

ЛЕГКАЯ

АТЛЕТИКА

1

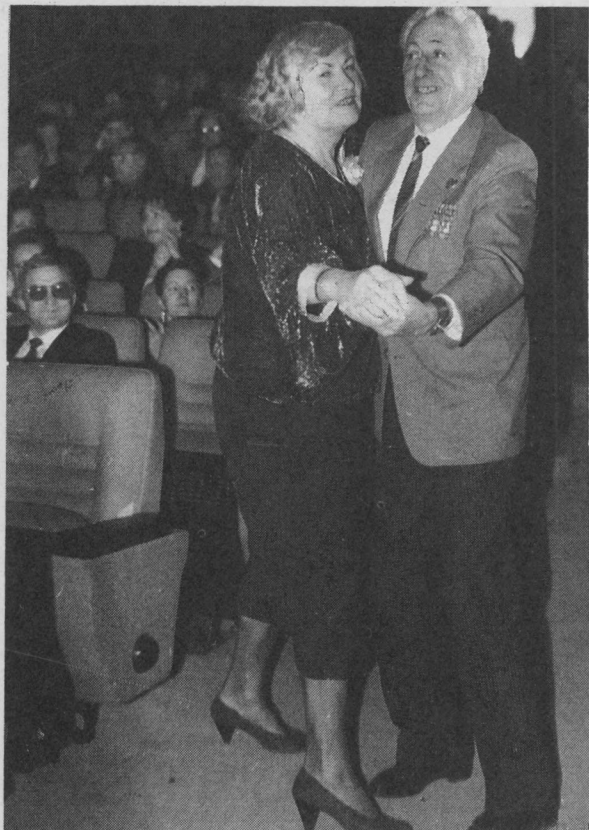
**НОВАЯ
КЛАССИ-
ФИКАЦИЯ
на 1994-
1996 годы**

**АЗБУКА
СПОРТИВНОГО
ПИТАНИЯ**

**ЖЕНЩИНЫ
В СЕКТОРЕ
ДЛЯ
ТРОЙНОГО**

Reebok

**ДЛЯ ВАС: ИНВЕНТАРЬ
ФИРМЫ «ЭРХАРД»**
стр. обложки



И грянул бал!



Нет, не только Монте Карло знаменит своими легкоатлетическими балами. Вечером 17 декабря в пресс-центре ММДа, что на Зубовском, собрались на свой первый бал легкоатлетические звезды России.

И были названы лауреаты-93, а лучшей спортсменкой года признана бистроногая Ирина Привалова, которой тут же от имени Президента РФ был вручен орден «Дружба народов».

И были поздравления и призы, цветы и музыка, и песни в исполнении В. Малехика и И. Мирошниченко.

И была, как и положено на любом торжестве, минута легкой грусти, когда провожали из Большого Спорта ве-

ликолетнюю Тамару Быкову. И были танцы. Талантливый и элегантный кавалер, безум Владимир Казанцев вращал в замысловатых на «золотую» дискболку Хельсинки и Рима Нину Пономареву.

Наконец, под занавес торжественной части, закрытой голосованием была избрана Королева бала - заслуженный мастер спорта России Илана Чае.

И волнение, весь вечер не покидавшее распределителя бала Юрия Целебрыцкого, облаченного по этому случаю в смокинг с традиционной «бабахкой», оказалось напрасным.

Бал ушел на славу!

Ежемесячный
спортивно-методический журнал
Учредитель:
Всероссийская
Федерация легкой атлетики
Издается с 1955 года
№ 1 (464) январь 1994

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
Календарь-94	2
«Эстафета»	5
Чернов Е. В начале пути	10
Шедченко А. Третья попытка	17
Всероссийская классификация	22
Азбука спортивного питания	26
Бег и здоровье (журнал в журнале)	30
Лучшие легкоатлеты мира и России	36
Что происходит в провинции Ляолин	43
Кенийцы: секретов нет, есть только работа	45

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Главный редактор **Е.Б.ЧЕН**
В.В.БАЛАХНИЧЕВ, Л.В.ВОЛОШИНА
(редактор отдела),
В.Б.ЗЕЛИЧЕНОК, В.Б.ПОПОВ,
Н.И.ПУДОВ, В.Д.САМОТЕСОВ,
Ф.П.СУСЛОВ, И.А.ТЕР-ОВАНЕСЯН,
Л.С.ХОМЕНКОВ, А.К.ШЕДЧЕНКО
(заместитель главного редактора)

Редакторы отделов:
Н.Д.Иванов, С.А.Тихонов
Художественное оформление
Н.Н.Кубаревой

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА БУДЕТ ЖИТЬ!



ПОЗИЦИЯ

В конце прошлого года наша федерация сделала одно малоприятное открытие. Это случилось, когда мы подсчитали бюджет самых необходимых затрат на 1994 г. Получившаяся цифра, составившая в эквиваленте более 3 миллионов долларов, нас, признаюсь, шокировала. И это при том, что из своих расчетов мы убрали все лишнее, осталось только то, что позволяет сохранить систему подготовки соревнований российских легкоатлетов.

Затраты значительно выросли из-за значительного, быстрого удешевления доллара. Валютные средства, которые федерация получает от зарубежных спонсоров, фактически в несколько раз обесценились. Сейчас Россия стала одной из самых дорогих стран. Теперь гораздо дешевле нам обойдется проведение сборов на спортивных базах Литвы, Белоруссии и уже тем более Украины, чем в подмосковном Новогорске. Сейчас даже выгоднее выехать тренироваться в Италию, чем в Подмоскowie.

Только одну треть расходов нам обеспечивает государственное финансирование через МОК, Национальный фонд спорта и Спорткомитет по физической культуре. Если приплюсовать сюда ожидаемые поступления из других источников, то мы остаемся с дефицитом в 641 тысячу долларов.

Где же выход? Сокращать расходы? Но они и так крайне ограничены. Любое снижение сразу скажется на результатах атлетов и подготовке резерва сборной. Напрашивается выход -искать дополнительные источники финансирования. Можно было бы обратиться к крупным российским компаниям за спонсорской поддержкой. Однако сегодня российское спонсорство находится в заточенном состоянии, и на него особенно полагаться не приходится.

Думаю, самый верный путь - менять структуру организации нашего спорта, что коренным образом повлияло бы на ее нынешний все еще затратный механизм. Нужно без промедления передавать полномочия от Всероссийской федерации на места. На очереди создание в областях, районах, городах новых спортивных организаций, объединяющих спортивные школы, научные подразделения, институты, спортивные сооружения и коммерческие, производственные структуры. Идеальный вариант объединения их в клубы. Такие клубы, обладающие большой самостоятельностью, правами на коммерческую деятельность, возможностью самим зарабатывать деньги, могли бы стать основой спорта на местах.

