

ЛЕГКАЯ

№ 3, март, 2010

# АТЛЕТИКА



**Татьяна Фирова —  
серебряный призер  
чемпионата мира 2010 года  
в помещении (400 м, 4x400 м)**



Мария Савинова, бег на 800 м



Иван Ухов, прыжок в высоту



КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Приглашаем Всех на  
Международный Марафон

27 июня 2010 года  
Дворцовая площадь

**W** **ERGO**  
**HITE**  
**NIGHTS**



[www.wnmarathon.ru](http://www.wnmarathon.ru)

ООО "Евроспорт", [www.startspb.ru](http://www.startspb.ru)

**Медали команды России  
на чемпионате мира в помещении**

**Золото — 2**

Иван Ухов  
Мария Савинова

**Серебро — 4**

Ярослав Рыбаков  
Татьяна Фирова  
Светлана Феофанова  
эстафета 4x400м  
(Светлана Пospelова,  
Наталья Назарова,  
Ксения Вдовина,  
Татьяна Фирова)

**Бронза — 3**

Алексей Дроздов  
Анна Пятых  
Татьяна Чернова



Ежемесячный  
спортивно-  
методический журнал  
Издается с 1955 года  
№ 3 (658)  
март 2010 г.  
ISSN 0024-4155  
Индекс 70482

Учредитель:  
Всероссийская  
федерация легкой атлетики

Главный редактор  
Сергей Тихонов

Редакционный совет:

**Балахничев В.В.**  
(председатель)  
**Тер-Ованесян И.А.**  
**Зеличенко В.Б.**  
**Тихонов С.А.**  
**Чен Е.Б.**  
**Суслов Ф.П.**  
**Привалова И.А.**

Редакция:  
**Лариса Волошина**  
(зам. главного редактора)  
**Роберт Максимов**  
(фотокорреспондент)  
**Ольга Бессонова**  
(компьютерный набор, верстка)

Фото в номере  
**Роберта Максимова,**  
**Александра Киселева,**  
**Николая Матвеева**

Отпечатано  
в ООО «Лига Принт»

Адрес редакции:  
107031, Москва,  
Рождественский бульвар,  
10/7, стр. 2

Телефоны:  
(495) 623 0457, 628 9672,  
факс 623 0457  
e-mail: l.atletika@mail.ru

Журнал зарегистрирован  
в Госкомитете РФ по печати  
(регистрационный № 0110682)

© ООО «Редакция журнала  
«Легкая атлетика», 2010

## 2 Чемпионат мира в помещении

Еще один шаг назад

*Сергей Тихонов*

## 10 Под флагом сборной

Татьяна Фирова: «Хватит быть  
только эстафетчицей»

*Артем Писака*

## 12 Чемпионат мира по кроссу

Полная кенийская победа

## 14 Юбилей

Петр Болотников: «О беге,  
о друзьях, о себе»

## 18 Чемпионат мира в помещении среди спортсменов старше 35 лет

Нас было мало,  
но представили Россию  
мы достойно

*Владимир Ройтман*

## 21 Памятные даты Март

## 22 Тренер – тренеру

Прыжок в высоту:  
зачем, что, как!

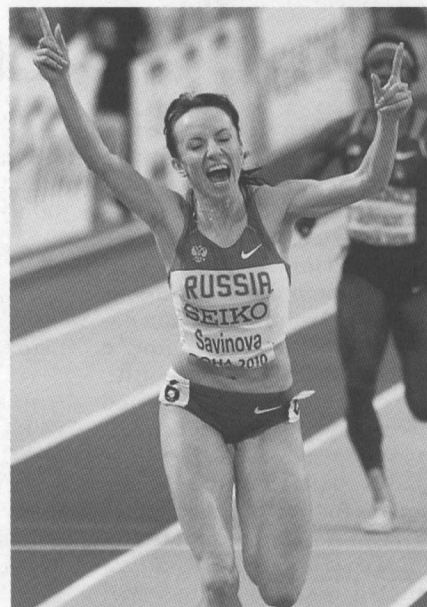
*Елизавета Сосина*

*Павел Гойхман*

## 26 За рубежом В гостях у короля Хайле

## 37 Лучшие легкоатлеты мира и России 2009 года Женщины

с. 2



с. 10



с. 14





# Еще один шаг назад

Сергей ТИХОНОВ  
Александр КИСЕЛЕВ,  
Фото

На 13-м чемпионате мира ИААФ в помещении российские легкоатлеты завоевали 9 медалей – 2 золотые, 4 серебряные и 3 бронзовые.

В командном зачете по медалям наша сборная заняла третье место после сборной США и Эфиопии. По очкам (106) у нее второе место, у команды США – 165. На третьей строчке таблицы находится сборная Кубы – 47 очков.

Столь мало золотых медалей у нашей команды еще не было за все выступления сборной России на девяти чемпионатах.

Конечно, еще две медали можно отнести к явно упущенным возможностям. В прыжке с шестом у женщин, где трехкратная зимняя чемпионка Елена Исинбаева осталась только четвертой, и в женской эстафете 4x400 м, где россиянки не проигрывали с 1995 года, да и уступили всего 0,1 с.

Пик выступлений сборной приходится на 2004 и 2006 годы – по 8 золотых и 18 медалей разного достоинства. После этого наметился спад. Подобное случилось в 1997 и 1999 годах, когда сборная привозила по 3 золота и 7–8 медалей.

Так что два шага назад сделаны, будем ожидать через два года шага вперед.

Из 149 стран (до этого максимум был 147 в Валенсии), принявших участие в чемпионате, представители 14 (16 в прошлом году) поднимались на высшую ступень пьедестала почета. Медали домой увезли легкоатлеты 28 стран (22), а в восьмерку сильнейших попали представители 51 страны.

Уровень достижений в большинстве видов был на самом высоком уровне. Сравнивая результаты нынешнего и прошлого чемпионата, результаты в Дохе в 16 видах против 9 лучше, чем в Валенсии. Счет 8:4 у мужчин (высота одинаковая) и 8:5 у женщин.

Чемпионат не остался без мирового рекорда – в тройном прыжке француз Тедди Тамго улетел на 17,90.

Кроме того зафиксировано 6 рекордов чемпионата, показано 10 лучших результатов сезона, 7 рекордов континентов, 38 национальных.

Победные результаты в беге на 60 м с/б кубинца Дайрона Роблеса (7,34) и у женщин Лоло Джоунс (7,72) всего 0,04 с уступают мировым рекордам. Быстрее Роблеса бежал лишь Колин Джексон, а Джоунс – Сусанна Каллур (7,68) и Людмила Нарожиленко (7,69).

Еще две спортсменки вышли на третье место в списках за всю историю: Ольга Рыпакова в тройном прыжке – 15,14 и Джессика Эннис в семиборье – 4937.

Два года назад мы отмечали, что суданец Абубакер Каки на 800 м и Дерессе Меконен из Эфиопии на дистанции 1500 м предстали новыми яркими звездами. В этом году они повторили свой успех. Соотечественница Меконена Калкидан Гезахегне, выиграв эту дистанцию у женщин, стала самой юной чемпионкой мира в помещении – в возрасте 18 лет 310 дней.

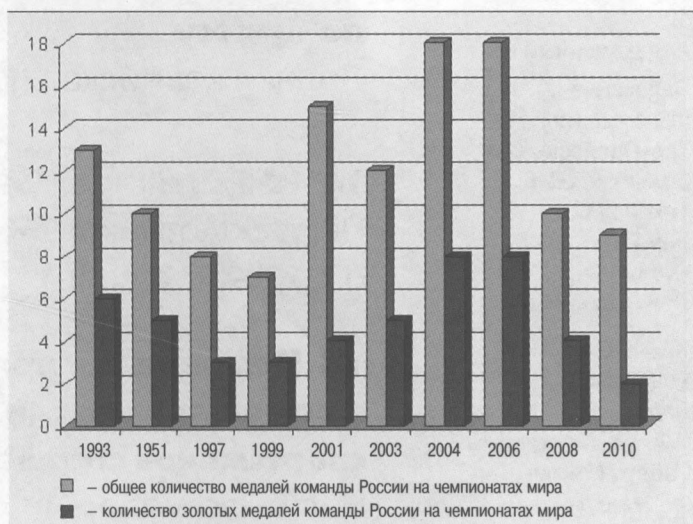
Третье золото эфиопам принесла Месерет Дефар, ставшая чемпионкой мира уже четвертый раз, причем подряд, начиная с 2004 года. Но рекордсменкой по наградам оказалась россиянка Наталья Назарова. Два года назад, победив в эстафете 4x400 м, она сравнялась с лидером зимних чемпионатов мира Марией Муголой по числу золотых наград – семь (пять в эстафете и две в беге на 400 м), а в Дохе (серебро в эстафете 4x400 м) уже и по общему количеству медалей – 9.

В прыжке в высоту Иван Ухов и Ярослав Рыбаков принесли России золото и серебро. Этого добились и американская пара: Брайан Клей и Трей Харди в семиборье.

Из чемпионов мира 2008 года семеро повторили успех: Абубакер Каки (800 м), Дерессе Меконен (1500 м), Кри-

## Медали сборной России на зимних чемпионатах мира

Год	З	С	Б	Всего
Торонто-1993	6	4	3	13
Барселона-1995	5	2	3	10
Париж-1997	3	1	4	8
Маэбаси-1999	3	3	1	7
Лиссабон-2001	4	6	5	15
Бирмингем-2003	5	5	2	12
Будапешт-2004	8	6	4	18
Москва-2006	8	5	5	18
Валенсия-2008	4	3	3	10
Доха-2010	2	4	3	9



тиан Кантуэлл (ядро), Брайан Клей (семиборье), Месерет Дефар (3000 м), Лоло Джоунс (60 м с/б), Бланка Власич (высота), четверо были вторыми Годфрид Мокоена и Найде Гомеш в прыжке в длину, Валери Вили (ядро), Яргелис Савинье (тройной).

Пять чемпионов мира 2009 года в Берлине победили и в Дохе: у мужчин – Стив Хукер, Кристиан Кантуэлл, у женщин – Бланка Власич, Бритни Риз и Джессика Эннис.

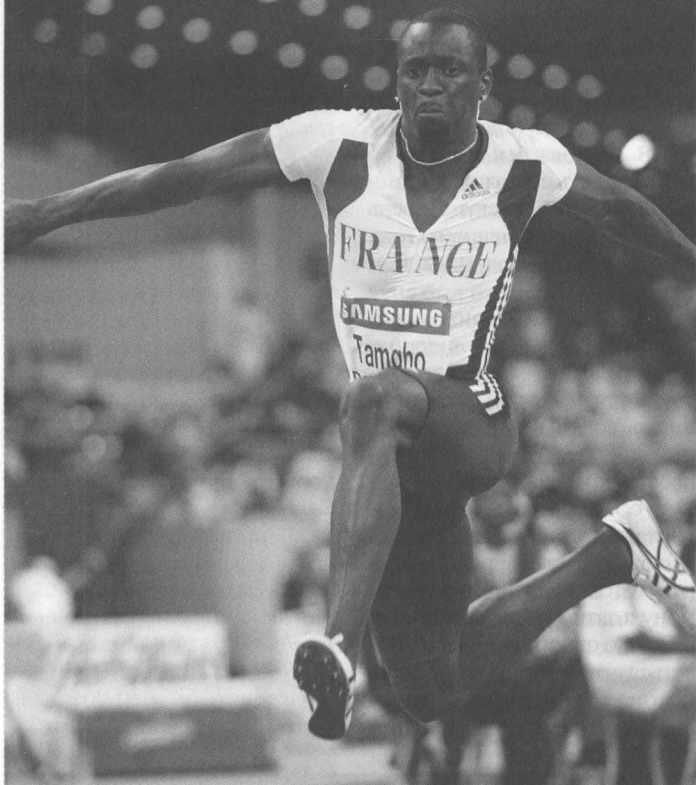
За три дня на соревнованиях побывали 20 тысяч зрителей (5 тысяч из них – в по-



Финиш Дайрона Роблеса в беге на 60 м с/б



Мировой рекорд в тройном прыжке установил  
Тэдди Тамго – 17,90



Мировой рекорд в тройном прыжке установил Тэдди Тамго – 17,90

следний вечер). Следующий чемпионат мира состоится в Стамбуле (Турция) в 2012 году с 9 по 11 марта.

### Золото

#### Иван Ухов, прыжок в высоту

Иван Ухов с каждым сезоном набирается опыта и выступает все стабильнее и стабильнее. В прошлом году, выиграв зимний чемпионат Европы, Иван отлично начал летний сезон, но на чемпионате мира в Берлине остался лишь 10-м. Нынешнюю зиму начал с 2,37, а в последнем старте перед Дохой достиг 2,38. Соперники отставали минимум на четыре сантиметра. И Ухов достойно провел чемпионат. Для победы хватило и 2,33, но, чтобы поддержать чемпионскую марку, с первой попытки он перелетел и 2,36. За последние восемь зимних чемпионатов выше результат у победителя случился лишь раз – у Ярослава Рыбакова в 2006 году.

В этом году Ярослав занял второе место – 2,31. Его последняя попытка на 2,33 была хороша, но планка все-таки не устояла на стойках. У него это уже четвертое серебро зимних чемпионатов (2003, 2004, 2008 и 2010). Завоевав пятую

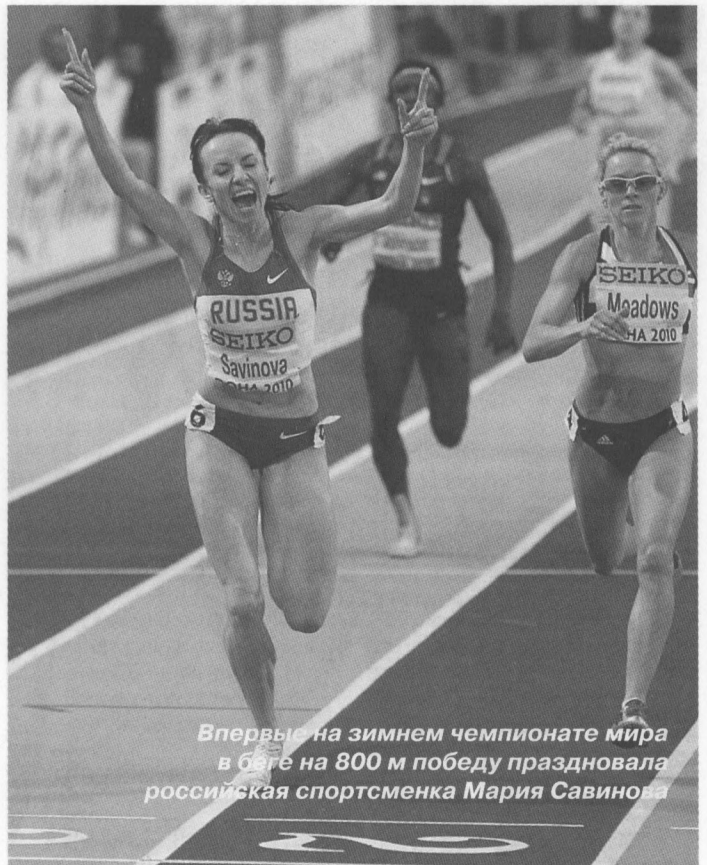
медаль, он всего на одну отстает от лидера среди мужчин по медалям, тоже высотника, рекордсмена мира кубинца Хавьера Сотомайора.

Преимущество россиян проявилось уже в квалификации. Только Ухов и Рыбаков взяли 2,29 (Ухов – с первой, Рыбаков – со второй), а шестерых добрали с результатом 2,26.

В основных соревнованиях у нового чемпиона случилась лишь одна ошибка – на высоте 2,28 (до этого Иван преодолел успешно 2,20 и 2,24), но вторую попытку он перенес на 2,31. Взял, продолжил борьбу. Но шел на втором месте, так как у Ярослава Рыбакова до 2,31 не было неудач. Но 2,33 покорилась только Ухову. Американец Джонас взял 2,31 с третьей попытки и получил бронзу.

#### Мария Савинова, бег на 800 м

Мария Савинова добилась первой российской победы (не было их и во времена СССР) на дистанции 800 м на зимних чемпионатах мира. Серебро в 1993 и 1995 году завоевали Светлана Мастеркова и Елена Афанасьева, бронзу – Наталья Цыганова в 1999-м. И, как Иван Ухов, Савинова теперь действующая чемпионка мира и Европы в помещении.



Впервые на зимнем чемпионате мира в беге на 800 м победу праздновала российская спортсменка Мария Савинова

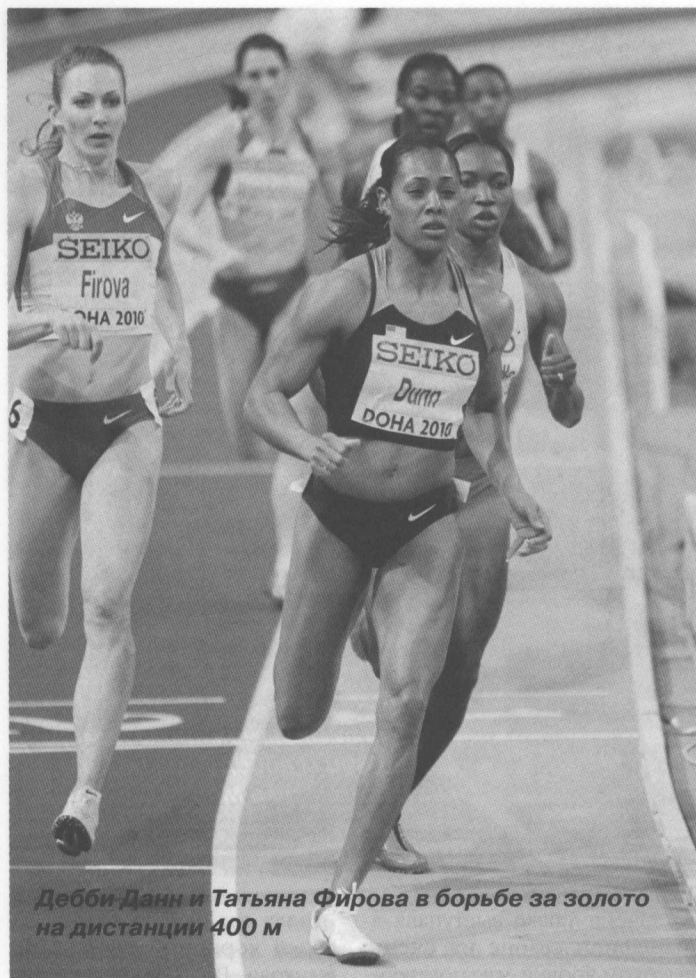
Мария также выступала в нынешнем сезоне на очень высоком уровне, что подтвердила и на чемпионате мира, выиграв с лучшим временем сезона – 1:58,26. Она не про-

играла ни одного старта на своей коронной дистанции, выиграв «Русскую зиму», чемпионат России и чемпионат мира. Кроме того, установила личные рекорды на смежных

### Распределение медалей и очков по странам

Место	Страна	З	С	Б	4-е	5-е	6-е	7-е	8-е	Очки
1	США	8	3	6	4	4	2	1	0	165
2	РОССИЯ	2	4	3	5	1	3	2	2	106
3	Куба	1	3	1	1	1	0	1	1	47
4	Эфиопия	3	0	2	2	0	0	0	0	46
5	Великобр. и Сев. Ирл.	2	1	1	0	1	1	1	1	39
6	Кения	0	2	2	1	1	0	0	0	35
7	Германия	0	1	2	0	2	0	2	1	32
8	Белоруссия	1	1	1	1	0	1	0	0	29
	Ямайка	1	0	1	1	0	2	2	0	29
10	Испания	0	3	0	0	0	2	0	0	27
11	Чехия	0	0	0	1	4	1	0	0	24
	Польша	0	0	2	1	1	1	0	0	24
13	Австралия	2	0	1	0	0	0	0	1	23
14	Франция	1	0	0	1	1	1	0	2	22
15	Канада	0	1	1	1	0	1	0	0	21
16	Бразилия	1	0	1	0	0	1	0	0	17
17	Марокко	0	1	0	0	1	0	1	0	13
	Судан	1	0	0	1	0	0	0	0	13
19	Украина	0	1	0	0	0	1	0	2	12
20	Багамы	1	0	0	0	0	1	0	0	11
	Португалия	0	1	0	0	0	1	0	1	11
22	Казахстан	1	0	0	0	0	0	1	0	10
	ЮАР	0	1	0	0	0	1	0	0	10
24	Швеция	0	0	0	1	1	0	0	0	9
25	Бельгия	0	1	0	0	0	0	0	1	8
	Ботсвана	0	0	0	1	0	1	0	0	8
	Хорватия	1	0	0	0	0	0	0	0	8
	КНР	0	0	0	0	1	0	2	0	8
28	Ирландия	0	0	0	0	1	0	0	0	4
29	Новая Зеландия	0	1	0	0	0	0	0	0	7
	Вирджинские острова	0	1	0	0	0	0	0	0	7
31	Антигуа и Барбуда	0	0	1	0	0	0	0	0	6
	Болгария	0	0	1	0	0	0	0	0	6





**Дебби Данн и Татьяна Фирова в борьбе за золото на дистанции 400 м**

дистанциях: 400 м – 52,05, 1500 м – 4,08,2.

На «Русской зиме» Мария обыграла свою главную соперницу – бронзового призера чемпионата мира британку Дженни Медоуз. На чемпионате России победила спринтерским финишем, преодолев последний круг за 26,7.

В финале в Дохе бег в хорошем темпе повела американка Алисия Джонсон (200 м – 28,01, 400 м – 58,16), после 500 м вышла вперед Дженни Медоуз. Первые два круга Савинова держалась последней, но к 600 м (1,28,73) вовремя перестроилась на второе место, к 700 м была уже за плечом соперницы. А на последней прямой не оставила сопернице никаких шансов.

Медоуз впервые разменяла 1,59 зимой, установив второй в этом году национальный рекорд – 1,58,43. до этого года им обладала двукратная олимпийская чемпионка Келли Холмс (1,59,21). На следующих местах американки Джонсон и Анна Пирс (за круг до финиша она была последней), установившая личный рекорд 2,00,53.

Вторая россиянка Евгения

Зинурова, дебютантка чемпионата, не без труда вышла в финал, в котором заняла шестое место – 2,01,68.

### Серебро

#### **Татьяна Фирова, бег на 400 м**

Чемпионке России Татьяне Фировой в предварительных забегах выпадало бежать с одной из претенденток на медаль – Новлене Уильямс из Ямайки, которая неоднократно была призером чемпионатов мира. Татьяна оба раза захватывала лидерство, в забеге начала первый круг за 24,69, в полуфинале – за 24,14. И хотя Уильямс набегала в конце, Фирова оба раза побеждала. Первый раз – 52,67 против 52,73, второй – 51,36 против 51,77.

Лидер сезона американка Дебби Данн дважды выигрывала свои забеги – 52,24 и 52,08 (при начале на 24,03).

В финале Татьяна Фирова стартовала по шестой дорожке, которая имеет преимущества в беге по виражу, но на ней не видишь соперниц. Это для Татьяны, которой необходимы ориентиры впереди для быстрого начала, оказалось

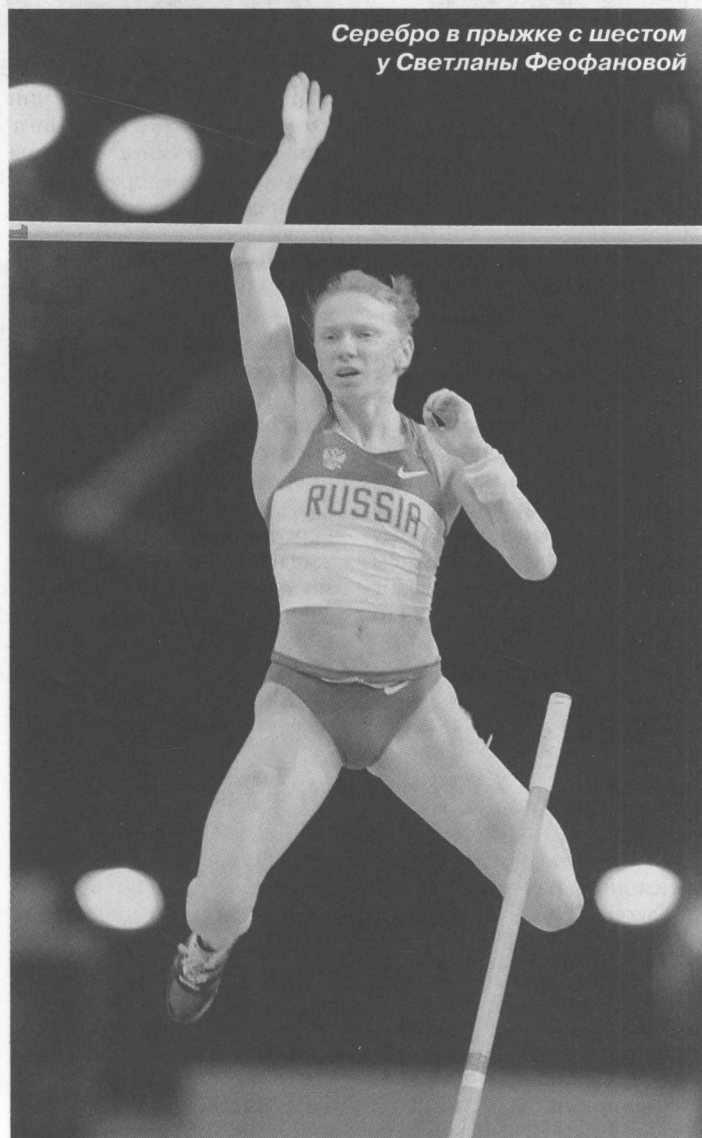
серьезным минусом. Выходя со второго виража, она обнаружила, что Дебби Данн, и Новлене Уильямс бегут впереди. Прибавив в скорости, она практически к концу первого круга их настигла. Первые 200 м у Данн, которая лидировала, – 23,88. Фирова была сзади на метр, то есть ее половина дистанции около 24 секунд, а ведь еще в январе нынешнего года ее личный рекорд на 200 м равнялся 24,03.

Уильямс бежала по первой дорожке следом за лидером, не оставляя возможности Татьяне стать второй, и ей пришлось войти в вираж по второй дорожке. И вдруг (находясь рядом с Фировой) у Уильямс самопроизвольно подогнулась нога. Она сделала неуклюжий шаг вперед и сама рукой толкнула Фирову в сторону, а затем сошла внутрь виража. Со стороны могло показаться, что это вина Фировой, но она не касалась соперницы, в чем потом убедились и

судьи, просматривая видеозапись. Но для Татьяны это был тоже сбой, она продолжила бег, но к последней прямой проигрывала американке 2,5 метра. Только на последних 20 метрах спохватилась, ускорила, и оказалось, что силы есть. Разрыв быстро сокращался, но поравнялась с соперницей она только через метр после финиша.

И все-таки личный рекорд – 51,13 и первая награда в личном виде – серебро. В эстафете 4x400 м у Татьяны есть серебро Олимпиады-2008, бронза чемпионата мира-2009, золото чемпионата мира-2005, но там она бежала только в предварительном забеге.

Данн спокойно начала сезон, сделав три старта: 30 января в Глазго (53,15), проиграв Новлене Уильямс, на «Русской зиме» (52,53), проиграв Фировой (52,09) (Дарья Сафонова в другом забеге – 51,90), и 10 февраля победила в Стокголь-



**Серебро в прыжке с шестом у Светланы Феофановой**



Ольга Рыпакова



ме — 52,35. После перерыва на чемпионате США стала лидером сезона (50,86), а в Дохе показала 51,04.

### Эстафета, 4x400 м

На зимних чемпионатах мира россиянки в эстафете 4x400 м побеждали восемь чемпионатов подряд, но для десятой победы не хватило десятой доли секунды.

На первом этапе Светлана Поспелова была явно не в порядке и далеко отстала от лидеров, передав палочку третьей. Американцы выставили Дебби Данн, которая ушла в отрыв, показав лучшее начало на зимних чемпионатах — 51,25 (до этого лучшее время принадлежало Олесе Красномоцев — 51,37 в 2004 году).

Наталья Назарова на втором этапе грамотно, не «сломая голову», сумела подтянуться к лидерам. Хорошо бежала Ксения Вдовина, сохранив второе место. Американки лидировали и на последний этап отправили Элиссон Феликс — трехкратную чемпионку мира в беге на 200 м и мастера эстафетного бега (по 48+ секунд свои этапы летом). У нас приняла палочку серебряный призер этого чемпионата мира Татьяна Фирова. Она постепенно приблизилась к Феликс

и держалась вплотную за ней. На последней прямой отчаянно финишировала, сократила разрыв и совсем немного не хватило до победы. 0,1 с — минимальный разрыв в этом виде на чемпионатах. 3.27,34 — у американок и 3.27,44 — у наших. Команда Ямайки — третья (3.28,49).

Мужчинам же в этой эстафете вновь не повезло. Только на Олимпиаде в Пекине фортуна была благосклонна, и россияне получили бронзовые награды.

В Дохе в предварительном забеге первые два этапа, где бежали Максим Дылдин и Валентин Кругляков, прошли нормально. Правда, Максим в начале довольно далеко отпустил соперников, но потом набежал на финиш неплохо, отправив Круглякова на этап 3–4-м. Но на третьем этапе поляк Марцин Марцинишин, обходя справа Владимира Антманиса, фактически выбил у него эстафетную палочку, ударив по локтю. Палочка покатила вперед, а пока Владимир пытался ее поднять, его подтолкнул еще один бегун. Поэтому когда он снова продолжил бег, фора была очень большая. Оставшуюся часть дистанции Антманис постарался пробежать максимально. А Дмитрий Буряк сделал почти невозможное — нагнал группу и даже на мгновение опередил обидчиков поляков на последних метрах.

Но только две команды выходили по месту, а наши ребята финишировали третьими — 3.09,86. В первом забеге, где выиграли американцы (3.05,78), команды Доминиканской Республики и Великобритании пробежали быстрее — 3.06,30 и 3.09,59. Именно они и вышли в финал по времени.

### Светлана Феофанова, прыжок с шестом

Светлана Феофанова, выступая на своем шестом зимнем чемпионате мира, завоевала второе серебро. Именно с такого результата она начала свои выступления в 2001 году (в 2004 и 2003 годах она была бронзовой медалисткой). Без медали осталась только в 2008 году (5-е место), а в 2003-м с мировым рекордом 4,80 она поднялась на высшую ступень пьедестала почета. Именно такой резуль-

тат принес ей второе место в Дохе. Любопытно, что у главного фаворита соревнований Елены Исинбаевой в том же в 2003 году был точно такой же результат (4,60), но тогда он принес ей серебро, а сейчас только четвертое место.

Выше Светлана Феофанова зимой прыгала лишь однажды — в 2004 году, когда установила мировой рекорд 4,85.

В Дохе она начала с 4,40, затем 4,60 и 4,70 (все с первой попытки). И в этот момент делила первое место с бразильяжкой Фабианой Мурер, у которой то же не было неудачных попыток на 4,50, 4,60 и 4,70. Следующую высоту 4,75 Феофанова пропустила, Мурер взяла, но с третьей попытки, зато 4,80 — с первой, что и оказалось решающим в борьбе за золото, потому что Феофанова справилась с высотой со второй попытки.

У Елены Исинбаевой проблемы начались еще в квалификации. Как всегда она начала прыгать, когда финалисты практически уже стали известны. Елене нужно было только взять свою начальную высоту 4,55. Но случились технические проблемы с передвижением стоек, задержка — и первая попытка оказалась неудачной. Однако и во второй Елена сбила планку и оказалась в критической ситуации. Но, к ее чести, она справилась с нервами и отрицательными эмо-

циями и в третьей попытке в отличном стиле перелетела планку.

После уверенного начала в финале на высоте 4,60, казалось, все встало на свои места. Елена пропустила 4,70, но на 4,75 выглядела неузнаваемо, потерпев второе поражение на чемпионатах мира. Для победы хватило бы ее результата 4,85, который она показывала в двух своих победных стартах этого года. После соревнований она жаловалась на усталость и не исключила возможности, что сделает перерыв в дальнейших выступлениях.

### Бронза

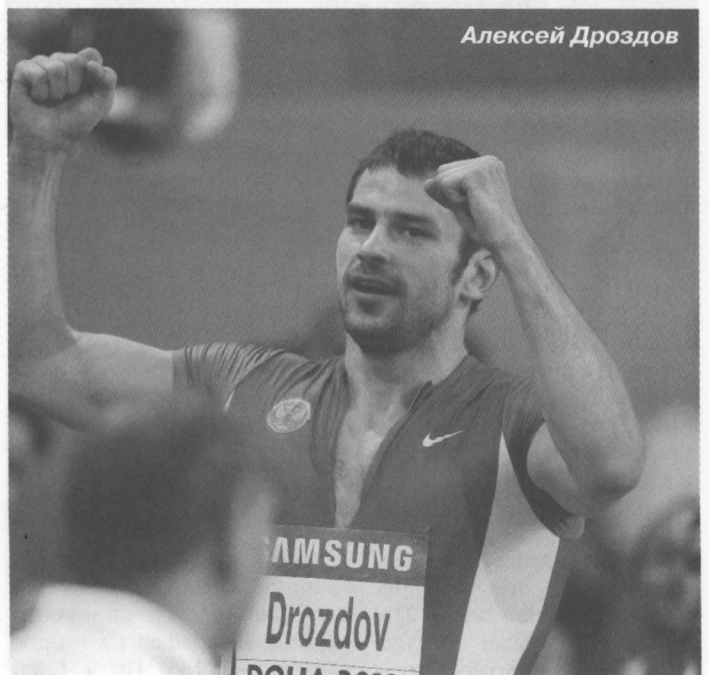
### Алексей Дроздов, семиборье

Первый вид семиборья — бег на 60 м — принес огорчение бронзовому призеру чемпионата мира Александру Погорелову. Увы, так и не залеченная травма не позволила Александру пробежать хорошо (получилось 7,68) и потом продолжить выступление.

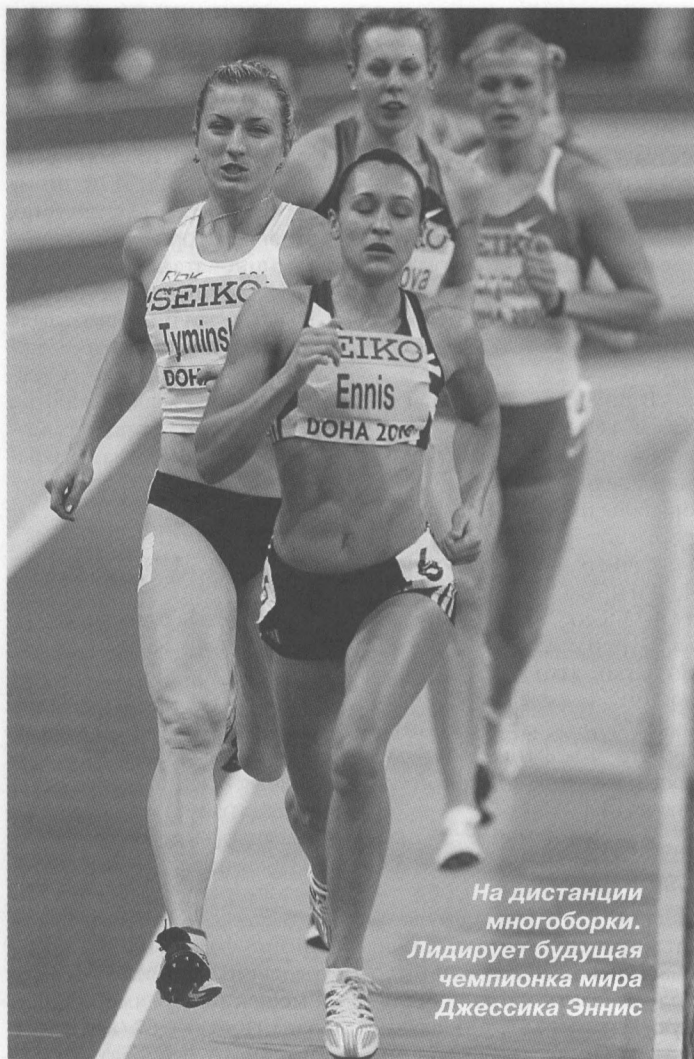
Быстрее всех спринтовал олимпийский чемпион и действующий чемпион мира в помещении американец Брайан Клей — 6,67 (всего 0,2 с до личного рекорда) и 1003 очка.

Во втором виде, сделав отличный прыжок на 7,78, украинец Алексей Касьянов получил 1005 очков и отобрал первое место (1912 очков) у Клея, который проиграл более полуметра — 7,27 (878 и

Алексей Дроздов







На дистанции многоборья. Лидирует будущая чемпионка мира Джессика Эннис

1881). Летний чемпион мира Трей Харди прыгнул на сантиметр дальше — 7,28 (1836 очков).

Роман Шебрле прыжком на 7,49 (932) обошел нашего Алексея Дроздова (7,29), выйдя на четвертое место — 1745. У Алексея, показавшего в первом виде 7,08, в итоге 1737 очков.

Но в следующем, своем сильном, виде — толкании ядра Дроздов показал лучший результат, да еще и личный рекорд — 17,17, почти на 1,5 метра опередив второго участника, а это был Роман Шебрле (15,70). Заработав 824 очка Алексей обогнал не только Шебрле, но и Харди. И с пятого места передвинулся на третье (2661 очко), всего 13 очков уступая Касьянову (2674 и 14,55 в ядре) и 29 очков лидеру Клею (2690), толкнувшему на 15,31.

И в следующем виде Алексей выступил отлично, преодолев в прыжке в высоту 2,09 (887 очков). Выше прыгнул только Андрей Кравченко —

2,18 (937), но он довольно много проигрывал до этого вида и остался шестым, только сократив разрыв. А Дроздов, набрав 3548 очков, вышел на второе место, всего одно очко уступая Клею (2,06 — 859). Алексей Касьянов остановился на 2,00 (803 очка) и шел третьим — 3477 очков, немного опережая Шебрле, у которого 3465 (он прыгнул также на 2,09).

Во второй день в беге на 60 м с/б победил Трей Харди, у которого этот вид один из самых сильных — 7,79. Брайан Клей нервничал, сделал фальстарт, потом несколько технических ошибок и показал результат хуже ожидаемого — 8,00. Дроздов финишировал через 8,34, на 0,01 с лучше, чем в своем рекордном семиборье (6300) этого года. Но опустился на четвертое место с суммой 4446 очков, но всего в 10 очках от Касьянова, пробежавшего дистанцию за 8,01 (979). Харди добавил 1035 очков к своей сумме и перешел на второе место — 4485. Ну а Клей

(4531) опережал на 46 очков Харди и на 85 — Дроздова.

В прыжке с шестом Дроздову не удалось взять 5 метров, результат 4,90 дал ему третье место (5326), так как Касьянов остановился на 4,40 и выбыл из борьбы за медали. Клей, Харди и Кравченко взяли по 5,00. Американцы ушли вперед (5441, 5395), а Кравченко сильно приблизился к россиянину, уступая ему 57 очков, и пытался настичь в беге на 1000 м, показав лучшее время 2.41,70. Но Дроздов тоже показал достойный результат — 2.45,35 и сохранил бронзовую позицию, набрав 6141 очко с преимуществом в 17 очков.

Брайан Клей сохранил первое место — 6204, показав 2.50,28. Трей Харди также сократил разрыв — до 20 очков, но не более, он — серебряный медалист (6184 очка).

### Татьяна Чернова, пятиборье

Как и ожидалось, чемпионка мира Джессика Эннис мощно начала пятиборье. Она победила в своих двух сильных видах — беге на 60 м с/б (8,04) и прыжке в высоту (1,90), в каждом набрав более 1100 очков — 1120 и 1106 (сумма — 2266), и оторвалась на 75 очков от американки

Хилеас Фаунтен — 2151 (8,20 и 1,87). Увы, только на пятом месте оказалась лидер сезона россиянка Татьяна Чернова — 1968 очков. Пробежав 60 м с/б за 8,51 (1015 очков), она остановилась всего на 1,78 в прыжке в высоту (953 очка).

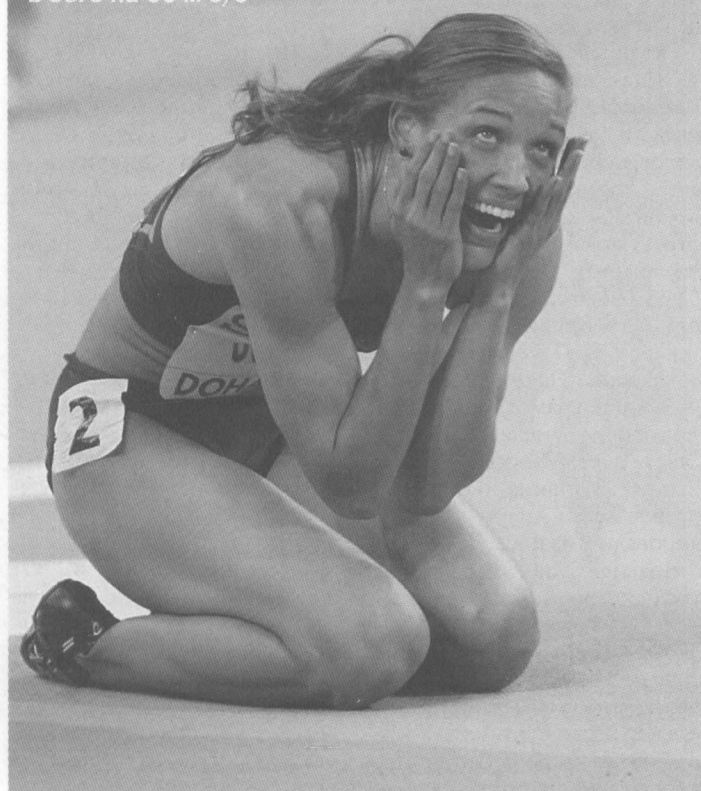
В толкании ядра олимпийская чемпионка Наталия Добринская (Украина), шедшая на четвертом месте (2046), использовала свое превосходство в нем и вышла на второе место, послав ядро почти на два метра дальше соперниц — 16,43 (957 очков). Ее сумма 3003 очка.

