всего процесса подготовки, при строгом выполнении единого и обязательного для всех групп плана.

Чемпионат мира наглядно показал возросшую роль научно-методических и медико-биологических факторов в подготовке спортсменов. Опыт же выступления на международной арене многих наших ведущих атлетов в последние годы показывает, что причиной несоответствия возможностей спортсмена и его неудачного выступления как раз и является недостаточный уровень научно-методического и медико-биологического обеспечения. Комплексные научные группы (КНГ) наших ведущих центров — ВНИИФКа и ГЦОЛИФКа, врачи сборной команды СССР должны обратить особое внимание на этот участок работы, равно как и нести ответственность за низкое качество планирования, стандартное, формальное составление индивидуальных планов подготовки легкоатлетов, поверхностное отношение к методической стороне тренировочного процесса, бездумность определения учебно-тренировочных нагрузок и контроля за ними.

Невыполнение тренировочных планов членами сборных команд СССР требует серьезного спроса не только с тренеров, но и с КНГ по группам видов легкой атлетики. Ведь отсутствие оперативной информации о состоянии здоровья спортсменов, их функциональных возможностях, психологической готовности, отсутствие рекомендаций по восстановлению — это тоже одна из причин наших неудач.

Мало еще наши тренеры получают от науки рекомендаций по методике тренировки, по использованию передового опыта подготовки советских и зарубежных спортсменов в прыжках, метаниях, в спринтерском и барьерном беге.

Здесь не случайно затронуты проблемы и недостатки, связанные с подготовкой сборной команды страны, ибо все это, как в зеркале, отражает и общее положение дел в нашем легкоатлетическом спорте на всех его уровнях, во всех звеньях. Много, о чем было сказано выше, раскрывает и деятельность специалистов на местах. Руководи-

телям легкоатлетического спорта, тренерам необходимо в корне изменить свое отношение к создавшимся проблемам, выйти за рамки решения задач местного масштаба и все свои усилия направить на решение главных вопросов: увеличение истинной массовости нашего спорта, подъем его мастерства, воспитание атлетов международного класса.

И еще, о чем хотелось бы напомнить нашим специалистам и что поможет правильно организовать им свою работу.

Сегодня в мировом легкоатлетическом спорте происходит быстрая смена лидеров. Скажем, на Европейском континенте за последние два года лидеры обновились на 70 процентов. Значит, и нам надо систематически и оперативно обновлять команды за счет резервного состава, то есть больше оказывать доверия молодежи, смелее вводить в составы сборных команд молодых, перспективных атлетов. Победы на мировом первенстве Г. Авдеенко и С. Бубки, вечерашних юниоров, говорят сами за себя.

Приток молодых атлетов в нашу главную сборную команду за последние годы значителен. Если на XXI Олимпийских играх в составе сборной СССР выступало лишь 4 спортсмена из числа юниоров, на Московской олимпиаде — 23, то сейчас кандидатами в олимпийскую команду зачислено 37 атлетов, прошедших недавно подготовку в юниорской команде. Прибавим к ним и 44 легкоатлета этой же возрастной категории, включенных в резервный список. Но это касается сборной команды. На местах же все еще живуча система «железных» зачетников.

Еще об одной тенденции, которая сейчас прослеживается в мировом легкоатлетическом спорте: разносторонне подготовленные атлеты, как правило, добиваются выдающихся результатов в нескольких видах. Примерами тому могут служить выступления в Хельсинки К. Льюиса, Э. Мозеса, М. Кох, М. Гёр, Я. Кратохвильовой, М. Деккер, Е. Подкопаевой. Учитывая наш опыт подготовки спортсменов, сумевших в одних соревнованиях завоевать несколько золотых медалей (В. Борзов, Т. Казанкина), тренером на местах следует вести подготовку с учетом и этой тенденции.

Серьезного разговора заслуживает состояние нашего легкоатлетического резерва. Хотя, казалось бы, итоги выступления сборной команды советских юниоров на прошлогоднем чемпионате Европы не дают для этого повода: завоевано 34 награды, из них 13 золотых, 16 серебряных и 5 бронзовых. По сравнению с прошлыми первенствами, успех, как говорится, налицо. Однако что это: временный успех или результат многолетней работы? Однозначно ответить трудно. Важно сейчас, чтобы блеск юниорских медалей не

заслонил объективной картины общего состояния нашего резерва. А оно, это состояние, не такое уж благополучное.

Для подготовки резерва мы располагаем более чем 2000 ДЮСШ и СДЮШОР, школами-интернатами, 73 школами высшего спортивного мастерства с общим числом занимающихся в них более 380 тыс. человек. Однако результаты их многолетнего труда далеко не равнозначны. Например, такие школы, как СДЮШОР Тираспольского горно-подмосковного «Труда», вильнюсского «Динамо», одесского СКА, ташкентского «Буревестника» регулярно готовят мастеров спорта, кандидатов в сборную команду СССР. Вместе с тем ряд специализированных легкоатлетических школ, имеющих необходимые условия для плодотворной работы, традиции в подготовке хороших легкоатлетов, снизил свои показатели. К ним можно отнести такие некогда сильные коллективы СДЮШОР, как ленинградская школа имени Алексева, харьковский «Металлист», донецкий «Авангард», школы Иркутского «Локомотива», Ростовского горно.

Мы расходует большие средства на организацию постоянно действующих центров олимпийского резерва, опорных пунктов олимпийской подготовки, но эффективность их работы до крайности низка. Здесь приходится говорить и о низком качестве работы в большинстве наших специализированных спортивных школ, школ-интернатов спортивного профиля. Особо остро стоит вопрос спортивной ориентации и отбора юных легкоатлетов. Над этой проблемой мы сейчас серьезно работаем.

Наиболее слабо контролируется работа нижнего звена спортивных школ — групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, в результате чего они зачастую распадаются, просуществовав 1—2 года, а школы доукомплектовываются спортсменами соответствующего возраста, но не получившими основ легкоатлетического образования. Естественно, пробелы в начальной подготовке не могут не сказаться на перспективе роста. По этому поводу мы должны предъявить претензии не только к руководителям спортивных школ, но и к работникам спорткомитетов, ДСО и ведомств, которые должны постоянно контролировать данный раздел работы.

Большую помощь здесь могли бы оказать многие ведущие тренеры, которые еще не стали наставниками начинающих специалистов, не передают им накопленный опыт, не проявляют активности в создании творческих бригад. Очевидно, польза такого сотрудничества была бы обоюдной, так как ведущие тре-

неры заранее готовили бы полноценное пополнение для своих групп. Об этом говорит опыт работы ведущих тренеров Н. Малышева, Я. Ельянова, М. Гривы, Б. Купоросова, Р. Чарыева и ряда других педагогов. К сожалению, таких примеров пока слишком мало. В результате молодые тренеры, если и доходят до истины собственным путем, то вначале работают вхолостую многие годы, теряя способных учеников.

Знакомство с работой большого числа спортивных школ показывает, что качество подготовки начинающих легкоатлетов практически не повышается. Скорее наоборот: зачастую тренеры, работающие с детьми, «подстраивают» острые упражнения из арсенала спортсменов высокого класса и бездумно переносят их на тренировку юношей и подростков, механически уменьшая лишь объем и интенсивность. В то же время передается забвению широкий круг средств и методов разносторонней физической подготовки, неоправданно сокращается число общеразвивающих, специально подводящих упражнений. В результате даже в сборную команду попадает немало атлетов с серьезными пробелами в технике выполнения избранного вида, незнакомых даже с основами смежных дисциплин.

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Дмитрию Ивановичу Оббарису — 75 лет. Большая армия выпускников Львовского института физкультуры, легкоатлеты-ветераны, многочисленный отряд тренеров, любители легкой атлетики сердечно поздравляют заслуженного тренера СССР Дмитрия Ивановича Оббарису со славным юбилеем.

Более 40 лет Д. И. Оббарис был преподавателем, а затем заведовал кафедрой легкой атлетики Львовского института физкультуры. Большая научная работа, завершенная защитой кандидатской диссертации, руководством аспирантами, тренерами-практиками и как итог — присуждение научной степени за разработку актуальных проблем. И наряду со всеми служебными обязанностями — тренерская работа. И вот здесь полностью раскрылся дар педагога. «Школу Оббариса» прошла целая плеяда спортсменов 60-х годов. Ему обязаны своими успехами сильнейшие десятиборцы страны тех лет, неоднократные призеры и чемпионы СССР Юрий Кутенко и Михаил Стороженко. Под его руководством делали свои первые шаги в спорте Игорь Тер-Ованесян и Валерий Брумель.

Желаем уважаемому Дмитрию Ивановичу долгого здоровья, крепких связей со спортом, интересного активного отдыха.

лин, показывающих крайне низкие результаты в контрольных упражнениях, не связанных непосредственно со своим видом.

А как до сих пор оценивалась работа тренеров? Попадаешь, скажем, в специализированную школу или спортинтернат, директор первым делом достанет длинный список победителей и призеров соревнований различного ранга — от первенства союзной республики, ДСО до первенства страны среди юниоров и юношей. Ну а если в этом списке есть победитель спартакиады школьников, считается, что в школе вообще полный порядок. Но когда начинаешь интересоваться дальнейшей судьбой этих чемпионов, то за редким исключением сведения об их спортивной биографии обрываются. Кто подсчитал, сколько чемпионов и призеров школьных спартакиад ушли из нашего спорта? Куда пропадают юные чемпионы? Вот наиболее частое объяснение этому: отдали спортсмена известному тренеру (называется фамилия), а тот его «загнал». Что ж, такое еще встретишь. Но причина видится все-таки в другом: многие тренеры, работающие с юными спортсменами, не заботятся о сохранении своих учеников для большого спорта, довольствуются подготовкой разрядников, призеров второстепенных соревнований. За это они получают соответствующую категорию, максимальное количество часов и спокойно живут до следующей переезда.

Хотелось бы еще раз напомнить: основная задача, которая стоит перед нашим резервом — пополнение сборных команд Советского Союза. И мы оцениваем эффективность их работы в первую очередь по этому показателю. В последнее время Спорткомитет СССР был вынужден за низкое качество работы сократить контингент отделений легкой атлетики в ряде школ-интернатов, а также перевести в рядовые ДЮСШ 6 специализированных школ олимпийского резерва.

Задача, поставленная перед советскими легкоатлетами сложна. Ее могут решить спортсмены, которым небезразличны не только собственные спортивные успехи, но и успехи товарищей, всей сборной команды. Советскому человеку присущи такие качества, как стремление к коллективизму, трудолюбие, тяга к знаниям, убежденность в правоте коммунистических идеалов, порядочность, сознательная самодисциплина, чувство ответственности и долга. Воспитать именно таких спортсменов — это наша обязанность и наш долг. Именно в этом мы видим гарантию нашего успешного выступления на очередных Олимпийских играх, на олимпиадах будущего.



Тамара
БЫКОВА



Геннадий
АВДЕЕНКО



Анна
АБРАЗЕНЕ



Сергей
БУБКА



Сергей
ЛОВАЧЕВ

Большой отклик вызвал у читателей конкурс «Лауреаты-83». Люди разных профессий и возрастов проявили истинную заинтересованность в определении 10 лучших легкоатлетов прошедшего, 1983 года. Скрупулезно, а главное, со знанием дела, объективно разбирают наши корреспонденты выступления атлетов за прошедший сезон, определяя традиционную «десятку». «Несомненно, — пишет работник Саратовского обкома комсомола О. Трошева, — все любители легкой атлетики отдадут предпочтение Тамаре Быковой, назовут ее спортсменкой номер один. Я бы назвала ее не только лучшей в нашей стране, но и во всем мире. Когда Тамара соревнуется в секторе, складывается впечатление, будто присутствуешь на хорошем спектакле, смотришь прекрасную сказку о спорте...» Самую, пожалуй, лаконичную фразу высказал тамбовский школьник Олег Молчанов, который написал просто: «Я люблю смотреть, как прыгает Тамара». Тем самым Олег выразил всю признательность спортсменке, назвав ее самой лучшей.

По единодушному мнению читательского жюри, ЛУЧШЕЙ СПОРТСМЕНКОЙ ГОДА ПРИЗНАНА ЧЕМПИОНКА И РЕКОРДСМЕНКА МИРА ПО ПРЫЖКУ В ВЫСОТУ ТАМАРА БЫКОВА ИЗ РОСТОВА-НА-ДОНУ.

Интересно читать конкурсную почту. Авторы писем старались не просто объяснить причины, по которым они определяли лауреатов, но и делились мыслями, проявляли озабоченность, советовали, предлагали. «Стремителен был взлет Геннадия Авдеенко, — писал ленинградец А. Сыров. — Ни один самый смелый прогнозист не смог бы предсказать его победу в Хельсинки, а он взял и победил. Теперь, думаю, Геннадю нужно всерьез подумать о стабильности своих выступлений...» А вот выдержки из других писем: «Победа, одержанная нашим кварталом в эстафете 4×400 м в Хельсинки, явилась лучшим подтвержде-



Виктор
МАРКИН



Александр
ТРОЩИЛО

Раиса
СМЕХНОВА



Екатерина
ФЕСЕНКО

Николай
ЧЕРНЕЦКИЙ



которых можно передать словами А. Сидоренко из Черкасс: «При определении лучших атлетов нам предлагалось учитывать не только высокие результаты, рекорды и достижения, но и проявленные при этом характер спортсменов, их бойцовские качества. Условия конкурса должны учитывать и такой немаловажный момент, как поведение атлета на спортивной арене, его отношение к товарищам по команде, зрителям. Здесь надо относиться со всем пристрастием, особенно когда речь идет о чести спортивного флага нашей Родины. С этих позиций требовательность к спортсменам должна быть жесткой, без скидок на их самые громкие звания и титулы».

Однако читатели не ограничивались оценками лишь десяти лучших легкоатлетов прошедшего года. Добрые слова находили они и для других наших атлетов. «Мария Пинигина, — писал харьковчанин А. Абросимов, — не выступала два года в связи с рождением сына. И вот после столь долгого перерыва мы увидели ее снова. И какой!.. Лучшая на VIII Спартакиаде народов СССР, бронзовый призер мирового первенства, обладательница рекорда страны. И это все за год! Разве это не подвиг, не говорит о мужестве спортсменки?»

Вот такие были откровения наших читателей.

Итак, по большинству головос звания лауреатов-83, кроме Т. Быковой, получили (в алфавитном порядке) Геннадий Авдеенко, Анна Абраzene, Сергей Бубка, Сергей Ловачев, Виктор Маркин, Раиса Смехнова, Александр Трошило, Екатерина Фесенко, Николай Чернецкий.

Подведены итоги прошедшего сезона, названы десять лучших спортсменов 1983 года. Наступил год олимпийский. Он будет также насыщен многими спортивными событиями, свидетелями которых станут наши читатели. Так что мы не прощаемся с ними, мы говорим: до скорой встречи!

лауреаты 83

нием победы советской школы длинного спринта. Ведь на чемпионате мира выступали все без исключения сильнейшие сборные команды, и советские спортсмены победили в очной с ними борьбе. Вопреки всем прогнозам, вопреки заявлениям американцев, которые говорили, что-де без труда выигрывают обе эстафеты, выиграла сборная СССР. Четко, красиво, как хорошо отлаженный механизм, бежали наши парни четыре круга по стадиону. Прекрасная была одержана победа, и все четверо наших спортсменов заслуживают того, чтобы называться лучшими спортсменами года...», «Сильно, смело, как истинный лидер, провела сезон Анна Абраzene...» С большим уважением гово-

рили читатели об участницах женского марафона. «Марафонский бег — жесткое испытание. Совсем недавно трудно было даже представить, что этим видом легкоатлетического спорта способны заниматься женщины. И отрадно, что на первом чемпионате мира среди сильнейших марафонов планеты мы увидели нашу Раису Смехнову, спортсменку упорную, смелую, волевою. В тяжелом марафонском испытании она показала себя истинным бойцом, провела бег, установив высшее достижение СССР. Уверена, Смехнова достойна занять место среди лауреатов 1983 года».

Немало в конкурсной почте было писем, суть содержания

когда же мы будем впереди?

ОБСУЖДАЕМ,
СОВЕЩАЕМСЯ,
СПОРИМ

Хроническое отставание наших бегунов на средние и длинные дистанции наиболее ярко проявилось в крайне неудачных выступлениях на первом в истории легкоатлетического спорта чемпионате мира в Хельсинки, где советские бегуны оказались лишь в роли статистов.

Правомерен вопрос: почему, располагая большим отрядом квалифицированных спортсменов в беге на средние и длинные дистанции, мы не можем готовить из них бегунов высокого международного класса?

Веление времени требует от тренеров и ученых решения этого давно назревшего вопроса. Поэтому мы и взяли на себя смелость начать этот непростой разговор на страницах журнала.

Мы поставили задачу, не отвлекаясь на второстепенные факторы, рассмотреть лишь одну, но на наш взгляд, самую важную причину, сдерживающую рост спортивных результатов отечественных бегунов.

Используя различные методы и средства спортивной тренировки, тренер может направить тренировочный процесс на подготовку бегунов — «специалистов» или «универсалов». К первым мы отнесли спортсменов высокого класса, показывающих результаты, соответствующие нашим нормативам мсмк на одной дистанции, а ко вторым — бегунов, показывающих результаты мсмк на двух и более соревновательных дистанциях (см. таблицы).

Анализ, проведенный нами на большом числе спортсменов высокого международного класса (как советских, так и зарубежных) в беге на средние и длинные дистанции, показал:

1. На чемпионате мира в Хельсинки победителями стали бегуны-«универсалы».

2. Золотые медали на трех последних олимпиадах завоевали бегуны-«универсалы».

3. Все мировые рекорды в беге на средние и длинные дистанции принадлежат бегунам-«универсалам».

Нельзя не отметить, что в подготовке бегунов-«универсалов» пальма первенства принадлежит зарубежным тренерам. Надо отдать им должное: экспериментируя в этом направлении, они, видимо, близки в ближайшем будущем к тому, чтобы разработать систему тренировки, которая позволит им готовить бегунов-«универсалов» не только внутри данной группы видов, но и таких, которые будут показывать результаты мсмк на-

чиная со спринта. Такой пример в беге на средние дистанции у женщин уже есть. Это Я. Кратохвилева (ЧССР), мировая рекордсменка и чемпионка мира на дистанциях 400 (47,99) и 800 м (1. 53, 28), которая стабильно показывает результаты мсмк и в беге на 100 (11,09) и 200 м (21,97). Кстати говоря, такой подход не лишен смысла. Так, например, физиологи считают, что оба типа быстро сокращающихся волокон не могут преобразовываться в медленно сокращающиеся волокна, но некоторые из них способны трансформироваться друг в друга (т. е. волокна типа А — в тип Б, и наоборот). Процесс подобной трансформации зависит от характера тренировочных

Результаты «специалистов» и «универсалов» в беге на средние дистанции

| | 800 м | 1500 м |
|-----------------------|------------|---------------|
| К. Свенсон (США) | 1.44,80 | |
| Ю. Лузинс (США) | 1.45,2 | |
| Д. Робинсон (США) | 1.44,32 | |
| М. Эньярт (США) | 1.44,84 | |
| Р. Друпперс (Нид) | 1.44,20 | |
| К. Круа (Браз) | 1.44,04 | |
| П. Эллиот (Вбр) | 1.43,98 | |
| П. Делез (Швейц) | | 3.32,97 |
| Ж. Ваду (Фр) | | 3.34,0 |
| Х. Абаскал (Исп) | | 3.33,18 |
| Ю. Штрауб (ГДР) | | 3.33,71 |
| С. Мейри (США) | | 3.31,24*** |
| П. Васала* (Фин) | 1.44,5 | 3.36,3 |
| А. Хуанторена* (Куба) | 1.43,5*** | 44,26 (400 м) |
| М. Фьясконаро (Ит) | 1.43,7*** | 45,5 (400 м) |
| Д. Райан (США) | 1.44,3 | 3.33,1*** |
| Д. Уоттл* (США) | 1.44,3*** | 3.36,3 |
| С. Ков* (Вбр) | 1.41,72*** | 3.31,95 |
| С. Оветт* (Вбр) | 1.44,09 | 3.30,77*** |
| И. ван Дамме (Бел) | 1.43,86 | 3.36,26 |
| Р. Уолхатер (США) | 1.44,12 | 3.36,47 |
| О. Вейер (ГДР) | 1.43,80 | 3.35,58 |
| О. Халифа (Суд) | 1.45,30 | 3.34,87 |
| С. Крэм** (Вбр) | 1.43,61 | 3.31,66 |
| В. Вьюлбек** (ФРГ) | 1.43,65 | 3.33,74 |
| Д. Уокер (Н.З.) | 1.44,94 | 3.32,1 |
| С. Скотт (США) | 1.45,05 | 3.31,96 |
| М. Вайт (Кен) | 1.43,52 | 3.33,67 |
| Ж. Маражо (Фр) | 1.43,9 | 3.34,93 |
| С. Аоуита (МАР) | 1.44,38 | 3.32,54 |
| Н. Киров (СССР) | 1.45,11 | 3.36,3 |

*Олимпийский чемпион.
**Чемпион мира.
***Мировые рекорды.

нагрузок, оказывающих воздействия на нервно-мышечный аппарат спортсменов.

Рассмотрим теперь вопрос: почему одни бегуны могут быть «универсалами», а другие «специалистами»?

Мы считаем одним из главных факторов такого разделения характер тренировочных нагрузок (вариативные и монотонные). Естественно, нельзя также сбрасывать со счетов физиологические, психологические и другие факторы, которые также оказывают значительное влияние на спортивный диапазон бегунов.

Так как направленность тренировки выражает закономерность, согласно которой характер адапционных перестроек в организме спортсмена полностью зависит от характера тренировочных нагрузок, то, очевидно, что тренировка «универсалов» отличается от тренировки «специалистов» большим разнообразием тренировочной работы.

Особо подчеркнем: у нас в стране начиная с конца 60-х годов был подготовлен только один «универсал» в беге на средние дистанции — Н. Киров и четыре «универсала» в стайерском беге — Э. Селлик, А. Антипов, А. Федоткин и В. Абрамов. Отметим, правда, что они не отличаются стабильностью в показе результатов мсмк на двух дистанциях в течение летнего соревновательного сезона (по сравнению с зарубежными спортсменами). Однако надо отдать им должное и отметить, что именно с их именами в последние годы и были связаны некоторые успехи на международной арене.

В то же время бегунов-«специалистов» за этот же срок было подготовлено более двух десятков: В. Пантелей, О. Райко, Е. Аржанов, В. Пономарев, А. Костецкий, Н. Тищенко, П. Яковлев, А. Литвинов, В. Калинин, Р. Шарафетдинов, Н. Свиридов, Б. Кузнецов, И. Парлуй, В. Шестеров, Т. Турб, Д. Дмитриев, А. Крохмалюк и многие другие.

Мы далеки от утверждения, что бегуны-«специалисты» полностью себя исчерпали в показе выдающихся результатов. Но надо отметить, что сегодня тон задают «универсалы», и с этим фактом нельзя не считаться.

Таким образом, из приведенного выше фактического материала прослеживается определенная тенденция, которая показывает, что тренировка

отечественных бегунов высокого класса направлена в основном на подготовку «специалистов», а зарубежных — на подготовку «универсалов». А это значит, что основная масса наших ведущих бегунов применяет в тренировке менее вариативные тренировочные нагрузки. В этом случае происходит быстрая адаптация организма спортсменов к применяемым тренировочным нагрузкам, замедление, а затем и прекращение роста тренированности.

Поэтому важнейшим фактором беговой тренировки должна быть вариативность нагрузки. Это относится к ее объему и интенсивности, к сочетанию тренировочных методов в структуре отдельного тренировочного занятия, к длине отрезков, их количеству в серии и к интервалу отдыха между ними, к соревновательным дистанциям и др. элементам. Как утверждает проф. А. Н. Воробьев, вариативность и разнообразие тренировок снижают адаптацию к тренировочной работе и обеспечивают получение тренировочного эффекта и при умеренных объемах нагрузки.

К сожалению, многие тренеры недооценивают значения принципа вариативности и разнообразия в тренировке бегунов на средние и длинные дистанции, а это приводит к тому, что бегуны не могут максимально раскрыть свои потенциальные возможности.

Закономерен вопрос: почему принцип вариативности, скачкообразного построения нагрузки не нашел должного применения в системе тренировки наших бегунов? А дело здесь вот в чем. Как известно, тренерами по бегу на средние и длинные дистанции вот уже около двух десятков лет применяется система тренировки, где в построении тренировочных нагрузок основными принципами являются разнонаправленность объема и интенсивности, постепенность, волнообразность и «запаздывающая трансформация». Согласно этим принципам, в подготовительном периоде происходит преимущественно постепенный рост объема нагрузки при малой и медленно возрастающей интенсивности. Как принято говорить, создается «фундамент» будущих спортивных достижений. К соревновательному периоду объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает.

При этом постулируется, что объем проделанной работы трансформируется в повыше-

когда же мы будем впереди?

ние спортивных результатов спустя некоторое время после снижения объема. Надо прямо сказать, что указанные принципы возводят объем нагрузки в ранг важнейшего фактора в тренировке бегунов. Поэтому нет ничего удивительного в том, что эффективность тренировочного процесса уже длительный период времени оценивается многими нашими специалистами в основном через призму объема.

В 1983 г. известный английский тренер Д. Андерсон (среди его учеников чемпион Европы в беге на 400 м Д. Дженкинс и мировой рекордсмен на 5000 м, призер первенства Европы в беге на 1500 м Д. Муркрофт) коротко изложил свои взгляды на современную тренировку бегунов (см. «Легкая атлетика», 1983, № 2). Он говорит: «Я верю, что скорость, силу и выносливость можно развивать одновременно, и этим моя программа отличается от той, которую применяют многие тренеры. Не думаю, что тренировку нужно разбивать на фазы для отдельного совершенствования каждого из этих

качеств. Моя точка зрения такова, что спортсмен, с которым я работаю, тренируется, чтобы достичь такого наивысшего физиологического и психологического состояния, какое только возможно».

Другими словами, Д. Андерсон повышает эффективность тренировочного процесса за счет применения сочетания нескольких методов тренировки в структуре отдельного тренировочного занятия, а не за счет увеличения километража бега в течение недели, месяца или года. Д. Муркрофт, согласно данным Д. Андерсона, тренируется с нагрузкой в пределах 115—160 км в неделю. Как известно из специальной литературы, не утруждают себя большими беговыми объемами и мировые рекордсмены в беге на средние дистанции С. Коэ и С. Овett: их объем колеблется в пределах 60—100 км в неделю. Как видим, мировые рекорды в беге на средние и длинные дистанции достигнуты не за счет увеличения объема, а за счет новой технологии тренинга. Кстати говоря, наши ведущие бегуны имеют недельные объе-

мы гораздо выше, а результаты — скромнее.

Часто специалисты, отвечающие за развитие бега на средние и длинные дистанции в стране, проявляют косность в вопросах методики тренировки. В 1979 г. одним из авторов данной статьи (в соавторстве с В. Горшковым и М. Монастырским) в журнале «Легкая атлетика» № 3 за 1979 г. была опубликована статья «В поисках резервов подготовки», в которой мы проанализировали развитие методики тренировки в беге и в плавании и показали, что специалисты по плаванию добиваются роста спортивных результатов в наши дни не за счет увеличения объема тренировочных нагрузок, а за счет сочетания в отдельном тренировочном занятии четырех и более методов тренировки, т. е. они развивают силу, скорость и выносливость одновременно. Другими словами, специалисты по плаванию по сравнению со специалистами по бегу применяют в своей работе со спортсменами не однообразные, а вариативные тренировочные нагрузки. Мы также особо подчеркнули, что за счет такого подхода к тренировке они готовят более универсальных спортсменов по сравнению с бегунами.

Напрашивается вывод, что нашими специалистами по бегу на средние и длинные дистанции применяется устаревшая система тренировки, которая и сдерживает рост результатов спортсменов.

Что необходимо предпринять, чтобы срочно исправить это положение?

Во-первых, надо отказаться от разнонаправленной волнообразной системы тренировки в беге на средние и длинные дистанции, основанной на закономерностях «запаздывающей трансформации». Следует отметить, что это давно сделали наши специалисты по метанию молота. Кстати говоря, проведенные старшим тренером сборной СССР по метанию молота А. П. Бондарчуком педагогические эксперименты отрицают концепцию «запаздывающей трансформации».

Во-вторых, во главу угла новой технологии тренировки бегунов на средние и длинные дистанции надо поставить иные принципы построения тренировочных нагрузок. Сразу отметим: эти принципы тренировки получены путем обобщений результатов многолетних наблюдений и опыта тренерской работы, анализа литературы и глав-

ным образом — статистического анализа годовых тренировочных циклов, включающих более 14 тысяч тренировочных и соревновательных результатов бегунов СССР, спортивные достижения которых приближались к уровню мировых рекордов. Какие же это принципы?

1. Принцип независимости лучших спортивных результатов от интенсивности и объема тренировки, казалось бы, противоречит общепринятому мнению — ведь спортсмен тренируется для того, чтобы улучшить свои результаты. Однако тренировочный процесс является сложной смесью тренировочной работы и восстановительных процессов, цели которых противоположны, а средства одинаковы: это бег, но различной интенсивности. Бега с достаточно высокой интенсивностью, бегун выполняет тренировочную работу. Бега с низкой интенсивностью, бегун восстанавливается, т. е. повышает свою работоспособность.

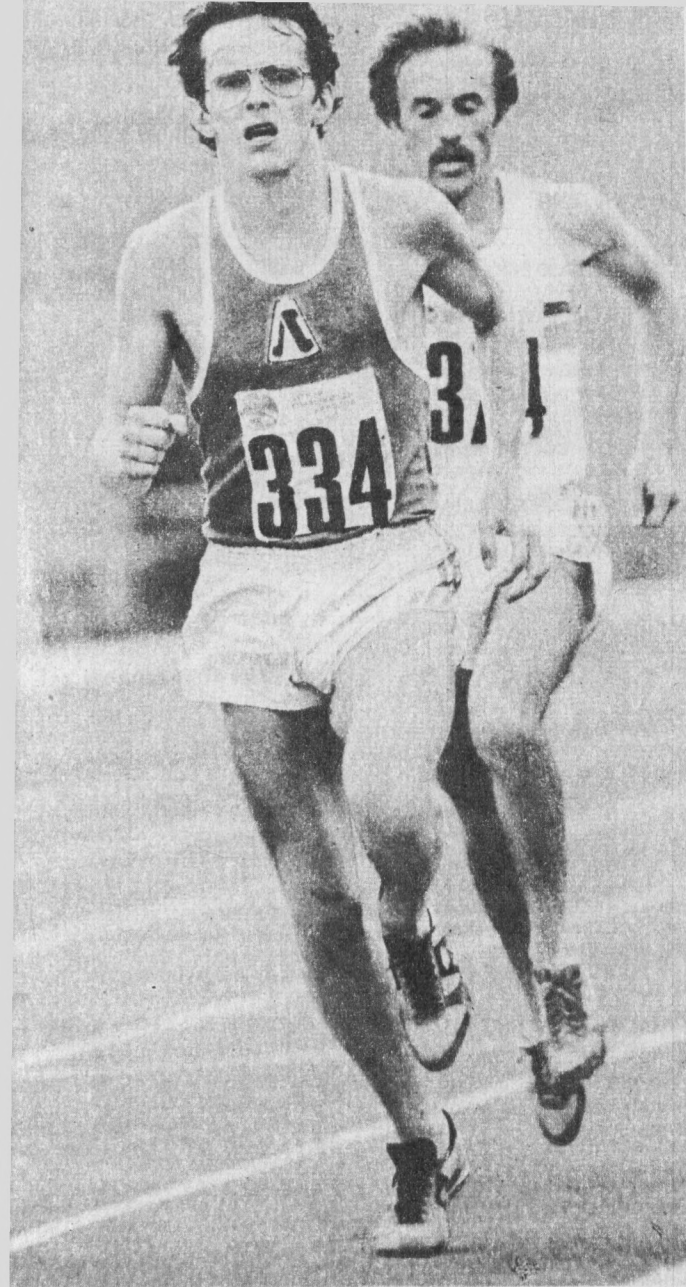
Очевидно, что нельзя смешивать эти две части тренировочного процесса, формально суммируя километры интенсивного и восстановительного бега с низкой скоростью. Таким образом, «цена» каждого километра при определении суммарного объема тренировки различна в зависимости от интенсивности бега. Очевидно, и то, что, сколько бы ни увеличивался объем только восстановительного бега, никакого влияния на лучшие спортивные результаты это не окажет. Следовательно, лучшие спортивные результаты не могут зависеть от восстановительной части тренировочного процесса, не могут они зависеть и от интенсивности и объема всей тренировки в целом, которая включает в себя восстановительную часть и интенсивную часть, являющуюся тренировочной работой в полном смысле этого слова.

Независимость лучших спортивных результатов от интенсивности и объема тренировки подтверждена связанным анализом рядов динамики лучших спортивных результатов, интенсивности и объема всей тренировки в целом.

2. Принцип выделения интенсивной части тренировки вытекает из вышеизложенного и заключается в том, что для каждого бегуна необходимо в зависимости от уровня его подготовленности определить среднюю интенсивность тренировки, разграничивающую тренировочный процесс на восстановитель-

Результаты «специалистов» и «универсалов» в беге на длинные дистанции

| Фамилия, имя | 1500 м | 5000 м | 10 000 м | Марафон |
|----------------------|---------|-------------|------------|--------------|
| М. Кушманн (ГДР) | | 13.19,51 | | |
| А. Прието (Исп) | | 13.18,53 | | |
| В. Булти (Эф) | | 13.07,29 | | |
| А. Лейтао (Пор) | | 13.07,70 | | |
| Л. Вирен* (Фин) | | 13.16,4*** | 27.38,35 | 2:13.10,8 |
| Э. Путtemanс (Вол) | | 13.13,0 | 27.39,58 | 2:09.30,0 |
| М. Ифтер* (Фин) | | 13.13,82 | 27.40,96 | |
| Б. Фостер (Вбр) | | 13.14,6 | 27.30,3 | |
| В. Ортис (Ит) | | 13.19,19 | 27.31,48 | |
| В. Шильдхауэр (ГДР) | | 13.12,54 | 27.24,95 | |
| Х.-И. Кунце (ГДР) | | 13.10,40 | 27.30,69 | |
| Д. Муркрофт (Вбр) | 3.33,79 | 13.00,42*** | | |
| Т. Вессингхаге (ФРГ) | 3.31,58 | 13.12,78 | | |
| Ф. Вэйи (Тан) | 3.32,16 | 13.18,2 | | |
| Х. Роно (Кен) | | 13.06,20*** | 27.22,5*** | |
| С. Ньямбуи (Тан) | 3.35,8 | 13.12,29 | 27.51,95 | |
| Р. Квэкс (Н.З.) | 3.36,5 | 13.12,86 | 27.41,95 | 2:10.47,0 |
| Г. Вирджин (США) | | 13.19,1 | 27.29,16 | 2:10.26,0 |
| А. Салазар (США) | | 13.11,93 | 27.25,61 | 2:08.13,0*** |
| И. Коглэн** (Ирл) | 3.36,2 | 13.19,13 | | |
| Ф. Мамеде (Пор) | | 13.09,92 | 27.22,95 | |
| А. Кова** (Ит) | | 13.13,71 | 27.37,59 | |
| М. Вайнио (Фин) | | 13.19,24 | 27.30,99 | |
| С. Кимовба (Кен) | | 13.21,6 | 27.30,47 | |
| К. Маанинка (Фин) | | 13.22,0 | 27.44,3 | |
| М. Кедир (Эф) | | 13.17,5 | 27.39,44 | |
| М. Ликуюри (США) | 3.36,0 | 13.15,06 | | |
| К. Лопеш (Пор) | | 13.17,28 | 27.23,44 | 2:08.39,0 |
| Н. Роуз (Вбр) | | 13.21,29 | 27.31,19 | |
| Д. Смит (Вбр) | | 13.21,4 | 27.43,76 | |
| Р. Диксон (Н.З.) | 3.33,89 | 13.17,27 | | |
| Б. Джипчо (Кен) | 3.33,16 | 13.14,4 | | |
| Д. Бедфорд (Вбр) | | 13.17,21 | 27.30,80 | |
| В. Абрамов (СССР) | 3.36,5 | 13.11,99 | | |
| Э. Селлик (СССР) | | 13.17,2 | 27.40,61 | |
| А. Антипов (СССР) | | 13.17,9 | 27.31,50 | |
| А. Федоткин (СССР) | | 13.17,66 | 27.41,89 | |



За прошедший сезон ленинградец Д. Дмитриев выдвинулся в ряд сильнейших стайеров мира

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА

ную и интенсивную части. Тренировочная работа, выполняемая с интенсивностью, превышающей среднюю, составляет интенсивную часть тренировки и вызывает рост результатов. Для высококвалифицированных бегунов такой средней, или граничной, интенсивностью является интенсивность уровня III разряда (ЕВСК). Разделение всей тренировки в целом на восстановительную и интенсивную части подтверждено анализом полей корреляции микрообъемов (длин дистанций и интенсивностей).

3. Принцип зависимости лучших спортивных результатов от интенсивности и объема интенсивной части тренировки также вытекает из вышеизложенного. Связанный анализ рядов динамики лучших спортивных результатов, интенсивности и объема интенсивной части тренировки и корреляционный анализ подтвердили это и показали, что эта зависимость однонаправленная, то есть при повышении интенсивности или объе-

ма интенсивной части спортивные результаты улучшаются. Это подтверждается достоверными значениями коэффициентов парной корреляции 0,85 и 0,76, а также значением коэффициента множественной корреляции 0,9.

4. Принцип однонаправленности изменения интенсивности и объема тренировочной работы является следствием предыдущего. Поскольку лучшие результаты однонаправленно зависят от интенсивности, и от объема интенсивной части тренировки, то и совместное изменение интенсивности и объема в процессе тренировки должно быть однонаправленным. Однонаправленное изменение интенсивности и объема интенсивной части тренировки приведет к одновременному достижению ими максимальных значений, что позволит спортсмену проявить все свои возможности и показать наилучшие результаты. Этот принцип подтвержден связанным анализом рядов динамики

интенсивности и объема и достоверным значением коэффициента парной корреляции 0,67. Одновременное достижение интенсивности и объема максимальных значений характеризует «жесткую» систему тренировки, поэтому спортсмен должен иметь хорошую специальную подготовку. Принцип однонаправленности относится и ко всей тренировке в целом, что подтверждается связанным анализом рядов динамики интенсивности и объема тренировки и достоверными значениями коэффициентов парной корреляции от 0,6 до 0,9.

5. Принцип малой эффективности тренировочной работы средней интенсивности вытекает из принципа 2. Действительно, если средняя интенсивность — это граница между интенсивной и восстановительной частями тренировки, то работа, выполняемая с этой средней интенсивностью, не будет нагружать бегуна и в то же время не обеспечит его восстановления. Тем не менее работа средней интенсивности может быть использована в качестве подводящей и поддерживающей, но при умеренных объемах.

6. Принцип скачкообразной вариативности интенсивности тренировочной работы является реализацией предыдущего. Так как тренировочная работа средней интенсивности малоэффективна, то ее следует избегать, «перескакивая» через нее при планировании тренировочного процесса и при управлении им. Динамика интенсивности при этом должна быть «пилообразной», с чередованием тренировочной работы высокой интенсивности и восстановительного бега низкой интенсивности. Таким образом, построение тренировочного процесса следует осуществлять, руководствуясь принципом «работать так работать, отдыхать так отдыхать».