Реальные условия для их формирования есть сегодня в Москве, в Санкт-Петербурге на базе реконструируемого стадиона Петровский в Волгограде, где уже сейчас все находится в одном комплексе, в Краснодаре с его институтом физкультуры, стадионом «Динамо», в Ставрополе, в Хабаровске.

Остается найти средства, которые бы дали возможность этим клубам встать на ноги, обеспечить себя современным инвентарем, спортивной формой, чтобы те, кто в них работает, получали достойную зарплату. Нужно создать и систему соревнований для этих клубов, такую, какая уже давно есть на Западе. Федерация готова перераспределить клубам часть своих денег, дает им право выхода за рубеж, приглашает к участию в нашей коммерческой деятельности, имеет в виду торговля спортивным оборудованием и инвентарем фирмы «Эрхард», экипировкой «Рибока». Причем такие клубы должны создаваться не под принуждением, а исключительно на основе заинтересованности всех их членов в совместной работе. Конечно, есть опасения появления фиктивных организаций, которых интересуют лишь нажива, коммерция, а не развитие спорта и физической культуры. Поэтому на первых порах Всероссийская федерация будет выступать в роли соучредителя клубов.

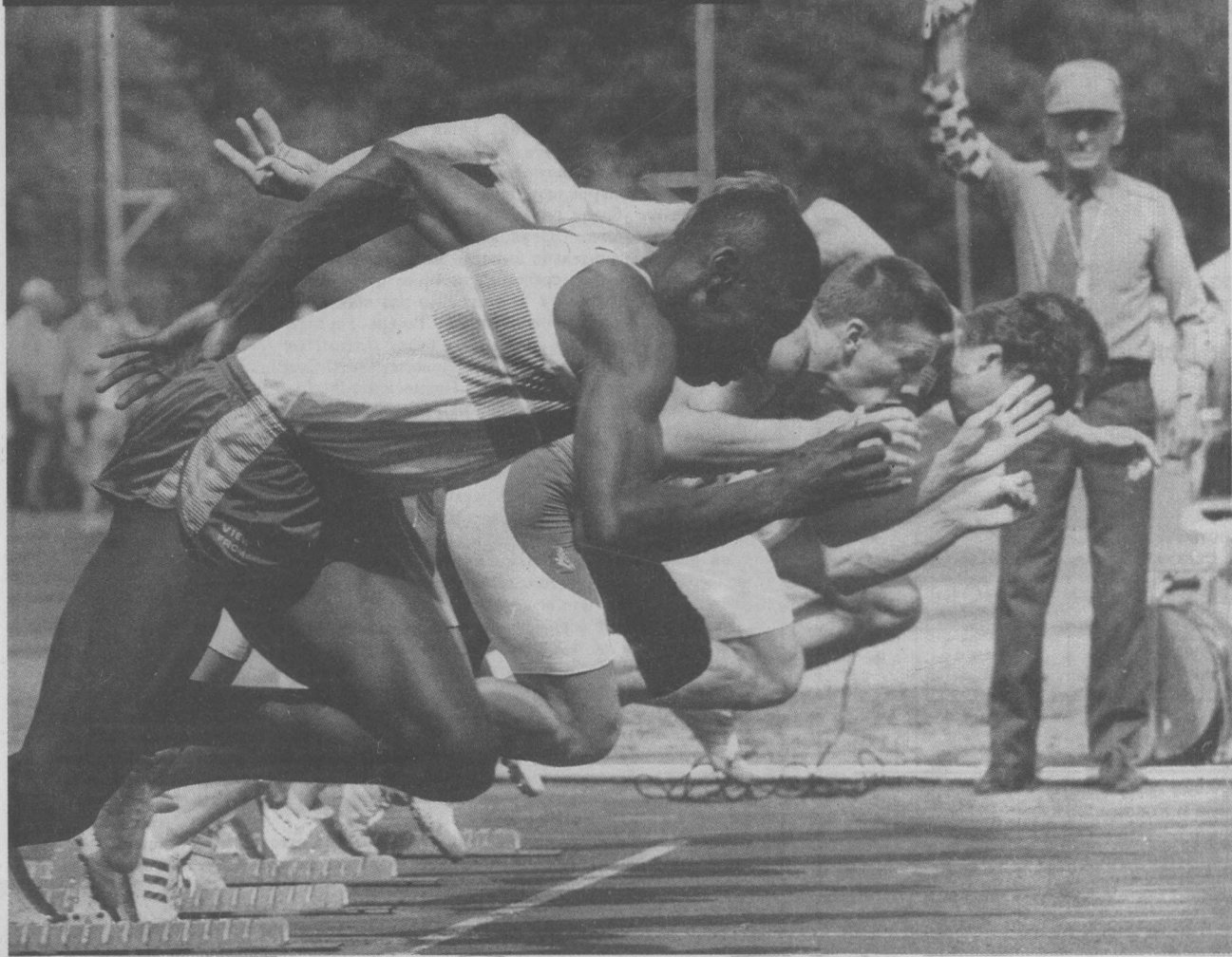
Мы остро нуждаемся в развитии календаря местных соревнований. Через них должны приходить юные таланты в большой спорт. Это должны быть состязания хотя бы раз в две недели среди учащихся обычных общеобразовательных школ, какие проводятся во всем мире и охватывают массу школьников. Они объединят людей, интересующихся легкой атлетикой.

Я ожидаю, что в ближайшее время после некоторого зстоя к нам придет новое пополнение. Серьезные занятия нашим спортом дают сейчас, пожалуй, наибольшую возможность стать профессиональным спортсменом, обеспечить материально свое будущее.

Минувший год был для нас самым трудным. И я глубоко благодарен всем, кто несмотря на множество проблем, самоотверженно трудились и остался верен легкой атлетике. Желаю тем, кто занимается легкой атлетикой, спортсменам, тренерам, кто любит наш спорт, здоровья и счастья в Новом году.