У Джессики Эннис, наоборот, этот вид самый слабый, и все же она установила личный рекорд для залов — 14,01, всего на 13 см хуже лучшего результата на открытом воздухе. И благодаря этому сохранила первое место — 3021 очко, но 18 очков делали ее лидерство весьма зыбким.

Установила личный рекорд, причем абсолютный, и Татьяна Чернова — 14,54 (830 очков). Хотя она осталась на пятом месте (2874 очка), все-таки немного уменьшила отставание. За лидером шли Фаунтен (2949) и француженка Джиму (2874).

Чернова, поймав кураж, отлично прыгнула и в длину, показав лучший результат

Лоло Джоунс была близка к мировому рекорду в беге на 60 м с/б





## Анна Пятых



6,62. Заработав 1046 очков, она сократила разрыв до третьего места, на котором шла Фаунтен, до 99 очков.

Джессика Эннис также прыгнула как никогда в жизни — абсолютный личный рекорд — 6,44 (988) и увеличила отрыв от Добринской (6,33 и 953 очка). Их суммы 4009 и 3956.

В заключительном виде — беге на 800 м — Татьяна Чернова решила «бронзовую» задачу. Показав 2.13,19, она набрала 918 очков, на 108 очков больше американки, которая пробежала дистанцию за 2.21,02 (810 очков). В итоге у Черновой 4762 очка и бронза. У Фаунтен — 4753 (повторение рекорда США и континента).

Чернова заняла в забеге третье место, а второй (2.12,55) финишировала Джессика Эннис, ставшая чемпионкой мира с рекордом чемпионатов и национальным рекордом 4937 очков. Больше набирали только рекордсменка мира россиянка Ирина Белова (4991) и дважды шведка Каролина Клуфт (4948 и 4944).

Наталья Добринская получила серебро, установив рекорд Украины — 4851, и заняла восьмую строчку среди лучших пятиборок в истории.

Марина Гончарова с результатом 4416 — на седьмом месте.

## Анна Пятых, тройной

Анна Пятых еще раз показала себя настоящим бойцом. После трудного начала сезона, третьего места на чемпионате России, нелегкой квалификации в Дохе, где она смог-

ла прыгнуть только на 14,04, в финале Анна сумела завоевать бронзу — 14,64. Собственно, и в команду тренерский совет включил ее именно за умение показывать свой лучший результат на главном старте — и не ошибся.

Постепенно набирая обороты, Пятых улучшала результаты: 14,25 в первой попытке, 14,49 — во второй и, наконец, 14,64 — в третьей. Но и следующие прыжки были далеки — 14,43, 14,60 и 14,54.

Пятых добавила к своей серебряной медали зимнего чемпионата мира 2006 года бронзовую медаль 2010-го. Кроме того, у Анны уже есть две бронзы чемпионатов мира 2005 и 2009 годов, бронзовая медаль чемпионата Европы-2006 и бронза чемпионата Европы среди юниоров 1999 года.

В борьбе за золото сражались чемпионка мира кубинка Яргелис Савинье и бронзовая медалистка Олимпиады-2008 Ольга Рыпакова из Казахстана. Кубинка начала с 14,71, Рыпакова ответила прыжком на 14,78 во второй попытке, но Савинье после заступа и 14,45 в пятой попытке вышла вперед — 14,86, но Рыпакова тут же отреагировала — 14,93. В заключительной попытке Савинье прыгнула только на 14,63. Ольга уже в ранге чемпионки совершила великолепный по технике прыжок и улетела за 15 метров — 15,14 (!). Это ее абсолютный личный рекорд, ведь летом ее лучшее достижение — пекинские 15,11. И, естественно, — национальный рекорд и рекорд Азии. А в помещении — это третий результат в истории после Татьяны Лебедевой — 15,36 и британки Ашии Хансен — 15,16.

Зимняя чемпионка Европы Анастасия Потапова заняла четвертое место — 14,40

## Мировой рекорд увенчал чемпионат

Талантливый французский прыгун тройным Тедди Тамго в последнем виде чемпионата мира сокрушил мировой рекорд — 17,90 (!).

С первой попытки в этом виде лидировал кубинец Йоандрис Бетансос, показавший личное достижение — 17,69, Тамго прыгнул на 17,41 и шел вторым. После 17,24 во второй и двух заступов, в пятой попытке француз установил первый личный рекорд —

17,50, а в последней великолепно разбежался и сумел эту скорость воплотить и в прыжок — 17,90. Это первая и единственная медаль Франции.

Прежнее достижение (17,83) кубинца Эллесер Уррутиа держалось с 1 марта 1997 года. Швед Кристиан Олссон повторил его на чемпионате мира 2004 года в Будапеште. Но в Дохе Олссон, после долгого отсутствия в секторе из-за травм, занял четвертое место — 17,23.

Игорь Спасовходский только в последней попытке квалификации пробился в финал — прыжком на 16,57 вышел на седьмое место. Он сместил на восьмое Дмитрия Валюкевича, выступающего за Словакию, который перед ним показал 16,55. Но в финале спортсмены поменялись местами. Валюкевич достиг 16,72, Спасовходский — 16,42.

Мировой рекорд Тамго и рекорд в семиборье Эштона Итона, установленный днем раньше на чемпионате США среди студентов, — первые после 2005 года в стандартных видах.

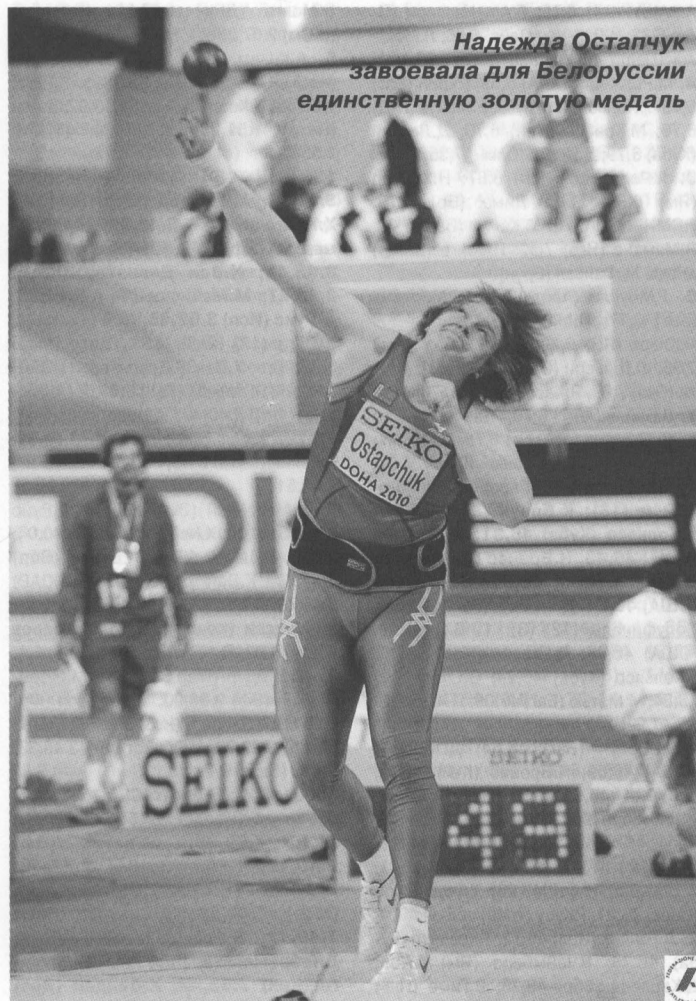
## Остапчук впервые выиграла зимой

Надежда Остапчук из Белоруссии трижды была серебряной медалисткой зимнего чемпионата мира — в 2001, 2003 и 2008 годах, и, наконец, в Дохе впервые стала чемпионкой. Толкнув ядро на 20,85, она сумела опередить свою грозную соперницу из Новой Зеландии Валери Вили (20,49) — действующую олимпийскую чемпионку и чемпионку мира.

Наталья Михневич возглавила погоню за медалями, толкнув в первой попытке на 20,42. Остапчук начала с 20,42. Вили заступила, но во второй попытке вышла вперед — 20,45.

У Остапчук следующие три попытки были неудачными, но взорвалась в пятой — 20,68. Вили, видимо, этого не ожидала, пыталась догнать, но только 20,49. Остапчук же в заключительной попытке увеличила отрыв — 20,85. На что Вили смогла ответить только 20,27.

Россиянка Анна Авдеева из Саранска до третьей попытки улучшала результаты — 18,64, 19,41 и 19,47, что принесло ей четвертое место. ♦



Надежда Остапчук завоевала для Белоруссии единственную золотую медаль



## ЧЕМПИОНАТ МИРА В ПОМЕЩЕНИИ

ДОХА (12-14.03)

### Мужчины

**60 м (13): Д.Чеймберз (Вбр) 6,48; М.Роджерс (США) 6,53; Д.Бэйли (Антг) 6,57; Т.Киммонс (США) 6,59; С.Фрэнсис (Кат) 6,62; Р.Поньон (Фр) 6,65; Н.Картер (Ям) 6,72; И.Кабиа (С-Л) н/я.**

**Полуфиналы (13) (2+2): 1.** Д.Чеймберз (Вбр) 6,51; Н.Картер (Ям) 6,64; П.Эмелъезе (Ниг) 6,66; А.Морлу (Либа) 6,67; Б.Аль-Харти (Оман) 6,67; А.Родригес (Исп) 6,69; М.Эригучи (Яп) 6,77; Р.Газеми (Иран) 6,80.

**2.** Т.Киммонс (США) 6,55; Д.Бэйли (Антг) 6,62; С.Фрэнсис (Кат) 6,64; И.Кабиа (С-Л) 6,65; Э.Огугенеонано (Ниг) 6,68; П.Манчини (Швцр) 6,70; А.ВАШУРКИН 6,77. Х.Айкинс-Арыти (Вбр) сошел.

**3.** М.Роджерс (США) 6,56; Р.Поньон (Фр) 6,64; Ч.Мартина (Ант) 6,65; Р.Грин (Баг) 6,65; В.Де Лима (Бр) 6,69; Р.Моусли (Авст) 6,71; Р.СМИРНОВ 6,74. Б.Мариано (Ант) дискв.

**Забег (12) (3+3): 1.** Т.Киммонс (США) 6,61; С.Фрэнсис (Кат) 6,63; А.Морлу (Либа) 6,68; М.Эригучи (Яп) 6,75; Т.Тинмар (Фр) 6,88; К.Ли (Синг) 6,91; Д.Д'Соуза (Сейш) 6,97; Д.Льюис (США) 7,06.

**2.** Д.Чеймберз (Вбр) 6,59; Э.Огугенеонано (Ниг) 6,73; И.Кабиа (С-Л) 6,76; Л.Хо (Г-К) 6,88; А.Ангелакис (Гр) 6,94; Д.Ховард (Микр) 7,30; М.Камера (Гвин) 7,39.

**3.** Б.Мариано (Ант) 6,66; Б.Аль-Харти (Оман) 6,69; Х.Айкинс-Арыти (Вбр) 6,72; А.ВАШУРКИН 6,75; Я.Аль-Нассири (С-Ар) 6,83; Й.Вэй-Чен (Тайв) 6,96; Л.Менгло (Пал) 7,45; К.Итайя (Наур) 7,66.

**4.** М.Роджерс (США) 6,69; Р.Грин (Баг) 6,73; Р.Поньон (Фр) 6,73; Б.Мейте (К-Д) 6,76; М.Краббе (Дан) 6,79; Д.Лескай (Куба) 6,79; Д.Ирога (Слмн) 7,35.

**5.** А.Родригес (Исп) 6,67; Н.Картер (Ям) 6,69; В.Де Лима (Бр) 6,75; Р.СМИРНОВ 6,75; М.Камут (Ван) 7,32; Я.Мамане (Нгр) 7,50. Р.Фонге (Швцр) дискв. М.Файсал (Брун).

**6.** Р.Моусли (Авст) 6,76; Ч.Мартина (Ант) 6,77; П.Манчини (Швцр) 6,77; Л.Кларк (Ям) 6,78; А.Фerreйра (Прг) 7,26; Ф.Горьери (С-М) 7,31; С.Маценьва (Свз) 7,39; Я.Кассаб (Плст) 7,65.

**7.** Д.Бэйли (Антг) 6,70; Р.Газеми (Иран) 6,78; П.Эмелъезе (Ниг) 6,78; И.Мочоли (Исп) 6,79; Х.Да-Сильва (Г-Бс) 7,07; Д.Пайн (Крбт) 7,46; Т.Арере (Кук) 7,64.

**400 м (13): К.Браун (Баг) 45,96; У.Кольясо (Куба) 46,31; Д.Торранс (США) 46,43; Н.Бренес (К-Р) 46,55; Д.Гиллик (Ирл) 46,62; Б.Джексон (США) 46,84. Д.Гиллик (Ирл) дискв.**

**Полуфиналы (12) (3): 1.** Б.Джексон (США) 46,13; Д.Гиллик (Ирл) 46,15; У.Кольясо (Куба) 46,34; Э.Стил (Ям) 46,84; М.Мэтью (Баг) 47,09; Д.АЛЕКСЕЕВ 47,22.

**2.** К.Браун (Баг) 46,64; Д.Торранс (США) 46,69; Н.Бренес (К-Р) 46,73; Д.БУРЯК 46,95; Р.Бак (Вбр) 47,70; Р.Чеймберз (Ям) 48,02.

**Забег (2+2): 1.** Д.БУРЯК 47,03; М.Мэтью (Баг) 47,10; Р.Юсиф (Суд) 47,21; С.Эскерро (Исп) 47,26; Т.Фудзивара (Салв) 48,21. Р.Куоу (Трин) сошел.

**2.** Д.Гиллик (Ирл) 46,72; У.Кольясо (Куба) 46,78; Р.Чеймберз (Ям) 47,06; Д.Карленд (Вбр) 48,26; В.Гиме (Пнг) 49,92.

**3.** Б.Джексон (США) 46,87; Н.Бренес (К-Р) 46,94; Р.Бак (Вбр) 47,02; К.Целлер (Авст) 47,39; Л.Банда (Зимб) 48,85; Г.Машето (Бтсв) 50,96.

**4.** Д.Торранс (США) 46,70; Э.Стил (Ям) 46,80; Б.Греган (Ирл) 47,26; Н.Филлон (Авст) 48,28; Д.Соломон (Трин) 48,37; М.Пангелинан (Гуам) 55,33.

**5.** К.Браун (Баг) 46,95; Д.АЛЕКСЕЕВ 47,18; М.Марциншин (Пол) 47,23; А.Пекуро (Дм.Р) 47,28; А.Сильва (Уруг) 49,09. М.Оль-Омаси (Йем) н/я.

**800 м (14): А.Каки (Суд) 1.46,23; Б.Лаланг (Кен) 1.46,39; А.Кшчот (Пол) 1.46,69; И.Исмаил (Суд) 1.46,90; Я.Голуша (Чех) 1.47,28; Л.Марко (Исп) 1.48,99.**

**Полуфиналы (13) (3): 1.** А.Каки (Суд) 1.46,45; Б.Лаланг (Кен) 1.46,73; А.Кшчот (Пол) 1.46,90; Д.Бустос (Исп) 1.47,05; К.Откур (Фр) 1.47,50; Ф.Песанья (Бр) 1.49,70.

**2.** Л.Марко (Исп) 1.51,05; Я.Голуша (Чех) 1.51,08; А.Исмаил (Суд) 1.51,25; Э.Оусаджи (Вбр) 1.51,29; Д.Соломон (США) 1.51,82; А.Рапатц (Авст) 1.52,43.

**Забег (12): 1.** А.Исмаил (Суд) 1.46,69; Э.Оусаджи (Вбр) 1.47,40; К.Давиде (Бр) 1.49,69; Б.Этес (Мон) 1.53,52. Н.Симмондс (США) дискв.

**2.** А.Каки (Суд) 1.47,48; Д.Бустос (Исп) 1.47,65; Ф.Песанья (Бр) 1.48,29; Э.Астон (Вбр) 1.50,32; Э.Кортес (Нкрг) 1.58,47.

**3.** К.Откур (Фр) 1.50,61; Я.Голуша (Чех) 1.50,64; М.Скаплини (Ит) 1.50,74; Д.Маккарти (Ирл) 1.51,88; М.Классон (Шв) 1.51,96.

**4.** Б.Лаланг (Кен) 1.49,16; Л.Марко (Исп) 1.49,57; Д.Соломон (США) 1.49,69; М.Аль-Азими (Кув) 1.52,54; Э.Монга (ДРК) 1.57,02; Ю.Лафай (З.См) 2.07,08.

**5.** А.Кшчот (Пол) 1.50,15; А.Рапатц (Авст) 1.50,35; М.Джозеф (Гаит) 1.50,43; В.Козлов (Литв) 1.50,92; Б.Али (Бахр) 1.51,22; М.Камера (Мали) 1.55,84;

**1500 м (13): Д.Меконнен (Эф) 3.41,86; А.Игуидер (Мар) 3.41,96; Х.Кейтани (Кен) 3.42,32; М.Гебремедхун (Эф) 3.42,42; А.Лаалу (Мар) 3.42,42; Х.Ван Девентер (ЮАР) 3.43,77; М.Мекисси (Фр) 3.45,22; Д.Руис (Исп) 3.52,45.**

**Забег (12) (2+3): 1.** А.Лаалу (Мар) 3.39,96; Х.Ван Девентер (ЮАР) 3.40,07; Г.Гатимба (Кен) 3.40,08; А.Бакташ (Фр) 3.40,49; А.Родригес (Исп) 3.40,96; Б.Альбукерк (Порт) 3.44,32; К.Кляйн (Герм) 3.46,14; А.Камаль (Кат) 3.46,51.

**2.** Д.Меконнен (Эф) 3.39,66; Д.Руис (Исп) 3.40,00; Х.Кейтани (Кен) 3.40,04; У.Лир (США) 3.42,16; Т.Бэйли (Вбр) 3.42,57; К.Ван Дер Вестуйз (ЮАР) 3.45,76; К.Тамер (Кат) 3.49,64; А.Нгуари-Муисси (Конг) 4.02,55; А.Амиров (Тадж) 4.03,75.

**3.** А.Игуидер (Мар) 3.37,14; М.Гебремедхун (Эф) 3.38,90; М.Мекисси (Фр) 3.39,63; А.Блинкоу (Н.З) 3.40,50; Г.Нава (Серб) 3.42,79; К.Обрист (Ит) 3.46,33. Б.Али (Бахр) н/я.

**3000 м (14): Б.Лагат (США) 7.37,97; С.Санчес (Исп) 7.39,55; С.Мутахи (Кен) 7.39,90; Т.Бекеле (Эф) 7.40,10; Г.Рапп (США) 7.42,40; Х.Эспанья (Исп) 7.42,82; И.Беллани (Мар) 7.44,15; Д.Сикрури (Кат) 7.46,12; Э.Рашед (Кат) 7.47,94; Д.Гебремескель (Эф) 7.48,69; О.Чоге (Кен) 7.53,42; Х.Велдай (Эрт) 8.04,10.**

**Забег (12): 1.** О.Чоге (Кен) 7.43,80; Д.Гебремескель (Эф) 7.44,26; С.Санчес (Исп) 7.44,33; Д.Квалиа (Кат) 7.44,61; Х.Велдай (Эрт) 7.45,44; И.Беллани (Мар) 7.50,46; Х.Ибрагимов (Азб) 8.05,43; Т.Таер (Бахр) 8.14,67; И.Лукьянов (Молд) 8.15,91.

**2.** Б.Лагат (США) 7.59,99; Т.Бекеле (Эф) 8.00,29; С.Мутахи (Кен) 8.00,53; Х.Эспанья (Исп) 8.00,65; Г.Рапп (США) 8.00,90; Э.Рашед (Кат) 8.01,08; Г.Юссеф (Изр) 8.03,62; С.Оверолл (Вбр) 8.08,02; М.Джозеф (Танз) 8.22,18.

**60 м с/б (14): Д.Роблес (Куба) 7,34; Т.Траммелл (США) 7,36; Д.Оливер (США) 7,44; Е.БОРИСОВ 7,51; П.Свобода (Чех) 7,58; М.Уигнолл (Ям) 7,60; Лю Сян (КНР) 7,65; Д.Кишш (Венг) 7,81.**

**Полуфиналы (14) (2+2): 1.** Т.Траммелл (США) 7,51; Лю Сян (КНР) 7,68; Д.Капетилло (Куба) 7,76; Ш.Сандс (Баг) 7,81; А.Дегелл (Белг) 7,83; Р.Форбес (Кайм) 7,91. Ф.Виванкос (Исп), А.Джон (Герм) дискв.

**2.** Д.Роблес (Куба) 7,56; Е.БОРИСОВ 7,57; Г.Седок (Нид) 7,67; М.Лыньша (Блр) 7,71; Х.Шварцер (Герм) 7,74; Ши Донпен (КНР) 7,82; Д.Бротартс (Белг) 7,86; Э.Котто (П-Р) 7,87.

**3.** П.Свобода (Чех) 7,60; Д.Оливер (США) 7,61; М.Уигнолл (Ям) 7,62; Д.Кишш (Венг) 7,64; Ф.Носсми (Шв) 7,69; Ю.Грабусич (Хорв) 7,81; Д.Бохенек (Пол) 7,91. Г.Дарьен (Фр) н/я.

**Забег (12) (4+4): 1.** Д.Оливер (США) 7,60; Д.Кишш (Венг) 7,65; А.Джон (Герм) 7,75; А.Дегелл (Белг) 7,77; Р.Форбес (Кайм) 7,86; И.Фай (Мко) 8,67; И.Финау (Тнр) 9,06.

**2.** Т.Траммелл (США) 7,60; Ш.Сандс (Баг) 7,75; Д.Бротартс (Белг) 7,80; Ю.Грабусич (Хорв) 7,80; А.Хазер (Лвн) 8,36. П.Видаар (Кол) дискв. Д.Томас (Ям) н/я.

**3.** Е.БОРИСОВ 7,74; Х.Шварцер (Герм) 7,76; Лю Сян (КНР) 7,79; Ф.Носсми (Шв) 7,80; Г.Дарьен (Фр) 7,86; М.Мазак (Чех) 7,97.

**4.** Ф.Виванкос (Исп) 7,67; М.Уигнолл (Ям) 7,71; П.Свобода (Чех) 7,75; Ши Донпен (КНР) 7,83; Д.Капетилло (Куба) 7,85. Л.Дукуре (Фр) сошел. М.Али (Пак) н/я.

**5.** Д.Роблес (Куба) 7,74; Э.Котто (П-Р) 7,78; Д.Бохенек (Пол) 7,78; Г.Седок (Нид) 7,79; М.Лыньша (Блр) 7,80; А.ДРЕМИН 8,18. Д.Чаудари (Неп) дискв.

**4x400 м (14): США (Д.Торранс, Г.Никсон, Т.Тейт, Б.Джексон) 3.30,40; Бельгия (С.Ван-Брантегем, К.Борле, А.Жилле, Д.Борле) 3.06,94; Великобритания (К.Уильямс, Н.Левайн, К.Кларк, Р.Бак) 3.07,52. Доминиканская респ. дискв. Багамские О-ва, Ямайка сошли.**

**Забег (13) (2+2): 1.** США (Г.Никсон, Л.Беттерс, Т.Тейт, К.Клемент) 3.05,78; Ямайка (Э.Стл, С.Айр, Л.Дэвис, Р.Чеймберс) 3.06,03; Доминиканская респ. (А.Пегеро, А.Харрисон, Ф.Санчес, Й.Таппа) 3.06,30; Великобритания (К.Уильямс, Н.Левайн, Л.Леннон-Форд, К.Кларк) 3.09,59; Чехия (И.Войтик, Й.Пророк, П.Иржан, Т.Ярес) 3.09,76; Ирландия (Н.Хоган, Б.Греган, Б.Мэрфи, Б.Райан) 3.13,00.

**2.** Бельгия (Д.Борле, В.Жилле, Н.Дюринк, К.Борле) 3.08,84; Багамские О-ва (М.Мэтью, Д.Пиксток, Д.Льюис, А.Бейн) 3.09,68; РОССИЯ (М.Дылдин, В.Круляков, В.Антманис, Д.Буряк) 3.09,86; Польша (П.Климчак, М.Собех, М.Мар-

цинишин, К.Будзиевский) 3.09,86; Франция (Р.Монье, Я.Фонса, У.Грилла, Е.Филлон) 3.11.40. Ботсвана дискв.

**Высота (14): И.УХОВ 2,36; Я.РЫБАКОВ 2,31; Д.Джонс (США) 2,31; К.Иоанну (Кипр) 2,28; Д.Уильямс (США) 2,28; К.Кгосиманг (Бтсв) 2,28; С.Они (Вбр) 2,24; М.Гюнтер (Герм) 2,24.**

**Квалификация (12) (2,31): И.УХОВ 2,29; Я.РЫБАКОВ 2,29; С.Они (Вбр) 2,26; Д.Уильямс (США) 2,26; М.Гюнтер (Герм) 2,26; К.Кгосиманг (Бтсв) 2,26; К.Иоанну (Кипр) 2,26; Д.Джонс (США) 2,26; Т.Парсонс (Вбр) 2,26; Ю.Кримаренко (Укр) 2,26; Т.Барри (Баг) 2,23; Я.Баба (Чех) 2,23; О.Торро (Финл) 2,23; М.Баршим (Кат) 2,23; Д.Томас (Баг) 2,18. Чжан Шуфен (КНР), С.Засимович (Каз), Д.Демянюк (Укр) 0.**

**Шест (13): С.Хукер (Авсл) 6,01; М.Мор (Герм) 5,70; А.Штрауб (Герм) 5,65; К.Филиппидис (Гр) 5,65; Д.Майлс (США) 5,65; С.Льюис (Вбр) 5,45; М.Бальнер (Чех) 5,45; Д.СТАРОДУБЦЕВ 5,45; Л.Михальски (Пол) 5,45.**

**Квалификация (12) (5,75): М.Бальнер (Чех) 5,60; С.Хукер (Авсл) 5,60; К.Филиппидис (Гр) 5,60; Д.Майлс (США) 5,60; М.Мор (Герм) 5,60; Д.СТАРОДУБЦЕВ 5,60; А.Штрауб (Герм) 5,60; Л.Михальски (Пол) 5,60; С.Льюис (Вбр) 5,60; Р.Лавильни (Фр) 5,45; Д.Джибилиско (Ит) 5,45; К.Йоо-Сук (Кор) 5,45; А.ГРИПИЧ 5,45; К.Ранс (Белг) 5,45; М.Мазурик (Укр) 5,45; Т.Мэкк (США) 5,45; Ян Яньшен (КНР) 5,30; Д.Доссеве (Фр) 5,30; С.Бухалов (Болг) 5,30.**

**Длина (13): Ф.Лапьер (Авсл) 8,17; Г.Мокоена (ЮАР) 8,08; М.Уатт (Авсл) 8,05; С.Сдири (Фр) 8,01; К.Райф (Герм) 7,86; Н.Баджи (Сен) 7,86; И.Гайсах (Гана) 7,81; А.Макарчев (Укр) 7,65.**

**Квалификация (12) (8,00): Ф.Лапьер (Авсл) 8,19; М.Уатт (Авсл) 8,00; К.Райф (Герм) 7,96; Г.Мокоена (ЮАР) 7,95; С.Сдири (Фр) 7,94; Н.Баджи (Сен) 7,93; И.Гайсах (Гана) 7,89; А.Макарчев (Укр) 7,88; И.Нима (Алж) 7,88; К.Гоми (Фр) 7,84; Г.Рутерфорд (Вбр) 7,80; И.Саладино (Пнм) 7,80; Т.Эвила (Финл) 7,77; К.Томлинсон (Вбр) 7,75; Г.Гаренамоте (Бтсв) 7,73; М.Торнеус (Шв) 7,71; Р.Флиммонс (США) 7,68; Ли Цзиньчже (КНР) 7,68; В.Кузнецов (Укр) 7,66; Д.Хендерсон (США) 7,64; Х.Аль-Саби (С-Ар) 7,56; Ю.Жаньвэй (КНР) 7,54; Я.Берраба (Мар) 7,52; Н.Атанасов (Болг) 7,52; Т.Смит (Герм) 7,45; А.Саргисян (Арм) 7,45. В.Мартинес (Куба) 0.**

**Тройной (14): Т.Тамго (Фр) 17,90; Й.Бетансос (Куба) 17,69; Д.Хиральт (Куба) 17,36; К.Олссон (Шв) 17,23; Ф.Донатто (Ит) 16,88; Ж.Грегорио (Бр) 16,78; Д.Валюкевич (Слвк) 16,72; И.СПАСОВХОДСКИЙ 16,42.**

**Квалификация (12) (16,95): Й.Бетансос (Куба) 17,11; К.Олссон (Шв) 17,07; Т.Тамго (Фр) 16,90; Ж.Грегорио (Бр) 16,85; Ф.Донатто (Ит) 16,82; Д.Хиральт (Куба) 16,71; И.СПАСОВХОДСКИЙ 16,57; Д.Валюкевич (Слвк) 16,55; Ли Янси (КНР) 16,54; В.Ястребов (Укр) 16,53; Д.Цямис (Гр) 16,53; Х.Сабино (Бр) 16,49; М.Карайлиев (Болг) 16,43; Б.Рулхак (США) 16,36; У.Дэвис (США) 16,33; С.Лэйни (Гаит) 16,30; Р.Льюис (Грнд) 16,28; К.Фофанс (Фр) 15,95; Д.Греко (Ит) 15,60.**

**Ядро (13): К.Кантуэлл (США) 21,83; А.Михневич (Блр) 21,68; Р.Бартельс**



(Герм) 21,44; Д.Армстронг (Кан) 21,39; И.Маевский (Пол) 21,20; П.Лыжин (Блр) 20,67; Д.Шторль (Герм) 20,40; С.Мартин (Авсл) 19,76; К.Майерскоф (Вбр) 18,66.

**Квалификация** (12) (20,30): Р.Бартельс (Герм) 20,91; К.Кантуэлл (США) 20,72; С.Мартин (Авсл) 20,61; Д.Армстронг (Кан) 20,50; Д.Шторль (Герм) 20,49; К.Майерскоф (Вбр) 20,44; П.Лыжин (Блр) 20,42; И.Маевский (Пол) 20,38; А.Михневич (Блр) 20,34; К.Мартин (США) 20,23; А.Коласинач (Серб) 20,10; Я.Марселл (Чех) 20,04; М.Уртанс (Латв) 19,97; М.СИДОРОВ 19,88; М.Водовник (Слов) 19,82; М.Стаматогиннис (Гр) 19,51; Л.Кюрти (Венг) 19,43; С.Аль-Хебси (С-Ар) 18,67; Чжан Цзунь (КНР) 18,51; Я.Ибрахим (Егип) 18,06. М.Фортеш (Порт) 0.

**Семиборье (13): Б.Клей (США) 6204 (6,67-7,27-15,31-2,06-8,00-5,00-2,50,28); Т.Харди (США) 6184 (6,80-7,28-14,44-2,06-7,79-5,00-2,47,76); А.ДРОЗДОВ 6141 (7,08-7,29-17,17-2,09-8,34-4,90-2,45,35); А.Кравченко (Блр) 6124 (7,22-7,38-13,59-2,18-8,04-5,00-2,41,70); Р.Шебрле (Чех) 6024 (7,20-7,49-15,70-2,09-8,30-4,80-2,46,55); А.Касьянов (Укр) 6019 (6,93-7,78-14,55-2,00-8,01-4,40-2,43,78); Л.Суарес (Куба) 5764 (7,15-7,12-13,59-2,06-8,24-4,60-2,45,04).**

#### Женщины

**60 м (14): В.Кемпбелл (Ям) 7,00; Л.Джоунс (Вирг) 7,03; К.Джетер (США) 7,05; Р.Милама (Габ) 7,14; Ш.Брукс (Ям) 7,14; Ч.Старрап (Баг) 7,16; Т.Харриген (БВрг) 7,17; М.Сумар (Фр) 7,29.**

**Полуфиналы** (2+2): 1. В.Кемпбелл (Ям) 7,07; Р.Милама (Габ) 7,13; Т.Харриген (БВрг) 7,22; В.Ман (Фр) 7,28; Д.Мадуака (Вбр) 7,35; Э.Ринас (Шв) 7,38; Я.Квадно (Герм) 7,39; М.Сальваньо (Ит) 7,49.

2. Л.Джоунс (Вирг) 7,05; Ч.Старрап (Баг) 7,20; М.Барбер (США) 7,24; Е.ПОЛЯКОВА 7,24; Л.Гринчикайте (Литв) 7,34; И.Лалова (Болг) 7,41; О.Повх (Укр) 7,45; Ф.Акинъями (Норв) 7,47.

3. Ш.Брукс (Ям) 7,14; К.Джетер (США) 7,15; М.Сумар (Фр) 7,21; Д.Мурилло (Исп) 7,33; Ю.КАЦУРА 7,38; К.Бради (Ирл) 7,40; Л.Бертссон (Шв) 7,41; М.Ремень (Укр) 7,41.

**Забег** (12) (4+4): 1. М.Сумар (Фр) 7,22; Е.ПОЛЯКОВА 7,26; Т.Харриген (БВрг) 7,26; Д.Мадуака (Вбр) 7,46; Т.Митич (Серб) 7,57; М.Претелли (С-М) 7,94; И.Беннетт (ОСМ) 8,68.

2. В.Кемпбелл (Ям) 7,21; Ч.Старрап (Баг) 7,22; Я.Квадно (Герм) 7,38; М.Сальваньо (Ит) 7,41; М.Ремень (Укр) 7,46; М.Полович (Пол) 7,56; Н.Ямалудин (Млз) 7,90.

3. Л.Джоунс (Вирг) 7,14; В.Ман (Фр) 7,27; О.Повх (Укр) 7,37; Л.Бертссон (Шв) 7,39; К.Бради (Ирл) 7,43; Д.Ханифан (Млд) 8,31. А.Фета (Ком) дискв.

4. К.Джетер (США) 7,30; Ю.КАЦУРА 7,34; Д.Мурилло (Исп) 7,38; И.Лалова (Болг) 7,42; Э.Ринас (Шв) 7,45; В.Ходж (С.Кт) 7,61; Г.Диого (СТП) 7,89.

5. Р.Милама (Габ) 7,31; Ш.Брукс (Ям) 7,32; М.Барбер (США) 7,37; Л.Гринчикайте (Литв) 7,42; Ф.Акинъями (Норв) 7,45; Е.Рябова (Турк) 8,27; А.Манджон (Млт) 8,33.

**400 м (13): Д.Данн (США) 51,04; Т.ФИРОВА 51,13; В.Стамболова**

**(Болг) 51,50; А.Монтшо (Бтсв) 52,53; А.Помпей (Г-на) 52,75. Н.Уильямс-Миллс (Ям) сошла.**

**Полуфиналы** (12) (3): 1. Т.ФИРОВА 51,36; Н.Уильямс-Миллс (Ям) 51,77; А.Помпей (Г-на) 52,29; К.Амертиль (Баг) 52,36; Д.Троттер (США) 52,55; М.Маги (Эст) 53,30.

2. Д.Данн (США) 52,08; В.Стамболова (Болг) 52,30; А.Монтшо (Бтсв) 52,34; Н.НАЗАРОВА 52,47; Б.Уилкинс (Ям) 52,59; Д.Росолова (Чех) 52,92.

**Забег** (2+4): 1. Д.Данн (США) 52,24; К.Амертиль (Баг) 52,50; А.Монтшо (Болг) 52,72; А.Монтшо (Бтсв) 52,72; К.Райт (Либ) 53,69; М.Аль-Салех (Сир) 54,53.

2. Д.Росолова (Чех) 52,75; Д.Троттер (США) 52,75; А.Помпей (Г-на) 52,76; Б.Уилкинс (Ям) 52,86. У.Шала (Алб), Р.Начула (Замб) н.я.

3. Н.НАЗАРОВА 53,50; В.Стамболова (Болг) 53,57; В.Мишаноль (Фр) 53,70; А.Ефремова (Укр) 53,97; Т.Герунга (Нам) 55,40; К.Луин (Миан) 60,78.

4. Т.ФИРОВА 52,67; Н.Уильямс-Миллс (Ям) 52,73; М.Маги (Эст) 53,21; З.Хейнова (Чех) 53,56; Т.Понтин (С.Кт) 53,89.

**800 м (14): М.САВИНОВА 1.58,26; Д.Медоуз (Вбр) 1.58,43; А.Джонсон (США) 1.59,60; А.Пирс (США) 2.00,53; Э.Балчуняйте (Литв) 2.01,37; Э.ЗИНУРОВА 2.01,68.**

**Забег** (12) (2+2): 1. А.Пирс (США) 2.03,05; Э.ЗИНУРОВА 2.03,44; Л.Масна (Чех) 2.03,59; А.Хашлаф (Мар) 2.03,81; Ю.Кревсин (Укр) 2.03,91; Э.Перис (Исп) 2.04,71; В.Грифитс (Вбр) 2.04,90; В.Яловцева (Каз) 2.05,68.

2. Д.Медоуз (Вбр) 2.00,39; М.САВИНОВА 2.00,95; А.Джонсон (США) 2.01,55; Э.Балчуняйте (Литв) 2.02,37; Н.Лулу (Укр) 2.04,30; М.Мацко (Каз) 2.06,36. А.Цихоцка (Пол) дискв. Э.Кузма (Ит) н.я.

**1500 м (14): К.Гезахегне (Эф) 4.08,14; Н.Родригес (Исп) 4.08,30; Г.Бурка (Эф) 4.08,39; С.Эйдис (Пол) 4.09,24; И.Джеллагат (Кен) 4.09,57; Э.Донохью (США) 4.09,59; А.АЛЬМИНОВА 4.09,81; Х.Клитероу (Вбр) 4.10,38; С.Боуман (США) 4.10,72; Н.Корейво (Блр) 4.12,76.**

**Забег** (12) (3+3): 1. Г.Бурка (Эф) 4.12,08; А.АЛЬМИНОВА 4.12,50; С.Боуман (США) 4.12,91; Х.Клитероу (Вбр) 4.13,97; Ф.Феликс (Фр) 4.14,62; И.Джеллагат (Кен) 4.15,63; Р.Галлиган (Ирл) 4.17,04; У.Йоханссон (Шв) 4.22,94. Э.Сахолиннирина (Мад) сошел.

2. К.Гезахегне (Эф) 4.08,91; Н.Родригес (Исп) 4.09,19; С.Эйдис (Пол) 4.09,23; Э.Донохью (США) 4.10,12; Н.Корейво (Блр) 4.12,91; Е.ЗОЛотова 4.15,33; К.Макнейс (Ирл) 4.16,26; Ш.Бест (Вбр) 4.16,40; Н.Эдвардс (Кан) 4.16,46.

**3000 м (13): М.Дефар (Эф) 8.51,17; В.Черуйот (Кен) 8.51,85; С.Эйгю (Эф) 8.52,08; С.Кибет (Кен) 8.52,16; А.Бекеле (Турц) 8.53,78; С.Морейра (Порт) 8.55,34; Л.Абдуллаева (Азб) 8.57,59; Ж.Аугусто (Порт) 9.01,71; Р.Кальмер (ЮАР) 9.04,11; Д.Давила (США) 9.07,24. Л.Хойецка (Пол) 9.07,80; А.Херцог (Нид) 9.12,99.**

**Забег** (12) (4+4): 1. С.Эйгю (Эф) 9.00,34; С.Морейра (Порт) 9.01,01; В.Черуйот (Кен) 9.01,35; Р.Кальмер (ЮАР) 9.01,41; Б.Паркер (Вбр) 9.01,52; Р.Плис (Пол) 9.02,68; С.Холл (США) 9.04,25; Е.ЗАДОРОЖНАЯ 9.09,52; Х.Мэрфи (Ирл) 9.17,60; В.Полюдина (Кирг) 9.30,76.

2. М.Дефар (Эф) 8.48,23; С.Кибет (Кен) 8.48,60; А.Бекеле (Турц) 8.48,73; Л.Абдуллаева (Азб) 8.49,65; Ж.Аугусто (Порт) 8.50,81; Д.Давила (США) 8.51,08; Л.Хойецка (Пол) 8.52,14; А.Херцог (Нид) 8.53,24; А.Бобочел (Рум) 8.54,08. Д.Бирн (Ирл) 8.58,94; Д.Тертл (Вбр) 9.17,55.

**60 м с/б (13): Л.Джоунс (США) 7,72; П.Фелисьен (Кан) 7,86; П.Лопес (Порт) 7,87; А.Техеда (Куба) 7,91; Д.Пауэлл (США) 7,97; В.Диксон (Ям) 7,99; Л.Голдинг (Ям) 8,02; Т.ДЕКТАРЕВА 8,05.**

**Полуфиналы**: 1. П.Лопес (Кан) 7,91; В.Диксон (Ям) 7,94; Т.ДЕКТАРЕВА 7,99; Д.Пауэлл (США) 7,99; К.Вукичевич (Норв) 8,02; Н.Хильдебранд (Герм) 8,17; А.Талай (Блр) 8,18; А.Деко (Фр) 8,23.