7. Принцип разнообразия и вариативности тренировочной работы. Тренировочный процесс должен быть разнообразным, что характеризуется коэффициентами вариации основных компонентов: интенсивности, объема и длины отрезка. Этот принцип реализуется по правилу «два шага вперед, шаг назад», что компенсирует «жесткость» тренировки и позволяет удержаться на достигнутом высоком уровне длительное время.

Система спортивной тренировки, основанная на этих принципах, может быть названа (хотя дело здесь не в названии)

однонаправленной вариативной системой.

Надо сказать, что разобравшись в ней, тренеры сами увидят бессмысленность работы по старой технологии. Отсюда учет тренировочных нагрузок и планирование круглогодичной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции будут другими, но эта тема заслуживает специального разговора.

В развитие нашего разговора мы предлагаем учредить приз «Кубок универсала» для бегунов на средние дистанции и стайеров. Идея его разгрома такова. Определить во всесоюзном календаре серию соревнований в зимнем и летнем соревновательном сезоне, где бы спортсмены получали очки в борьбе за Кубок. Кубок можно разыгрывать раздельно зимой и летом или в течение года. Например, в зимнем соревновательном сезоне бегуны на средние дистанции и стайеры в борьбе за Кубок могут принять участие в 7 соревнованиях, и 5 лучших результатов пойдут в зачет спортсмену. Бегуны на средние дистанции должны стартовать на 800 м — 2 раза, на 1500 м — 2 и 3000 м — 1 раз, а стайеры соответственно на 1500 м — 2 раза, на 3000 м — 2 и на 5000 м — 1 раз. В летнем соревновательном сезоне средневики и стайеры могут принять участие в 15 соревнованиях, и 10 лучших результатов пойдут в зачет. Бегуны на средние дистанции должны стартовать в борьбе за Кубок на следующих дистанциях: 400 м — 2 раза, 800 м — 3, 3000 м — 2 раза. А стайеры соответственно на 800 м — 1 раз, 1500 м — 2, 3000 м — 2, 5000 м — 3 и 10 000 м — 2 раза. Система подсчета очков — олимпийская: за 1-е место — 7 очков, 2-е — 5, 3-е — 4 и т. д.

Нам кажется, что борьба за «Кубок универсала» будет способствовать воспитанию бегунов-«универсалов», повысит мотивацию спортсменов и внесет разнообразие в соревновательную подготовку.

Подводя итоги, необходимо сказать: мы допускаем, что наши выводы и предложения кое-кому из коллег-специалистов покажутся спорными. Что ж, будем только рады выслушать любое обоснованное мнение, лишь бы оно приблизило нас к истине.

А. ЯКИМОВ,
кандидат педагогических наук,
доцент,
П. ХЛОМЕНОК,
доцент,
А. ХЛОМЕНОК

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Поводом для этих замечаний послужило письмо тренера М. из г. Рубцовска, в котором автор, приступивший к тренерским обязанностям всего год назад, сетует на то, что в журнале нет «ничего нового, те же результаты, которые знает каждый, кто разбирается в легкой атлетике». В качестве примера о недостатке методических статей тренер М. приводит № 8 и 10 «Легкой атлетики» за 1983 г., в которых опубликованы результаты VIII летней Спартакиады народов СССР и первого чемпионата мира.

В передовой статье первого номера журнала «Легкая атлетика» в июле 1955 г. было написано: «Журнал «Легкая атлетика» ставит своей задачей оказывать постоянную помощь тренерам, инструкторам-общественникам, рядовым спортсменам, мастерам спорта в овладении новейшей техникой и методикой легкоатлетического спорта». Все 28 лет своего существования журнал старался оставаться верным этой заповеди. Несмотря на то что контингент тренеров в нашей стране (а к сожалению, не все из них выписывают журнал) во многом уступает тиражу журнала, раздел «Техника и методика тренировки» занимает самое большое и почетное место.

Именно для начинающих тренеров в 1981 г. был опубликован целый цикл статей. Думается, что каждый, кто готовится стать тренером, должен ознакомиться с журнальными публикациями не только 1983 г., но и прежних лет. В 1983 г. на страницах журнала опубликовано (с № 1 по № 10) 7 материалов в рубрике «Факультет повышения тренерского мастерства», 5 статей тренеров чемпионов Европы 1982 г., 9 кинограмм сильнейших бегунов, барьеристов, прыжков и метателей мира и СССР, а также более двух десятков материалов по частным вопросам методики тренировки в различных видах легкой атлетике. Причем, учитывая большое разнообразие видов в нашем виде спорта, редакция стремится к тому, чтобы в одном журнале нашли полезные для себя сведения тре-

неры разных групп видов: бега, ходьбы, прыжков, метаний или многоборий.

Конечно, может случиться и так, что в каком-либо из номеров журнала тренер не найдет материалов конкретно по «своему» виду (при всем желании нельзя в каждом номере опубликовать статьи по каждому из 41 вида олимпийской программы!), но разве результаты соревнований, статистические данные, рассказы о зарубежных легкоатлетах не являются необходимыми для настоящего тренера, тренера-профессионала?

Я не думаю, что каждый тренер знает все результаты Спартакиады народов СССР или чемпионата мира (в спортивной прессе полные протоколы этих состязаний не публиковались). А ведь эти результаты как раз и являются теми ориентирами, на которые тренеры должны нацеливать своих воспитанников. Крылатое выражение «Легкая атлетика — это цифры» не устарело до сих пор и не устареет никогда. И чем больше тренер будет знать этих цифр, тем лучше он сумеет интерпретировать их, тем большим профессиональным знанием он будет обладать.

Углубленная специализация вторгается в нашу жизнь. И все же чем большим кругозором будет обладать тренер, чем больше он будет разбираться не только в своем, но и в смежных видах легкой атлетике, тем меньше ошибок он совершит в рамках своей специализации.

Я далек от мысли утверждать, что в разделе «Техника и методика тренировки» все обстоит благополучно, что все статьи хороши и равноценны. Об этом можно было бы только мечтать! Но то, что в материалах наших маститых спортивных наставников и молодых тренеров и ученых, которые публикуются в разделе, всегда есть информация к размышлению, что-то, над чем не грех задуматься не только начинающему, но и опытному тренеру, — в этом я совершенно убежден.

Вот какие мысли вызвало письмо молодого тренера из Алтайского края.

СОБЫТИЯ
И ФАКТЫ

СОВЕЩАЮТСЯ ТРЕНЕРЫ

В период со 2 по 4 ноября в Донецке состоялось всесоюзное совещание тренеров, в котором приняли участие тренеры Управления легкой атлетики Спорткомитета СССР, наставники кандидатов в сборную команду СССР, тренеры управлений и отделов республиканских спорткомитетов и ЦС ДСО и ведомств, научные работники и врачи.

На пленарном заседании 2 ноября перед собравшимися выступили начальник Управления легкой атлетики Спорткомитета СССР Л. Г. Санадзе и главный тренер сборной команды СССР И. А. Тер-Ованесян. В докладах были подробно проанализированы показатели количественного и качественного развития мирового и отечественного легкоатлетического спорта, современные тенденции в развитии отдельных видов, даны оценки выступления сборных команд СССР в зимнем чемпионате Европы, матчевых встречах, на VIII летней Спартакиаде народов СССР и Универсиаде-83, в чемпионате мира в Хельсинки и Кубке Европы в Лондоне, а также в чемпионате Европы среди юниоров. В докладе начальника Управления были намечены конкретные пути повышения массовости и мастерства советских легкоатлетов, отмечены недостатки в работе отдельных спортивных организаций по выполнению Сводного плана олимпийской подготовки мастеров спорта и мастеров международного класса. Резкой критике были подвергнуты элементы автономизации и организационного местничества в работе тренерского состава отдельных групп видов в ущерб созданию единого коллектива сборной команды СССР, способного решать самые сложные задачи в крупнейших международных соревнованиях.

В докладе главного тренера большое внимание было уделено выступлению ведущих легкоатлетов в сезоне 1984 г., а также принципам формирования сборной команды для участия в Играх XXIII Олимпиады и вопросам морально-волевой подготовки будущих олимпийцев.

После пленарного заседания тренеры приняли участие в секционных заседаниях по группам видов, где были уточнены списки кандидатов в сборную команду страны и их тренировочные планы. С отчетом об этой работе в заключительный день выступили старшие тренеры сборной команды Л. В. Вартемов, Ю. Д. Турин, Р. М. Зотьюк, С. В. Возняк, А. А. Ушаков и старший тренер сборной команды юниоров В. В. Зеличенко. От имени ветеранов перед собравшимися выступил заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР З. П. Синицкий.



РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. — М.: ФиС, 1983. Книга посвящена одной из самых актуальных проблем современного спорта — проблеме отбора. Авторы рассматривают эту проблему комплексно — с педагогической и физиологической точек зрения. Раскрывают принципы отбора, его методику.

Михайлов В. В. Дыхание спортсмена. — М.: ФиС, 1983. — (Наука — спорту. Спортивная медицина). В книге рассматривается дыхательная функция человека при выполнении мышечной работы различного характера, продолжительности и интенсивности. Излагаются вопросы влияния тренировки на дыхательную функцию, критерии эффективности внешнего дыхания, приводятся характеристики произвольного и непроизвольного дыхания и т. д. Для специалистов физического воспитания.

Маришук В. Л., Серова Л. К. Информационные аспекты управления спортсменом. — М.: ФиС, 1983. — (Наука — спорту. Психология). В книге обобщен ряд материалов о деятельности спортсменов в сложных условиях соревнований, анализируются особенности эмоциональных реакций при воздействии стресс-факторов. Авторы научно обосновывают целесообразность управления спортсменом на тренировочных занятиях и в процессе соревнований, дают советы по организации управления и саморегуляции эмоциональных состояний.

Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. — М.: ФиС, 1983. — (Наука — спорту. Психология). Книга посвящена проблеме идеомоторики в спортивной деятельности. Рассматриваются возможности широкого использования психологического метода идеомоторной подготовки спортсменов. Даются методические рекомендации по воспитанию способности сознательно и эффективно управлять движениями и психическим состоянием в экстремальных условиях.

Физическое воспитание: Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. В. А. Голловина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. — М.: Высшая школа, 1983. Учебник содержит материал, обеспечивающий систематизацию и углубление знаний студентов по основам теории и методики физического воспитания.

ЖУРНАЛ
В
ЖУРНАЛЕ

БЕГ И ЗДОРОВЬЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ • ОПЫТ • МЕТОДИКА • СОВЕТЫ • КОНСУЛЬТАЦИИ

С НОВЫМ ГОДОМ ЧИТАТЕЛИ!

Итак, уважаемый читатель, наступил новый, 1984 год! Это означает, кроме всего прочего, что ровно год исполнился со дня выхода в свет первого выпуска нашего журнала в журнале «Бег и здоровье». Вы помните, тот выпуск был посвящен первому в стране клубу любителей бега — КЛБ при ленинградском городском совете ДСО «Спартак», которым руководит О. Ю. Лось. С той поры увидело свет одиннадцать выпусков журнала в журнале. Много это или мало? И да, и нет. Много тем было поднято. Мы рассказали об опыте работы ряда известных в нашей стране клубов, предоставили страницы журнала «бегающим» врачам для ответов на заинтересованные вопросы читателей. Регулярно публиковались материалы по методике занятий оздоровительным бегом, различным его аспектам. Выступили в журнале и энтузиасты бега с рассказом о своем открытии этого современного феномена оздоровления. Рассказали мы и об опыте организации массовых занятий в других странах. Журнал в журнале ознакомил читателей с главами из книг по оздоровительному бегу, подготовленных к выходу в издательст-

ве «Физкультура и спорт» (например, с книгой Ю. Карташова «Сюрпризы оздоровительного бега»), рецензировал вышедшие книги и т. д. Словом, невозможно даже перечислить все материалы, опубликованные за год в журнале «Бег и здоровье». И в то же время, конечно же, вне страниц осталось еще множество важных тем, к которым еще предстоит обратиться.

Оговоримся сразу — журнал пришелся по душе многочисленным любителям оздоровительного бега. Об этом свидетельствует постоянно возрастающий поток писем в адрес журнала в журнале.

Любопытная деталь — на журнал «Легкая атлетика-84» дружно подписались все члены смоленского КЛБ «Надежда», калужского КЛБ «Пульс». Такая поддержка и оценка радует редакцию и в то же время накладывает дополнительную ответственность. Мы обязаны оправдать надежды наших читателей и давать в полном объеме тот материал, который от нас ждут.

Но в то же время в конце прошлого года, в разгар подпис-

ной кампании, в редакции журнала часто раздавались телефонные звонки, приходили письма с вопросом: «А не прекратит ли в новом году журнал своего существования? Стоит ли подписываться на него поклонникам оздоровительного бега?»

Спешим снять все сомнения на этот счет: журнал в журнале «Бег и здоровье», выход которого совпал с подъемом нашего массового оздоровительного движения, оздоровительного бега, широкой организацией системы клубов бега, организацией первых массовых беговых праздников — Дней бегуна, будет выходить в новом, 1984 году (и в последующие годы) все так же регулярно один раз в месяц на тех же шести полосах журнала «Легкая атлетика».

У редакции большая программа. Будет продолжен рассказ о наших лучших клубах, опытом своих занятий оздоровительным бегом поделится О. Ю. Лось, М. М. Котляров, внучка К. Э. Циолковского М. Е. Самбунова. Продолжатся занятия в школе оздоровительной ходьбы, которые ведет кандидат педагогических наук М. П. Сотникова. Будет открыта на страницах журнала и новая школа оздоровительного бега для

мальчишек и девочек, которые остались за бортом спортивных секций и ДЮСШ, но у которых есть страстное желание заниматься бегом. Девиз этой школы «От оздоровительного бега — к спортивному». Занятия в ней мы пригласили вести профессора ГЦОЛИФКа Ю. Г. Травина.

Естественно, продолжится публикация статей по различным аспектам методики проведения занятий с людьми различного возраста, по вопросам медицинского контроля и самоконтроля.

Будут освещаться различные массовые соревнования, такие, как пробег по «Дороге жизни», «Звездный», пробег памяти академика С. П. Королева и т. п. Расскажем мы и о подготовке к Дню бегуна-84.

Наши читатели узнают новости о развитии оздоровительного бега за рубежом, о новинках издательства «Физкультура и спорт» и других издательств. Много места будет отведено ответам на вопросы наших читателей. Словом, программа очень напряженная и большая. И выполнить ее полностью — важная задача редакции, это долг перед многочисленными читателями.

республиканский совет КЛБ

■ Регулярный массовый оздоровительный бег как средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья советского человека, повышения производительности труда — явление социальное.

Исходя из этой предпосылки и должны определяться цели и задачи республиканских, областных, районных и т. п. советов клубов любителей бега, отражающиеся в положениях или уставах этих советов, в планах их работы.

Чем же должен заниматься республиканский совет клубов бега. На наш взгляд, на первоначальном этапе работы главное внимание должно уделяться вопросам создания сети подобных советов, при помощи которой можно наиболее оперативно и целенаправленно вести организаторскую работу по развитию массового оздоровительного бега, созданию клубов на местах.

Такие советы должны быть созданы в областях, районах, городах, при советах спортивных обществ и т. п., так как это записано в Типовом положении о КЛБ, утвержденном Всесоюзным советом и Федерацией легкой атлетики СССР. Именно с этого начиналась работа Украинского республиканского совета клубов.

Советы, о которых шла речь выше, созданы уже в большинстве организаций. К сожалению, большинство из них еще не имеют опыта работы с клубами бега. И вот здесь на помощь им и приходит наш республиканский совет, в состав которого избраны наиболее авторитетные люди, имеющие опыт практической работы.

Управление и Федерация легкой атлетики республиканского спорткомитета вместе с республиканским советом клубов любителей бега подготовили необходимые методические пособия и направили всем областным спорткомитетам, провели инструктивное совещание с представителями областных и городских спорткомитетов, где подробно обсудили формы работы с клубами и приняли наиболее приемлемые. На заседа-

нии Федерации легкой атлетики только в прошедшем году заслушивались вопросы: «О работе республиканского совета КЛБ», «О выполнении сентябрьского (1981 г.) постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» в республиканских ДСО «Колос», «Буревестник», «Трудовые резервы». На заседании республиканского совета клубов любителей бега обсуждался и был одобрен опыт работы клубов любителей бега «Олимп» Ворошиловграда, «Крок» Бровары Киевской области, «Локомотив» Винницы.

Главными в создаваемых на местах советах являются отделы по пропаганде и организационной работе. В составе этих отделов создаются комиссии или советы: медицинского контроля, социалистического соревнования, подготовки общественных тренеров и инструкторов, ГТО, ветеранов спорта, финансовые, ревизионные и другие, создается также лекторская группа.

Следующей задачей, стоящей на повестке дня работы республиканского совета, является практическая работа с КЛБ, забота об их укреплении и росте. И здесь республиканский совет пользуется испытанными формами работы: обмен опытом, проведение конкурсов, организация социалистического соревнования, активное участие в подготовке и проведении массовых и дальних пробегов; широкая пропаганда работы лучших советов, КЛБ, их организаторов через печать, радио, телевидение, фотогазеты. Вся эта работа может, конечно же, успешно вестись только тогда, когда есть поддержка соответствующих спортивных органов, тесный регулярный деловой контакт. Для успешного руководства областными и районными советами мы ввели в практику закрепление за каждым членом совета обязанности постоянно поддерживать деловую связь с двумя-тремя областными (городскими) советами клубов любителей бега. Для такой связи используются самые



различные формы: переписка, телефонная связь, общения во время командировок, отпусков, встреч на соревнованиях, пробегах, совещаниях, конференциях.

Украинский республиканский совет КЛБ пользуется этими формами в практической работе. Члены совета В. Баранов, В. Блинов, А. Горбенко, Г. Баранов, Л. Михайленко оказали конкретную помощь клубам Житомира, Ковеля, Луцка, Чернигова, Севастополя, Симферополя, Коммунарка и др. Только в период пробегов Ковель—Чернигов—Сумы и Ворошиловград—Киев, посвященных 40-летию партизанского движения и 1500-летию Киева, они провели 57 бесед о практическом значении сентябрьского (1981 г.) постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта», поделились опытом работы клубов оздорови-

тельного бега в школах, техникумах, вузах, колхозах, на промышленных предприятиях. Кроме этого, члены республиканского совета регулярно выступают перед населением с докладами о значении оздоровительного бега.

Первой заботой республиканского совета клубов является и работа по подготовке общественных тренеров и инструкторов для практической работы в клубах.

Там, где нет возможности организовать подготовку, областные, городские советы клубов могут использовать для работы энтузиастов любительского бега и смело доверять им консультативную практическую работу.

Неотъемлемая часть работы республиканского совета — организация социалистического соревнования, различных конкурсов между советами областей, городов и клубами в масштабе республики. Это наибо-

темп и скорость передвижения

более действенная форма повышения активности работы советов и КЛБ.

Деятельность республиканского совета КЛБ — творческая, ее невозможно ограничить или определить какими-то рамками, и зависит она от опыта в работе. Но в любых условиях каждый совет просто обязан привлекать к общественной работе в советах, клубах знаменитых спортсменов (чемпионов и рекордсменов мира, Европы, СССР, республики), заслуженных мастеров спорта, ученых, врачей, журналистов, работников партийных, профсоюзных, комсомольских органов. Следует приглашать их участвовать в массовых пробегах, различных конкурсах, устной пропаганде.

Заслуживают внимания республиканского совета КЛБ такие вопросы, как подготовка и проведение массовых и сверхдальних пробегов, забота о совершенствовании медицинского контроля, повышение квалификации руководителей советов и клубов, условия работы КЛБ на спортивных сооружениях, проведение совместных семинаров и других мероприятий медицинских работников и председателей клубов, разработка инструкций, пособий, предложений и т. д.

Выполнить в полной мере задачи, поставленные перед ним, может тот совет, в который входят не случайные люди, а имеющие достаточные знания и идейную убежденность, наиболее авторитетные, талантливые, глубоко знающие существо целей и задач, поставленных перед физкультурным движением, кто желает работать, а не формально числиться в составе руководящего органа. Об этом должны заботиться и руководители совета, и руководители соответствующей спортивной организации, при которой работает совет.

С каждым месяцем, с каждым годом растет армия поклонников оздоровительного бега, растет число клубов, их объединяющих. А это значит, что возрастают и роль, ответственность советов, призванных руководить клубным движением. Поднять на должную высоту эту работу — насущная задача дня.

Киев

В. ТКАЧУК,
председатель
Украинского
республиканского совета КЛБ

Начинающим надо придерживаться определенного темпа, который зависит от физической подготовленности и тренированности человека. Тренированность же часто зависит от прошлого двигательного опыта, а также от профессии человека, свойств его нервной системы и других факторов.

Темп ходьбы определяется количеством шагов в 1 мин. У разных людей число шагов в 1 мин различно и зависит от длины шага. В среднем длина шага равна 70—100 см. Считается, что обычный темп нашей ходьбы — 80—120 шагов в 1 мин. Такая скорость передвижения для здорового человека является автоматической. При скорости свыше 120 шагов уже требуется волевое усилие, которое тем сильнее, чем выше скорость ходьбы.

Нельзя форсировать темп ходьбы в начале занятий. Это может привести к сокращению длины шага, уменьшению скорости и к быстрому утомлению. Не следует и топтаться, шаркая ногами по дороге, едва ими передвигая. Надо стараться идти спокойно, лучше всего — в темпе марша. Это помогает найти нужный ритм, соответствующий ритму физиологических процессов вашего организма, обеспечивает мышцам и внутренним органам равномерную ритмичную работу, доставляет удовольствие.

Удлинять шаги искусственно не стоит, при ходьбе должно возникать чувство «удобства», ходить нужно свободно и непринужденно, без лишних напряжений.

При дозировании ходьбы нужно обязательно учитывать индивидуальные особенности каждого человека.

В практике работы специалисты спортивной медицины и физической культуры подразделяют скорость и темп ходьбы следующим образом:

- очень медленная: 60—70 шагов в 1 мин, или 2,5—3 км/ч;
- медленная: 70—90 шагов в 1 мин, или 3—3,5 км/ч;
- средняя: 90—120 шагов в 1 мин, или 4—5,6 км/ч;
- быстрая: 120—140 шагов в 1 мин, или 5,6—6,4 км/ч;
- очень быстрая: более 140 шагов в 1 мин, или выше 6,5 км/ч.

Если рассматривать эффективность ходьбы с точки зрения затрат энергии, то наиболее нагрузочная ходьба в среднем и быстром темпе. Она вызывает

более выраженную реакцию со стороны сердечно-сосудистой системы. Такой вид нагрузки можно рекомендовать людям только хорошо подготовленным.

С целью поддержания здоровья и творческой активности для малоподвижных, занятых умственной деятельностью людей более всего подходят легкие нагрузки в темпе 70—80 шагов в 1 мин со скоростью 2,5—3 км/ч. Известно, что при передвижении с такой скоростью хорошо мыслится, можно сочинять стихи, решать задачи и кроссворды.

Таблица 1

| Скорость | | Энергозатраты | | |
|----------|------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| м/мин | км/ч | ккал/мин на 1 кг веса | ккал/мин при весе 70 кг | ккал/ч при весе 70 кг |
| 50 | 3,0 | 0,0469 | 3,28 | 197,0 |
| 58 | 3,5 | 0,0494 | 3,46 | 208,0 |
| 55 | 4,0 | 0,0555 | 3,88 | 232,5 |
| 75 | 4,5 | 0,0599 | 4,19 | 252,0 |
| 83 | 5,0 | 0,0692 | 4,84 | 290,0 |
| 92 | 5,5 | 0,0818 | 5,78 | 346,0 |
| 100 | 6,0 | 0,0918 | 6,43 | 386,0 |

Таблица 2

Энергозатраты, скорость передвижения, длина дистанции и вес тела

| Скорость в км/ч | Вес в кг и энергозатраты в ккал/мин | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| | 10 кг | 50 кг | 60 кг | 70 кг | 80 кг | 90 кг | 100 кг |
| 2 | 1,4 | 1,3 | 2,2 | 2,6 | 2,8 | 3,0 | 4 ккал |
| 3 | 1,6 | 2,0 | 2,7 | 3,2 | 3,5 | 3,8 | 4,5 |
| 4 | 2,4 | 3,0 | 3,3 | 3,8 | 4,2 | 4,5 | 5,0 |
| 5 | 2,2 | 4,0 | 4,7 | 4,8 | 5,3 | 5,7 | 6,7 |
| 6 | 3,9 | 4,5 | 5,2 | 5,6 | 6,4 | 7,0 | 7,7 |

Таблица 3

Наращивание нагрузок по неделям

| Неделя | Темп шагов | Продолжительность ходьбы в мин | Расстояние в км |
|--------|------------|--------------------------------|-----------------|
| 1—2 | 80—85 | 30—45 | 1,8—2,7 |
| 3—4 | 90—90 | 45—50 | 3,3—3,4 |
| 5—6 | 90—95 | 55—55 | 3,7—3,8 |
| 7—8 | 95—100 | 55—55 | 3,8—4,1 |
| 9—10 | 100—100 | 60—60 | 4,1—4,5 |

Такой же медленный темп ходьбы, но, конечно, с учетом индивидуальных возможностей организма и с учетом прошлого двигательного опыта рекомендуется для лиц с отклонениями в состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нередко людям с сердечной недостаточностью полезен и подходить более высокий темп, если в прошлом они напряженно работали. Это будет более соответствовать их привычному сердечному ритму.

Ходьба в медленном темпе со скоростью 2,5—3 км/ч используется как средство лечебной физической культуры для ослабленных людей, перенесших болезнь, после длительного пребывания в постели.

В зависимости от темпа скорости ходьбы ученые предлагают расчеты энерготрат (табл. 1).

Людям с излишним весом особенно важно учитывать при нагрузках расчеты энерготрат. Посмотрите на следующую таблицу, и вы сделаете вывод, что по энерготратам человеку, имеющему легкий вес, легче осваивать начальную скорость, чем полному (табл. 2).

Здесь важно соблюдать постепенность наращивания нагрузок. В следующей таблице приводится такая постепенность дозирования ходьбы для начинающих людей в течение первых 10 недель занятий (табл. 3).

Длительность первоначальной нагрузки в ходьбе для людей практически здоровых должна быть не менее 30 мин. Это оптимальный объем времени, дающий положительный оздоровительный эффект. Первые недели, по самочувствию, можно делать отдых на полпути или когда вам удобно (3—5 мин с выполнением дыхательных успокаивающих упражнений, о которых мы расскажем в следующем материале).

Если же вы чувствуете себя хорошо и способны без одышки пройти около часа или более за один прием с отдыхом или без него — на здоровье!

М. СОТНИКОВА,
кандидат педагогических наук



как убежа

■ От старости не уйдешь, от старости можно лишь убежать. Я не помню точно, кто сказал эти мудрые слова, но сказано так метко, что лучше и не скажешь. Но еще буквально 2—3 года назад эти слова для меня ничего ровным счетом не значили. Никогда я не была спортсменкой, всю свою жизнь проработала учителем русского языка и литературы в своей родной Калуге. Работу свою, естественно, любила и отдавала ей все свои силы. Работа учителя словесности известна: сидения долгими вечерами за столом над тетрадями со школьными сочинениями. Образ жизни — самый малоподвижный. Поэтому вполне закономерно после 50 лет я почувствовала, что здоровье мое уходит на глазах: участились ангины, другие простудные заболевания, головные боли, очень быстро стала утомляться, все чаще сдавали нервы, постоянным стало выражение тревоги и озабоченности на лице. Заболевания горла стали хроническими, и врачи посоветовали переменить работу или оставить ее совсем. Переменить любимую работу я не могла, потому в 55 лет ушла на заслуженный отдых.

Сразу появилось много свободного времени. Набралась на книги, журналы, посещала выставки, ходила в кино, театр, смотрела телевизор. Но я привыкла всей получаемой информацией делиться с учениками, а их не было. И, хотя было достаточно всякой работы, в том числе общественной, я захандрила. Появилось чувство своей непригодности, оторванности от коллектива и от людей, чувство неполноты жизни. Вот тогда кто-то предложил мне почитать статьи и книги академика Н. М. Амосова. Я поняла из них, что для физического и психического здоровья необходимо заниматься физкультурой. Прочитала, узнала, поверила и решила попробовать. Начала с утренней зарядки, с ходьбы и бега на месте, с утренних небольших пробежек.

Потом были встречи с участниками Звездных пробежек, которые ежегодно проводят любители оздоровительного бега из клубов Калуги, Москвы и Калининграда. Эти энтузиасты, жертвующие своими отпусками ради этого тяжелого труда (по-иному не назовешь — они бегут по 60—70 км в день), поразили меня своим оптимиз-

мом, жизнерадостностью. Это они и соблазнили меня в день моего шестидесятилетия принять участие в пробеге (не в качестве участницы, а в группе сопровождающих пробег по городу). На меня натянули майку — и в первых рядах бегунов я ринулась вперед, не считая своих сил. Стало жарко, скоро появилась одышка. Казалось, что все встречные смотрят на меня с осуждением. Пробежав около 600 м, я остановилась и вернулась назад. Но осталась радость коллективного бега, появилась желание совершенствоваться в нем. И после этого случая я стала более регулярно бегать, перемежая бег с ходьбой. С первыми успехами поднялось настроение, появилась радость победы над собой, уважение к себе.

Большую роль в моем общении к бегу сыграл Юрий Яковлев, руководитель саратовского КЛБ «Кристалл». Этот КЛБ стал инициатором агитпробега Саратов — Звездный городок, посвященного 125-летию со дня рождения К. Э. Циолковского. Ю. Яковлев приехал в Калугу, чтобы пригласить членов семьи Константина Эдуардовича принять участие в этом пробеге. Отказываться было неудобно, и я начала усиленно тренироваться, бегая в парке, в лесу и даже по палубе теплохода «А. Радищев» во время летнего отдыха.

Пришел день 25 сентября 1980 г. — день старта. Давался он на месте приземления Ю. А. Гагарина. Вместе с моими новыми юными друзьями взяла старт и я.

10 чудесных дней мы бежали по дорогам нашей чудесной средней полосы России, встречаясь на митингах, в Домах и Дворцах культуры со взрослыми и детьми, рассказывая им о Циолковском, об оздоровительном беге, пропагандируя здоровый образ жизни.

Сознаюсь, что мне при моих годах и неопытности часто было трудно, казалось порой, что не хватит сил добежать до очередного этапа, и тогда я внушала себе: «Я еще могу, я добегу, не посрамлю идею оздоровительного бега!» Это помогло и покорить большую гору в Боровске, и добежать до аллеи космонавтов в Москве по казавшемуся бесконечным проспекту Мира, и финишировать 4 октября в Звездном городке в день 25-летия космической эры.

ть от старости?

Эти 10 дней стали для меня настоящим университетом оздоровительного бега. 10 дней я общалась с людьми, горячо в него влюбленными, преданными ему, верящими в его целебные качества. Я узнала столько нового и интересного, сколько едва ли могла бы узнать за год обычной жизни. 10 дней я находилась в коллективе, живущем едиными мыслями и стремлениями. Здесь царил атмосфера взаимопонимания, доброжелательности, чуткости. Мужчины — настоящие рыцари. В салоне автобуса не смолкали смех, шутки, песни, стихи.

Меня поразила высокая организованность коллектива, безукоризненное выполнение всех распоряжений командира и комиссара пробега. (Кстати, ту же атмосферу наблюдала я и в зеленоградском КЛБ «Здоровье», который возглавляет большой энтузиаст своего дела Константин Яценко).

После окончания пробега я поняла, что не брошу бег никогда. Нынче я уже не мыслю себе свой день без бега. Ежедневно встаю в 6 часов утра, делаю небольшой самомассаж лица, рук, ног, тела, затем одеваюсь, стараюсь не кутаться, и бегу в парк. В зависимости от самочувствия и погоды ставлю перед собой различные задачи: пробежать 2—3—4 километровых круга. Когда появляется одышка, пережою на ходьбу. Отдохнув, я бегу снова. За скоростью не гонюсь, стремлюсь увеличить время пребывания на воздухе. Начав с 10 минут бега, постепенно довела его до 40—45 минут и думаю, что на этом не остановлюсь. Начинаю бежать совсем медленно, постепенно увеличивая скорость. Дышу носом, стараюсь делать вдох вдвое короче выдоха. Иногда продельваю во время бега упражнения для разминки (вращения руками, бег на носках, пятках и т. п.).

Бегаю в любую погоду. Нагрузку на сердце стараюсь увеличивать: довожу пульс до 130—140 ударов в минуту. Во время бега чувствую себя счастливой, наслаждаюсь природой, пею птиц, иногда читаю стихи. Возвращаясь усталая, но окрыленная. Принимаю контрастный душ или обливаю холодной водой и растираю жестким полотенцем. Усталость прошла, а мышечная радость осталась. Чувствую прилив сил, поэтому легко вы-

полню все намеченное на день. А день как будто уплотняется.

Самочувствие заметно улучшилось. Нормализовались вес и давление (при росте 158 см вес 57 кг, давление 120/80).

Сердце стало работать лучше, увеличилось количество гемоглобина в крови, уменьшился холестерин, головные боли стали редкими.

Бег и закаливание помогли покончить с простудными заболеваниями (а если они и случаются, справляюсь с ними без лекарств и врачей).

Но, пожалуй, самое главное: бег возвратил мне хорошее психическое состояние. Жить стало интереснее. Интересы мои не сужаются, как имеет место у пенсионеров, а, наоборот, расширяются, увеличивается умственная активность. Появилась возможность познать себя, свои возможности. Поэтому стала интере-

М. В. Самбулова, внучка К. Э. Циолковского, пенсионерка из Калуги, вот уже несколько лет занимается оздоровительным бегом



соваться вопросами анатомии, физиологии, психотерапии, самомассажа. Бег изменил и характер: стала активнее, жизнерадостнее, спокойнее, доброжелательнее, терпимее.

Почувствовав на себе пользу оздоровительного бега, естественно, захотела помочь людям — и я стала его активным пропагандистом. Моя пропагандистская работа началась во время агитпробега Саратов — Звездный, продолжается она и сейчас. У нас в Калуге подобрался целый коллектив во главе с председателем нашего клуба любителей бега «Пульс» Ш. Араслановым. Все — люди, испытавшие на себе благотворительное действие бега. Чего стоит 82-летний П. К. Фадеев, о котором сегодня знает вся страна. Начав заниматься ходьбой и бегом в 75 лет будучи тяжело больным (после инфаркта), ветеран революции и войн Петр Константинович вернул себе здоровье, регулярно занимается, участвует в пробегах. Мы пропагандируем бег в школах, домоуправлениях, на фабриках и заводах, среди пенсионеров, ветеранов партии и комсомола. Результаты этой работы налицо: появляются новые группы здоровья, клубы бега, в парках встречаешь все больше бегающих, в Калуге с ранней весны до поздней осени постоянно действует «Олимпийская тропа», куда выходит чуть ли не весь город.

Веду я и индивидуальную работу среди друзей, родных и знакомых, даже пытаюсь (думаю, что не безуспешно) обратить в свою веру лечащего врача. Бегаю с мужем, иногда с сыном и его женой. Такие совместные пробежки очень сглачивают семью.

Думаю, что пропаганда была бы более действенной, если бы в нее включились местные руководители спортивных организаций, а руководители предприятий и учреждений показали бы личный пример в этом вопросе, т. е. сами начали бы бегать.

Самое непосредственное участие в пропаганде бега должны принять врачи. Между тем они сами говорят о своем невежестве в этом вопросе. Хорошо бы проводить с ними занятия по вопросам физической культуры и оздоровительного бега.

Прошедшей осенью я приняла участие в традиционном про-

бега, который состоялся в подмосковном городе Калининграде и был посвящен, как всегда, памяти продолжателя дела Константина Эдуардовича Циолковского — академика С. П. Королева. Я выбрала для себя дистанцию самую короткую — «всего» 10 км. Если бы мне лет эдак десять назад сказали, что на пенсии я начну участвовать в соревнованиях, я просто бы рассмеялась. Сейчас же спокойно финишировала и почти уложились в один час. Я думаю, что этот результат будет для меня точкой отсчета в этих пробегах. Я решила участвовать в них ежегодно, и не только потому, что являюсь внучкой К. Э. Циолковского, а прежде всего потому, что соревнования пришлись мне по душе.

Меня на регистрации спросили: не хочу ли я пробежать марафон? Я ответила на этот раз отказом. Но сейчас сама мысль о марафоне меня не пугает. И кто знает, не выйду ли я на старт через несколько лет?

Хочется закончить словами уважаемого академика Н. М. Амосова: «Бег не мода, а насущная необходимость, знамение времени. По-моему, это лучшее оздоровительное средство».

М. САМБУРОВА

Калуга



**РЕКОМЕНДУЕМ
ПРОЧИТАТЬ**

Николаев Ю. С., Нилов Е. И. Простые истины. — М.: ФиС, 1983. — (Физкультура и здоровье). Книга рассказывает о способах сохранения здоровья и предупреждения заболеваний путем мобилизации защитных сил организма и использования его резервов. Приводятся комплексы физических упражнений, даны советы по проведению массажа, аутогенной тренировки, водных процедур, рекомендации по закаливанию, рациональному питанию, применению трав и др. Рассказано о методе дозированного голодания. Рассчитана на широкий круг читателей.

Цель — полумарафон

Х. Хингдон
о подготовке
к пробегу

Среди любителей оздоровительного бега многих стран в последние годы все популярнее становится дистанция полумарафона. Забеги на 20 км довольно часто проводятся и у нас. Для тех, кто собирается принять участие в полумарафоне, уже разработана методика подготовки. Познакомимся же с некоторыми рекомендациями, данными в журнале «Раннер» (США). Их автор, журналист Хэл Хингдон, известен своими статьями о беге и бегунах. Он сам участвует в соревнованиях на дистанциях вплоть до марафона и имеет в своем активе ряд рекордов США для возрастной группы 50—54 года.

Х. Хингдон приводит два варианта тренировочных схем. Первый для тех, кто ранее бегал на дистанции 10 км, а второй для марафонцев. Статьи, дистанции 10 км и 42 км 195 м являются сейчас наиболее популярными среди любителей бега в США.

Рассмотрим первый план тренировок (табл. 1). Им могут пользоваться как опытные, так и начинающие бегуны независимо от возраста. Только у каждого будет своя цель и соответственно скорость пробега на дистанции тренировочных дистанций.

Длительность цикла — пять недель.

Основным нагрузочным днем является пятница. В этот день моделируется скорость на будущем соревновании. Для бегунов, которые имеют больше времени для тренировки и ме-

нее подготовлены, имеет смысл, на наш взгляд, начать в пятницу с 5—7 км и постепенно повышать длину бега.

Вторник служит как бы подготовительным днем для пятницы. Тренировка начинается с бега в легком темпе, который постепенно поднимается до соревновательного, а затем (примерно после 1,5 км) снижается.

Следующая схема (табл. 2) адресована марафонцам, которые собираются выступить на дистанции вдвое короче и

| 10 км | Марафон | Полумарафон |
|-------|---------|-------------|
| 30.25 | 2:20 | 1:07 |
| 34.00 | 2:37 | 1:15 |
| 40.40 | 3:07 | 1:30 |
| 45.11 | 3:28 | 1:40 |
| 54.14 | 4:08 | 2:00 |
| 63.25 | 4:48 | 2:20 |

должны соответственно перестроить тренировку.

План составлен с учетом того, что занимающиеся пробегали в соревнованиях марафон, а затем две недели проводили легкий восстановительный бег. После этого можно приступить к тренировке по данной схеме.

Автор рекомендует перед повторной и интервальной работой во вторник и четверг провести разминочный бег на 2—3 км. Отдых между отрезками может проводиться в ходьбе или беге трусцой, а его продолжительность определяется самим занимающимся.

Понятно, что указать конкретное время пробегания не-

возможно, поэтому автор использует выражения «удобный темп», «умеренно», «быстро». Здесь необходимо самому ориентироваться в тренировках на отрезках с учетом своей подготовленности и состояния.