В.БАЛАХНИЧЕВ,
Президент
Всероссийской федерации легкой атлетики

КАЛЕНДАРЬ-94



ЯНВАРЬ

8-9	Территориальные первенства России (1975-1976, 1977-1978 гг.р.): Сибирь и Дальний Восток Урал и Волго-Вятская зона Центр и Северо-Запад Юг и Нижнее Поволжье «Российская шиповка юных» (1980 г.р. и моложе), полуфинальные соревнования	Омск Екатеринбург Рязань Шахты На местах
Январь-март	Мемориал В.Дьячкова	Москва
14	Кубок России среди училищ олимпийского резерва (1975 г.р. и моложе)	Волгоград
21-22	Чемпионат Республики Казахстан	Караганда
22-23	Территориальные чемпионаты России: Центр и Северо-Запад Юг и Поволжье Урал и Западная Сибирь Дальний Восток и Восточная Сибирь	Рязань Волгоград Пермь Хабаровск
23	Марафон «Дорога жизни»	С.-Петербург
28-29	Первенство России	Пенза

29	(1977-1978 гг.р.) Матч Великобритания - Россия	Глазго (Шотландия)
29	Чемпионат России и международные соревнования по 12-часовому бегу в помещении	Липецк
30	Чемпионат России и первенство России (1975-1976 гг.р.) по кроссу	Кисловодск
30	Мемориал заслуженного тренера СССР В.И.Алексеева	С.-Петербург

ФЕВРАЛЬ

4	Международные соревнования «Русская зима»	Москва
4-5	Первенство России (1975-1976 гг.р.)	Челябинск
4-6	Чемпионат России и первенство России (1972-1974, 1975-1976, 1977-1978 гг.р.) по многоборьям	Липецк
11-13	Открытый чемпионат ЦС ФСО «Россия» и «Приз зимних студенческих каникул»:	

	Дальний Восток, Сибирь, Урал - Поволжье Центр, Юг, Северо-Запад	Челябинск
18	Чемпионат России в суточном беге в помещении	Рязань
18-19	Чемпионат России и первенство России (1972-1974, 1975-1976 гг.р.) по метаниям	Волгоград
18-20	Матч Украина-Россия - Беларусь по многоборьям (взрослые, 1972-1974, 1975-1976 гг.р.)	Адлер
19-20	Открытое зимнее первенство России (1979-1980 гг.р.) на призы ФСО «Юность России»	Запорожье
19	Матч Россия-Германия (1975 г.р. и моложе)	Липецк
19	Матч Германия-Россия (1972-1974 гг.р.)	Липецк
22-23	Международные соревнования по метаниям «Богатырь»	Кинбаум (Германия)
26-27	Чемпионат России	Липецк
26-27	Матч Германия-Россия-Италия-Финляндия по метаниям (1972-1974, 1975-1976 гг.р.)	Кинбаум (Германия)

МАРТ

5-6	Чемпионат России среди ветеранов	Челябинск
6	Чемпионат России и первенство России (1975-1976 гг.р.) по бегу по шоссе (20, 10, 5 км)	Адлер
11-13	Чемпионат Европы «Российская шиповка юных» (1980 г.р. и моложе), финальные соревнования: Центр, Северо-Запад, Юг, Поволжье, Урал	Париж
25-26	Сибирь, Дальний Восток	На местах
26-27	Всероссийские соревнования по прыжкам в высоту «Кузнечик» (1979-1980 гг.р.) на призы ФСО «Юность России»	Пенза
26-27	Чемпионат и первенство ЦС ФСО «Россия» по кроссу	Барнаул С.-Петербург

АПРЕЛЬ

2-3	Кубок ЦС «Россия» по бегу на шоссе 10 км, полумарафон	Таганрог
9	Открытый чемпионат России по бегу на 100 км	Калининград (Мос.обл.)
17	Чемпионат мира по эстафетному бегу (экиден)	Литохоро (Греция)
21-24	Кубок ЦС ФСО «Россия» среди ДЮСШ и СДЮШОР (1975 г.р. и моложе)	Ростов/Дон
22-24	Открытый Кубок ЦС ФСО «Россия»	Краснодарский кр.
23-24	Чемпионат России по марафонскому бегу и спортивной ходьбе на 50 км	Калининград
24	Всероссийские соревнования по спортивной ходьбе «Золотые версты - мемориал Л.Фруктова» (5, 10 км)	Дмитров (Мос.обл.)
26	Чемпионат мира по кроссу	Будапешт (Венгрия)

МАЙ

Май-июнь	Всероссийские соревнования по легкоатлетическому четырехборью (1980-1981 гг.р.), полуфинальные соревнования	На местах
9	Московский международный полумарафон «Вид» (1-й этап Кубка России) и пробег на 5 миль, посвященный Дню Победы	Москва
16-18	Всероссийские соревнования (взрослые, 1972-1974, 1975-1977 гг.р.) по многоборьям	Краснодар
20-21	Первенство России среди училищ олимпийского резерва (1975 г.р. и моложе)	Ростов/Дон
21	Всероссийские соревнования по метаниям на призы ТОО «Клуб мастеров спорта»	Тольятти
21	Пушинский полумарафон (2-й этап Кубка России)	Пушино (Мос.обл.)
21-22	Международные соревнования памяти Г.Косанова	Алматы
21-22	Чемпионат и первенство России (1972-1974, 1975-1976, 1977-1978 гг.р.) по спортивной ходьбе 44-й пробег (полумарафон) на призы газеты «Труд»	Ярославль
22	Кубок России (1975-1977 гг.р.) среди СДЮШОР и ДЮСШ	Москва
28-29	Открытое первенство России (1979-1980 гг.р.) на призы ФСО «Юность России»	Краснодар
28-29	Территориальные чемпионаты России: Центр, Северо-Запад, С.-Петербург	Владимир
	Урал и Волго-Вятская зона	Брянск
	Юг и Нижнее Поволжье	Дзержинск
	Сибирь	Ставрополь
	Дальний Восток	Новосибирск Иркутск

ИЮНЬ

3	Мемориал братьев Знаменских	Москва
4	Международный марафонский пробег «Золотое кольцо России»	Владимир
11	Всероссийские соревнования на призы В.Куца	Москва
11-12	Матч Италия-Великобритания-Испания-Австралия-Германия-Словакия-Швеция-Венгрия-Россия по спортивной ходьбе	Ливорно (Италия)
11-12	Соревнования памяти заслуженного тренера России А.Елфимова (1977 г.р. и моложе)	Рыбинск (Яросл.обл.)
12	Первенство ЦС ФСО «Россия» (1977 г.р. и моложе)	Москва
12	Чемпионат России и международные соревнования «Кремлевская миля»	С.-Петербург
15-17	Международные соревнования «Петербургский полумарафон», чемпионат и первенство России (1972-1974 гг.р.) по полумарафону (3-й этап Кубка России)	Владимир