2. П.Фелисьен (Кан) 7,94; А.Техеда (Куба) 7,95; Л.Голдинг (Ям) 8,01; Л.Джоунс (США) 8,04; Э.Берингс (Белг) 8,05; А.ФЕДОРОВА 8,06; Л.Урех (Швцр) 8,09; Л.Скробакова (Чех) 8,13.

**Забег** (12) (3+4): 1. Д.Пауэлл (США) 8,07; Л.Скробакова (Чех) 8,09; Т.ДЕКТАРЕВА 8,12; Л.Урех (Швцр) 8,15; Д.Беннетт (Вбр) 8,20; Ш.Мосс (Дм.Р) 8,34.

2. Э.Берингс (Белг) 8,00; К.Вукичевич (Норв) 8,01; П.Фелисьен (Кан) 8,04; А.ФЕДОРОВА 8,05; Е.Снегур (Укр) 8,22; А.Диавара (Фр) 8,32.

3. П.Лопес (Кан) 7,94; Л.Голдинг (Ям) 8,02; Н.Хильдебранд (Герм) 8,10; Э.Давин (Белг) 8,23; Ш.Эйдиган (Ниг) 8,58; А.Бавеле (Индз) 8,99. Н.Янит (Турц) н.я.

4. Л.Джоунс (США) 7,95; В.Диксон (Ям) 8,04; А.Техеда (Куба) 8,11; А.Деко (Фр) 8,14; А.Талай (Блр) 8,15; Г.Лоссу (Фр) 9,62.

**4x400 м (14): США (Д.Данн, Д.Троттер, Н.Гастингс, А.Феликс) 3.27,34; РОССИЯ (С.Поспелова, Н.Назарова, К.Вдовина, Т.Фирова) 3.27,44; Ямайка (Б.Уилкинс, К.Уильямс, Д.Прендеркст, Н.Уильямс-Миллс) 3.28,49; Чехия (Д.Росолова, Й.Бартоничкова, З.Бергерова, З.Хейнова) 3.30,05; Великобритания (К.Уолл, В.Барр, П.Шэйкер-Дрейтон, Л.Макконнелл) 3.30,29.**

**Высота (13): Б.Власич (Хорв) 2,00; Р.Бейтия (Исп) 1,98; Ш.Ховард-Лоу (США) 1,98; С.ШКОЛИНА 1,96; Жэн Синюань (КНР) 1,94; Э.Грин (Шв) 1,94; М.Аитова (Каз) 1,91; Н.Дусанова (Узб) 1,91; И.Стракова (Чех) 1,91.**

**Квалификация** (12) (1,95): Б.Власич (Хорв) 1,92; Р.Бейтия (Исп) 1,92; М.Аитова (Каз) 1,92; И.Стракова (Чех) 1,92; С.ШКОЛИНА 1,92; Э.Грин (Шв) 1,92; Жэн Синюань (КНР) 1,92; Н.Дусанова (Узб) 1,92; Ш.Ховард-Лоу (США) 1,92; А.Ильющенко (Эст) 1,89; С.Куфаас (Норв) 1,89; И.ГОРДЕЕВА 1,89; П.Прайс (Авсл) 1,85; М.Крогер (Герм) 1,85; Е.Демидова (Укр) 1,85; А.Пальшите (Литв) 1,85; В.Хаббард (Вбр) 1,85; Д.Райан (Ирл) 1,85; В.Венева (Болг) 1,85; А.Устинова (Каз) 1,81.

**Шест (12): Ф.Мурер (Бр) 4,80; С.ФЕОФАНОВА 4,80; А.Роговска (Пол) 4,70; Е.ИСИНБАЕВА 4,60; И.Птачкинова (Чех) 4,60; К.Хендри (Кан) 4,50; К.Гадшив (Герм) 4,40. Н.Кирьякопулу (Гр) 0.**

**Квалификация** (12) (4,60): Е.ИСИНБАЕВА 4,55; Ф.Мурер (Бр) 4,45; Н.Кирьякопулу (Гр) 4,45; С.ФЕОФАНОВА 4,45;

К.Хендри (Кан) 4,45; А.Роговска (Пол) 4,45; И.Птачкинова (Чех) 4,45; К.Гадшив (Герм) 4,35; К.Деннисон (Вбр) 4,35; Е.Скарпеллини (Ит) 4,35; А.Скафиди (Гр) 4,35; Ч.Джонсон (США) 4,35; М.Захариади (Кипр) 4,35; Ли Цайся (КНР) 4,20; П.Рыбова (Чех) 4,20; Ли Лин (КНР) 4,20. К.Хингст (Герм), Л.Дженсон (США) 0.

**Длина (13): Б.Риз (США) 6,70; Н.Гомеш (Порт) 6,67; К.Коста (Бр) 6,63; К.Балта (Эст) 6,63; Д.КЛИШИНА 6,62; А.НАЗАРОВА 6,61; Ю.Тарасова (Узб) 6,54; В.Рыбалко (Укр) 6,28.**

**Квалификация**: Н.Гомеш (Порт) 6,61; Д.КЛИШИНА 6,52; Б.Риз (США) 6,52; Ю.Тарасова (Узб) 6,51; В.Рыбалко (Укр) 6,51; К.Балта (Эст) 6,50; К.Коста (Бр) 6,48; А.НАЗАРОВА 6,46; В.Шуткова (Блр) 6,43; Б.Гленн (США) 6,40; С.Могюнара (Герм) 6,37; Б.Каплер (Герм) 6,37; Д.Джарретт (Ям) 6,37; К.Мей (Турц) 6,36; Т.Чарльз (Кан) 6,32; К.Профер (Ирл) 6,29; Лю Миньцзя (КНР) 6,25; В.Молчанова (Укр) 6,13; Н.Приядхаршани (Ш-Л) 6,06; М.Торрес (Флп) 6,06; Я.Йозеф (ЮАР) 6,02. Э.Мартинс (Бр) 0.

**Тройной (13): О.Рыпакова (Каз) 15,14; Я.Савинье (Куба) 14,86; А.ПЯТЫХ 14,64; А.ПОТАПОВА 14,40; М.Гай (Куба) 14,30; Д.Велдакова (Слвк) 14,18; Си Лимей (КНР) 14,03; С.Большакова (Белг) 14,02.**

**Квалификация** (12) (14,20): Я.Савинье (Куба) 14,59; О.Рыпакова (Каз) 14,57; М.Гай (Куба) 14,27; Д.Велдакова (Слвк) 14,25; А.ПОТАПОВА 14,08; А.ПЯТЫХ 14,04; С.Большакова (Белг) 13,95; Си Лимей (КНР) 13,89; С.Родич (Слов) 13,84; Г.Де Оливейра (Бр) 13,81; А.Пелла (Гр) 13,71; П.Дачева (Болг) 13,65; Э.Маклейн (США) 13,54; А.Котлярова (Узб) 13,45; А.Гаврилла (Рум) 13,45; В.Дэвис (Вен) 13,38; Л.Кулик (Укр) 13,30; Т.Муацзин (Таил) 13,19; Я.Алдама (Суд) 12,41.

**Ядро (13): Н.Остапчук (Блр) 20,85; В.Вили (Н.З) 20,49; Н.Михневич (Блр) 20,42; А.АВДЕЕВА 19,47; Н.Кляйнерт (Герм) 19,34; Д.Камарена-Уильямс (США) 19,34; А.Элтне (Рум) 18,86; М.Гонзалес (Куба) 18,77; Гон Лицзяо (КНР) 18,64.**

**Квалификация**: Н.Остапчук (Блр) 20,09; В.Вили (Н.З) 19,81; А.Элтне (Рум) 19,10; Гон Лицзяо (КНР) 18,77; Д.Камарена-Уильямс (США) 18,85; Н.Кляйнерт (Герм) 18,77; Н.Михневич (Блр) 18,67; А.АВДЕЕВА 18,53; М.Гонзалес (Куба) 18,51; О.ИВАНОВА 18,42; Лю Сянжун (КНР) 18,34; К.Борел (Трин) 18,31; М.Картер (США) 18,20; М.Букельман (Нид) 17,57; А.Скуйите (Литв) 17,55; М.Варгас (Куба) 17,52; А.Мартон (Венг) 17,34;

**Пятиборье (13): Д.Эннис (Вбр) 4937 (8,04-1,90-14,01-6,44-2.12,55); Н.Добринска (Укр) 4851 (8,50-1,84-16,43-6,33-2.14,85); Т.ЧЕРНОВА 4762 (8,51-1,78-14,54-6,62-2.13,19); Х.Фаунтен (США) 4753 (8,20-1,87-14,06-6,46-2.21,02); А.Джиму (Фр) 4618 (8,26-1,84-13,72-6,34-2.22,64); К.Тимминс (Пол) 4575 (8,48-1,72-14,38-6,19-2.11,16); М.ГОНЧАРОВА 4416 (8,56-1,78-13,78-5,92-2.17,69); А.Грабусте (Латв) 4013 (8,94-1,63-12,33-6,05-2.23,84). ♦**



# Татьяна Фирова: «Хватит быть только эстафетчицей»

Артем ПИСАКА



— Мне кажется, что на своем этапе я сделала все, что смогла. Да, мы были готовы не так хорошо, как в предыдущие годы, но и у американок еще никогда не было такой сильной и ровной команды на зимних чемпионатах. Хотя, конечно, хотелось выиграть.

— Возвращаясь к итогам чемпионата мира — очень огорчает разница в количестве выигранных медалей между нами и США. Как считаете, в ближайшие годы команда России сможет с ними бороться на равных?

— Мне тяжело об этом говорить. В легкой атлетике у нас не очень большой резерв; есть, конечно, молодые звездочки, но их надо удержать, воспитать и правильно подготовить, а это может не каждый тренер. Вообще, надо менять структуру подготовки в нашей легкой атлетике. Мы потеряли систему, готовившую огромный резерв, который создавал большую конкуренцию в стране. Сейчас же легкой атлетике уделяется очень мало внимания, и начинающий спортсмен не может себе обеспечить и питание, и проживание, и сборы. А ведь в легкой атлетике люди раскрываются поздно, это вам не гимнастика. Ведь

у нас как: если ты где-то что-то завоевал, то тебе начинают платить деньги. Но чтобы спортсмен завоевал что-то, в него же надо сначала вложить деньги. Поэтому для того, чтобы мы обыграли американцев, нужны очень сильно проработать структуры детских спортшкол, школ олимпийского резерва. Нужны и научные разработки, новые медицинские системы восстановления, естественно, незапрещенные. Я думаю, что государство только сейчас начинает об этом задумываться, и ближайшие несколько лет хороших результатов ждать не стоит.

— А какие условия для вас созданы в Жуковском — городе, где вы живете и тренируетесь сейчас?

— Есть отличный стадион «Метеор», власти города мне выделили жилплощадь — двухкомнатную квартиру, Московская область очень помогает спортсменам. Я чувствую поддержку именно от местных властей. Вообще, в нашем виде спорта очень многое зависит от тех людей, которые стоят во главе регионов. Вот, например, Глава Республики Мордо-

вия Николай Иванович Меркушкин — фанат легкой атлетики, и посмотрите какие там результаты! Даже в общеобразовательных школах введен обязательный час ходьбы, легкоатлетов там все знают в лицо, построен очень хороший комплекс. Вот что значит заинтересованность!

— Наверное, потому, что в вашем родном Сарове не было никаких условий, вы и переехали в Жуковский?

— В Сарове у детско-юношеской спортивной школы нет даже стадиона! Там вообще ничего не хотят строить, ничего не хотят делать. Да, много говорится о том, что нужно делать, но этого не делается. Там во власти нет людей, заинтересованных в развитии легкой атлетики. В Жуковском мне создали все необходимые условия — я могу тренироваться, развиваться и если бы я осталась в Сарове, то не добила бы тех результатов, какие есть у меня сейчас, я бы просто напросто не состоялась как спортсменка.

— Вы сейчас тренируетесь у Сергея Попова, самая известная ученица которого Татьяна Томашова бегала более длинные дистанции. В этой связи, у вас не было идеи удлинить вашу основную соревновательную дистанцию?

— Когда я переходила в группу Сергея Александровича, то думала, что придется бегать 800 м, потому что он не тренировал 400-метровиков. Поэтому я уже смирилась с этим, к тому же мне многие советовали бегать 800 м, а оказалось, что у меня еще есть спринт, что я еще способна улучшить свои результаты на 400 м. Понимаете, если тренер умный, все время учится, пытается разобраться в своем виде, идет в ногу со временем, то он может тренировать бегунов и на 400 м, и 800 м, и 1500 м, 3000 м и даже марафон.

— То есть, все-таки возможно, что мы вас в ближайшие годы увидим на дистанции 800 м?

— Пока что Сергей Александрович говорит, что есть еще резерв на 400 м, а потом уже видно будет. До Олимпиады я точно не буду менять специализацию.

— А у вас есть предпосылки к выносливости?

— Предпосылки есть, только их надо развивать. Вообще, вы удивитесь, но моя любимая дистанция — это 600 м (смеется). Так как мне не хватает острого начала на 400 м, а для бега на 600 м мое мягкое начало, можно сказать, идеальное. В то же время мне вполне хватает выносливости для того, чтобы пробежать 600 м. Но, к со-

**Чемпионат мира в помещении принес Татьяне ФИРОВОЙ сразу две серебряные награды: в беге на 400 м и эстафете 4x400 м. И если эстафетные медали уже давно освоены Татьяной, то личная медаль стала первой в ее коллекции.**

— Татьяна, вы довольны двумя серебряными медалями?

— Конечно. Долгое время мне удавалось участвовать только в эстафетах, и я уже успела стать эстафетчицей со стажем. А вот в личном виде никак не получалось себя проявить. И тут первая индивидуальная медаль. Это настоящий прорыв для меня.

Еще никогда я не бегала зимой быстро, и у нас с тренером была задача поднять спринтерскую скорость — бег на первых двухстах метрах. И, если честно, я даже не предполагала, что смогу выиграть чемпионат России с результатом 51,38. Это не тот результат, с которым у нас обычно выигрывают.

— А если говорить об эстафете?



жалению, эта дистанция не классическая и редко где встречается.

— **Татьяна, зимний сезон завершен. Впереди — летний и огромное количество самых разнообразных соревнований. С планами и приоритетами уже определились?**

— Мы, наверное, все же будем готовиться к официальным стартам. Бриллиантовая лига в моем виде начинается очень рано — 14 мая в Дохе, а к этим срокам я, конечно, подготовиться не успею из-за участия в зимнем чемпионате мира. Если бы мы его пропускали, то не исключая, что выступала бы в Бриллиантовой лиге уже в мае. Поэтому мы будем готовиться к чемпионату Европы.

— **Как будет разбита ваша подготовка к летнему сезону?**

— 5 апреля мы уедем на сбор в Киргизию — это, естественно, будет базовый цикл: это объемы, это поднятие функциональной и силовой подготовки, потому что времени мало осталось. А уже в мае будет и сила, и скоростная выносливость — мы будем переходить на скорость. Этот этап, скорее всего, проведем в Кисловодске. А уже в начале или середине июня начнем стартовать.

— **Какова примерная продолжительность вашей тренировки в предсоревновательном периоде подготовки?**

— Если считать с разминкой и заминкой — то 1,5 часа. При этом в день мы делаем две тренировки, но если утром делается работа, то вечерняя тренировка носит восстановительный характер — легкий кросс и ОФП.

— **Сколько вы пробегаете во время разминки?**

— В подготовительный период 3 км, таким образом набирается объем, а также такая разминка позволяет лучше размять

усталые и забитые ноги, потому что во время интенсивных тренировок мышцы очень утомляются.

— **Контрольные тренировки и контрольные нормативы у вас существуют?**

— У тренера, возможно, и есть какие-то тренировки, которые определяют результат, но он старается не акцентировать на них мое внимание, потому что наши занятия строятся в зависимости от моего самочувствия. Я очень сильно могу расстроиться, если плохо пробегу контрольную тренировку, а если сделаю хорошо ту контрольную тренировку, которую он держит в голове, то он говорит, что это была определяющая тренировка и теперь ты должна пробежать на такой-то результат. Хотя, он со мной не очень любит разговаривать на эти темы, это больше я пытаюсь у него выпытать что-то.

Хочу добавить, что я на тренировке не могу выложиться максимально. Например, 300 м я не могу пробежать так же быстро, как на соревнованиях начиная первые 300 м в беге на 400 м. Поэтому я думаю, что здесь важен некий склад нервной системы конкретного спортсмена.

— **На тренировках со штангой работаете с максимальными весами?**

— Еще ни разу не работали с максимальным весом, но знаю, что тренер планирует попробовать. Так что пока я своего максимума в этих упражнениях не знаю.

— **Вы можете привести свой план тренировок во время предсоревновательного этапа подготовки?**

— Как правило, понедельник — прыжки; во вторник — какая-то скоростная работа; в среду могут быть опять прыжки, много специальных упражнений; в четверг снова скоростная работа; в пятницу — специальные упражнения. Но у нас бывает так, что тренер меняет

свои планы тренировок в зависимости от формы, от периода и могут идти две скоростные работы подряд. Поэтому нет какого-то жесткого графика в этом плане.

— **А спортивный дневник вы ведете?**

— Я веду, но местами (*смеется*). То есть, в моем дневнике есть подробные записи о тренировках в апреле, мае и июне, а об основных месяцах, когда идут соревнования — июле и августе — записей почти нет. Поэтому получается неполная картина, и особого смысла тогда вести дневник я не вижу.

— **Как вы думаете, что нужно для того, чтобы добиться успехов в спорте?**

— Нужен и талант, и трудолюбие, и стечение «правильных» обстоятельств, и важно их определенное соотношение. То есть, человек может быть суперталантливым и трудолюбивым, но у него нет условий, он не встретил своего тренера. И все — он не состоялся как спортсмен. А другой такой же человек нашел в определенный момент и тренера, и людей, которые ему помогли. Вообще, я думаю, что любая встреча, любая мелочь в жизни играет важную роль, и наша жизнь во многом и решается в этих мелочах.

— **Если говорить о вас, то чего у вас больше: таланта или трудолюбия?**

— У меня есть определенные способности, которые я развила благодаря моему детскому тренеру Марине Юрьевне Мочкаевой, благодаря предыдущему тренеру Абрамову Александру Викторовичу, благодаря нынешнему тренеру Сергею Александровичу Попову. То есть, на определенном этапе мне попадались нужные люди, которые мне помогли развиваться и идти дальше. Ну и без трудолюбия, конечно, я бы не смогла добиться того, чего добилась. ♦

## КУБОК ЕВРОПЫ ПО ЗИМНИМ МЕТАНИЯМ

АРЛЬ (20-21.03)

### Мужчины

**Ядро** (20): А.Михневич (Блр) 21,04; А.Коласинач (Серб) 20,15; Л.Кюрти (Венг) 20,07; М.Фортеш (Порт) 19,85; Б.Вивас (Исл) 19,35; К.Бауэр (Герм) 19,07; С.ЦИРИХОВ 18,98; Г.Миллан (Исл) 18,89; Л.Попа (Рум) 18,87; К.Кристенсен (Дан) 18,73.  
**Молодежь**. К.ЛЯДУСОВ 18,88; С.Бахар (Блр) 17,65; С.Сегеда (Укр) 17,49; Н.Хаухиа (Финл) 17,31; М.Лабих (Герм) 17,06.

**Диск** (20): М.Мюнх (Герм) 65,37; М.Пестано (Исп) 63,78; С.Урсу (Рум) 61,19; Э.Ольгунденис (Турц) 60,84; М.Киоро (Финл) 60,82; Д.Сиваков (Блр) 60,73; Э.Кадее (Нид) 60,57; Б.Ратайчак (Пол) 60,44; Д.Фалочи (Ит) 59,87; С.Пругло (Укр) 59,81. **Молодежь**. И.Гришин (Укр) 63,09; М.Премеру (Хорв) 62,10; Г.Вольф (Герм) 61,00; Б.Морс (Вбр) 60,25; Н.СЕДЮК 59,11; П.Ниит (Эст) 56,16; Р.Карамфилов (Болг) 55,35.

**Молот** (21): Н.Виццони (Ит) 76,63; Ю.Шаюнов (Блр) 76,30; А.ЗАГОР-

Ный 75,58; В.Кондратович (Пол) 75,25; О.Карьялайнен (Финл) 74,22; Ф.Лузи (Фр) 74,09; Э.Апак (Турц) 73,86; И.Соколовс (Латв) 73,58; Д.Содерберг (Финл) 73,31; М.Йонс (Шв) 72,97. **Молодежь**. Х.Сиенфуэгос (Исп) 71,60; А.Мартьнюк (Укр) 70,54; А.КОЧНЕВ 70,45; Й.Койву (Финл) 69,10; П.Файдек (Пол) 67,07.

**Копье** (20): И.КОРОТКОВ 83,28; А.Пятница (Укр) 79,38; П.Ракочи (Пол) 78,13; М.Кукк (Эст) 78,00; Д.Тамбери (Ит) 76,39; И.СУХОМЛИНОВ 76,25; Р.Бараса (Исп) 76,21; Л.Барта (Рум) 74,69; Т.Хабер (Герм) 74,24; А.Адаховский (Блр) 73,76. **Молодежь**. Т.Смет (Белг) 76,67; Р.Авраменко (Укр) 75,82; Л.Хаманн (Герм) 74,72; Ф.Аван (Турц) 74,55; С.Лехтола (Финл) 73,47; П.Хайдыш (Пол) 73,44; К.КАДУКОВ 70,35.

**Командный зачет** (21): Германия 4379; РОССИЯ 4273; Румыния 4246; Италия 3998; Франция 3840; Финляндия 3795; Украина 3723. **Молодежь**. Украина 3758; Белоруссия 3715; Россия 3686; Франция 3559; Румыния 3384.

### Женщины

**Ядро** (20): Н.Остапчук (Блр) 20,16; Н.Михневич (Блр) 19,55; А.Элте (Рум) 19,11; А.ОМАРОВА 18,03; Д.Терлеки (Герм) 17,42; И.ТАРАСОВА 16,56; К.Шванитц (Герм) 16,49; Р.Мавродиева (Болг) 16,30; Д.Сериваль (Фр) 16,29; М.Боржес (Порт) 16,25. **Молодежь**. Е.Гришко (Блр) 17,66; М.Букельман (Нид) 17,56; А.Мартон (Венг) 17,34; С.Клееберг (Герм) 15,83; А.Самолук (Укр) 15,48; Е.ЗЮГАНОВА 15,19.

**Диск** (20): Н.Мюллер (Герм) 64,30; З.Гланц (Пол) 59,95; Н.Грасу (Рум) 59,92; М.Янсен (Нид) 58,43; Д.Томашевич (Серб) 57,86; В.Потела (Пол) 57,50; Л.Ка (Порт) 57,04; Т.Комулайнен (Финл) 55,90; Л.Бордильон (Ит) 55,78; С.Румпф (Герм) 55,57. **Молодежь**. С.Перкович (Хорв) 61,93; И.Родригеш (Порт) 55,29; А.Каштанова (Блр) 54,65; Ю.Курило (Укр) 54,39; А.Маркадет (Фр) 53,28; В.ГАНЕЕВА 52,76; А.Мартон (Венг) 51,91.

**Молот** (20): Б.Хайдлер (Герм) 72,48; С.Салис (Ит) 69,43; Т.ЛЫСЕНКО 69,11; С.Фальзон (Фр) 68,87; К.Клаас (Герм) 68,04;

М.Маргиева (Молд) 67,31; К.Кларетти (Ит) 67,05; М.Корпела (Финл) 67,03; М.Монтебрун (Фр) 66,94; Б.Пери (Рум) 65,34. **Молодежь**. З.Маргиева (Молд) 70,77; Д.Озораи (Венг) 63,03; Б.Спилер (Слов) 62,99; Й.Федоров (Пол) 61,55; К.Песлер (Герм) 61,18; Л.Редондо (Исл) 61,16; Я.КЛЕЩЕВНИКОВА 59,35; Н.Шаюнова (Блр) 58,90.

**Копье** (21): М.Ратей (Слов) 65,96; М.АБАКУМОВА 65,21; Л.Сталь (Герм) 60,56; А.Хьялмдоттир (Исл) 59,98; Г.Сайерс (Вбр) 58,69; М.Стоян (Рум) 58,66; М.Риттвег (Герм) 58,10; З.Бани (Ит) 56,93; Э.Пауэр (Авст) 56,53; М.МАКСИМОВА 55,44. **Молодежь**. В.Ребрик (Укр) 59,55; Т.Елаца (Серб) 56,26; С.Утриайнен (Финл) 54,80; Л.ЖАТКИНА 54,80; Э.Эберль (Авст) 52,17; М.Андрау (Фр) 51,31; Б.Летнар (Слов) 50,97.

**Командный зачет**: Белоруссия 4448; РОССИЯ 4312; Германия 4264; Украина 4234; Румыния 4166; Испания 4160; Франция 4111; Венгрия 4088. **Молодежь**. Украина 4123; РОССИЯ 4050; Германия 3968; Финляндия 3856; Эстония 3659; Франция 3580. ♦



# Полная кенийская победа

38-й чемпионат мира по кроссу состоялся 28 марта в польском городе Быдгоще – единственном городе в мире, который в течение 10 лет принял три разных чемпионата мира. В 1999 году – чемпионат мира среди юношей, в 2008-м – чемпионат мира среди юниоров и, наконец, в 2010 году – чемпионат мира по кроссу. И это еще не все, уже подана заявка на проведение чемпионата Европы по кроссу в 2012 году.

Кенийцы в этом году добились абсолютного успеха, выиграв все индивидуальные забеги, а также одержали победы в командном зачете на всех дистанциях. Каждый раз на церемонии награждения играл кенийский гимн, и у неискушенных зрителей могло сложиться впечатление, что в соревнованиях участвовала только одна страна.

Восьмь золотых медалей! Такого еще ни разу не случилось в истории чемпионата мира по кроссу. В 1994 году кенийцы выиграли все индивидуальные забеги, но только три командных.

Из общего количества – 24 медали – одна страна могла претендовать только на 16 (в командном зачете больше одной медали получить невозможно). И Кения заработала 13 (!).

Только четырем странам достались остальные медали: Эфиопия – три серебра и две бронзы, Эритрея – два серебра, Уганда – две бронзы и единственная неафриканская медаль (бронза) у женской команды США.

У Эфиопии был неудачный день – только одна медаль в личном зачете: бронза Меселех Мелькаму у женщин. Но в командной борьбе во всех видах они были на пьедестале.

Лучшая европейская позиция – у голландки Хильды Кибет (но и она по рождению кенийка) – 10-е место. Лучшие европейские команды – британки у юниорок и португалки у женщин – пятое место. Чемпион Европы по кроссу

испанец Алемайеху Безабе был лучшим европейцем – 14-м, британец Мо Фарах – 21-й.

В главном забеге у мужчин 22-летний Джозеф Эбуя принес победу кенийцам, впервые после последней победы пятикратного чемпиона Пола Тергата в 1999 году. Эбуя еще в начале января одержал важную победу на международном кроссе в Эдинбурге, обыграв кроссового короля Кеннисе Бекеле, и потому мог позволить себе сказать, что присутствие Бекеле в Быдгоще ничего бы не изменило. Это первая большая победа Джозефа. У него до этого были медали только чемпионата мира среди юниоров (бронза на 5000 м и серебро на 10 000 м). В прошлом году в Берлине он занял 13-е место на 5000 м, а на чемпионате мира по кроссу был дважды четвертым: в 2008 году и в 2006-м, но среди юниоров.

У женщин снова не повезло чемпионке мира в беге на 10 000 м кенийке Линет Масаи. Именно она, как и в прошлом году, высоким темпом избавилась практически от всех конкуренток, в том числе и от грозной Тирунеш Дибабы, кроме одной, которая вырвала победу на последних метрах. На этот раз первой финишировала Эмили Чебет. 24-летняя чемпионка до этого ничем особенным не отличилась. В 2003 году на подобных соревнованиях среди юниорок была пятой, в 2007-м сошла. Личный рекорд на 10 000 м – 31.33,39 от 2006 года.

А вот для кенийки Мерси Чероно Быдгощ второй раз стал счастливым городом. В 2008 году она стала чемпионкой мира среди юниорок в беге на 3000 м, а теперь выиграла звание чемпионки мира в забеге юниорок на 6 км.

За два километра до финиша она лидировала в группе своих соотечественниц, за километр до финиша убежала вперед и выиграла 7 секунд. На прошлом чемпионате мира Чероно так же первой приближалась к финишу, но все-таки ее оставила второй

эфиопка Гензебе Дибаб, которая на этот раз финишировала только 11-й.

Бронзовая медалистка Эстер Чемтаи – внучка Бена Джипчо – первого стипльчезиста, разменявшего 8.20 (8.19,8 в 1973 году) и потом продвинувшего рекорд мира до 8.14,0.

Первой из неафриканских бегуний в этом забеге закончила бег россиянка (наша страна была представлена только в одном виде) – серебряная медалистка чемпионата Европы по кроссу среди юниоров Гульшат Фазлитдинова, занявшая 16-е место и уступившая минуту с небольшим победительнице.

К сожалению, остальные россиянки не смогли быть ближе 60-го места, и наша команда заняла 9-е место – 207 очков (сумма мест четырех участниц), проиграв пять очков канадкам и 10 – алжиркам. Кенийки с минимальным количеством очков – 10 – победили. Эфиопия уступила 20 очков.

У юниоров победитель Каллеб Ндику уехал на чемпионат безработным, а вернется со славой и предложением работы от японской компании. Лучший европеец – норвежец Сондре Нордстадт – только 31-й.

## ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО КРОССУ

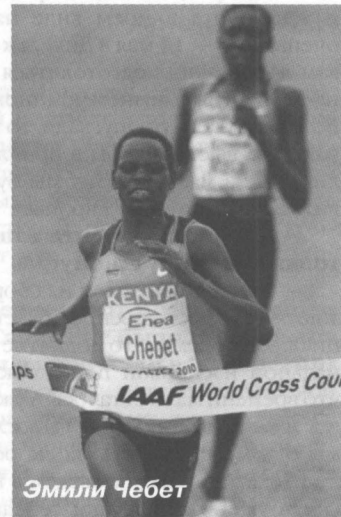
### БЫДГОЩ (28.03)

#### Мужчины

**Кросс 12 км:** Д.Эбуя (Кен) 33.00; Т.Медхин (Эрт) 33.06; М.Кипсиро (Уган) 33.10; Л.Комон (Кен) 33.10; С.Церай (Эрт) 33.27; Х.Махбуб (Бахр) 33.28; Р.Мателонг (Кен) 33.29; П.Тануи (Кен) 33.30; Х.Мачаринианг (Кен) 33.31; Г.Гебремариам (Эф) 33.35; А.Абдуллах (Кат) 33.36; Ш.Бужаттауи (Мар) 33.42; С.Байру (Кан) 33.44; А.Безабе (Исп) 33.47; К.Тадасе (Эрт) 33.50; Д.Кусуро (Уган) 33.54.

**Командный зачет:** Кения 20; Эритрея 46; Эфиопия 69; Марокко 89; Уганда 90; Испания 154; Танзания 163; Бахрейн 172; США 182; Франция 186.

**Юниоры. 8 км:** К.Ндику (Кен) 22.07; К.Лангат (Кен) 22.09; Д.Корир (Кен) 22.12; И.Коэч (Кен) 22.24; М.Кибет (Уган) 22.27; Д.Волдсенбет (Эф) 22.28; Г.Битфу (Эф) 22.31;



Эмили Чебет

Г.Кипкетер (Кен) 22.33; Г.Абраха (Эф) 22.37; Б.Ассефа (Эф) 22.41; Ч.Кибет (Кен) 22.44; Н.Давуд (Эрт) 22.48; Т.Торойтич (Уган) 22.48; Й.Баябель (Эф) 22.55; Г.Кифле (Эрт) 22.57.

**Командный зачет:** Кения 10; Эфиопия 32; Уганда 56; Эритрея 66; Марокко 121; Япония 133; ЮАР 157; США 169.

#### Женщины

**8 км:** Э.Чебет (Кен) 24.19; Л.Масаи (Кен) 24.20; М.Мелькаму (Эф) 24.26; Т.Дибаб (Эф) 24.38; Л.Ченкуруй (Кен) 24.40; М.Муриуки (Кен) 24.42; Ф.Тадесе (Эф) 25.03; М.Даска (Эф) 25.03; В.Кидане (Эф) 25.07; Х.Кибет (Нид) 25.17; Ш.Эшете (Бахр) 25.20; Ш.Флананг (США) 25.20; Э.Ванджиру (Кен) 25.35; Г.Чемвено (Кен) 25.39; Л.Фалула (ЮАР) 25.43; М.Белете (Бахр) 25.47... 55. Г.Сафарова (Азб) 27,25... 81. А.Пяткина (Каз) 29,36.

**Командный зачет:** Кения 14; Эфиопия 22; США 76; Марокко 127; Португалия 127; Великобритания 140; Япония 150; Австралия 155; Бахрейн 163; ЮАР 171.

**Юниорки. 6 км:** М.Чероно (Кен) 18.47; П.Рионорипо (Кен) 18.54; Э.Чемтаи (Кен) 18.55; Ф.Кипьгон (Кен) 19.02; Г.Ялев (Эф) 19.03; Э.Антенех (Эф) 19.06; Н.Нгейиво (Кен) 19.06; А.Годфай (Эф) 19.07; Э.Навовуна (Кен) 19.14; Т.Даба (Бахр) 19.14; Г.Дибаб (Эф) 19.21; М.Мохаммед (Эф) 19.26; В.Мекаша (Эф) 19.34; А.Негеса (Уган) 19.44; Р.Чептерей (Уган) 19.48; Г.ФАЗЛИТДИНОВА 19.51... 60. Д.АЛЕКСАНДРОВА 21.48... 65. В.ИВАНОВА 21.50; Е.БУКИНА 21.51... 71. А.СЫСОВЕВА 22.02... 84. В.МИХАЙЛОВА 22.34.

**Командный зачет:** Кения 10; Эфиопия 30; Уганда 81; Япония 98; Великобритания 105; США 123; Алжир 197; Канада 202; РОССИЯ 207; ЮАР 213. ♦



Прямые поставки из Америки и Европы

# FITNESS SHOP



[WWW.FITNESSSHOP.RU](http://WWW.FITNESSSHOP.RU)

**Самый большой выбор  
спортивного питания  
и фитнес-добавок  
по разумным ценам!**

Заказ и доставка товаров  
Телефоны:  
(495) 509 5667, 974 4686

Оптовые продажи:  
Телефон/факс:  
(499) 125 1062, 129 8431



# Петр Болотников: «О беге, о друзьях, о себе»

8 марта 80-летний юбилей отметил один из величайших легкоатлетов в нашей истории – Петр Григорьевич Болотников, олимпийский чемпион 1960 года в беге на 10 000 метров, двукратный рекордсмен мира на этой дистанции.



После ухода из спорта Владимира Куца Петр Болотников стал сильнейшим стайером мира. Посудите сами. Он завоевал высшие титулы на Олимпийских играх, чемпионатах Европы и СССР. Дважды устанавливал мировые рекорды, обыгрывал всех сильнейших стайеров планеты, среди которых был и многократный рекордсмен мира австра-

лиец Рон Кларк. Бег Болотникова вызывал эстетическое наслаждение, а его умение сражаться на дорожке в то время вообще не было равных.

Олимпийская победа в Риме 1960 года была классическим вариантом победы мудрого тактика, где был и грамотный бег по дистанции, и спринтерский финиш (последние 400 м за 57,4). К этим сорев-

нованиям он вместе с тренером подготовился идеально. Слабых мест не было, отсюда и уверенность в себе.

Матч СССР–США в Киеве в 1965 году был одним из последних соревнований 35-летнего Болотникова. А против него вышел на старт «свежий» олимпийский чемпион Боб Шюль, находившийся в отличной форме, обладавший стремительным финишем.

Тактические хитрости никому не позволили тогда выйти вперед, и Болотников, поняв, что все решится на финише, сделал несколько ложных рывков и отошел назад, показывая, что силы на исходе. Но сам в это время настраивался на резкое ускорение и в конце предпоследней прямой неожиданно для американцев проскочил мимо них. Если бы сзади был не Шюль, то на этом все должно было закончиться, но олимпийский чемпион, приложив огромные усилия (в матче командная борьба шла на равных), сумел достать Болотникова. Эти последние метры дистанции остались в памяти у 8 тысяч зрителей, заполнивших тогда киевский стадион. Два бегуна грудь в грудь яростно сражались за победу, но наш стайер у ленточки был на доли мгновения впереди!

## Начало

«Считая по нынешним временам, бегом я начал заниматься поздно. В армии, когда мне было двадцать лет, впервые принял участие в сорев-

нованиях по кроссу. Пробежал тогда 3 км за 9.16,2, что было рекордом дивизии. После этого стал тренироваться, участвовал в армейских соревнованиях и даже пробежал марафон – за 2:41.12, к которому готовился в группе Феодосия Ванина. Но хочу отметить, что еще до армии увлекался гимнастикой. Мой личный рекорд в подтягиваниях на перекладине – 42 раза, кстати, когда мне было 60 лет, я мог подтягиваться более 30 раз. Выигрывал в этом упражнении даже у прыгуна с шестом Владимира Булатова, да и по канату на чемпионатах страны по ОФП лазил быстрее всех. Вообще же считаю, что без хорошей базы ОФП сильным стайером не стать. Слабые мышцы «оттягивают» так необходимый кислород. Везде нужен запас. Это то, что касается мышц рук, которые не являются ведущими в беге. А сильные мышцы живота и спины, которые создают мышечный корсет, нужны не только в самом процессе бега, связывая верхние и нижние конечности, но и защищают от перегрузки внутренние органы. Бегуны часто жалуются на боли в печени. Так вот, одна из причин этих болей – слабые мышцы брюшного пресса. Вера Муханова, бегавшая 800 м, могла 40 раз поднять ноги к перекладине.

Попробуйте такой тест. В висе на перекладине поднимите ноги до прямого угла, сосчитайте до трех, потом поднимите их дальше и сделайте переворот в упор.

Часто пример олимпийского чемпиона Мюррея Халберга из Новой Зеландии, у которого была парализована рука, многие приводят в доказательство, что можно достичь



## Петр БОЛОТНИКОВ

Родился 8 марта 1930 года  
в Зиновкино,  
Краснослободского района  
Мордовской АССР.

Рост – 174 см, масса – 61 кг.

### Личные рекорды:

1500 м – 3.46,0 (1961)

3000 м – 8.00,8 (1959)

5000 м – 13.38,1 (1960)

10 000 м – 28.18,2 (1962)

3000 м с/п – 8.56,7 (1961)

### Высшие достижения:

**Олимпийские игры** – 1-е место в 1960 г. в Риме в беге на 10 000 м (28.32,6).

**Чемпионат Европы** – 1-е место в 1962 г. в Белграде на 10 000 м (28.54,0) и 3-е на 5000 м (14.02,6).

**Чемпионат СССР** – 12 раз завоевывал золотые медали в беге на 5000 и 10 000 м.

Установил **два мировых рекорда** в беге на 10 000 м – 28.18,8 (1960) и 28.18,2 (1962).

результатов и без ОФП. Должен их разочаровать. Я хорошо помню Халберга и могу сказать, что на второй руке он мог подтянуться (!), а ноги поднимал к перекладине 28 раз.

Относительно ОФП могу вспомнить, что зимой за занятие я набирал по 4-4,5 т в упражнениях со штангой. Причем ее вес не превышал 50 кг. Это были традиционные упражнения: взятие штанги на грудь, жим стоя, толчок и т.д. Приседаний мы не делали, так как опасались травмировать коленные суставы.

И все-таки однажды я проиграл в штанге женщине, но той, которой проиграть не стыдно. Это была олимпийская чемпионка в толкании ядра Тамара Тышкевич. Случилось это на теплоходе, когда мы возвращались из Мельбурна после Олимпиады-1956. Я поспорил с ребятами, что смогу с ней соревноваться. Договорились, что она будет жать, а я толкать (ведь она весила почти в два раза больше меня). Самое интересное началось, когда мы подошли к весу 80 кг: Я вытолкнул, и она выжала. Я толкнул 86 кг, но мне не засчитали, а она выжала 88 кг, и на этом все закончилось.

### Тренеры

Я начинал бегать под руководством Петра Сергеевича Степанова. И тренировался у него с 1954 по 1957 год. Петр Григорьевич Никифоров уже был тренером сборной, и я с

ним работал, когда был на сборах, и только после 1957 года стал тренироваться у него. Только у Никифорова я начал применять большие нагрузки, что в конечном счете и определило мои результаты, но фундамент, причем очень прочный, был заложен у Степанова. Это была мягкая работа, но именно она позволила мне укрепить опорный аппарат и впоследствии выдерживать огромные нагрузки. Многие ребята, начинавшие тренироваться в сборной (Исаич – так все называли Никифорова – подпускал их ко мне), «ломались». Чаще всего не выдерживали ноги, потому что у них не было моей базы. Поэтому я очень благодарен Петру Сергеевичу. Чтобы получить хорошее шампанское, его надо выдержать, для бегуна – то же самое. Нужно время, нужно уметь ждать.