Тренировка по субботам — третья нагрузочная в неделю. Проводится она в непрерывном режиме на отрезке, превышающем половину будущей соревновательной дистанции, и соответствует индивидуальному темповому бегу.

По данным американских ученых Дж. Даниэльса и Дж. Гилберта приводим примерное соответствие между результатами в беге на 10 км, марафоном и полумарафоном.

С. ТИХОНОВ



РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Чикин С. Я. **Здоровье — всему голова.** — 2-е изд. — М.: Сов. Россия, 1983. Во всех языках, у всех народов есть пословицы и поговорки, говорящие о том, что основа счастья человека — его здоровье. Автор книги показывает, чем обуславливается здоровье людей, раскрывает роль социальных факторов, физического воспитания и т. п. И здесь же доказывает, что ничто не может обеспечить здоровье человеку, если он сам не будет заботиться о себе, соблюдать правильный режим, заниматься физической культурой, не откажется от вредных привычек. В книгу включена новая глава о беспредельности физических возможностей человека.

Хайрова Ю. А. **Умеете ли вы отдыхать?** — М.: ФиС, 1983. — (Физкультура и здоровье). Автор книги предлагает читателям наиболее рациональные режимы отдыха после работы, в выходные дни и в отпускной период. В книге популярно излагаются научные данные, отражающие роль движений в повышении творческой активности человека; даются практические рекомендации по использованию физических упражнений и других средств восстановления здоровья и работоспособности в быту, труде, на отдыхе. Для массового читателя.

Супонев М. Н., Школьников А. В. **Жить без лекарств.** — М.: ФиС, 1983. В книге раскрывается опыт создания физкультурно-оздоровительных комбинатов в Белоруссии, способствующих привлечению широких слоев населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Ромашов Ф. Н., Фролов В. А. **Жить без лекарств.** — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Сов. Россия, 1983. В книге, рассчитанной на массового читателя, рассматриваются некоторые вопросы укрепления здоровья людей: правильный режим питания, физическая активность, использование лекарственных свойств растений для повышения сопротивляемости организма болезненным воздействиям. Авторы останавливаются на проблеме биоритмов (в частности, на необходимости синхронизации режима труда и отдыха с внутренними «биологическими» часами организма), на проблеме взаимоотношения человека и природы и возможности использования сил ее для здоровья человека. Дается ряд рекомендаций по режиму питания, труда и отдыха.

Колесов Д. В. **Физическое воспитание и здоровье школьников.** — М.: Знание, 1983. — (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт», № 5). В брошюре показана зависимость здоровья детей от уровня их физической активности. Даны рекомендации по физическому воспитанию школьников.

Петровский К. С. **Азбука здоровья: О рациональном питании человека.** — М.: Знание, 1982. — (Нар. ун-т, Естественнонаучный фак.) Книга посвящена важнейшей проблеме — сохранению здоровья и работоспособности человека в современных условиях и роли в решении этой задачи рационального питания.

Большая эстафета. **Сборник / Сост. Н. А. Колесникова; худож. В. В. Вагина.** — М.: Сов. Россия, 1982. Книга посвящена становлению и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Белая Н. А. **Руководство по лечебному массажу.** Изд. 2-е, перераб., доп. — М.: Медицина, 1983. Во 2-м издании (1-е вышло в 1974 г.) значительно расширена глава с применением массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Приведены новые данные по массажу при заболеваниях органов дыхания, пояснично-крестцовом радикулите и недостаточности мозгового кровообращения и др.

Таблица 1

| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | 5-я неделя |
|---------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------|
| Вс. 10 км | 13 км легко | 16 км легко | Соревнования 17—18 км легко | 17—18 км легко |
| Пн. Отдых | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых |
| Вт. 6—7 км легко | 6,5 км, в середине — 1,5 км в соревн. темпе | 6,5 км, в середине 1,5 км в соревн. темпе | 6—7 км легко | 8 км в середине — 1,5 км в соревн. темпе |
| Ср. 10 км легко | 11—12 км легко | 13 км легко | 14 км легко | 16 км легко |
| Чт. 6—7 км легко | 8 км легко | 8 км легко | 10 км легко | 16 км легко |
| Пт. 10 км в соревн. темпе | 11—12 км в соревн. темпе | 11—12 км в соревн. темпе | 13 км в соревн. темпе | 6 км очень легко |
| Сб. 6 км легко | 6 км легко | 6 км легко | 7 км легко | Отдых |

Таблица 2

| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | 5-я неделя |
|------------------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------|-----------------|
| Вс. 24 км легко | 19 км легко | 19 км легко | 19 км легко | 18 км легко |
| Пн. Отдых | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых |
| Вт. 3×1600 м в удобном темпе | 3×1600 м умеренно | 3×1600 м умеренно | 3×1600 м быстро | 3×1600 м быстро |
| Ср. 16 км легко | 16 км легко | 16 км легко | 16 км легко | 13 км легко |
| Чт. 10×400 м в удобном темпе | 10×400 м умеренно | 10×400 м умеренно | 10×400 м быстро | 10×400 м быстро |
| Пт. 8 км легко | 8 км легко | 8 км легко или отдых | 8 км легко | 8 км легко |
| Сб. Соревнования на 10 км | 13 км в соревн. темпе | Соревнования на 10 или 13 км | 16 км быстро | Отдых |

РЕКОРДЫ МИРА, ЕВРОПЫ И СССР, УСТАНОВЛЕННЫЕ В 1983 ГОДУ

РЕКОРДЫ МИРА

МУЖЧИНЫ

| | | |
|-------------|---------|-----------------------------------------------------------|
| 100 м | 9,93 | К. Смит (США) 3.7 Колорадо-Спрингс |
| 1500 м | 3.31,24 | С. Мейри (США) 28.8 Кёльн |
| 4 × 100 м | 3.30,77 | С. Оветт (Великобритания) 4,9 Риети |
| | 37,86 | США (Э. Кинг, У. Гоулт, К. Смит, К. Льюис) 10.8 Хельсинки |
| 400 м с/б | 47,02 | Э. Мозес (США) 31.8 Кобленц |
| Высота | 2,37 | Чжу Цзяньхуа (КНР) 11.6 Пекин |
| | 2,38 | Чжу Цзяньхуа (КНР) 21.9 Шанхай |
| Шест | 5,82 | П. Кинон (Франция) 28.8 Кёльн |
| | 5,83 | Т. Виньерон (Франция) 1.9 Рим |
| Ядро | 22,22 | У. Бейер (ГДР) 26.6 Лос-Анджелес |
| Диск | 71,86 | Ю. Думчев (СССР) 29.5 Москва |
| Молот | 84,14 | С. Литвинов (СССР) 21.6 Москва |
| Копье | 99,72 | Т. Петранофф (США) 15.5 Вествуд |
| Десятиборье | 8779 | Ю. Хингсен (ФРГ) 5.6 Бернхаузен |

(10,92-7,74-15,94-2,15-47,90-14,11-46,80-4,70-67,26-4.19,96)

ЖЕНЩИНЫ

| | | |
|-----------|----------|------------------------------------------------------------|
| 100 м | 10,81 | М. Гёр (ГДР) 8.6 Берлин |
| | 10,79 | Э. Эшфорд (США) 3.7 Колорадо-Спрингс |
| 400 м | 47,99 | Я. Кратохвилова (ЧССР) 10.8 Хельсинки |
| 800 м | 1,53,28 | Я. Кратохвилова (ЧССР) 26.7 Мюнхен |
| 10 000 м | 31,35,01 | Л. Баранова (СССР) 28.5 Краснодар |
| 4 × 100 м | 31,27,57 | Р. Садрейдинова (СССР) 7.9 Одесса |
| | 41,53 | ГДР (С. Гладиш, М. Кох, И. Ауэрсвальд, М. Гёр) 31.7 Берлин |
| 400 м с/б | 54,02 | А. Амбразене (СССР) 11.6 Москва |
| Высота | 2,03 | У. Мейфарт (ФРГ) 21.8 Лондон |
| | 2,03 | Т. Быкова (СССР) 21.8 Лондон |
| | 2,04 | Т. Быкова (СССР) 25.8 Пиза |
| Длина | 7,21 | А. Кушмир (Румыния) 15.5 Бухарест |
| | 7,27 | А. Кушмир (Румыния) 4.6 Бухарест |
| | 7,43 | А. Кушмир (Румыния) 4.6 Бухарест |
| Диск | 73,26 | Г. Савинкова (СССР) 22.5 Леселидзе |
| Копье | 74,76 | Т. Лиллак (Финляндия) 13.6 Тампере |
| Семиборье | 6836 | Р. Нойберт (ГДР) 19.6 Москва |

(13,42-1,82-15,25-23,49-6,79-49,94-2.07,51)

ВЫСШИЕ МИРОВЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

ЖЕНЩИНЫ

| | | |
|--------------|---------|---------------------------------------|
| Марафон | 2:25,29 | Г. Вайтц (Норвегия) 17.4 Лондон |
| | 2:22,43 | Д. Бенуа (США) 18.4 Бостон |
| Ходьба 5 км | 22,04,0 | О. Яруткина (СССР) 22.8 Днепрпетровск |
| Ходьба 10 км | 46,15,6 | Р. Ундерова (СССР) 28.8 Орел |
| | 45,13,4 | Енг Юху (КНР) 24.9 Берген |

РЕКОРДЫ ЕВРОПЫ

МУЖЧИНЫ

| | | |
|--------|---------|-------------------------------------|
| 400 м | 44,50 | Э. Скамраль (ФРГ) 26.7 Мюнхен |
| 1500 м | 3.30,77 | С. Оветт (Великобритания) 4.9 Риети |
| Шест | 5,82 | П. Кинон (Франция) 28.8 Кёльн |
| | 5,83 | Т. Виньерон (Франция) 1.9 Рим |
| Ядро | 22,22 | У. Бейер (ГДР) 26.6 Лос-Анджелес |
| Диск | 71,86 | Ю. Думчев (СССР) 29.5 Москва |
| Молот | 84,14 | С. Литвинов (СССР) 21.6 Москва |
| Копье | 96,72 | Д. Михель (ГДР) 8.6 Берлин |

| | | |
|--------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Десятиборье | 8779 | Ю. Хингсен (ФРГ) 5.6 Бернхаузен |
| | (10,92-7,74-15,94-2,15-47,90-14,11-46,80-4,70-67,26-4.19,96) | |
| Ходьба 20 км | 1:20,37,0 | В. Казлаускас (СССР) 18.9 Москва |

ЖЕНЩИНЫ

| | | |
|-----------|----------|------------------------------------------------------------|
| 100 м | 10,81 | М. Гёр (ГДР) 8.6 Берлин |
| 400 м | 47,99 | Я. Кратохвилова (ЧССР) 10.8 Хельсинки |
| 800 м | 1,53,28 | Я. Кратохвилова (ЧССР) 26.7 Мюнхен |
| 10 000 м | 31,35,01 | Л. Баранова (СССР) 28.5 Краснодар |
| | 31,27,57 | Р. Садрейдинова (СССР) 7.9 Одесса |
| 4 × 100 м | 41,53 | ГДР (С. Гладиш, М. Кох, И. Ауэрсвальд, М. Гёр) 31.7 Берлин |
| 400 м с/б | 54,02 | А. Амбразене (СССР) 11.6 Москва |
| Высота | 2,03 | У. Мейфарт (ФРГ) 21.8 Лондон |
| | 2,03 | Т. Быкова (СССР) 21.8 Лондон |
| | 2,04 | Т. Быкова (СССР) 25.8 Пиза |
| Длина | 7,21 | А. Кушмир (Румыния) 15.5 Бухарест |
| | 7,27 | А. Кушмир (Румыния) 4.6 Бухарест |
| | 7,43 | А. Кушмир (Румыния) 4.6 Бухарест |
| Диск | 73,26 | Г. Савинкова (СССР) 22.5 Леселидзе |
| Копье | 74,76 | Т. Лиллак (Финляндия) 13.6 Тампере |
| Семиборье | 6836 | Р. Нойберт (ГДР) 19.6 Москва |

(13,42-1,82-15,25-23,49-6,79-49,94-2.07,51)

ВЫСШИЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

| | | |
|--------------|---------|---------------------------------------|
| Марафон | 2:25,29 | Г. Вайтц (Норвегия) 17.4 Лондон |
| Ходьба 5 км | 22,04,0 | О. Яруткина (СССР) 22.8 Днепрпетровск |
| Ходьба 10 км | 46,15,6 | Р. Ундерова (СССР) 28.8 Орел |
| | 45,25,2 | Н. Шарыпова (СССР) 24.9 Берген |

РЕКОРДЫ СССР

МУЖЧИНЫ

| | | |
|--------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Высота | 2,35 | В. Середа (Л.В) 19.6 Москва |
| Тройной | 17,55 | В. Грищенко (Л.Д) 19.6 Москва |
| Диск | 71,86 | Ю. Думчев (МТ) 29.5 Москва |
| Молот | 84,14 | С. Литвинов (Р/Д,В) 21.6 Москва |
| Копье | 94,20 | Х. Пуусте (Хр.Т) 5.6 Бирмингем |
| Десятиборье | 8538 | Г. Дегтярев (Крв.Т) 19.6 Москва |
| | (11,13-7,75-15,97-2,09-49,40-14,51-49,66-5,00-58,56-4.25,53) | |
| Ходьба 20 км | 1:20,37,0 | В. Казлаускас (Вл.Д) 18.9 Москва |

ЖЕНЩИНЫ

| | | |
|-----------|----------|-------------------------------------|
| 400 м | 49,19 | М. Пинигина (К,С) 10.8 Хельсинки |
| 10 000 м | 31,35,01 | Л. Баранова (Пр.Т) 25.8 Краснодар |
| | 31,27,57 | Р. Садрейдинова (Ул.Д) 7.9 Одесса |
| 400 м с/б | 54,72 | А. Амбразене (Вл.Т) 5.6 Бирмингем |
| | | Е. Филипина (Св.Т) 5.6 Бирмингем |
| Высота | 54,02 | А. Амбразене (В.Т) 11.6 Москва |
| | 2,00 | Т. Быкова (Р/Д,В) 21.5 София |
| | 2,01 | Т. Быкова (Р/Д,В) 9.8 Хельсинки |
| | 2,03 | Т. Быкова (Р/Д,В) 21.8 Лондон |
| | 2,04 | Т. Быкова (Р/Д,В) 25.8 Пиза |
| Диск | 73,26 | Г. Савинкова (М.о.Д) 22.5 Леселидзе |

ВЫСШИЕ ВСЕСОЮЗНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

| | | |
|--------------|---------|----------------------------------------|
| Марафон | 2:31,13 | Р. Смехнова (Мн,КЗ) 7.8 Хельсинки |
| Ходьба 5 км | 22,04,0 | О. Яруткина (Чбк,Б) 22.8 Днепрпетровск |
| Ходьба 10 км | 45,25,2 | Н. Шарыпова (Нс.Б) 24.9 Берген |



**РЕКОМЕНДУЕМ
ПРОЧИТАТЬ**

Трескин А. В. Спорт в Скандинавии: прошлое и настоящее. М., ФиС, 1983. В книге рассказывается об истории возникновения и развития физической культуры и спорта в Скандинавских странах с древнейших времен до наших дней. Книга содержит сведения и факты, не публиковавшиеся ранее в печати.

Долгополов Н. М., Швеце Г. В. Стадион: праздники и будни. Очерки. М., ФиС, 1983. За последние годы в нашей стране создано много отличных спортбаз, ежедневно мы узнаем о физкультурных новосельях. В серии художественно-документальных очерков, вошедших в эту книгу, авторы рассказывают о

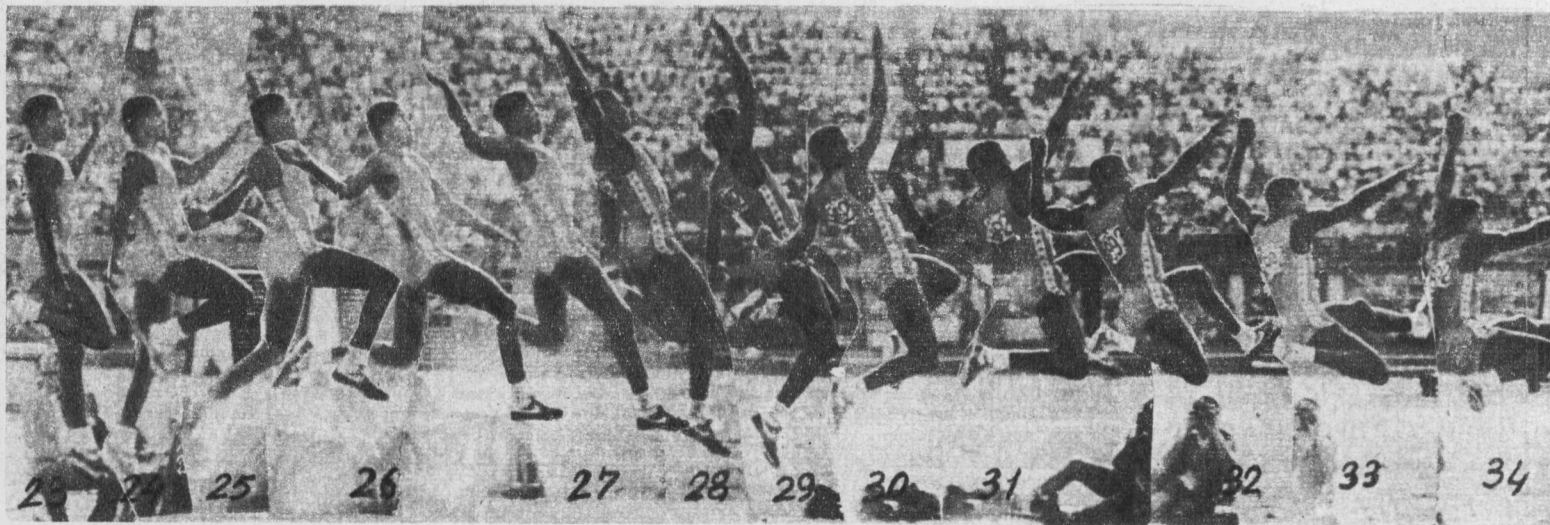
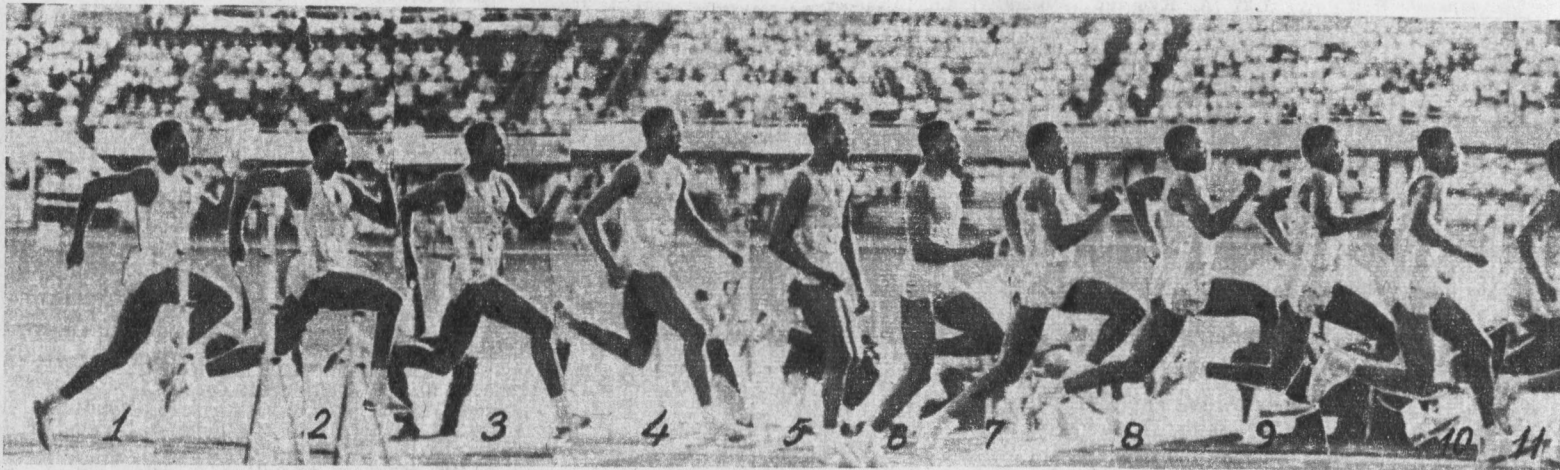
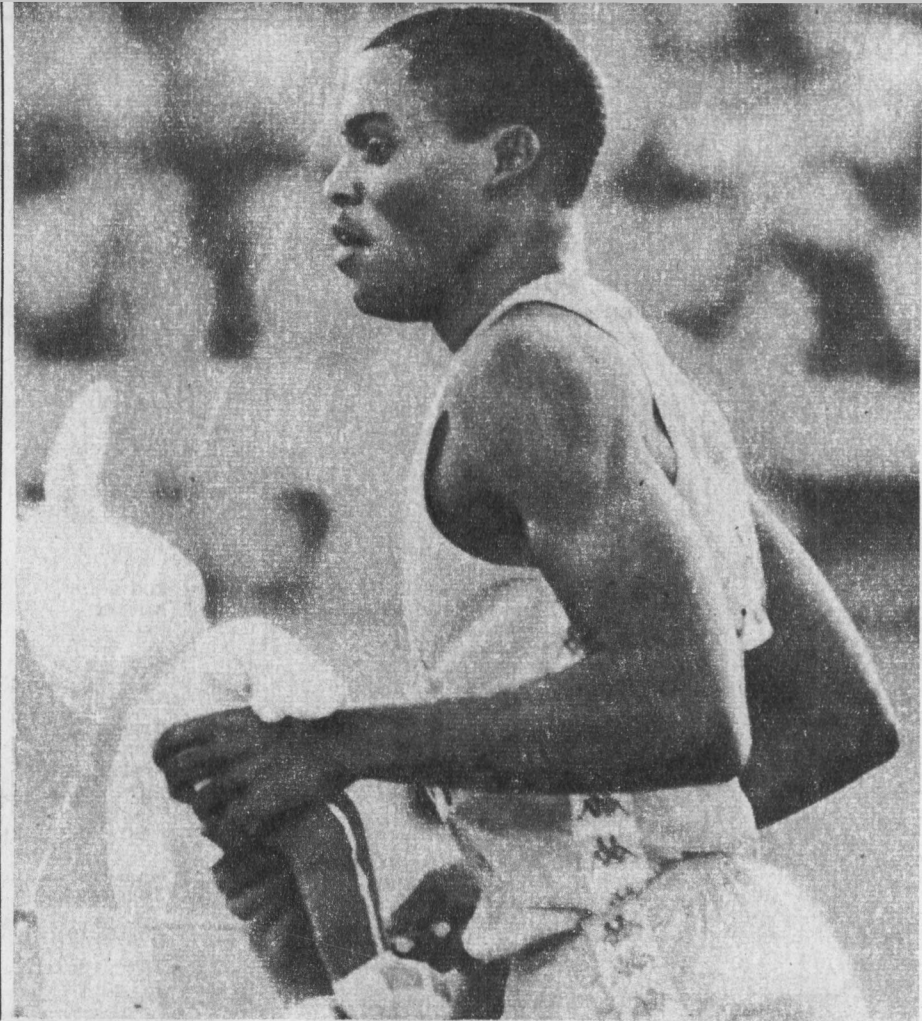
том, как с максимальной отдачей используется каждый квадратный метр, каждая минута в расписании стадионов, бассейнов, тиров. Читатели познакомятся и с энтузиастами-небольшими коллективами физической культуры, и с организацией физкультурно-оздоровительной работы в отдельных регионах.

Карл Льюис,
 обладатель трех
 золотых медалей
 первого чемпионата мира,
 в прошлом сезоне
 совершил прыжок на 8,79 —
 второй результат
 за всю историю
 легкой атлетики и лучший
 для равнинных стадионов

Динамика результатов:

1974 г. — 5,51
 1975 г. — 6,02
 1976 г. — 6,88
 1977 г. — 7,21
 1978 г. — 7,80
 1979 г. — 8,13
 1980 г. — 8,11
 1981 г. — 8,62
 1982 г. — 8,76
 1983 г. — 8,79

Сейчас американский спринтер и прыгун в длину Карл Льюис, обладатель трех золотых медалей хельсинкского чемпионата мира, вероятно, не без оснований считается одним из самых талантливых и одаренных в двигательном отношении легкоатлетов. Однако, насколько я помню, его никто не считал таковым, когда он в 18-летнем возрасте принял участие в VII Спартакиаде народов СССР и занял 3-е место в прыжке в длину с результатом 8,04. Тогда это был типичный юноша-прыгун, обладавший неплохими скоростными возможностями, но явно уступающий соперникам по уровню развития силовых качеств.



прыгает Карл Льюис

ТЕХНИКА
И МЕТОДИКА

Через три года я вновь увидел Льюиса на матче СССР—США в Индианаполисе и не мог не удивиться происшедшим в нем переменам. Теперь он предстал передо мной мощным, с хорошо развитой мускулатурой рук, плеч, спины и ног атлетом. Его успехи в спринте и прыжках были уже хорошо известны, и, естественно, я не удержался от вопроса: кем же он считает себя — спринтером, прыгающим в длину, или прыгуном, занимающимся спринтерским бегом? Карл ответил, что по затраченному на тренировках времени и по психологической настройке перед соревнованиями он скорее спринтер. Но при этом заметил, что он достаточно много работает над техникой прыжка, а тренировка и выступления в этом виде разнообразят его занятия, придавая им хорошую эмоциональную окраску.

В Хельсинки, как известно, Льюис выиграл состязания в прыжках в длину практически уже первым прыжком на 8,55. Кинограмму этой попытки я и

попробую прокомментировать (частота съемки 24 кадра/с).

Оценивая технику прыжка К. Льюиса в целом, следует сказать, что в ее основе лежат естественность и свобода движений во всех фазах разбега и прыжка. Даже в тот момент, когда почти все прыгуны излишне напрягаются непосредственно перед отталкиванием (кадр 13), Льюису удается еще больше расслабиться, свободно проходя вперед (кадр 14).

Обратите внимание на положение прыгуна на кадре 17 (положение сжатой пружины): тело прыгуна слегка согнуто во всех звеньях — тазобедренном, коленном, голеностопном. Самый большой «секрет» в прыжке в длину — это способность одновременно включить в работу мышцы этих суставов. При этом важна и жесткость всей системы звеньев тела. Как только какой-то из этих участков окажется недостаточно сильным, усилия будут «гаснуть» в нем и тело не получит нужных скорости и угла вылета. Льюис же демонстрирует великолепное окончание отталкивания (кадр

18). Как говорят прыгуны, он отлично «попадает в себя».

Дальнейшие действия спортсмена примечательны тем, что он не отклоняет плечи назад и не торопится опускать бедро маховой ноги (кадры 19—21). Его движения чем-то напоминают движения барьериста при атаке препятствия с продвижением вперед плечевого пояса. В результате Карл добивается идеального равновесия в полете (кадры 22—24) и в то же время продолжает выполнять беговые движения.

Несколько слов о работе рук Льюиса. Спортсмен совершает руками естественные беговые движения и только непосредственно перед приземлением оставляет на какое-то мгновение правую руку вытянутой вверх и присоединяет к ней левую (кадры 30—32).

Прыжок заканчивается безукоризненным приземлением (кадры 38—40).

При анализе техники Льюиса я намеренно не остановился вначале на технике его бега и выполнении предпоследнего ша-

га. То есть именно тех элементов прыжка, где, с моей точки зрения, есть ошибки. Сравните положение прыгуна на кадрах 4 и 9, обратите внимание на положение стопы. Если в первом случае налицо явное стремление вперед: упругая, «заряженная» стопа активно ставится на грунт, то на следующем шаге Карл как бы сдерживает себя, создавая удобство для последующего отталкивания. Сравнивая кадры 5 и 11, мы заметим явное подседание: спортсмен долго стоит на опоре и теряет скорость. Исправление именно этой детали техники, как мне кажется, и позволит Льюису использовать все свои богатые скоростные возможности в прыжке и первым совершить полет за 9 м.

И. ТЕР-ОВАНЕСЯН,
заслуженный
мастер спорта,
заслуженный
тренер СССР
В. ПАПАНОВ,
тренер
ЦСК профсоюзов



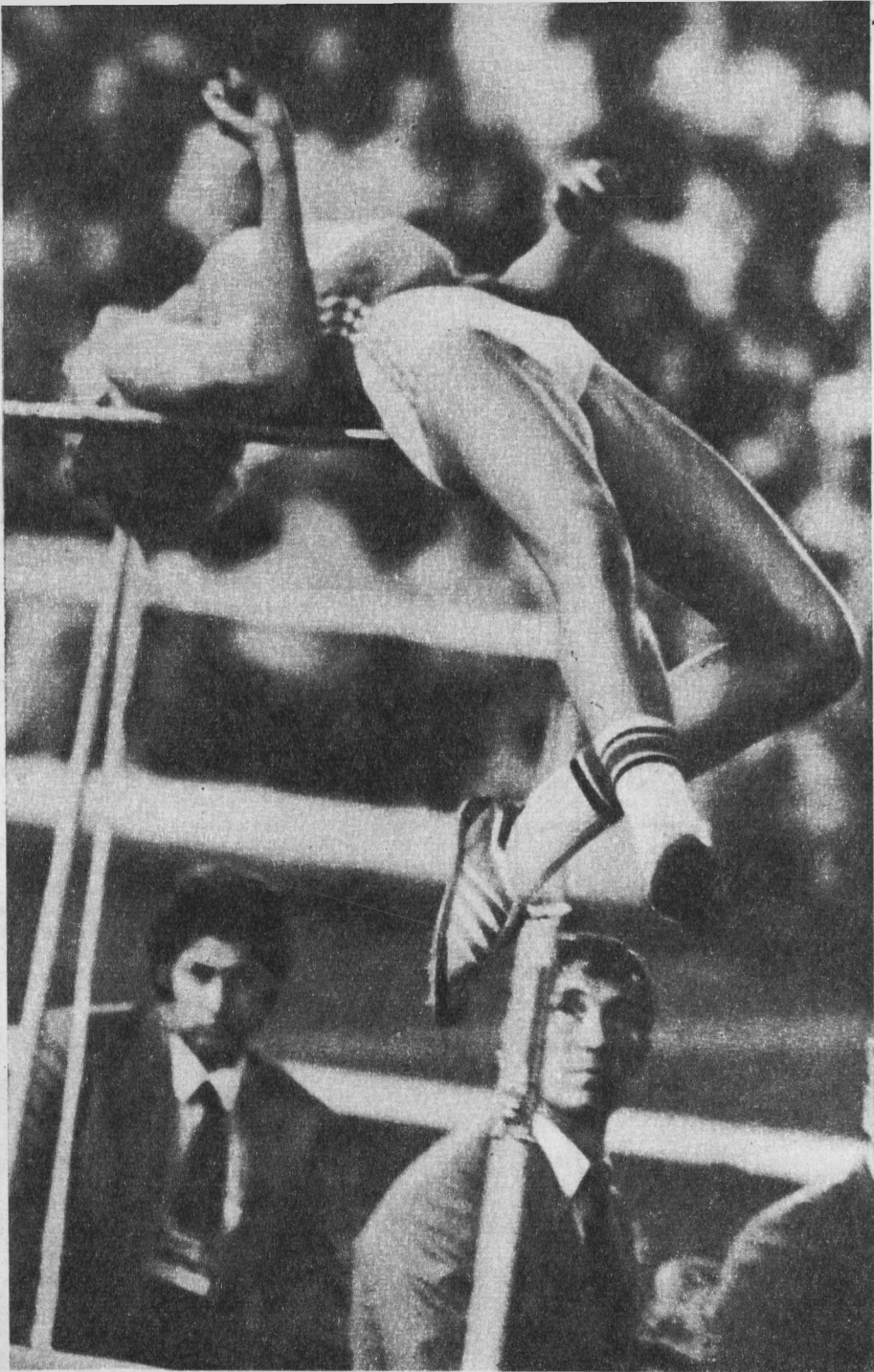
Выдающиеся спортсменки достались Тамаре Быковой в соперницы. Но сначала в 1982 г. на чемпионате Европы в Афинах она превзошла олимпийскую чемпионку, экс-рекордсменку мира из Италии Сару Симеони.

А в прошлом году на мировом первенстве выиграла у одной из самых незаурядных «высотниц» современности, победительницы Игр в Мюнхене Ульрике Мейфарт из ФРГ.

И дважды в 1983 г. преодолевала Быкова планку на высоте мирового рекорда.

Вот о тех памятных для нее состязаниях прошлого года и решила рассказать читателям нашего журнала первая чемпионка мира в прыжке в высоту.

а я была счастлива



Мне всегда нравилось прыгать в высоту. Я люблю свои прыжки. Удивительное чувство испытываешь, взлетая над планкой. На тренировках приходится бегать, заниматься со штангой, выполнять различные упражнения. Все это делаю спокойно и даже как-то машинально. И только приступая к непосредственной работе над прыжком, я оживаю. С этого момента остальное перестает для меня существовать. Я чувствую себя подтянутой, выше ростом. И мои действия в секторе для меня своеобразный ритуал. Он выработался за годы тренировок.

Я с самого начала испытывала необыкновенное чувство ра-

дости от преодоления каждой новой высоты. Покорение 1,75 было для меня событием не меньшей важности, чем взятие 2,00. Однако самое большое удовлетворение мне принес прошлый год. Никогда раньше я не переживала таких счастливых мгновений. И никогда прежде мне не приходилось сталкиваться с такими тяжелыми испытаниями.

Зимой на первенстве Европы в Будапеште я установила высшее мировое достижение — 2,03. Тогда впервые «перешла» 2,00. Однако нельзя сказать, что в Будапеште передо мной пал психологический барьер этой высо-

ты. Взять ее я была готова уже в 1982 г. Но отсутствовала необходимая соревновательная ситуация. Так, в Киеве на чемпионате СССР в соперничество с Еленой Попковой для меня решался вопрос поездки на первенство Европы в Афины. Боролась за каждый сантиметр и выиграла с результатом 1,97 по попыткам. В таком напряженном соревновании было не до рекорда. Ранее в Ленинграде я с первой попытки прыгнула на 1,98. В том состязании реально могла справиться и с 2,00, но выступление было решено закончить. Следовало приберечь силы. Ведь главные соревнования были впереди.

А на чемпионате Европы при-

шлось вести чрезвычайно острую борьбу с Ульрикой Мейфарт из ФРГ. Соревновалась не с планкой, а с соперницей. Конечно, если бы предоставилась возможность пропустить 2,00, поставить Мейфарт в неудобное положение, захватить инициативу, тогда, вероятно, и открылся бы путь к рекордной высоте. Но при той острейшей конкуренции за чемпионский титул мне не удалось достичь результата, на который рассчитывала.

После Будапешта мы с тренером Евгением Загорулько твердо решили выигрывать чемпионат мира. Уже тогда запланировали показать в Хельсинки рекорд СССР 2,01 и, если этого

не хватит для победы, прыгать выше. Правильность подготовки показали соревнования в Софии. Там я взяла высоту 2,00. Затем был неправомерно, по-моему, не засчитанный судьями прыжок на 2,00 на Универсиаде. Значит, все было правильно. И, как говорит мой тренер,— исполнитель был подготовлен.

Много прыгуний соревновались в Хельсинки, и результаты они имели высокие. Это был первый чемпионат мира, и победа на нем представляла огромную важность. Требовалось настроиться на трудную борьбу.

Пришли мы на свою квалификацию. Она проходила в первый день чемпионата. Сразу бросилось в глаза большое количество зрителей. Нервы, не скажу, что были на пределе, но волнение чувствовала. Я из тех людей, которые не очень нервничают. Стараюсь реально смотреть на вещи. Знаю свои способности. Ну а если же что не получается, так не получается. Смотрела я, как на соседней «яме» (мы по-прежнему называем место для приземления «ямой», хотя ныне это — огромная поролоновая подушка) прыгала Лариса Косицина. Не глядя бросились у нее прыжки. Видно было, чересчур она волновалась. А у нас олимпийская чемпионка из Италии Сара Симеони «пошла» на 1,87. И вдруг захромала она. Травмированную Симеони на носилках унесли со стадиона. Я прыгала сразу после Симеони, и было немного не по себе.

Около двух часов продолжалась квалификация. Мы смотрели, как финишировали в маршах усталые бегуны, как вручили Грете Вайтц лавровый венок. Это происходило, когда мы прыгали 1,83. А во время высоты 1,87 состоялся четвертьфинальный забег на 400 м. Ко мне подошел Виктор Маркин, мы поговорили. Нелегко мне было прыгать, сильно разболелась нога. Подвернула ее незадолго до чемпионата в Ленинграде на Дне прыгуна. Кино-репортер поставил возле «ямы» свой ящик, на который я и наткнулась. Очень расстроилась, нога распухла. Приехала в Хельсинки, тренируюсь, прыгаю, а нога-то большая не отдыхает. На квалификации старалась не делать лишних попыток.

Потом приехала с соревнованиями в деревню, поставила компресс. Почти весь следующий день пролежала. Никому на глаза не попадалась, просто не хотелось никуда идти. Приближался финал, и было мне не до веселья. Напряжение росло. И тихо было в нашей деревне,

расположенной в лесу на окраине Хельсинки, тихо как перед боем.

На следующий день перед соревнованием забинтовала пластырем ногу, чтобы закрепить сустав. Вывели нас на сектор. Каждая прыгунья занята собой, по-своему настраивается на соревнование.

И вот прыгаем. Трибуны с западногерманскими болельщиками скандируют: «Мейфарт, Мейфарт». Тут еще и стипль-чез проходит, забеги всевозможные, метание молота. Зрители не умолкают. Я смотрю на бегунов и думаю: вот счастливые, пробегут они сейчас, и все для них станет ясным, к какое место займет. А наши мучения только начинаются. Погода была приятная, не жаркая, безветренная, уже наступил вечер.

Сидишь, делать нечего. Не знаешь, куда деть себя, о чем думать, пока очереди своей ожидаешься. Ведь три часа соревновались. То как зритель соревнование смотришь, то публику на трибунах рассматриваешь, все разглядываешь, и соперниц тоже. Как только приходишь в сектор, уже начинаешь прикидывать, кто из прыгуний на что горазд. Оцениваешь технику прыжков, их исполнение.

Я особое внимание уделяла Мейфарт и Луизе Риттер из США. Американка Колин Соммер тоже хорошо прыгала. Я полагала, что основная борьба разгорится на 1,97—1,98 и, только взяв 2,00, можно будет претендовать на призовое место. А получилось так, что почти все выбыли из состязания на высоте 1,95. Эту высоту я одна преодолела с первой попытки. Очень удивилась тому, что столько прыгуний споткнулись на 1,95. В тот момент поняла, как все нервничают, какое сильное напряжение испытывают.

О себе не думала. Понимала одно, в данный момент представляю не себя, а свою Родину, Советский Союз, защищаю честь советского спорта. И это рождало во мне колоссальную решимость, подъем. Гляжу на соперниц и думаю, сейчас я вам покажу, сейчас вы у меня попрыгаете. Никогда еще не испытывала такой спортивной злости. И до того сильным было это чувство решимости не уступить никому, что даже скулы свело. Однако я не поддавалась власти нервного напряжения. На соревнованиях всегда сохраняю ясность мышления. Видимо, сказывается многолетний опыт. Обязательно нуж-

но было держать себя в руках, тем более что вместе со мной прыгала Мейфарт. А соревноваться с ней тяжело, особенно человеку впечатлительному. Жесткая соперница, своим видом, поведением она как-то подавляет конкуренток. Даже я это ощущаю. Но я из Ростова-на-Дону, а у нас там никого ничем не удивишь. Ишла в Хельсинки, как говорится, коса на камень.