17-19	России (1972-1974, 1975-1976 гг.р.) по многоборьям Первенство России среди молодежи (1972-1974 гг.р.) по программе VIII летних Всероссийских спортивных игр молодежи	Воронеж
18	Всероссийские соревнования по спринтерскому и барьерному бегу на призы М.Степановой	Дзержинск (Нижегор.обл.)
18	Российский милицейский мемориал-94, полумарафон (4-й этап Кубка России), спортивная ходьба на 1 милю	Челябинск
18	Матч Польша-Россия-Германия-Венгрия (1975 г.р. и молодежь)	Варшава (Польша)
18-19	Международный марафон «Белые ночи»	С.-Петербург
20-21	Первенство России среди юношей (1977-1978 гг.р.)	Брянск
23-24	Первенство России среди юниоров (1975-1976 гг.р.)	Екатеринбург
24	Матч Ирландия-Россия-Англия	Корк (Ирландия)
24-26	Кубок Сибирской олимпийской академии, 1-й этап	Красноярск
25	Матч Франция-Россия	Париж (Франция)
25	Олимпийский день бега	Москва
25-26	Кубок Европы (суперлига)	Бирмингем (Великобр.)
26	Чемпионат мира по бегу на 100 км	Хоккайдо (Япония)

ИЮЛЬ

2-3	Кубок Европы по многоборьям (суперлига - женщины, 1-я лига - мужчины)	Франция
3	Кубок России по бегу на 100 км	Италия
3-5	Международные соревнования «Дружба» (1977 г.р. и молодежь)	Калуга
10	Чемпионат Европы в суточном беге	Брянск
14-16	Чемпионат России	Сегет (Венгрия)
15-17	Кубок Сибирской олимпийской академии, 2-й этап	С.-Петербург
16	Матч Италия-Россия-Германия (1972-1974 гг.р.)	Абакан
20-24	Чемпионат мира среди юниоров	Милан (Италия)
24-29	Игры доброй воли	Лиссабон (Португалия)
28-30	Открытый чемпионат ЦС ФСО «Россия»	С.-Петербург
30-31	Открытый чемпионат ЦС ФСО «Россия»	Владимир
	Кубок Европы среди молодежи	Острава (Чехия)

АВГУСТ

2	Фестиваль спринта	С.-Петербург
5	«Санкт-Петербургский Гран-при», финал	С.-Петербург
5-6	Первенство России среди СДЮШОР и ДЮСШ (1976 гг.р. и молодежь)	Дзержинск
6-7	Матч Германия-Россия-Франция-Швейцария по многоборьям (1972-1974, 1975-1976 гг.р.)	Дрезден (Германия)
7-14	Чемпионат Европы	Хельсинки (Финляндия)
12-14	Кубок Сибирской олимпий-	Новокузнецк

19-20	Командный чемпионат России по многоборьям	Волгоград
19-20	Всероссийские соревнования «Кубок знаменитых чемпионов» (прыжки, метания)	Краснодар
21	Матч Германия-Россия-Нидерланды-Бельгия-Польша-Швейцария (1972-1974 гг.р.) по полумарафону	Германия
26-27	Кубок России по спортивной ходьбе	Ижевск
26-27	Всероссийские соревнования по метаниям на призы Д.Маркова	Тольятти
26-27	Всероссийские соревнования на призы А.Пугачевского	Воронеж
26-27	Всероссийские соревнования «День прыгуна»	Ростов/Дон
27	Чемпионат России по суточному бегу	Нижний Новгород
28	Матч Словакия-Россия-Венгрия-Польша-Греция-Австрия-Румыния по метаниям	Нитра (Словакия)

СЕНТЯБРЬ

3	Финал «Гран-при»	Париж
3	Московский международный марафон Мира и Кубок России по полумарафону, 5-й этап	Москва
3	Чемпионат Европы по бегу на 100 км	Винсхотен (Нидерланды)
8-10	Кубок мира	Лондон
9-11	Кубок России среди спортклубов и чемпионат России по эстафетному бегу	Сочи
10-11	Чемпионат России среди ветеранов	Краснодар
10-12	Кубок Сибирской олимпийской академии, 4-й этап	Новосибирск
11	Матч Венгрия-Россия-Украина-Великобритания по прыжкам	Шальготарьян (Венгрия)
15-18	Всероссийские соревнования по легкоатлетическому четырехборью (1980-1981 гг.р.), финальные соревнования	«Орленок», Краснодарский край
16-17	Чемпионат Сибири и Дальнего Востока	Владивосток
16-17	Открытый чемпионат Казахстана	Алматы
24	Чемпионат мира по полумарафону	Осло (Норвегия)
25	Легкоатлетический пробег Пушкин - Санкт-Петербург	С.-Петербург

ОКТАБРЬ

1	Тюменский марафон	Тюмень
---	-------------------	--------

НОЯБРЬ

5-9	Соревнования «Покорение Эвереста» по прыжкам (1978 г.р. и молодежь)	Кинешма
-----	---	---------

ДЕКАБРЬ

24	Кубок России по кроссу	Адлер
24-25	Всероссийские соревнования среди детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, на призы ФСО «Юность России»	Липецк

**ПЕРВЫЕ
НОМЕРА**



«ИДЕАЛЬНАЯ УЧЕНИЦА»

Именно так сказала о своей воспитаннице тренер из Санкт-Петербурга Виктория Борисовна Коршунова, когда речь зашла о Людмиле Вороничевой. Согласитесь, что для того, чтобы заслужить такую характеристику от собственного тренера, надо соответствовать ей хотя бы наполовину. Так ли это на самом деле, вы сможете судить по дальнейшему рассказу о Люде.

Ей 16 лет. Это значит, что еще год (она родилась 5 октября 1977 г.) выступать ей по юношеской группе. Родилась в Ленинграде. Сейчас заканчивает 11-й класс спортивной интернаты. Рост 160 см, вес 45 кг. Легкой атлетикой занимается с 10 лет.

В 1993 году на II Европейских юношеских олимпийских днях она выиграла бег на 800 м с результатом 2.05,35, который, кстати, выше чем у побе-

дительницы юниорского чемпионата Европы. Это было в июле. А в сентябре она победила на чемпионате Европы среди юниоров для клубных команд в беге на 1500 м и в составе эстафетной команды 4x400 м завоевала серебряную медаль. По итогам года Люда возглавила списки сильнейших юниорок в беге на 800 м, а среди своих сверстниц и списки в беге на 1500 м. Учитывая ее возраст, можно сказать, что она самая молодая из кандидатов на поездку в Лиссабон на чемпионат мира среди юниоров.