У меня часто спрашивают, в чем заключалась система тренировки Никифорова? Трудно ответить одним словом. Может быть – всесторонность. Он учитывал каждую мелочь, из которых складывался в конечном итоге высокий результат. В тренировке единственным отличием от многих и от современных спортсменов был укороченный интервал отдыха в беге на отрезках. У нас он доходил до 40-50 м, а у марафонцев, во главе с Сергеем Поповым, даже до 20 м. Причем, когда мы выполняли работу на отрезках, например 400 м, то Исаич отсчитывал шагами дистанцию для бега трусцой и уже ждал нас там, т.е. начало отрезка всегда продвигалось вперед по кругу. Больше 20 раз по 400 м и 10 раз по 1000 м я не бегал. А в целом считаю, что сейчас ничего нового по сравнению с нашей тренировкой не появилось. Просто надо помнить, на каких дорожках мы бегали. Я думаю, что на современных синтетических дорожках мог бы пробежать 10 000 м на минуту быстрее! В те годы только в Киеве Л.Кривошеин мог готовить неплохую гаревую дорожку. А самая тяжелая была, пожалуй, в Лужниках. В сухую погоду она «рассыпалась» под ногами, а в дождь под шпировки по 150 г набивалось. Я как-то специально взвешивал.

Мы всегда тренировались в группе, и этим обеспечивалась необходимая интенсив-



Олимпийские игры. Рим. 1960 год.  
Победный финиш Петра Болотникова.  
Рядом Евгений Жуков, которому бежать еще...  
один круг

Динамика результатов			Выступления в чемпионатах СССР	
Год	5000 м	10 000 м	5000 м	10 000 м
1954 (24)	15.15,0	31.40,0		
1955 (25)	14.35,2	30.05,4		
1956 (26)	14.10,0	29.27,0	14.12,6 (3)	
1957 (27)	13.54,4	29.09,8	13.58,0 (2)	29.09,8 (1)
1958 (28)	13.58,8	29.04,4	13.58,8 (1)	29.06,8 (1)
1959 (29)	13.52,8	29.03,0	13.52,8 (1)	29.03,0 (1)
1960 (30)	13.38,1	28.18,8 (PM)	13.55,8 (1)	29.16,6 (1)
1961 (31)	13.53,8	29.04,4	14.08,8 (1)	29.24,8 (1)
1962 (32)	13.50,6	28.18,2 (PM)	13.56,0 (1)	28.18,1 (1)
1963 (33)	14.09,2	29.16,4		
1964 (34)	13.38,6	28.39,6		28.39,6 (1)
1965 (35)	13.43,0	28.58,6	13.58,0 (2)	29.06,4 (3)

ность, взаимопомощь. Где же научиться терпеть, как не в группе? По 5 минут на 1 км можно хоть 1000 км в месяц бегать, но вот 28 минут разменять – тогда не мечтайте.

Были, конечно, случаи, когда молодые не выдерживали и уходили. Видимо, им не хватало предварительной подготовки, чтобы работать с нами в полном объеме.

А вообще у нас не было установок для всякого рода проверок. И насильно никто не заставлял. Ребята сами хотели тренироваться вместе. В начале каждого сбора я сам у всех спрашивал о самочувствии и мог сказать Никифорову, что, например, мы несколько дней будем бегать сами, входить в ритм, а потом продолжим тренироваться с ним. В про-

цессе самой тренировки я смотрел, кто как «дышит», и мог отправить назад раньше. Если кто-то «заводился», то оттаивал. А кого-то мог вообще отправить бегать одного поспокойнее. Так что контроль в совместных тренировках обязателен.

### Сборы

Практически сборы были каждый месяц, но не больше 12 дней. Только перед крупными соревнованиями дней 20. В гостинице жили обычно по 3-4 человека в номере. Это никого не тяготило, коллектив был дружный, все болели друг за друга, что не исключало серьезного соперничества на дорожке.

По утрам мы всегда вставали в 6 часов, пили овсяный от-



вар и выбегали на зарядку (для отвара надо взять овсяную крупу, сварить на воде, потом добавить немного молока и сахара, затем все протереть через дуршлаг, разлить по стаканам и пить за 15 минут до зарядки).

Первые 15 минут бежали спокойно, разминались. Потом снимали лишнюю одежду, прятали ее и около 40 минут (20 минут в одну сторону и поворачивали) бежали почти на пределе, потом одевались и возвращались уже в спокойном темпе. Зимой утренний бег был в основном равномерный, а с апреля – в переменном темпе. Так что название «зарядка» было относительным, скорее, первая тренировка. Вторая – всегда по вечерам.

В неделю было два маленьких цикла, заканчивающихся днем отдыха (в четверг и в воскресенье, когда мы не проводили второй тренировки). В понедельник и пятницу, в первые дни, проводилась «вводящая» тренировка – равномерный бег в течение 1 часа. Скорость бега (в зависимости от времени года) – от 3.30 до 4.00. Во вторник бег в переменном темпе («рваный бег») около 1 часа 20 минут. Это была очень напряженная тренировка. В среду и пятницу выполняли работу на стадионе. Схема была для всех одинакова, только скорость на отрезках планировалась индивидуально. Обычную работу на стадионе, например 20x400 м, мы выполняли всей группой, вели бег по очереди, но в конце каждого отрезка я всегда набегал. И каждую тренировку заканчивал ускорением. Скорость очень хорошо чувствовал – с точностью до 0,1. Исачик был требовательным на тренировке. Если я бежал чуть хуже намеченного по плану, он всегда говорил протяжно, с особой интонацией: «Голу-бчик!». И мог добавить еще несколько раз, приговаривая, что такая тренировка никому не нужна.

### Как определяя свою подготовленность

Во-первых, в контрольных тренировках. Перед «пятеркой» пробегал 1200 м, обычно не в полную силу, а где-то на уровне 3.06-3.12, и сопоставлял со своим самочувствием. Только однажды мы с Василием Савинковым пробежали за 2.58,6, тогда еще была хорошая

работа 10x1000 м, по 2.42,5 в среднем. Это второй способ – применение стандартных работ. После этого установил мировой рекорд 28.18,2. Перед «десяткой» чаще 3000 м проводили на уровне 8.10-8.15.

И, в-третьих, по другим работам. Даже кроссам. У меня был свой круг в лесу, который зимой я пробегал за 1 час. Если время постепенно улучшалось, то и форма улучшалась. Летом обычно мог пробежать за 40 минут. Время я засекал в начале и в конце круга, а бежал только по самочувствию, уже не глядя на часы. В Лужниках был круг, который я сначала пробегал за 22 минуты, а потом прибавлял, опять же опираясь только на внутренние ощущения, стараясь показать 18 минут. Время 18.20 говорило о хорошей готовности.

Перед соревнованиями за 8 часов, так как желудок должен быть идеально чистым во время бега, я обычно ел куриный бульон (около 2 стаканов) с сухарями и немного мяса, порядка 50 г. А готовил его по-особому. Сначала вываривал 40-50 минут, остужал, ставил в холодильник. Когда жир сверху бульона затвердел, снимал его, чтобы уменьшить нагрузку на печень. За 2 часа до соревнований выпивал 1 стакан виноградного сока с шоколадным батончиком, которые продавались в палатках в Лужниках.

Перед Олимпиадой в Токио, находясь в прекрасной форме, я во время тренировки 10x400 м, под холодным дождем, получил травму. Меня потом спрашивали, может быть, с учетом погоды нужно было изменить работу или выполнить ее в другой день?

Но у нас схема подготовки к Токио была точно такая же, как к Риму. Я действительно чувствовал себя очень хорошо и хотел повторить свой успех. На одной из тренировок, которую мы проводили на травяном 2-километровом круге, я по ходу бега на 20 км пробежал 10 км за 29.40. На следующий день начал ту злополучную работу под дождем, так как очень хотелось сохранить именно «римскую» схему. Даже разминку перед соревнованиями я проводил всегда одну и ту же с 1957 года. Если происходило что-то по-другому, то бежать не мог.

Сначала, чтобы вспотеть, спокойный бег 28-30 минут,

потом 3x400 м по 57-58,0 через 60 м, чтобы подготовить все системы организма. Заканчивал ее за 40 минут до старта. Как-то Лазарь Народицкий, известный стипльчезист, решил размяться со мной, но для него такая разминка оказалась чрезмерной, и он сошел с 5000 м.

### Матч СССР—США в 1965 году

Если вернуться назад, то ситуация была такова. В 1964 году в США мы проиграли матч, а потом неудачно выступили и на Олимпийских играх

в Токио. Поэтому необходимо было реабилитироваться перед нашими болельщиками. А матчи с американцами в то время были для нас только чуть ниже Олимпиады. Я, как капитан команды, предложил председателю Союза спортивных обществ и организаций В.Машину использовать материальный стимул. В наше время в спорт еще не проникла коммерция. Нам и не снились гонорары нынешних звезд. После Олимпиады 1956 года Хрущев разрешил спортсменам купить автомобиль «Москвич» первого выпуска, но поч-

### Лучшие результаты на стайерских дистанциях

5000 м			
13.38,1	1	Киев	07.10.1960
13.38,6	1	Цюрих	23.06.1964
13.43,0	1	Киев	19.07.1965
13.50,6	1	Хельсинки	31.07.1962
13.52,0	1	Москва	13.08.1960
13.52,8	1	Москва	14.08.1959
13.53,4	2	Белград	13.09.1962
13.53,6	2	Тула	25.06.1960
13.53,8	1	Тула	22.05.1960
13.53,8	1	Москва	29.07.1961
13.54,2	1	Киев	01.08.1965
13.54,4	4	Москва	04.08.1957
13.55,2	1	Киев	16.06.1962
13.55,6	1	Рига	31.05.1962
13.55,6	1	Пало Альто	22.07.1962
13.55,8	1	Москва	18.07.1960
13.56,0	1	Осло	30.07.1959
13.56,0	1	Москва	13.08.1962
13.57,4	1	Варшава	27.06.1959
13.58,0	2	Москва	02.09.1957
13.58,2	1	Ленинград	19.05.1957
13.58,2	1	Киев	19.10.1960
13.58,4	1	Москва	01.07.1961
13.58,4	1	Москва	16.07.1961
13.58,8	1	Таллин	19.07.1958
13.58,8	1	Москва	12.08.1961
13.58,8	1	Киев	03.09.1961
10 000 м			
28.18,2	1	Москва	11.08.1962
28.18,8	1	Киев	15.10.1960
28.32,18	1	Рим	08.09.1960
28.32,4	1	Краснодар	28.09.1960
28.39,6	1	Киев	27.08.1964
28.54,0	1	Белград	12.09.1962
28.58,2	2	Москва	03.07.1960
28.58,6	3	Минск	04.07.1965
29.03,0	1	Москва	09.08.1959
29.04,4	2	Москва	07.07.1958
29.04,4	1	Москва	16.08.1961
29.05,6	1	Киев	28.05.1961
29.06,8	1	Тбилиси	28.10.1958
26.09,8	1	Одесса	15.09.1959
29.06,8	3	Алма-Ата	14.10.1965
29.08,8	6	Москва	05.07.1964
29.09,8	1	Москва	31.08.1957
29.14,6	1	Москва	30.07.1957
29.16,4	1	Ялта	28.09.1963
29.16,6	1	Москва	16.07.1960



ти ни у кого не было таких денег. А перед встречей в Киеве нам пообещали солидные призы: за первое место – 4000 рублей, за второе – 3000. И тогда впервые мужская команда выиграла матч. Правда, как это часто бывало, мы этих денег не получили. То ли оттого, что чиновники спорткомитета включили в состав списка чуть ли не весь свой состав, то ли была другая причина, но нам выписали только по 200 рублей.

Я, конечно, очень хотел победить Боба Шюля, зная, что

это один из моих последних стартов на дорожке. Во время нашего забега дополнительным стимулом для меня были слова Александра Курашова, комментировавшего матч: «Видимо, Петру Болотникову возраст сегодня подставит подножку». Подумал, что даже друг не верит. Наверное, и американцы меня не считали за соперника, и я постарался на этом сыграть и резко ускорился в неожиданной точке – за 280 м. Потом Шюль говорил, что в первый момент подумал, что ускорится кто-то на разминке.

И только по шуму трибун и объявлению на английском языке понял, что дал промашку. Он сумел меня догнать, и последние 110 м мы бежали рядом. То он выходил на 10 см вперед, то я. Метров за 10 мелькнула мысль: «Не может, чтобы лапти воду пропускать», и перед самой ленточкой сумел выиграть несколько сантиметров.

### Любимый вид спорта

За рубежом стайерский бег очень популярен, чего не скажешь о нашей стране. Определенная вина ложится на

телевидение, прессу. Настоящий бег стайеров интереснее любого запутанного детектива. Не представляю зрелища более захватывающего, которое всегда драматичнее заранее продуманной и отрепетированной сцены с заданным исходом. К тому же действуют живые люди – страдающие, радующиеся, преодолевающие себя. Чтобы понимать бег, нужно знать спортсменов, их результаты, разбираться в тактике бега, то есть обладать определенной степенью «беговой» культуры». ♦

## ВСЕРОССИЙСКИЕ ФИНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ «KINDER ШИПОВКА ЮНЫХ» ПО ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМУ ЧЕТЫРЕХБОРЬЮ

23–24 марта, Казань  
1999–2000 гг.р.

### Мальчики (112 участников)

**60 м+длина/высота+мяч+600 м:** А.Кукуев (СОШ № 77, Казань) 211 очков (8,8-4,68-41,50-1.53,8); А.Коростелев (СШ д. Пунгино, Верхошижемский район, Кировская обл.) 209 (8,9-4,47-40,61-1.50,2); М.Махнев (СШ д. Пунгино, Верхошижемский район, Кировская обл.) 204 (9,1-4,34-45,61-1.53,6).

**4х200 м:** СОШ № 7, Коряжма, Архангельская обл. (К.Некоз, А.Моданов, Е.Некрасов, Э.Шукалович) 2.04,36; СОШ № 77, Казань (А.Шакиров, А.Гайнутдинов, А.Шурыгин, А.Кукуев) 2.05,77; Суземская СОШ № 1, п. Суземка, Брянская обл. 2.06,39 (В.Бодунов, Н.Антощенко, Д.Цыганков, Я.Бодунов).

**Командное первенство. Городские школы:** СОШ № 77 (Казань) 390 очков; СОШ № 64 (Пермь) 363; СОШ № 7 (Коряжма, Архангельская обл.) 356. **Сельские школы:** МОУ «Суземская СОШ № 1» (п. Суземка, Брянская обл.) 287; СШ д. Пунгино, Верхошижемский район, Кировская обл.) 263; МОУ «Яйская СОШ № 2» (п. Яя, Кемеровская обл.) 226. **Школы-интернаты:** соц. приют (Морозовский р-н, Ростовская обл.) 157; шк.-инт. № 81 (Москва) 106.

### Девочки (70 участниц)

**60 м+длина/высота+мяч+500 м:** М.Николаева (Большевик, СШ, Бор, Нижегородская обл.) 201 (9,1-4,40-29,28-1.36,5); А.Королева (СОШ № 10, Киров) 197 (8,9-4,20-26,15-1.33,9); В.Шубина (ДЮСШ № 1, Новокузнецк)

194 (8,8-4,23-22,19-1.32,4).

**4х200 м:** Большевик, СШ, Бор, Нижегородская обл. (Л.Хаметшина, М.Николаева, О.Кузьмина, А.Саакян) 2.08,94; СОШ № 64, Пермь (Н.Цыпкина, Е.Карачева, М.Радюкова, А.Черепанова) 2.10,35; гимн. № 1, Кирово-Чепецк (Е.Елькина, И.Мешина, А.Дюпина, И.Лебедева, М.Алыпина) 2.12,70.

**Командное первенство. Городские школы:** Большевик, СШ (Бор, Нижегородская обл.) 346; СОШ № 64 (Пермь) 317; Гимн. № 1 (Кирово-Чепецк) 289. **Сельские школы:** Куньинская СОШ (п. Кунья, Псковская обл.) 135.

26–27 марта  
1997–1998 гг.р.

### Юноши (161 участник)

**60 м+длина/высота+мяч+600 м:** А.Леванов (СОШ № 6, Пермь) 310 (7,9-5,53-56,41-1.38,2); А.Хабибуллин (СОШ № 32, Стерлитамак) 285 (8,2-5,22-59,97-1.42,4); И.Данилов (СОШ № 93, Ижевск) 281 (8,0-5,59-52,00-1.49,5).

**4х200 м:** Гимн. № 9, Березники, Пермский кр. (М.Дружинин, А.Швецов, А.Глушков, Д.Попов) 1.48,76; СОШ «Юность» № 168, Екатеринбург (А.Кузнецов, Г.Егоров, И.Чернышов, Ф.Кунцевич) 1.50,90; СОШ № 24, Архангельск (З.Боровой, М.Вахрушев, К.Бугаев, И.Шарыпов) 1.51,47.

**Командное первенство. Городские школы:** СОШ № 93 (Ижевск) 989; Гимн. № 9 (Березники, Пермский кр.) 947; МОУ СОШ «Юность» № 168 (Екатеринбург, 2 команда) 946. **Сельские школы:** Оверятская СОШ (п. Оверята, Пермский

кр.) 682; Вичевская МОУ СОШ (п. Вичевщина, Кировская обл.) 606; СОШ № 18 (п. Целина, Ростовская обл.) 597. **Школы-интернаты:** соц.приют (Морозовский р-н, Ростовская обл.) 659; шк.инт. № 81 (Москва) 419.

### Девушки (159 участниц)

**60 м+длина/высота+мяч+500 м:** В.Ключникова (СОШ № 62, Казань) 347 (7,8-1,59-40,80-1.22,9); А.Соколова (ВятОС-ДЮСШОР, Киров) 312 (7,9-5,05-35,55-1.21,7); А.Селезнева (СОШ № 1, Междуреченск, Кемеровская обл.) 310 (8,0-4,99-40,76-1.22,4).

**4х200 м:** СОШ № 168 «Юность», Екатеринбург (Я.Коновина, И.Предеина, К.Баннова, А.Кудрявцева) 1.54,96; СОШ № 141, Казань (С.Степанова, К.Аксинина, Т.Григорьева, А.Виноградова) 1.58,18; СОШ № 8, Новочебоксарск (Е.Земцова, С.Поясова, Р.Валитова, Федорова) 1.59,04.

**Командное первенство. Городские школы:** СОШ № 8 (Новочебоксарск) 947; МОУ СОШ «Юность» № 168 (Екатеринбург) 905; СОШ № 4 (Бирск, Башкортостан) 872. **Сельские школы:** СОШ № 1 (с. Борское, Самарская обл.) 605; Вичевская МОУ СОШ (п. Вичевщина, Кировская обл.) 598; МОУ Суход. СОШ № 2 (Сергиевский р-н, Самарская обл.) 509.

### 29–30 марта

1995–1996 гг.р.

### Юноши (136 участников)

**60 м+длина/высота+мяч+600 м:** Е.Лиханов (СОШ № 101, Железногорск, Красноярский кр.) 471 (7,3-1,96-86,07-1.29,9); У.Усманов (СОШ № 4, Бирск,

Башкортостан) 433 (7,7-2,02-74,75-1.33,2); Е.Третьяков (СОШ № 12, Кисилевск, Кемеровская обл.) 419 (7,3-6,60-67,99-1.32,4).

**4х200 м:** СОШ № 2, с.Леваши, Дагестан (Ш.Сулейманов, М.Исл.Магомедов, М.Абд.Магомедов, М.Омаров) 1.36,88; СОШ № 101, Железногорск, Красноярский кр. (В.Лукашонков, Ф.Демьяненко, К.Коротких, Е.Лиханов, И.Сушаков) 1.38,45; СОШ № 17, Тула (Н.Лобис, Д.Масленников, В.Лысаков, С.Котов) 1.38,70.

**Командное первенство:** СОШ № 101 (Железногорск, Башкортостан) 1698; СОШ № 2 (г. Леваши, Дагестан) 1647; СОШ № 4 (Бирск, Башкортостан) 1624.

### Девушки (142 участницы)

**60 м+длина/высота+мяч+500 м:** С.Чекменева (СОШ № 1, Усть-Пристань, Алтайский кр.) 386 (8,0-5,58-51,44-1.16,4); К.Пасичная (СОШ № 15, Орск, Оренбургская обл.) 343 (8,1-5,43-34,13-1.16,0); А.Шкилева (СОШ № 32, Стерлитамак) 333 (8,1-1,59-38,04-1.21,1); Е.Железнова (СОШ № 5, Бор, Нижегородская обл.) 317 (8,4-1,53-46,77-1.23,2).

**4х200 м:** СОШ № 32, Стерлитамак (А.Дмитриева, Л.Кульгарина, И.Михайлова, А.Шкилева) 1.49,97; Кунгур, Пермский кр. (А.Порошина, М.Рогожникова, Т.Кожева, Е.Черемных) 1.51,04; СОШ № 12, Новочебоксарск (Т.Иванова, О.Баченина, Т.Мочалова, А.Гараева, Ю.Федорова) 1.51,82.

**Командное первенство:** СОШ № 32 (Стерлитамак) 1350; СОШ № 175 (Казань) 1284; СОШ № 5 (Бор, Нижегородская обл.) 1277. ♦



# Нас было мало, но представили Россию мы достойно

В Канаде, сразу после Зимних олимпийских игр, с 1 по 6 марта 2010 года, в городе Камлупс, проводился очередной чемпионат мира по легкой атлетике в помещении для возрастной категории «masters» (35 лет и старше).

Город Камлупс — живописный городок (85 тысяч населения) в 360 км восточнее Ванкувера, центр университетского образования (11 тысяч студентов) и туристического бизнеса.

Чемпионат мира проводился на базе спортивного комплекса местного университета. В соревнованиях приняли участие около 1500 спортсменов из 60 стран.

Россию представляли 15 человек. Нас было так мало, потому что, как это происходит уже много лет, нас никто не собирал, никто нас не посылал на официальный чемпионат мира.

## Важная тенденция развития мирового спорта, которую не заметили в России

Дело в том, что официально признанная во всем мире возрастная категория спортсменов 35 лет и старше (категория «masters»), в России до сих пор как бы не существует, так как, по чисто бюрократическим причинам, не нашла соответствующего отражения в Федеральном Законе «О физической культуре и спорте».

Принято считать, что в конце XX века произошло три революции: технологическая, аграрная и информационная. Однако произошла еще одна революция — в сфере физической культуры человека. Основной признак этой революции заключается в устранении всех возрастных ограничений в освоении физической культуры и занятиях спортом.

Одна из основных тенден-

ций развития современной физической культуры — это вовлечение, благодаря пропаганде здорового образа жизни, миллионов людей старше 35 лет в занятия спортом.

В 2004 году под эгидой ИААФ и WMA состоялся 1-й чемпионат мира по легкой атлетике в помещении для возрастной категории спортсменов 35 лет и старше. Произошло знаковое событие: с этого момента календарь соревнований по легкой атлетике в этой возрастной категории стал полностью соответствовать календарю основных соревнований ИААФ.

Это значит, что спорт окончательно отбросил возрастные ограничения. В основном завершился сложный процесс организационного, правового, научно-методического формирования нового гигантского сектора спорта.

К сожалению, в России эта, получившая во всем мире бурное развитие, тенденция осталась незамеченной законодателями, руководителями российского спорта и олимпийского движения.

## Результаты участия российских легкоатлетов в чемпионате мира «masters»-2010

Поездка была дорогая, место проведения чемпионата было ничем не знаменито, поэтому защитить спортивную честь России в этой возрастной категории собрались по своей инициативе истинные «рыцари» легкой атлетики, которые добились до города Камлупс тремя группами.

Основная проблема для нас состояла в преодолении разницы во времени между Москвой и Камлупсом — 11 часов! Во времени на акклиматизацию не было, поэтому во время соревнований приходилось бороться не только с соперниками, но и со сном.

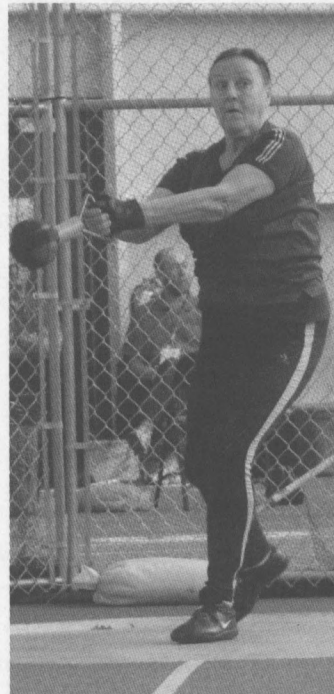
Спортсмены России на этом чемпионате выступили весьма достойно, завоевав 13 золотых, 7 серебряных, 8 бронзовых медалей.

Вот эти спортсмены и их достижения на чемпионате мира-2010 в Канаде:

**1. Мельникова Светлана Владимировна** (1951 г.р.), Королев Московской области, мастер спорта СССР международного класса, президент «Фонда Спорт — Мастерс Ветеран». Выступает в категории «masters» с 1989 года, многократная чемпионка мира, Европы, Всемирных игр мастеров. Организатор участия российских спортсменов в международных соревнованиях в категории «masters».

Камлупс-2010: 2 золотые медали (диск, копье). Замечательное достижение, несмотря на организационные дела и старые «болячки».

**2. Коваленская Галина Игоревна** (1934 г.р.), Москва, была чемпионкой СССР по многобо-



**Вес метает Галина Коваленская**

**Владимир РОЙТМАН**  
**Дмитрий АКИШЕВ (фото)**  
Камлупс—Москва

рю ГТО, на пенсии. Выступает в категории «masters» с 1991 года, многократная чемпионка мира, Европы, Всемирных игр мастеров. За последние 2 года, тренируясь у известного тренера Василия Ивановича Миллера, вплотную подошла к уровню мировых рекордов по метаниям в своей возрастной группе.

Выиграла все виды метаний — 5 золотых медалей (ядро, диск, копье, молот, вес).

**3. Луциков Владимир Иванович** (1939 г.р.), Челябинск, мастер спорта СССР, работает преподавателем. Поразительно разносторонне развитый человек. Выступает в категории «masters» с 1999 года, многократный чемпион мира, Европы, Всемирных игр мастеров.

2 золотые медали (пятиборье, копье), 1 серебряная (диск), 3 бронзовые (тройной, метание веса, 4x200 м).

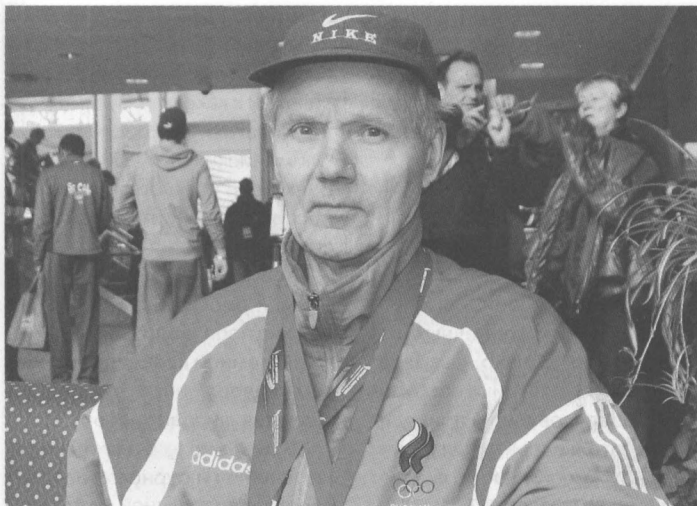
**4. Ройтман Владимир Миронович** (1937 г.р.), Москва, профессор Московского государственного строительного университета, доктор технических наук. Выступает в категории «masters» с 1990 года, многократный чемпион мира, Европы, Всемирных игр мастеров.

Впервые выиграл на чемпионате мира 2 золотые медали (длина, тройной).

**5. Блакитный Анатолий Александрович** (1940 г.р.), Москва, полковник ФСБ в отставке, Президент Российской ассоциации ветеранов военнослужащих — любителей спорта «Марс». Выступает в категории «masters» с 1990 года, многократный чемпион мира, Европы, Всемирных игр мастеров. Организатор участия российских спортсменов в международных соревнованиях в категории «masters».

1 золотая медаль (команда «кросс-кантри»), 2 серебряные (полумарафон, команда в полу-





**Многочратный чемпион мира в возрастной категории «masters» Владимир Луциков**

марафоне), 3 бронзовые (кросс-кантри, 3000 м, 4x200 м).

**6. Попов Юрий Алексеевич** (1935 г.р.), Москва, мастер спорта СССР, профессор Московского института физической культуры и спорта, доктор педагогических наук. Выступает в категории «masters» с 2009 года.

2 серебряные медали (кросс-кантри, спорт. ходьба 3 км), 2 бронзовые медали (команда: спорт. ходьба 10 км, 4x200 м.).

**7. Медведев Александр Михайлович** (1958 г.р.), Москва, мастер спорта СССР, инструктор-методист ЭШВСМ «Москвич». Выступает в категории «masters» с 2002 года, многократный победитель и призер чемпионатов мира, Европы, Всемирных игр мастеров. Удивительно сильный, доброжелательный и симпатичный человек.

1 золотая медаль (ядро), 1 серебряная (диск).

**8. Малых Владимир** (1940 г.р.), Кунгур, пенсионер. Выступает в категории «masters» с 2005 года, многократный победитель и призер чемпионатов мира, Европы, Всемирных игр мастеров.

1 золотая медаль (команда кросс-кантри), 3 серебряные (3000 м, полумарафон, команда: полумарафон), 1 бронзовая (кросс-кантри).

**9. Балюкин Виталий Алексеевич** (1941 г.р.), Москва, мастер спорта СССР по альпинизму, «Снежный барс», кавалер ордена «Эдельвейс», Почетный спасатель России. Автор этой статьи давно знаком с ним по Клубу бега «Мир» в парке им. Горького (Москва) и, удачно для команды

России, «втянул» его в участие в соревнованиях по легкой атлетике в категории «masters». Выступает в категории «masters» с 2008 года, призер первенств мира, Европы.

1 золотая медаль (команда кросс-кантри), 1 серебряная (команда: полумарафон), 4-е место в полумарафоне.

**10. Карлов Владимир Яковлевич** (1940 г.р.), Москва, доцент Московской академии экономики и права, канд. экономических наук. Выступает в категории «masters» с 2003 года, многократный чемпион и призер первенств мира, Европы. Пытается совмещать занятия спортом высших достижений с огромной педагогической нагрузкой.

2 бронзовые медали (спорт. ходьба 3 км, команда: с/х 10 км).

**11. Неумолотов Олег Борисович** (1948 г.р.), Воронеж, пенсионер. Выступает в категории «masters» с 2007 года, призер первенств мира, Европы.

1 бронзовая медаль (тройной прыжок). Почувствовал стимул к дальнейшему совершенствованию и обещал реализовать этот стимул в будущем.

**12. Лыжин Сергей Алексеевич** (1955 г.р.), Таллинн, работает сотрудником службы безопасности коммерческой фирмы. Выступает в категории «masters» с 2000 года, призер первенств мира, Европы.

1 бронзовая медаль (команда: с/х 10 км).

**13. Щербина Федор Александрович** (1943 г.р.), Мурманск, профессор кафедры медицины Мурманского государственного педагогического университета, доктор био-

логических наук. Выступает в категории «masters» с 1995 года, многократный чемпион мира, Европы, Всемирных игр мастеров. Один из ведущих спортсменов в своей возрастной группе. К сожалению, более успешному выступлению на чемпионате-2010 помешала травма.

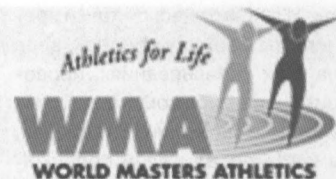
4-е место в прыжке в длину, 4-е место в тройном.

**14. Акишев Дмитрий Анатольевич** (1958 г.р.), Архангельск, чемпион Архангельской области по легкой атлетике 1978 года, ген. директор строительной компании, депутат Архангельского городского Совета. Удивительно талантливый человек во всем, чем он занимается. Выступает в категории «masters» с 2004 года, многократный призер чемпионатов мира, Европы, Всемирных игр мастеров.

5-е место в пятиборье, 6-е место в беге на 800 м. Обещал, с учетом полученного опыта, более профессионально планировать свои занятия спортом и «обидеть» своих соперников на будущих соревнованиях.

**15. Сиротин Павел Васильевич** (М70), Караганда, пенсионер

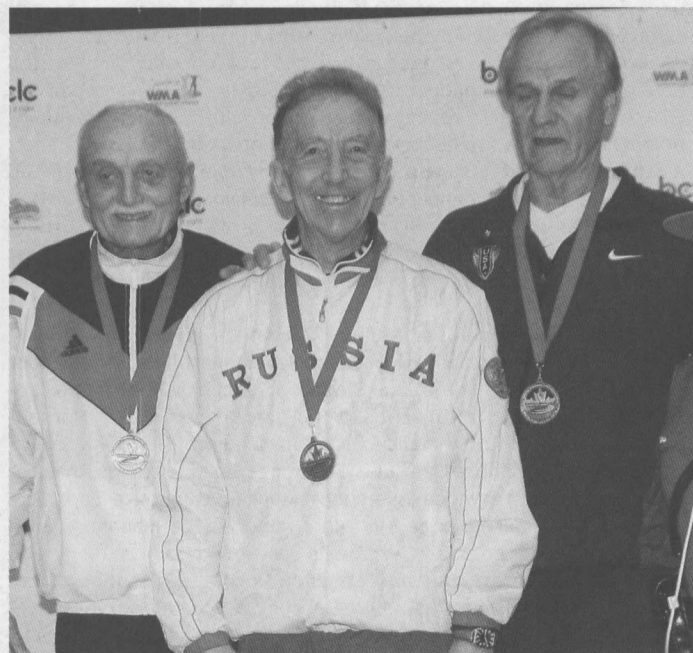
1 бронзовая медаль (команда: эстафета 4x200 м), 9-е место в кросс-кантри.



**Российские реалии — победы «нелегальных» спортсменов России старше 35 лет за пределами Отечества и горькие поражения в борьбе с российской бюрократией**

Почему «нелегальные» спортсмены? Потому что права на хотя бы минимальную поддержку государства, использование спортивных сооружений и решение других сопутствующих проблем огромной массы спортсменов в возрастной категории 35 лет и старше в России оказалась никак не отражены в регламентациях Федерального Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте».

Вся эта ситуация привела в России к недопустимому состоянию дел в развитии важнейшего, с социальной точки зрения, направления спортивного движения людей в возрастной категории 35 лет и старше.



**Церемония награждения победителей и призеров чемпионата мира в возрастной категории «masters» в соревнованиях по прыжку в длину.**

**Слева направо: Вольфганг Тухен (Германия) — серебряная медаль, Владимир Ройтман (Россия) — золотая медаль, Эмиль Павлик (США) — бронзовая медаль**



И с политической точки зрения, «за державу обидно»: ведь на этих соревнованиях, проводимых за рубежом на высшем уровне и на лучших стадионах, в честь победителей поднимается гимн страны, проводится скрупулезный подсчет общего числа медалей, завоеванных той или иной страной, и места страны по этому критерию.

Итак, на 4-м чемпионате мира 15 российских спортсменов завоевали 13 золотых, 7 серебряных и 8 бронзовых медалей. Это значит, что Гимн России звучал на этих соревнованиях 13 раз. В это же время, команда США, состоявшая из 297 человек, завоевала 146 золотых медалей. Соответственно столько раз исполнялся гимн США. Хотя, можно обратить

внимание на то, что относительное количество золотых медалей на каждого участника чемпионата у команды России (13/15=0,86) выше, чем у команды США (146/297=0,49).

На фоне других команд, экипированных в единую, красивую национальную форму, наши «сеньоры» спорта, одетые в разномастные и, часто, изношенные костюмы, на аренах стадионов и на пьедесталах почета, при исполнении национального гимна, выглядят не соответствующим образом.

И еще один, к сожалению, постоянно повторяющийся пример — на международных соревнованиях в категории «masters» отсутствуют официальные представители и руководитель команды России. Соответственно российские представите-

ли не участвуют в технических и организационных заседаниях руководителей команд на чемпионатах, и решения, которые там принимаются, не доходят до наших спортсменов.

Обычно из России на эти соревнования приезжают несколько обособленных групп. Руководитель каждой группы решает организационные вопросы своих подопечных отдельно. Это, обычно, вызывает негативную реакцию оргкомитетов соревнований и приводит к тому, что в спорных ситуациях команду России часто лишают заслуженных медалей.

Как достучаться до нашей законодательной власти для решения этой новой важнейшей проблемы развития спорта в России — непонятно. Все попытки инициативных групп обратиться

наших законодателей и руководителей спорта на эту проблему уже много лет не приводят ни к какому результату.

Полагаю, что после зимних Олимпийских игр 2010 года в Ванкувере всем стало ясно, что российский спорт переживает системный кризис.

Уверен, что решение проблем российского спорта должно производиться на основе системной концепции, с учетом современных тенденций развития мирового спорта.

В том числе с учетом возникновения и бурного развития спорта в возрастной категории «masters» (35 лет и старше). ♦

**Технические результаты чемпионата мира будут опубликованы в следующем номере журнала.**

## Спортивный телетайп

### Чемпионат России по горному бегу вверх

27 марта в Железноводске собрались сильнейшие спортсмены из 30 регионов России, чтобы разыграть награды XI чемпионата России по горному бегу вверх. Как всегда, погода преподнесла очередные сюрпризы. Если за день до стартов над Бештау светило солнце и столбик термометра показывал +16, то уже накануне старта гору нельзя было даже рассмотреть, а температура приблизилась к нулевой. С утра в субботу было уже -2 и плотный туман.

Интересно, что в Кисловодске в этот день с утра светило солнце, и спортсмены, в основном добравшиеся в Железноводск оттуда, были в полном неведении, что их ожидало. Перед организаторами стояла сложная задача — укорачивать трассу или нет (по соображениям безопасности). Решение было принято перед самым стартом. Все же трассу оставили прежней. Тем, кто финишировал на седле, а это были юноши и юниорки, все же было легче, а вот юниоры, женщины и мужчины получили «довольствие» по полной программе: сильнейший пронизывающий боковой ветер, который прямо валил с ног, пелена перед глазами и затем трудный спуск с вершины к месту стартов. Тем не менее, сильнейшие спортсмены доказали, что и такие экстремальные условия им не помеха.

Прекрасно провел бег Андрей Сафронов из Башкортостана, выиграв свою пятую золотую медаль чемпионатов России по горному бегу, серебро досталось Василию Твердохвалову из Комсомольска-на-Амуре, третьим закончил дистанцию Павел Наговицын из Удмуртии. Триумфально вернулась на горные тропы заслуженный мастер спорта Светлана Съедова (Демиденко) из Арзамаса. Наша самая титулованная спортсменка, чемпионка Европы и мира в горном беге, после 3-летнего перерыва, вызванного рождением ребенка, доказала, что она в отличной спортивной форме и готова снова стать лидером сборной России. На втором месте известная спортсменка из Санкт-Петербурга Жанна Вокуева, чуть опередившая мастера международного класса Марину Иванову из Тольятти.

В первенстве среди юниоров уверенно победил Андрей Русаков из Кургана, впервые выступавший в этой возрастной группе, а у юниорок не было равной опытной Анастасии Михайловой из Челябинской области. Появились и новые имена, что особенно радует. Отлично выступил победитель по группе молодежи Юрий Плотников из Самарской области, он стал в абсолютном зачете пятым среди мужчин.

### ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК (1993—1994 г.р.)

#### Девушки. 2100 м (перепад высот – подъем, спуск: +247; 0)

1. Екатерина Ивонина 94 Кировская обл. 12.50
2. Анна Карасева 95 С.-Петербург 13.16
3. Александра Богатырева 93 Московская обл. 13.20

#### Юноши. 3300 м (+552; 0)

1. Виталий Лагушин 93 Курганская обл. - Мос. обл. 21.23
2. Сергей Трифонов 93 Смоленская обл. 22.32
3. Родион Решетников 94 Кировская обл. 22.39

### ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНИОРОВ И ДЕВУШЕК (1991—1992 г.р.)

#### Девушки. 3300 м (+552; 0)

1. Анастасия Михайлова 91 Челяб. обл. 25.31
2. Нюргюяна Бурцева 92 С.-Петербург 27.26
3. Наталья Зернова 92 Удмуртия 28.13

#### Юниоры. 5000 м (+884; -98)

1. Андрей Русаков 92 Курганская обл. - Мос. обл. 38.58
2. Артем Зайцев 91 Курганская обл. 39.22
3. Айнура Аминев 91 Москва 40.44

### ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ (1987—1989 г.р.)

#### Женщины. 5000 м (+884; -98)

1. Эльнара Латыпова 89 Башкортостан 45.19
2. Нигина Хаитова 88 Кировская обл. 46.12
3. Надежда Бурова 90 Самарская обл. 46.34

#### Мужчины. 8300 м (+1061; -105)

1. Юрий Плотников 88 Самарская обл. 52.08
2. Иван Пелевин 89 Удмуртия 52.26
3. Андрей Шкляев 89 Удмуртия 52.39

### ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

#### Женщины. 5000 м (+884; -98)

1. Светлана Съедова Нижегородская обл. 39.44
2. Жанна Вокуева С.-Петербург 42.22
3. Марина Иванова Самарская обл. 42.38

#### Мужчины. 8300 м (+1061; -105)

1. Андрей Сафонов Башкортостан 48.52
2. Василий Твердохвалов Хабаровский край 50.00
3. Павел Наговицын Удмуртия 51.18 ♦

Борис ВЯЗНЕП

Председатель Комитета горного бега России



**2** 85 лет назад (1925) родился Виктор КНЯЗЕВ (Москва), победитель Всемирных студенческих Игр-1949 в прыжке с шестом (4,15). Финалист Олимпиады-1952 (8-й) и чемпионата Европы-1954. Вице-чемпион СССР-1947, 1950, 1952–1954, бронза-1946, 1949 и 1951. Личный рекорд 4,40 (1954).