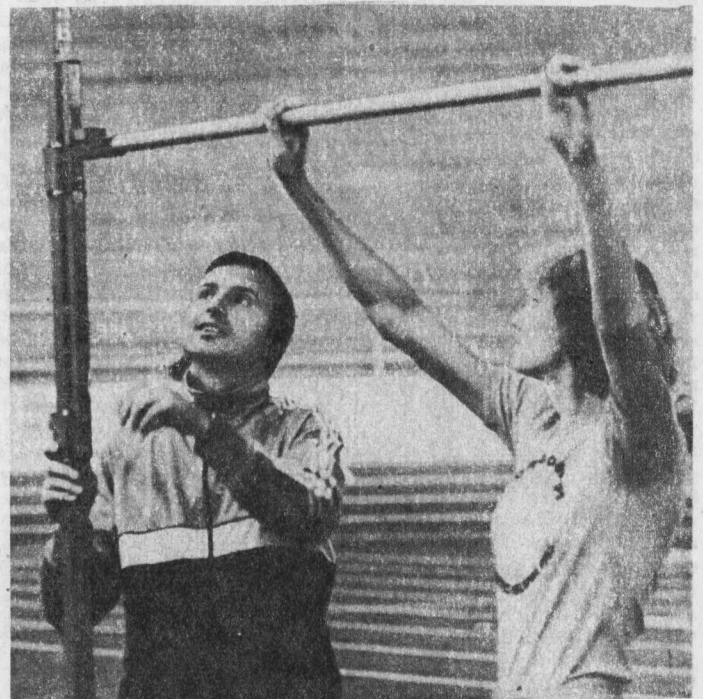
1,97 взяла опять с первой попытки. Стала разбегаться на 1,99, и вдруг в тишине кто-то из зрителей как закричит. Это был просто вопль. И, наверное, неосознанно, автоматически среагировала на него. Немного преждевременно оттолкнулась и сбила планку. Мейфарт преодолела высоту с первого прыжка, а мне пришлось использовать вторую попытку. Установили планку на высоте 2,01. Что тут началось! Мейфарт поняла, что выигрывает. Трибуны скандируют: «Мейфарт, браво!» Фоторепортеры бросились снимать прыгунью из ФРГ. Но я твердо знала, 2,01 возьму. Как воздух мне нужна была победа. Знала, сколько ни прыгни соперницы, я прыгну столько же. Я пошла на 2,01 после неудачной первой попытки Мейфарт. И когда одолела высоту, то первое, что увидела, были лица судей. Мне показалось, они смотрели на меня так, как будто я совершила что-то сверхъестественное. И не испытывала я в тот миг никаких эмоций, даже радости. Спокойно пошла, села на скамейку и жду, что будет дальше. С уверенностью смотрела на Мейфарт

и видела, не находила она себе места. Начала она нервничать. Мейфарт пропустила 2,01 и перенесла две оставшиеся попытки на 2,03.

Я сбиваю планку, и она сбивает. Настрой мой исчезал. Очевидно, сказывалось, что я уже выигрывала по результату. Я ждала окончания прыжков. Сидела уставшая, выложила в прыжке на 2,01 все, что имела. Пролетела над планкой как из пушки. И все же в третьей попытке на 2,03 я оказалась близка к взятию высоты.

Когда Мейфарт сбивала планку в своем последнем прыжке, она с улыбкой подбежала ко мне, обняла, поздравила. Я знала, как тяжело ей было находиться в положении проигравшей. Конечно, рано или поздно все чемпионы оказываются в подобной ситуации. И все-таки большой силой воли нужно обладать, чтобы вот так сдерживать себя, улыбаться, делать вид, как будто ничего не произошло. Ведь когда мы стояли на пьедестале, у нее не дрогнул на лице ни один мускул. Помню наш пьедестал в Афинах на чемпионате Европы, освещенный светом прожекторов. На третьей ступени находилась олимпийская чемпионка Сара Симеони. На ее лице была улыбка, а глаза такие грустные и блестящие слезы. Я не могла спокойно смотреть на Симеони

**Будни тренировок:
Евгений Загоруйко
и его ученица
Тамара Быкова**



ни. В течение ряда лет она была сильнейшей в мире и вот оказалась третьей на чемпионате Европы.

А я в Хельсинки была счастлива. Счастлива оттого, что взяла верх над Мейфарт. В Афинах у меня просто не хватило сил достать соперницу. Я смотрела, как она побеждает, и думала, неужели мы никогда не сможем у нее выиграть. Мне было обидно за себя, за то, что я, представляющая такую великую страну, выступила слабее соперницы. И я поклялась себе в следующий раз выиграть у нее во что бы то ни стало. Да, только вот в такие моменты начинаешь сознавать всю сущность и значение происходящего.

Через несколько дней на Кубке Европы в Лондоне меня ждал новый поединок с Мейфарт. По напряжению это соревнование превзошло даже чемпионат мира. У Мейфарт оставался последний шанс реабилитировать себя за проигрыш в Хельсинки. Ей необходимо было выиграть, причем с рекордным результатом.

Я не успела до Кубка психологически оправиться после чемпионата мира. В Лондоне прыгала хорошо, но проделывала все автоматически. Психологически была истощена. Попробовала взять 2,05, но мобилизовать себя на прыжок не смогла. Правда, последняя попытка была отличной. Но не хватило реакции, недостаточной оказалась скорость перехода над планкой. 2,05 требуют иной техники, скорости разбега, чем даже 2,03. Тогда еще не ощутила всей тонкости прыжка на эту новую высоту. В Лондоне я проиграла Мейфарт по попыткам на высоте мирового рекорда 2,03. Мейфарт опять меня опередила. И я не чувствовала радости от преодоления рекордной высоты. Тем более что 2,03 я уже прыгнула зимой. Я нуждалась еще в одном соревновании, на котором могла установить новый мировой рекорд. И вскоре после возвращения из Лондона я отправилась в итальянский город Пизу.

В Пизе среди соперниц были канадка Дебби Брилл и снова Риттер. Когда мы появились на секторе, шел дождь. И первое, что я сделала — взяла метлу и стала выметать воду из сектора. Морально я была на подъеме. Но настораживало появление физической усталости. Начиная разбег, чувствую, ноги плетутся сади. Гляжу, в движениях Риттер тоже нет свежести. Прыгнула я 1,87, затем 1,89. Это, думаю, еще не результат. 1,92 тоже не результат. 1,95 — это, отмечаю про себя, уже высота, пора отрываться от Риттер. Преодолеваю 1,99, Риттер — тоже. А ведь в Хельсинки 1,95 она еле одолела. Первую попытку на 2,01 я выполнила неудачно. Собрала все силы для второй. Разбежалась, выдвинула отталкивание, вылетела и

почувствовала, что планка остается внизу под коленями. После такого грандиозного прыжка сразу подумала: так я могу сейчас чудес натворить.

Соревнования длились уже примерно часа два. Время было за полночь. Зрители заполнили стадион, и никто не уходил. Они ждали рекорда. Дождь закончился, погода улучшилась. Только холодно было промокшим ногам.

Заказала высоту 2,04. Решила обязательно взять ее с первой попытки. На большее сил не оставалось. И вновь все та же мысль: надо прыгнуть. Очень быстро разбежалась, резко оттолкнулась. И не успела даже заметить, как перелетела планку, только лишь на мгновение почувствовала ее критическую близость. Лежу на мокрой «яме», а планка, представляете, покоится на месте. Мыслей никаких, голова пустая. И вдруг трибуны «взорвались». А народу было очень много. Люди пришли смотреть прыжок в высоту.

Нужно отметить, что в Италии мы встретили очень доброжелательное отношение. А осенью мне вновь довелось посетить эту страну. Мне вручили приз лучшей спортсменки года, которую определяют итальянские журналисты. Среди мужчин на первое место они избрали выдающегося спринтера и прыгуна в длину из США Карла Льюиса. Приятно, что выбор пал на легкоатлетов.

В ноябре я возобновила тренировки. Впереди — новый сезон и соревнования не менее трудные, чем те, о которых я рассказывала.

Прыжок в высоту — вид, требующий огромной психологической устойчивости. Одна лишь физическая готовность успеха не принесет, какой бы она ни была. Победишь только при условии, если выдержишь все те переживания, напряжение, которые обрушатся на тебя за два, а то и три часа состязаний. Прыжок в высоту не состоит только из разбега, отталкивания... Он включает в себя каждую секунду твоего пребывания в соревновательном секторе. Нельзя прыгну в высоту уставать душевно. Психологически надломленный человек не выдержит стрессовых ситуаций на самых важных состязаниях. Поэтому мне хотелось бы обратиться к тренерам, ко всем, кто имеет отношение к прыгунам в высоту, с просьбой не оставлять спортсменов одних, помогать им, не быть равнодушными к их нуждам. Хочется, чтобы тренеры, приходящие на работу с юными прыгунами, не просто отбывали время тренировок, а проявляли интерес к своему занятию.

В главном мне повезло, рядом со мной был хороший человек — мой тренер.

Т. БЫКОВА

простуда

То, что принято называть простудой, квалифицируется врачами как острое респираторное заболевание (ОРЗ). Непосредственной причиной возникновения ОРЗ являются бактерии или вирусы, поражающие слизистые оболочки дыхательных путей (носоглотки, трахеи, бронхов). Всего насчитывается около 200 бактериальных и вирусных агентов, которые могут вызывать ОРЗ (стрептококки, стафилококки, вирусы гриппа, герпеса и т. п.). В зависимости от агента, вызвавшего заболевание, наблюдаются различная клиническая картина: с преобладанием насморка или кашля, головных болей или общего недомогания, высокой температуры или болей в мышцах, нарушения сна или поражения суставов.

Поражение организма тем или иным агентом возможно как в результате заражения от уже заболевшего человека (например, при гриппозной инфекции), так и в результате бурного размножения и внедрения в ткани тех микробов или вирусов, которые могли длительное время жить на слизистых оболочках хозяина, не причиняя ему никакого вреда (например, вирус герпеса, стафилококки, аденовирусы и т. п.). В обоих случаях для заболевания ОРЗ только наличия болезнетворных агентов недостаточно, необходимо еще снижение сопротивляемости организма, ослабление его защитных, иммунных сил. В качестве факторов, ослабляющих сопротивляемость инфекции, можно назвать: переохлаждение организма, переутомление и перетренировку, длительные отрицательные эмоции, неполноценное, обедненное витаминами питание.

Занятия физической культурой и спортом, закаливание повышают защитные силы организма, поэтому, как правило, спортсмены болеют реже и заболевания у них протекают легче. Это нередко порождает как у спортсменов, так и у тренеров отношение к ОРЗ как к заболеваниям «не серьезным». А между тем, как показала практика, сравнительно легко протекающие у атлетов ОРЗ страшны своими грозными осложнениями, которые могут не только привести к снижению спортивных результатов, но и быть причиной стойкого ухудшения здоровья, если не соблюдать некоторых правил.

Итак, в качестве средств профилактики ОРЗ необходимо соблюдать следующее:

— избегать в тренировках пе-

реохлаждения организма или его частей; следить за тем, чтобы в перерывах между упражнениями не мерзнуть в холодное время года, по окончании тренировок переодеваться в сухое белье; зимой и осенью тепло одеваться выходя на улицу после водных процедур, на тренировках надевать головной убор;

— избегать перетренировок и переутомления; при появлении характерных признаков (вялости, апатии, стойких мышечных болей, нежелания тренироваться, раздражительности, ухудшении сна, аппетита, настроения и т. п.) снижать нагрузки или по согласованию с тренером даже делать перерыв в тренировках до полного восстановления; — стараться полноценно и правильно питаться (см. журнал «Легкая атлетика», 1982, № 8—7).

Для того чтобы понять, чем же страшны ОРЗ и какие меры необходимо принимать при заболевании, познакомимся с теми изменениями, которые происходят в организме заболевшего и обуславливают известную всем симптоматику.

Место внедрения и постоянного пребывания на протяжении всей болезни вирусов и бактерий — слизистые оболочки дыхательных путей. Их воспаление в связи с поражением болезнетворными агентами вызывает насморк, кашель, выделение мокроты. Однако главная опасность для организма заключается не в поражении слизистых и не в том, что, собственно, подразумевается под острым респираторным заболеванием. Главная угроза заключается в том, что размножающиеся и гибнущие в слизистой микробы выделяют токсины и различные продукты жизнедеятельности, которые, разносясь с током крови по организму, приводят к глубоким изменениям в деятельности различных органов и систем.

Действуя на нервную систему, токсины вызывают озноб и подъем температуры, нарушение обменных процессов и головные боли, потерю аппетита, сонливость или бессонницу и т. п. Через нервную систему (гипоталамус) и непосредственно воздействуя на кровеносные сосуды токсины увеличивают их проницаемость и способствуют отеку тканей и кровоизлияниям (припухлость лица, покраснение кожных покровов, боли в мышцах). Токсическое действие бактерий и вирусов снижает иммунитет организма, что приводит

у спортсменов

к обострению и возникновению таких заболеваний, как артриты, воспаление легких, пиелиты (почки), холециститы (желчный пузырь), гепатиты (печень) и т. д. Являясь мощным стрессом для организма, ОРЗ вызывает торможение и истощение нервной и эндокринной систем, в связи с чем развиваются слабость и дискоординация. И, наконец, в процессе борьбы с заболеванием организм истощает свои витаминные ресурсы, что ухудшает восстановительные процессы и замедляет процесс выздоровления.

Важно отметить, что при ОРЗ между поражением слизистых оболочек и тяжестью поражения других органов и систем организма нет строгого параллелизма: нередко сравнительно легкое протекание основного заболевания может давать очень серьезные осложнения, и наоборот. Кроме того, как было сказано выше, сравнительно легко перенося ОРЗ (нередко на ногах) и даже продолжая тренироваться, спортсмены в дальнейшем становятся жертвами его осложнений. Поэтому поведение спортсмена при ОРЗ должно строиться в зависимости от тяжести течения заболевания.

Условно ОРЗ принято разделять на легкие, средней тяжести и тяжелые. При легкой форме заболевания наблюдается незначительное недомогание, как правило, без подъема температуры, с небольшим покраснением слизистых оболочек дыхательных путей. Работоспособность практически не снижается. Иногда появляются насморк, покашливание, побаливает горло. Через два-три дня заболевание проходит самостоятельно.

При заболевании средней тяжести температура поднимается до 38—38,5° и держится несколько дней; так же как и общее недомогание, вялость, апатия, иногда головные боли и боли в суставах. Слезятся глаза, появляются боли в горле, насморк, кашель с мокротой, нарушаются сон и аппетит. Работоспособность снижена значительно. Заболевание длится около недели, если не возникает осложнений, которые нередко сопровождают ОРЗ средней тяжести.

При тяжелом течении заболевание начинается обычно с сильного озноба и подъема температуры — до 39—40°. Отмечаются сильные головные боли, боли в мышцах и суставах (ломит), иногда рвота. Больные возбуждены или заторможены,

сонливы, аппетита нет, резкая слабость. Температура и недомогание держатся несколько дней, слабость остается некоторое время и после окончания острого периода. Через 2—3 дня появляются насморк, кашель с мокротой, в которой иногда видны прожилки крови. По окончании острого периода часто возникают различные осложнения, связанные со снижением защитных сил организма, так что заболевание затягивается иногда на несколько недель.

Каково должно быть поведение больного? Прежде всего необходимо прекратить тренировки и обратиться к врачу. Выполнение всех врачебных рекомендаций обязательно. Но помимо лечебных мероприятий, которые находятся в компетенции врача, заболевший может улучшить свое состояние, облегчить тяжесть заболевания и предотвратить осложнения, применяя ряд простых профилактических мер.

В первую очередь это прием большого количества жидкости — ежедневно по 2—3 л (молоко, минеральные воды, соки, чай, кисели и компоты). Дополнительная жидкость увеличивает объем крови и тем самым снижает концентрацию микробных токсинов в крови. В связи с этим уменьшается токсическое воздействие на нервную систему, кровеносные сосуды, мышцы, эндокринные железы, легче протекает заболевание, уменьшается вероятность осложнений. Для борьбы с повышенной проницаемостью сосудов используются сок черноплодной рябины (1—2 стакана в день), зеленый чай, прием витаминов Р (рутин) и С (аскорбиновая кислота). При сильных болях в суставах и мышцах, а также при головных болях можно применять препараты, обладающие одновременно противовоспалительным и обезболивающим действием (амидопирин, анальгин — по 2—3 таблетки в день). В качестве антитоксических и жаропонижающих средств, способствующих выведению из организма с потом вредных продуктов жизнедеятельности микробов, используются чай с малиной или медом, липовый отвар. Наконец, для покрытия дефицита витаминов рекомендуется прием поливитаминов (ундевит, аэровит, декамеvit) в тройной суточной дозе. Все эти профилактические меры имеют тем большее значение, чем тяжелее протекает ОРЗ. Проводить их надо ежедневно до нормализации температуры, улучшения самочувствия и ис-

чезновения основных симптомов заболевания.

Более сложен вопрос о возобновлении тренировок. Он решается индивидуально, в зависимости от спортивной специализации, периода подготовки и особенностей состояния и тренированности спортсмена. Однако есть некоторые общие положения. Прежде всего нужно помнить, что возобновлять тренировки можно не раньше чем через 2—3 дня после стихания симптомов ОРЗ в легкой форме, через 3—5 дней после заболевания средней тяжести и через 5—7 дней после тяжелой формы, убедившись в том, что нет осложнений. Время до начала систематических тренировок можно использовать для прогулок, легкой ОФП, дыхательной гимнастики, массажа, усиленного питания и витаминизации.

Приступать к тренировкам надо осторожно, делая упор на объемную работу. Это связано с тем, что длительное время после болезни сохраняется повышенная ломкость сосудов и

при слишком резких движениях или интенсивных тренировках может произойти разрыв сосудов и образоваться гематома в мышцах или суставах. Другая причина в том, что медленно восстанавливается нарушенная во время болезни нервная регуляция работы мышц и мышечного тонуса, а в самих мышцах остаются патологические изменения. Поэтому при форсированном увеличении нагрузок возможны спазмы и даже надрывы мышц. Необходимо также отвести около 2 недель на восстановление кардиореспираторной системы, терморегуляции, тканевого дыхания и метаболизма (особенно после перенесения ОРЗ в тяжелой форме).

Нельзя забывать, что в восстановительном периоде организм атлета значительно хуже адаптируется к нагрузкам. Поэтому при сравнительно небольшой работе у него может развиться состояние перетренировки. Это объясняется относительно медленным восстановлением нервной и эндокринной систем, истощенных во время стресса, вызванного заболеванием. Тяжесть нагрузок необходимо наращивать постепенно, по мере адаптации к ним нервной и эндокринной систем. Объективными критериями хорошей адаптации могут быть пульс, давление, ЭКГ, дыхание, внешний вид спортсмена, субъективные — самочувствие, ощущение нарастающей легкости выполнения нагрузок, несмотря на их непрерывное увеличение.

В восстановительном периоде большое внимание следует уделять полноценному питанию, богатому витаминами.

При соблюдении указанных выше рекомендаций сроки от начала тренировки до выхода на уровень запланированной нагрузки могут составлять в среднем: после ОРЗ в легкой форме — 2—3 дня, в средней форме — 5—7 дней, в тяжелой форме — 9—12 дней. Во внимательном отношении к каждому случаю ОРЗ, в своевременном проведении лечебных и профилактических мероприятий, в рациональном (без форсирования) построении тренировки и постепенном наращивании нагрузки в восстановительном периоде — залог предупреждения серьезных осложнений, полного восстановления спортивной работоспособности и, что самое главное, сохранения здоровья атлета.

М. ЗАЛЕССКИЙ,
кандидат
медицинских наук



РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Лаптев А. П. Гигиена: Учебник для техникумов физической культуры. — Изд. 2-е, доп., перераб. — М.: ФиС, 1983. В учебнике изложены теоретический материал и указания к практическим занятиям по гигиене физической культуры и спорта. Особое внимание уделено применению гигиенических факторов в массовой физкультурно-оздоровительной работе, а также гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов.

Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. Л. М. Матвеева. — М.: ФиС, 1983. В книге рассматривается проблематика целостного научного освещения физической культуры как многогранного явления, дается вводная характеристика ее разнообразных форм и функций. Особое внимание уделено проблемам системной разработки научных знаний, относящихся к массовым формам физической культуры.

лучшие легкоатлеты Мира 1983 года

МУЖЧИНЫ

100 м

Рекорды: мира — 9,93 Келвин Смит (США) Колорадо-Спрингс 3.7.83; Европы — 10,01 Пьетро Меннеа (Италия) Мехико 4.9.79; СССР — 10,07 Валерий Борзов (Киев, «Буревестник») Мюнхен 31.8.72

9,93 Смит К. 61 США
9,97 Льюис К. 61 США
10,03 Лэттин М. 59 США
10,06 Браун Р. 61 США
10,06 Кинг Э. 59 США
10,06 Пеньялвер Л. 61 Куба
10,08 Грин В. 61 США
10,13 Флорд С. 61 США
10,15 Уэллс А. 52 Вбр
10,16 Нунес Х. 59 Дом. р.
10,16 Хаас К. 58 ФРГ
10,17 Гуолт У. 60 США
10,17 Ричардсон Р. 62 США
10,17 Уильямс Д. 59 Кан
10,18 Грэдди С. 64 США
10,18 Максвейн Р. 62 США
10,18 Эммельман Ф. 61 ГДР
10,19 Джексон Б. 61 США
10,19 Джонсон В. 61 Кан
10,19 Крали М. 56 США
10,20 Брызгин В. 62 СССР
10,20 Стинсон Э. 62 США
10,20 Риддик С. 51 США
10,20 Роберсон М. 56 США
10,20 Шарп К. 58 Вбр

200 м

Рекорды: мира и Европы — 19,72 Пьетро Меннеа (Италия) Мехико 12.9.79; СССР — 20,00 Валерий Борзов (Киев, «Буревестник») Мюнхен 4.9.72

19,75 Льюис К. 61 США
19,99 Смит К. 61 США
20,03 Мирик Л. 56 США
20,16 Квоу Э. 62 США
20,22 Лэттин М. 59 США
20,22 Меннеа П. 52 Ит
20,26 Джексон В. 61 США
20,29 Девис К. 65 США
20,29 Уильямс Д. 59 Кан
20,32 Батлер Дж. 60 США
20,37 Крейн В. 56 США
20,37 Эверс Ю. 65 ФРГ
20,38 Баптист К. США
20,42 Экбунике И. 61 Ниг
20,44 Скамрал Э. 58 ФРГ
20,45 Пеньялвер Л. 61 Куба
20,46 Муравьев В. 59 СССР
20,46 Хаас К. 58 ФРГ
20,46 Эппс Ф. 59 США
20,47 Макнейр Э. США
20,47 Патрик Дж. 63 США
20,49 Павони П. 63 Ит
20,50 Влейлок С. 64 США
20,50 Любке Р. 65 ФРГ
20,51 Филлипс Дж. 57 США

400 м

Рекорды: мира — 43,86 Ли Эванс (США) Мехико 18.10.68; Европы — 44,50 Эрвин Скамрал (ФРГ) Монако 27.7.83; СССР — 44,60 Виктор Маркин (Новосибирск, «Буревестник») Москва 30.7.80

44,50 Скамрал Э. 58 ФРГ
44,62 Камерон В. 59 Ямайка

44,73 Ролл Дж. 64 США
44,80 Уитлок К. 59 США
44,87 Никс С. 62 США
44,94 Кейри Э. 60 США
44,96 Френкс М. 63 США
44,96 Ути С. 62 Ниг
44,97 Маккой В. 58 США
44,98 Филлипс Ч. 59 США
45,02 Уайли К. 55 США
45,05 Кларк Д. 65 Авст
45,07 Вейберс А. 61 США
45,11 Шмид Х. 57 ФРГ
45,12 Вебер Х. 60 ФРГ
45,17 Таброн Э. 60 США
45,19 Смит У. 56 США
45,28 Канти А. 61 Фр
45,28 Соуза Г. 59 Браз
45,29 Робинсон Д. 63 США
45,30 Маклафлин У. 63 США
45,37 Мартинез Л. 62 Куба
45,38 Маркин В. 57 СССР
45,42 Поул М. 57 Трин. и Тоб.
45,45 Браун Л. США

800 м

Рекорды: мира и Европы — 1,41,73 Себастьян Коэ (Великобритания) Флоренция 10.6.81; СССР — 1,45,11 Николай Киров (Гомель, «Локомотив») Ленинград 25.7.81

1,43,61 Крэм С. 60 Вбр
1,43,65 Вюльбек В. 54 ФРГ
1,43,80 Коэ С. 56 Вбр
1,43,98 Эллиот П. 62 Вбр
1,44,04 Круз И.-К. 63 Браз
1,44,20 Ндива Дж. 60 Кен
1,44,20 Дрюпперс Р. 62 Нидерл
1,44,29 Пейдж Д. 56 США
1,44,32 Робинсон Дж. 54 США
1,44,38 Ауита С. 60 Марок
1,44,39 Мэкс Д. 61 США
1,44,40 Барбоса Х.-Л. 61 Браз
1,44,40 Коскеи С. 61 Кен
1,44,6 Хуанторена А. 51 Куба
1,44,70 Патрик Д. 60 США
1,44,83 Майна Дж. 54 Кен
1,44,93 Фернер Х.-П. 56 ФРГ
1,44,96 Кук Г. 58 Вбр
1,45,07 Вуйке У. 58 Венес
1,45,13 Вагенкнехт Д. 59 ГДР
1,45,14 Макджордж К. 62 Вбр
1,45,15 Гимараш А.-К. 57 Браз
1,45,23 Мэйс Дж. 59 США
1,45,25 Овett С. 55 Вбр
1,45,30 Нианг В. 58 Сенег

1500 м

Рекорды: мира и Европы — 3,30,77 Стив Овett (Великобритания) Риети 4.9.83; СССР — 3,35,4 Владимир Малоземлин (Тольятти, «Труд») Сочи 23.5.80

3,30,77 Овett С. 55 Вбр
3,31,24 Мейри С. 56 США
3,31,66 Крэм С. 60 Вбр
3,32,54 Ауита С. 60 Марок
3,32,71 Скотт С. 56 США
3,32,97 Делез П. 58 Швейц
3,33,18 Абаскал Х. 58 Исп
3,33,44 Гонзалес Х.-Л. 57 Исп
3,33,84 Уокер Дж. 52 Н. Зел
3,34,01 Уильямсон Г. 60 Вбр
3,34,52 Диен Ф. 57 Фр
3,34,72 Вессингхаге Т. 52 ФРГ
3,34,84 Беккер У. 55 ФРГ
3,34,85 Здравкович Д. 59 СФРЮ
3,34,87 Кубиста Я. 60 ЧССР
3,34,92 Черриот К. 64 Кен
3,34,93 Маражо Ж. 54 Фр
3,35,17 Коэ С. 56 Вбр

3,36,07 Тибо П. 59 Фр
3,36,08 Патриньяни П. 59 Ит
3,36,24 Набейн К.-П. 60 ФРГ
3,36,2 Коглен И. 52 Ирл
3,36,34 Ругут П. 62 Кен
3,36,45 Бойт М. 49 Кен
3,36,4 Спайви Дж. 60 США

5000 м

Рекорды: мира и Европы — 13,00,42 Дэвид Муркрофт (Великобритания) Осло 7.7.82; СССР — 13,11,99 Валерий Абрамов (Московская обл., «Динамо») Риети 9.9.81

13,08,54 Мамеде Ф. 51 Порт
13,14,13 Лейтао А. 60 Порт
13,17,89 Падилья Д. 56 США
13,18,53 Прието А. 58 Исп
13,18,86 Вессингхаге Т. 52 ФРГ
13,19,24 Спайви Дж. 60 США
13,19,38 Риффель М. 55 Швейц
13,19,73 Хилл Дж. 61 США
13,20,07 Вайно М. 50 Финл
13,20,94 Мартин И. 58 Вбр
13,21,1 Дмитрий Д. 56 СССР
13,21,2 Крохмалюк А. 59 СССР
13,21,31 Херле К. 55 ФРГ
13,21,3 Абрамов В. 56 СССР
13,21,60 Фокс К. 58 США
13,21,98 Вайгва В. 49 Кен
13,22,12 Кедр М. 54 Эфиоп
13,22,32 Булти В. 57 Эфиоп
13,22,54 Кларк Д. 58 Вбр
13,22,67 Роуз Н. 51 Вбр
13,22,70 Гоутер Д. 53 Вбр
13,23,53 Коглен И. 52 Ирл
13,24,02 Кипкозх П. 58 Кен
13,24,10 Хатчингс Т. 58 Вбр
13,24,4 Илт П. 57 ФРГ

10 000 м

Рекорды: мира — 27,22,5 Хенри Роно (Кения) Вена 11.6.78; Европы — 27,22,95 Фернандо Мамеде (Португалия) Париж 9.7.82; СССР — 27,31,50 Александр Антипов (Вильнюс, «Трудовые резервы») Прага 29.8.78

27,23,44 Лопеш К. 47 Порт
27,24,95 Шильдхауэр В. 59 ГДР
27,25,13 Мамеде Ф. 51 Порт
27,30,69 Кюнце Х. 59 ГДР
27,31,19 Роуз Н. 51 Вбр
27,37,59 Кова А. 58 Ит
27,39,14 Джонс С. 55 Вбр
27,43,56 Прието А. 58 Исп
27,46,93 Шаханга Г. 57 Танз
27,49,30 Дебеле Б. 63 Эфиоп
27,52,41 Нйнау М. 57 США
27,53,1 Мейер Г. 55 США
27,54,88 Риффель М. 55 Швейц
27,55,23 Хилл Дж. 61 США
27,55,66 Виннс С. 60 Вбр
27,55,8 Ройл А. 58 Вбр
27,56,74 Гомес Х. 56 Мекс
27,57,83 Гомес Р. 50 Мекс
27,59,10 Миллониг Д. 55 Авст
27,59,49 Кларк Д. 58 Вбр
28,00,36 Салазар А. 58 США
28,01,37 Вайно М. 50 Финл
28,02,2 Вари З. 53 Танз
28,04,87 Абрамов В. 56 СССР
28,04,13 Херле К. 55 ФРГ

Марафон

Высшие достижения: мира — 2:08.13,0 Альберто Салазар (США) Нью-Йорк 25.10.81; Европы — 2:08.39 Карлош Лопеш (Португалия) Роттердам 9.4.83; СССР — 2:10.33 Вадим Сидоров (Горький, «Буревестник») Токио 30.1.82

2:08.37 Де Кастелла Р. 57 Австрал
2:08.38 Секо Т. 56 Яп
2:08.39 Лопеш К. 47 Порт
2:08.55 Со Т. 53 Яп
2:08.59 Диксон Р. 50 Н. Зел
2:09.01 Мейер Г. 55 США
2:09.08 Смит Дж. 53 Вбр
2:09.12 Гомес Р. 50 Мекс
2:09.32 Тэбб Р. 54 США
2:09.43 Граттон М. 54 Вбр
2:09.44 Нзау И. 50 Кен
2:09.45 Джонс Х. 55 Вбр
2:09.57 Парментье А. 54 Бельг
2:09.58 Дарден Б. 51 США
2:10.03 Балча К. 51 Эфиоп
2:10.07 Мендоза Э. 52 США
2:10.08 Салазар А. 58 США
2:10.12 Хелл Дж. 57 Вбр
2:10.37 Черпински В. 50 ГДР
2:10.38 Сталь Ч.-Э. 46 Швец
2:10.39 Неди Д. 54 Эфиоп
2:10.42 Масонг А. Танз
2:10.47 Йоргенсен Х. 61 Дан
2:10.51 Татл Г. 47 США
2:10.52 Киген Кен

110 м с/б

Рекорды: мира — 12,93 Ренальдо Нехемиа (США) Цюрих 19.8.81; Европы — 13,28 Ги Дрю (Франция) Сент-Этьенн 29.6.75; СССР — 13,44 Александр Пучков (Ленинград, «Буревестник») Москва 27.7.80

13,11 Фостер Г. 58 США
13,17 Тёрнер С. 57 США
13,32 Кемпбелл Т. 60 США
13,44 Брюггаре А. 58 Финл
13,44 Кингдом Р. США
13,46 Прокофьев А. 59 СССР
13,46 Уилсон Р. 61 США
13,47 Гуолт У. 60 США
13,48 Мункельт Т. 52 ГДР
13,49 Бакош Г. 60 ВНР
13,50 Ошкенат А. 62 ГДР
13,51 Касаньяс А. 54 Куба
13,53 Маккой М. 60 Кан
13,54 Диксон М. США
13,54 Коулинг Л. 60 США
13,56 Кларк К. 62 США
13,57 Лейн А. 62 США
13,58 Стюарт М. 60 США
13,59 Радев В. 61 НРВ
13,60 Милберн Р. 50 США
13,60 Шлиске А. 57 ГДР
13,61 Пирс Дж. 62 США
13,63 Морачо Ж. 57 Исп
13,58 Таунс Р. 61 США
13,64 Норман Ю. 61 США

400 м с/б

Рекорды: мира — 47,02 Эдвин Моас (США) Кобленц 3.1.83; Европы — 47,48 Харальд Шмид (ФРГ) Афины 8.9.82; СССР — 48,35 Василий Архипенко (Донецк, «Авангард») Турин 4.8.79

47,02 Мозес Э. 55 США
47,78 Филлипс А. 59 США
48,05 Патрик Д. 60 США
48,42 Ли Д. 59 США
48,49 Шмид Х. 57 ФРГ
48,78 Харлов А. 58 СССР
48,87 Коулинг Л. 60 США
48,88 Ниландер С. 62 Швец
48,99 Яцевич А. 56 СССР
49,03 Диа Ба А. 61 Сен
49,03 Томас Р. 60 США
49,07 Васильев А. 61 СССР
49,17 Шпарак Р. 51 ПНР
49,20 Архипенко В. 57 СССР
49,21 Кинг Дж. 49 США
49,23 Бек Ф. 56 ГДР
49,33 Щкарулин Д. 57 СССР
49,35 Мельников С. 61 СССР
49,35 Холлуэй Б. 61 США
49,36 Архипенко В. 57 СССР
49,36 Томов Т. 58 НРВ
49,44 Хамада А. 61 Бхр
49,46 Ролле Г. 59 Баг. о.
49,51 Огиди Д. 63 Ниг
49,53 Земсков Т. 62 СССР

3000 м с/п

Рекорды: мира — 8.05,4 Хенри Роно (Кения) Сметтл 13.5.78; Европы — 8.08,02 Андрес Гердеруд (Швеция) Монреаль 28.7.76; СССР — 8.19,75 Анатолий Димов (Московская обл., ВС) Москва 31.7.80

8.12,37 Марш Х. 54 США
8.12,62 Маминский В. 55 ПНР
8.15,06 Илг П. 57 ФРГ
8.15,16 Фелл Г. 59 Вбр
8.15,59 Мамуд Ж. 55 Фр
8.16,59 Санчес Ф. 58 Исп
8.17,42 Рано К. 58 Кен
8.17,75 Рейтц К. 60 Вбр
8.18,22 Тувей Р. 54 Кен
8.19,38 Хэки Р. 57 Вбр
8.19,40 Экблом Т. 59 Финл
8.19,60 Рамон Д. 58 Исп
8.19,64 Шварц Р. 59 ФРГ
8.20,02 Корир Ю. 60 Кен
8.20,10 Виселовский К. 56 ПНР
8.20,28 Мелцер Х. 59 ГДР
8.20,7 Торрес Х. 57 Исп
8.21,08 Вротцман Н. 61 ГДР
8.21,17 Скартеццини М. 54 Ит
8.21,13 Ван Дийк В. 61 Бельг
8.22,13 Даймер В. 61 США
8.22,54 Дженсен К. 56 США
8.23,11 Даненс П. 60 Бельг
8.23,28 Реннер П. 59 Н. Зел
8.23,24 Кулеман Х. 57 Нидерл

4×100 м

Рекорды: мира — 37,86 США (Кинг, Гоулт, Смит, Льюис) Хельсинки 10.8.83; Европы и СССР — 38,26 Муравьев, Сидоров, Аксинин, Прокофьев) Москва 1.8.80

37,86 США
38,30 ГДР
38,37 Италия
38,41 СССР
38,56 ФРГ
38,69 Канада
38,72 Польша
38,75 Ямайка
38,87 Венгрия
38,88 Великобритания
38,98 Франция
38,17 Болгария
39,24 Бразилия
39,44 Нигерия

4×400 м

Рекорды: мира — 2.56,16 США (Мэтьюс, Фримэн, Джеймс, Эванс) Мехико 20.10.68; Европы — 3.00,46 Великобритания (Рейнольдс, Паско, Хемерри, Дженкинс) Мюнхен 10.9.72; СССР — 3.00,79 (Ловачев, Троцюло, Чернецкий, Маркин) Хельсинки 14.8.83
2.59,91 США
3.00,79 СССР
3.01,83 ФРГ
3.02,28 Великобритания

3.02,62 ГДР
3.03,17 СССР
3.03,25 Италия
3.04,32 Швеция
3.04,38 Франция
3.04,46 Бразилия
3.04,73 Польша
3.04,95 Венгрия
3.04,99 Швейцария
3.05,28 Япония
3.05,30 Кения
3.05,51 Болгария
3.05,91 Трин. и Тоб.
3.65,92 Испания

Ходьба 20 км

Рекорды: мира — 1:20.06,8 Даниэль Баутиста (Мексика) Монреаль 17.10.79; Европы и СССР — 1:20.37 Валдас Казлаускас (Каунас, «Динамо») Москва 16.9.83. Высшие достижения: мира — 1:18.49,0 Даниэль Баутиста (Мексика) Эшборн 29.9.79; Европы и СССР — 1:19.11,0 Геннадий Терехов (Ленинград, «Труд») Руссе 13.4.80

1:19.30 Прибилицев И. 60 ЧССР
1:19.41 Канто Э. 59 Мекс
1:19.43 Соломин А. 52 СССР
1:20.00 Марин Х. 50 Исп
1:20.10 Дамилано М. 57 Ит
1:20.30 Евсюков Е. 50 СССР
1:20.37 Казлаускас В. 58 СССР
1:20.40 Колин М. 52 Мекс
1:20.51 Смит Д. 55 Австрал
1:20.55 Вайгель Р. 59 ГДР
1:21.11 Маттиоли К. 54 Ит
1:21.18 Матвеев Н. 55 СССР
1:21.26 Горшков А. 58 СССР
1:21.33 Гаудер Х. 54 ГДР
1:21.37 Блазек П. 53 ЧССР
1:21.37 Леливр Ж. 47 Фр
1:21.38 Густавссон В. 54 Швец
1:21.45 Бонке М. 57 ГДР
1:21.48 Дункель У. 60 ГДР
1:21.52 Ковальски Р. 62 ГДР
1:22.03 Процишин С. 59 СССР
1:22.03 Пеццагани А. 57 Ит
1:22.04 Лебланк Г. 62 Кан
1:22.06 Гонзалес Р. 52 Мекс
1:22.14 Визер Р. 56 ГДР

Ходьба 50 км

Рекорды: мира — 3:41.39,0 Рауль Гонзалес (Мексика) Фана 25.5.79; Европы и СССР — 3:46.11,0 Николай Удовенко (Киев, «Буревестник») Ужгород 3.10.80. Высшие достижения: мира, Европы и СССР — 3:37.36,0 Евгений Иваченко (Минск, «Трудовые резервы») и Борис Яковлев (Киев, ВС) Москва 23.5.80