Как попала Люда в легкую атлетику? Привела старшая сестра Наташа. Кстати, у Люды есть еще две младшие сестры - вот такая девичья компания. И, наверное, о семье стоит сказать особо, потому что тренер Люды считает, что самодисциплина, организованность, доброта у нее от семьи, где все заботятся друг о друге, понимают проблемы и помогают маме Анне Кузьминичне. А мама всегда в курсе всех интресов своих дочерей. Вот и после того, как Люде присвоили звание мастера спорта (она выполнила его на юношеских олимпийских днях), собрала всех девочек из группы и Викторию Борисовну у себя дома. Так что чувство благодарности у Люды тоже от мамы - первое, что она делает после любого удачного старта, - это говорит тренеру: «Большое спасибо, Виктория Борисовна». «Это нормально», - наверняка скажут многие из вас, вот только многие ли ученики говорят подобные слова своим тренерам... Это не в порядке нравочения, а просто истины ради.

Когда Люда пришла в легкую атлетику, она отличалась от других девочек только маленьким ростом. Но уже летом в спортивном лагере она

выиграла кроссы на 500 и 1000 м, и тренер стала подключать ее к тренировкам бегуний на средние дистанции. И самое главное, что уже тогда стало ясно, что Люда очень любит бегать. Ну, кто-то любит спать, кто-то лежать на диване, а она любит бегать. Причем природная выносливость, чувство ритма и спринтерские качества соединились в ней с целеустремленностью и трудолюбием. К тому же и голова светлая при этом. После такой характеристики можно и загордиться. Можно, конечно. Но некоторым это не грозит, как в случае с Людой Вороничевой. В этом тренер уверена. Почему? Ну бывает же, что человек с детства умеет реально оценивать свои возможности, свой характер, свое отношение к людям и наоборот. Люда из таких.

- Она любимица всей группы - не ссорится ни с кем, мягкая и покладистая, - продолжает рассказывать о своей ученице Виктория Коршунова.

- А что отличает ее в тренировках? - Спросила я тренера.

- Она тренируется каждый день по 2 часа, причем нагрузки у нее небольшие, я ведь понимаю, что талант надо беречь. Да и сама Люда умеет работать грамотно. Восстанавливается она быстро - два дня полного отдыха и 1-2 дня восстановительного бега. В спортивную форму тоже входит быстро.

- Она по натуре человек сильный?

- По крайней мере перед стартом успевае всегда успокоить меня, утверждая, что она не волнуется, так что и мне не стоит. А как пример, можно рассказать о соревнованиях в Голландии. В первом круге во время бега ее толкнули и она почти упала. Но поднялась и побежала дальше, не растерявшись.

- Она всегда выполняет вашу установку на соревнованиях?

- Конечно, выполняет. Но бывают разные ситуации. В Целле при беге на 1500 м она должна была ускориться за 100 м до финиша, но пробегая мимо меня вдруг крикнула, что не может больше так медленно бежать, и ускорилась за 300 м до финиша. В результате - уверенная победа. А через час пробежала еще этап в эстафете 4x400 м. Кстати, она очень любит бегать эстафеты. Вообще на дорожке она боец.

- А в жизни?

- Смотря что под этим подразумевать. Она никогда не станет требовать экипировку, как делают другие, не скажет что ей должны то-то или то-то. Нет. А получая что-то, всегда поблагодарит. Никогда не скандалит, не капризничает. И если скажет, что больше не в силах тренироваться, значит это действительно так.

- В этом возрасте в девочках соединяются детство и взрослость. А у Люды?

- Она очень любит мягкие игрушки - это от детства, наверное, может иногда поплакать, но это нормальная черта любой женщины. А от взрослости - профессионализм в подходе к занятиям спортом. Она может и любит тренироваться одна. Ей это можно доверять, потому что у нее потрясающее чувство ритма и умение контролировать свое состояние. Я смело могу отправлять ее одну на соревнования - она все сделает правильно и может делать все необходимое в жизни.

- А бывает усталость?

- Конечно. Она плохо пробежала на первенстве Вооруженных Сил. Но это объясняется элементарной усталостью после стартов в Европе. Неудача ее очень расстроила. Так

что многому нам с ней еще предстоит учиться.

- А учеба в спортинтернете?

- Она старается, чтобы закончить его хорошо и поступить в педагогический институт на отделение физвоспитания. Она по натуре гуманитарий, много читает, и я надеюсь, что будет не только хорошей спортсменкой, но и образованным человеком.

- Еще несколько слов о ее тренировках, - попросила я в заключение Викторию Борисовну.

- Я уже сказала, что у Люды пока нет тех нагрузок, которые выполняют взрослые бегуны на средние дистанции. Ей еще рано. Но мы много проводим игровых тренировок, на скорость, делаем общефизические упражнения. Кросс на 15 км она бегает не чаще одного раза в месяц, а по 7-8 км - 2 раза в неделю. Накануне старта никогда не проводим тренировок с тяжестями, предсоревновательную подготовку начинаем за 3 недели до старта.

- Люда ведет дневник?

- Ведет в течение 4 лет, и думаю, он ей помогает, ведь она записывает не только что и сколько сделано, но и состояние на этот час - физическое и психологическое. Иногда записывая вроде бы обычную тренировку, ловишь себя на мысли, что поймала какое-то новое состояние. Вдруг это поможет в дальнейшем?

На этом мы закончили небольшую беседу с Викторией Борисовной о Люде Вороницовой. И не заглядывая в будущее, не делая прогнозов, хочу просто пожелать Люде состояться как спортсменке и как человеку. Уверена, что в этом ей поможет и ее тренер и ее семья.

Л. ВОЛОШИНА



СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ ТЕБЯ

КАЛЕНДАРЬ-94

Как обычно в январском номере «Легкой атлетики» публикуется календарь соревнований на новый сезон - его вы найдете на 2-й странице журнала. А в «Эстафете» мы хотим помочь юным спортсменам сориентироваться в нем - ведь календарь достаточно обширный - т.е. стать чем-то вроде путевода.

Для начала несколько слов о возрастных категориях на этот сезон. Начнем с самых старших. Это группа молодежи 1972-1974 г.р. рождения (которая как и юниоры и юноши относится к группе резерва), далее юниоры - 1975-1976 г.р. рождения и юноши - 1977-1978 г.р. рождения. Конечно, это деление в какой-то степени условное, и правильнее было бы обозначать верхнюю границу возраста, а дальше писать «и моложе». Ведь никто не запрещает выступать молодежи во взрослых соревнованиях (да в основном они так и делают), юниорам в молодежных и взрослых соревнованиях, а юношам в юниорских. Главное, способен ли ты соревноваться в этих возрастных группах. Есть свои соревнования и у более юных спортсменов (1979 г.р. и моложе).