– 70 лет (1940) Анатолию УГОЛЬНИКОВУ (Бишкек-Москва), судье ВК, Почетному судье по спорту, олимпийскому арбитру Игр-1980 в Москве. Один из лучших специалистов по спортивным сооружениям.

**4** 55 лет (1955) Татьяне ПОЗДНЯКОВОЙ (Украина), одной из сильнейших бегуний на длинные дистанции 1980–2000-х гг. Серебро Кубка мира-1985 и 1989 на 3000 м (9.15,65 и 8.49,42), серебро чемпионата Европы-1984 в помещении (9.15,04). 4-я на чемпионате Европы-1982 в Афинах (8.38,98). Чемпионка СССР-1980 и 1989 (3000 м), 1989 (5000 м). Личные рекорды: 800 м – 1.57,5 (1982), 1500 м – 3.56,50 (1982), 3000 м – 8.32,0 (1984), 5000 м – 15.16,37 (1989), марафон – 2:29.00 (2002).

**5** 65 лет (1945) Рэнди МЭТСОНУ (США, 2,00/120 кг), чемпиону Олимпиады-1968 в толкании ядра (20,54). Серебро Игр-1964 (20,20). 4 раза в 1965–1967 гг. превышал рекорды мира, два из которых (21,52 и 21,78) зарегистрированы официально. Победил на Панамериканских играх-1967 (19,83). 6-кратный чемпион США, лидер мировых сезонов 1963–1968 гг. и 1970 г.

**6** 75 лет назад (1935) родился Рон ДЕЛАНЕЙ (Ирландия), чемпион Олимпиады-1956 в беге на 1500 м (3.41,2/3.41,49, последние 300 м – 38,81). Бронза чемпионата Европы-1958 (3.42,3). Личный рекорд на миле – 3.57,5 (1958).

**7** 80 лет со дня рождения (1930–1999) Николая ПУДОВА (Московская обл. – Москва), бронзового призера чемпионата Европы-1958 в беге на 10 000 м (29.02,2), многократного чемпиона РСФСР, призера чемпионатов СССР в беге на 5000, 10 000 м и кроссе. Заслуженный тренер России, старший тренер сборной СССР 1970-х гг. в беге на выносливость, председатель Федерации легкой атлетики Москвы (1988–1997 гг.).

– 50 лет (1960) Зигфриду ВЕНТЦУ (ФРГ), вице-чемпиону мира-1987 в десятиборье (8461 очко). Бронза Олимпиады-1984 (8416), чемпионата мира-1983 (8478) и чемпионата Европы-1986 (8676). Чемпион Универсиады-1987. Личный рекорд – 8762 очка (1983).

– 50 лет (1960) Джиму СПАЙВИ (США), бронзовому призеру чемпионата мира-1987 в беге на 1500 м. Серебро Панамериканских игр-1987. 2-й на Гран-при ИААФ-1987 и 1988, 3-й в 1986-м. Чемпион США-1984, 1985 и 1987. Финалист Олимпиады-1984 и 1988 (1500 м – 5-й и 8-й). Личные рекорды: 3.31,01 (1988), 3.49,80 на миле (1986).

– 50 лет (1960) Федору РЫЖОВУ (Россия), одному из лучших и стабильнейших марафонцев последних 20 лет. При личном рекорде 2:13:02 (1992) многократно был в числе лучших по группе ветеранов на Нью-Йоркском и других престижных марафонах.

**8** 95 лет со дня рождения (1915) Тапио РАУТАВАРА (Финляндия), чемпиона Олимпиады-1948 в метании копья (69,77). Бронза чемпионата Европы-1946 (66,40). Личный рекорд – 75,47 (1945).

– 80 лет (1930) Петру БОЛОТНИКОВУ (Москва), чемпиону Олимпиады-1960 в беге на 10 000 м (28.32,18/28.32,2). Чемпион Европы-1962 (28.54,0), бронза-1962 на 5000 м (14.02,6). Автор 2 мировых рекордов на 10 000 м: 28.18,8 (1960) и 28.18,2 (1962). 14-кратный чемпион СССР (1957–1962) на 5000, 10 000 м и в кроссе. Победитель «Матча гигантов»-1965 (СССР–США) на 5000 м (13.54,2). Участник Олимпиад-1956 и 1964.

**9** 70 лет назад (1940) родился Владислав НИКИЦЮК (Польша), вице-чемпион Европы-1966 в метании копья (81,76), бронза-1962 (77,66). Победа на Кубке Европы-1970 (82,46). Личный рекорд – 86,10 (1968).

**10** 80 лет назад (1930) родился Шандор ИХАРОШ (Венгрия), 12-кратный рекордсмен мира (1953–1959) в беге на 1500 м (3.40,8), 3000 м (7.55,6), 2 мили (8.33,4), 3 мили (13.14,2), 5000 м (13.50,8 и 13.40,6), 6 миль (27.43,8), 10 000 м (28.42,8) и эстафетах 4x1500 м, 4x1 миле. Участник Олимпиад-1952 и 1960.

– 75 лет назад (1935) родился Манфред ГЕРМАР (ФРГ), чемпион Европы-1958 в беге на 200 м (21,0) и эстафете 4x100 м (40,2), 1962 – в эстафете (39,5). Серебро чемпионата Европы-1958 на 100 м (10,4). Бронза Олимпиады-1956 в эстафете (40,3), 6-й на 100 м. Соавтор мировых рекордов 1958 г. в беге на 200 м (20,6) и эстафете 4x100 м (39,5).

– 60 лет (1950) Любви ИЛЬИНОЙ (Ростов/Д), чемпионке СССР-1972 в прыжке

в длину (6,36). Серебро-1971 (6,24), 1973 в помещении (6,22). Участница Олимпиады-1972. Личный рекорд – 6,44 (1972).

– 55 лет назад (1955) родилась Гиана РОМАНОВА (Чебоксары), чемпионка Европы-1978 в беге на 1500 м (3.59,01). Серебро Кубка Европы-1979 (4.03,38). Чемпионка СССР-1979 (4.00,5).

**11** 60 лет назад (1950) родился Анатолий МОШАШВИЛИ (Тбилиси), серебряный призер Универсиады-1973 (13,76) и Кубка Европы-1973 (13,73 – рекорд СССР) в беге на 110 м с/б. Чемпион Европы-1974 в помещении на 60 м с/б (7,66 – рекорд СССР), бронза зимнего чемпионата Европы-1972 на 50 м с/б (6,59 – рекорд СССР). Чемпион СССР-1971 и 1973 на 110 м с/б (13,9 и 13,8).

**13** 70 лет назад (1940) родился Александр ЗОЛОТАРЕВ (Волгоград-Московская обл.), вице-чемпион Универсиады-1963 в тройном прыжке (15,94). Серебро Кубка Европы-1965 (16,41), Бронза Европейских игр-1967 в помещении (16,40). Рекордсмен СССР 1967 (16,92). Серебро чемпионатов СССР-1965 и 1968. Участник Олимпиады-1968.

– 55 лет (1955) Ольге РУКАВИШНИКОВОЙ (Казань), вице-чемпионке Олимпиады-1980 в пятиборье – 4937 очков (в течение 0,4 с, до финиша на 800-метровке олимпийской чемпионки Надежды Ткаченко из Донецка, эта сумма была мировым рекордом!). Вторая (в команде) на Кубке Европы-1979, бронза Универсиады-1975 (4313 очков). Серебро чемпионата СССР-1980 (4836 очков).

**17** 125 лет со дня рождения (1885) Ральфа РОУЗА (США, 1,98/115 кг), «мичиганского гиганта», трехкратного олимпийского чемпиона в толкании ядра (1904 г. – 14,81; 1908-й – 14,21; 1912-й – 27,70 в сумме рук). Серебро Олимпиады-1904 (диск – 39,28) и 1912 (ядро – 15,25); бронза в метании молота (45,73). Автор первого официального мирового рекорда 1909 года (15,54), побитого только через 18 лет немцем Эмилем Хиршфельдом. Умер 16 октября 1913 года в возрасте всего 28 лет.

– 70 лет (1940) Людмиле МОТИНОЙ-КАБАНОВОЙ (Ленинград), автору мирового достижения 1962 г. в беге на 60 м в помещении (7,2р). Чемпионка СССР (1961–1963) в эстафете 4x100 м, серебро-1960, бронза-1965. Серебро-1962 на 100 м (12,0).

**18** 65 лет назад (1945) родился Владимир ЩЕРБАТЫХ (Киров, 1,83/82 кг), чемпион СССР-1969 и 1973 в десятиборье (7803 и 7927 очков). Бронза Универсиады-1970 (7551). Автор рекорда СССР-1969 – 8032 очка (7926 по табл.1985).

**21** 55 лет (1955) Бэрбель ЭККЕРТ-ВЕКЕЛЬ (ГДР), 4-кратной чемпионке Олимпиады-1976 и 1980 в беге на 200 м (22,37 и 22,03) и эстафете 4x100 м (42,55 и 41,60). Чемпионка Европы-1982 на 200 м (22,04), 1974 и 1982 – в эстафете 4x100 м. Серебро чемпионата Европы-1982 на 100 м (11,20). Победа на Кубке мира-1981 в эстафетах 4x100 и 4x400 м. Автор 7 рекордов мира (1974–1980) в эстафетах. Личные рекорды: 10,95 на 100 м (1982), 21,82 на 200 м (1984) и 49,56 на 400 м (1982).

**27** 60 лет (1950) Алексею МАЛЮКОВУ (Волгоград-Москва), чемпиону СССР-1975 в метании веса (22,58). Вице-чемпион СССР-1979 в метании молота (75,42), бронза-1975 (73,44). Победитель финала Кубка СССР-1973 (69,66). Победа на мемориалах братьев Знаменских-1973 и 1979, зимнем матче 1974 СССР–США (метание веса – 23,53). Личный рекорд в метании молота – 78,52 (1980). Заслуженный тренер РФ.

– 55 лет (1955) Нуну АБАШИДЗЕ (Одесса), бронзовому призеру чемпионата Европы-1982 в толкании ядра (20,82). Бронза Мировых игр-1985 в помещении (18,82); серебро Кубка Европы-1979 (19,75), бронза-1983 (18,88). Чемпионка СССР-1979, 1982 и 1984. 4-я на Олимпиаде-1980 (21,15) и чемпионате мира-1983. Личный рекорд – 21,53 (1984).

**28** 75 лет (1935) Юзефу ШМИДТУ (Польша, 1,84/77 кг), безусловно лучшему в мире прыгуну тройным концом 1950-х – середины 1960-х гг. Олимпийский чемпион-1960 и 1964 в тройном прыжке (16,81 и 16,85), 7-й на Играх-1968 (16,891). Чемпион Европы-1958 и 1962 (16,43 и 16,55). Первым в мире прыгнул за 17 м (17,03, Ольштын, 5 августа 1960 г.). Личные рекорды: длина – 7,84 и 7,96 с ветром (1963), 100 м – 10,4р (1960).

**30** 70 лет (1940) Людмиле ЩЕРБАКОВОЙ-ХМЕЛЕВСКОЙ (Ставрополь), вице-чемпионке СССР-1965 и 1966 в метании диска (52,94 и 52,78). Участница чемпионата Европы-1966. Личный рекорд – 63,98 (1976). ♦

Рубрику ведет Владимир СПИЧКОВ



# Прыжок в высоту: зачем, что, как!

Елизавета СОСИНА  
и Павел ГОЙХМАН,  
заслуженные  
тренеры СССР

Окончание. Начало в № 1–2 за 2010 год.

## Методические направления

● Часто занятие проводится с очень большим психологическим напряжением.

Прыжок во время тренировок не стоит представлять спортсмену, как серьезные трудности. Когда требованиями значительно усложняют психологические реакции, то искажают выполнение движений. Перед прыжком надо настраивать психику спортсмена как к легкому заданию игрового плана. В таком случае снимается напряжение.

● Наши взгляды на цели тренинга сформировались в рамках методики, которую мы назвали психофункциональной.

Это не силовая мышечная «накачка», а воздействие нагрузками ради психофункционального развития. Осуществляется тренировка одновременно всех систем ради прыжка в высоту. Не имея превалирующей функциональной направленности, трудно обучать и тренировать на высоком уровне. Возникает принципиально другая постановка задач в приемах реализации нагрузок. Они объединят в комплексе все средства для направленного воздействия тренингом.

Для работы тренерского мышления основная идея выражена в том, чтобы создать условия контрастного сочетания разных по характеру нагрузок. Для такой перестройки тренерскому сознанию потребуется время и терпение. Большинство из тренеров организует работу в соответствии с ходом своего мышления. Нелегко менять ранее привычный ход сознания при составлении заданий. Многие в предлагаемых упражнениях

будет зависеть от вашего воображения и представления о конкретной цели.

При таком подходе к организации тренировки получаем ряд методически обоснованных преимуществ:

1. Они выражаются в одновременном сочетании разного по форме и характеру.

2. Факторы эффективной реализации тренировочного времени в решении плотности и качества нагрузок принимают совсем новые черты. Происходит это как результат одновременного сочетания внутри одного задания. Тем самым удается регулярно создавать новые качественные восприятия. За короткое время возможно значительно повысить нагрузку на организм.

Сочетанием упражнений создаются комплексы определенной направленности. Таким приемом удается шире разнообразить создаваемые задания. Для конкретной технической цели могут быть использованы разные варианты. Степень уровня воздействий технического или функционального направления можно регулировать изменением соотношения в смене характера: скоростей, амплитуд или количества повторений (см. рисунок-модель). На фоне подскоков, если спортсмен станет делать большее количество приседаний, направленность изменится на силовую. Находясь рядом с учеником, вы станете давать сигнал для смены порций. Тем самым напрямую руководите порядком разницы в напряжениях. В дальнейшем спортсмены сами привыкнут к такому порядку выполнения упражнений.

● Целесообразно чаще ис-

пользовать порциями движения, чередуя их: по скорости, количеству, медленно-быстро или сменой исходного положения. Чтобы не быть голословными, приведем несколько примеров.

**Первый вариант.** Смена исходного положения позиции ног для развития мышц живота: в висе на руках подъем прямых ног — три раза и пять раз — согнутых в коленях до уровня груди. Повторение следует одно за другим несколько раз.

Затем можно сменить скорости в одной из порций. Сразу предлагается упражнение для мышц живота, но уже в положении лежа на спине. Здесь изменяется амплитуда высоты подъема ног в каждой очередной порции.

Если хватит энергии, то следует продолжить вместо подъема ног, уже новое в движениях, повторно сесть — лечь. Наконец, если хватит сил и терпения, можно предложить садиться быстро, а затем сделать остановку и удерживать десять секунд туловище в отклоне плечами назад.

● Таким комплексным методом нам удастся задействовать вариативной нагрузкой все мышечные участки. Работа в разных режимах создает эффект не только развития мышц, но одновременно достигается высокий функциональный уровень напряжения всех систем организма.

● Составляя упражнение, лучше предлагать чередовать в начале лишь две разные порции. В целостном задании возможно чередовать последовательно не более четырех упражнений.

**Второй вариант.** Изменение функциональной на-

грузки сменой направления движений.

Разнообразные подскоки вокруг предметов, со скалкой (вперед, назад, влево, вправо), в беговых заданиях, в обычном беге. Сочетаем подскоки также с силовыми, беговыми и прыжковыми упражнениями.

**Третий вариант.** Изменить характер нагрузок сменой акцентов в прыжковых усилиях. Осуществляется чередованием во время выполнения серии подскоков или скачков (два — быстро и три — спокойно).

**Четвертый вариант.** Для решения технических задач прыжка в высоту меняем разновидности разбегов путем нового угла дуги при очередном прыжке. Возможно еще изменять прямолинейный разбег путем постепенного уменьшения угла подбегания к планке. Чередование разбегов разной длины: с пяти шагов (ради совершенствования техники), затем с полного разбега (ради сохранения техники этих пяти шагов).

**Пятый вариант.** Смена степени силовых усилий в движениях маха ногой или руками.

С отягощением и сразу без него. То же задание с учетом времени по секундомеру. Выполняется определенное количество повторений пяти махов на планку и затем 5—10 толчков веса от груди с подскоками.

**Шестой вариант.** Увеличивать количество повторений одной из видов порций. Можно менять амплитуды, углы сгибания суставов ног.

**Седьмой вариант.** Чередование движений контраст-

ного содержания. Разные виды подскоков: на месте, вокруг конусов, вдоль планки, лежащей на грунте.

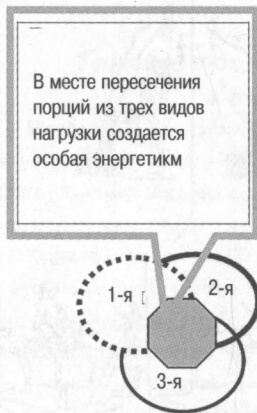
Упражнений много и тренеру можно представить их в комплексах:

1. Силовой комплекс. Например: ядро, набивной мяч, предмет от 2 до 7 кг.

2. Беговой комплекс: беговые упражнения, разные виды бега по темпу или скорости чередования отрезков.

3. Прыжковый комплекс. Почти в каждом занятии с прыгунами в высоту создаем перевес для тренирующего обучения отталкиванию. Использовать нагрузки в разнообразных технических упражнениях.

### Тренировка и упражнения



1. В целом, упражнения, выполняемые вариативно-комплексным методом, образуют свою внутреннюю энергетику.

● Прирост энергетики обеспечивается умелым подбором взаимосвязи режимов, напряжений, а также эмоциональным уровнем, частотой и регуляцией плотности усилий.

● Генерация дополнительной энергии возникает как результат частого и беспрерывного чередования порций. Создается глубокое, особое воздействие на молекулярно-клеточном уровне. Предлагаемое решение смены динамики нагрузок осуществляется не только относительно одного упражнения, менять их можно и в общем задании. Составлять возможно задания, где элементы техники прыжка в высоту присутствуют в сочетании с силовыми, беговыми заданиями или гибкостью.

Тренер, в зависимости от состояния и восприимчивости спортсмена на данный момент, определяет частоту движений, продолжительность отдельных действий во времени.

2. Волнообразное сочетание создает эффект в большей мере. Есть смысл ориентировочного планирования в виде графика, чередования нагрузок на ближайшее время. В модельном виде предлагаемый способ планирования времени и степени нагрузок изображен на рисунке.

### А/ Комплексы упражнений



### для тренировки в технике

#### Комплекс упражнений для разбега

1. Прыжки с двух, трех и пяти шагов на доступной высоте, по прямой линии или под углом к планке. Задача: изучение техники последних шагов и их ритма.

2. Разложить гимнастические пластиковые кольца в форме основного разбега. Многократно пробега по кольцам, следить за учащением ритма с пятого следа.

3. Другое задание: бег через препятствия, бег по отметкам, бег через конусы, подкидывая пятку, бег, огибая с рывком каждый из расставленных конусов по диагоналям.

Все эти упражнения дают двигательное представление о частоте шагов в ощущениях. Лучше задавать темп и ритм частоты шагов звуковым сигналом.

4. Прыжки по разбегам разной формы: стоя лицом перед планкой, по прямой под углом 45 градусов, с дуги, с основного разбега. Все внимание — следите за положением головы над толчковой ногой.

5. Прыжки с низкого старта по прямой линии. Часто мелким шагом.

6. Прыжки повторно, без остановки любым способом,

3—5 повторений в каждом. То же с учетом времени выполнения, планка на низкой высоте.

7. Прыжки через планку, разбегаясь с весом на ногах и без веса. Во второй части разбега — ускорение.

8. В начале основного разбега положить гимнастическое кольцо и выполнить в нем 3—5 очень легких подпрыгиваний, сохраняя заданный темп — прыжок с полного разбега.

### Комплекс упражнений для толчка

1. Стоя лицом к планке, на расстоянии 1,5 метра, махи перед планкой, установленной на уровне роста.

2. То же задание, но стоя боком к планке, с работой рук.

3. Мах с отталкиванием с места, затем отталкивание с двух-трех шагов разбега.

4. Мах и работа руками, с трех шагов ходьбы, после маха

продвигаться вперед, под планкой. Выполнять все быстро.

На месте отталкивания положить резиновый коврик, на тартане применять шиповки, препятствующие

скольжению.

5. Прыжки с прямого разбега, стоя лицом перед планкой. Разбег, с прямым корпусом, сохраняя при резком махе его позицию. Приземление возможно на маховую или толчковую ногу, что меняет условия отталкивания. Тренировать

Прыжок с прямого разбега

Выпрыгивание через каждые 3 шага



отталкивание нужно на низкой высоте планки с приземлением на гимнастический мат.

6. Спрыгивание с низкой скамейки. Начинать отталкивание возможно раньше движением маховой стопы вперед-вверх уже до приземления.

7. Серийные выталкивания по прямой, на каждый шаг. Сделать их на тартановой дорожке. Выполнять активно работу руками.

8. Серийные отталкивания на каждый третий шаг. Следить за энергичным махом ногой.

9. Доставать ориентир (ленту) головой, махом, рукой. С трех и пяти шагов.

10. Прыжки в высоту, последовательно меняя способы перехода планки.

11. Прыжки с разного угла или формы дуги разбега способом «перешагивание». При увеличении высоты планки избежать в отталкивании наклона плечами вперед.

### Комплекс упражнений для преодоления планки

1. Прыжки с места, стоя спиной к планке. Резкое отталкивание и при приземлении расположить руки в стороны.

2. Стоя лицом к планке, прыжки с укороченного прямого разбега. Оттолкнуться двумя ногами и за счет движения по кругу «толчковой» руки, поворот плечами к планке для последующего ее преодоления.

3. Тот же прыжок, но при преодолении планки выпрямлять ноги в коленях, вверх ступнями. Удерживать их в этой позиции до момента касания мата спиной.

4. Все тот же прыжок с прямого разбега, но уже отталкиваясь одной ногой, как при прыжке в высоту. Махать выше планки. Следить за разведением прямых рук в момент приземления.

5. Стоя боком к планке, прыжок с одного-двух шагов.



Важно следить за работой рук, поднимая их кистями выше головы и только затем опуская руку, ближнюю к планке, строго вбок-назад. При этом ее выпрямлять вместе с движением головой вдоль планки, затылком вниз.

### Б/ Комплексы для функциональной упражняемости

#### Методические указания

Предлагаем только небольшую часть упражнений, которые считаем необходимыми в первую очередь. Составляя задание, лучше подбирать упражнения: на месте стоя, сидя, лежа на животе или спине.

Необходимо искать позы и режимы, когда напряжения направлены на сопротивление или удержание. Их можно создавать путем сжатия или упором ног в кусок паралона, использовать слабо надутый большой мяч, с резиновой лентой, с сопротивлением партнера. В таких приемах удастся использовать особенности напряжений, когда развиваются сухожилия, связки и укрепляются суставы ног.

Весьма ценные задания в переталкивании, перетягивании. Остановки в напряженной позе (в момент полуприседа), на 10—15 секунд и снова затем продолжить приседания

### В/ Что мы делаем для тренировки в упругости ног

1. Спрыгивания. С отталкиванием преодолевая планку разными способами прыжка в высоту.

2. Выпрыгивание. На месте, в движении, доставая ориентир (рукой, головой, ногой).

3. Подпрыгивания. Подтягивать колени к груди или то же с продвижением вперед. Подпрыгивания с постоянным углом сгибания ног в коленях: на месте, с продвижением вперед, назад, по кругу.

4. Скачки. На двух ногах или одной ноге, на расстоянии не более 15 метров.

Прыжки продвигаясь, на толчковой ноге, имея маховую ногу все время впереди тела или выполняя на каждое

отталкивание еще и мах. Можно скачки менять по частоте, величине.

5. Отталкивания. Отталкиваться, поочередно преодолевая резким толчком в сам момент приземления невысокие препятствия, несколько раз подряд. Можно постепенно увеличивая высоту очередного препятствия до доступного уровня. Не более 5 препятствий! Важна мгновенность отталкивания, без остановки, в момент приземления.

Продвижение вперед на прямых ногах, отталкивание проводить мышцами задней поверхности бедра назад.

6. Со скакалкой. Выполняем подскоки на месте, с продвижением, с вращением тела по вертикальной оси, в беговых шагах, подскоки с акцентами, изменяя скорости вращения скакалки. Если есть возможность, то важнее для развития сухожилий и связок выполнять задания на наклонной поверхности грунта или вираже дорожки в манеже.

7. С набивным мячом. Работа индивидуальная: темповые броски вверх сразу после отскока мяча.

Броски вверх, успевая вращаться один раз по вертикальной оси. Встать вперед грудью или спиной, броски подряд пять мячей «на время». Броски поочередно без остановки двух мячей с продвижением вдоль поля и обратно, определять продолжительность выполнения задания по секундомеру; то же, но соревнуясь уже в паре.

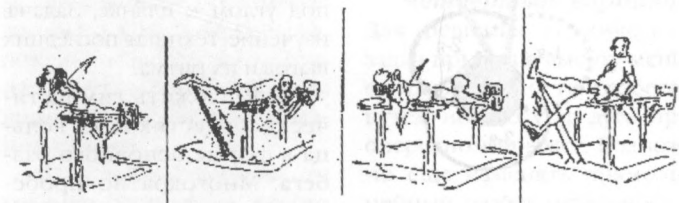
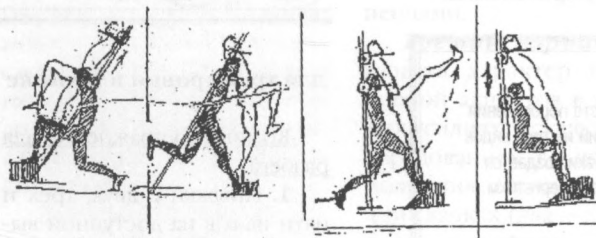
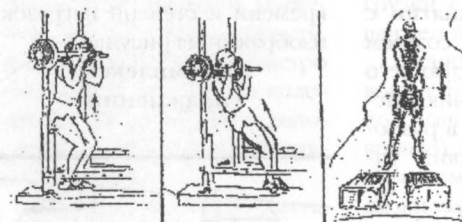
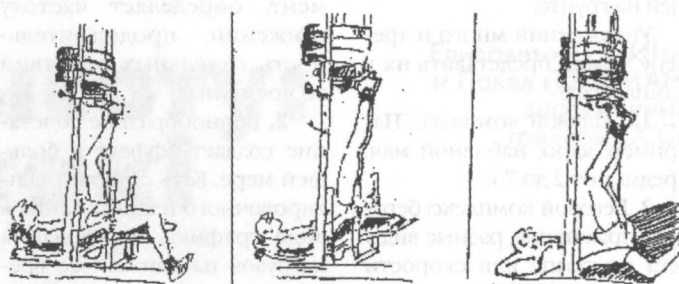
Задания в группе. Расположиться небольшим кругом, перебрасывать друг другу один или сразу два мяча. Перебрасывание, через высокую планку, играя в команде по 2 человека.

Частое перебрасывание мяча на скорость в парах, стоя близко друг к другу. Броски на дальность.

8. Задание для мышц спины. Лечь на животе, перед вертикальной стороной мата для прыжков в высоту. Бросок двумя руками с силой для отскока мяча обратно.

9. Для развития мышц живота. Выполнять сидя и ло-

## Упражнения на тренажерах



жась на спину, сохраняя положение рук вверх, или дополнительно взяв вес. С весом подъем ног, зажимая мяч ступнями ног; поднимать мяч ступнями, коленями. Сидеть и ложиться, держа ноги на грунте; то же, но держа ступни ног на препятствии вверх; садиться с поворотом плеч вправо и влево. Встать и лечь три раза «на время» с мячом вверх, в руках. Лежа с мячом в руках, сесть с одновременным броском на дальность через планку, расположенную близко и затем отодвигаемую все дальше.

10. Для укрепления мышц задней поверхности бедра. Бег на месте или с продвижением, закидывая пятку наверх (с отягощением или без отягощения на стопе), менять частоту движения ногами. Сидя на матах для приземле-

ния в прыжках в высоту, продвижение вперед за счет сгибания ног под себя (это прекрасное соревнование для группы в 2—4 человека). Лежа на животе, с сопротивлением партнера, сгибание ног, с преодолением сопротивления резиной, делая с помощью партнера, следует чередовать в момент сопротивления: амплитуды, скорости или степени напряжения; то же задание, но с сопротивлением упругой резиной. Лежа на спине положить ноги на возвышенную опору. За счет напряжения мышц задней поверхности бедра и ягодиц, создавать движение таза животом вверх.

11. Упражнения в тренажерах. Показаны три разных задания в позиции, лежа на спине. ♦

## Спортивный телетайп

### Рекорд Европы и России на 300 м

Успешно пробежали дистанцию 300 м на соревнованиях в Льевене 5 марта российские спринтеры. Чемпион России в беге на 200 м Роман Смирнов впервые разменял 33 секунды (до этого было 33,39 в прошлом году) и улучшил рекорд России на 300 м Максима Дылдина с 32,93 до 32,88. Роман финишировал вторым за известным французом Лесли Джоном, ставшим рекордсменом Европы – 32,47 (прежнее достижение Йозана Виссмана равнялось 32,61).

Ксения Вдовина ровно на секунду улучшила личный рекорд на 300 м, показав 36,88. Также личный рекорд и у Юлии Гушиной – 36,93 (37,15 в прошлом году). Они были лучшими в своем забеге, но в другом Аманте Монтшо из Ботсваны пробежала быстрее – 36,33.

### Рудиша начал с 1.43,15

Кениец Дэвид Рудиша блестяще завершил прошлый сезон, показав результат 1.42,01 в беге на 800 м – лучший в мире в 2009 году. Не менее блестяще он начал новый – 1.43,15. Это случилось 4 марта в Мельбурне на турнире, входящем в новую серию «IAAF World Challenge 2010». Он убежал от соперников почти на 3 секунды, а первый круг его провели на 50,0. А за неделю до этого в Сиднее Рудиша установил личный рекорд на дистанции 400 м, показав высокий для средневика результат – 45,50.

### Тадессе превысил мировой рекорд в полумарафоне

Многократный чемпион мира в полумарафоне Зерсеная Тадессе из Эритреи провел успешную атаку на мировой рекорд на этой дистанции 21 марта в Лиссабоне, показав 58.23, что на 10 секунд лучше действующего мирового рекорда Самуэля Ванджиру от 2007 года.

Тадессе уже после 10 км (27.53) бежал оставшуюся часть дистанции в одиночку. Отметку 15 км (41.33) он пробежал всего на 4 секунды хуже мирового рекорда Феликса Лимо (41.29), а 20 км (55.21) – на 27 секунд быстрее мирового рекорда Хайле Гебреселаси (55.48 от 2006 года).

У женщин, где победила кенийка Пенина Арусей – 1:08.38, бежали три россиянки: Ольга Глок (1:14.00), Ксения Агафонова (1:14.24), Елизавета Гречишникова (1:14.29), занявшие места с пятого по седьмое.

### Ну и студенты!

На студенческом чемпионате США, который проходил в Файетвилле (12–13 марта) в те же сроки, что и чемпионат мира в Дохе, сенсационный мировой рекорд установил Эштон Итон в семиборье – 6499 (!). Он на 23 очка превысил прежний рекорд своего соотечественника Дэна О'Брайена. Свой личный рекорд и свой лучший результат сезона в мире Итон улучшил на 243 очка.

Результаты Итона по видам: 60 м – 6,71; длина – 7,73; ядро (самый слабый вид) – 13,12; высота – 2,11; 60 м с/б – 7,77; шест – 5,10. Для мирового рекорда нужно было пробежать очень быстро 1000 м – за 2.34, но Эштон показал великолепное время для многоборца – 2.32,67 – лучший результат в истории для сумм свыше 6000 очков. Помог Итону так быстро пробежать Куртис Бич, установивший мировой рекорд для семиборцев – 2.27,88. Но общий результат Бича – 5533 очка и 12-е место. Кроме прыжка с шестом (5,26 двумя неделями раньше), во всех видах у Итона – личные рекорды.

Итон высокий – 186 см, весит 86 кг, родился 21 января 1988 года, учится в университете Орегона. В десятиборье он сильно прогрессирует в 2008 году, прибавив почти 1000 очков – 8122 (7123 в 2007-м). В прошлом году (набрав 8241 очко, с ветром) он пробился в команду на чемпионат мира в Берлин, где занял 18-е место – 8061 очко.

Метания – его слабые виды: ядро – 13,12п, диск – 41,79 и копье – 53,93, но он быстр и отлично прыгает. Интересно, что после семиборья Итон еще участвовал в эстафете 4x400 м, пробежав этап за 46,42.

Еще один рекорд, но США, установила в Файетвилле Франсена Маккорори в беге на 400 м – 50,54, что стало и лучшим результатом сезона в мире. ♦

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

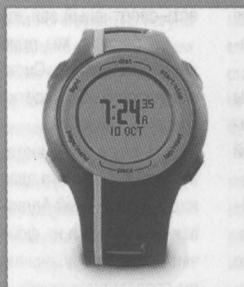
## Приглашаем Всех на Международный Марафон

27 июня 2010 года  
Дворцовая площадь

# ERGO WHITE NIGHTS



## ПУЛЬСОМЕТРЫ GPS GARMIN Тренируйтесь с умом



Модель **Forerunner 110** предлагает самый простой способ контроля над Вашими тренировками. Устройство включает GPS-приемник, поэтому Вы будете знать пройденную дистанцию и скорость движения, добавим сюда данные пульса и секундомер! Ничего лишнего. Отличный выбор для бега и ходьбы!



**Forerunner 310XT** – это мини-компьютер с GPS-приемником на Вашей руке. Водонепроницаемая модель. С его помощью Вы будете знать:

- пульс
- темп
- секундомер
- пройденное расстояние
- высоту над уровнем моря
- количество сожженных калорий.

После окончания тренировки инновационная беспроводная технология ANT+™ автоматически передаст данные в компьютер.

Беговой экипировочный центр «ФОРТУНА».

Москва, Ленинградский пр-т, д. 39,  
Легкоатлетический манеж ЦСКА, 4-й этаж, офис 418.

Проезд: м. «Динамо»

Режим работы: понедельник–суббота 10.00–17.00  
(495) 940 5534

[www.runnercenter.ru](http://www.runnercenter.ru)



# В гостях у короля Хайле



Один из известных физиотерапевтов мира Джерард Хартманн побывал на Great Ethiopian Run (Великом Эфиопском Пробеге) в Аддис-Абебе. Его коллега Гир Кейн рассказывает историю о нескольких незабываемых днях, которые они провели в обществе самого знаменитого эфиопского бегуна — Хайле ГЕБРЕСЕЛАСИ.

Эфиопия особенная. Она совершенно не похожа на другие африканские страны. Жители этой страны прекрасно одеваются, их отличает особая учтивость, грация и чувство собственного достоинства, являющиеся краеугольными камнями повседневной жизни.

Дорога от аэропорта немного сбивает с толку. Мы же, в конце концов, в Африке! Теплый аромат близлежащей пустыни разносится в воздухе, уплывая в усыпанный звездами небосвод. Пальмы, красная пыль и стрекотание сверчков заставляют меня воображать типичную Африку, которая вот-вот обрушится на меня за поворотом. Но мои ожидания оказываются напрасны. Вместо этого Эфиопия уверенно смотрит в будущее, благодаря неуклонно развивающейся экономике. Но при этом она также многим обязана своему уникальному прошлому, которое позволило ей достойно выжить.

Вместе с Джерардом Хартманном, моим коллегой из клиники спортивных травм Hartmann International Sports Injury Clinic Университета города Лимерик в Ирландии, я приехал в Аддис-Абебу за неделю до грандиозного пробега Great Ethiopian Run, который состоялся 22 ноября. Мы были личными гостями Хайле Гебреселаси и Ричарда Неруржара — главного организатора этого события — самого массового пробега в Африке, в котором в 2009 году по официальным данным участвовало 33 тысячи бегунов.

Для Хартманна, известного мирового физиотерапевта, главной целью этой поездки были образовательные программы и семинары по трем основным направлениям для тщательно отобранной аудитории — ведущих эфиопских легкоатлетов, тренеров и медицинского персонала. Для этого было запланировано три семинара, лекции и практические занятия. Хартманн собирался читать лекции по три часа в день с 18 по 20 ноября, а остаток дня посвящать клиническому обследованию самых

известных легкоатлетов Эфиопии, согласившихся принять участие в этой программе.

Первый день в Аддис-Абебе оказался довольно насыщенным. В 10 утра мы встретились с Ричардом Неруржаром. В 11 нас уже приветствовал сам Гебреселаси в просторном кабинете на первом этаже своей «империи» — комплексе зданий, возведенных восемь лет назад его строительной компанией, в которых сейчас размещается огромная организация легендарного бегуна и преуспевающего бизнесмена. В этом комплексе есть спортивный зал, кинотеатр, банки и магазины.

В полдень мы прибыли в зал, где прошла первая лекция Хартманна «Система поддержки для спортсменов и тренеров». Ее посетило около 90 ведущих бегунов и тренеров Эфиопии.

Я сидел в кабинете Гебреселаси, расположенном в пентхаусе офисного здания, и любовался открыточными видами столичной Аддис-Абебы, обрамленной величественными горами на фоне бездонного голубого неба. Хозяин кабинета увлеченно рассказывал Хартманну о своем последнем проекте — новом отеле на берегу озера в Хавассе, который называется «Haile Resort», то есть «Курорт Хайле». И, естественно, организаторы дальновидно приурочили пробег к открытию отеля, чтобы привлечь внимание к обоим событиям.

Пока мы беседовали, в кабинет то и дело входили и выходили служащие, чтобы решить какие-то вопросы или подписать документы. Потом для нас заказали кофе. «Вы должны знать, что эфиопский кофе — лучший в мире!» — улыбнулся наш гостеприимный хозяин.

Утром, незадолго до нашей встречи, Гебреселаси успел посетить школу, тысяча учеников которой подарили ему столько цветов, что ими можно было забить багажник его автомобиля. А теперь он восседал перед нами в белом кожаном кресле, вальяжно закинув ногу на ногу и скрестив руки на затылке, и время от времени зевал. Неожиданно, я поймал себя на мысли, что передо мной не только преуспевающий бизнесмен, но и спортсмен. Бесспорно, величайший спортсмен нашего времени. Хартманн спросил его: «Ты сегодня тренировался, Хайле?». Тот слегка поморщился. «Ну, конечно», — ответил он, позевывая. — Но сегодня я начал ужасно рано, пришел на стадион в 5.30 утра, было еще темно».

**Хайле Гебреселаси, мэр Аддис-Абебы, Дерарту Тулу и Пола Рэдклифф на открытии пробега**

Так о каком же Гебреселаси мне лучше рассказать? Потому что оба этих человека добились и продолжают добиваться невероятных успехов и, играючи, исполняют свои мечты, руководствуясь двумя словами «Ну, конечно!».

Позже он сидел возле лекторской кафедры и сосредоточенно слушал Хартманна, который делился опытом и знаниями, накопленными за последние 20 лет работы. За свою карьеру физиотерапевта ему довелось поработать с 61 олимпийским медалистом на пяти последних Олимпийских играх. Он также был официальным физиотерапевтом трех национальных сборных — США, Великобритании и Ирландии.

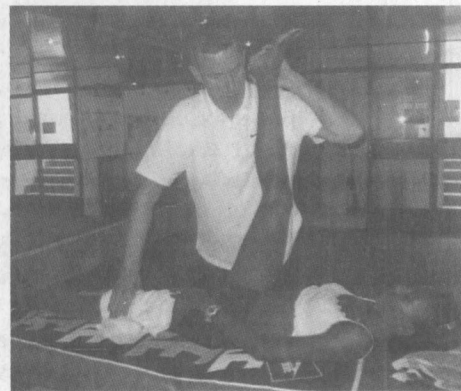
Гебреселаси то и дело вскакивал в интервалах и с энтузиазмом пытался донести до аудитории взгляды Хартманна. Они в два голоса и с удвоенной страстью объясняли слушателям необходимость системы поддержки для элитарных спортсменов и тренеров, чтобы попытаться избежать травм и повысить уровень выступлений на местных и международных соревнованиях. Хартманн освещал такие темы, как физиотерапия, биохимия, определение типа крови и назначение специальных диет в дополнение к уникальным природным талантам, которыми обладают эфиопские спортсмены.

Талант или, точнее, природный талант, порой не может полностью реализовать свои возможности. Но мне показалось любопытным то, что из всех присутствующих легкоатлетов больше всего заметок во время лекции Хартманна делал именно Гебреселаси.

Утро второго дня мы полностью посвятили клиническим обследованиям и лечению двух самых успешных эфиопских легкоатлетов последних лет — Тирунеш Дибобы и ее супруга Силеши Сихине, которые на двоих завоевали две золотые, две серебряные и одну бронзовую медаль на Олимпийских играх, а также множество других международных наград.

Дибоба плохо говорит по-английски, поэтому нам переводил Сихине. Когда мы пожимали друг другу руки, ладони Дибобы оказались влажными. Она стояла и нервничала в ожидании процедуры. Хартманн принялся за работу: он слушал, убеждал и наставлял. У этой потрясающей спортсменки обнаружилась серьезная проблема. Мы провели несколько тестов — частично для уточнения диагноза, частично для того, чтобы наглядно продемонстрировать самой спортсменке ее проблему. «Да, вот теперь проблема для меня очевидна», — сказал Хартманн.