3:40,46 Марин Х. 50 Исп
3:41,31 Вайгель Р. 59 ГДР
3:43,23 Гаудер Х. 54 ГДР
3:45,37 Гонзалес Р. 52 Мекс
3:45,49 Перлов А. 61 СССР
3:46,12 Майш Д. 59 ГДР
3:46,34 Сунцов В. 55 СССР
3:47,25 Старченко А. 51 СССР
3:47,48 Ллопарт Х. 52 Исп
3:48,26 Юнг С. 55 СССР
3:49,08 Нефедов В. 55 СССР
3:49,47 Доровских В. 50 СССР
3:49,52 Тихонов И. 50 СССР
3:50,00 Фролов Н. 56 СССР
3:50,43 Вермундес М. 58 Мекс
3:51,49 Густавссон 54 Швец
3:52,16 Мельник П. 51 СССР
3:52,28 Николаев В. 58 СССР
3:52,53 Салонен Р. 55 Финл
3:52,58 Гаус П. 52 СССР
3:53,06 Ярец В. 56 СССР
3:53,52 Гомес Ф. 55 Мекс
3:53,57 Леливр Ж. 47 Фр
3:53,57 Лапойнт Ф. 61 Кан
3:54,00 Андерсен Э. 60 Норв

Высота

Рекорды: мира 2,38 Чжу Цзяньхуа (КНР) Шанхай 21.9.83; Европы — 2,36 Герд Вессиг (ГДР) 1.8.80

Москва; СССР — 2,35 Валерий Середа (Ленинград, ВС) Москва 19.6.83

2,38 Чжу Цзяньхуа 63 КНР
2,35 Середа В. 59 СССР
2,34 Фроммейер П. 57 ФРГ
2,34 Тренхардт К. 57 ФРГ
2,34 Аннис Э. 58 Бельг
2,33 Паклин И. 63 СССР
2,33 Шёберг П. 64 Швец
2,33 Пикот Т. 61 США
2,32 Сентеллес Ф. 61 Куба
2,32 Мёгенбург Д. 61 ФРГ
2,32 Авдеенко Г. 63 СССР
2,32 Вержи Ф. 61 Фр
2,30 Ховард Д. 59 США
2,30 Томпсон Р. 59 США
2,30 Белков Г. 56 СССР
2,30 Демянюк А. 58 СССР
2,30 Тзепизур Я. 59 ПНР
2,30 Харкен В. 61 США
2,30 Вэрриной Д. 55 США
2,30 Матей С. 63 СРР
2,30 Дальхойзер Р. 58 Швейц
2,30 Отти М. 59 Кан
2,29 Стоунз Д. 53 США
2,29 Мальченко С. 63 СССР
2,29 Уильямс Л. 60 США
2,29 Эдвардс Д. 66 США
2,29 Сергиенко Ю. 65 СССР

Шест

Рекорды: мира и Европы — 5,83 Тьерри Виньерон (Франция) Рим 1.9.83; СССР — 5,81 Владимир Поляков (Москва, «Спартак») Тбилиси 26.6.81

5,83 Виньерон Т. 60 Фр
5,82 Кинон П. 62 Фр
5,76 Букинхем Д. 60 США
5,75 Фурели В. 60 США
5,74 Крупский А. 60 СССР
5,74 Богатырев П. 61 СССР
5,73 Джесси Л. 52 США
5,71 Бони Ф. 58 Швейц
5,71 Черняев А. 60 СССР
5,71 Тарев А. 58 НРВ
5,71 Слюсарски Т. 50 ПНР
5,70 Олсон В. 58 США
5,70 Козакевич В. 53 ПНР
5,70 Волков К. 60 СССР
5,70 Бубка С. 63 СССР
5,70 Абада П. 54 Фр
5,70 Селиванов Н. 58 СССР
5,66 Винклер Х.-Ю. 59 ФРГ
5,65 Янчег И. 60 НРВ
5,62 Вэлл Э. 55 США
5,62 Янса Ф. 62 ЧССР
5,61 Литл Д. 62 США
5,61 Залар М. 57 Швец
5,60 Поляков В. 60 СССР
5,60 Кулибаба С. 59 СССР
5,60 Лоре Г. 53 ФРГ
5,60 Спасов В. 59 СССР
5,60 Парнов А. 59 СССР
5,60 Бубка В. 60 СССР
5,60 Шульгин В. 61 СССР
5,60 Колле Ф. 63 Фр
5,60 Диал Д. 62 США

Длина

Рекорды: мира — 8,90 Роберт Вимон (США) Мехико 18.10.68; Европы — 8,54 Лутц Домбровский (ГДР) Москва 28.7.80; СССР — 8,35 Игорь Тер-Ованесян (Москва, «Буревестник») Мехико 19.10.67

8,79 Льюис К. 61 США
8,39 Граймс Д. 59 США
8,33 Родин С. 63 СССР
8,28 Бескровный А. 60 СССР
8,28 Конли М. 62 США
8,24 Шалма Л. 57 ВНР
8,23 Мирикс Л. 56 США
8,21 Алли Ю. 60 Ниг
8,19 Макрай М. 55 США
8,18 Спейр Р. 60 США
8,18 Самарин Ю. 60 СССР
8,17 Кобылянский В. 61 СССР
8,16 Атанасов А. 56 НРВ
8,13 Савиных В. 52 СССР
8,13 Брэдли В. 53 США
8,12 Хони Г. 59 Австрал
8,11 Стекич Н. 51 СФРЮ
8,10 Семькин К. 60 СССР

8,09 Хоффман З. 59 ПНР
8,09 Пиочи М. 57 Ит
8,09 Степанья О. 56 СССР
8,09 Эвангелисти Д. 61 Ит
8,07 Келли Р. 61 США
8,07 Тоне Ю. 61 СССР
8,07 Палоши Д. 62 ВНР
8,07 Ли Юкванг 59 КНР
8,07 Джексон С. 61 США

Тройной

Рекорды: мира — 17,89 Жоао Карлос де Оливейра (Бразилия) Мехико 15.10.75; Европы — 17,57 Кейт Коннор (Великобритания) Превос 5.6.82; СССР — 17,55 Василий Грищенков (Ленинград, «Динамо») Москва 19.6.83

17,55 Грищенков В. 58 СССР
17,53 Бескровный А. 60 СССР
17,42 Хоффман З. 59 ПНР
17,40 Бетанкур Л. 63 Куба
17,35 Лоррауэй К. 56 Австрал
17,33 Боушен П. 60 ФРГ
17,30 Бурдуков В. 59 СССР
17,27 Аббьясов Ш. 57 СССР
17,27 Емец Г. 57 СССР
17,27 Проценко О. 63 СССР
17,26 Коннор К. 57 Вбр
17,26 Вэнкс У. 56 США
17,26 Акбебаку А. 55 Ниг
17,23 Валюкевич Г. 58 СССР
17,21 Покусаев А. 60 СССР
17,21 Маринев В. 57 ЧССР
17,21 Конли М. 62 США
17,20 Бригадный В. 55 СССР
17,13 Вакоши В. 57 ВНР
17,12 Джойнер А. 61 США
17,11 Марлоу М. 56 США
17,10 Черников В. 59 СССР
17,09 Симон Д. 58 СРР
17,07 Паньч В. 60 СССР
17,06 Кадо Я. 63 ЧССР

Ядро

Рекорды: мира и Европы — 22,22 Уве Бейер (ГДР) Лос-Анджелес 26.6.83; СССР — 22,00 Александр Барышников (Ленинград, «Динамо») Париж 10.7.76

22,22 Бейер У. 55 ГДР
21,94 Лаут Д. 56 США
21,68 Саруль Э. 58 ПНР
21,61 Акинс К. 60 США
21,44 Махура Р. 60 ЧССР
21,43 Леманн М. 60 США
21,40 Воарс Я. 56 СССР
21,36 Тиммерман У. 62 ГДР
21,22 Олджилд Б. 45 США
21,20 Кубеш И. 57 ЧССР
21,17 Каснаускас С. 61 СССР
21,07 Картер М. 60 США
21,05 Кроузер Д. 60 США
21,00 Смирнов С. 60 СССР
20,97 Лок П. 55 ГДР
20,97 Гаврюшин С. 59 СССР
20,90 Миронов Е. 49 СССР
20,84 Стюарт Д. 51 США
20,81 Долгевич В. 53 Кан
20,81 Скоринов Г. 54 СССР
20,80 Бреннер Д. 61 США
20,78 Воронкин Н. 55 СССР
20,77 Киселев В. 57 СССР
20,77 Иванчич И. 37 СФРЮ
20,76 Войкин В. 45 СССР

Диск

Рекорды: мира, Европы и СССР — 71,86 Юрий Думчев (Москва, «Труд») 29.5.83

71,86 Думчев Ю. 58 СССР
71,32 Плакнетт В. 54 США
71,18 Барнс А. 54 США
71,06 Делис Л. 57 Куба
70,72 Вугар И. 55 ЧССР
70,36 Уилкинс М. 50 США
70,00 Мартинес Х. 58 Куба
68,30 Пауэлл Д. 47 США
68,12 Наги И. 46 СРР
67,26 Валент Г. 53 ЧССР
66,78 Шульц Ю. 60 ГДР
66,74 Хелтнесс К. 51 Норв

66,70 Зинченко В. 59 СССР
66,64 Убартас Р. 60 СССР
66,64 Лукашек С. 58 СССР
66,32 Вьербек О. 53 Норв
66,24 Варнемюнде В. 53 ГДР
65,88 Кроузер Д. 60 США
65,88 Хоссефельд Х. 54 ГДР
65,46 Браун Д. 57 США
65,44 Хуумонен А. 56 Финл
65,42 Колноотченко Г. 59 СССР
65,40 Вагнер А. 50 ФРГ
65,28 Ковчнер Д. 55 СССР
65,06 Юзишин Д. 57 ПНР

Молот

Рекорды: мира, Европы и СССР —
84,14 Сергей Литвинов (Ростов-на-
Дону, ВС) Москва 21.6.83

84,14 Литвинов С. 58 СССР
82,92 Никулин И. 60 СССР
81,18 Тарасюк Ю. 57 СССР
81,02 Тийнен Ю. 55 Финл
80,94 Седых Ю. 55 СССР
80,26 Рым К.-Х. 51 ФРГ
80,24 Шевцов Г. 58 СССР
80,18 Квашны З. 60 ПНР
80,04 Плогхаус К. 56 ФРГ

79,56 Ефимов А. 56 СССР
79,18 Тамм Ю. 57 СССР
79,02 Хабер Р. 62 ГДР
78,68 Хунтала Х. 52 Финл
78,28 Бобрышев В. 57 СССР
78,22 Штойк Р. 59 ГДР
78,14 Родахау Г. 59 ГДР
78,00 Дорожков С. 64 СССР
77,98 Дюльгерс Э. 55 НРБ
77,96 Томашевский М. 56 ПНР
77,88 Занер К. 63 ФРГ
77,80 Зайчук В. 47 СССР
77,80 Кащенко Ю. 59 СССР
77,78 Урландо Д. 45 Ит
77,78 Ренин П. 54 СССР
77,68 Пастухов Ю. 61 СССР

Копье

Рекорды: мира — 99,72 Том
Петранофф (США) Вествуд
15.5.83; Европы — 96,72 Ференц
Параги (ВНР) Тата 23.4.80 и
Деглеф Михель (ГДР) Берлин
8.6.83; СССР — 94,20 Хейно
Пуусте (Таллин, Калев) Бирминг-
гем 5.6.83

99,72 Петранофф Т. 58 США
96,72 Михель Д. 55 ГДР
94,20 Пуусте Х. 55 СССР

91,88 Кула Д. 59 СССР
91,44 Тафельмейер К. 58 ФРГ
91,14 Эльдебринк К. 55 Швеция
90,90 Сильерсаари П. 56 Финл
90,66 Вильямсон Э. 61 Исл
90,58 О'Рурки М. 55 Н. Зел
90,34 Барнетт М. 61 США
90,30 Олсен П.-Э. 58 Норв
89,72 Маркус И. 52 Финл
89,12 Гезини А. 58 Итал
89,02 Ершов В. 48 СССР
88,50 Эвалико Р. 54 США
88,10 Евсюков В. 50 СССР
87,90 Гонсалес А. 56 Куба
87,86 Маннинен Р. 55 Финл
87,80 Харконен А. 59 Финл
87,54 Адамус Д. 57 ПНР
87,40 Горак С. 59 ПНР
87,28 Ахо А. 61 Финл
87,28 Утриайнен Е. 53 Финл
87,20 Зирнис Я. 47 СССР
87,18 Йошида М. 58 Яп
87,04 Иалайнен К. 54 Финл

Десятиборье

Рекорды: мира и Европы — 8779
Юрген Хингсен (ФРГ) Верихаузен
4—5.6.83 (10,92-7,74-15,94 - 2.15-
47,89-14,10-46,80-4,70 - 87,26 -
4.19.96); СССР — 8538 Григорий

Дегтярев (Киров) Москва 18—
19.6.83 (11,13-7,75-15,97 - 2,09-
49,40 - 14,51 - 49,66 - 5,00 - 58,56 -
4.23.53)

8779 Хингсен Ю. 58 ФРГ
8718 Вентц З. 60 ФРГ
8666 Томпсон Д. 58 Вбр
8538 Дегтярев Г. 58 СССР
8501 Фраймут Ч. 61 ГДР
8457 Кратчмер Г. 53 ФРГ
8418 Ахапкин К. 56 СССР
8412 Невский А. 58 СССР
8369 Рицци А. 59 ФРГ
8337 Никлаус С. 58 Швейц
8337 Фосс Т. 63 ГДР
8320 Грузенкин В. 51 СССР
8265 Шеперкоттер Е.-П. 58 ГДР
8260 Алайчев А. 61 СССР
8251 Андерсен М. 58 США
8237 Соболевский И. 62 СССР
8231 Грулт С. 59 ГДР
8216 Шульце Е. 56 ФРГ
8210 Пугач С. 59 СССР
8308р Колованов И. 58 СССР
8205 Стин Д. 59 Кан
8201 Людвиг Д. 55 ПНР
8300р Параховский Н. 57 СССР
8160 Петер Х. 57 ФРГ
8104 Попцов Н. 57 СССР
8104 Визе Р. 58 ГДР

лучшие легкоатлеты СССР 1983 года

100 м

10,20 Брызгин Виктор 62 Врш, Д 21.5 Сф
10,26 Шляпников Андрей 69 М, Д 19.6 М
10,32 Акинин Александр 54 Л, Д 21.5 Сф
10,35 Мурашов Геннадий 60 Р, Др 19.6 М
10,35 Семенов Александр 62 М, В 19.6 М
10,36 Подузов Сергей 66 Г 21.5 Сф
10,36 Муравьев Владимир 59 Кргд,
ТР 10.6 М
10,36 Воробьев Петр 58 Тш, В 19.6 М
10,36 Залуцкий Михаил 57 Ир, У 19.6 М
10,37 Никулин Борис 60 Т, ТР 19.6 М
10,38 Сидоров Николай 56 М, ВС 6.7 Эдм
10,39 Шумилов Александр 61 Влдв,
Д 12.5 Сч
10,39 Размус Рональд 60 Р, Др 18.6 М
10,41 Афтени Александр 58 Кш, Мл 27.8 К
10,42 Юшманов Николай 61 Л, Д 8.6 Врл
10,44 Федоров Виктор 55 Ом, С 24.5 Кр
10,45 Суходолов Владимир 57 Влдв,
Д 12.5 Сч
10,46 Пискунов Юрий 60 М, Д 27.5 М
10,47 Соколов Сергей 62 К, Д 26.7 Л
20 10,48 Мартынов Александр 59 Ир,
Л 23.4 Ад
10,49 Лосев Владимир 59 Врш, В 18.6 М
10,49 Евгеньев Александр 61 Л, Д 19.6 М
10,50 Реджепов Гельды 62 Аш, Д 18.5 М
10,51 Корникас Андрус 64 Пив, Нм 15.7 Чл
25 10,52 Дюбоа Виктор 57 Нс, ТР 23.4 Ад
10,52 Ильин Михаил 59 Врж, Д 24.5 Кр
10,53 Чусовитин Владимир 57 Ом, С 12.5 Сч
10,53 Романенко Александр 57 Ств. ВС
24.5 Кр
10,53 Хрищук Виктор 58 Ом 24.5 Кр
30 10,54 Константинов Сергей 60 Крк,
В 23.5 Ад
10,55 Назаров Александр 56 М, Т 27.5 М
10,55 Калинин Анатолий 61 В, Мхс 4.6 Р
10,55 Вурель Игорь 59 Мн, ВС 19.6 М
10,55 Грищенко Сергей 65 К, В-ВС 15.7 Чл
10,56 Шеюхин Михаил 53 Ир, Л 23.4 Ад
10,57 Цывашов Владимир 56 М о., Д 23.4 Ад
10,57 Иванников Сергей 59 Влг, Т 24.5 Кр
10,58 Иванеев Игорь 58 Л, В 4.6 Л
10,58 Аболиньш Арис 60 Р, ВС 19.6 М
10,59 Петров Дмитрий 58 Нс, Д 23.4 Ад
10,59 Цывашов Сергей 62 Врж, Д 12.5 Сч
10,59 Кныш Александр 64 Вбр, У 15.7 Чл
10,60 Миронов Валентин 56 Ул, Д 24.5 Кр
10,60 Пахарь Сергей 62 Чрк 24.5 Х
10,60 Разин Андрей 62 Пр, Д 24.5 Кр
10,60 Федоров Андрей 63 Лв, Д 26.5 Х
10,60 Иорданов Юрий 58 Кш, Мл 4.6 Р
10,60 Тоне Юрис 61 Р, ВС 27.8 К
10,60 Бугаев Геннадий 60 Врж, Л 7.9 Од
10,61 Давыдов Вадим 60 М 27.5 М

При попутном ветре свыше 2 м/с

10,26 Муравьев Владимир 59 Кргд, ТР
26.7 Л
10,29 Юшманов Николай 61 Л, Д 26.7 Л
10,33 Сидоров Николай 56 М, ВС 26.7 Л
10,1 Размус Рональд 60 Р, Др 28.5 Ст
10,1 Афтени Александр 58 6.8 Кш
10,1 Пискунов Юрий 60 М, Д 6.8 Р
10,1 Иванников Сергей 59 Влг, Т 24.9 Днп
10,1 Бугаев Геннадий 60 Врж, Л 24.9 Днп
10,2 Брызгин Виктор Врш, Д 27.4 Ал
10,2 Реджепов Гельды 62 Аш, Д 2.5 Аш
10,2 Войко Виталий 61 К, В 4.5 К
10,2 Петров Юрий 63 В, В 14.5 Смг
10,2 Жердьев Александр 58 Дн, Л 14.5 Дн
10,2 Калинин Анатолий 61 В, ВС 21.5 В
10,2 Воробьев Петр 58 Тш, ВС 24.5 Тш
10,2 Демин Иван 61 А-А, ВС 28.5 А-А
10,2 Данилиди Николай 56 Кргд,
Е 28.5 А-А
10,2 Давыдов Вадим 60 М 25.6 Х
10,2 Панов Виктор 60 Кр, Т 2.7 Шх
10,2 Федоров Виктор 55 Ом, С 12.7 Анг
10,2 Залуцкий Михаил 57 Ир, У 12.7 Анг
10,2 Тоне Юрис 61 Р, ВС 21.7 Р
10,2 Вронников Владимир 58 Од, Кл 26.8 Кш
10,2 Надува Александр 61 Х, С 28.8 Чрк
10,2 Шишова Александр 58 Кр, Т 27.8 Грл
10,2 Иорданов Юрий 58 Кш, Мл 27.8 Грл
10,2 Чусовитин Владимир 57 Ом, С 29.8 Ор
10,2 Евгеньев Александр 61 Л, Д 9.9 Од
10,3 Пасечников Валерий 58 А-А, Л 2.3 Х
10,3 Шумилов Александр 61 Влдв, Д 16.9 М
10,3 Пахарь Сергей 62 Чрк 5.4 Свс
10,3 Ключев Игорь 58 Свс 5.4 Свс
10,3 Глазунов Андрей 63 Пнз, С 9.4 Нл
10,3 Савкин Евгений 64 Врн, Д 23.4 Кр
10,3 Вобровских Константин 64 Тл,
Д 24.3 Кр
10,3 Арутюнов Артур 62 В, У 2.5 В
10,3 Вородат Владимир 57 Врш, ВС 4.5 Лц
10,3 Святенко Иван 63 К, В 4.5 К
10,3 Шевченко Владимир 62 К, В 4.5 К
10,3 Шмидтас Витаутас 59 Ал, Ж 15.5 Ал
10,3 Лосев Владимир 59 Врш, В 16.5 Врж
10,3 Самойленко Вадим 63 Л, Д 18.5 Л
10,3 Хрищук Виктор 58 Ом 21.5 Сч
10,3 Никулин Борис 60 Т, ТР 21.5 Сч
10,3 Шершень Владимир 61 Л, Л 21.5 Сч
10,3 Урядников Михаил 59 Тл, Д 28.5 Ст
10,3 Аболиньш Арис 60 Р, ВС 28.5 Ст
10,3 Захаров Виктор 62 28.5 Ст
10,3 Дмитриев Владимир 55 К6 25.6 Х
10,3 Кирилленко Виктор 58 Ств, ТР 2.7 Шх
10,3 Мирзоян Геннадий 64 В, Н 2.7 Чл
10,3 Разин Андрей 62 Пр, Д 2.7 Иж

10,3 Жуйков Сергей 59 Иж, В 2.7 Иж
10,3 Фатун Олег 59 Р/Д, В 3.7 Шх
10,3 Осадченко Константин 58 Р/Д,
Т 3.7 Шх
10,3 Стрбков Сергей 55 Врл, У 9.7 Чл
10,3 Мартынов - Александр 59 Ир,
Л 12.7 Анг
10,3 Петров Дмитрий 58 Нс, Д 12.7 Анг
10,3 Самчук Иван 60 Ир, У 12.7 Анг
10,3 Миллер Анатолий 58 Ир, У 12.7 Анг
10,3 Вондаревский Олег 62 К, В 6.8 Р
10,3 Иванеев Игорь 58 Л, В 18.8 Л
10,3 Колицекский Владимир 63 Лв, ВС
17.8 Грл
10,3 Иванов Владимир 58 Т6, ТР 17.8 Кел
10,3 Данилиди Андрей 61 Кргд, ВС 27.8 Грл
10,3 Семенов Александр 62 М, В 24.9 Зп
10,3 Петленко Сергей 61 Лв, Б 24.9 Зп
10,3 Салимов Альберт 62 Уфа 6.10 Днп

200 м

20,46 Муравьев Владимир 59 Кргд, ТР
22.6 М
20,57 Соколов Сергей 26 К, Д 27.7 Л
20,70 Федоров Андрей 63 Лв, Д 27.7 Л
20,72 Евгеньев Александр 61 Л, Д 22.5 С
20,81 Вабенко Иван 56 Р/Д, ВС 22.6 М
20,90 Науменко Юрий 56 Л, С 27.7 Л
20,94 Литвинов Анатолий 59 Лпц, Д 27.7 Л
20,95 Золотарев Александр 57 Ир,
Л 26.5 Кр
20,97 Кныш Александр 64 Вбр, У 16.7 Чл
21,03 Шляпников Андрей 59 М, Д 21.6 М
21,04 Сидоров Николай 56 М, ВС 5.6 Врм
21,05 Табаков Виктор 61 Смр, В 21.6 М
21,06 Корникас Андрус 64 Пив, Нм 27.8 Шв
21,07 Лосев Владимир 59 Врш, В 29.5 Х
21,07 Кныш Сергей 62 М, о, Д 22.6 М
21,10 Алиев Али 56 Т6, ВС 5.6 Р
21,13 Голиридзе Весики 61 Т6, ТР 22.6 М
21,16 Шершень Владимир 61 Л, Л 5.6 Л
21,17 Бураков Виктор К, В 29.5 Х
21,17 Иорданов Юрий 58 Кш, Мл 27.7 Л
21,20 Афтени Александр 58 Кш, ВС 21.6 М
21,21 Константин Сергей 60 Крк,
Б 25.4 Ад
21,21 Ворисов Анатолий 59 Ир, Л 26.5 Кр
21,22 Давыдов Владимир 60 М 29.5 М
21,24 Хрищук Виктор 58 Ом 26.5 Кр
21,24 Голиус Сергей Х, С 29.5 Х
21,25 Юшманов Николай 61 Л, Д 21.6 М
21,25 Ледовский Владимир 64 Х 25.9 Тш
21,26 Савин Виталий 66 Нклд, ТР 12.8 Л
21,27 Пискунов Юрий 60 М, Д 21.6 М
21,31 Доканев Андрей 64 Р/Д, ВС 16.7 Чл
21,32 Романенко Александр 56 Ств, ВС
13.5 Сч

21.33 Ягудин Александр 60 М, Д 11.6 М
 21.34 Миллер Анатолий 57 Ир, У 26.5 Кр
 21.35 Шеохин Михаил 53 Ир, Л 13.5 Сч
 21.36 Шумилов Александр 61 Влдв, Д 25.4 Ад
 21.36 Маркин Виктор 57 Нс, Б 27.7 Л
 21.37 Полевой Сергей 57 Л 8.9 Од
 21.38 Мельников Сергей 60 Дн, ТР 29.5 Х
 21.39 Вурель Игорь 59 Мн, ВС 21.6 М
 21.39 Калинин Анатолий 61 Б, Мхс 29.8 К
 21.40 Мартынов Александр 59 Ир, Л 25.4 Ад
 21.40 Бабанин Михаил 59 Кр, У 26.5 Кр
 21.40 Кочерягин Вячеслав 62 Дг, ДГ 11.6 М
 21.41 Суходолов Владимир 57 Влдв, Д 23.4 Ад
 21.42 Шароваров Олег 57 Вт, Б 27.7 Л
 21.43 Козлов Юрий 58 Р6 11.6 М
 21.43 Радченко Андрей 64 Нс, В 16.7 Чл
 21.44 Никулин Борис 60 Т, ТР 25.4 Ад
 21.44 Столяров Сергей 56 Уж, Кл 29.5 Х

При попутном ветре свыше 2 м/с

21.31 Маркин Виктор 57 Нс, В 27.7 Л

20.4 Федорив Андрей 63 Лв, Д 9.7 Л
 20.7 Шляпников Андрей 59 М, Д 8.5 М 59
 20.7 Бабенко Иван 56 Р/Д, ВС 3.7 Шх
 20.7 Дмитриев Владимир 55 К6 3.7 Г
 20.7 Просин Владимир 59 Срт 3.7 Г
 20.7 Хромов Владимир 58 Л, ВС 9.7 Л
 20.7 Органов Геннадий 55 Тр, К 28.8 Грл
 20.7 Шишов Александр 59 Крс 28.8 Грл
 20.7 Юрданов Юрий 58 Кш, Мл 28.8 Грл
 20.8 Врызгин Владимир 62 Врш, Д 28.4 Ал
 20.8 Воробьев Петр 58 Тш, ВС 25.5 Тш
 20.8 Кончиц Сергей 62 М. о, Д 29.5 Ст
 20.8 Ягудин Александр 60 М, Д 3.7 М
 20.8 Попов Александр 58 Св, Т 3.7 Иж
 20.8 Жуйков Сергей 59 Иж, В 3.7 Иж
 20.8 Ловачев Сергей 59 Тш, ТР 9.7 Л
 20.9 Глазунов Андрей 63 Пнз, С 10.4 Нл
 20.9 Давыдов Вадим 60 М 8.5 М
 20.9 Акимов Евгений 58 М, ВС 8.5 М
 20.9 Юшманов Николай 61 Л, Д 13.5 Л
 20.9 Табаков Виктор 61 СМК, В 25.5 Тш
 20.9 Декин Иван 61 А-А, ВС 29.5 А-А
 20.9 Полевой Сергей 57 Л, 27.8 Л
 20.9 Лапин Юрий 57 Т 28.8 Грл
 21.0 Хузяметов Захир 61 Тш, ВС 26.3 Чрч
 21.0 Шакуров Минихмед 61 С 10.4 Нл
 21.0 Волобуев Юрий С 10.4 Нл
 21.0 Данилиди Николай 56 Кргд, Е 26.4 Чмк
 21.0 Пектырев Александр 59 Б, Н 3.5 В
 21.0 Святенко Иван 63 К, В 5.5 К
 21.0 Роцин Павел 56 Од, Д 5.5 Од
 21.0 Вабенон Игорь 62 М, В 8.5 М
 21.0 Вородай Владимир 57 Врш, ВС 16.5 Врш
 21.0 Пискунов Юрий 60 М. о, Д 21.5 Сч
 21.0 Хотей Олег 62 Брс, Л 29.5 Ст
 21.0 Козлов Юрий 58 Р6 2.7 Чрп
 21.0 Бугаев Геннадий 60 Врж, Л 3.7 Рз
 21.0 Гусев Сергей 61 Г, Т 3.7 Г
 21.0 Мельников Анатолий 62 Чл, В 3.7 Иж
 21.0 Пахолков Александр 59 Г, Д 3.7 Г
 21.0 Степанов Станислав 63 Т, У 3.7 Рз
 21.0 Черепанов Михаил 62 Св, 3.7 Иж
 21.0 Миллер Анатолий 57 Ир, У 13.7 Анг
 21.0 Бондаревский Олег 62 К, В 27.7 Чр
 21.0 Ушаков Игорь 60 Ирп, С 27.7 Чр
 21.0 Мельников Сергей 60 Дн, ТР 7.8 Р
 21.0 Вайчук Валерий 60 Дн, А 28.8 Грл
 21.0 Пышкин Александр 62 Зх, 28.8 Грл
 21.0 Махоткин Борис 60 М, Л 14.9 Днп

400 м

45.38 Маркин Виктор 57 Нс, В 7.7 Эдм
 45.51 Чернецкий Николай 58 М, ТР 27.7 Л
 45.62 Ловачев Сергей 59 Тш, ТР 27.7 Л
 45.66 Трошило Александр 60 Мн, ТР 20.6 М
 45.72 Роцин Павел 56 Од, Д 27.7 Л
 45.74 Куцебо Сергей 61 Л, В 20.6 М
 45.84 Ломтев Евгений 61 Срт 20.6 М
 45.86 Алиев Али 56 Т6, ВС 28.8 К
 45.90 Курочкин Александр 61 Пвл, В 28.8 К
 45.94 Сафаров Алим 61 Фр, В 19.6 М
 45.95 Козлов Юрий 58 Р6 24.5 Кр
 46.23 Просин Владимир 59 Срт 19.6 М
 46.49 Лагутенко Валерий 60 Мн, ТР 19.6 М
 46.51 Кочерягин Вячеслав 62 Дг, Дг 19.6 М
 46.51 Коновалов Павел 60 Р/Д, ВС 19.6 М
 46.58 Хромов Владимир 59 Л, ВС 19.6 М
 46.60 Смольников Виктор 61 В, Т 18.6 М
 46.63 Демин Владимир 59 Гм, ТР 19.6 М

46.71 Поликашин Василий 58 М 10.6 М
 46.74 Вайчук Валерий 60 Днп, А 10.6 М
 46.77 Домаренок Юрий 62 Ом 24.5 Кр
 46.79 Оясту Айвар 61 Тарту, К 10.6 М
 46.81 Бураков Виктор 55 К, В 18.6 М
 46.89 Валюлис Ремигиус 58 Вл, Д 28.5 Йена
 46.90 Багаев Александр 62 Л, ВС 18.6 М
 46.90 Татоев Феликс 64 В, Н 26.8 Шв
 46.93 Галашов Николай 57 Св 24.5 Кр
 46.94 Ренсков Владимир 60 Ств, ТР 24.5 Кр
 46.94 Минаков Александр 59 Л 18.6 М
 46.95 Янцен Виктор 61 Пвл, В 18.6 М
 47.04 Марченко Максим 62 М, ТР 27.5 М
 47.05 Чернышев Владимир 58 Рз 24.5 Кр
 47.05 Прокудин Игорь 62 М, ТР 10.6 М
 47.10 Смирнов Алексей 55 Влдв, Д 24.5 Кр
 47.10 Хотеев Михаил 63 М, В 18.6 М
 47.11 Теслик Игорь 61 Уж, Л 18.6 М
 47.12 Вайков Владимир 56 Л 4.6 Л
 47.14 Аникин Леонид 55 Ом, Л 24.5 Кр
 47.16 Стащук Валерий 59 К, В 27.5 Х
 47.20 Григорьев Юрий 60 Х, Л 27.5 Х
 47.21 Вабенко Иван 56 Р/Д, ВС 22.7 Блгр
 47.23 Лихачев Владимир 58 Св, Д 7.9 Од
 47.26 Хромов Александр 57 Т6, Т 18.6 М
 47.29 Петров Владимир 64 Л, С 25.6 Гл
 47.31 Филиппев Сергей 64 См, У 26.8 Шв
 47.33 Федотов Виталий 57 Мгл, Т 10.6 М
 47.34 Григорьев Сергей 63 Кш, Мл 18.6 М
 47.41 Прищепов Сергей 58 М, Д 27.5 М
 47.42 Володько Владимир 63 Вт, КЗ 18.6 М
 47.46 Мартиньянис Гунтис 60 Р, Дг 18.6 М

45.9 Ловачев Сергей 59 Тш, ТР 15.5 Тш
 46.1 Лагутенко Валерий 60 Мн, ТР 28.5 Ст
 46.2 Декин Владимир 59 Гм, ТР 28.5 Ст
 46.6 Сафаров Алим 61 Фр, В
 46.4 Кочерягин Вячеслав 62 Дг, Дг 28.5 Ст
 46.5 Курочкин Александр 61 Пвл, В 28.5 А-А
 46.5 Оясту Айвар 61 Тр, К 28.5 Ст
 46.5 Куцебо Сергей 61 Л, В 18.8 Л
 46.6 Татоев Феликс 64 В, Н 15.5 Пд
 46.6 Галашов Николай 57 Св, 7 Иж
 46.6 Лихачев Владимир 58 Св, Д 17.9 М
 46.7 Мельников Сергей 60, Дн, ТР 27.4 Ал
 46.7 Янцен Виктор Пвл, В 28.5 А-А
 46.8 Козлов Юрий 58 Р6, 2.7 Чрп
 46.8 Прокудин Игорь 62 Срт 15.5 Тш
 46.8 Волков Владимир 61 Крс, В 12.7 Анг
 46.8 Чернышев Владимир 58 Рз 27.8 Х
 46.8 Филиппев Сергей 64 См У 24.9 Днп
 46.9 Валюлис Ремигиус 58 Вл, Д 25.5 Вл
 46.9 Хромов Владимир 59 Л, ВС 4.6 Л
 46.9 Минаков Александр 59 Л 4.6 Л
 46.9 Феофилактов Николай 55 Иж, В 2.7 Иж
 46.9 Желудев Виктор 59 Св, В 22.7 Чл
 46.9 Зайцев Николай 59 Крк, В 22.7 Чл
 46.9 Григорьев Сергей 63 Кш, Мл 21.8 Днп
 46.9 Ярошук Василий 61 Днп, А 24.9 Днп
 47.0 Вайков Владимир 56 Л 4.6 Л
 47.0 Олейник Александр 56 Л, Т 4.6 Л
 47.1 Мартиньянис Гунтис 60 Р, ВС 28.5 Ст
 47.1 Марченко Максим 62 М, ВС 2.7 М
 47.2 Григорьев Юрий 60 Х, Л 27.4 Ал
 47.2 Золотарев Александр 57 Ир, Л 21.5 Сч
 47.2 Багаев Александр 62 Л, ВС 4.6 Л
 47.2 Прищепов Сергей 58 М, Д 2.7 М
 47.2 Смирнов Александр 56 Влдв, Д 2.7 Х6
 47.2 Вабенко Иван 56 Р/Д ВС 6.8 Кш
 47.2 Теслик Игорь 61 Уж, Л 7.8 Р
 47.2 Ягудин Александр 60 М, Д 17.9 М
 47.3 Стащук Валерий 59 К, В 27.4 Ал
 47.3 Пимшин Юрий 57 Х6, В 2.7 Х6
 47.3 Попов Александр 55 Т 17.8 Грл
 47.3 Хромов Александр 57 Т6, Т 27.8 Грл
 47.4 Смольников Виктор 61 Б, Н 31.5 Т6
 47.4 Органов Геннадий 55 Тр, К 3.8 Кяр
 47.5 Роцин Павел 56 Од, Д 27.4 Ал
 47.5 Демин Иван 61 А-А, ВС 5.5 А-А
 47.5 Петров Владимир 64 Л, С 12.5 Л
 47.5 Гайдис Ивар 60 Р, Дг 28.5 Ст
 47.5 Мищенко Руслан 64 Од, ВС 4.6 Чл
 47.5 Епанов Александр 57 Чл, Т 2.7 Иж
 47.5 Слоныч Олег 60 Ств, Б 2.7 Шх
 47.5 Смирчинский Владимир 62 Кр, В 2.7 Шх
 47.5 Корнилов Аркадий 63 Л 18.8 Л
 47.5 Житкевич Игорь 64 Врж, Д 6.8 Кш
 47.5 Виняйкин Анатолий 61 Г 27.8 Х
 47.5 Кокорев Вячеслав 60 М. о 27.8 Х
 47.5 Гамалин Герман 61 Кнл, Т 24.9 Днп

800 м

1.45.6 Калинин Виктор 60 Пнз, В 28.5 Кр
 1.46.6 Литвинов Алексей 59 Л, С 19.7 Л
 1.46.2 Костецкий Александр 60 У-У, ТР 19.7 Л

1.46.2 Вахитов Фанир 60 Чл, ТР 6.8 Чл
 1.46.29 Русских Константин 62 М, С 11.6 М
 1.46.37 Лотарев Игорь 64 Крк, С 20.6 М
 1.46.4 Киров Николай 57 Гм, Д 28.5 Ст
 1.46.49 Трошило Павел 60 Мн, У 20.6 М
 1.46.6 Землянский Виктор 63 К6 12.5 К
 1.46.6 Матвеев Василий 62 М, Д 3.7 М
 1.46.64 Масунов Леонид 62 Од, ВС 11.6 М
 1.46.7 Влоцкий Сергей 59 Мн, ВС 28.5 Ст
 1.46.7 Шенкерман Яков 60 Л 18.8 Л
 1.47.1 Мининко Виктор 60 Л, ВС 19.7 Л
 1.47.2 Гордейчук Александр 59 К, Кл 8.6 К
 1.47.39 Горшков Сергей 59 Свс, С 11.6 М
 1.47.44 Полипчук Петр 58 Л, ВС 20.6 М
 1.47.6 Широков Николай 55 Мгн, Т 29.5 Кр
 1.47.6 Мартыненко Евгений 55 Днп 8.6 К
 1.47.7 Лапетин Сергей 60 Мн, КЗ 28.5 Ст
 1.47.7 Легеда Анатолий 62 Чр, Кл 19.7 Л
 1.48.0 Романов Ильядр 61 Уфа 7.10 Днп
 1.48.07 Иванов Анатолий 62 М, ВС 27.7 Л
 1.48.1 Маги Тайво 60 Тр, К 28.5 Ст
 1.48.1 Соколов Сергей 61 Тл, Д 28.5 Ст
 1.48.1 Самойленко Владимир 61 Зп, А 8.6 К
 1.48.1 Барковский Эрик 60 Дг, Д 10.7 Тр
 1.48.2 Лисицын Юрий 63 Ом 12.7 Анг
 1.48.25 Михайлов Алексей 59 Кнл, Т 13.5 Сч
 1.48.3 Стародубцев Валерий 62 Ир, Л 29.5 Кр
 1.48.38 Воронжнев Сергей 59 М 18.6 М
 1.48.4 Петрикас Эгидюс 55 Клп, Ж 15.5 Клп
 1.43.4 Нереч Арнис 62 Р, ВС 28.5 Ст
 1.48.4 Рейбо Юрий 61 Грд, КЗ 28.5 Ст
 1.48.4 Иванов Сергей 63 Л, ВС 4.6 Л
 1.48.4 Возненко Василий 8.6 К
 1.48.4 Кононов Сергей 61 Л, ВС 28.6 Тл
 1.48.4 Крапивин Виктор 58 Ир, В 13.7 Анг
 1.48.4 Вукатыч Анатолий 60 Вт 22.7 Мн
 1.48.4 Лакиза Сергей 64 Кш, ВС 23.7 Кш
 1.48.42 Рудяк Михаил 64 Лв, ВС 27.8 Шв
 1.48.47 Скотов Владимир 59 Пр, ВС 27.8 К
 1.48.5 Петраченко 58 Кш, Д 25.5 Кш
 1.48.5 Тишко Николай 60 Грд КЗ 28.5 Ст
 1.48.5 Нечаев Евгений 59 Пр 3.7 Чл
 1.48.5 Скворцов Олег 59 М, ТР 3.7 М
 1.48.5 Бабанин Сергей 63 Крк, У 9.7 Чл
 1.48.70 Панков Игорь 60 Л, Д 27.7 Л
 1.48.76 Голодов Сергей 62 Дш, Д 19.6 М
 1.48.79 Малоземлин Владимир 56 Тлт, Т 23.7 Блгр