Зимой свои первенства пройдут у юношей в Пензе, а у юниоров в Челябинске. Многоборцы всех групп соберутся в Липецке в феврале, а метатели - молодежь и юниоры в Адлере. Для 15-летних легкоатлетов, родившихся в 1979 г. и позже, пройдет свое первенство России на призы ФСО «Юность». А для учащихся общеобразовательных школ состоятся соревнования «Рос-

сийская шиповка юных», финал которых пройдет в дни школьных весенних каникул в Пензе и Барнауле. Также в дни школьных каникул проводится в Санкт-Петербурге любительский юным прыгунам «Кузнечик», а уже в ноябре в Кинешме «Покорение Эвереста».

Конечно, как и раньше свои соревнования есть у учащихся училищ олимпийского резерва, ДЮСШ и СДЮШОР.

Обрадуем юных спортсменов - для них возобновляются соревнования по четырехборью, названному сейчас легкоатлетическим, а когда-то бывшему пионерским. Как бы не назывались эти соревнования, они нужны, и надеемся, привлекут к себе внимание не только юных легкоатлетов, но и взрослых, которым небезразлично, какими вырастут нынешние дети - здоровыми и ловкими или больными и хилыми. В мае-июне эти старты среди школьных команд проводятся на местах, а финальные - 15-18 сентября в «Орленке» - бывшем пионерском лагере в Краснодарском крае. О том, как принять участие в этих соревнованиях, мы расскажем подробнее в следующем номере «Эстафеты».

Еще об одном возобновившемся соревновании - «Дружба». Более взрослые спортсмены, конечно, помнят об этих стартах для юных спортсменов социалистических стран. Для многих они были первым международным опытом в их спортивной биографии. В этом году они проводятся для спортсменов 1977 г. рождения и моложе. В команду допускается по 20 человек. От России, как организатора, будет 2 команды. В «Дружбе» примут участие спортсмены стран СНГ и уже дали согласие на участие некоторые страны «дальнего» зарубежья.

Летом, как и зимой, во всех возрастных группах состоят-

ся свои первенства России. Молодежь соберется в Воронеже в рамках VIII летних Всероссийских спортивных игр молодежи, юноши в Брянске, а юниоры в Екатеринбурге. Ходоки всех возрастов традиционно отделяются, на этот раз в конце мая в Ярославле.

Для сборных команд предусмотрены матчи зимой и летом. Главный старт для молодежной сборной - это, конечно, Кубок Европы в Остраве (Чехия), а для юниорской - чемпионат мира в Лиссабоне (Португалия). ИААФ уже выделил квоту для поездки в Лиссабон, а это значит, что дебют юниорской сборной России на чемпионате мира состоится.

Так что посмотрите внимательно «Календарь-94» и вы, конечно, найдете соревнования, в которых сможете участвовать.



ВОПРОС — ОТВЕТ

КТО ПОЕДЕТ В ЛИССАБОН?

В прошлом году многие наши читатели спрашивали, какие нормативы надо выполнить, чтобы поехать в Сан-Себастьян на чемпионат Европы, а в этом году такие же вопросы мы получили по чемпионату мира среди юниоров, который состоится в Лиссабоне (Португалия) 20-24 июля этого года. Надо отметить, что нормативы почти не изменились. Выше они стали только в беге на 1500, 5000 и 10 000 м, на 3000 м с/п и в 10-борье у юниоров, у юниорок таких видов только два - бег на 200 и 10 000 м. Некоторые нормативы даже ниже, чем были на чемпионате Европы - у юниоров в двух видах - беге на 110 м с/б и прыжке с шестом, а у юниорок в четырех - беге на 100 м с/б, прыжке тройным, метании копья и семиборье. Если снижение норматива в семи-

борьбе можно объяснить тем, что этот вид наименее популярен и наиболее труден, то снижение норматива в тройном прыжке у женщин объяснить сложнее - ведь этот вид развивается, а следовательно, результаты в нем постепенно, но растут. Недаром в 1993 году наша Елена Лысак на чемпионате Европы трижды установила мировые рекорды.

В общем нормативы послыны многим нашим юниорам, но чтобы наверняка попасть на чемпионат мира, надо не только выполнить норматив ИААФ, что само собой разумеется, но и выиграть первенство России среди юниоров.

Чемпионат мира среди юниоров

Нормативы ИААФ

Вид	Мужчины	Женщины
100 м	10,74	11,94
200 м	21,54	24,44
400 м	48,14	54,64
800 м	1.51,0	2.07,0
1500 м	3.48,0	4.24,0
3000 м	-	9.35,0
5000 м	14.20,0	-
10 000 м	31.00,0	36.20,0
100 м с/б	-	14,24
110 м с/б	14,64	-
400 м с/б	53,14	60,04
3000 м с/п	9.05,0	-
Ходьба		
5 км	-	25.00
10 км	45.00	-
Высота	2,14	1,82
Шест	5,00	-
Длина	7,45	6,15
Тройной	15,40	12,50
Ядро	16,00	14,50
Диск	50,00	48,50
Молот	60,00	-
Копье	66,00	49,70
Многоборье	6800	5200

Все результаты должны быть показаны в период с 1 января 1993 г. по 10 июля 1994 г. на официальных соревнованиях, организованных в соответствии с правилами ИААФ. Квалификационный норматив, показанный в смешанных стартах (между мужчинами и женщинами) или с ветром, выше допустимой нормы не рассматривается.



ТВОЙ ЗАРУБЕЖНЫЙ СВЕРСТНИК

В СЕМЬЕ НЕ БЕЗ РЕКОРДСМЕНОВ

Если сравнивать фамилии, то никогда не подумаешь, что новые кенийские звезды Ричард Челимо и Исмаэль Кируи - родные братья. В их племени разрешается брать фамилию либо отца либо дедушки в зависимости от того, в какой семье живешь больше.

Интересно, что в этой богатой на беговые таланты семье есть и еще рекордсмены. Знаменитый стипльчезист, рекордсмен мира, двукратный чемпион мира Мозес Киптауи - их двоюродный брат.

А вот другой сильный кенийский бегун Доминик Кируи только однофамилец Исмаэля.

20-летний Ричард впервые привлек к себе внимание 2 года назад, установив в беге на 10 000 м мировой рекорд среди юниоров (27.11,18), который тогда был вторым результатом в истории вообще. В сезоне-93 он добрался и до абсолютного рекорда мира - 27.07,91. И хотя тот продержался лишь 5 дней (соотечественник Челимо Д.Ондиэки показал 26.58,38), Ричард вошел в историю как самый молодой рекордсмен мира в беге на 10 000 м. В 1992 г. Ричард после драматических событий в олимпийском финале на 10-километровой дистанции получил в итоге серебряную медаль. В прошедшем сезоне он добавил в свою коллекцию бронзовую медаль чемпионата мира.