**Джерард Хартманн работает с Тирунеш Дибабой**



Эти тесты в некотором смысле обнаружили ответы, которые были очевидны и для самой спортсменки. Сеанс лечения длился уже час, а Дибба между тем не проронила ни слова. Но вдруг впервые улыбка промелькнула на ее лице, и глаза засветились. Началась сама процедура. Тирунеш держалась молча, но тревога и боль отразились на лице, когда Хартманн с уверенностью затронул источник проблемы. Пока продолжалась процедура, у спортсменки постепенно уходило напряжение. Впервые Дибба тихо заговорила и начала выяснять интересующую информацию при помощи Сихине, и, наконец, они оба заметно оживились.

У нас было только одно требование, — чтобы они освободили себя от тяжести проблемы и переложили ее на наши плечи. Лишь тогда мог начаться их путь к излечению. Прежде всего, необходимо, чтобы они приехали в клинику в Ирландию для интенсивной недельной терапии. Мы сразу же назначили дату их приезда. Они оба уходили с благодарностью и в предвкушении предстоящей поездки. Дибба отдала Хартманну свои кроссовки в знак признательности и твердой решимости справиться с проблемой.

Однако у нас не было времени поразмышлять об этом, так как первые участники вечернего семинара-практикума уже спустились по лестнице. И всего за несколько минут более шестидесяти тренеров национальной сборной Эфиопии и спортсменов заполнили зал в ожидании получить уникальный опыт. В течение следующих трех часов они сосредоточенно слушали, а когда требовалось, то с готовностью ложились на пол, чтобы сделать упражнения, и справились с дискомфортом и болью, радуясь полученным знаниям. Хартманн объяснял им, как важна для спортсмена гибкость, я же объяснял важность стабильности поясничного отдела.

Пятница принесла новый заряд положительной энергии, так как бегуны начали заранее стекаться в Аддис-Абебу, предвкушая воскресный пробег. Вечером Хартманн давал мастер-класс по технике диагностики, процедурам и приемам реабилитации местным физиотерапевтам, объясняя, насколько важны эти приемы при работе с элитными спортсменами. Мастер-класс проходил в полуподвале спортивного комплекса Гебреселаси. На столе, стоящем в центре, он вылечил травмы восьми легкоатлетом. Во время занятий Хартманн излучал магнетическую энергетику, благодаря чему участники мастер-класса послушно стояли более четырех часов, а те, что оказались сзади, вставали на ящики или приподнимались на цыпочки, чтобы не упустить ни одного движения наставника. Энергия, исходившая от инструктора, настолько зарядила всех, что по окончании мастер-класса все собралось у входа в здание, чтобы попытаться задать хотя бы еще один вопрос «Даткари», как с любовью на местном наречии называли Хартманна, ставшего невероятно популярным.

Great Ethiopian Run обещал стать особенным, так как впервые его почетным гостем стала Пола Рэдклифф, а также Дератта Тулу, которая накануне выиграла Нью-Йоркский марафон. И, конечно же, сам Гебреселаси должен был дать старт пробегу.

В субботу у нас с Хартманном был приемный день, на протяжении которого мы оба работали со специально отобранными спортсменами. А вечер мы провели вместе с Диббай и Сихине, которые пригласили нас поужинать с ними в абиссинском ресторане. Пробуя традиционные кушанья из общего блюда, стоявшего перед нами в центре на маленьком столе, мы постепенно открывали для себя разные регионы Эфиопии. Мы с интересом узнали, что сама Тирунеш, ее сестра Эйгайу и Кенениса Бекеле из одного и того же региона, где одной из неотъемлемых черт характера людей является застенчивость. Для нас также стало приятным открытием, что у Тирунеш есть младший брат, который скоро подрастет и сможет выступать на международном уровне.

Сихине рассказал нам, что его жена обожает бегать и даже когда ее профессиональная карьера закончится, она будет бегать до тех пор, пока сможет, до конца жизни.

В Эфиопии дети начинают профессионально заниматься бегом со школьных «чемпионатов» в деревнях. Затем самые талантливые бегуны попадают на национальные отборочные соревнования. Только ведущим спортсменам предлагают вступить в легкоатлетические клубы, которые все находятся в Аддис-Абебе. Но нас буквально ошеломили тот факт, что на всю Эфиопию существует лишь один крытый стадион и он, конечно же, находится в столице.

И вот, наконец, наступило долгожданное воскресенье, день Great Ethiopian Run. С раннего утра струйки бегунов стекались по улицам города к месту главного старта на площади Мескель. В течение часа это превратилось в нескончаемую процессию, заполнившую центр города. И все были одеты в футболки зеленого цвета, который был выбран для пробега в этом году (каждый год для пробега выбирается один из цветов эфиопского флага).

Забег должен был начаться в 9 утра, но уже к 8.15 все прилегающие к старту улицы были запружены счастливыми участниками, которые аплодировали, танцевали и громко пели. Армия создала живую стартовую черту, но когда всеобщее возбуждение возросло, толпа разорвала линию. В этот момент три великих спортсмена — Гебреселаси, Рэдклифф и Тулу — подняли в воздух сигнальные рожки и громкими гудками дали старт.

Забег начался, и зеленое море хлынуло по улице, которая в обычные дни является ничем не примечательным шоссе № 13 в центре столицы Эфиопии. Всего для участия в забеге зарегистрировалось 33 тысячи бегунов, но так как многие неофициально вливались в ряды по ходу дистанции, то, по примерным расчетам, в забеге по Аддис-Абебе приняли участие около 40 тысяч человек.

День завершился грандиозным приемом в доме Гебреселаси, на который было приглашено 200 гостей. Его дом больше похож на дворец, на первом этаже которого располагается музей всевозможных наград и призов хозяйина дома, здесь хранятся все медали легендарного бегуна и пара его первых кроссовок. Набиравший обороты прием служил ожившей иллюстрацией списка «Кто есть кто в легкой атлетике». Здесь были все: спортсмены, агенты, послы разных стран и телевизионные команды со всего мира.

Сам же Гебреселаси, возбужденный и счастливый, словно ребенок на вечеринке по случаю своего дня рождения, то и дело пускался в пляс со всеми желающими и сновал среди гостей с новыми и новыми бутылками местного эфиопского вина, любезно угощая окружающих.

Чуть раньше мы разговорились с Назим, одной из многочисленных сотрудниц компании Гебреселаси. Она вела нас в офис Хайле, расположенный в здании под названием «Alem», которое не только означает слово «Мир», но и является именем супруги Гебреселаси. Хартманн спросил: «Как ему удастся управлять столь мощной империей, оставаясь при этом одним из самых успешных легкоатлетов мира, который всего через несколько недель собирается улучшить собственный мировой рекорд на марафоне в Дубае?». Назим ответила: «Хайле невероятно прозорливый, практичный и высокопрофессиональный руководитель. Поэтому он нанимает на работу лучших из лучших, что позволяет ему поручать дела опытным сотрудникам, сводя к минимуму свое личное участие в бизнесе».

Для простого эфиопского парнишки из деревни переехать в столицу уже сам по себе переломный шаг в жизни. Но этот парень смог использовать свой спортивный талант в качестве трамплина, благодаря которому он выучил английский язык, смог заручиться новыми идеями, полученными за время путешествий по миру. Благодаря таланту у него появилась уверенность в собственных силах, и он с энтузиазмом принялся менять свою жизнь. И вот теперь он может вли-

ять не только на собственную жизнь, но и на жизни многих людей в Эфиопии, что, согласитесь, — грандиозное достижение.

Однако успех Гебреселаси не всеобъемлющий, так как некоторые его односельчане не слишком адекватно трактуют понятие щедрости, связанное с нашим героем. Хотя, как говорит Назим, сам он чрезвычайно доволен своими достижениями и внушительным состоянием. Люди поговаривают, что он, мол, должен отдавать больше денег бедным, вместо того, чтобы создавать бизнес, который служит лишь для приумножения его личного богатства. Но ответ Гебреселаси на подобные упреки прост: «Он, бизнес, дает возможности, а не деньги».

Джиро Мочизуки, фотограф и давний друг Гебреселаси, уверяет: «Хайле никогда не пропустит тренировку, независимо от того, насколько загружен его рабочий день. Ничто не может помешать ему прийти на стадион или в зал».

Гебреселаси тренируется дважды в день. Он встает в 5.30 утра, выпивает чашку кофе с печеньем и выходит на утреннюю пробежку. Во второй половине дня, примерно в 16.30, он отправляется на 2 часа в свой тренажерный зал, где на тренажерах работает над укреплением верхней и нижней частями тела, поддерживает аэробную активность организма, использует попеременно велотренажер, эллиптический тренажер и беговую дорожку. И каждое упражнение он выполняет на предельной мощности».

Мочизуки добавляет, что, поскольку Гебреселаси становится старше, ему приходится намного больше работать над техникой бега в спортзале на беговой дорожке, поверхность которой гораздо ровнее, чем тропинки в парке или дорожки стадиона, что позволяет защитить его уязвимые лодыжки.

«Режим беговой дорожки всегда установлен на максимальной скорости, запрограммированной в этом тренажере, и Хайле пробегает от 40 минут до часа на своей стремительной скорости, — восхищенно говорит Мочизуки. — Таким образом, ему удается абсолютно сконцентрироваться на технической стороне бега».

Наша неделя обучения и консультаций в Эфиопии почти подходила к концу. Так как мы собирались отправиться в Кению, чтобы поработать со спортсменами и специалистами этой не менее талантливой беговой нации, я размышлял над загадкой, каковой является сам Гебреселаси и культура эфиопской легкой атлетики в целом.

Почти все время нашего пребывания в Аддис-Абебе мы находились в обществе Гебреселаси, получив уникальную возможность проникнуть в суть его мира и в распорядок рабочих будней лучших бегунов Эфиопии. Их трудоспособность, глубокий патриотизм основаны на том факте, что за всю историю никому не удалось покорить эфиопский народ. Магия Абиссинии, таково древнее название этой удивительной страны, сильна по сей день и, если так можно сказать, даже их бедность трудолюбива, к большой досаде Гебреселаси. «Нельзя бездумно давать деньги бедным, попросту запирая их в том мире, в котором они существуют. Вместо этого надо предоставлять им шанс получить хорошую работу и честно зарабатывать деньги», — настаивает он.

Едва мы попрощались на приеме, как Гебреселаси улыбнулся и вскинул обе руки: «Хартманн, мой телефон разрывается от звонков, с тех пор, как ты приехал сюда. Мне постоянно звонят спортсмены с расспросами о твоих процедурах и просьбами устроить им сеанс. Ты потрясающий специалист», — прокричал он. Хартманн просиял в ответ и спросил: «Хайле, ты бы смог терпеть боль?». «Конечно!» — воскликнул тот, мгновенно окруженный телевизионными камерами и с микрофоном, кем-то настойчиво вложенным ему в руку. ♦

По материалам  
зарубежной печати  
Перевод Марины ВОЛОШИНОЙ



## ЧЕМПИОНАТ РОССИИ СРЕДИ ЮНОШЕЙ

ПЕНЗА (29-31.01)

### Мужчины

**60 м** (29): Д.Сычев (Абк) 6,84; А.Елисе-ев (Клг) 6,91; Д.Огарков (Лпц) 6,97; Д.Коган (Лпц-Орел) 7,05; С.Моргунов (Р/Д) 7,13 (в п/ф 7,10); И.Лукин (Уфа) 7,17 (в п/ф 7,12).

**200 м** (30): Д.Сычев (Абк) 22,09; Н.Углов (Лпц) 22,38; Р.Толмачев (Курск) 22,71 (в заб. 22,47); Д.Огарков (Лпц) 23,06 (в заб. 22,58).

**400 м** (30): А.Савушкин (Прм) 50,90 (в заб. 50,25); Р.Кашефразов (Кз) 51,12 (в заб. 50,49); Н.Маркин (Срн) 51,70 (в заб. 50,64).

**800 м** (31): А.Лапшин (Влд) 1.55,03; М.Овчаренко (Як) 1.56,25; Д.Соловьев (Брн) 1.56,51; С.Петрухин (М) 1.56,70 (в заб. 1.56,37); А.Леонов (Ир) 1.56,79; А.Данилов (Чбк) 1.58,85.

**1500 м** (29): Н.Высоцкий (Чл) 4.00,76; А.Лапшин (Влд) 4.05,30; Э.Краснов (Чбк) 4.06,24; М.Якорев (Врж) 4.06,35; И.Ходунов (Врж-СПб) 4.07,64; А.Данилов (Чбк) 4.09,10.

**3000 м** (31): Н.Высоцкий (Чл) 8.50,21; Э.Краснов (Чбк) 8.51,58; И.Ходунов (Врж-СПб) 8.53,90; В.Лагушин (Крг) 8.54,15; И.Панферов (М-Орел) 8.54,34; В.Бахарев (Нс) 8.54,35.

**60 м с/б** (29): Р.Костин (Крс) 8,07; К.Скоморохин (М) 8,09 (в заб. 8,01); М.Белозор (Кр) 8,17 (в п/ф 8,05); К.Невдах (Кр) 8,23 (в п/ф 8,15); Б.Иванов (Кз) 8,32; Д.Кумпан (Кр) 8,39 (в заб. 8,34).

**2000 м с/п** (30): М.Рыбаков (Й-О) 6.04,33; С.Звонарев (СПб) 6.05,39; В.Андрюнькин (Р/Д) 6.08,90; А.Кириллов (Уфа) 6.12,49; Р.Максутов (Влг) 6.13,84; Н.Ярыгин (СПб) 6.18,79.

**Высота** (29): В.Врублевский (Смр) 2,12; И.Иванков (Смл) 2,05; Д.Добижка (Крс) 2,05; А.Дроков (Ств) 2,05; Р.Новиков (СПб) 2,00; Р.Зиновьев (Крмв) 1,95.

**Шест** (29): Д.Соколов (Чл) 4,75; В.Широносков (Кр) 4,70; Г.Горохов (М) 4,60; К.Кузнецов (М, ФСО) 4,60; В.Коровин (Ярс) 4,50; С.Рыбакин (Чл) 4,35.

**Длина** (29): С.Моргунов (Р/Д) 7,37; А.Самойлов (Влг) 7,11; П.Анисимов (М-Рз) 7,10; Р.Карлин (Нвр) 7,03; И.Дакиуридзе (Уфа) 6,90; М.Сидоров (Брн) 6,87.

**Тройной** (29): Д.Чижиков (СПб) 15,16; П.Анисимов (М-Рз) 14,86; М.Лустин (СПб) 14,63; А.Маянцев (Л.о.) 14,57; И.Дакиуридзе (Уфа) 14,40; Ш.Магомедов (Мхч) 14,23.

**Ядро** (5 кг) (29): А.Шапран (Птг) 17,72; М.Седых (Хб) 17,30; А.Чижеликов (М) 16,69; А.Бабушкин (Р/Д) 16,49; О.Подкорытов (Кр) 16,27; В.Трифонов (М) 16,08.

### Женщины

**60 м** (29): Е.Реньжина (М) 7,56; О.Шалонова (Ярс) 7,66; А.Полищук (Чл) 7,70; Е.Малюфеева (М) 7,71; О.Шведова (Тверь) 7,77 (в п/ф 7,74); Н.Родамакина (Смр) 7,81.

**200 м** (30): Е.Реньжина (М) 24,34; А.Полищук (Чл) 24,77; Т.Сластникова (Нс) 25,65 (в заб. 25,35).

**400 м** (30): А.Лузина (М) 56,59; А.Парфенова (Влг) 56,74; А.Городилова (Прм) 56,85; О.Болотникова (Крс) 57,53.

**800 м** (31): А.Калина (СПб) 2.14,52; Е.Масленникова (Чл) 2.15,13; О.Вовк (Р/Д) 2.15,65 (в заб. 2.14,22); В.Козь-

менко (М) 2.16,39 (в заб. 2.13,82); А.Пяткова (Н-Н) 2.17,35 (в заб. 2.16,63); А.Сисева (Ств) 2.19,60 (в заб. 2.16,45).

**1500 м** (29): М.Меженская (Орб) 4.38,54; А.Кудашкина (Срн) 4.39,94; В.Васильева (Чбк) 4.42,16; А.Винокурова (Пнз) 4.46,97; А.Гаврилова (М) 4.47,24; А.Гуляева (М-Ивн) 4.48,04.

**3000 м** (31): А.Кудашкина (Срн) 9.55,83.

**60 м с/б** (29): Е.Блескина (Чбк-Крс) 8,19; Е.Павлик (Крс) 8,54; Д.Лаврентьева (М, ФСО) 8,77; О.Демьянова (М.о.) 8,81; А.Гацалова (М.о.) 8,87 (в п/ф 8,83); А.Пилипенко (Хб) 9,11 (в п/ф 8,88).

**2000 м с/п** (30): А.Гомоюнова (Ект) 6.55,76; Ю.Панкина (М.о.) 6.56,28; Е.Болонина (Срт) 6.56,86; У.Авакуменкова (СПб) 6.57,38; К.Левина (Ул) 6.58,08; М.Останина (Прм) 7.02,91.

**4x200 м** (31): Москва-1 (Е.Малюфеева, А.Лузина, А.Ланикова, Е.Реньжина) 1.40,54; Челябинская обл. (И.Резаева, В.Ворожцова, А.Антонова, А.Полищук) 1.42,93; Москва (О.Чельшикина, Ю.Рупакова, Е.Аникиенко, С.Зиминова) 1.43,11; Пензенская обл. (К.Хорошева, А.Самойлова, Е.Бастрыгина, Е.Копылова) 1.43,24; Пермская кр. 1.43,54; Нижегородская обл. (И.Лебедева, И.Демахина, А.Тарасова, А.Климентьева) 1.45,00.

**Высота** (29): М.Кучина (Прхл) 1,81; О.Краснокутская (СПб) 1,76; А.Невертдинова (Срн) 1,73; Е.Степанова (М-Крс) 1,70; В.Андреева (Смр) 1,65; Ю.Васильева (Влг) 1,65.

**Шест** (29): Н.Демиденко (Влг-Крс) 4,10; К.Бондаренко (Р/Д) 3,70; А.Петрова (Ир) 3,55; В.Некрасова (Кр) 3,40; А.Гиль (СПб) 3,40; Ю.Лопаткина (М) 3,40.

**Длина** (29): А.Кадичева (СПб) 6,00; А.Костылева (Смл) 5,95; И.Фролова (Срт) 5,92; П.Юрченко (СПб-Л.о.) 5,83; М.Бучельникова (Ект) 5,77; В.Леонова (Влг) 5,74.

**Тройной** (29): В.Семова (СПб) 12,53; А.Умярова (СПб) 12,44; В.Леонова (Влг) 12,39; А.Белкова (Смр) 12,32; В.Круглякова (Ств) 12,30; А.Трубникова (СПб) 12,26.

**Ядро** (29): Е.Батищева (Омск) 13,79; И.Бабина (Р/Д) 13,59; Н.Тронева (Кр) 13,27; Я.Погодинева (Хб) 12,99; Н.Чупятова (Смр) 12,59; Н.Леднева (Смл) 12,52.

## ЗИМНИЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО МНОГОБОРЬЯМ

ПЕНЗА (2-4.02)

**Семиборье** (3): **Юниоры**. И.Шкуренин (Влг) 5612 (7,27-7,40-13,10-2,03-8,29-4,70-2-58,38); П.Руднев (Р/Д) 5428 (7,24-7,10-12,72-1,94-8-51-4-70-2-54,95); М.Файзуллин (Тмн) 5300 (7,09-7,26-14,00-1,97-8,35-3,50-2-57,32); Н.Семененко (Брн) 5288 (7,46-7,05-16,50-2,06-9,48-4,10-2-55,84); К.Бабаев (М-Чбк) 5239 (7,62-6,70-14,02-1,91-8,73-4,90-2-58,24); А.Копейкин (Н-Н) 5149 (7,18-7,31-14,88-1,88-8,46-3,70-3,11,04); А.Фисун (СПб) 5137 (7,42-6,73-13,07-1,82-8,60-4,20-2-44,62); В.Месяцев (Кр) 4997 (7,41-6,55-13,78-1,91-8,67-3,80-2-53,87).

**Юноши**. **Шестиборье** (2): Р.Сабитов (М) 4723 (7,31-6,71-15,20-8,26-2,00-2-58,38); А.Изотов (Курск) 4437 (7,47-6,37-13,04-8,45-1,91-2-48,50); Р.Дерюгин (Прм) 4285 (7,28-6,77-12,28-8,76-

**Runners.ru**

- Новости
- Интервью
- Фото
- Видео
- Конкурсы
- Блоги
- и многое другое

1,85-3.01,81); А.Осинский (Влг) 4246 (7,68-6,41-12,69-8,55-1,91-2-56,95); В.Гринчук (Нл) 4153 (7,57-6,67-12,75-8,58-1,82-3,07,82); А.Кравцов (Кз) 4144 (7,45-6,12-13,66-8,84-1,91-3,07,80); Д.Ивершень (Кр) 4105 (7,52-6,85-13,72-9,16-1,85-3,14,54); И.Рябчук (Кр) 4045 (7,53-6,43-12,78-8,86-1,76-3,02,88).

**Пятиборье** (3): **Юниорки**. У.Александрова (Кмрв) 4144 (8,86-1,80-11,42-6,00-2-25,21); Е.Молодчинина (Блг) 3792 (9,09-1,62-11,19-5,60-2-21,35); А.Мисоченко (Кр) 3743 А.Власова (Блг) 3566 (9,66-1,68-10,49-5,30-2-25,23); М.Аглицкая (СПб) 3547 (8,87-1,71-10,07-5,73-2-52,23); Ю.Алексеева (Крс) 3496 (9,71-1,68-8,87-5,53-2-25,79); А.Конов (Срн) 3458 (9,64-1,65-9,32-5,55-2-30,91); Г.Абдуллина (Кз) 3448 (9,18-1,62-8,23-5,46-2-28,31).

**Девушки**. А.Петрич (СПб) 3679 (9,01-1,68-9,80-5,52-2-27,93); А.Обжигайлова (Кмрв) 3628 (9,11-1,59-9,52-5,47-2-19,65); Л.Ткач (М, ФСО) 3600 (9,66-1,68-11,57-5,50-2-32,66); А.Костылева (Смл) 3517 (9,03-1,50-10,84-5,76-2-35,10); И.Кудрявцева (Срн) 3487 (9,54-1,77-8,84-5,40-2-35,92); А.Клечкина (СПб) 3456 (9,31-1,50-9,32-5,60-2-23,61); В.Андреева (Смр) 3352 (9,19-1,65-8,90-5,20-2-36,49); А.Кадичева (СПб) 3343 (9,33-1,62-8,48-5,65-2-40,44).

## ЗИМНИЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ХОДЬБЕ

СОЧИ (20-21.02)

### Мужчины

**Ходьба 20 км** (20): С.Емельянов (Срн) 1:19,43; Д.Стрелков (Ект) 1:20,19; П.Профимов (М-Чбк) 1:20,44; А.Рузавин (Срн) 1:21,01; А.Кривов (Срн)

1:22,58; А.Яргунькин (М-Чбк, ВС) 1:23,09; А.Прохоров (Чл, МО) 1:23,35; К.Максимов (Кмрв) 1:26,17. **Ходьба 35 км** (20): С.Бакулин (Срн) 2:27,42; С.Кирдякин (Срн) 2:29,00; С.Сергачев (Срн) 2:30,56; И.Андронов (Смр, ВС) 2:31,15; С.Мелентьев (Кмрв, П) 2:32,40; И.Жбанов (Иж) 2:33,49; Ю.Чесноков (Пнз, ВС) 2:33,57; Р.Вершинин (Иж) 2:36,22.

**Юниоры**. **Ходьба 10 км** (21): В.Филиппчук (Чл) 40,34; К.Кулагов (Срн) 40,51; Д.Чепарев (Срн) 41,00; П.Богатырев (Срн) 41,08; И.Юкин (Пнз) 41,32; М.Рыжов (Срн) 42,14; А.Константинов (Срн) 42,52; Д.Маланов (Кстр) 42,54.

**Юноши**. П.Паршин (Срн) 42,13; Н.Иванов (М) 42,27; А.Иванов (М) 42,50; Е.Нуштаев (Срн) 43,12; Н.Маланчев (Срн) 43,56; В.Соколов (Ект) 44,05; К.Фролов (Чбк) 44,13; А.Матшин (Кмрв) 44,49.

### Женщины

**Ходьба 20 км** (20): А.Кирдякина (Срн) 1:25,11; В.Соколова (Чбк, П) 1:25,35; Т.Сибилева (Чл-Чбк) 1:25,52; О.Канискина (Срн) 1:28,26; Т.Минеева (Срн) 1:28,33; Л.Архипова (Чбк) 1:28,54; С.Соловьева (Чбк) 1:29,37; Л.Емельянова (Чбк) 1:31,42.

**Юниорки**. **Ходьба 5 км** (21): Е.Медведева (Срн) 23,17; Н.Леонтьева (Чбк) 23,23; С.Григорьева (Чбк) 23,46; Н.Грабер (Ект) 23,54; А.Ермина (Срн) 23,57; Т.Акулинушкина (Срн) 24,01; Ю.Саликова (Пнз) 24,15; О.Начаркина (Срн) 25,02.

**Девушки**. **Ходьба 10 км** (21): А.Лукьянова (Срн) 43,52; Н.Охотникова (Чбк) 44,09; С.Васильева (Чбк) 44,25; Е.Лашманова (Срн) 45,32; М.Тюрева (Срн) 47,02; Р.Мухаметова (Чл) 48,30; М.Бурак (Чл) 48,45; С.Бояринова (Чл) 49,10. ◆

## Женщины

### 100 м

10,64	Кармелита Джетер 79 (США)
10,73	Шелли-Эн Фрейзер 86 (Ям)
10,75	Керрон Стюарт 84 (Ям)
10,89	Вероника Кемпбелл 82 (Ям)
10,94	Келли Энн Баптист 86 (Трин)
10,97	Дебби Маккензи 76 (Баг)
10,99	Чандра Старрап 71 (Баг)
11,01	Лорин Уильямс 83 (США)
11,02	Александрия Андерсон 87 (США)
11,04	Шалонда Соломон 85 (США)
11,05	Тианна Мэдисон 85 (США)
11,07	Алин Бэйли 80 (Ям)
11,08	Аллисон Феликс 85 (США)
11,09	Муриель Ахур 87 (К-Д)
11,12	Порша Лукас 88 (США)
11,13	Габби Майо 89 (США)
11,13	Тиффани Таунсенд 89 (США)
11,13	Лаверне Джоунс 81 (Вирг)
11,13	Стефани Дерст 82 (США)
11,13	Муна Ли 81 (США)
11,14	Маршевет Хукер 84 (США)
11,14	Чаронда Уильямс 87 (США)
11,14	Саманта Хенри 88 (Ям)
11,15	Тахесиа Харриген 82 (БВрг)
11,15	Глория Асумну 85 (США)
11,15	Шерон Симпсон 84 (Ям)

### 200 м

21,88	Аллисон Феликс 85 (США)
22,23	Дебби Маккензи 76 (Баг)
22,29	Вероника Кемпбелл 82 (Ям)
22,29	Саня Ричардс 85 (США)
22,30	Муна Ли 81 (США)
22,34	Лорин Уильямс 83 (США)
22,38	Порша Лукас 88 (США)
22,41	Шалонда Соломон 85 (США)
22,42	Керрон Стюарт 84 (Ям)
22,45	Сидон Мотериль 78 (Кайм)
22,46	Лаверне Джоунс 81 (Вирг)
22,50	Бьянка Найт 89 (США)
22,51	Маршевет Хукер 84 (США)
22,55	Чаронда Уильямс 87 (США)
22,55	Анейша Маклафлин 86 (Ям)
22,57	Лашонти Мур 83 (США)
22,57	Шерика Уильямс 85 (Ям)
22,58	Шелли-Эн Фрейзер 86 (Ям)
22,58	Саймон Фейси 85 (Ям)
22,59	Кармелита Джетер 79 (США)
22,60	Келли Энн Баптист 86 (Трин)
22,60	Александрия Андерсон 87 (США)
22,60	Эбони Флойд 83 (США)
22,63	<b>Юлия Гуцина 83 (Рос)</b>
22,64	Эмили Фримен 80 (Вбр)
22,64	Элени Артимата 86 (Кипр)

### 400 м

48,83	Саня Ричардс 85 (США)
49,29	<b>Антонина Кривошапка 87 (Рос)</b>
49,32	Шерика Уильямс 85 (Ям)
49,77	Новлене Уильямс 82 (Ям)
49,83	Аллисон Феликс 85 (США)
49,89	Амантле Монтшо 83 (Бтсв)
49,95	Дебби Данн 78 (США)
49,97	<b>Анастасия Капачинская 79 (Рос)</b>
50,21	Кристин Охуруогу 84 (Вбр)
50,27	<b>Людмила Литвинова 85 (Рос)</b>

50,30	Ливаниа Гренот 83 (Ит)
50,39	Джоанна Аткинс 89 (США)
50,39	Моника Харгрив 82 (США)
50,45	Никола Сандерс 82 (Вбр)
50,56	Джессика Берд 89 (США)
50,56	<b>Наталья Назарова 79 (Рос)</b>
50,58	Франсена Маккорори 88 (США)
50,59	<b>Татьяна Фирова 82 (Рос)</b>
50,71	Ами Мбаке Тиам 76 (Сен)
50,71	Алианн Помпей 78 (Г-на)
50,89	Наташа Гастингс 86 (США)
50,90	<b>Наталья Антюх 81 (Рос)</b>
50,91	Боббигай Уилкинс 88 (Ям)
51,04	Наджина Калтума 76 (Чад)
51,05	Шариз Вудс 85 (США)

### 800 м

1.55,45	Кастер Семеня 91 (ЮАР)
1.57,84	Мэгги Весси 81 (США)
1.57,86	<b>Анна Альминова 85 (Рос)</b>
1.57,90	<b>Мария Савинова 85 (Рос)</b>
1.57,90	Джанет Джепкосгей 83 (Кен)
1.57,93	Дженифер Медоуз 81 (Вбр)
1.58,00	Юлия Кревсун 80 (Укр)
1.58,23	<b>Светлана Ключа 78 (Рос)</b>
1.58,60	<b>Елена Кофанова 88 (Рос)</b>
1.58,80	Анна Уиллард 84 (США)
1.58,81	Элиза Кузма 81 (Ит)
1.58,81	Майте Мартинес 76 (Исп)
1.58,99	<b>Юлия Русанова 86 (Рос)</b>
1.59,03	Хасна Бенхасси 78 (Мар)
1.59,07	Джемма Симпсон 84 (Вбр)
1.59,13	<b>Оксана Зброжек 78 (Рос)</b>
1.59,13	Кения Синклер 80 (Ям)
1.59,17	Нэнси Джебет Лагат 77 (Кен)
1.59,30	Татьяна Петлюк 82 (Укр)
1.59,31	<b>Екатерина Костецкая 86 (Рос)</b>
1.59,35	Кристи Вюрт-Томас 80 (США)
1.59,49	Памела Джелимо 89 (Кен)
1.59,56	Марилин Окоро 84 (Вбр)
1.59,57	Элоди Геган 85 (Фр)
1.59,60	<b>Татьяна Андрианова 79 (Рос)</b>

### 1500 м

3.56,55	Марьям Джамаль 84 (Бахр)
3.58,38	<b>Анна Альминова 85 (Рос)</b>
3.58,79	Гелете Бурка 86 (Эф)
3.59,38	Анна Уиллард 84 (США)
3.59,50	Лиза Добриски 83 (Вбр)
3.59,66	<b>Наталья Евдокимова 78 (Рос)</b>
3.59,90	Дженни Барринджер 86 (США)
3.59,98	Кристи Вюрт-Томас 80 (США)
4.00,81	Шаннон Рабури 84 (США)
4.00,86	<b>Оксана Зброжек 78 (Рос)</b>
4.00,95	Мариам А Сельсули 84 (Мар)
4.01,64	Нэнси Джебет Лагат 77 (Кен)
4.02,13	Соня Роман 79 (Слов)
4.02,30	Сильвия Эйдис 84 (Пол)
4.02,34	<b>Гульнара Галкина 78 (Рос)</b>
4.02,43	Нурия Фернандес 76 (Исп)
4.02,49	<b>Евгения Золотова 83 (Рос)</b>
4.02,70	Виола Кибивотт 83 (Кен)
4.02,98	Калкидан Гезахегне 91 (Эф)
4.03,23	Ибиссам Лахуд 83 (Мар)
4.03,43	Инд Деиба 73 (Фр)
4.03,48	Стефани Туэлл 89 (Вбр)
4.03,62	Ирене Джелагат 88 (Кен)
4.03,73	Наталья Родригес 79 (Исп)
4.03,74	Сиам Илали 86 (Мар)

### 1 миля

4.29,64	Салли Кипиго 84 (Кен)
4.30,70	Малинди Элмор 80 (Кен)
4.33,16	Марина Мунчан 82 (Серб)
4.33,39	Николь Эдвардс 86 (Кан)
4.33,94	Хилари Стеллингверф 81 (Кан)
4.37,54	Эйми Бегли 78 (США)
4.37,57	Дасиа Перкинс 86 (США)
4.37,58	Кара Гоучер 78 (США)
4.38,62	Роса Годой 82 (Арг)
4.38,83	Мари Джейн Ривз 78 (США)
4.39,07	Кайла Макнайт 86 (Авсл)

### 2000 м

5.30,19	Гелете Бурка 86 (Эф)
5.31,52	Вивиан Черуйот 83 (Кен)
5.31,88	Марьям Джамаль 84 (Бахр)
5.33,43	Линет Масаи 89 (Кен)
5.35,20	Салли Кипиго 85 (Кен)
5.35,65	Мерси Чероно 91 (Кен)
5.38,11	Паулине Корикванг 88 (Кен)
5.38,34	Эйми Бегли 78 (США)
5.38,44	Лидия Хойецка 77 (Пол)
5.40,99	<b>Анна Альминова 85 (Рос)</b>
5.41,28	Кара Гоучер 78 (США)
5.41,64	Милка Чемос 86 (Кен)
5.42,57	Виола Кибивотт 83 (Кен)
5.44,17	Рената Плис 85 (Пол)
5.44,51	Инесс Ченонге 82 (Кен)
5.46,36	Анна Мищенко 83 (Укр)
5.47,34	<b>Наталья Евдокимова 78 (Рос)</b>

### 3000 м

8.30,15	Месерет Дефар 83 (Эф)
8.30,61	Вивиан Черуйот 83 (Кен)
8.30,93	Вуде Аялев Йимер 87 (Эф)
8.35,86	Наталиа Родригес 79 (Исп)
8.36,53	Марта Домингес 75 (Исп)
8.37,17	Инесс Ченонге 82 (Кен)
8.38,61	Калкидан Гезахегне 91 (Эф)
8.40,63	<b>Анна Альминова 85 (Рос)</b>
8.41,83	Лидия Хойецка 77 (Пол)
8.41,85	Эльван Абеилегессе 82 (Турц)
8.43,54	Энн Каринди Мванги (Кен)
8.43,92	Милка Чемос 86 (Кен)
8.43,93	Сильвия Кибет 84 (Кен)
8.44,67	Мерси Чероно 91 (Кен)
8.45,22	Линет Масаи 89 (Кен)
8.45,48	Рут Бисибори 88 (Кен)
8.45,61	Тирунеш Дибба 85 (Эф)
8.45,79	Сабрина Мокенхаупт 80 (Герм)
8.45,97	Сентайеху Эйигу 84 (Эф)
8.46,37	Мескерем Ассефа 85 (Эф)
8.46,52	Суле Утура 90 (Эф)
8.46,66	Меселеш Мелькаму 85 (Эф)
8.46,88	<b>Гульнара Галкина 78 (Рос)</b>
8.46,9	Эйгайгу Дибба 83 (Эф)
8.47,82	<b>Ксения Агафонова 83 (Рос)</b>
14.33,65	Тирунеш Дибба 85 (Эф)
14.34,17	Меселеш Мелькаму 85 (Эф)
14.34,36	Линет Масаи 89 (Кен)
14.36,38	Месерет Дефар 83 (Эф)
14.37,01	Вивиан Черуйот 83 (Кен)
14.37,77	Сильвия Кибет 84 (Кен)
14.38,44	Вуде Аялев Йимер 87 (Эф)

### 5000 м

14.40,00	Сентайеху Эйигу 84 (Эф)
14.40,14	Флоренс Киплагат 87 (Кен)
14.41,62	Инесс Ченонге 82 (Кен)
14.42,06	Эйгайгу Дибба 83 (Эф)
14.42,06	<b>Мария Коновалова 74 (Рос)</b>
14.44,26	Белайне Фикаду 87 (Эф)
14.50,08	Паулине Корикванг 88 (Кен)
14.50,77	Грэйс Моманьи 82 (Кен)
14.52,49	Ким Смит 81 (Н.З)
14.55,52	Гензебе Дибба 91 (Эф)
14.56,33	Ахаза Кирос 82 (Эф)
14.57,15	Суле Утура 90 (Эф)
14.58,11	Сара Морейра 85 (Порт)
14.59,88	Сабрина Мокенхаупт 80 (Герм)
15.01,06	Инесс Монтейру 80 (Порт)
15.05,25	Дженни Барринджер 86 (США)
15.05,95	<b>Наталья Полкова 88 (Рос)</b>
15.06,98	<b>Ксения Агафонова 83 (Рос)</b>
10 000 м	
29.53,80	Меселеш Мелькаму 85 (Эф)
29.59,20	Месерет Дефар 83 (Эф)
30.11,53	Флоренс Киплагат 87 (Кен)
30.11,87	Вуде Аялев Йимер 87 (Эф)
30.29,36	<b>Лилия Шобухова 77 (Рос)</b>
30.31,03	<b>Мария Коновалова 74 (Рос)</b>
30.47,20	Сильвия Кибет 84 (Кен)
30.48,26	Аберу Кебеде 89 (Эф)
30.51,24	Линет Масаи 89 (Кен)
30.51,92	Хильда Кибет 81 (Нид)
30.52,25	Грэйс Моманьи 82 (Кен)
31.08,53	<b>Ксения Агафонова 83 (Рос)</b>
31.13,78	Эйми Бегли 78 (США)
31.14,39	Юрика Накамура 86 (Яп)
31.17,62	Бай Сю 88 (КНР)
31.19,00	Воркнеш Кидане 81 (Эф)
31.21,22	Ахаза Кирос 82 (Эф)
31.21,42	Ким Смит 81 (Н.З)
31.23,43	Шалан Флананган 81 (США)
31.23,49	Кайоко Фукуши 82 (Яп)
31.25,67	Инесс Монтейру 80 (Порт)
31.27,56	Сабрина Мокенхаупт 80 (Герм)
31.30,90	Дульсе Феликс 82 (Порт)
31.31,92	Линет Чепкуруй 88 (Кен)
31.35,92	Оливера Евтич 77 (Серб)

### Полумарафон

1:06.36	Мэри Кейтани 82 (Кен)
1:07.18	Дире Туне 85 (Эф)
1:07.38	Файлес Онгори 86 (Кен)
1:07.39	Аберу Кебеде 89 (Эф)
1:07.48	Мергиа Аселехеф 85 (Эф)
1:07.57	Абебу Гелан 90 (Эф)
1:07.58	Вуде Аялев Йимер 87 (Эф)
1:08.05	Кара Гоучер 78 (США)
1:08.07	Мамиту Деска 83 (Эф)
1:08.14	Лидия Черомей 77 (Кен)
1:08.16	Амане Гобена 82 (Эф)
1:08.16	Каролин Килел 81 (Кен)
1:08.29	Мара Ямаучи 73 (Вбр)
1:08.30	Пенина Арусей 79 (Кен)
1:08.39	Теййба Эркессо 82 (Эф)
1:08.44	Филомена Чейех 82 (Кен)
1:08.45	Сабрина Мокенхаупт 80 (Герм)
1:08.45	Мара Ибрагимова 89 (Азб)
1:08.59	Юкико Акаба 79 (Яп)
1:09.00	Алис Тиббилл 83 (Кен)
1:09.03	Роуз Косгеи 81 (Кен)



# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ МИРА

1:09.06 Салина Косгеи 76 (Кен)  
 1:09.07 Джейн Киптоо 82 (Кен)  
 1:09.08 Жессика Аугусто 81 (Порт)  
 1:09.11 Местават Туфа 83 (Эф)

## Марафон

2:22.11 Ирина Микитенко 72 (Герм)  
 2:23.12 Мара Ямаучи 73 (Вбр)  
 2:23.42 Йоко Шибуйи 79 (Яп)  
 2:24.02 Безунеш Бекеле 83 (Эф)  
 2:24.18 Теййба Эркессо 82 (Эф)  
**2:24.24 Лилия Шобухова 77 (Рос)**  
 2:24.42 Ацеда Баййса 87 (Эф)  
 2:24.47 Ацеде Хабтаму 87 (Эф)  
 2:25.02 Мергиа Аселелефх 85 (Эф)  
**2:25.06 Светлана Захарова 70 (Рос)**  
 2:25.10 Кийоко Шимахара 76 (Яп)  
 2:25.15 Бай Сю 88 (КНР)  
 2:25.24 Каролин Килел 81 (Кен)  
 2:25.25 Йосими Озаки 81 (Яп)  
 2:25.30 Берхане Адере 73 (Эф)  
 2:25.35 Хелена Кипроп 76 (Кен)  
 2:25.37 Робе Гуга 86 (Эф)  
 2:25.38 Мизухо Насукава 79 (Яп)  
 2:25.39 Чжу Чунью 79 (КНР)  
 2:25.40 Юкио Акаба 79 (Яп)  
 2:25.43 Кристель Донай 74 (Фр)  
 2:25.49 Ашу Касим 85 (Эф)  
**2:25.53 Татьяна Петрова 83 (Рос)**  
**2:25.55 Инга Абитова 82 (Рос)**  
 2:26.03 Мариса Баррош 80 (Порт)