1500 м

3.37.5 Влоцкий Сергей 59 Гм, Л 8.7 Л
 3.38.3 Лотарев Игорь 64 Крк, С 7.8 Кр
 3.39.10 Яковлев Павел 58 У-У, ТР 11.6 М
 3.39.1 Киров Николай 57 Гм, Л 26.7 Л
 3.39.2 Тищенко Виталий 57 Неж, Б 8.7 Л
 3.39.52 Абрамов Валерий 56 М. о, Д 11.6 М
 3.39.8 Легеда Анатолий 62 Чр, Кл 26.7 Л
 3.40.1 Дмитриев Дмитрий 56 Л, ВС 26.7 Л
 3.40.4 Лысенко Александр 55 К. о, Д 7.8 Р
 3.40.5 Калущий Анатолий 60 Чл, В 30.5 Кр
 3.40.6 Литвинов Алексей 59 Л, ВС 8.7 Л
 3.40.74 Костецкий Александр 60 У-У, ТР 11.6 М
 3.40.9 Калинин Виктор 60 Пнз, В 30.5 Кр
 3.40.9 Богомазов Иван 60 Л, С 8.7 Л
 3.41.3 Малоземлин Владимир 56 Тлт, Т 2.7 М
 3.41.37 Кальсин Владимир 58 А-А, В 11.6 М
 3.42.0 Гурьев Вячеслав 60 Влж, Л 3.7 Г
 3.42.2 Воронцов Владимир 58 Иж 30.5 Кр
 3.42.2 Матров Василий 54 Кз 3.7 Г
 3.42.4 Нечаев Евгений 59 Пр 30.5 Кр
 3.42.4 Тонин Николай 59 Чбк, Т 3.7 Г
 3.42.43 Кривицкий Сергей 59 Гм, Л 11.6 М
 3.42.56 Капленко Александр 54 Нс, Б 8.9 Од
 3.42.6 Медведев Олег 62 Кр, С 30.5 Кр
 3.42.66 Зайка Александр 60 Чрк, ВС 27.8 К
 3.42.7 Емельянов Александр 58 К6 3.7 Г
 3.42.7 Кудлацкий Сергей 60 К. о, А 26.7 Л
 3.42.7 Матвеев Василий 62 М, Д 16.9 М
 3.42.8 Ерохин Владимир 54 Ств, Д 30.5 Кр
 3.42.8 Епишин Сергей 58 М. о, ВС 7.8 Кш
 3.42.9 Саусайтис Ромас 55 Вл, Нм 5 К
 3.42.9 Пономарев Владимир 52 Р/Д, ВС 30.5 Кр
 3.43.0 Леонард Иосиф 60 Мн, У 29.5 Ст
 3.43.0 Сергизов Олег 58 Кр, Д 30.5 Кр
 3.43.0 Чирков Сергей 54 Л, ВС 4.6 Л
 3.43.1 Сафроненко Сергей 55 Л, ВС 12.5 Л
 3.43.1 Торопов Валерий 56 Л, ВС 4.6 Л
 3.43.29 Широков Николай 55 Мгн, Т 22.7 Блгр
 3.43.4 Жуников Сергей 63 Х, ТР 16.5 Х
 3.43.4 Пушилин Николай 54 Лпц, Т 30.5 Кр

3.43.4 Москотин Юрий 60 Пр 30.5 Кр
3.43.5 Аугулис Ильмарс 55 Р, Вп 29.5 Ст
3.43.5 Бабкеев Сергей 57 Пр, Б 30.5 Кр
3.43.5 Селлик Эйн 54 Тр, И 28.6 Тл
3.43.56 Остапенко Сергей 60 Мн, ВС 29.8 К
3.43.6 Гусь Владимир 59 Х, Д 7.8 Кр
3.43.7 Алтынгужин Ренат 56 Чл, Т 30.5 Кр
3.43.7 Барбашов Юрий 58 Тмб, С 30.5 Кр
3.43.7 Гальямов Мударис 61 Ств, ТР 30.5 Кр
3.43.7 Серкин Александр 58 Чл, Т 3.7 Иж
3.43.8 Уосмаа Мати 59 Тл, К 28.6 Тл
3.43.90 Шестеряков Сергей 59 Св, Т 8.9 Од

5000 м

13.21.1 Дмитриев Дмитрий 56 Л, ВС 19.7 Л
13.21.2 Крахмалюк Анатолий 59 Вн, ВС 19.7 Л
13.21.3 Абрамов Валерий 56 М.о, Д 19.7 Л
13.30.56 Чумаков Виктор 57 Брс, Д 26.7 Л
13.31.90 Шестеров Владимир 54 Х 26.7 Л
13.35.0 Алтыnguлин Ренат 56 Чл, Т 19.7 Л
13.35.14 Федоткин Александр 55 Мн, ВС 26.7 Л
13.39.02 Чамеев Николай 62 Чбк, С 26.7 Л
13.39.78 Варбашов Юрий 52 Тмб, С 22.6 М
13.40.42 Саусайтис Ромас 55 Вл, Нм 10.6 М
13.40.99 Сапон Валерий 56 Л, ВС 22.6 М
13.41.2 Григорьев Николай 54 Чбк, Т 28.5 Кр
13.41.32 Новолюкин Сергей 59 Дж, С 20.6 М
13.41.61 Дабульскис Альгис 61 Кн 20.6 М
13.41.92 Корнеев Дмитрий 56 М 20.6 М
13.42.0 Абрамов Владимир 49, Птр, С 28.5 Кр
13.42.4 Седов Сергей 58 Нс, ВС 28.5 Кр
13.42.56 Фишман Геннадий 59 Мн, Б 20.6 М
13.44.6 Темников Геннадий 61 У-У, ВС 13.5 Сч
13.45.77 Недыбалюк Виктор 56 К.о, А 20.6 М
13.46.86 Елаховский Владимир 55 М, Б 22.6 М
13.47.39 Шестериков Сергей 59 Св, Т 22.6 М
13.47.40 Лебедев Константин 57 К, ВС 30.8 К
13.47.6 Браславский Игорь 59 Кш, ВС 25.5 Кш
13.48.55 Поротов Юрий 50 Км, У 26.7 Л
13.48.56 Валдмаа Рейн 60 Тр, И 30.8 К
13.48.85 Соловьев Владимир 60 Л, ВС 20.6 М
13.50.34 Ибрагимов Абдурахман 60 Тш, С 20.6 М
13.50.56 Серкин Александр 57 Св, Д 22.6 М
13.51.1 Киселев Сергей 61 Чл, Д 28.5 Кр
13.52.24 Долгополов Виктор 60 Нс, ВС 23.7 Влгр
13.52.90 Буранов Гали 54 Р/Д, ВС 30.8 К
13.53.0 Эюзин Александр 58 Тл, Б 28.5 Кр
13.53.0 Турб Тоомаэ 57 Тл, К 28.6 Тл
13.53.0 Тихонов Леонид 59 Л, ВС 19.7 Л
13.53.7 Прусс Борис 58 К, ВС 25.5 Х
13.53.9 Анисимов Владимир 56 Л, ВС 5.6 Л
13.54.38 Ерохин Виктор 58 Экб, Д 10.6 М
13.54.80 Руденко Сергей 58 Ф, Д 20.6 М
13.55.22 Давалов Валентин 56 Чб, С 26.7 Л
13.55.65 Демьянцев Леонид 57 Птр, С 26.7 Л
13.56.57 Михайлов Юрий 53 М, Т 29.5 М
13.56.70 Петунин Борис 58 Рз, Т 24.4 Ад
13.56.76 Родченков Григорий 58 М, Б 29.5 М
13.56.85 Левданский Николай 61 Ф, ВС 30.8 К
13.57.7 Стрижаков Олег 63 Тб, Д 9.7 Л
13.57.18 Мокринский Александр 58 Свс, ВС 25.5 Х
13.57.8 Абдрафиков Файзула 61 Уфа 6.10 Днп
13.58.0 Торопов Валерий 56 Л, ВС 13.5 Л
13.58.0 Майфат Владимир 64 А-А, Д 18.7 Л

10 000 м

28.02.87 Абрамов Валерий 56 М.о, Д 20.8 Лнд
28.21.27 Турб Тоомаэ 57 Тл, К 18.6 М
28.23.34 Чумаков Виктор 57 Брс, Д 13.6 М
28.24.28 Сапон Валерий 56 Л, ВС 18.6 М
28.24.97 Федоткин Александр 55 Мн, ВС 18.6 М
28.31.36 Шестеров Владимир 54 Х 8.9 Од
28.34.21 Седов Сергей 58 Нс, ВС 8.9 Од
28.38.40 Недыбалюк Виктор К.о, А 18.6 М
28.41.22 Мокринский Александр 58 Свс, ВС 28.5 Х
28.42.03 Терентьев Василий 59 Дн, Л 28.5 Х
28.42.40 Саусайтис Ромас 55 Вл, Нм 18.6 М
28.42.41 Лебедев Константин 57 К, ВС 18.6 М
28.43.05 Григорьев Николай 54 Чбк, Т 22.7 Влгр
28.44.25 Браславский Игорь 59 Кш, ВС 18.6 М

28.45.05 Кривонос Михаил 55 И-Ф, Б 28.5 Х
28.46.2 Соловев Валерий 51 К, Д 29.8 Х
28.48.22 Пасарюк Александр 59 Чрн 28.5 Х
28.48.47 Михайлов Юрий 53 М, Т 26.5 М
28.49.0 Гоенко Николай 59 К 29.8 Х
28.49.8 Лысенко Геннадий 61 Смф, Д 29.8 Х
28.55.61 Шалашимов Николай 57 Св, Б 8.9 Од
28.55.77 Наволокин Сергей 59 М, С 26.5 М
28.58.3 Чамеев Николай 62 Чбк, Б 30.5 Кр
29.00.1 Руденко Сергей 58 Ф, Д 16.9 М
29.00.58 Левданский Николай 60 Ф, ВС 27.8 К
29.01.21 Ибрагимов Абдурахман 60 Тш, С 18.6 М
29.02.30 Корнеев Дмитрий 56 М 18.6 М
29.05.3 Жидких Александр 56 Л, ВС 4.6 Л
29.06.5 Давалов Валентин 59 Чб, С 30.5 Кр
29.06.9 Абрамов Владимир 49 Птр, С 23.9 Зп
29.06.97 Анисимов Владимир 56 Л, ВС 18.6 М
29.08.7 Какаджанов Рашид 55 Аш, Д 16.9 М
29.09.2 Соловьев Владимир 60 Л, ВС 4.6 Л
29.09.25 Сафронов Олег 58 М 26.5 М
29.10.24 Парлуй Иван 51 Смл, ВС 27.8 К
29.15.7 Поротов Юрий 50 Кмр, У 30.5 Кр
29.18.0 Елаховский Владимир 55 М, Б 22.8 Днп
29.19.0 Серебрянников Сергей 57 М.о, Д 16.9 М
29.19.8 Гречкоев Геннадий 62 В 22.8 Днп
29.20.01 Рыжов Федор 60 М.о, Т 8.9 Од
29.22.2 Радченков Григорий 58 М, Б 22.8 Днп
29.23.4 Григорьев Сергей 60 Чл, Д 6.8 Чл
29.22.7 Романов Валерий 53 И-О, 30.5 Кр
29.24.4 Макаров Сергей 60 А-А, Б 22.8 Днп
29.26.3 Скоринов Сергей 58 Крс, 30.5 Кр
29.27.6 Чепасов Александр 63 Нс, Б 22.8 Днп
29.28.76 Дожин Николай 56 Мн, ВС 18.6 М
29.29.0 Сидоров Вадим 59 Г, Б 30.5 Кр
29.29.0 Капленко Александр 56 Нс, Б 22.8
29.30.19 Какаджанов Рашид 55 Аш, Д 8.9 Од

Марафон

2:13.35 Толстикова Яков 59 Км, У 7.10 Уж
2:13.38 Окорочев Евгений 58 Тм, Б 7.10 Уж
2:14.33 База Александр 53 К, А 7.10 Уж
2:14.43 Поротов Юрий 50 Км, У 7.10 Уж
2:15.07 Мартынов Евгений 54 Ул, У 7.10 Уж
2:15.22 Плешков 54 Ивн, Б 14.5 М
2:15.34 Семенов Виктор 58 К, ВС 14.5 М
2:15.36 Петров Сергей 60 Врж, Д 7.5 Прг
2:16.13 Итрухин Леонид 60 Од, ВС 30.8 К
2:16.15 Мусоев Леонид 52 Чл, Д 7.10 М
2:16.25 Лаптев Юрий 48 А-А, Кр 14.5 М
2:16.52 Тихонов Леонид 59 Л, ВС 30.8 К
2:16.55 Никитюк Владимир 56 К, ВС 7.10 Уж
2:16.56 Руденко Сергей 58 Ф, Д 7.10 Уж
2:17.12 Кубрак Александр 58 Крс, У 7.10 Уж
2:17.17 Закиров Владимир 56 См, А 7.10 Уж
2:17.23 Белоусов Алексей 60 Ор, С 7.10 Уж
2:17.28 Ефимов Игорь 58 Ул, Д 14.5 М
2:17.29 Бельбородов Владимир 51 Тш, ТР 7.10 Уж
2:17.36 Бочтарев Сергей 53 Брс, ВС 30.8 К
2:17.36 Попенко Григорий 60 Мгл, КЗ 7.10 Уж
2:17.39 Секриэру Андрей 57 Кш, Л 7.10 Уж
2:17.43 Чуванин Анатолий 60 Ар, Б 7.10 Уж
2:17.52 Хитерман Лев 52 Врк 13.8 М
2:18.09 Судемяз Вилли 56 Тл, И 7.10 Уж
2:18.10 Емельянов Михаил 55 Гм, Л 7.10 Уж
2:18.11 Скородумов Виктор 58 М.о, Т 7.10 Уж
2:18.15 Сидоров Вадим 59 Г, Б 14.5 М
2:18.23 Остапук Иван 57 Чрн, ВС 7.10 Уж
2:18.29 Анисимов Владимир 56 Л, ВС 14.5 М
2:18.32 Заплесков Сергей 57 Ул, У 7.10 Уж
2:18.35 Дольбик Игорь 58 Мн, В 7.10 Уж
2:18.36 Басалов Владимир 55 Влд
2:18.37 Быков Владимир Крс, У 7.10 Уж
2:18.46 Фиоктистов Дмитрий 60 Иж, У 13.8 М
2:18.57 Николаенко Николай 54 Дн, Тр 7.10 Уж
2:19.03 Нязов Ренат 58 К, Б 7.10 Уж
2:19.04 Рыжов Федор 60 М.о, Т 14.5 Клнг
2:19.05 Перевозчиков Алифи 58 Иж, Т 7.10 Уж
2:19.10 Козлов Сергей Ир. 8 Мр
2:19.13 Руденко Владимир 60 Чрн, У 7.10 Уж
2:19.16 Вирюков Сергей 53 Тм, Б 7.10 Уж
2:19.18 Дремов Владимир 58 Км, У 7.10 Уж
2:19.26 Аккузин Анатолий 53 Глз, У 13.8 М
2:19.31 Рябов Александр 56 Рз, Т 7.10 Уж

2:19.33 Цалутис Модрис 57 Шл, Нм 23.10 Кдн
2:19.37 Чередниченко Александр 56 Влдв, Т 14.5 Клнг
2:19.40 Шевцов Михаил 53 Мгл, КЗ 14.5 М
2:19.40 Синяев Сергей 61 Ул, У 7.10 Уж
2:19.44 Низамиев Аурула 56 Нс 7.10 Уж

110 м с/б

13.46 Прокофьев Андрей 59 Св, ВС 11.7 Эдм
13.73 Цывашов Сергей 62 Врж, Д 27.7 Л
13.73 Устинов Вячеслав 57 М, Д 27.7 Лпц
13.74 Саулите Янис 58 Лмб, Вп 21.6 М
13.75 Исаев Антон 62 Л, Д 21.6 М
13.80 Шабанов Георгий 60 Пск, Б 12.5 Сч
13.84 Титов Анатолий 56 М, Б 21.6 М
13.86 Плешко Борис 60 М, Б 29.5 М
13.87 Скларов Виталий 60 Л, ВС 27.7 Л
13.94 Кокин Вячеслав 61 Тш, В 21.6 М
13.96 Апайчев Александр 61 Дн, Д 19.6 М
13.96 Усов Сергей 64 Тш, Д 26.8 Шв
13.98 Смирнов Сергей 59 Хб, Д 26.5 Кр
14.00 Куляша Николай 59 Днп, Б 20.6 М
14.03 Черванев Юрий 58 Мн, Д 21.6 М
14.03 Якшитс Ионас 59 Кн, ТР 27.7 Л
14.04 Саевич Борс 58 Врс, КЗ 21.6 М
14.06 Воронков Павел 58 М, ВС 11.6 М
14.08 Варбашин Владимир 62 Тш, ВС 20.6 М
14.08 Казанов Игорь 62 Дг, Д 27.7 Л
14.09 Рыжков Сергей 56 Кр, ВС 24.4 Ад
14.10 Кузнецов Александр 58 Л, В 4.6 Л
14.13 Каладзе Дмитрий 61 Рет, Т 27.7 Л
14.18 Маркин Александр 62 М.о, ВС 27.7 Л
14.15 Лопаткин Евгений 58 Нс, ВС 11.6 М
14.15 Малионис Артурас 63 Кн, ТР 21.6 М
14.15 Шишкин Владимир 64 Г, Б 16.7 Чл
14.18 Фомкин Дмитрий 58 М, ТР 19.6 М
14.18 Мхитарян Жан 54 Лнк, Св 27.7 Л
14.19 Аведес Геннадий 61 М, Т 29.5 М
14.20 Красовский Сергей 63 Дн, ВС 28.8 К
14.21 Станкевич Владимир 58 М.о 26.5 Кр
14.22 Ватраченко Виктор 63 Днп, Л 4.6 Бхр
14.23 Гришин Александр 58 М 29.5 М
14.24 Ахапкин Константин 56 М, ВС 19.6 М
14.25 Чугунов Геннадий 63 Б, Мхс 4.6 Р
14.25 Переведенцев Игорь 64 Кз, Б 16.7 Чл
14.27 Иванов Василий 59 Нс, Л 26.5 Кр
14.27 Зайка Владимир 57 К, Б 11.6 М
14.28 Обухов Виктор 58 Влр, ВС 26.5 Кр
14.34 Икауниекс Айварс 59 Р, ВС 4.6 Р
14.34 Аршин Александр 61 Л, ВС 19.6 М
14.36 Богданов Виктор 57 Ом, С 24.4 Ад
14.36 Мышкин Юрий 63 Влг, ВС 27.7 Л
14.37 Михайлов Анатолий 63 Л 4.6 Л
14.38 Ануфриев Николай М.о, 24.4 Ад
14.38 Санкаукас Лайсвунас 64 Пнв, Ж 16.7 Чл
14.39 Кулеш Виктор Мн, ТР 4.9 К
14.41 Сальников Алексей 66 Г, Т 11.8 Л
14.24 Кузьменко Александр 55 К, Д 28.5 Х

При попутном ветре свыше 2 м/с

14.27 Мышкин Юрий 63 Влг, ВС 27.7 Л

13.5 Устинов Вячеслав 57 М, Д 2.7 М
13.6 Варбашин Владимир 62 Тш, ВС 25.5 М
13.6 Саевич Борис 58 Врс, Т 28.5 Ст
13.6 Рыжков Сергей 56 Кр, ВС 2.7 Шх
13.6 Исаев Антон 62 Л, Д 7 Чл
13.7 Климов Валерий 61 Тш, Л 3.3 Х
13.7 Шабанов Георгий 60 Пск, Б 22.5 Хан
13.7 Прокофьев Андрей 59 Св, ВС 22.5 Хан
13.7 Кокин Вячеслав 61 Тш, В 25.5 Тш
13.7 Черванев Юрий 58 Мн, Д 28.5 Ст
13.7 Цывашов Сергей 62 В, Д 2.7 Рз
13.7 Казанов Игорь 63 Дг, Д 26.7 Л
13.7 Титов Анатолий 56 М, Б
13.7 Скларов Виталий 60 Л, ВС 7.8 Р
13.7 Шишкин Владимир 64 Г, Б 24.9 Днп
13.8 Воронков Павел 58 М, ВС 2.7 М
13.8 Лопаткин Евгений 58 Нс, ВС 28.2 М также 13.9 21.5 Сч
13.8 Куляша Николай 59 Днп, Б 27.4 Ад
13.8 Красовский Сергей 63 Дн, ВС 11.5 К-Р
13.8 Недосекос Юрий 58 Вт, С 28.5 Ст
13.8 Усов Сергей 64 Тш, Д 15.7 Чл
13.8 Стрельченко Сергей 61 Р/Д, Т 2.7 Шх
13.8 Смирнов Сергей 59 Хб, Д 7.8 Чл
13.8 Блядзке Леван 60 Тб, Клм 27.8 Кш
13.8 Якшитс Ионас 58 Кн, ТР 27.8 Ксл
13.8 Каладзе Дмитрий Рс, Т 27.8 Грл
13.8 Богданов Виктор 57 Ом, С 14.9 Зп
13.8 Плешков Юрий 63 В 16.9 Ств
13.9 Попов Андрей 62 Ир, Л 3.3 Х
13.9 Малионис Артурас 63 Кн, ТР 13.5 Вл
13.9 Станкевич Владимир 58 М.о 21.5 Сч

13,9 Икауниекс Айварс 59 Р, Вп 28,5 Ст
13,9 Климов Валерий 61 Тш, Л 25,5 Тш
13,9 Полищук Сергей 62 Р/Д, ТР 2,7 Шх
13,9 Иванов Василий 59 Нс, Л 7 Чл
13,9 Ватраченко Виктор 63 Днп, Л 6,8 Кш
13,9 Михайлов Анатолий 63 Л 7,8 Р
13,9 Авдеев Геннадий 61 М, Т 27,8 Грл
13,9 Кузьменко Александр 55 К, Д 28,5 Ж
14,0 Подмарев Игорь 61 Аш, Зх 6,3 Зп
14,0 Николко Василий 59 Од, Д 10,4 Од
14,0 Невский Александр 58 К, Д 10,4 Од
14,0 Шмыгарев Михаил 63 Х, ТР 10,4 Евп
14,0 Плешко Борис 60 М, Б 8,5 М
14,0 Каукис Тынгу 56 Тл, К 28,5 Ст
14,0 Гришин Александр 58 М 25,6 Х
14,0 Маркин Александр 62 М.О, ВС 2,7 Рэ
14,0 Мухамедвалиев Геннадий 59 Л, ВС 8,7 Л
14,0 Арешин Александр 61 Л, ВС 8,7 Л
14,0 Кузнецов Александр 58 Л, Б 19,8 Л
14,0 Емельянов Юрий 64 Тш, Мхн 27,8 Грл
14,0 Литвиненко Игорь 62 В, Н 27,8 Грл
14,0 Хоменко Андрей 59 Л, С 14,9 Зп
14,0 Несмачный Олег 62 Х, Б 19,9 Вн

При попутном ветре свыше 2 м/с

13,6 Мхитарян Жан 54 Лнк, Св 6,8 Кр

400 м с/б

48,78 Харлов Александр 58 Тш, ВС 20,6 М
48,99 Яцевич Александр 61 Л, ВС 26,6 Л
49,07 Васильев Александр 66 К, В 26,7 Л
49,20 Архипенко Василий 57 Дн, А 27,5 Х
49,33 Шкарупин Дмитрий 57 Кргд, ТР 19,6 М
49,35 Мельников Сергей 60 Дн, ТР 20,6 М
49,53 Земсков Тагир 62 Л, ТР 19,6 М
49,71 Мищенко Руслан 64 Од, ВС 28,8 Шв
49,90 Титов Владимир 59 Л 20,6 М
49,92 Мерчук Яков 59 Кш, Л 20,6 М
49,95 Вихров Валерий 61 М, Д 19,6 М
49,96 Чешко Александр 58 К, С 19,6 М
50,05 Будько Владимир 65 Вт, Кз 28,8 Шв
50,22 Мыць Вячаслав 61 Днп, Б 20,6 М
50,26 Чащин Юрий 63 Ом, Т 20,6 М
50,48 Славинский Игорь 61 А-А, ВС 20,6 М
50,51 Талецкий Николай 62 Гм, Д 20,6 М
50,57 Седов Сергей 60 Кр, В 11,6 М
50,73 Воропаев Сергей 62 Кр 25,5 Кр
50,73 Колосов Владимир 58 М, Б 19,6 М
50,75 Гладковский Анатолий 59 Мн, ТР 11,6 М
50,84 Курилович Владимир 59 Мн, ВС 11,6 М
50,98 Суржиков Сергей 60 М, ТР 19,6 М
51,00 Матевосян Рудик 62 М, ВС 11,6 М
51,01 Шадрин Владимир 62 Кргд, ТР—ВС 11,6 М
51,06 Дедухов Сергей 63 К, Д 25,8 К
51,06 Вологудин Алексей 65 Крг, ТР 25,9 Тш
51,15 Чернюк Александр Л 15,8 Клп
51,19 Чижиков Сергей 60 Кш, Мл 19,6 М
51,37 Ткаченко Олег 62 Од, ВС 27,5 Х
51,49 Петров Андрей 63 М, Б 11,6 М
51,62 Дмитриев Юрий 58 Тб 18,6 М
51,72 Фаустов Сергей 62 Клн, Т 25,5 Кр
51,75 Княнов Владимир 58 М.о, ВС 29,8 К
51,85 Кирик Василий 56 К.о, А 27,5 Х
52,01 Матушев Юрий 64 Кргд, ТР 12,8 Л
52,01 Мацулевич Дмитрий 62 К, В 27,5 Х
52,05 Филатов Виктор 54 М.о, ВС 28,5 М
52,05 Чумаков Александр 58 Р, ВС 29,8 К
52,08 Кравцов Алексей 64 Дш, Мх 5,6 Смф
52,10 Васильев Николай 56 К, ВС 26,5 Х
52,15 Соловущков Валерий 62 Л, У 7,9 Од
52,23 Мухамедвалиев Геннадий 59 Л, ВС 5,6 Л
52,25 Михайленко Дмитрий 58 Р/Д ТР—ВС 25,5 Кр
52,31 Азаркевич Дмитрий 64 Мн, Б 16,7 Чл
52,32 Глебов Алексей 59 Клн, Д 25,4 Ад
52,47 Лопунов Сергей 62 Л, Д 5,6 Л
52,48 Королев Борис 61 К, С 26,6 Л
52,55 Канаев Григорий 64 М, ВС 25,9 Тш

49,3 Харлов Александр 58 Тш, ВС 25,5 Тш
49,6 Васильев Александр 61 Мн, В 29,5 Ст
49,8 Архипенко Василий 57 Дн, А 7,8 Р
50,1 Чешко Александр 58 К, С 28,4 Ал
50,2 Титов Владимир 59 Л, Д 18,9 М
50,3 Кирик Василий 56 К.о, А 30,9 Грл
50,4 Мельников Сергей 60 Дн, ТР 28,4 Ал
50,4 Вихров Валерий 61 М, Д 7,8 Р
50,5 Мыць Вячаслав 61 Днп, В 11,5 К-Р
50,7 Дедухов Сергей 63 К, Д 12,5 К-Р
50,7 Мерчук Яков 59 Кш, ВС 6,8 Кш
50,8 Колосов Владимир 58 М, Б 8,5 М

50,8 Матевосян Рудик 62 М, ВС 6,8 Кр
50,8 Ильченко Николай 63 Дш, Хсл 25,9 Днп
50,9 Талецкий Николай 62 Гм, Д 18,9 М
51,1 Писарев Артур 64 Врж Л 30,6 М
51,1 Седов Сергей 60 Кр, Б 6,8 Кр
51,2 Курилович Владимир 59 Мн, ВС 29,5 Ст
51,2 Лопунов Сергей 62 Л, Д 17,8 Л
51,2 Кудценов Сергей 61 Л, В 20,8 Днп
51,2 Жданов Олег 62 Орб, Д 18,9 М
51,3 Гладковский Анатолий 59 Мн, ТР 28,8 Ксл
51,4 Мацулевич Дмитрий 62 К, В 5,5 К
51,4 Мухамедвалиев Геннадий 59 Л, ВС 7,8 Р
51,4 Колосов Владимир 62 Л, С 17,8 Л
51,4 Бызин Андрей Л, В 27,8 Л
51,4 Королев Борис 61 К, С 28,8 Чрк
51,4 Лукьянов Сергей 61 Влд, Б
51,5 Воропаев Сергей 62 Кр 26,6 Х
51,5 Соловущков Валерий 62 Л, У 9,7 Л
51,5 Титенек Сергей 57 К.о, Кл 3,8 Пит
51,5 Печников Юрий 63 К, Б 6,8 Р
51,5 Рыбаченко Геннадий 55 Влд, В 3,7 Х6
51,6 Жаров Михаил 59 Чл, Т 6,8 Чл
51,7 Земсков Тагир 62 Л, ТР 21,5 Сч
51,7 Суржиков Сергей 60 М, ТР 3,7 М
51,7 Филатов Виктор 54 М.о, ВС 3,7 М
51,7 Княнов Владимир 58 М.о, ВС 6,8 Кш
51,8 Вологудин Алексей 65 Кргд, ТР 19,9 Тш
51,9 Исламов Рустам 62 Смп, Б 15,5 Тш
51,9 Сякин Анатолий 64 Врн, Т 20,8 Врн
52,1 Мурьгин Юрий 61 Гм, Д 29,5 Ст
52,1 Чумаков Александр 58 Р, ВС 29,5 Ст
52,1 Востриков Владимир 58 Ярс, Т 3,7 Чрп
52,1 Злобин Андрей 62 М.о, Т 3,7 Рэ
52,1 Матушев Юрий 64 Кргд, ТР 6,7 Чл
52,1 Зиннерс Дайнис 63 Экп, Вп 21,7 Р
52,1 Гутник Александр 62 Дн, В 27,7 Чр
52,1 Лакиза Владимир 64 Км, В

3000 м с/п

8,25,6 Прусс Борис 58 К, ВС 19,7 Л
8,26,73 Загоруйко Александр 55 Вн, Кл 27,7 Л
8,27,51 Димов Анатолий 56 М.о 19,6 М
8,27,6 Епишин Сергей 58 М.о, С 29,5 Кр
8,28,04 Величко Александр 51 К, ВС 19,6 М
8,28,34 Конавалов Иван 58 Ир, Л 19,6 М
8,29,23 Нестерук Борис 59 Кш, Д 19,6 М
8,29,3 Захаров Валерий 57 Ом, ВС 29,5 Кр
8,29,6 Лактионов Кирилл 60 К, ВС 19,7 Л
8,31,19 Усумаа Мати 59 Тл, К 19,6 М
8,31,3 Петунин Борис 53 Рэ, Т 17,9 М
8,31,89 Чернюк Петр 56 Л, Д 19,6 М
8,32,0 Грошев Вячеслав 58 Влг, ВС 12,9 Днп
8,32,06 Витшель Александр 58 Л, ВС 29,8 К
8,33,0 Попеляев Андрей 63 Х, А 28,8 Грл
8,33,17 Дану Иван 59 Кш, Кхл 19,6 М
8,33,8 Глинских Лев 62 Св, Т 29,5 Кр
8,34,44 Вандак Валерий 62 Трн, А 28,5 Х
8,34,50 Бордюков Юрий 58 Чрп, Д 28,5 Х
8,35,1 Терешкин Александр 56 Нвч, В
8,36,1 Ярошенко Владимир 58 Смф, ВС 29,8 К
8,36,3 Волото Александр 56 Врш, Кл 6,8 Чл
8,36,4 Романов Михаил 59 Влг, В 29,5 Кр
8,36,9 Грязнов Валерий 61 Чл, Д 6,8 Чл
8,37,5 Андронакий Василий 62 Кш, ВС 25,5 М
8,38,08 Павлов Игорь 60 Чл, С 29,8 К
8,38,3 Конавалов Юрий 57 Влг, Л 29,5 Кр
8,38,4 Лазаускас Римас 60 Вл, ТР 28,5 Ст
8,38,8 Царский Айвар 62 Тр, К 28,5 Ст
8,38,8 Сурик Виталий 63 М, Б 22,8 Днп
8,38,9 Чепасов Александр 63 Нс, В 13,7 Анг
8,39,2 Карпов Виктор 56 Гм, ВС 28,5 Ст
8,39,2 Абдуллин Гусман 58 Т 28,8 Грл
8,39,24 Станчюс Антанас 58 Вл, Нм 19,6 М
8,39,34 Бурый Иван 58 Мн, ВС 19,6 М
8,39,41 Насонов Виталий 61 Влг, Д 25,4 Ад
8,38,6 Волошак Анатолий 60 Рв, Д 28,8 Х
8,40,0 Харахордин Владимир 56 Л, ВС 5,6 Л
8,40,14 Никитин Василий 60 Кз 15,4 Ад
8,40,25 Борисов Евгений 54 М, ВС 29,5 К
8,40,32 Тюрин Игорь 59 Нвч, В 13,5 Оч
8,41,0 Маврин Александр 58 М, ТР 22,8 Днп
8,41,2 Малецкий Александр 60 Зп, А 28,8 Грл
8,41,5 Серышев Александр 59 Нс, Л 13,7 Анг
8,42,0 Синякин Геннадий 56 Л, В 5,6 Л
8,42,0 Костюченко Николай 61 Нкл, В 22,8 Днп
8,43,0 Дитлашок Дмитрий 62 Рв, Кл 25,9 Днп

8,43,06 Качан Валерий 60 Чр, Б 27,7 Л
8,43,25 Багдасарян Сергей 61 Мгл, ВС 29,8 К

8,43,65 Домоцков Юрий 60 М.о, Д 25,4 Ад

4 × 100 м

38,41 СССР (Прокофьев А., Сидоров Н., Муравьев В., Брызгин В.) 10,8 Хлс
38,99 СССР (Прокофьев А., Сидоров Н., Муравьев В., Брызгин В.) 27,7 Л
39,01 РСФСР (Залуцкий М., Бабенко И., Прокофьев А., Литвинов А.) 20,6 М
39,04 СССР (Прокофьев А., Сидоров Н., Муравьев В., Золотарев А.) 11,7 Эдм
39,39 Латвийская ССР (Мурашов Г., Размус Р., Тоне Ю., Аболиньш А.) 18,6 М
39,35 Москва (Шляпников А., Давыдов В., Сидоров Н., Семенов А.) 20,6 М
39,40 Украинская ССР (Лосев В., Науду А., Соколов С., Федорив А.) 20,6 М
39,40 СССР (Прокофьев А., Сидоров Н., Муравьев В., Брызгин В.) 20,8 Лнд
39,58 Ленинград (Аксинин А., Евгеньев А., Юшманов Н., Науменко Ю.) 20,6 М
39,61 СССР (Муравьев В., Сидоров Н., Аксинин А., Соколов С.) 5,6 Брм
39,64 Казахская ССР (Данилиди А., Демин И., Браун А., Муравьев В.) 20,6 М
39,67 СССР (Евгеньев А., Сидоров Н., Аксинин А., Брызгин В.) 21,5 Сф
39,70 Узбекская ССР (Павлов С., Хузяметов З., Табаков В., Рубинштейн А.) 20,6 М
38,73 СССР, юниоры (Гриценко С., Корникас А., Подуздов С., Кныш А.) 28,8 Шв
39,80 Иркутск (Миллер А., Золотарев А., Мартынов А., Залуцкий М.) 30,5 Кр
39,83 Белорусская ССР (Бурель И., Кончиц С., Кныш А., Хотей О.) 18,6 М
39,86 Омск (Чусовитин В., Хрищук В., Жайворонок И., Федоров В.) 30,5 Кр
39,87 «Динамо» (Шляпников А., Прищепо С., Евгеньев А., Юшманов Н.) 27,7 Л
40,02 Таджикская ССР (Мирошниченко Д., Леонидов С., Жайвороник И., Миrows Я.) 18,6 М
40,13 СССР, юниоры (Корникас А., Кныш А., Подуздов С., Гриценко С.) 25,5 Гл
40,17 «Динамо» (Федорив А., Прищепо С., Евгеньев А., Юшманов Н.) 24,8 К
40,21 Москва, «Динамо» (Шляпников А., Ягудин А., Прищепо С., Кашенков Ю.) 30,5 М
40,32 Москва (Семенов А., Давыдов В., Гришин А., Геец А.) 30,5 М
40,54 РСФСР (Мартынов В., Золотарев А., Федоров В., Шабанов Г.) 22,7 Блгр
40,55 Азербайджанская ССР (Аругтонов А., Амрахов С., Петров Ю., Калинин А.) 18,6 М
40,62 Московская область (Грошев И., Литвинов А., Кравцов В., Ануфриев Н.) 30,5 Кр
40,65 Литовская ССР (Валюсис Р., Гульбинович Г., Корникас А., Санкаускас Л.) 18,6 М
40,66 Грузинская ССР (Касоев О., Иванов В., Гоциридзе Б., Мемарнишвили З.) 18,6 М
40,67 СССР, юниоры (Подуздов С., Гриценко С., Савин В., Сальников А.) 11,8 Л
40,68 Ульяновск (Миронов В., Краснов В., Крылов В., Диков Е.) 30,5 Кр
40,69 Туркменская ССР (Реджепов Г., Реджепов М., Реджепов Х., Хренов К.) 18,6 М
40,70 Вооруженные Силы (Назаров Ю., Алиев А., Кулиев Э., Калинин А.) 30,8 К
40,80 Молдавская ССР (Афтени А., Карастоянов Д., Иорданов Ю., Поляков А.) 19,6 М
40,84 Новосибирск (Мойзых С., Ужнев Е., Дзюба В., Мартынов В.) 30,5 Кр
40,88 Горький (Самко А., Степаненков П., Гусель С., Пахолков А.) 30,5 Кр
40,89 Эстонская ССР (Упядников М., Мелль А., Бобровский К., Линдаль Р.) 19,6 М
41,06 Вооруженные силы (Стетенко О., Акимов Е., Плешко Н., Сидоров Н.) 30,5 М
41,09 Приморск (Суходолов В., Смирнов А., Федоров Н., Шипко Е.) 30,5 Кр
41,10 Вооруженные Силы (Стетенко О., Ануфриев Н., Родин С., Сидоров Н.) 30,8 К