Младший брат Ричарда Исмаэль родился 20 февраля 1975 г. (рост 160 см, вес 54 кг) и, пожалуй, еще более талантлив. Он не только трижды превышал семейный юниорский рекорд в беге на 5000 м,

который по совместительству является и мировым, но и одержал великолепную победу на чемпионате мира в Штутгарте - 13.02,75. Этот результат (как и в беге на 3000 м - 7.39,82) будет теперь в таблице рекордов мира для юниоров.

Впервые Исмаэль появился на международной арене, когда ему едва исполнилось 15 лет и, конечно же, на кроссовых трассах. На чемпионате мира по кроссу в 1990 г. он едва не добежал до пьедестала почета в забеге юниоров - четвертое место.

том он не выступал из-за травмы). Но видимо за это время он накопил столько энергии, что следующей зимой уверенно стал чемпионом мира по кроссу среди юниоров, а летом 1992 г. на соревнованиях в Лондоне улучшил почти на 45 с личный рекорд, показав 13.15,67 - лучший результат в истории для 17-летних.

В прошлом году он в последний раз мог бежать в разряде юниоров, но предпочел взрослую компанию и завоевал бронзовую награду, а в целом за кроссовый сезон он получил первый приз «ИААФ Кросс-Чэллендж».

ИСМАЭЛЬ КИРУИ (Кен)

Родился 20.07.1975 г.
Рост 160 см, масса 55 кг.

Основные старты 1993 г.

5000 м	13.21,67	6	Севиля	06.06	ГП
5000 м	13.06,71	1	Лозанна	07.07	ГП
5000 м	13.14,42	2	Копенгаген	25.07	МС
5000 м	13.06,50	5	Цюрих	04.08	ГП
3000 м	7.42,99	11	Монте-Карло	07.08	ГП
5000 м	13.27,50	2з2	Штутгарт	14.08	ЧМ
5000 м	13.02,75	1	Штутгарт	16.08	ЧМ
3000 м	7.39,82	4	Берлин	27.08	ГП
5000 м	13.11,82	1	Брюссель	03.09	ГП
5000 м	13.23,26	1	Лондон	10.09	ГП

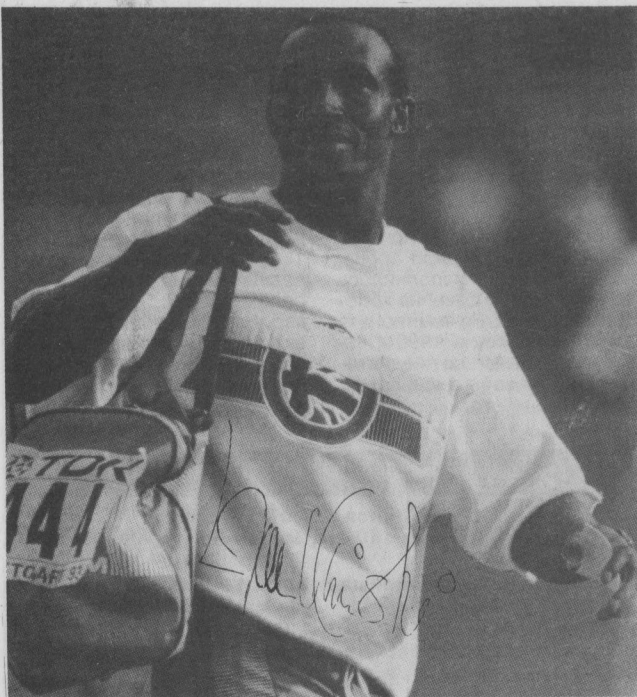
Летом того же года на чемпионате мира среди юниоров в Пловдиве Исмаэль, подражая брату, вышел на старт бега на 10 000 м. Именно он, 15-летний мальчишка, после трех километров резко вышел вперед и «разорвал» лидирующую группу, а к 5-му км они остались вдвоем с братом, пройдя половину дистанции за 13.59,49, что, между прочим, было личным рекордом Исмаэля, и осталось лучшим достижением того года. Он долго бежал за старшим братом, отстав, правда, на последних двух километрах, но второго места не уступил - 28.40,77 (от бронзового призера его отделили всего полсекунды).

Сезон 1991 г. у Кируи не получился - 7-е место на чемпионате мира по кроссу (ле-

ВНИМАНИЕ: ПОПРАВКА

ИААФ объявила, что результаты Исмаэля Кируи в беге на 5000 м (13.06,71, Лозанна 7 июля), Селины Барсорио в беге на 10 000 м (31.15,38, Штутгарт 21 августа) в качестве рекордов мира среди юниоров не утверждены, так как спортсмены не проходили допингконтроля.

Пока утверждены как мировые рекорды (другие еще не рассматривались) результаты 13.02,75 И.Кируи (Кен), 8.36,45 в беге на 3000 м у женщин Ма Ниннин (КНР), 13,78, 13,83, 13,86 Елены Лысак в тройном прыжке в Сан-Себастьяне 1 августа.



АВТОГРАФ ДЛЯ ТЕБЯ

ЛИНФОРД КРИСТИ

После победы Линфорда Кристи в беге на 100 м на Олимпийских играх в Барселоне (в отсутствие «Великого Карла») все думали, что ветеран спринта покинет дорожку - многие ведь стремятся уйти из большого спорта красиво - победителем. Но, видимо, и самому Кристи чего-то не хватало в этой победе, да и много было разговоров, что выиграл он без главного фаворита.

И по прошествии года на старте финала бега на 100 м очередного чемпионата мира в Штутгарте предстала вся мировая спринтерская элита во главе с Карлом Лююисом. То, что мы увидели, потрясло многих - Лююис был на финише только четвертым, а победил с новым рекордом Европы, который всего 0,01 с уступал

рекорду мира, 33-летний Линфорд Кристи (Великобритания) - 9,87 (!). А в последний день чемпионата он с партнерами по команде завоеует еще и серебряную медаль в эстафете 4x100 м (бежал он на последнем этапе) и, конечно, сыграл не последнюю роль в установлении командой Великобритании также нового рекорда Европы - 37,77.

После победы на стометровке он скажет нашим корреспондентам: «Сегодня был мой день, я был человеком, который должен был выиграть», и даст свой автограф для читателей «Эстафеты».