## 100 м с/б

12,46 Бриджет Фостер 74 (Ям)  
 12,47 Лоло Джоунс 82 (США)  
 12,48 Дон Харпер 84 (США)  
 12,49 Приссилла Лопес 82 (Кан)  
 12,50 Салли Маклеллан 86 (Авсл)  
 12,53 Даму Черри 77 (США)  
 12,54 Пердита Фелисьен 80 (Кан)  
 12,55 Деллорин Лондон 75 (Ям)  
 12,64 Джинни Пауэлл 83 (США)  
 12,67 Дерваль О'Рорк 81 (Ирл)  
 12,73 Даниэль Карразерс 79 (США)  
 12,73 Лусие Скробакова 82 (Чех)  
 12,73 Ласена Голдинг 75 (Ям)  
 12,74 Кристина Вукичевич 87 (Норв)  
 12,74 Мишель Перри 79 (США)  
 12,77 Тиффани Оуфли 87 (США)  
 12,78 Каролин Нитра 85 (Герм)  
 12,79 Никиша Уилсон 86 (Ям)  
 12,80 Вонетт Диксон 75 (Ям)  
 12,81 Джессика Эннис 86 (Вбр)  
 12,82 Анай Техеда 83 (Куба)  
 12,85 Тойин Огустус 79 (Ниг)  
 12,85 Иветт Льюис 85 (США)  
 12,86 Сара Клакстон 79 (Вбр)  
 12,88 Шон Эйдиган 87 (Ниг)  
**12,88 Юлия Кондакова 81 (Рос)**

## 400 м с/б

52,42 Мелани Уокер 83 (Ям)  
 52,63 Лашинда Демус 83 (США)  
 53,20 Джосанн Лукас 84 (Трин)  
 53,56 Калис Спенсер 87 (Ям)  
 53,83 Тиффани Уильямс 83 (США)  
 53,95 Анджела Моросану 86 (Рум)  
**54,11 Наталья Антох 81 (Рос)**  
 54,19 Шина Тоста 82 (США)  
 54,31 Анна Йещен 78 (Пол)  
 54,49 Анастасия Рабченко 83 (Укр)  
 54,80 Джоук Одумосу 87 (Ниг)  
**54,86 Юлия Печенкина 78 (Рос)**

54,89 Никиша Уилсон 86 (Ям)  
 54,90 Зузана Хейнова 86 (Чех)  
 55,14 Ваня Стамболова 83 (Болг)  
 55,19 Наташа Данверз 77 (Вбр)  
 55,26 Перри Шейкс-Дрейтон 88 (Вбр)  
 55,32 Эйлид Чайлд 87 (Вбр)  
 55,34 Яна Ролинсон 82 (Авсл)  
 55,39 Николь Лич 87 (США)  
 55,40 Хуан Сяосюя 85 (КНР)  
 55,55 Коу Райт 84 (Либ)  
**55,56 Екатерина Бикерт 80 (Рос)**  
**55,62 Елена Чуракова 86 (Рос)**  
 55,64 Эбони Коллинз 89 (США)

## 3000 м с/п

9,07.32 Марта Домингес 75 (Исп)  
**9,08,39 Юлия Заруднева 86 (Рос)**  
 9,08,57 Милка Чемос 86 (Кен)  
**9,11,09 Гульнара Галкина 78 (Рос)**  
 9,12,50 Джени Барринджер 86 (США)  
 9,12,52 Абиба Гриби 84 (Тун)  
 9,13,16 Рут Бисибори 88 (Кен)  
 9,14,62 Гладис Кипкембой 86 (Кен)  
**9,17,40 Екатерина Волкова 78 (Рос)**  
 9,18,54 Антье Мольднер 84 (Герм)  
 9,19,91 София Ассефа 87 (Эф)  
 9,22,12 Анане Ухадду 80 (Мар)  
**9,22,15 Елена Сидорченкова 80 (Рос)**  
 9,22,64 Земзем Ахмед 84 (Эф)  
 9,25,14 Эва Ариас 80 (Исп)  
 9,25,25 Жессика Аугусто 81 (Порт)  
 9,25,62 Софи Дуарт 81 (Фр)  
 9,26,51 Лидия Ротич 84 (Кен)  
 9,26,85 Анна Уиллард 84 (США)  
 9,26,93 Катажина Ковальска 85 (Пол)  
 9,28,64 Сара Морейра 85 (Порт)  
 9,28,84 Туркан Эрисмис 84 (Турц)  
 9,28,88 Мекдес Бекеле 81 (Эф)  
 9,29,52 Корахубиш Итаа 92 (Эф)  
 9,33,11 Лиса Галавиц 79 (США)

## 4x100 м

41,58 США  
 41,88 Ямайка  
 42,29 Багамские О-ва  
 42,87 Германия  
**43,00 Россия**  
 43,07 Бразилия  
 43,16 Великобритания  
 43,22 Тринидад и Тобаго  
 43,30 Колумбия  
 43,53 Сент-Китс и Невис  
 43,57 Польша  
 43,58 Япония  
 43,60 Украина  
 43,72 Нигерия  
 43,79 Франция  
 43,83 Италия  
 43,95 Австралия  
 43,99 Бельгия  
 44,04 Литва  
 44,05 Таиланд  
 44,08 Пуэрто-Рико  
 44,12 Белоруссия  
 44,37 КНР  
 44,47 Норвегия  
 44,70 Португалия

## 4x400 м

3,17,83 США

3,21,15 Ямайка  
**3,21,64 Россия**  
 3,25,08 Германия  
 3,25,16 Великобритания  
 3,27,36 Куба  
 3,28,55 Нигерия  
 3,28,77 Италия  
 3,28,97 Австралия  
 3,29,17 Канада  
 3,29,53 Багамские О-ва  
 3,29,60 Франция  
 3,30,45 Белоруссия  
 3,30,63 КНР  
 3,30,73 Украина  
 3,31,42 Бразилия  
 3,31,62 Индия  
 3,31,95 Япония  
 3,32,75 Казахстан  
 3,33,49 Польша  
 3,34,87 Чехия  
 3,35,18 Румыния  
 3,35,18 Тринидад  
 3,35,40 Сенегал  
 3,35,55 Венгрия

## Ходьба 20 км

**1:24,56 Ольга Каниськина 85 (Рос)**  
**1:25,26 Вера Соколова 87 (Рос)**  
**1:25,26 Анисия Кирдяпкина 89 (Рос)**  
**1:25,32 Елена Шумкина 88 (Рос)**  
**1:25,52 Лариса Емельянова 80 (Рос)**  
**1:27,11 Людмила Архипова 80 (Рос)**  
 1:28,03 Масуми Фучизе 86 (Яп)  
 1:28,11 Лю Хон 87 (КНР)  
 1:28,49 Маюми Кавасаки 80 (Яп)  
 1:28,50 Герсти Платцер 72 (Норв)  
 1:28,56 Цзян Цзинь 85 (КНР)  
 1:28,57 Ли Яньфей 90 (КНР)  
 1:28,58 Олив Лоугнан 76 (Ирл)  
 1:29,03 Сабине Крантц 81 (Герм)  
 1:29,04 Элиза Ригаудо 80 (Ит)  
 1:29,17 Бо Яньминь 87 (КНР)  
**1:29,23 Татьяна Шемякина 87 (Рос)**  
 1:29,27 Вера Сантуш 81 (Порт)  
 1:29,39 Сачико Кониси 82 (Яп)  
 1:29,44 Черыл Узб 76 (Авсл)  
 1:29,54 Беатрис Паскуаль 82 (Исп)  
 1:29,54 Ван Шаньшань 87 (КНР)  
 1:29,57 Ана-Мария Гроза 76 (Рум)  
 1:30,05 Ян Явэй 86 (КНР)  
**1:30,17 Ольга Поваляева 84 (Рос)**

## Высота

2,08 Бланка Власич 83 (Хорв)  
 2,06 Ариане Фридрих 84 (Герм)  
**2,02 Анна Чичерова 82 (Рос)**  
**2,02 Ирина Гордеева 86 (Рос)**  
 2,01 Рут Бейттиа 79 (Исп)  
**2,00п Виктория Ключина 80 (Рос)**  
 2,00 Антоньетта Ди Мартино 78 (Ит)  
 1,99 Марина Аитова 82 (Каз)  
**1,98п Светлана Школина 86 (Рос)**  
 1,98п Дестини Хукер 87 (США)  
 1,98 Шант Ховард 84 (США)  
 1,96п Ива Стракова 80 (Слвк)  
 1,96п Мелани Мельфор 82 (Фр)  
**1,96 Елена Слесаренко 82 (Рос)**  
 1,96 Эмма Грин 84 (Шв)  
 1,95п Лиз Паттерсон 88 (США)  
 1,95 Вита Паламарь 77 (Укр)  
 1,95 Надия Дусанова 87 (Узб)  
 1,95 Венелина Венева 74 (Болг)

1,95 Эйми Эйкафф 75 (США)  
 1,95 Шарон Дэй 85 (США)  
 1,95 Лаверн Спенсер 84 (С-Лс)  
 1,95 Жэн Синюань 89 (КНР)  
 1,94 Петрина Прайс 84 (Авсл)  
 1,94 Нонгротай Чайпетч 82 (Таил)

## Шест

**5,06 Елена Исинбаева 82 (Рос)**  
 4,83п Джен Стучински 82 (США)  
 4,82 Фабиана Мурер 81 (Бр)  
 4,80 Анна Роговска 81 (Пол)  
 4,78 Моника Пирек 80 (Пол)  
**4,75п Юлия Голубчикова 83 (Рос)**  
 4,75п Зильке Шпигельбург 86 (Герм)  
**4,70 Светлана Феофанова 80 (Рос)**  
 4,68 Анна Баттке 85 (Герм)  
**4,65 Александра Кирышова 85 (Рос)**  
 4,65 Челси Джонсон 83 (США)  
 4,61п Стэйси Драгила 71 (США)  
 4,60п Каролин Хингст 80 (Герм)  
**4,60 Анастасия Шведова 79 (Рос)**  
 4,60 Анна Бруно 80 (Ит)  
 4,60 Кейт Деннисон 84 (Вбр)  
 4,58 Кристина Гадшив 84 (Герм)  
 4,56 Бекки Холлидей 80 (США)  
**4,56 Татьяна Полнова 79 (Рос)**  
 4,55 Ирина Птачникова 86 (Чех)  
 4,55 Джиллиан Шварц 79 (США)  
 4,51п Йоанна Пивоварска 83 (Пол)  
 4,50п Лейси Дженсон 83 (США)  
 4,50п Николь Бюхлер 83 (Швцр)  
 4,50 Ярисли Сильва 87 (Куба)  
 4,50 Николиа Кирыякопулу 86 (Гр)  
 4,50 Лиза Рыжих 88 (Герм)

## Длина

7,10 Бриттни Риз 86 (США)  
 6,99 Найде Гомеш 79 (Порт)  
**6,97 Татьяна Лебедева 76 (Рос)**  
 6,96 Фанми Джумо 84 (США)  
**6,92 Елена Соколова 86 (Рос)**  
**6,91 Ольга Кучеренко 85 (Рос)**  
**6,91 Ирина Мелешина 82 (Рос)**  
 6,90 Мауррен Маджи 76 (Бр)  
 6,89 Хилеас Фаунтен 81 (США)  
 6,87п Ксения Балта 86 (Эст)  
 6,87 Карен Мелис Мей 84 (Турц)  
 6,83 Мелани Баушке 88 (Герм)  
 6,82 Виктория Молчанова 82 (Укр)  
 6,81 Бианка Капплер 77 (Герм)  
 6,80 Грейс Апшмо 75 (США)  
**6,80 Дарья Клишина 91 (Рос)**  
 6,79 Кейла Коста 83 (Бр)  
 6,77 Яргелис Савинье 84 (Куба)  
 6,76 Чун Соон-Ок 83 (Кор)  
 6,75 Янис Йозеф 82 (ЮАР)  
 6,75 Акиба Маккинни 79 (США)  
 6,75 Джовани Джарретт 83 (Ям)  
 6,74 Руки Абдулаи 82 (Кан)  
 6,74 Тереса Добий 82 (Пол)  
 6,74 Лю Миньцзя 92 (КНР)

## Тройной

**15,14 Надежда Алехина 78 (Рос)**  
 15,00 Яргелис Савинье 84 (Куба)  
**14,72 Татьяна Лебедева 76 (Рос)**  
**14,68п Анастасия Потапова 85 (Рос)**  
**14,67 Анна Пятых 81 (Рос)**

14,64	<b>Екатерина Каюкова 86 (Рос)</b>
14,64	Мабель Гай 83 (Куба)
14,62п	<b>Оксана Удмуртова 82 (Рос)</b>
14,62	Атанассиа Перра 83 (Гр)
14,62	Си Лимей 86 (КНР)
14,60п	Мария Шестаг 79 (Слов)
14,56	Бильяна Топич 77 (Серб)
14,53	Ольга Рыпакова 84 (Каз)
14,48	Ямиле Алдама 72 (Суд)
14,48	Тресия Смит 75 (Ям)
14,47п	Параскеви Папахристу 89 (Гр)
14,44	<b>Алсу Муртазина 87 (Рос)</b>
14,43	Дана Велдакова 81 (Слвк)
14,42	Кристина Буйин 88 (Рум)
14,40	Тереса Нзола 83 (Фр)
14,40	Ярианна Мартинес 84 (Куба)
14,40	<b>Виктория Гурова 82 (Рос)</b>
14,38	Светлана Мамеева 82 (Укр)
14,36	Дайленис Альянтара 91 (Куба)
14,33	Магделин Мартинес 76 (Ит)

## Ядро

21,07	Валери Вили 84 (Н.З)
20,35	Гон Лицзяо 89 (КНР)
20,20	Надине Кляйнерт 75 (Герм)
20,07	<b>Анна Авдеева 85 (Рос)</b>
20,03	Наталья Михневич 82 (Блр)
19,88	Надежда Остапчук 80 (Блр)
19,66п	Петра Ламмерт 84 (Герм)
19,63п	Дениз Хинрихс 87 (Герм)
19,54п	Анка Элтне 78 (Рум)
19,38	Ли Мэйцзу 81 (КНР)
19,15	Кьяра Роза 83 (Ит)
19,13	Мислейдис Гонзалес 78 (Куба)
19,13	Мишель Картер 85 (США)
19,06	Кристина Шванитц 85 (Герм)
19,02	Майлин Варгас 83 (Куба)
18,97	Ли Лин 85 (КНР)
18,85п	Ассунта Леньянте 78 (Ит)
18,81	Янивис Лопес 86 (Куба)
18,69	Лю Сянжун 88 (КНР)
18,64	Элизабет Уонлесс 81 (США)
18,59п	Джилл Камарена 82 (США)
18,53	<b>Анна Омарова 81 (Рос)</b>
18,52	Клеопатра Борел 79 (Трин)
18,21	<b>Ирина Тарасова 87 (Рос)</b>
18,19	Наталиа Дуко 89 (Чили)

## Диск

66,40	Ли Яньфен 79 (КНР)
66,21	Стефани Трафтон 79 (США)
65,86	Ярелис Барриос 83 (Куба)
65,44	Дани Самуэльс 88 (Авсл)
65,44	Сон Айминь 78 (КНР)
65,40	<b>Наталья Садова 72 (Рос)</b>
65,20	Николета Грасу 71 (Рум)
64,10	Ярислей Кольядо 85 (Куба)
63,96	Занета Гланц 83 (Пол)
63,89	Яниа Ферралес 77 (Куба)
63,63	Ма Суэцзунь 85 (КНР)
63,46	Надине Мюллер 85 (Герм)
63,24	Виолетта Поттепа 80 (Пол)
63,11	Наталья Семенова 82 (Укр)
63,04	Милина Робер-Мишон 79 (Фр)
62,91	Вера Чехлова 78 (Чех)
62,79	Сандра Перкович 90 (Хорв)
62,66	Ирина Ятченко 65 (Блр)
62,51	Арета Термонд 76 (США)
62,50	Франка Дицш 68 (Герм)
62,10	<b>Светлана Сайкина 85 (Рос)</b>

62,08	Бекки Брайш 83 (США)
61,89	Драгана Томашевич 82 (Серб)
61,87	Сюзан Пауэлл 76 (США)
61,78	Йоанна Висневска 72 (Пол)

## Молот

77,96	Анита Влодарчик 85 (Пол)
77,12	Бетти Хайдлер 83 (Герм)
76,90	Мартина Грашнова 83 (Слвк)
76,41	<b>Татьяна Лысенко 83 (Рос)</b>
76,32	Оксана Менькова 82 (Блр)
74,25	Чжан Вэньсю 86 (КНР)
74,23	Катрин Клаас 84 (Герм)
73,98	Дарья Пчельник 81 (Блр)
73,90	Арасай Тондике 86 (Куба)
73,07	Ирина Секачева 76 (Укр)
72,86	Мария Смолячкова 85 (Блр)
72,79	Дженнифер Далгрэн 84 (Арг)
72,71	Мануэла Монтебрун 79 (Фр)
72,54	Стефани Фальзон 83 (Фр)
72,53	Марина Маргиева 86 (Молд)
72,21	Джессика Косби 82 (США)
72,10	Елена Матосова 82 (Блр)
72,07	Султана Фрицелл 84 (Кан)
71,77	Сильвия Салис 85 (Ит)
71,66	Кларисса Кларетти 80 (Ит)
71,56	Залина Маргиева 88 (Молд)
71,54	Стилиани Пападопулу 82 (Гр)
71,43	Ольга Цандер 76 (Блр)
70,73	Александра Папагеоргиу 80 (Гр)
70,66	Юнаика Кроуфорд 82 (Куба)

## Копье

68,92	<b>Мария Абакумова 86 (Рос)</b>
68,59	Кристина Обергфолл 81 (Герм)
68,23	Барбора Шпотакова 81 (Чех)
67,30	Штеффли Нериус 72 (Герм)
65,43	Сунетт Вильюн 83 (ЮАР)
64,51	Мадара Паламейка 87 (Латв)
64,51	Моника Стоян 82 (Рум)
63,95	Кара Паттерсон 86 (США)
63,86	Линда Сталь 85 (Герм)
63,53	Урсула Пивница 83 (Пол)
63,49	Кимберли Микл 84 (Авсл)
63,42	Мартинка Ратей 81 (Слов)
63,25	Марина Новик 84 (Блр)
63,18	Яйнелис Рибо 87 (Куба)
63,11	Ослейдис Менендес 79 (Куба)
62,90	Янет Крус 88 (Куба)
62,69	Катарина Молитор 83 (Герм)
62,26	Вера Ребрик 89 (Укр)
62,24	Мариа Негойта 86 (Рум)
61,90	<b>Валерия Забурскова 75 (Рос)</b>
61,76	Мерседес Чилья 80 (Исп)
61,37	Айдис Хьялмдоттир 85 (Исл)
61,03	Микаэла Ингберг 74 (Финл)
61,01	Джустин Роббесон 85 (ЮАР)
60,97	Савва Лика 70 (Гр)

## Семиборье

6731	Джессика Эннис 86 (Вбр) (12,93-1,92-14,14-23,25-6,29-43,54-2.12,22)
6558	Наталия Добринская 82 (Укр) (13,87-1,79-15,13-24,66-6,73-47,03-2.12,96)
6493	Дженнифер Эзер 83 (Герм) (13,62-1,83-14,29-24,30-

6471	Камила Худзик 86 (Пол) (13,50-1,74-15,10-24,33-6,55-48,72-2.18,58)
6445	Анна Мельниченко 83 (Укр) (13,45-1,82-13,33-24,18-6,52-45,11-2.15,04)
6423	Людмила Осипенко 84 (Укр) (13,69-1,86-12,90-24,02-6,19-51,30-2.17,82)
6396	Айга Грабусте 88 (Латв) (13,66-1,77-14,56-24,73-6,62-46,11-2.17,74)
6386	<b>Татьяна Чернова 88 (Рос)</b> (13,58-1,75-12,59-24,15-6,39-51,30-2.13,93)
6355	Лилли Шварцкопф 83 (Герм) (13,58-1,75-13,88-25,43-6,23-55,25-2.15,72)
6323	Антуанет Джиму 85 (Фр) (13,44-1,77-14,04-24,83-6,32-47,93-2.17,72)
6320	Джулия Махтиг 86 (Герм) (14,44-1,79-15,33-24,58-6,42-44,86-2.15,46)
6290	Диана Пиклер 83 (США) (13,43-1,81-13,49-24,25-6,33-41,90-2.16,99)
6205	<b>Ольга Курбан 87 (Рос)</b> (13,63-1,80-13,76-24,57-6,30-40,09-2.16,01)
6191	Каролина Тиминска 84 (Пол) (14,02-1,72-13,91-23,86-6,36-36,48-2.08,16)

6177	Шарон Дэй 85 (США) (13,82-1,90-12,75-24,66-5,99-40,62-2.13,54)
6119	<b>Марина Гончарова 86 (Рос)</b> (14,12-1,78-12,95-25,21-6,17-46,79-2.13,60)
6118	<b>Надежда Сергеева 87 (Рос)</b> (14,04-1,80-14,32-25,50-6,52-37,63-2.16,24)
6100	Ивонн Виссе 82 (Нид) (13,73-1,76-13,96-23,76-6,07-34,98-2.13,23)
6086	Брианн Тейсен 88 (Кан) (13,72-1,75-12,12-24,10-6,00-45,11-2.14,77)
6080	Мариса Де Анисето 86 (Фр) (13,73-1,82-12,56-25,71-5,90-48,00-2.14,55)
6043	Луиза Хазель 85 (Вбр) (13,48-1,66-11,80-24,36-6,39-43,73-2.15,99)
6030	Кристин Шульц 84 (Герм) (13,74-1,72-13,40-24,81-5,89-45,39-2.15,14)
6021	Арийро Стратаки 75 (Гр) (13,85-1,72-13,40-25,61-6,17-43,85-2.13,60)
6020	Жаклин Джонсон 84 (США)
6015	Инна Ахкозова 84 (Укр) (14,09-1,79-12,02-24,33-6,62-33,69-2.15,96)
6015	Элиска Клучинова 88 (Чех) (14,33-1,80-13,47-25,24-6,29-44,67-2.22,94) ♦



## Беговой экипировочный центр «Фортуна»



**GLYCERIN 8** – первая модель, в конструкции которой используется технология DNA (ДНК) – первая умная технология, которая мгновенно приспосабливается к особенностям каждого бегуна, весу человека, темпу бега. Вещество,

из которого производят DNA (ДНК), – из категории **НЬЮТОНОВСКАЯ ЖИДКОСТЬ**. Это значит, что вещество не следует нормальным законам физики, а ведет себя и как жидкость, и как твердое тело одновременно, т.е. чем сильнее давление на вещество, тем более упругим оно становится. Это позволяет DNA (ДНК) обеспечить тот уровень амортизации, который необходим каждому бегуну индивидуально. По своей конструкции кроссовки **Glycerin** обеспечивают невероятную амортизацию, гашение удара и возврат энергии.

Технологии, применяемые в данной модели: DNA (ДНК), BioMoGo, DRB Accel, HPR, POD TECH, материал верха Element.

[www.runnercenter.ru](http://www.runnercenter.ru)



Шиповки для бега на средние и длинные дистанции



Шиповки для спринтерского, барьерного бега



Универсальные шиповки для бега

Наш адрес: г. Москва, Ленинградский пр., д. 39, Легкоатлетический манеж ЦСКА, 4-й этаж, офис 418. Проезд: м. «Динамо»

Режим работы: Понедельник–суббота 10.00–17.00.

Тел./факс (495) 940 5534. E-mail: runner-center@mail.ru



## Женщины

### 100 м

11,16	Полякова Евгения 83 М, ФСО	1п1	Чебоксары	24.07
11,26	Набокина Светлана 82 Пнз-Тула	1	Брянск	26.06
11,29	Пчела Ольга 82 Брн	3	Брянск	26.06
11,31	Бутусова Екатерина 84 Влг-Нл	137	Чебоксары	23.07
11,35	Болсун Елена 82 Ир	136	Чебоксары	23.07
11,36	Кацура Юлия 83 Кр	1	Краснодар	9.06
11,37	Гефлих Анна 83 Влг-Иж	1п2	Чебоксары	24.07
11,39	Миронова Елена 82 Чл	1	Челябинск	6.06
11,42	Пантелеева Марина 89 Лпц	3	Брянск	26.06
11,46	Мехти-Заде Юна 86 М-Н-Н	1	Куортане	13.06
11,46	Гурова Анна 81 Кр	236	Чебоксары	23.07
11,47	Муринович Наталья 85 Шх	3	Вильнев	30.06
11,47	Кислова Марина 78 СПб, Д	2п3	Чебоксары	24.07
11,48	Русакова Наталья 79 СПб-Кз	2	Дессау	2.06
11,51	Федорива Александра 88 М, П-Д	2	Кастельон	30.05
11,53	Халандырева Ольга 81 М-Тула, П	134	Москва	27.06
11,55	Филатова Екатерина 89 М.о.	131	Москва	6.06
11,57	Палеева Надежда 85 Омск	5п3	Чебоксары	24.07
11,58	Вороненкова Екатерина 88 М	337	Чебоксары	23.07
11,61	Григорьева Екатерина 74 Влг, ВС	4п2	Чебоксары	24.07
11,63	Кашина Юлия 87 Крс	1м	Кемерово	5.06
11,67	Савлинис Елизавета 87 Л.о	4	Сочи	29.05
11,69	Зуенко Людмила 83 СПб	3	Куортане	13.06
11,70	Серкова Мария 89 Ект	3	Челябинск	6.06
11,71	Фролова Анастасия 88 Нс	437	Чебоксары	23.07

### 200 м

22,63	Гущина Юлия 83 М.о.-Р/Д	1	Сочи	30.05
22,80	Болсун Елена 82 Ир	2	Чебоксары	26.07
22,82	Литвинова Людмила 85 М-Лпц	2	Сочи	30.05
22,82	Зайцева Ольга 84 СПб-Клнг	3	Чебоксары	26.07
22,92	Капачинская Анастасия 79 М	1	Тула	2.08
22,97	Федорива Александра 88 М, П-Д	1	Каунас	18.07
22,99	Чермошанская Юлия 86 М	1п1	Чебоксары	25.07
22,99	Русакова Наталья 79 СПб-Кз	4	Чебоксары	26.07
23,00	Ефимова Екатерина 89 Х-М-Ект	1	Казань	17.06
23,17	Антох Наталья 81 М-СПб	3п1	Чебоксары	25.07
23,20	Савлинис Елизавета 87 Л.о	4	Сочи	30.05
23,22	Гефлих Анна 83 Влг-Иж	7	Чебоксары	26.07
23,27	Кацура Юлия 83 Кр	1	Краснодар	10.06
23,28	Новикова Елена 85 Тула-Клг	4п3	Чебоксары	25.07
23,33	Левина Татьяна 77 М-Орел, П	8	Чебоксары	26.07
23,39	Полякова Евгения 83 М, ФСО	5	Москва	1.07
23,39	Дашина Наталья 86 Нвчбк	237	Чебоксары	25.07
23,44	Мигунова Елена 84 Кз	236	Чебоксары	25.07
23,46	Вдовина Ксения 87 Лпц-М.о.	134	Сочи	30.05
23,54	Пчела Ольга 82 Брн	5	Сочи	30.05
23,54	Тамкова Алена 90 Ект	1	Саранск	3.07
23,57	Зуенко Людмила 83 СПб	6	Сочи	30.05
23,59	Вуколова Екатерина 87 Ул	2	Москва	28.06
23,59	Вороненкова Екатерина 88 М	4	Белград	10.07
23,61	Войнова Елена 85 М-Влдв, Д	1	Брянск	27.06

### 400 м

49,29	Кривошапка Антонина 87 Влг	1п1	Чебоксары	23.07
49,97	Капачинская Анастасия 79 М	2	Чебоксары	24.07
50,27	Литвинова Людмила 85 М-Лпц	3	Чебоксары	24.07
50,56	Назарова Наталья 79 М, П	4	Чебоксары	24.07
50,59	Фирова Татьяна 82 М.о.-Н-Н	2п2	Чебоксары	23.07
50,90	Антох Наталья 81 М-СПб	3п1	Чебоксары	23.07
51,06	Гущина Юлия 83 М.о.-Р/Д	2п3	Чебоксары	23.07
51,32	Сафонова Дарья 81 Ект-Чл	3п2	Чебоксары	23.07
51,41	Задорина Ксения 87 М	4	Москва	1.07
51,45	Усталова Ксения 88 Ект	1	Казань	17.06
51,47	Вешкурова Татьяна 81 Ект-Прм	4п2	Чебоксары	23.07
51,53	Мигунова Елена 84 Кз	3п3	Чебоксары	23.07
51,69	Левина Татьяна 77 М-Орел, П	4п1	Чебоксары	23.07
51,85	Войнова Елена 85 М-Влдв, Д	2	Сочи	29.05
52,14	Седова Анна 88 Пнз	3	Казань	16.06
52,22	Вдовина Ксения 87 Лпц-М.о.	4	Казань	17.06
52,35	Зайцева Александра 89 М	1	Москва	29.05
52,35	Мочалина Людмила 87 М-Пнз	1	Москва	6.06
52,43	Сухачева Оксана 84 М	5п3	Чебоксары	23.07
52,47	Форшева Олеся 79 Ект	2	Челябинск	6.06
52,50	Бикерт Екатерина 80 Ект	5	Сочи	29.05
52,54	Белуосова Надежда 86 Чл	5п1	Чебоксары	23.07

52,98	Созонтова Надежда 88 Н-Н	3	Казань	16.06
53,02	Савинова Мария 85 Ект-Чл	4	Челябинск	6.06
53,03	Зубкова Лилия 90 Влг	1	Саранск	3.07

### 800 м

1.57,86	Альминова Анна 85 М-Крв	132	Чебоксары	23.07
1.57,90	Савинова Мария 85 Ект-Чл	1	Москва	1.07
1.58,23	Клюка Светлана 78 М-Хб	232	Чебоксары	23.07
1.58,60	Кофанова Елена 88 М	2	Москва	1.07
1.58,99	Русанова Юлия 86 Курск-Орел	133	Чебоксары	23.07
1.59,13	Зброжек Оксана 78 М-СПб	3	Париж	17.07
1.59,31	Костецкая Екатерина 86 СПб	6	Монако	28.07
1.59,60	Андрианова Татьяна 79 М-Ярс, П	1	Москва	30.05
1.59,82	Зинурова Евгения 82 Ект-Чл	135	Чебоксары	23.07
1.59,85	Золотова Евгения 83 М-Влдв	233	Чебоксары	23.07
2.00,29	Галкина Гульнара 78 Н-Ч	1	Сочи	31.05
2.01,07	Сывороткина Мария 83 Ул	2	Сочи	31.05
2.01,35	Евдокимова Наталья 78 Кр-СПб	4	Сочи	31.05
2.01,55	Палиенко Татьяна 83 Мрм	3	Тула	2.08
2.01,61	Уварова Александра 88 М.о.-Врж	2	Казань	17.06
2.01,77	Тутаева Юлия 88 Ект	3	Казань	17.06
2.01,97	Фесенко Анастасия 82 М, ФСО	2	Москва	30.05
2.02,0	Горнова Ирина 86 Ект	2	Челябинск	7.06
2.02,11	Завьялова Екатерина 91 Срн-Н-Н	4	Тула	2.08
2.02,14	Лучкина Анна 86 М-Ств	2	Москва	6.06
2.02,51	Солдатова Ольга 85 М-Брн	3	Москва	30.05
2.02,51	Шапаева Мария 86 Срн-Н-Н	5	Тула	2.08
2.02,59	Слива Ольга 87 Орб	2	Брянск	27.06
2.02,60	Фесенко Елена 88 М, П	6	Тула	2.08
2.02,64	Жилкина Елена 90 Ств	2	Саранск	3.07

### 1500 м

3.58,38	Альминова Анна 85 М-Крв	1	Чебоксары	26.07
3.59,66	Евдокимова Наталья 78 Кр-СПб	2	Чебоксары	26.07
4.00,86	Зброжек Оксана 78 М-СПб	3	Чебоксары	26.07
4.02,34	Галкина Гульнара 78 Н-Ч	1	Москва	12.06
4.02,49	Золотова Евгения 83 М-Влдв	4	Чебоксары	26.07
4.03,92	Пантелеева Наталья 83 М.о.-Н-Н	5	Чебоксары	26.07
4.04,59	Заруднева Юлия 86 Влг	3	Варшава	7.06
4.05,40	Мартынова Екатерина 86 М-Брн	6	Чебоксары	26.07
4.05,86	Попкова Наталья 88 М	2	Москва	1.07
4.06,08	Русанова Юлия 86 Курск-Орел	1	Брянск	26.06
4.07,63	Фесенко Елена 88 М, П	3	Москва	1.07
4.08,79	Халеева Кристина 87 Курск, Д	2	Брянск	26.06
4.10,26	Зинурова Евгения 82 Ект-Чл	333	Чебоксары	25.07
4.10,57	Гудкова Татьяна 85 Пнз	3	Брянск	26.06
4.10,78	Горбунова Екатерина 89 Н-Н-Чбк	334	Чебоксары	25.07
4.11,06	Лучкина Анна 86 М-Ств	2	Москва	12.06
4.11,28	Федоренко Анна 87 У-У	3	Казань	18.06
4.11,58	Сидорченкова Елена 80 М.о.	1	Москва	6.06
4.12,41	Агафонова Ксения 83 М.о.-Ярс	2	Москва	27.06
4.12,47	Головкина Ольга 86 Прм	3	Тула	1.08
4.12,55	Зарудная Катарина 89 Блг	4	Казань	18.06
4.12,56	Тарасова Вера 86 М.о.-Клнг	4	Тула	1.08
4.12,68	Слива Ольга 87 Орб	4	Брянск	26.06
4.12,74	Васильева Юлия 87 Уфа	5	Казань	18.06
4.13,16	Хасанова Альфия 88 Уфа	6	Казань	18.06

### 3000 м

8.40,63	Альминова Анна 85 М-Крв	1	Кастельон	30.05
8.46,88	Галкина Гульнара 78 Н-Ч	1	Лейрия	20.06
8.47,82	Агафонова Ксения 83 М.о.-Ярс	5	Загреб	31.08
8.57,70	Попкова Наталья 88 М	6	Загреб	31.08
9.04,45	Самохвалова Алена 80 Срн-Орб	5	Сарагоса	18.07
9.06,46	Соколова Елена 79 М	1	Жуковский	11.07
9.11,28	Гречишников Елизавета 83 Срн	8	Роверето	1.09
9.13,35	Коробкина Елена 90 М-Лпц	1	Нови-Сад	25.07
9.18,44	Хасанова Альфия 88 Уфа	1	Лапинлахти	25.07
9.21,45	Гудкова Татьяна 78 Мгн, П	6	Вильнев	30.06
9.30,82	Фазлитдинова Гульшат 92 Уфа	2	Тампере	21.07
9.32,65	Евсикова Галина 90 СПб	2	Саранск	2.07
9.34,10	Седова Елена 90 Нс	3	Саранск	2.07
9.40,26	Гордеева Марина 89 Н-Н-Чбк	3	Веленье	2.07
9.41,70	Пророкова Татьяна 90 Кстр	4	Саранск	2.07
9.43,57	Захарова Виктория 90 Спр	5	Саранск	2.07
9.54,85	Тарантинова Наталья 87 М.о.	2	Жуковский	11.07
9.59,75	Козубовская Ирина 84 М	1	Москва	24.05

# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

## 5000 м

14.42,06	Коновалова Мария 74 М-Ир	1	Чебоксары	25.07
15.05,95	Попкова Наталья 88 М	2	Стокгольм	31.07
15.06,98	Агафонова Ксения 83 М.о.-Ярс	2	Чебоксары	25.07
15.16,88	Гречишниковна Елизавета 83 Срн	3	Чебоксары	25.07
15.33,04	Соколова Елена 79 М	4	Чебоксары	25.07
15.38,33	Самохвалова Алена 80 Срн-Орб	3	Тула	2.08
15.39,33	Иванова Галина 76 Чбк	5	Чебоксары	25.07
15.39,69	Прокопьева Алина 85 Н-Н-Чбк	6	Чебоксары	25.07
15.40,23	Васильева Юлия 87 Уфа	1	Казань	18.06
15.41,00	Горбунова Екатерина 89 Н-Н-Чбк	2	Казань	18.06
15.42,80	Галимова Валентина 86 Прм	7	Чебоксары	25.07
15.44,30	Медведева Наталья 83 Ект.-М.о.	4	Лейрия	21.06
15.45,95	Пучкова Наталья 77 Н-Н-Чбк	1м	Чебоксары	7.06
15.48,03	Майорова Альбина 77 Чбк	2	Чебоксары	7.06
15.48,14	Хасанова Альфия 88 Уфа	3	Казань	18.06
15.51,60	Тарасова Вера 86 М.о.-Клн	4	Тула	2.08
15.54,84	Шугова Татьяна 87 Кз	4	Казань	18.06
15.55,54	Белякова Оксана 75 М, Д	3	Кастельон	31.05
15.57,17	Рязанцева Виктория 84 Астр	1	Краснодар	10.06
15.57,66	Мочалова Юлия 87 Срн-Н-Н	2м	Чебоксары	7.06
15.57,88	Романова Ольга 80 Чбк.-М.о.	5	Тула	2.08
16.01,31	Фазлетдинова Гульшат 92 Блрц	вк	Казань	18.06
16.07,31	Габдуллина Лиана 81 Уфа	6	Тула	2.08
16.07,95	Леонтьева Наталья 87 Саха	5	Казань	18.06
16.08,01	Максимова Галина 86 М.о.-Чбк	10	Чебоксары	25.07

## 10 000 м

30.29,36	Шобухова Лилия 77 Уфа	1	Чебоксары	23.07
30.31,03	Коновалова Мария 74 М-Ир	2	Чебоксары	23.07
31.08,53	Агафонова Ксения 83 М.о.-Ярс	3	Чебоксары	23.07
31.40,00	Абитова Инга 82 Спр	4	Чебоксары	23.07
31.40,97	Жилиева Алла 69 Курск, П	5	Чебоксары	23.07
31.48,05	Самохвалова Алена 80 Срн-Орб	6	Чебоксары	23.07
31.49,47	Соколова Елена 79 М	7	Чебоксары	23.07
32.01,57	Прокопьева Алина 85 Н-Н-Чбк	8	Чебоксары	23.07
32.07,38	Иванова Галина 76 Чбк	9	Чебоксары	23.07
32.24,47	Галимова Валентина 86 Прм	10	Чебоксары	23.07
32.36,75	Арясова Татьяна 79 Н-Н-Чбк	11	Чебоксары	23.07
32.39,58	Киреева Эльза 79 Уфа	12	Чебоксары	23.07
32.46,94	Попкова Наталья 88 М	1	Казань	18.06
33.17,78	Майорова Альбина 77 Чбк	13	Чебоксары	23.07
33.29,99	Шугова Татьяна 87 Кз	2	Белград	7.07
33.52,01	Пучкова Наталья 87 Н-Н-Чбк	4	Каунас	17.07
34.13,94	Макарова Татьяна 87 Чбк	4	Казань	18.06
34.23,00	Абдуллина Лейсан 87 Уфа	5	Казань	18.06
34.49,82	Леонтьева Наталья 87 Саха	6	Казань	18.06
35.00,79	Иванова Виктория 88 Влг	7	Казань	18.06
35.46,29	Хайретдинова Илюса 88 Уфа	10	Казань	18.06
35.57,44	Латыпова Эльнора 89 Уфа	8	Казань	18.06
36.31,71	Антипина Римма 87 Нс	9	Казань	18.06

## Полумарафон

1:09.53	Абитова Инга 82 Спр	9	Бирмингем	11.10
1:09.56	Скворцова Сильвия 74 Чбк, ВС	10	Бирмингем	11.10
1:11.32	Александрова Галина 76 Чбк	3	Чебоксары	5.09
1:11.34	Киреева Эльза 79 Уфа	23	Бирмингем	11.10
1:11.40	Жилиева Алла 69 Курск, П	4	Чебоксары	5.09
1:12.33	Майорова Альбина 77 Чбк	5	Чебоксары	5.09
1:12.34	Волгина Наталья 77 Влд	6	Чебоксары	5.09
1:12.38	Тимофеева Ирина 70 Тлт, П	27	Бирмингем	11.10
1:12.42	Самохвалова Алена 80 Срн-Орб	7	Чебоксары	5.09
1:13.16	Сергеева Наталья 84 Хб	2	Варшава	29.03
1:13.43	Соколова Елена 79 М	-	Венеция	25.10
1:13.47	Захарова Светлана 70 Чбк-Н-Н	9	Чебоксары	5.09
1:13.50	Громова Юлия 74 СПб, ВС	1	Сестрорецк	17.05
1:14.01	Сафарова Ирина 69 Орб, ФСО	10	Чебоксары	5.09
1:14.13	Иванова Алевтина 75 М.о.-И-О	11	Чебоксары	5.09
1:14.17	Моргунова Любовь 71 Н-Ч	2	Новосибирск	12.09
1:14.30	Рухляда Елена 86 Нс	3	Новосибирск	12.09
1:14.51	Степанова Людмила 83 Чбк	1	Москва	2.05
1:15.12	Иванова Галина 76 Чбк	12	Чебоксары	5.09
1:15.23	Росеева Ольга 81 Чбк	13	Чебоксары	5.09
1:15.38	Данилова Евгения 81 Омск	4	Новосибирск	12.09
1:15.46	Задорожная Елена 77 Ир, ВС	7	Берлин	5.04
1:15.51	Власова Наталья 88 Влдв	15	Чебоксары	5.09
1:16.10	Босикова СветланаКмрв	5	Новосибирск	12.09
1:16.31	Плакшина Маргарита 77 СПб-Влгд	2	Сестрорецк	17.05