41.15 Вооруженные Силы (Икаунникс А., Санкаукас Л., Тоне Ю., Аболиньш А.) 30.8 К
 41.38 Москва, «Буревестник» (Вабенев И., Хорошев А., Столяр К., Лаврухин А.) 30.8 М
 41.39 Волгоград (Иванников С., Обухов В., Сало В., Зюзин В.) 30.5 Кр
 41.51 Вооруженные Силы (Бурель И., Хотей О., Борисевич С., Васильев А.) 30.8 К
 41.53 Вооруженные Силы, юниоры (Толоченко П., Санкаукас Л., Сысоев И., Гончаров М.) 4.6 Смф
 41.54 Вооруженные Силы (Леонидов С., Жайворонок И., Чусовитин В., Курочкин А.) 30.8 К
 41.56 Ростов-на-Дону (Полищук С., Осадченко К., Фатун О., Едалов В.) 30.8 Кр
 41.57 «Трудовые резервы», юниоры (Живидский А., Пигарев И., Грошев И., Савин В.) 4.6 Смф
 41.58 Вооруженные силы (Мерчук Я., Кирев В., Чижиков С., Афтени А.) 30.8 К
 41.59 СССР юниоры (Подуздов С., Кныш А., Корникас А., Переведенцев И.) 5.6 Врм
 41.63 Москва, «Труд» (Ваханелов С., Сальников С., Авдеев Г., Назаров А.) 30.5 М
 39.8 Узбекская ССР (Гапаров М., Павлов С., Табаков В., Воробьев П.) 15.5 Тш
 40.1 Белорусская ССР (Жижгарев В., Русак А., Кончиц С., Кныш А.) 28.5 Ст
 40.2 Азербайджанская ССР (Арутюнов А., Амрахос С., Петров Ю., Калинин А.) 1.6 Тб
 40.2 Казахская ССР (Данилиди А., Рязанцев В., Браун А., Муравьев В.) 12.6 М
 40.2 Латвийская ССР (Мурашов Г., Стрельбицкий А., Тоне Ю., Аболиньш А.) 9.7 Тр
 40.3 Латвийская ССР (Мурашов Г., Размус Р., Тоне Ю., Аболиньш А.) 28.5 Ст
 40.3 РСФСР, «Динамо» (Шумилов А., Петров Д., Литвинов А., Цывашев С.) 19.9 М
 40.4 Эстонская ССР (Урядников М., Бобровских К., Мелль А., Линдаль Р.) 28.5 Ст
 40.5 Казахская ССР (Моругнов О., Демин И., Браун А., Рязанцев В.) 7.5 А-А
 40.6 Украинская ССР, «Буревестник» (Лавский С., Понедельник П., Шевченко В., Вондаревский О.) 22.8 Днп
 40.6 Латвийская ССР (Мурашов Г., Тоне Ю., Размус Р., Стрельбицкий А.) 22.8 Р
 40.7 Украинская ССР, «Локомотив» (Волров В., Жердьева А., Григорьев Ю., Сенкин Г.) 28.4 Ал
 40.7 Украинская ССР, «Динамо» (Федорин А., Теслик И., Пуговкин А., Брыгин В.) 28.4 Ал
 40.7 Молдавская ССР (Афтени А., Иорданов Ю., Карастоянов Д., Поляков А.) 25.5 Кш
 40.8 Ленинград (Вайков В., Засыпкин А., Стрелков А., Полевой С.) 20.8 Л
 40.9 Ленинград, «Динамо» (Евгеньев А., Юшманов Н., Шершень В., Самойленко В.) 19.9 М
 41.0 Украинская ССР, «Авангард» (Карпов В., Козиенко В., Андрейчук М., Емец Г.) 28.4 Ал
 41.1 Украинская ССР, «Спартак» (Ушаков И., Надуда А., Голиус С., Хатнюк А.) 28.4 Ал
 41.1 Украинская ССР, «Буревестник» (Лосев В., Бойко В., Бураков В., Гриценко С.) 28.4 Ал
 41.1 Эстонская ССР (Органов Г., Мелль А., Бобровских К., Линдаль Р.) 22.5 Тл
 41.1 Узбекская ССР, Вооруженные Силы (Рубан В., Харлов А., Гапаров М., Воробьев П.) 26.5 Тш
 41.1 Ленинград (Галинский Д., Ковалев Е., Алексеев С., Миняев В.) 20.8 Л
 41.2 Латвийская ССР (Аболиньш А., Тоне Ю., Зандерс А., Икаунникс А.) 23.7 Р
 41.2 Ленинград, «Динамо» (Синевцев А., Кузнецов Д., Самойленко В., Исаев А.) 20.8 Л
 41.3 Узбекская ССР, «Буревестник» (Долгушин А., Табаков В., Павлов С., Кокин В.) 26.5 Тш
 41.3 Ленинград, «Труд» (Иванеев И., Саватеев Ю., Шаров В., Рудниченко А.) 20.8 Л
 41.4 Эстонская ССР (Урядников М., Мелль А., Пююманн А., Ниитмяэ Ю.) 9.7 Тр

4x400 м

3.00.79 СССР (Ловачев С., Трошило А., Чернецкий Н., Маркин В.) 14.8 Хлс
 3.01.58 СССР (Маркин В., Куцебо А., Ломтев С., Трошило А.) 9.7 Эдм
 3.02.77 СССР (Ловачев С., Маркин В., Ломтев С., Трошило А.) 21.8 Лнд
 3.03.78 РСФСР (Маркин В., Просин В., Ломтев Е., Козлов Ю.) 21.6 М
 3.04.10 Москва (Марченко М., Поликашин В., Прищепо С., Чернецкий Н.) 22.6 М
 3.04.65 Ленинград (Минаков А., Хромов В., Багаев А., Куцебо С.) 22.6 М
 3.05.20 Узбекская ССР (Прокудин И., Харлов А., Сафаров А., Ловачев С.) 22.6 М
 3.05.77 Белорусская ССР (Вудько В., Демин В., Лагутенко В., Трошило А.) 22.6 М
 3.05.79 Украинская ССР (Куляша Н., Григорьев Ю., Мельников С., Рошин П.) 22.6 М
 3.06.45 СССР, юниоры (Филиппев С., Мищенко Р., Татоев Ф., Будько В.) 28.8 Шв
 3.07.08 Омск (Перевалов В., Чащин Ю., Аникин Л., Доморенок Ю.) 30.5 Кр
 3.07.8 Белорусская ССР (Лагутенко В., Володько В., Шредер С., Демин В.) 29.5 Ст
 3.08.08 Челябинск (Мельников А., Кокарев Н., Вахитов Ф., Епанов А.) 30.5 Кр
 3.08.12 «Динамо» (Прищепо С., Вихров В., Матвеев В., Валюлис Р.) 25.8 К
 3.08.22 СССР, юниоры (Татоев Ф., Фищенко Р., Петров В., Будько В.) 26.6 Гл
 3.08.54 Краснодар (Ваганин М., Поселенов А., Седов С., Смеричинский В.) 30.5 Кр
 3.09.0 Эстонская ССР (Органов Г., Мяги Р., Мяги Т., Оясту А.) 29.5 Ст
 3.09.39 Москва, Вооруженные Силы (Чернецкий Н., Матевосян Р., Кузьмин С., Суржиков В.) 30.8 К
 3.09.41 Ставрополь (Слюнько О., Ренсков В., Глухов В., Изотов А.) 30.5 Кр
 3.09.7 Ленинград (Корнилов А., Шенкерман Я., Бойков В., Минаков А.) 20.8 Л
 3.09.75 Москва, «Динамо» (Логинов И., Вихров В., Прищепо С., Лохов И.) 30.5 М
 3.09.80 Иркутск (Головчанский Н., Стародубцев В., Борисов А., Золотарев А.) 30.5 Кр
 3.09.81 Свердловск (Жолудев В., Галахов Н., Сосновский А., Купаев В.) 30.5 Кр
 3.09.88 РСФСР 23.7 Белград
 3.09.90 СССР (Рошин П., Коновалов П., Ловчев С., Маркин В.) 5.6 Врм
 3.10.08 Москва, «Буревестник» (Иванов А., Хотеев М., Шаров В., Богомолов М.) 30.5 М
 3.10.1 Украинская ССР, «Спартак» (Доценко Е., Голиус С., Чешко А., Мурнин И.) 28.4 Ал
 3.10.3 Латвийская ССР (Силиньш Е., Сияньский А., Барковский Э., Кочерягин В.) 10.7 Тр
 3.10.6 Украинская ССР, «Буревестник» (Стушук В., Вураков В., Мыць В., Мапулевич Д.) 28.4 Ал
 3.10.74 Новосибирск (Ужнев Е., Федоров В., Николаев Ю., Дзюба В.) 30.5 Кр
 3.10.9 Москва, «Динамо» (Прищепо С., Логинов В., Вихров В., Ягудин А.) 19.9 М
 3.10.95 Саратов (Пронин А., Волкодав В., Ломтев Е., Решетов В.) 30.5 Кр
 3.11.19 Молдавская ССР (Киреев В., Мерчук Я., Лакиза С., Теслик О.) 21.6 М
 3.11.2 Украинская ССР, «Локомотив» (Коломиец А., Григорьев Ю., Гралюк В., Сидоркин А.) 28.4 Ал
 4.11.37 Азербайджанская ССР (Смольников В., Дудкин Ю., Годорожа А., Татоев Ф.) 21.6 М
 3.11.5 Латвийская ССР (Гайдис И., Чумаков А., Мартиньянис Р., Кочерягин В.) 29.5 Ст
 3.11.53 Вооруженные Силы, юниоры (Мищенко Р., Карпович В., Мазан А., Лакиза С.) 17.7 Чл
 3.11.57 Горький (Винякин В., Иванов М., Понузов А., Чухский С.) 30.5 Кр
 3.11.57 СССР, юниоры (Жигарев И., Вудь-

ко В., Вологудин А., Оганесян А.) 12.8 Лнд
 3.11.6 Ленинград, «Буревестник» 22.8 Л
 3.11.66 Эстонская ССР (Органов Г., Отсалт А., Мяги Т., Оясту А.) 21.6 М
 3.11.77 Приморск (Смирнов А., Федоров Н., Лукьянов С., Пойлов В.) 30.5 Кр
 3.12.0 РСФСР, «Буревестник» (Зайцев Н., Волков В., Кулагин А., Седов С.) 22.8 Днп
 3.12.16 Ульяновск (Лапшин О., Шакуров М., Краснов В., Никитин Н.) 30.5 Кр
 3.12.52 Казахская ССР (Демин И., Янцен В., Славинский И., Курочкин А.) 21.6 М
 3.12.86 «Труд», юниоры (Татоев Ф., Крылов В., Лапшин О., Синеупов И.) 17.7 Чл
 3.13.21 Куйбышев (Герасимов А., Литвинов А., Везуков Ю., Дормидонтов О.) 30.5 Кр
 3.13.44 Москва, «Трудовые резервы» (Градинь В., Скворцов О., Суржиков В., Марченко М.) 30.5 М
 3.13.46 Латвийская ССР (Мартиньянис Г., Гайдис И., Нерец А., Кочерягин В.) 21.6 М
 3.13.53 «Динамо», юниоры (Шредер С., Житкевич И., Жигарев И., Макаренко В.) 17.7 Чл

Ходьба 20 км

1:19.43 Соломин Анатолий 52 К, ВС 24.9 Врм
 1:20.30 Евсюков Евгений 50 Ом, С 24.9 Врм
 1:20.37 Казлаускас Валдас 58 Кн, Ж 16.9 М
 1:21.18 Матвеев Николай 55 Грд, ВС 17.4 Рс
 1:21.26 Горшков Анатолий 58 К, Д 24.9 Врм
 1:22.03 Прощин Сергей 59 Лв, ВС 24.9 Врм
 1:22.37 Полозов Николай 51 Л 1.5 Нмб
 1:22.47 Блюджюс Алойзас 57 Кн, Ж 1.5 Нмб
 1:22.50 Мостовик Виктор 63 Кш, Д 16.9 М
 1:22.56 Поченчук Петр 54 Грд, ВС 21.6 М
 1:23.11 Перлов Андрей 61 Нс, Д 27.8 К
 1:23.19 Семенов Виктор 49 Чл, Д 17.4 Сч
 1:23.28 Андреев Олег 56 Чбк, С 17.4 Сч
 1:23.29 Григалюнас Антонас 61 Вл, Нм 20.8 Л
 1:23.30 Смирнов Вячеслав 57 Пнз, Т 17.4 Сч
 1:23.38 Старченко Александр 51 Тм, Т 2.5 М
 1:23.40 Фурсов Вячеслав 54 Л, В 2.5 М
 1:23.49 Попович Виталий 62 Уж, ВС 27.8 К
 1:23.50 Удалов Александр 53 Клн, Т 17.4 Сч
 1:23.54 Кажнович Петр 61 Грд, С 21.6 М
 1:23.56 Санковский Иван 58 М, Д 2.5 М
 2:23.56 Заякин Евгений 57 Л, ВС 20.8 Л
 1:24.02 Резаев Владимир 50 М, ВС 2.5 М
 1:24.08 Мякотных Владимир 52 Нс, Д 17.4 Сч
 1:24.14 Башкирцев Николай 53 Вх, С 2.5 М
 1:24.18 Айтмухаметов Нариман 51 Уфа, Д 16.9 М
 1:24.42 Румбениекс Айварс 51 Влмр, Вп 2.5 М
 1:24.54 Эвель Андрей 59 Л, Т 2.5 М
 1:25.08 Вояршинов Александр 63 Км, У 25.9 Днп
 1:25.13 Шимквичюс Римантас 60 Кн, Ж 21.6 М
 1:25.18 Сакович Иван 53 Мн, Л 13.9 Днп
 1:25.23 Шумак Артур 63 Мн, У 21.6 М
 1:25.24 Слаба Владимир 54 Ом, С 17.4 Сч
 1:25.30 Стикулин Владимир 58 Мкч, Кл 25.9 Днп
 1:25.32 Вантиков Сергей 57 Дш, ВС 20.8 Л
 1:25.45 Обухов Владимир 58 Г, Л 13.9 Днп
 1:25.46 Аюкян Марат 54 Сч, С 17.5 Чрк
 1:25.55 Родионов Алексей 57 М, Д 16.9 М
 1:26.09 Кормилицин Александр 59 М, ВС 2.5 М
 1:26.09 Клямкин Андрей 59 М, Д 16.9 М
 1:26.21 Дворянинов Николай 52 Мн, Д 2.5 М
 1:26.28 Терехов Геннадий 55 Л, Т 20.8 Л
 1:26.31 Малуха Игорь 58 Грд, К3 25.9 Днп
 1:26.35 Гулящих Сергей 62 25.9 Днп
 1:26.36 Вежел Станислав 58 Грд, Д 16.9 М
 1:26.37 Жуков Александр 64 Вг 16.4 Вг
 1:26.47 Трипутень Сергей 52 Л, ВС 27.3 Шл
 1:26.47 Емельянов Вячеслав 59 Д 16.9 М

1:26.54 Покатов Николай 47 Л 20.8 Л
1:26.54 Мещеряков Анатолий 57 С 25.9 Днп

Ходьба 50 км

3:45.49 Перлов Андрей 61 Нс, В 17.4 Сч
3:46.34 Сунцов Валерий 55 Иж, В 25.9 Чрк
3:47.25 Старченко Александр 51 Тм, Т 17.4 Сч
3:48.26 Юнг Сергей 55 Влд, ВС 25.9 Брг
3:49.08 Нефедов Владимир 55 Мн, ВС 29.8 К
3:49.47 Доровских Виктор 50 Л, ВС 25.9 Брг
3:49.52 Тихонов Иван 50 Сч, С 17.4 Сч
3:50.00 Фролов Николай 56 Срн, У 17.4 Сч
3:52.16 Мельник Петр 51 Лв, ВС 29.8 К
3:52.28 Николаев Вениамин 58 Чбк, Т 25.9 Чрк
3:52.28 Гаус Петр 52 Км, У 8.5 Прг
3:53.06 Ярец Валерий 56 Мн, ВС 29.8 К
3:55.03 Байдаченко Владимир 55 К6 25.9 Чрк
3:55.16 Сиваков Леонид 56 М, В
3:55.28 Овчинников Анатолий 55 К6, 25.9 Чрк
3:56.23 Кархардин Павел 51 Нс, В 17.4 Сч
3:56.54 Поташев Александр 61 Вт 16.4 Вт
3:56.56 Цымбалюк Сергей 58 Чрк, С 25.9 Брг
3:57.40 Баландин Виктор 51 Клн, ВС 17.4 Сч
3:58.19 Сакович Иван 53 Мн, Л 25.9 Чрк
3:58.54 Покатов Николай 56 Л, В 29.8 К
3:59.01 Трипутень Сергей 52 Л, ВС 25.9 Чрк
3:59.18 Удовенко Николай 56 К, В 19.6 М
4:01.02 Ваханович Станислав 62 Чл, Д 25.9 Чрк
4:01.48 Чернобров Павел 54 Пр, Т 17.4 Сч
4:02.16 Харитонов Олег 58 Клн, В 17.4 Сч
4:02.24 Шакалис Альгис 42 Вл, Д 25.9 Чрк
4:02.42 Абирало Сергей М, ВС 29.8 К
4:02.50 Айтмухаметов Нариман 53 Уфа, Д 25.9 Чрк
4:03.00 Семенович Анатолий 59 Мн, В
4:03.14 Олих Игнат 58 Ф, Т 25.9 Чрк
4:04.27 Андреев Олег 56 Чбк, С 25.9 Чрк
4:04.39 Французов Вячеслав 57 Ивн, У 17.4 Сч
4:04.49 Котов Юрий 51 Крг, Т 17.4 Сч
4:04.52 Емельянов Вячеслав 59 Чл, Д 17.4 Сч
4:05.30 Хоменко Владимир 48 См, С 25.9 Чрк
4:05.39 Василенко Владимир 62 Мгл, Д 25.9 Чрк
4:05.52 Гранат Аксентий 57 Нс, В 25.9 Чрк
4:06.05 Третьяков Александр 62 Тм 17.4 Сч
4:06.39 Семенович Леонид 62 Мн, У 25.9 Чрк
4:06.40 Осипов Александр 53 Ярс, Т 17.4 Сч
4:06.44 Валков Александр 59 М, В 25.9 Чрк
4:06.52 Резаев Владимир 50 М, ВС 19.6 М
4:06.58 Аушин Сергей 60 Паз, Т 17.4 Сч
4:07.27 Усов Сергей 55 Т, Д 25.9 Чрк
4:07.40 Король Александр 59 Х, ТР 25.9 Чрк
4:08.14 Заикин Евгений 58 Л, ВС 25.9 Чрк
4:08.15 Сагайдак Николай 61 Лц, В 25.9 Чрк
4:08.20 Палагидский Петр 61 Лв, ВС 25.9 Чрк

Высота

2:35 Середа Валерий 59 Л, ВС 19.6 М
2:33 Паклин Игорь 63 Ф, В 15.5 Тш
2:32 Адаенко Геннадий 63 Од, ВС 13.8 Хлс
2:30 Белков Геннадий 56 Чрк, ТР 30.1 Чл также 2,30 26.6 А-А
2:30 Демянок Алексей 58 Лв, В 19.6 М
2:29 Мальченко Сергей 63 М, ВС 3.7 М
2:29 Сергиенко Юрий 65 Врш, Д 25.9 Тш
2:28 Зосимович Сергей 62 Кргд, ТР 11.2 М также 2,24 5.6 Брг
2:28 Шевченко Юрий 60 К, В 19.2 М также 2,26 5.6 Р
2:28 Просвирич Вячеслав 56 Дш, ВС 15.5 Тш
2:28 Оганян Вадим 63 Чмк 15.5 Тш
2:28 Граненков Владимир 59 К, ВС 2.7 Чр
2:28 Морозов Андрей 60 Л, Д 9.7 Л
2:28 Мальчугин Виктор 62 М. о, С 14.9 Зп
2:26 Котович Александр 61 Лц, В 19.6 М
2:25 Валгепеа Тармо 57 Тл, К 28.5 Ст
2:25 Нерадко Александр 61 М, С 6.8 М
2:25 Махонин Василий 60 Врш, А 30.9 Грл

2:24 Бургунов Евгений 62 А-А, ВС 15.5 Тш
2:24 Барсуков Геннадий 58 К, Д 28.4 Ал
2:24 Готовский Юрий 61 Л, Д 9.7 Л
2:24 Глинчак Валерий 62 К, В 26.7 Чр
2:24 Азимуратов Олег 62 Спр, В 22.8 Днп
2:23 Коробенко Анатолий 57 К, В 11.2 М также 2,20 26.7 Чр
2:23 Самылов Игорь 62 Л, 19.6 М
2:22 Никитин Евгений 58 Х, А 30.9 Грл
2:22 Поварицын Рудольф 62 К, Д
2:22 Афонши Владимир 62 Г, В
2:21 Корбан Игорь 57 М, ВС 6.2 М также 2,18 27.5 М
2:21 Черкасов Юрий 61 Чл, В 6.2 Чл также 2,18 26.5 Кр
2:21 Налявайко Виталий 62 Од, В 4.5 Од
2:21 Казлаускас Раймондас 55 Вл, Д 25.5 Вл
2:21 Соколов Владимир 63 К6, 26.5 Кр
2:21 Эвард Айн 62 Тр, И 28.5 От
2:21 Федорков Григорий 61 М, В 25.6 Гл
2:21 Румянцев Илья 63 Кстр, В 2.7 Г
2:21 Снегирев Александр 57 Св, ТР 2.7 Иж
2:21 Джужов Олег 62 М. о, У 27.8 Кш
2:21 Филинов Павел 64 М С 6.8 М
2:20 Степанов Евгений 58 Х, В 30.1 Мн
2:20 Мардинович Геннадий 61 Вт, К3 31.1 Вл также 2,20 27.7 Л
2:20 Егоров Максим 59 Зп, А 31.1 Вл
2:20 Кострыгин Петр 63 Л, ВС 21.5 Л
2:20 Ильичкин Сергей 62 Х, Л 25.6 Х
2:20 Рейнсонс Марис 64 Цс, Вп 5.7 Мгн
2:19 Кармелюк Евгений 51 Трн, Кл 9.4 Ал
2:19 Новиков Вадим 62 М, В
2:18 Шевченко Александр 61 Кш, Д 29.1 Б
2:18 Сячинов Борис 54 Х6, Д 30.1 Чл
2:18 Панов Александр 60 Чл 30.1 Чл
2:18 Кардымон Владимир 63 К6, ТР 5.3 М
2:18 Кунцевич Владимир 52 Св, В 9.3 Р/Д также 2,18 26.5 Кр
2:18 Онищенко Евгений 56 Пиз 24.4 Ад
2:18 Гришаев Борис 54 Чл, ВС 26.5 Кр
2:18 Латышев Михаил 62 Мн, Д 28.5 Ст
2:18 Глазкин Николай 64 М. о, ТР 5.6 Смф
2:18 Орлеанс Янис 57 Р, ТР 5.6 Р
2:18 Кривецкий Владимир 62 Мн 5.6 Р
2:18 Витанис Раймондас 55 Дг, Дг 5.6 Р
2:18 Цыплаков Александр 56 К6, ВС 11.6 М
2:18 Грива Эгилс 59 Влм, Вп 2.7 Р
2:18 Григорьев Алексей 61 Аст, Т 2.7 Г
2:18 Шиман 2.7 Дн
2:18 Зайцев Сергей 65 Л, ТР 16.7 Чл
2:18 Кудакс Витас 62 Пнв, Ж 17.7 Вл
2:18 Варишков Михаил 61 Л, ВС 7.8 Р
2:18 Крючков Владимир 62 М, Т 10.8 Тл
2:18 Мартсепп Калев 59 Тл, И 2.9 Тл
2:18 Гурин 30.9 Грл
2:18 Обижаев Александр 59 Р, ВС 12.2 М также 5,55 22.6 М
5:74 Круцкий Александр 60 Ир, Л 12.7 Анг
5:74 Богатырев Павел 61 Ир, Л 7 Нс
5:73 Поляков Владимир 60 М, С 12.2 М также 5,60 21.5 С
5:71 Черняев Александр 60 К, Д 7 Чр
5:70 Селиванов Николай 58 М, Д 16.6 М
5:70 Волков Константин 60 Ир, Л 26.7 Л
5:70 Вубка Сергей Дн 14.8 Хлс
5:65 Кулибаба Сергей 59 А-А, ТР 19.2 М также 5,60 28.4 Ал
5:60 Вубка Василий 60 Дн, 27.2 М также 5,40 22.6 М
5:60 Спасов Виктор 59 К, Д 8.5 К
5:60 Парнов Александр 59 М, С 22.6 М
5:60 Шульгин Владимир 61 А-А, Л 22.6 М
5:55 Натауллин Родион 65 Тш, В 28.8 Шв
5:55 Смольяков Сергей 62 М. о, Т 16.1 Врн также 5,50 6.8 Кш
5:50 Ткаченко Валерий 61 К, Д 8.5 К
5:50 Погорелый Андрей 59 Ом, С 25.5 Кр
5:50 Рыбин Валерий 54 Л, 4.6 Л
5:50 Иванаушкин Леонид 61 Мгл, В 22.6 М
5:47 Григорьев Александр 64 Чл, Т 5.2 Дн также 5,45 28.8 Шв
5:40 Осипенко Валерий 57 Л, 23.1 Л также 5,10 12.5 Сч
5:40 Джемиев Валерий 64 К, Д 5.2 Дн также 5,20 15.7 Чл
5:40 Лаптев Евгений 62 Ярс 24.4 Ад
5:40 Суховерхов Виктор 57 Л, Д 4.6 Л
5:40 Назаров Игорь 62 Л 4.6 Л
5:35 Долгов Александр 58 Р/Д ВС 12.2 М также 5,30 25.5 Кр
5:35 Соболев Виктор 60 Ир, У 12.2 М также 5,25 24.5 Кр
5:35 Кучинский Владимир 60 Брс, Д 20.6 М

5:32 Сокк Рейн 59 Тл, И 18.8 Тл
5:30 Чаплыгин Сергей 57 Днп, Кл 4.2 К
5:30 Никитин Алексей 58 М, Д 5.2 М 5,20 29.5 М
5:30 Амосов Сергей 59 Т6, Л 3.3 Х
5:30 Мирошниченко Сергей 57 Кр, Т 24.4 Ад
5:30 Хисмутудинов Рашид 64 Ир, Л 12.7 Анг
5:30 Цепилов Вадим 64 Х, ТР 24.6 Х
5:30 Исакин Олег 60 Ств, ТР 27.8 Кш
5:30 Сургучев Алексей 58 Влг, Т 24.9 Днп
5:30 Ишугин Валерий 65 Тш, В 20.6 М
5:30 Исаченко Александр 65 А-А, ТР 29.5 А-А
5:30 Арендарь Александр 58 Дн
5:30 Шквира Аркадий 60 Врш, Д
5:25 Вельев Сергей 62 Р/Д, В 24.5 Кр
5:25 Вукреев Валерий 64 Тл, К 29.7 Тл
5:20 Легченко Владимир 65 Ир, Л 23.1 Лн
5:20 Кичиджи Александр 61 Дн, 4.2 К
5:20 Каденцев Вадим 64 Ир, Л 5.2 Дн
5:20 Захаров Сергей 61 Л, ТР 6.2 Л также 5,20 4.6 Л
5:20 Янкаускас Ромас 61 Кн, Ж 13.5 Вл
5:20 Морозов Александр 63 Ств, ТР 25.5 Кр
5:20 Кораблев Сергей 61 М, Д 29.5
5:20 Котильный Михаил 65 А-А, ТР 29.5 А-А
5:20 Звонарев Андрей 61 Р, ТР 1.7 Р
5:20 Жеребчиков Николай 59 Р/Д, ТР 3.7 Шх
5:20 Гавриков Сергей 64 Л 8.7 Л
5:20 Краснов Владимир 64 Чл, Т 15.7 Чл
5:20 Трошин Роман 65 Л, С 26.7 Л
5:20 Мельников Игорь 58 Кш, Кхл 6.8 Кш
5:20 Трофименко Василий 62 Л, 6.8 Р
5:20 Воронин Михаил 60 Влг, ВС 27.8 К
5:20 Захаров Борис 63 К-Р, А 30.9 Грл

Длина

8:33 Родин Сергей 63 М, ТР 27.7 Л
8:28 Вескровный Александр 60 М, В 29.5 М
8:18 Самарин Юрий 60 Дн, А 19.7 Л
8:17 Кобылянский Вадим 61 Х, ВС-С 14.9 Зп
8:13 Савиных Виктор 52 М, Д 25.6 Х
8:10 Семыкин Константин 60 М, С 29.5 М
8:09 Степанин Оганес 56 Лнж, Св 20.8 Лнд
8:07 Тоне Юрис 61 Р, ВС 21.6 М
8:04 Харитонов Юрий 59 Св, Т 19.2 М
8:03 Семираз Олег 61 Кл 2.10 Чрн
8:01 Эммиан Роберт 65 Ер, Аш 22.6 М
8:01 Цепелев Владимир 56 Вл, ВС 22.6 М
8:01 Мафиян Иван 57 Л, ВС 6.8 Р
7:98 Сабонис Арвидас 54 Вл, Д 28.5 Ст
7:95 Аникин Евгений 58 Г, Б-ВС 6.8 Кш
7:95 Аушев Александр 61 Х, С 14.9 Зп
7:94 Потапенко Владимир 61 Гм, Д 18.9 М
7:94 Каргин Сергей 62 К6 25.9 Днп
7:93 Петросян Григорий 58 Ер, Д 6.3 Гм также 7,91 27.7 Л
7:92 Суханов Валерий 60 Брж, Т 22.6 М
7:90 Голубев Сергей 55 Кр, С 30.8 Ор
7:89 Пасечников Валерий 59 А-А, Л 29.5 А-А
7:89 Морковкин Юрий 57 Р/Д, Т 11.2 М также 7,74 3.7 Шх
7:88 Паньч Виктор 60 Фр, Пх 26.5 Тш
7:88 Размус Рональд 60 Р, Дг 22.6 М
7:87 Лаевский Сергей 59 Днп, В 25.9 Днп
7:85 Чурилин Юрий 59 М, С 5.2 М также 7,76 29.5 М
7:85 Пузырев Владимир 62 М, Д 10.6 М
7:85 Яковлев Александр 57 К, ВС 29.8 К
7:85 Зоасерский Сергей 64 Арх, В 25.9 Днп
7:84 Ким Анатолий 58 Нмг, ТР 21.6 М
7:84 Соболевский Игорь 62 К, ТР 10.8 Тл
7:84 Павлюченко Николай 60 К, ВС 29.8 Х
7:82 Вельский Виктор 55 Мн, ТР 28.5 Ст
7:82 Водурков Вячеслав 59 Иж, В 27.7 Л
7:81 Сидоров Владимир 58 Врш, Д 7.8 Чл
7:81 Цыганков Артем 64 М, Д 28.8 Шв
7:80 Качанов Валерий 54 Кш, Мл 24.4 Кш
7:78 Калараш Юрий 61 Кш, Клх 25.5 Кш
7:78 Ахалкин Константин 56 М, ВС 18.6 М
7:78 Малко Иван 57 Ом, У 25.9 Днп
7:76 Сишкин Виктор 57 Х6, Д 2.3 Ом
7:76 Левин Игорь 60 Днп 25.6 Х
7:76 Лапо Сергей 60 Дн, ТР 6.8 Р
7:76 Покусав Александр 60 Кр, Д 6.8 Кр
7:75 Халибин Геннадий 57 М. о, У 1.1 Врн также 7,74 25.5 Кр
7:75 Дегтярев Григорий 58 Крв 18.6 М
7:74 Косых Анатолий 55 А-А, ТР 29.5 А-А
7:74 Шестаков Геннадий 60 Зп 23.9 Днп
7:73 Шабанов Владимир 58 М, ВС 6.8 Кр
7:72 Воронков Андрей 59 Нс, В 13.7 Анг
7:72 Слонов Юрий 60 Г, В 23.7 Чл
7:72 Сорокин Сергей 63 Т 25.9 Днп

При попутном ветре свыше 2 м/с
8,05 Сабонис Арвидас 54 Вл, Д 21.5 Шв

Тройной

17,55 Грищенко Василий 58 Л, Д 19.6 М
17,53 Бескровский Александр 60 М, В 19.6 М
17,30 Бордюков Вячеслав 59 Иж, ВС 27.8 К
17,27 Аббясов Шамиль 57 Ф, Д 15.5 Тш
17,27 Емец Григорий 57 Дип, А 19.6 М
17,27 Проценко Олег 63 М. о, В 7.8 Кш
17,23 Валюкевич Геннадий 58 Мн, ТР 19.6 М
17,21 Покусаев Александр 60 Кр, Д 26.5 Кр
17,20 Бригадный Владимир 55 Аш, Эх 2.5 Аш
17,12 Мусиенко Николай 59 Дип, Б 5.3 Бдп
также 16,97 19.6 М
17,10 Уудмяэ Яак 54 Тр, И 20.2 М
также 16,95 18.6 М
17,10 Черников Владимир 59 Тш, Б 19.6 М
17,07 Паньч Виктор 60 Фр, У 28.8 Кш
17,05 Яковлев Александр 57 К, Б 12.2 М
также 16,94 5 Х
17,03 Береглазов Владимир 59 Чл, Т 26.5 Кр
17,00 Климин Сергей 56 Ул, Т 23.7 Влгр
16,99 Исаев Василий 59 Л, ВС 19.6 М
16,94 Лисиченок Александр 58 К, Б 18.6 М
16,92 Чекмарев Игорь 58 М, Д 30.5 М
16,87 Хохлов Борис 58 Тш, ВС 20.2 М
также 16,86 25.5 М
16,87 Герасименя Виктор 60 Мн, ТР 19.6 М
16,82 Бакиров Равиль 58 Орб, Б 26.5 Кр
16,79 Плетанов Владимир 58 М, 30.5 М
16,78 Литвиненко Дмитрий 63 Тш, Мх
8.2 Тш
16,72 Тарасов Сергей 62 Чл, Б 6.8 Чл
16,72 Фроленко Сергей 61 Врн, Л 24.9 Дип
16,68 Кобылянский Вадим 61 Х, С 7.8 Кр
16,65 Тимофеев Станислав 56 Чбк, Т 25.4
Ад
16,65 Зубрилин Владимир 63 К6, 28.8 Ксл
16,59 Абрамов Сергей 58 Кр, С 26.5 Кр
16,58 Елисеев Сергей 61 М, Б 9.5 М
16,56 Белеский Сергей 59 Вг, ВС 20.2 М
также 16,48 29.5 Ст
16,55 Ваничкин Александр 55 Кш, Б 8.3
Р/Д также 16,54 23.7 Кш
16,52 Жижис Гинтаутас 60 Кн, Ж 25.5 Вл
16,52 Таратухин Сергей 62 М. о, У 28.8 Кш
16,51 Орлов Александр 55 Лв, ВС 4.2 К
16,48 Сладинов Вячеслав 59 Л, ВС 26.6 А-А
16,46 Роганин Алексей 59 Л, ВС 4.6 Л
16,41 Шумилин Александр 53 Л 4.6 Л
16,41 Грушник Александр 59 Мн, ТР 23.6
Гр
16,40 Иноземцев Владимир 64 Врш, 25.6 Хл
16,40 Безручко Михаил 62 Ер, Аш 24.9
Дип
16,39 Зелепухин Геннадий 57 М, ВС 3.2 М
также 16,02 2.7 М
16,39 Омельченко Сергей 59 Лв, А 3.7 Чрн
16,36 Кахович Николай 59 Смд, Д 16.9 М
16,35 Вружик Марис 62 Стч, Вп 5.6 Р
16,33 Цветков Геннадий 55 К, С 2.4 Ал
16,30 Лобкин Сергей 60 Аш, Д 18.6 М
16,30 Цыганков Артем 64 М, Д 28.8 Шв
16,28 Мамчур Николай 64 Од, ВС 15.5 Од
16,28 Андриевский Игорь 59 М, В 17.9 Ств

21,40 Боярс Янис 56 Стч, Вп 17.7 Бе
21,17 Каснаускас Сергей 62 Мн, ВС 28.5 Ст
21,00 Смирнов Сергей 60 Л, С 28.5 Л
20,97 Гаврюшин Сергей 59 М, ТР 24.5 Лсл
20,90 Миронов Евгений 49 Л, В 24.5 Лсл
20,81 Скориков Григорий 54 Чрч, Мх 24.5
Тш
20,78 Вородкин Николай 55 Хм, А 23.4 Хм
20,77 Киселев Владимир 57 Крм, А 27.4 Ал
20,76 Войкин Валерий 45 Л 5.6 Л
20,70 Барышников Александр 48 Л, Д
26.7 Л
20,68 Аврунин Игорь 57 Кн, Д 25.8 К
20,65 Валаханович Николай 57 М, В 21.8
Дип
20,64 Стуконис Донатас 57 Вл, Нм 13.5 Вл
20,62 Соломоко Сергей 58 Дн, ТР 14.5 Грл
10,58 Донских Сергей 56 Л, Д 23.1 Л
также 20,27 5.6 Л
20,28 Ярош Анатолий 52 Врш, Д 27.4 Ал
20,25 Пушинайтис Альгис 57 Кн, Д 18.6 М
20,20 Борейко Александр 56 Мн, ВС 28.5 Ст
20,11 Доморосов Михаил 55 Мгл, Л 13.9
Дип
20,08 Степанский Виктор 59 Рв, Б 8.6 К

Ядро

20,05 Гусев Михаил 57 М, Д 27.5 М
20,02 Дронка Айгарс 61 Р, Д 2.5 Р
20,02 Емельянов Вячеслав 58 Влг, У 12.5 Сч
20,02 Лазарев Виктор 54 Врж, Л 13.9 Дип
19,95 Елисеев Владимир 53 Зп, С 25.5 Х
19,90 Кумуджан Юрий 61 М, С 18.6 М
19,84 Соусин Виктор 54 Ир, Л 13.9 Дип
19,74 Костин Михаил 59 Врж, 30.5 Кр
19,54 Кожухов Сергей 54 Врн, У 30.5 Кр
19,51 Белый Виктор 64 М, ТР 26.7 Л
19,47 Степанков Александр 58 Смд, У 14.8
Птг
19,38 Сильд Хейно 44 Хпс, И 29.7 Тр
19,37 Зинченко Владимир 59 Зп, А 8.1 Зп
19,37 Бурин Александр 60 Л, Т 12.2 Л
19,37 Киселев Владимир 57 М 12.2 М
19,30 Михайлов Геннадий 56 Л, Д 23.8 Рв
19,28 Медведев Александр 58 М, Т 14.5 М
19,27 Коробейников Сергей 56 Кр, У .5 Кр
19,27 Зайцев Александр 57 Ом, С 12.7 Анг
19,25 Золотухин Олег 64 Х, Д 5.5 Х
19,20 Глуберман Александр 59 Кш, Л 25.5
Кш
19,13 Сладек Александр 56 Св, Т 5.2 Чл
также 18,52 30.5 Кр
18,12 Ковцун Дмитрий 55 К, ТР 5.2 К
также 18,76 6.8 Р
19,09 Житков Николай 52 Лв, ВС 25.5 Х
19,05 Гапченко Петр 62 Х, Д 25.5 Х
19,04 Пальчиков Игорь 61 Ир, С 12.7 Анг
19,03 Пищальников Виталий 58 Кр, С 30.8
Ор
19,02 Горбенко Александр 59 Врш, Кл 9.4
Ал
18,99 Янишевский Павел 58 Врш, 2.6 Чрн
18,87 Бабанин Сергей 59 Ом, С 30.5 Кр