## Марафон

2:24.24	Шобухова Лилия 77 Уфа	3	Лондон	26.04
2:25.06	Захарова Светлана 70 Чбк-Н-Н	4	Лондон	26.04
2:25.53	Петрова Татьяна 83 М.о.	4	Дубаи	16.01
2:25.55	Абитова Инга 82 Спр	6	Лондон	26.04
2:26.24	Скворцова Сильвия 74 Чбк, ВС	2	Берлин	20.09
2:26.30	Юламанова Наиля 80 Тлт	1	Роттердам	5.04
2:26.47	Григорьева Лидия 74 М-Чбк	3	Чикаго	11.10
2:27.37	Громова Юлия 74 СПб, ВС	1	Сан-Диего	31.05
2:27.39	Биктимирова Алевтина 82 Чбк, ВС	9	Берлин	23.08
2:27.42	Петрова Людмила 68 Чбк, П	10	Лондон	26.04
2:28.27	Глок Ольга 82 Нс	1	Прага	10.05
2:28.47	Самохвалова Алена 80 Срн-Орб	3	Венеция	25.10
2:29.42	Моргунова Любовь 71 Н-Ч	4	Лос-Анджелес	25.05
2:30.05	Иванова Алевтина 75 М.о.-И-О	2	Лас-Вегас	6.12
2:30.07	Тимофеева Ирина 70 Тлт, П	1	Нагано	19.04
2:30.21	Иванова Альбина 77 Чбк, ВС	7	Рим	22.03
2:30.30	Пушкарева Татьяна 85 Прм	1	Сан-Антонио	15.11
2:31.28	Зюсюк Лариса 69 Нс, ВС	8	Рим	22.03
2:31.46	Майорова Альбина 77 Чбк	4	Сан-Диего	31.05
2:31.52	Соколова Наталья 82 СПб	4	Турин	19.04
2:31.54	Соколова Елена 79 М	6	Венеция	25.10
2:32.17	Арясова Татьяна 79 Н-Н-Чбк	7	Берлин	20.09
2:32.18	Росеева Ольга 81 Чбк	1	Цюрих	26.04
2:33.14	Киреева Эльза 79 Уфа	2	Цюрих	26.04
2:34.52	Данилова Евгения 81 Омск	1	Омск	1.08

## 100 м с/б

12,88	Кондакова Юлия 81 СПб, ЮР	3з3	Берлин	18.08
12,96	Дектярева Татьяна 81 М.о.-Ект	2	Чебоксары	24.07
13,02	Соловьева Анастасия 85 Влг	1	Москва	1.07
13,07	Павлий Татьяна 78 Ств, ВС	2	Милан	25.06
13,15	Штела Екатерина 87 Шх	1п2	Каунас	17.07
13,17	Антонова Александра 80 М	1	Тула	2.08
13,26	Иванченко Галина 87 Томск-Нс	2п2	Каунас	17.07
13,26	Андрюхина Марина 88 М, ФСО	3	Тула	2.08
13,35	Губина Екатерина 85 Прм	3з2	Тула	2.08
13,36	Филатова Татьяна 87 М	6	Чебоксары	24.07
13,52	Шамарина Екатерина 83 СПб	1	Брянск	26.06
13,57	Самылова Ольга 86 СПб	2з4	Чебоксары	24.07
13,58	Чернова Татьяна 88 Кр	м	Берлин	15.08
13,63	Федорива Александра 88 М, П-Д	2	Филотей	27.05
13,65	Курбан Ольга 87 Ир	м	Каунас	18.07
13,65	Камарзаева Элина 88 Влдк	з	Краснодар	9.06
13,65	Аргунова Нина 89 Кр	з	Краснодар	9.06
13,69	Шамарина Екатерина 88 Чбк-Крс	5	Казань	16.06
13,76	Соловьева Анна 88 Н-Н	5	Таллин	25.08
13,77	Кабанова Наталья 87 Влг	2	Брянск	26.06
13,86	Блескина Екатерина 93 Чбк-Крс	1	Волгоград	6.09
13,90	Костина Анна 86 КЧР	з	Краснодар	9.06
13,96	Сапогова Елена 88 Ств	з	Краснодар	9.06
13,96	Гончарова Марина 86 Нвк	м	Соттевил	5.07
13,98	Гостева Юлия 86 Кз	3з4	Чебоксары	24.07

## 400 м с/б

54,11	Антох Наталья 81 М-СПб	6	Берлин	20.08
54,86	Печенкина Юлия 78 М.о.-Крс	1	Чебоксары	24.07
55,56	Бикерт Екатерина 80 Ект	1	Сочи	31.05
55,62	Чуракова Елена 86 Прм	2	Тула	2.08
55,74	Иванова Наталья 81 М	3	Тула	2.08
56,01	Кораблева Дарья 88 М-Прм	2	Сочи	31.05
56,09	Отт Анастасия 88 Ект	2	Чебоксары	24.07
56,14	Давыдова Ирина 88 М	1	Казань	17.06
56,19	Адамович Ольга 84 М.о.	5	Тула	2.08
56,26	Обедина Ирина 85 М.о.-Кмрв	3	Варшава	7.06
57,13	Гоголева Светлана 85 СПб	4з1	Чебоксары	23.07
57,70	Балацкая Ольга 88 Ств	3	Казань	17.06
57,83	Рудакова Вера 92 Прм	1з2	Брессаноне	8.07
57,91	Ташкинова Екатерина 88 Ект	4	Казань	17.06
58,04	Гребнева Ирина 84 Кр	8	Тула	2.08
58,09	Царанок Олеся 89 Ств	2	Москва	30.05
58,22	Гребенева Ирина 85 Кр	2з2	Чебоксары	23.07
58,79	Верховская Анна 88 СПб	3з3	Чебоксары	23.07
59,03	Трифопова Анастасия 84 Крс	3з2	Чебоксары	23.07
59,22	Самарина Татьяна 80 Влг, МО	4	Лаппеэнранта	12.07
59,47	Долгополова Марина 86 Влдв	1	Брянск	27.06
59,71	Харитоновна Екатерина 87 Кз	з	Казань	16.06
60,03	Седова Александра 87 Кр	5	Сочи	31.05
60,04	Алексеева Надежда 88 СПб	4з2	Чебоксары	23.07



# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

60,13	Селицкая Елена 87 Кр	6	Сочи	31.05	45,89	Нижегородская о. (Кондратьева Е., Сметанина А., Рябова Д., Крячкова И.)	12	Чебоксары	26.07
<b>3000 м с/п</b>									
9.08,39	Заруднева Юлия 86 Влг	2	Берлин	17.08	3.21,64	Сборная России (Капачинская А., Фирова Т., Литвинова Л., Кривошапка А.)	3	Берлин	23.08
9.11,09	Галкина Гульнара 78 Н-Ч	4	Берлин	17.08	3.23,80	Сборная России (Назарова Н., Фирова Т., Антюх Н., Литвинова Л.)	1з2	Берлин	22.08
9.17,40	Волкова Екатерина 78 Нжк-Курск	2	Рим	10.07	3.25,25	Сборная России (Войнова Е., Фирова Т., Капачинская А., Литвинова Л.)	1	Лейрия	21.06
9.22,15	Сидорченкова Елена 80 М.о.	2	Чебоксары	23.07	3.26,05	Свердловская о. (Белоусова Н., Вешкурова Т., Сафонова Д., Усталова К.)	1	Чебоксары	26.07
9.33,20	Харламова Любовь 81 М-СПб	3	Чебоксары	23.07	3.27,59	Сборная России, молодежь (Седова А., Задорина К., Вдовина К., Усталова К.)	1	Каунас	19.07
9.42,05	Медведева Наталья 83 Ект-М.о.	2	Кастельон	30.05	3.28,66	Москва (Потапова Д., Иванова Н., Левина Т., Назарова Н.)	2	Чебоксары	26.07
9.47,03	Мочалова Юлия 87 Срн-Н-Н	1	Казань	17.06	3.29,60	«Луч» Москва (Задорина К., Левина Т., Сухачева О., Назарова Н.)	1	Кастельон	31.05
9.49,00	Таранникова Ольга 87 М.о.	2	Казань	17.06	3.30,48	Сборная России, молодежь (Седова А., Мочалина Л., Вдовина К., Задорина К.)	1з1	Каунас	18.07
9.50,24	Горшкова Ольга 83 Тула-Клг	4	Чебоксары	23.07	3.30,72	Москва, молодежь (Вороненкова Н., Зайцева А., Вуколова Е., Мочалина Л.)	1	Казань	18.06
9.54,30	Кузьмина Людмила 87 Чбк	3	Казань	17.06	3.34,45	Сборная России, студенты (Вороненкова Е., Зайцева А., Созонтова Н., Вуколова Е.)	2	Белград	12.07
9.57,48	Кудряшова Александра 90 Чбк	1	Саранск	3.07	3.34,99	Новосибирская о., молодежь (Фролова А., Кобелева Е., Смирнова Д., Карнаущенко М.)	2	Казань	18.06
10.00,36	Петрова Татьяна 83 М.о.	5	Чебоксары	23.07	3.35,82	Свердловская о., молодежь (Дериглазова П., Григорьева А., Биктина Л., Ташкинова Е.)	3	Казань	18.06
10.05,49	Тюрина Олеся 80 СПб, КО	2	Бонниль-сюр-Марн	6.06	3.36,25	Сборная России, юниоры (Терехова Ю., Зубкова Л., Сафиуллина А., Гафиятуллина Л.)	2	Нови-Сад	26.07
10.08,52	Карпова Снежана 84 Кз	6	Чебоксары	23.07	3.37,93	С.-Петербург-2 (Верховская А., Орешкина А., Гоголева С., Алексеева Н.)	3	Чебоксары	26.07
10.10,05	Измоденова Наталья 81 Ир-Тверь	7	Чебоксары	23.07	3.37,98	Москва (Андрианова Т., Фесенко Е., Солдатова О., Мартынова Е.)	1	Тула	02.08
10.11,30	Шкодрина Екатерина 84 Р/Д	3	Тула	1.08	3.38,58	Нижегородская о. (Соловьева А., Матвеева Ж., Кондратьева Е., Созонтова Н.)	2	Тула	02.08
10.12,46	Власова Наталья 88 Влдв	4	Казань	17.06	3.39,32	Пенза, ПГУ (Айдуганова С., Карелина А., Савосина Е., Мочалина Л.)	1	Брянск	27.06
10.14,35	Петрова Елена 87 Курск	8	Чебоксары	23.07	3.42,58	Нижегородская о. (Созонтова Н., Дряхлова М., Соловьева А., Кирьянова О.)	4	Чебоксары	26.07
10.16,86	Немкина Наталья 88 Крг	5	Казань	17.06	3.44,27	Нижегородская о., молодежь (Соловьева А., Попова Т., Овфчинникова А., Созонтова Н.)	4	Казань	18.06
10.18,16	Лебедева Людмила 90 Й-О	2	Саранск	3.07	3.45,21	Московская о., юниоры (Шилкина А., Садовникова А., Кобзарева А., Шамова В.)	1	Волгоград	07.09
10.21,07	Деревьева Ольга 85 Кр-Р/Д	1	Краснодар	9.06	3.46,33	Владивосток, ДВГУ (Н.Журба, М.Зайченко, М.Долгополова, Е.Воинова)	2	Брянск	27.06
10.22,61	Ханипова Камилла 83 Кз	1	Чебоксары	6.06	3.46,91	Московская о., юниоры (Настусенко А., Демина О., Поспелова А., Лебедева М.)	1	Саранск	04.07
10.23,8	Фуркало Дарья 89 Мгн	1	Челябинск	6.06	3.49,30	«Москва», юниоры (Шамова В., Юдаева А., Балакшина Т., Рудакова В.)	2	Москва	19.09
10.28,51	Аржакова Елена 89 Чбк	3	Москва	6.06	3.49,89	Нижегородская о., юниоры (Казнина Е., Каменкова Е., Генералова Д., Махотина Е.)	2	Саранск	04.07
10.29,60	Таранникова Наталья 87 М.о.	6	Казань	17.06	3.50,07	Москва, юниоры (Лопатина А., Балакшина Т., Русских А., Щагина А.)	3	Саранск	04.07
<b>4x100 м</b>									
43,00	Сборная России (Полякова Е., Федорива А., Гущина Ю., Чермошанская Ю.)	4	Берлин	22.08	51:24,56	Каниськина Ольга 85 Срн	1	Адлер	28.02
43,18	Сборная России (Полякова Е., Федорива А., Гущина Ю., Русакова Н.)	2з3	Берлин	22.08	51:25,26	Соколова Вера 87 Чбк, П	2	Адлер	28.02
43,35	Сборная России (Полякова Е., Русакова Н., Гущина Ю., Чермошанская Ю.)	1	Лейрия	20.06	51:25,26	Кирдяпкина Анисия 89 Срн	3	Адлер	28.02
43,68	Волгоградская о. (Бутусова Е., Григорьева Е., Соловьева А., Гейфлих А.)	1	Чебоксары	26.07	51:25,32	Шумкина Елена 88 Срн	4	Адлер	28.02
44,26	С.-Петербург (Зайцева О., Русакова Н., Кислова М., Зуенко Л.)	2	Чебоксары	26.07	51:25,52	Емельянова Лариса 80 Чбк	5	Адлер	28.02
44,28	Сборная России, молодежь (Филатова Е., Федорива А., Савлинин Е., Пантелеева М.)	5	Каунас	19.07	51:27,11	Архипова Людмила 80 Чбк	6	Адлер	28.02
44,36	Тульская о. (Корсунова О., Зыкина О., Новикова Е., Набокина С.)	3	Чебоксары	26.07	51:29,23	Шемьякина Татьяна 87 Срн	2	Чебоксары	13.06
44,38	Сборная России, молодежь (Филатова Е., Федорива А., Савлинин Е., Пантелеева М.)	3з1	Каунас	19.07	51:30,17	Поваляева Ольга 84 Чл	7	Адлер	28.02
44,74	Иркутская о. (Костина Е., Карнаухова В., Алтынникова Н., Болсун Е.)	4	Чебоксары	26.07	51:30,43	Михайлова Ольга 86 Чбк	1	Белград	10.07
44,82	Москва, молодежь (Касаткина И., Помельникова Т., Савлинин Е., Филатова Т.)	1	Казань	18.06	51:31,16	Ежова Екатерина 82 Иж	8	Адлер	28.02
44,89	«Луч» Москва (Андрюхина М., Левина Т., Назарова Н., Федорива А.)	2	Кастельон	30.05	51:31,35	Короткова Евдокия 79 М.о.	9	Адлер	28.02
44,89	Сборная России, студенты (Вороненкова Е., Первякова О., Татаринцева Е., Мехти-Заде Ю.)	3з1	Белград	11.07	51:31,59	Короткова Татьяна 80 Кстр	10	Адлер	28.02
44,94	Сборная России, студенты (Вороненкова Е., Первякова О., Татаринцева Е., Мехти-Заде Ю.)	6	Белград	12.07	51:31,59	Янковская Оксана 87 М	11	Адлер	28.02
45,13	Краснодарский кр. (Гурова А., Кацура Ю., Мацегорова Ю., Морарь Н.)	5	Чебоксары	26.07	51:31,59	Сибилева Татьяна 80 Чл-Чбк	6	Рио-Майор	4.04
45,22	Иркутская о. (Глибко Ю., Карнаухова В., Алтынникова Н., Болсун Е.)	1	Тула	02.08	51:32,39	Петрова Антонина 77 М-Орел, ВС	11	Адлер	28.02
45,34	Новосибирская о., молодежь (Иванченко Г., Карнаущенко М., Фролова А., Сафронова А.)	2	Казань	18.06	51:32,39	Бикулова Лина 88 Чл	13	Адлер	28.02
45,40	Новосибирская о. (Иванченко Г., Имгрунт Ю., Фролова А., Лунева О.)	6	Чебоксары	26.07	51:35,01	Лекарева Нелли 89 Кмрв	14	Адлер	28.02
45,42	Свердловская о. (Григорьева А., Бабичева А., Ягупова А., Серкова М.)	7	Чебоксары	26.07	51:35,34	Соловьева Светлана 86 Чбк	3	Пенза	5.09
45,47	Воронежская о. (Лушникова Н., Лушникова Л., Фалькина Ю., Ортина О.)	8	Чебоксары	26.07	51:37,27	Карпова Кристина 89 М.о.	15	Адлер	28.02
45,64	Чувашская о. (Петрова О., Горшкова Е., Шамарина Е., Дашина Н.)	9	Чебоксары	26.07	51:37,43	Петрова Мальвина 89 Чбк	16	Адлер	28.02
45,67	Омская о. (Садовник О., Палеева Н., Шандра Т., Туктамышева М.)	10	Чебоксары	26.07	51:38,02	Ульянова Елена 85 СПб, ВС	17	Адлер	28.02
45,79	Вологодская о. (Егорова М., Козлова Е., Удавкова И., Овчинникова В.)	11	Чебоксары	26.07	51:38,39	Трифорова Светлана 82 Иж	18	Адлер	28.02
45,85	Вологодская о. (Егорова М., Козлова Е., Удавкова И., Овчинникова В.)	2	Тула	02.08					
45,86	Воронежская о. (Лушникова Л., Лушникова Н., Фалькина Ю., Ортина О.)	3	Тула	02.08					

# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

1:40.19	Попова Екатерина 87 СПб	19	Адлер	28.02
1:40.32	Волнухина Елена 88 СПб	20	Адлер	28.02
1:40.54	Голубцова Наталья 89 Нвк	21	Адлер	28.02
1:40.54	Грицаенко Наталья 88 СПб	22	Адлер	28.02
1:40.54	Кручинкина Елена 88 Срн	5	Пенза	5.09

## Высота

2,02	Чичерова Анна 82 М-Р.о., ВС	2	Берлин	20.08
2,02	Гордеева Ирина 86 СПб	1	Эберштадт	30.08
2,00п	Клюгина Виктория 80 М	2	Арнштадт	7.02
1,98п	Школина Светлана 86 М-Смл	3	Риека	26.01
1,96	Слесаренко Елена 82 М.о.-Влг	2	Чебоксары	24.07
1,92п	Шамсутдинова Александра 87 Брнл	1	Волгоград	24.01
1,91	Мамлина Наталья 91 М-Срт	1	Нови-Сад	26.07
1,90	Кивимяги Татьяна 84 М-Брн	1	Дуделанге	5.07
1,87п	Кунцевич Дарья 85 Ект	4	Челябинск	9.01
1,87	Кучина Мария 93 Прхл	2	Доха	9.12
1,86п	Большакова Екатерина 91 М-Н-Н	1	Москва	24.01
1,86п	Богданова Анна 84 СПб	м	Пенза	4.02
1,86	Калюжина Екатерина 87 М-Влд	1	Брянск	26.06
1,86	Мнацаканова Татьяна 83 М, ФСО	1	Москва	28.06
1,83п	Кунцевич Екатерина 84 Ект	1	Челябинск	17.01
1,83	Лабоница Ольга 90 М	1	Москва	30.05
1,83	Бабаева Юлия 88 Влг	2	Брянск	26.06
1,83	Краснокутская Оксана 93 СПб	1	Пенза	2.08
1,83п	Кононова Евгения 89 СПб	1	С.-Петербург	26.12
1,83п	Шорстова Анна 86 Нл	1	Челябинск	28.12
1,82	Чернова Татьяна 88 Кр	м	Гетцис	30.05
1,80п	Гончарова Марина 86 Нвк	м	Москва	18.01
1,80п	Пантелеева Яна 88 М-Смл	м	Пенза	4.02
1,80п	Никитенко Анна 84 Хб	м	Пенза	4.02
1,80	Курбан Ольга 87 Ир	м	Каунас	18.07
1,80	Сергеева Надежда 87 Кмрв	м	Каунас	18.07
1,80п	Терешина Екатерина 87 Влд-Брн	1	Москва	23.12

## Шест

5,06	Исинбаева Елена 82 Влг, ВС	1	Цюрих	28.08
4,75п	Голубчикова Юлия 83 М, П	1	Турин	7.03
4,70	Феофанова Светлана 80 М, П	3	Рим	10.07
4,65	Кирышова Александра 85 Кз-СПб	1	Тула	1.08
4,60	Шведова Анастасия 79 СПб	2	Чебоксары	25.07
4,56	Полнова Татьяна 79 Кр, П	1	Ретимно	20.07
4,30п	Савченко Анастасия 89 М-СПб	2	Москва	25.01
4,30	Колесова Екатерина 90 М, ФСО	5	Доха	8.05
4,20	Еремина Людмила 91 М-Ир	1	Москва	13.06
4,20п	Казека Екатерина 90 Чл	1	Челябинск	19.12
4,20п	Третьякова Татьяна 89 Ир, МО	вк	Омск	26.12
4,10п	Какошинская Алина 86 СПб	2	С.-Петербург	23.01
4,10п	Крупская Анастасия 86 М	3	Москва	25.01
4,10п	Сидорова Анжелика 91 М	1	Москва	4.02
4,10п	Жидкова Анна 87 М, ФСО	2	Саранск	28.02
4,00п	Чигиринцева Ольга 87 М	вк	Москва	4.02
4,00п	Демиденко Наталья 93 Чбк-Крс	1	Новочебоксарск	26.02
4,00п	Бартновская Наталья 89 Ств	3	Саранск	28.02
4,00	Скорик Яна 88 М	2	Москва	16.05
4,00	Волик Валерия 89 М	2	Казань	16.06
4,00	Стецюк Татьяна 92 Ир	3	Брессаноне	11.07
4,00п	Букаева Юлия 90 Чл	вк	Омск	26.12
3,90п	Снегова Валерия 87 СПб	1	С.-Петербург	7.02
3,90п	Жукова Юлия 88 М.о.-Влг	вк	Волгоград	23.02

## Длина

6,97	Лебедева Татьяна 76 Влг, ВС	2	Берлин	23.08
6,92	Соколова Елена 86 М-Блг	1	Чебоксары	24.07
6,91	Кучеренко Ольга 85 Пнз-Влг	3	Москва	1.07
6,91	Мелешина Ирина 82 М-Рз	1	Риети	6.09
6,80	Клишина Дарья 91 М	1	Нови-Сад	24.07
6,72	Колчанова Людмила 79 Кстр	1	Сочи	29.05
6,72	Тер-Месробьян Татьяна 68 СПб, ВС	1	С.-Петербург	1.06
6,71п	Потапова Анастасия 85 Влг	2	Москва	1.02
6,70п	Войкина Татьяна 81 СПб	2	Москва	14.02
6,70	Малышева Екатерина 88 Сочи	1м	Краснодар	9.06
6,69	Балаева Ольга 84 Влг-Кз	1	Веленье	2.07
6,61	Крячкова Ирина 85 Н-Н	2	Сочи	29.05
6,60	Назарова Анна 86 СПб	3	Таллин	25.08
6,57п	Панкова Марина 82 Ул	вк	Москва	13.02
6,57	Игнаткина Юлия 82 М-Н-Н	5	Чебоксары	24.07
6,54п	Богданова Анна 84 СПб	м	Пенза	4.02

6,51	Пидлужная Юлия 88 Ект	1м	Челябинск	6.06
6,50	Чернова Татьяна 88 Кр	м	Берлин	16.08
6,49	Фроленкова Евгения 85 Брн, Д	7	Чебоксары	24.07
6,48п	Удмуртова Оксана 82 Влг-Иж	3	Волгоград	24.01
6,48	Иванова Елена 79 СПб-Кз	кв	Чебоксары	23.07
6,43п	Пантелеева Яна 88 М-Смл	м	Пенза	4.02
6,41	Мельникова Ирина 75 Кр, Д	1	Краснодар	9.06
6,36	Рачицкая Анжелика 89 Ств	2	Казань	17.06
6,35п	Воронова Наталья 82 Тм	кв	Москва	13.02
6,35	Пярых Анна 81 М	2	Филотей	27.05

## Тройной

15,14	Алехина Надежда 78 Влд	1	Чебоксары	26.07
14,72	Лебедева Татьяна 76 Влг, ВС	1	Шанхай	20.09
14,68п	Потапова Анастасия 85 Влг	1	Турин	8.03
14,67	Пярых Анна 81 М	2	Чебоксары	26.07
14,64	Каюкова Екатерина 86 Хб	3	Чебоксары	26.07
14,62п	Удмуртова Оксана 82 Влг-Иж	2	Волгоград	24.01
14,44	Муртазина Алсу 87 Кз-Влд	1	Казань	18.06
14,40	Гурова Виктория 82 М-Кр	4	Чебоксары	26.07
14,16	Кутякова Наталья 86 М-Влд	1	Москва	28.06
14,14п	Куропаткина Анна 86 СПб-Р/Д	2	Москва	15.02
13,89	Матвеева Анастасия 88 М	2	Казань	18.06
13,70п	Семенова Светлана 80 СПб	2	С.-Петербург	7.01
13,63	Бородина Яна 92 М	1	Брессаноне	10.07
13,58п	Титова Татьяна 83 Смир	4	Волгоград	24.01
13,57	Тимофеева Ольга 88 СПб	3	Казань	18.06
13,49п	Гуменюк Ирина 88 СПб	2	С.-Петербург	8.02
13,49	Завьялова Валерия 88 Крс	4	Казань	18.06
13,44п	Иванова Елена 79 СПб-Кз	3	С.-Петербург	7.01
13,39	Корыткина Надежда 91 Хб	1	Саранск	4.07
13,38п	Дудкина Светлана 89 Ств	3	Саранск	2.03
13,37п	Игнаткина Юлия 82 М-Н-Н	3	Москва	25.01
13,30п	Позняк Кристина 91 Влг	1	Волгоград	25.02
13,30	Сафронова Дарья 87 Тмб	6	Казань	18.06
13,25п	Соломатина Ольга 92 М-Чл	2	Пенза	8.03
14,25	Власова Алиса 90 СПб	6	Нови-Сад	26.07



# Медведь

**Хотите улучшить свои результаты — приходите к нам!**

Спортивный Центр «Медведь» предлагает все, что нужно легкоатлету для поддержания спортивной формы, лучшего восстановления после интенсивных тренировок и соревнований.

**АМИНОКИСЛОТЫ  
БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНЫЕ КОМПЛЕКСЫ  
ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ  
L-КАРНИТИН И ГУАРАНОСОДЕРЖАЩИЕ ПРЕПАРАТЫ  
КРЕАТИН**

Все это и многое другое отличного качества от лучших европейских и американских производителей!

**Подробная информация — на сайте  
[www.bearclub.ru](http://www.bearclub.ru).**

**Профессиональные консультации —  
по телефону 785 7668 и на форуме в Интернете.**

Закажите доставку через наш Интернет-магазин  
**[www.bearshop.ru](http://www.bearshop.ru)** или по телефону **785 7668**.

Доставка работает по всей России!  
Розничный магазин в центре Москвы — Хлебников пер,  
д.2/5, м. Площадь Ильича, м. Римская.



# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

## Ядро

20,07	Авдеева Анна 85 Срн-Смр	1	Чебоксары	24,07
18,53	Омарова Анна 81 М.о.-Ств	1	Сочи	29,05
18,21	Тарасова Ирина 87 М-Влд	3	Москва	1,07
17,44	Иванова Ольга 79 М-Тверь	3	Адлер	23,04
17,38	Худорошкина Ирина 68 М.о., ВС	2	Чебоксары	24,07
16,87п	Чибисова Оксана 77 Р-Д, ВС	4	Москва	14,02
16,73п	Морунова Людмила 85 М-Смл	1	Москва	11,01
16,36	Кириченко Ирина 87 Ир	4	Чебоксары	24,07
16,14	Гаврилова Анна 88 СПб	1м	Адлер	23,04
16,13п	Ладохина Светлана 79 Нвк	вк	Волгоград	7,02
16,03п	Соловьева Евгения 86 Чл	5	Москва	14,02
16,00	Бессольцева Анастасия 90 М, ФСО	13	Москва	6,06
15,88	Смирнова Евгения 91 М-Чбк	1ю	Чебоксары	6,06
15,64	Зюганова Екатерина 91 М-Брн	2	Москва	13,06
15,63	Шеюхина Татьяна 86 Ир	7	Чебоксары	24,07
15,44п	Кунова Вера 90 Р-Д	1ю	Краснодар	18,01
15,38	Колодко Евгения 90 СПб-Як	1ю	Адлер	23,04
14,83п	Богданова Анна 84 СПб	м	Турин	6,03
14,72п	Хамидова Наврат 88 Мхч	1м	Краснодар	18,01
14,71п	Бурмистрова Екатерина 90 СПб	2	С.-Петербург	7,01
14,71	Пахмутова Анна 87 СПб	м	Сочи	28,05
14,60	Сергеева Надежда 87 Кмрв	2	Кемерово	5,06
14,37	Свиридова Олеся 89 Хб	2м	Адлер	23,04
14,27п	Максимова Марина 85 Чбк	1	Новочебоксарск	17,01
14,25	Зайнутдинова Ольга 86 Кз	м	Сочи	28,05

## Диск

65,40	Садова Наталья 72 Н-Н-Нс	1	Чебоксары	24,07
62,10	Сайкина Светлана 85 М	1	Москва	28,06
61,64	Ольшевская Ольга 82 М-Брн, Д	1	Адлер	8,02
61,12	Короткова Олеся 83 Н-Н	1	Адлер	23,04
58,40	Есипчук Оксана 76 СПб-Брн, Д	вк	Брянск	26,06
56,92	Кармишина Вера 88 М-Влг	4	Адлер	8,02
56,87	Мачканова Елена 81 М, П	1	Москва	6,06
56,68	Копытова Татьяна 87 Ярс	1	Ставрополь	5,05
56,65	Строкова Екатерина 89 Лпц	6	Белград	8,07
56,33	Денисенко Алла 83 М, П	6	Адлер	18,02
56,08	Печерина Евгения 89 Ств	2	Ставрополь	5,05
54,52	Омарова Анна 81 М.о.-Ств	3	Ставрополь	5,05
52,13	Мальцева Юлия 90 М	5	Жуковский	5,07
52,02	Панова Елена 87 М-Влд	5	Казань	17,06
51,85	Черногорова Ольга 82 Ств	7	Чебоксары	24,07
50,42	Бурмистрова Екатерина 90 СПб	1	Сочи	21,05
50,22	Иванова Ольга 79 М-Тверь	7	Адлер	18,02
47,82	Садова Виктория 93 Н-Н	1	Чебоксары	16,05
47,03	Рыженко Ирина 90 Прхл	1ю	Краснодар	9,06
47,02	Якушева Юлия 83 Ект	1	Челябинск	7,06
46,02	Журавлева Татьяна 89 Кз	1м	Чебоксары	6,06
45,89	Каламбетова Анна 88 Нл	6	Москва	28,06
44,95	Сидоркина Дарья 92 Срн	2	Адлер	24,05
44,10	Свиридова Олеся 89 Хб	2м	Адлер	23,04
43,56	Гаврилова Анна 88 СПб	5м	Адлер	8,02

## Молот

76,41	Лысенко Татьяна 83 М.о-Р/Д	1	Чебоксары	26,07
69,02	Беспалова Мария 86 СПб	1	Адлер	18,02
67,84	Кондратьева Оксана 85 М-Як	2	Чебоксары	26,07
66,16	Лобазова Анна 85 СПб	1	С.-Петербург	14,07
65,60	Прийма Елена 83 Бт, ВС	2	Адлер	18,02
65,59	Ксенофонтова Анна 88 М-Влд	2	Адлер	8,02
64,92	Луцко Александра 87 Брн	1	Брянск	26,06
64,74	Киселева Елена 79 Влд	4	Чебоксары	26,07
64,52	Фролова Карина 90 М-Брн	2	Брянск	26,06
64,09	Кузнецова Ольга 70 Смл, ВС	4	Адлер	19,02
62,82	Вашукова Полина 87 М-Ярс	2	Казань	18,06
61,26	Волкова Нина 84 Смр	6	Чебоксары	26,07
60,19	Хатанцева Татьяна 81 Смл	7	Чебоксары	26,07
60,09	Лущенко Александра 87 Брн	3	Сочи	28,05
59,26	Клещевникова Яна 88 Брн	3	Брянск	26,06
59,10	Сарвилова Ирина 91 М-Ярс	2	Саранск	4,07
57,65	Лысенко Алена 88 М-Влд	3м	Адлер	19,02
57,59	Тарасова Злата 86 Смр	4	Лаббок	15,05
56,03	Рябцева Екатерина 92 Р/Д	1	Адлер	26,05
55,43	Белая Дарья 91 Ств	1	Краснодар	9,06
55,09	Старовойтова Алина 92 Брн	2	Москва	30,05
54,55	Качегина Татьяна 89 Смл	4	Брянск	26,06
54,29	Полякова Наталья 90 М-Брн	5	Брянск	26,06
54,21	Буштец Виктория 90 Кр	2	Краснодар	9,06
53,54	Колесникова Елена 74 Кр	9	Адлер	19,02

## Копье

68,92	Абакумова Мария 86 Кр-Ств	кв	Берлин	16,08
61,90	Забрускова Валерия 75 Кз	1	Чебоксары	25,07
58,73	Яковенко Мария 82 Кр	1	Краснодар	19,01
57,83	Максимова Марина 85 Чбк	3	Чебоксары	25,07
55,87	Громова Оксана 80 М.о.	2	Тула	1,08
54,60	Федотова Татьяна 80 Чбк, ВС	5	Чебоксары	25,07
54,27	Сударушкина Виктория 90 СПб	вк	Сочи	30,05
53,30	Спикина Александра 89 М-Ств	1	Казань	18,06
52,74	Пелих Юлия 88 Ств	1м	Краснодар	9,06
52,40	Левончева Екатерина 89 Влг	1м	Адлер	24,04
52,15	Пахмутова Александра 87 Кр-СПб	1м	Адлер	20,02
52,05	Жаткина Любовь 90 М-Ств	1ю	Адлер	24,04
51,49	Рыбко Екатерина 82 М, ФСО	1	Москва	27,06
51,46	Гришина Оксана 87 Влг	2	Казань	18,06
51,30	Чернова Татьяна 88 Кр	м	Ратинген	21,06
50,68	Абакумова Виктория 89 Клнг	8	Чебоксары	25,07
49,80	Зыбина Ксения 89 СПб	4м	Адлер	20,02
49,70	Пахмутова Анна 87 СПб	м	Щецин	28,06
48,85	Полякова Ольга 91 Влг	2ю	Адлер	20,02
48,44	Дундукова Нина 91 Влг	1н	Адлер	19,02
47,36	Пантелеева Яна 88 М-Смл	7	Казань	18,06
47,00	Сергеенко Дарья 91 Смл	4ю	Адлер	20,02
46,79	Гончарова Марина 86 Нвк	м	Щецин	28,06
46,73	Шинкоренкова Валентина 92 Влг	1	Адлер	26,05
46,31	Беляева Оксана 87 Кстр	7м	Адлер	20,02

## Семиборье

6386	Чернова Татьяна 88 Кр	2	Ратинген	21,06
	(13,58-1,75-12,59-24,15-6,39-51,30-2.13,93)			
6205	Курбан Ольга 87 Ир	2	Каунас	19,07
	(13,63-1,80-13,76-24,57-6,30-40,09-2.16,01)			
6119	Гончарова Марина 86 Нвк	4	Щецин	28,06
	(14,12-1,78-12,95-25,21-6,17-46,79-2.13,60)			
6118	Сергеева Надежда 87 Кмрв	3	Каунас	19,07
	(14,04-1,80-14,32-25,50-6,52-37,63-2.16,24)			
6003	Ладохина Светлана 79 Нвк	1	Сочи	29,05
	(14,10-1,73-15,06-25,09-6,14-37,84-2.15,57)			
5917	Пантелеева Яна 88 М-Смл	6	Каунас	19,07
	(14,42-1,80-12,43-25,72-6,05-45,21-2.16,33)			
5820	Пахмутова Анна 87 СПб	12	Щецин	28,06
	(15,03-1,69-13,94-26,58-6,04-49,70-2.15,38)			
5737	Зайнутдинова Ольга 86 Кз	5	Белград	12,07
	(14,38-1,70-13,99-25,16-6,06-35,76-2.18,97)			
5673	Вторушина Татьяна 85 СПб	5	Сочи	29,05
	(14,38-1,73-12,06-25,81-6,05-37,21-2.14,57)			
5642	Савицкая Кристина 91 Крс	1	Казань	18,06
	(14,05-1,71-12,18-25,84-6,19-40,00-2.25,95)			
5590	Большова Екатерина 88 СПб	6	Сочи	29,05
	(14,69-1,76-12,09-25,85-5,95-39,87-2.21,49)			
5572	Нохрина Лидия 81 Кр	7	Сочи	29,05
	(14,67-1,70-12,94-25,98-6,07-39,62-2.23,36)			
5451	Афониная Ирина 90 Блг	2	Казань	18,06
	(14,77-1,71-13,46-25,26-5,84-31,29-2.22,56)			
5416	Бланк Анна 90 Чл	3	Казань	18,06
	(14,58-1,62-11,63-25,50-5,77-38,36-2.16,95)			
5275	Александрова Ульяна 91 Кмрв	4	Казань	18,06
	(14,83-1,65-11,23-26,09-5,88-38,70-2.24,63)			
5242	Бутвина Александра 86 Азов	3	Волгоград	5,09
	(15,02-1,61-14,03-26,19-5,63-33,27-2.21,50)			
5153	Храмцова Дарья 90 М	5	Казань	18,06
	(15,00-1,62-10,27-24,82-5,63-34,96-2.22,29)			
5091	Кряжева Анна 84 Омск	4	Волгоград	5,09
	(15,65-1,64-12,08-27,33-5,75-36,17-2.19,45)			
5071	Погорелова Татьяна 89 Р-Д	1м	Краснодар	10,06
	(15,68-1,62-13,07-27,13-5,67-36,42-2.23,56)			
5071	Гульцева Татьяна 89 Брн	1	Брянск	27,06
	(15,29-1,66-11,76-26,23-5,61-40,15-2.24,36)			
5062	Минаева Екатерина 88 Влдв	2	Брянск	27,06
	(15,48-1,76-10,90-26,34-5,57-37,10-2.32,17)			
5062	Калиневич Инна 88 Ств	3м	Волгоград	5,09
	(14,79-1,70-9,97-25,68-5,58-31,76-2.25,34)			
4956	Филиппова Ольга 88 СПб, ЮР	8	Сочи	29,05
	(15,47-1,70-11,53-27,17-5,38-39,39-2.31,74)			
4916	Лапшина Екатерина 90 Кз	6	Казань	18,06
	(15,08-1,59-11,74-26,49-5,68-39,32-2.41,59)			
4910	Тарасова Татьяна 90 Кмрв	4ю	Волгоград	7,09
	(14,94-1,68-11,83-27,20-5,74-35,01-2.42,74)			





**Фотовзгляд:**  
Сборная России в эстафете 4x400 м после награждения:  
Светлана Поспелова, Наталья Назарова, Татьяна Фирова, Ксения Вдовина

## Подписка-2010 Второе полугодие



### Уважаемые читатели!

Подписаться на журнал «Легкая атлетика» можно через редакцию. Для этого в отделении Сбербанка РФ вам необходимо заполнить форму № ПД-4 и оплатить ее через банк.

#### Реквизиты редакции:

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»  
ИНН 7724102962, р/с 40702810838070100578  
Стромьинское ОСБ 5281 Сбербанк России (ОАО)  
г. Москва БИК 044525225,  
кор.счет 30101810400000000225.

В графы «Ф.и.о. плательщика» и «Адрес» впишите свою фамилию с инициалами имени и отчества, а также домашний адрес (не забудьте указать почтовый индекс). Сумма подписки составляет 570 рублей.

В графе «Наименование платежа» обязательно укажите — «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 2-е полу-

## 4 УЧЕБА И СПОРТ В США

### Программа спортивных стипендий в университетах США

Возможность заниматься спортом  
и учиться в США - **БЕСПЛАТНО!**

- 30 видов спорта;
- различный спортивный уровень.

Приглашаются:

- спортсмены;
- ученики 9 - 11 классов;
- студенты.

Пишите, звоните, приезжайте!

127473, Москва, ул. Самотечная, д. 7/5, стр. 1, офис 9.

тел. (495) 688-2373

Web: [www.4rsport.ru](http://www.4rsport.ru) E-mail: [4rsport@mail.ru](mailto:4rsport@mail.ru)

годие 2010 года». Квитанция, которая останется у вас, и будет являться подписным купоном.

**Копию квитанции или письменное сообщение об оплате с датой, домашним адресом и фамилией просьба обязательно выслать в редакцию.**

В сумму 570 руб. входит стоимость журналов и пересылка их по почте в конвертах.

**Адрес редакции:** 107031, Москва,  
Рождественский б-р, д.10/7, стр.2.

**Телефоны:** (495) 623 0457 и (495) 628 9672.

**E-mail:** [l.atletika@mail.ru](mailto:l.atletika@mail.ru)



**Тедди Тамго (Франция) —  
чемпион и рекордсмен мира  
в помещении  
в тройном прыжке**