71,86 Думчев Юрий 58 М, Т 29.5 М
66,70 Зинченко Виктор 59 Зп, А 27.4 Ал
66,64 Убартас Ромас 60 Вл, Д 17.7 Вл
66,64 Лукашек Сергей 58 Мн, Д 10.9 Од
65,42 Колноотченко Георгий 59 Мн, Д 22.6
М
65,28 Ковцун Дмитрий 55 К, ВС 13.8 Дн
64,84 Пищальников Виталий 58 Кр, С 30.8
Ор
64,28 Дугинец Игорь 56 Од, Д 21.5 Лсл
63,34 Шаудинис Ионас 59 Вл, Д 9.3 Вл
63,24 Ланг Анатолий 55 Влг, Д 24.4 Ад
62,86 Востриков Николай 60 Врш, Б 16.5
Врш
62,50 Соколов Виталий 55 Мн, У 27.8 Кш
62,42 Нажимов Александр 51 Чл, ВС 27.2
Ад
62,08 Кюльв Калев 53 Тл, ТР 9.5 Плтс
62,02 Аврунин Игорь 57 Кн, Д 24.8 К
62,00 Андрианов Александр 58 Л 21.6 М
61,80 Ращупкин Виктор 50 Л, Б 24.4 Ад
61,64 Приймак Борис 57 Хм, Кл 27.4 Ал
61,42 Кидикас Вацловас 61 Вл, Ж 28.4 Лсл
61,20 Клименко Александр 55 Л, Б 28.4
Лсл
61,12 Кишеев Владимир 58 М. о, ВС 28.4
Лсл
60,72 Серегин Сергей 59 Т, Б 29.5 М
60,54 Денисюк Александр 56 Вг, ТР 27.2 Ад
60,28 Симицын Виктор 59 Ств, Д 29.5 Кр
60,16 Самарин Геннадий 55 Чл, Б 29.5 Кр
59,94 Андрущенко Сергей 60 Од, ВС 27.4
Ал
59,80 Редькин Виктор 52 М, Д 29.5 М
59,60 Гречко Александр 62 К, Д 27.4 Ал
59,34 Журба Виктор 50 Врж 16.5 Врш
59,26 Роман Василий 59 К, ВС 8.5 К
59,20 Зеленов Николай 60 Л 5.6 Л
59,20 Косачев Владимир 56 Г, У 10.7 Чл
58,88 Савостюк Юрий 62 Мн, КЗ 22.4 Лсл
58,74 Герсон Дмитрий 60 К, Кл 27.8 Кш
58,72 Хаустов Савелий 61 Л 5.6 Л
58,70 Рахнел Урмас 59 Тр, И 12.6 Ант
58,34 Туранок Владимир 57 Мн, В 27.2 Ад
58,32 Латуков Игорь 59 Тш, ВС 6.5 Чрч
58,16 Рейнасте Альберт 59 М, Д 18.9 М
58,12 Кузянин Андрей 61 М. о, Т 28.4 Лсл
58,12 Епанов Владимир 58 Л, С 5.6 Л
58,12 Лебедев Сергей 47 К, С 28.8 Чрк
58,04 Вихор Николай 54 М, ВС 29.5 М
57,84 Сыскин Николай 58 ВС 13.2 Ад
57,82 Мурашев Валерий 64 Вл, Д 13.7 Чл
57,80 Колесников Владимир 56 Р/Д, ВС
2.7 Шх
57,46 Михайлов Петр 49 Л, 28.4 Лсл
57,44 Иванов Сергей 59 Ств, Д 2.7 Шх
57,42 Бурин Валерий 64 Л, Т 25.6 Гл
57,26 Веленда Николай 61 28.5 Ст

Диск

Молот
84,14 Литвинов Сергей 48 Р/Д, ВС 21.6 М
82,92 Никулин Игорь 60 Л, ВС 4.6 Л
81,18 Тарасюк Юрий 57 Мн, ВС 2.5 Мн
80,94 Седых Юрий 55 К, ВС 10.8 Хлс
80,24 Шевцов Григорий 58 Влг, Т 14.5 Вл
79,56 Ефимов Анатолий 56 Л, Б 24.4 Лсл
79,18 Тамм Юрий 57 К, ВС 21.5 Лсл
78,28 Бобрышев Виктор 57 Л, Т 19.8 Л
78,00 Дорожон Сергей 64 Дип 7.8 М
77,80 Зайчук Борис 47 М, Т 11.6 М
77,80 Кащенко Юрий 59 Дип 25.9 Дип
77,78 Репин Павел 54 Л, Д 24.8 К
77,56 Пастухов Юрий 61 Дип, Б 21.5 Лсл
77,50 Вилудикс Веныминас 61 Клп, Ж 25.5
Вл
77,38 Прокопенко Анатолий 54 Од, Д 27.4
Ал
77,36 Кучеренко Игорь 60 Р/Д, Т 8.9 Од
77,16 Волик Геннадий 62 Кр, Т 27.8 Ксл
77,12 Дубинин Владимир 63 Аст, С 25.9 Дип
77,08 Дятлов Олег 49 Кок, У 9.7 Чл
76,96 Спиридонов Алексей 51 Л, С 14.9 Зп
76,68 Литвиненко Анатолий 57 К. о, Кл
27.4 Ал
76,30 Пучков Александр 60 Смд, У 29.5 М
76,00 Григораш Игорь 58 И-Ф, А 5.4 Ал
75,98 Байгуш Виктор 63 Зп, А 28.9 Дип
75,46 Плуње Денатас 60 Кн, Ж 25.5 Вл
75,32 Коровин Вячеслав 62 Кр, Д 16.9 М
75,30 Лебедев Игорь 55 М, Т 11.6 М
75,28 Гурмаженко Александр 57 Од, Д 27.4
А-А
75,04 Дворецкий Сергей 57 М. о, Д 15.5 Пд
75,00 Абрамов Сергей 59 Влг, Т 11.6 М
74,92 Шарпалиос Альгис 58 Кн, Ж 25.5 Вл
74,80 Решетников Владимир 59 Дип, Кл
9.4 Ад
74,46 Бычков Виталий 60 Р/Д, ТР 30.5 Кр
74,28 Селезнев Александр 64 Смд, У 22.4
Ад
74,10 Сидоренко Василий 61 Влг, Б
73,94 Козлов Александр 52 Ств, Д 30.5 Кр
73,64 Погорелов Николай 61 Ств, Б 24.4 Ств
73,56 Купровский Владимир 59 Х, Д-Л
27.4 Ал
73,40 Пичулин Николай 60 К. о, Д
73,20 Астапкович Игорь 63 Нвп, КЗ 25.9
Дип
73,18 Вотов Сергей 61 М. о, 25.9 Дип
73,16 Коптилов Сергей 60 Л, ВС 28.4 Лсл
72,92 Афонин Юрий 60 А-А, С 5.7 Смп
72,70 Михайлов Александр 57 Л 25.6 Х
72,58 Макаров Андрей 62 У 25.9 Дип
72,56 Иванов Сергей 63 М 29.5 М
72,52 Гудилин Владимир 52 Вр, Кл 28.5 Х
72,40 Чалый Валентин 58 Врш 25.5 Врш
72,14 Коровко Владимир 60 Дн, Л 6.8 Чл

94,20 Пуусте Хейно 55 Тл, К 5.6 Врм
91,88 Кула Дайнис 59 Р, Дг 5.6 Врм
89,02 Ершов Василий 49 Зп, А 2.7 Чр
88,10 Евсюков Виктор 50 М. о, ТР 2.7 М
87,20 Зирнис Янис 47 Р, Вп 14.5 Влм
85,02 Граждан Алексей 57 К, А 2.7 Чр
84,96 Трюхин Сергей 55 Л, С 24.9 Дип
84,68 Гринкевич Алексей 62 Вг, В
84,66 Зайцев Александр 57 М. о, ВС 24.4 Ад
84,56 Гаврус Сергей 57 Х, С 20.6 М
83,90 Иванов Константин 61 Тш, ВС 11.6 М
83,70 Макаров Александр 61 М. о, Д 24.4 Ад
83,42 Дюндик Александр 67 Тш, Т 14.5 Тш
82,94 Коновалов Владимир 55 Л, С 21.6 М
82,92 Копылов Юрий 56 Смд, У 24.9 Дип
82,78 Гульбит Герман 55 М, Д 30.5 М
82,72 Кузнецов Александр 56 Л, ВС 8.9 Од
82,22 Тюлейкис Стаис 58 Кн, ТР 24.9 Дип
82,18 Шкирдос Сергей 60 Фр, Пх 24.5 Тш
81,92 Полишко Владимир 59 Дип, Б 9.4 Ал
81,92 Королев Владислав 60 Л 11.6 М
81,30 Громов Иван 56 Ств, Д 6.8 Кш
81,30 Пахоль Олег 64 М, ВС .9 Влг
81,18 Новиков Юрий 58 Влдв, ВС 12.5 Сч
81,14 Матусевич Эдмундас 58 Кн, ТР 20.6
М
80,62 Жиров Юрий 60 М. о, Д 24.4 Ад
80,60 Шатило Лев 63 М, В 24.9 Дип
80,48 Смирнов Юрий 61 Р/Д, Д 9.9 Од
80,40 Егоров Константин 56 Г, Т 29.5 Кр
80,28 Белан Анатолий 57 Кш 25.5 Кш
80,02 Кейш Андрис 58 Р, Дг 4.6 Р
79,92 Гаврилюк Владимир 61 Дн, ВС 2.7 Тш
79,90 Вочин Виктор 60 Кр, Б 6.8 Кр
79,60 Калитуха Николай 58 Мн, КЗ 4.6 Р

Копье

79,50 Мачнев Сергей 58 Ф, ВС 20.6 М
 79,50 Коржаков Сергей 60 Тш, Мх 6.7 Ивн
 79,20 Антипин Вячеслав 56 Л, С 5.2 Л
 79,10 Пинчук Владимир 54 Мн, Д 28.5 Ст
 79,04 Саутин Владимир 55 А-А, Д 20.6 М
 79,04 Моораст Тойво 52 Тл, ТР 2.9 Тл
 78,98 Королев Сергей 61 М. о. 6.10 Днп
 78,90 Сизоненко Владимир 59 М, С 16.2 Ал
 78,84 Белинский Андрей 60 Трс 25.5 Кш
 78,72 Губарев Константин 62 К6 25.2 Зп
 78,68 Третьяков Владимир 62 Крг, В 30.5 Кр
 78,48 Авдеев Игорь 63 Влг, Б 23.7 Чл
 78,48 Кортиев Элгуджа 61 Т6, В
 78,42 Шопин Владимир 63 Лпц, Б 29.5 Кр
 78,30 Целминш Ральфс 63 Р, ВС 8.6 Вл
 78,28 Турлаев Юрий 61 Днп, Кл 24.9 Днп

Десятиборье

8538 Дегтярев Григорий 58 Крв 19.6 М
 11,13 - 7,75 - 15,97 - 2,09 - 49,40 -
 14,51 - 49,66 - 5,00 - 58,46 - 4.23,53
 (4355+4183)
 8418 Ахапкин Константин 56 М, ВС 19.6 М
 11,11 - 7,78 - 14,55 - 2,00 - 48,59 -
 14,24 - 47,20 - 4,90 - 55,90 - 4.16,97
 (4243+4175)
 8412 Невский Александр 58 К, Д 19.6 М
 10,98 - 7,58 - 14,66 - 2,03 - 48,69 -
 14,81 - 46,26 - 4,60 - 66,52 - 4.17,03
 (4261+4151)
 8320 Грузенкин Виктор 51 Крс, Б 19.6 М
 11,03 - 7,48 - 15,73 - 2,09 - 50,21 -
 14,80 - 47,06 - 4,80 - 65,60 - 4.40,49
 (4276+4044)
 8260 Апайчев Александр 61 К. о, ТР 9.6 М
 11,11 - 7,61 - 15,74 - 1,94 - 49,98 -
 13,96 - 42,36 - 4,60 - 65,02 - 4.28,92
 (4186+4074)
 8237 Соболевский Игорь 62 К. о, ВС—ТР
 19.6 М 11,06 - 7,56 - 14,97 - 2,00 - 48,80 -
 15,90 - 46,76 - 4,50 - 71,30 - 4.27,04
 (4227+4010)
 8210 Пугач Сергей 59 Чл, Б 19.6 М
 11,28 - 7,51 - 14,57 - 2,00 - 48,31 -
 14,82 - 42,44 - 4,90 - 56,42 - 4.14,49
 (4164+4046)
 8308р Кованов Игорь 58 Х, С 12.5 К
 10,9 - 7,53 - 14,48 - 2,07 - 49,9 - 14,4 -
 44,24 - 4,80 - 61,70 - 4.28,3 (4239+
 +4069)
 8300р Параховский Николай 57 Мп, ТР 30.6
 Ст 10,5 - 7,30 - 15,87 - 1,94 - 48,7 -
 15,4 - 48,68 - 4,50 - 65,76 - 4.34,4
 (4323+3977)
 8204р Арешин Александр 61 Л, ВС 25.5 Тш
 10,7 - 7,17 - 14,00 - 2,06 - 47,7 - 14,2 -
 42,64 - 4,50 - 59,50 - 4.34,8 (4284+
 +3920)
 8104 Попцов Николай 57 Ир, Л 19.6 М
 11,34 - 7,33 - 15,75 - 2,03 - 50,59 -
 14,65 - 39,02 - 5,10 - 60,12 - 4.39,98
 (4105+3999)
 3171р Романюк Михаил 62 Льв, ВС 12.5 К
 11,1 - 7,26 - 14,00 - 1,95 - 49,5 - 14,2 -
 45,42 - 5,00 - 59,90 - 4.27,1 (4023+
 +4148)
 8053 Овсянников Евгений 63 А-А, Д 4.9 К
 11,26 - 7,61 - 14,59 - 2,09 - 49,32 - 15,03 -
 43,04 - 4,90 - 57,82 - 4.46,87 (4219+
 +3834)
 8025 Кулеш Виктор 60 Мн, ТР 4.9 К
 11,05 - 7,14 - 14,61 - 2,06 - 48,34 -
 14,39 - 42,00 - 4,50 - 54,30 - 4.33,18
 (4196+3829)
 8120р Шмаков Владимир 58 Пр, Д 30,6 Ст
 10,8 - 7,21 - 13,80 - 2,11 - 51,4 - 14,9 -
 47,60 - 4,90 - 58,70 - 4.38,8 (4127+
 +3993)
 8109р Гартунг Виктор 60 Мн, ВС 14.5 Ст
 10,9 - 7,05 - 14,71 - 1,99 - 48,9 - 15,9 -
 42,56 - 4,70 - 68,42 - 4.22,6 (4134+
 +3975)
 8006 Подмарев Вадим 58 Тш, Л 19.6 М
 11,06 - 7,65 - 14,21 - 2,03 - 50,61 - 15,04 -
 47,70 - 4,60 - 56,40 - 4.41,36 (4142+
 +3864)
 7999 Каукис Тыну 56 Тл, Т 19.6 М
 11,35 - 7,54 - 14,52 - 2,03 - 50,60 -
 14,46 - 42,80 - 4,60 - 62,32 - 4.38,44
 (4071+3928)

8095 Попов Сергей 57 Днп, 12.5 К
 11,1 - 7,42 - 14,55 - 1,90 - 49,6 -
 14,7 - 44,38 - 4,90 - 60,50 - 4.27,1
 (4040+4055)
 7992 Кучменко Владимир 58 Л, ТР 4.9 К
 11,28 - 7,49 - 14,16 - 2,09 - 49,24 -
 15,30 - 38,30 - 4,80 - 62,70 - 4.35,15
 (4169+3823)
 8087р Ващенко Виктор 58 Л, ТР 19.7 Л
 10,9 - 7,22 - 15,17 - 1,90 - 50,5 -
 15,0 - 49,24 - 4,60 - 68,50 - 4.41,3
 (4045+4042)
 8072р Тарновский Павел 61 Л, Б 12.5 К
 11,2 - 7,25 - 14,66 - 2,07 - 49,8 - 14,9 -
 44,46 - 4,50 - 60,24 - 4.25,6 (4126+
 +3946)
 7935 Желанов Сергей 57 М, Д-4.9 К
 11,47 - 7,11 - 13,17 - 2,12 - 49,84 -
 15,00 - 41,44 - 4,90 - 56,24 - 4.21,56
 (3983+3952)
 8021р Абдулин Ильяс 58 Пр 25.9 Днп
 10,8 - 6,61 - 14,25 - 1,95 - 50,6 - 15,1 -
 50,22 - 4,40 - 70,40 - 4.30,0 (3926+
 +4095)
 7915 Кюльвет Вальтер 64 Тр, Т 26.8 Шв
 11,30 - 6,99 - 14,75 - 2,10 - 50,40 -
 15,27 - 48,74 - 4,40 - 59,70 - 4.39,63
 (4054+3861)
 7908 Хорин Иван 62 И, ТР 5.6 К
 11,26 - 7,37 - 13,91 - 2,00 - 49,37 -
 14,85 - 43,80 - 4,30 - 59,52 - 4.28,75
 (4050+3858)
 8002р Пахкер Тийт 58, Тл, Д 24.5 Кяр
 10,7 - 7,19 - 12,89 - 2,00 - 48,4 - 15,4 -
 43,78 - 4,90 - 53,16 - 4.28,3 (4133+
 +3869)
 7887 Фомкин Дмитрий 58 М, ТР 28.5 М
 11,24 - 7,28 - 15,31 - 2,03 - 50,48 -
 14,41 - 42,10 - 4,60 - 55,56 - 4.46,12
 (4097+3790)
 7983 Токарев Николай 60 А-А, С 29.5 А-А
 10,7 - 7,44 - 15,88 - 1,93 - 49,8 - 14,6 -
 46,34 - 4,20 - 61,80 - 5.00,8 (4239+
 +3744)
 7876 Крючков Владимир 62 М, Т 5.6 К
 11,43 - 6,99 - 13,78 - 2,09 - 49,01 -
 15,21 - 42,08 - 4,50 - 53,32 - 4.24,95
 (4019+3857)
 7875 Шлык Юрий 59 М, Д 28.5 М
 10,84 - 6,96 - 15,25 - 1,95 - 50,40 -
 14,65 - 42,04 - 4,40 - 57,26 - 4.33,17
 (4059+3816)
 7960р Лях Алексей 62 М, С 14.8 К
 11,0 - 7,28 - 14,78 - 2,03 - 50,0 - 15,6 -
 42,04 - 4,80 - 60,12 - 4.38,0 (4143+
 +3817)
 7821 Раджюс Юрдан 61 Вл, Н 19.6 М
 11,10 - 6,58 - 14,13 - 2,03 - 49,76 -
 15,31 - 43,00 - 4,40 - 57,74 - 4.18,02
 (3946+3875)
 7914р Поликиявичюс Витас 56 Вл, Д 26.5 Вл
 10,8 - 7,12 - 15,40 - 1,96 - 51,1 - 15,1 -
 43,86 - 4,20 - 58,84 - 4.25,3 (4089+
 +3825)
 7789 Павлюк Юрий 60 Ств, ВС 26.5 Кр
 11,32 - 7,52 - 13,70 - 1,98 - 49,80 -
 15,77 - 42,86 - 4,70 - 58,82 - 4.38,45
 (4016+3773)
 7888р Агафонов Александр 61 Гм, Б 30.6 Ст
 10,9 - 7,14 - 15,91 - 1,91 - 50,7 - 14,9 -
 48,16 - 4,40 - 65,63 - 5.05,5
 (4073+3815)
 7866р Гамин Олег 54 Кр-Р, Т 25.9 Днп
 10,6 - 6,86 - 12,90 - 1,95 - 48,5 - 14,9 -
 43,04 - 4,50 - 55,60 - 4.31,0 (4042+
 +3824)
 7759 Малых Владимир 58 М, ТР 28.5 М
 11,17 - 7,26 - 15,32 - 2,00 - 49,93 -
 15,37 - 44,74 - 4,20 - 56,50 - 4.46,34
 (4109+3650)
 7748 Зарецкий Сергей 60 Ир, Л 26.5 Кр
 11,41 - 7,20 - 13,40 - 1,92 - 50,08 -
 15,57 - 46,68 - 4,80 - 57,76 - 4.34,60
 (3849+3899)
 7746 Буряков Владимир 55 Р/Д, ВС 28.8 К
 11,39 - 6,90 - 14,20 - 1,95 - 49,53 -
 15,52 - 42,94 - 4,70 - 56,20 - 4.25,04
 (3891+3855)
 7741 Цема Александр 61 М, С 28.5 М
 11,09 - 7,10 - 13,74 - 1,95 - 50,07 -
 14,57 - 42,74 - 4,40 - 52,74 - 4.31,70
 (3950+3791)
 7838р Лепиняйтис Римас 61 Вл, Д 26.5 Вл
 11,0 - 7,23 - 14,68 - 1,85 - 49,0 - 15,4 -
 44,90 - 4,20 - 55,96 - 4.19,2 (4017+
 +3821)
 7715 Рейнтас Свен 63 Тл, ТР 28.8 К
 11,6 - 7,03 - 12,72 - 1,98 - 50,96 -
 14,88 - 40,78 - 5,00 - 57,70 - 4.24,24
 (3739+3976)

7793р Сидоров Иван 62 Од, Д 29.8 Хар
 10,7 - 7,31 - 13,82 - 2,05 - 50,8 - 15,0 -
 42,12 - 4,00 - 53,08 - 4.30,2 (4149+
 +3644)
 7774р Лесной Николай 62 Кр, Д 16.9 М
 11,3 - 7,27 - 13,79 - 2,01 - 50,3 - 14,6 -
 41,54 - 4,60 - 53,74 - 4.36,5 (3980+
 +3794)
 7766р Демиденко Юрий 58 Плт, Ур 3.8 Плт
 11,5 - 7,18 - 13,88 - 1,97 - 51,0 - 14,7 -
 48,76 - 4,30 - 58,14 - 4.35,0 (3857+
 +3009)
 7663 Афанасьев Николай 65 Св, ТР 11.8 Л
 11,11 - 6,88 - 12,26 - 2,08 - 49,80 -
 14,82 - 37,70 - 4,30 - 59,68 - 4.30,47
 (3929+3734)
 7649 Поталов Сергей 62 Л, С 4.9 К
 11,42 - 7,07 - 15,08 - 1,88 - 50,30 -
 15,88 - 44,30 - 4,40 - 61,04 - 4.41,68
 (3875+3774)
 7645 Касаев Маркус 58 Тл, ВС 28.8 К
 11,22 - 6,86 - 14,50 - 1,89 - 49,76 -
 14,62 - 44,58 - 4,20 - 49,04 - 4.24,84
 (3878+3767)
 7741р Лосев Василий 61 Крс 8.5 Дц
 10,9 - 6,97 - 13,22 - 1,93 - 50,2 - 14,5 -
 41,70 - 4,40 - 52,96 - 4.25,0 (3912+
 +3827)

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Сердечно поздравляем с 60-летием заслуженного мастера спорта кандидата педагогических наук Владимира Васильевича Ухова.

Имя замечательного ленинградского спортсмена Владимира Ухова неразрывно связано с успехами советской легкой атлетики. Он положил начало победному шествию советских скороходов на международной арене, выиграв в 1954 г. чемпионат Европы на дистанции 50 км. Дважды становился победителем первенств СССР (1952, 1954 гг.) с установлением высших мировых достижений. Участник XV Олимпийских игр в Хельсинки, где занял 6-е место.

Закончив спортивную карьеру, Владимир Васильевич успешно сочетает активную педагогическую деятельность с научными поисками. Его диссертационная работа «Экспериментальное исследование спортивной ходьбы и совершенствование технической подготовки скороходов» явилась закономерным итогом его спортивной и тренерской деятельности. Им подготовлены такие известные скороходы, как чемпион СССР и экс-рекордсмен мира А. Егоров, чемпион Европы Е. Маскинсков, победитель зимних первенств СССР и обладатель высшего мирового достижения П. Мандраков, а также свыше 30 мастеров спорта.

С 1963 по 1965 г. Владимир Васильевич — заведующий кафедрой легкой атлетики, а с 1965 по 1978 г. — проректор по учебной работе ГДОИФКа им. П. Ф. Лесгафта. В настоящее время Владимир Васильевич доцент кафедры легкой атлетики и ученый секретарь специализированного совета института. За большую и плодотворную работу В. В. Ухов награжден орденом Дружбы народов.

Желаем Владимиру Васильевичу долгих лет плодотворной работы в деле подготовки квалифицированных педагогических и научных кадров.

* В списках учтена разность ручного и автоматического хронометража. Результаты с ручным хронометражем опущены вниз на 100 очков.

сезон, богатый стартами

В последней декаде октября 1983 г. в Мадриде состоялся очередной конгресс ЕАА (Европейской легкоатлетической ассоциации), в работе которого приняла участие советская делегация. В нее входили первый вице-президент ИААФ Л. С. Хоменков, начальник управления легкой атлетики Спорткомитета СССР Л. Г. Санадзе и главный тренер сборной команды СССР И. А. Тер-Ованесян.

На конгрессе состоялись выборы в руководящий орган — Совет ЕАА. Президентом вновь избран А. Голд (Великобритания), вице-президентом — А. Такач (СФРЮ). В число членов Совета вошли четыре представителя социалистических стран: Е. Богобич (ПНР), Г. Вическ (ГДР), Р. Душек (ЧССР) и Л. Хоменков (СССР). В Мадриде также были рассмотрены вопросы календаря международных соревнований 1984 г. В ходе работы конгресса советская делегация обсудила с представителями разных стран возможность участия советских легкоатлетов в целом ряде представительных международных соревнований. Так, зимой нынешнего года группа сильнейших спортсменов выступит за океаном в серии соревнований которые завершатся стартами на открытом чемпионате США в помещении. Зимой также состоится матчевая встреча с легкоатлетами Италии и Испании. Кроме того, сборная СССР выступит в двух главных стартах зимне-весеннего сезона: в чемпионате Европы в Гётеборге и в чемпионате мира по кроссу в Нью-Йорке. Летом помимо участия в XXIII Олимпийских играх сборной предостоят матчевые встречи с командами Италии, Венгрии и Польши и выступления в представительном матче 8 стран в Японии. Кроме того, по традиции различные по численности группы наших легкоатлетов примут участие в соревнованиях в ЧССР, Болгарии, ГДР, Венгрии, Польше и других странах Европы.

Что же касается особенностей нашего внутреннего кален-

даря, то его структура, как отмечают тренеры сборной в нынешнем сезоне оптимальна и удовлетворяет двум основным требованиям. Во-первых, его продолжительность и большое число разнообразных личных и командных соревнований способствуют развитию массовости и мастерства довольно большого контингента советских легкоатлетов; во-вторых, постепенно повышающаяся напряженность соревнований от майских до июльских стартов позволяет наилучшим образом проявить себя кандидатам в сборную команду СССР.

В прошлом не раз бывало так, что крупные всесоюзные соревнования, к которым с особой тщательностью готовились республиканские и ведомственные спортивные организации, проходили в первой половине лета. Возникало парадоксальное положение: напряженность подготовки сильнейших легкоатлетов СССР повышалась по мере приближения главных международных соревнований: Кубков и чемпионатов Европы и мира, олимпийских игр, которые, как правило, проводятся на исходе лета или в начале осени, а для основной массы спортсменов постепенно наступал период затишья. Для них спортивный сезон преждевременно заканчивался. И многие легкоатлеты не могли полноценно реализовать свой спортивный потенциал. С этой точки зрения календарь 1984 г. дает возможность всем категориям легкоатлетов выступать на протяжении всего сезона. Это позволит расширить состав кандидатов в сборную команду, которой предстоит выступать в целом ряде крупнейших соревнований в следующем олимпийском четырехлетии: Кубке мира 1985 г. в Канберре, чемпионате Европы 1986 г. в Штутгарте, чемпионате мира 1987 г. в Риме и в Олимпийских играх 1988 г.

ОТОВОСТОДУ
О РАЗНОМ

МЕДАЛИ МАРИТЫ КОХ

С тремя золотыми (200 м, 4×100 м, 4×400 м) и одной серебряной (100 м) медалью возвратилась домой из Хельсинки выдающаяся бегунья на спринтерские дистанции из ГДР Марита Кох. Никто, кроме нее, не собрал на чемпионате мира такого богатого урожая.

— Я радовалась каждой из своих медалей и серебряной в беге на 100 метров тоже, — говорила Кох в интервью, опубликованном газетой «Юнге Вельт». — На нее я совсем не рассчитывала. Однако больше всего довольна первым местом в эстафете 4×400 метров. В этом виде мы все считали главным кандидатом на победу чехословацкую команду. Я не ожидала, что вернусь из Хельсинки с самым большим количеством медалей. Но что касается результатов, то наиболее выдающейся спортсменкой в Хельсинки была Ярмила Краптохилова из Чехословакии. Ведь она выиграла две высшие награды в индивидуальных видах и «серебро» в эстафете. Я спокойно восприняла то, что Краптохилова побилла мой мировой рекорд на дистанции 400 метров. Жаль только, что она лишила меня моей цели — первой в мире пробежать в 1984 году быстрее 48 секунд. Признаюсь, сразу после окончания финального бега на 400 м я все еще надеялась, что проверка фотофиниша изменит результат Краптохиловой с 47,99 на 48 ровно.

НА ПОСЛЕДНИХ МЕТРАХ

Альберто Кова, как и на афинском первенстве Европы, в Хельсинки тоже не был уверен, что сможет победить. Перед соревнованием по своему лучшему результату (27.37,59) он уступал пяти соперникам: Карлошу Лопешу (27.23,44), Вернеру Шильдхауэру (27.24,95), Фернандо Мамеде (27.25,13), Хансйоргу Куинде (27.30,69) и Нику Роузу (27.31,19). Но когда до финиша оставалось 100 м, итальянский атлет почувствовал, что сможет настигнуть ушедших вперед бегунов во главе с Шильдхауэром. Опытный атлет заметил на бегу, что у лидеров уже не остается энергии на новое ускорение. И на послед-

них тридцати метрах он успел обогнать бегунов из ГДР. Заключительные 800 м Кова преодолел за 1.56.

Победа Ковы не была делом счастливого случая или результатом ошибок соперников. Кроссы зимой, колоссальная работа над развитием скоростной выносливости летом — вот что подняло итальянского атлета на высшую ступеньку пьедестала чемпионата мира. А вот как выглядела его еженедельная тренировочная программа в начале июля:

— 25×400 м по 62,5 (через 50 восстановительного бега).
— 5×2000 м по 5.26 (800 м).
— 7×1000 м по 2.33, последний отрезок за 2.29 (600 м).
— 600 м за 1,27; 5×300 м по 42,0; 600 м — 1,28; 5×200 м — 27,0; 500 м — 1,27.
— 5000 м кросса — 14,50; во второй половине дня — 8×400 м (100 м — быстро, 100 м — легкого бега) по 56,0 — 58,0 (400 м).

ПО РЕКОРДНОМУ ПУТИ

После победы на чемпионате мира в беге на 400 м с/б Эдвин Мозес устремился за мировым рекордом. Он чувствовал, что его ноги готовы бежать быстрее чем когда-либо. В Хельсинки он показал 47,50. 24 августа в Цюрихе достиг 47,37. 28 августа в Кельне он уже стартовал с твердым намерением побить свой же рекорд. Но, по его словам, он допустил в том беге слишком много мелких ошибок и показал только 47,43. И во второй попытке 31 августа в Кобленце он наконец поймал рекордную скорость. В тот день, когда ему исполнилось 28 лет, он установил рекорд (47,0), за которым охотился последние три года.

— Уже на следующий год я планирую для себя достичь результата на уровне 46,50, — заявил рекордсмен, — но для этого нужно будет хорошо освоить 12-шажный ритм бега между барьерами.

Мозес отметил, что его рекордный бег в Кобленце не был идеальным. В нем было сделано несколько ошибок.

Это была 85-я победа рекордсмена, не считая забегов и полуфиналов. Сезон он закончил, добавив на свой счет еще два успешных выступления.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
103045, Москва, К-45,
Рождественский
бульвар, 10/7

ТЕЛЕФОНЫ
главного редактора 228-96-72
отделов 228-82-72, 223-04-57

Сдано в набор 6/ХІІ 1983 г. Подписано к печати 23/ХІІ 1983 г. А-03303. Формат 60×80 1/8. Отпечатано по глубокой печати. Журнальная рубленая гарнитура. Печ. л. 4,0 Уч.-изд. л.— ,785. Тираж 64 800 экз. Заказ № 3322. Цена 40 коп.

Фото в номере Р. Максимова.

Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат ВО «Союзполиграфпром» Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли, г. Чехов Московской области

ОН НЁС
ОЛИМПИЙСКИЙ
ОГОНЬ

Как и всякому спортсмену, Куцу случалось терпеть поражения, порой очень обидные, когда он приводил к рекордам своих хитроумных, искусственных в тактической борьбе соперников. Но и поражения становились для него лишь стимулом к новым победам. Так произошло в незабываемой дуэли с англичанином К. Чатауэем в том же 1954 г., когда на матче СССР—Великобритания 13 октября Куц проиграл сопернику бег на 5 км на последнем метре дистанции и лишился своего бернского рекорда, который Чатауэи улучшил ровно

ХАРАКТЕР
БОЙЦА

Четверть века минуло с того дня, когда Владимир Куц в ореоле славы рекордсмена мира и обладателя двух золотых олимпийских медалей покинул беговую дорожку. Давно побиты его всесоюзные и мировые рекорды, нет среди нас и самого Владимира Петровича Куца, а его образ — настоящего рыцаря бега и по сей день привлекает юношей к занятиям спортом, зовет к победам и рекордам.

В чем же секрет непреходящей популярности нашего чемпиона? Ведь одновременно с Куцем на беговой дорожке выступала целая плеяда блестящих спортсменов, мало уступающих ему в спортивном мастерстве и уровне результатов. Думается, ответ может быть только один — личность прославленного бегуна.

Все или ничего! — таков был девиз Куца еще в 1953 г. в одном из первых его международных стартов в Бухаресте. Тогда никому не известный советский бегун сразу со старта устремился вперед, не желая считаться с тем, что среди его именитых соперников был многократный олимпийский чемпион Э. Затопек. Можно смело сказать, что именно этот забег, хотя и не выигранный Куцем, открыл спортивному миру бегуна новой формации. А ровно через год в борьбе с тем же Затопеком Куц установил свой первый мировой рекорд в беге на 5000 м — 13.56,6 и стал нашим первым чемпионом Европы в стайерском беге.

на 5 секунд. Прошло только 10 дней, и в Праге в холодный, ветренный день 23 октября Куц вернул себе мировой рекорд.

Беспощадный к соперникам на дорожке, Куц был беспощаден и к себе на тренировках. Известен случай, когда незадолго до Олимпиады в Мельбурне известный австралийский бегун Д. Стеффенс решил тренироваться вместе с Куцем. Предстоял повторный бег 20 × 400 м. После тринадцатой пробежки Стеффенс ушел с дорожки: «Это выдержать невозможно!» Но именно такие тренировки позволили Куцу продемонстрировать в олимпийском забеге на 10 км тактику «рваного бега», победив Г. Пирри, и завоевать вторую золотую олимпийскую медаль на 5-километровой дистанции, предложив соперникам предельный темп в течение всего бега. Кстати, олимпийский рекорд Куца в беге на 5000 м — 13.39,6 — был улучшен только через 16 (!) лет в Мюнхене Л. Виреном. Восемь лет продержался и последний мировой рекорд Владимира Куца на 5 км — 13.35,0, установленный в Риме в 1957 г. Его побил австралиец Рон Кларк.

В 1975 г. сборная СССР, в рядах которой Куц блистательно выступал с 1953 по 1957 г., участвовала в Кубке Европы в Ницце, когда пришла весть о безвременной кончине Владимира Петровича Куца. И не успел диктор стадиона закончить скорбное известие, как все зрители и участники забега встали со своих мест на минуту молчания в память о бегуна.

В один день он стал известен всему спортивному миру. Газеты всех стран печатали его фотографии: 19-летний австралийский юноша удостоился высокой чести пронести олимпийский огонь на последнем этапе и зажечь факел Игр XVI Олимпиады современности на мельбурнском стадионе «Гранд крикет граунд».

О спортивных достижениях Рона Кларка (его полное имя Рональд Уильям Кларк) в то время известно было немного. Он родился 21 февраля 1937 г. и впервые выступил в соревнованиях по бегу в декабре 1953 г. Его первым тренером был Н. Роббинс, а по переписке его тренировкой руководил также знаменитый австралийский бегун Джон Ленди. Позже Кларк тренировался и у известного тренера Ф. Стампфла, который помог ему в 1955—1956 гг. установить несколько рекордов Австралии по группе юношей и juniоров.

Как это ни покажется странным, но участие в олимпийской церемонии не прибавило Рону рвения в занятиях легкой атлетикой. Именно в 1956 г. он переключился на футбол и лишь изредка тренировался в беге. Только через 4 года, когда ему уже минуло 23 года, Кларк вернулся на беговую дорожку.

Начиная с 1960 г. словно стремясь вознаграждать себя за годы, прошедшие без бега, Кларк тренировался дважды и даже трижды в день, неуклонно из года в год повышая

нагрузку. Еще более поразительными выглядят параметры его соревновательной нагрузки: не было случая, чтобы он стартовал реже чем раз в три недели, а в особо удачные годы он соревновался более 50 раз за сезон!

Свои первые мировые рекорды Кларк установил в 1963 г., а в 1965 г. ему удалось то, чего не удавалось ни одному бегуну мира: в течение года он улучшил 11 (!) мировых рекордов на дистанциях от 3 миль до 10 000 м. Даже сейчас его результаты выглядят весьма внушительно. В беге на 5000 м рекорд Кларка был равен 13.16,6, а на 10-километровой дистанции — 27.39,4. Эти достижения и сегодня, почти 20 лет спустя, входят в первую десятку лучших результатов мира.

И все же, несмотря на рекорды, Рону Кларку так и не удалось снискать олимпийских лавров. В 1964 г. в Токио он занял только 3-е место в беге на 10 км, совершив тактическую ошибку. Оторвавшись на первой половине дистанции, как ему казалось, от главных соперников, в числе которых был и наш П. Болотников, Рон слишком рано посчитал задачу выполненной. Он снизил темп бега и, не обладая высокой финишной скоростью, проиграл американцу У. Миллсу и М. Гаммуди из Туниса. Долгих 4 года готовился Кларк к Олимпиаде 1968 г. Но в Мехико среднегорье сыграло злую шутку и с Кларком и сильнейшими европейскими и американскими бегунами. Никто из них не смог соперничать с бегунами Кении, Мексики, Эфиопии, привыкшими к подобным условиям. Кларк сумел занять только 5-е место в беге на 5000 м и 6-е на 10 км...

Но несмотря на эти неудачи Рон Кларк остался в истории легкой атлетики как один из самых выдающихся спортсменов. Правда, порой его обвиняли в излишней мягкости на соревнованиях, в отсутствии спортивной злости, что, якобы, мешало ему побеждать на олимпиадах. Ответ Рона на эти замечания был ответом истинного олимпийца.

— Когда я выхожу на старт, я, конечно, хочу победить, но никогда не забываю о том, что легкая атлетика — это прежде всего спорт, а мои соперники — это мои друзья. Я люблю легкую атлетику за то, что она укрепляет узлы дружбы между спортсменами всего мира.



13-45



Из года в год выдающаяся спортсменка из ГДР Марлиз Гёр сохраняет способность бежать быстрее всех своих соперниц. В 1976 г. на Олимпиаде в Монреале она достигла первой значительной победы, выиграла золотую медаль в составе эстафеты 4×100 м. С тех пор Гёр сделано многое. Она устанавливала мировые рекорды, побеждала на Кубках Европы и мира, дважды удостоивалась титула чемпионки Европы... В прошлом году на первом чемпионате мира в Хельсинки 25-летняя бегунья выступала безупречно, ее победа на дистанции 2 м была неоспорима.