И по традиции, немного статистики, а именно, какие результаты показывал Линфорд Кристи в юниорском возрасте и немного старше: 17 лет - 10,9 и 23,2; 18 - 22,5; 19 - 10,7 и 21,89; 20 - 10,73 и 22,0; 21 - 10,85 и 21,6; 22 - 10,50 и 21,38. Свой же лучший результат в беге на 100 м Линфорд Кристи показал в 33 года (9,87), а на 200 м в 28 (20,09).

МОДА-94

ОСВОБОДИТЕ УШИ !

Этот призыв мы обращаем к модницам, «мучившим» свои уши серьгами-гроздьями в прошлом сезоне. Теперь украшения переходят на руки (в моде браслеты всевозможных модификаций) и на шею (бусы, цепи - как советуют законодатели, надо взять все, что есть у тебя, а заодно позаимствовать и у соседки - тогда ты будешь в порядке).

В связи с тем, что длина в одежде сейчас колеблется от мини до макси, на первый план выходит брючный костюм (не путать со спортивным, который годится все-таки только для тренировок). Ширина брюк различна, но не клеши - это мода пришла и ушла, как и обувь на платформе. А вот туфли-лодочки на школьном каблучке не только удобны, но и в моде.

Модная гамма цветов - так называемая экологическая, т.е. цвет земли, опавшей листвы, камней и деревьев, песка и болота. Пригодятся вещи, связанные своими руками, так что во время долгих поездок на соревнования, на сборах, в спортивных лагерях у вас есть возможность проявить свои неспортивные способности, а заодно и щегольнуть потом в новом наряде. Если вы любите трикотажные вещи, пришла ваша пора - но... не спешите покупать дорогие обновки, позаимствуйте верхнюю одежду у своих старших братьев более мощной комплекции, потому что в моде вещи как бы с чужого плеча (по типу «Гаврош»). А вот если вы надумали

приобрести трикотажную юбку, то выбирайте длинную и узкую, с разрезом для шага, причем разрез может быть по бокам, спереди или сзади. Трикотажные платья должны облегать фигуру.

Воротники на блузках и рубашках самые разнообразные - от маленьких до больших «мушкетерских».

Опять в моде многослойность - или как говорят молодые «из-под пятницы - суббота». Это значит, что поверх брюк или юбки надевают рубашку, а под рубашку можно водолазку, сверху пиджак, все это, естественно, выглядывает из-под верхнего слоя.

А теперь откроем маленькую тайну - самым модным элементом этого сезона будет жилет, причем самой разнообразной длины и объемов - от маленького, который кажется вот-вот лопнет на груди, до длинного и большого. Напоминаем, что жилет - это одежда без воротника и рукавов, но на застежке. Так что если вам покажется, что вы недостаточно модно одеты - сшейте себе пару жилетов - и все! Ну а самый «писк» - это когда девушка «как дэнди лондонский одет»(а), вплоть до головного убора. Так что, держайте!

Почему в «Эстафете» я решила сказать несколько слов о моде? Просто очень хочется, чтобы наши девочки-спортсменки, впрочем, как и юноши, были одеты модно. Тем более, что все вы спортивные, хорошо сложены, осталось добавить только немного изысканности и элегантности.

О моде на лето я расскажу в майском номере «Эстафеты».

Л.ВЛАДИМИРОВА
(Из бесед в кружках,
приближенных к моде)

ИААФ ПЕРЕЕЗЖАЕТ

● Исторической вехой назвал Совет ИААФ на своем заседании в ноябре прошлого года переезд штаб-квартиры этой организации из Лондона в Монте-Карло. В Монако ИААФ впервые получила специальный юридический статус. Документ об этом был подписан государственным министром страны и президентом ИААФ Примо Небиоло. Сейчас трудно точно сказать, какие перспективы сулит это переселение международной легкой атлетике, но по утверждению руководителей ИААФ, оно знаменует для федерации «начало новой эры».

На этом же заседании в Мехико Совет рассмотрел отчеты о подготовке к крупнейшим состязаниям 1994 г. и постановил, что чемпионат мира 1997 г. состоится в Мехико, это будет первое столь большое легкоатлетическое соревнование в столице Мексики после легендарной Олимпиады 1968 г.

Среди других решений - одобрение легкоатлетической программы Игр в Атланте. В нее впервые войдут женские тройной прыжок и бег на 5000 м вместо 3000 м. Консультант ИААФ по маркетингу фирма ИСЛ объявила, что чемпионат мира в Штутгарте оказался уникальным в истории мирового спорта. Ни одно другое соревнование так широко не транслировалось по телевидению. Штутгартский чемпионат наблюдали в рекордном количестве стран - 201.

Изменения произошли в программе юниорских соревнований. Бег на полумарафонскую дистанцию выведен из чемпионатов мира по полумарафону и включен вновь в программу юниорских чемпионатов мира, начиная с 1994 г.

Совет ИААФ подтвердил, что отныне начинают фиксироваться мировые рекорды в женском прыжке с шестом и метании молота. Рекордами будут признаны лучшие достижения в этих видах за 1994 г.

Федерации пришлось разбираться и с последствиями войны в бывшей Югославии. Во избежание конфликтных ситуаций атлетам из этого региона разрешено выступать на международных соревнованиях под флагом ИААФ, а вместо национальной гимна будет исполняться Девятая симфония Бетховена.

Совет ИААФ заявил, что арбитраж федерации рассмотрит допинговые дела Джона Нгуги, дисквалифицированного за прием стимуляторов, германских спортсменов Грит Бройер, Мануэлы Дерр и Катрин Краббе, отстраненных от соревнований за неспортивное поведение.

Приняты изменения в программе и структуре серии «Гран-при». С нынешнего года появляется новая серия «Гран-при»-2, состоящая из 9 соревнований, тогда как «Гран-при»-1 включает пятнадцать стартов и финал. ИААФ будет стремиться к тому, чтобы в обеих категориях «Гран-при» было по 12 соревнований.

Была дана оценка докладу атлетической комиссии ИААФ. В качестве первого шага привлечения атлетов к принятию важных решений федерация теперь будет приглашать представителей комиссии на все свои чемпионаты и заседания комитетов и комиссий.

Не дает покоя Совету ИААФ и ситуация в спортивной ходьбе, где после каждого соревнования раздаются обвинения в адрес судей. Назначена специальная рабочая группа, которая изучит положение дел в ходьбе и решит стоит ли в будущем проводить чемпионаты в этом спорном виде. В эту группу помимо деятелей ИААФ включены пять известных ходяков.

Суровая кара постигла менеджера из Голландии Реймонда де Вриза. Четыре элитных атлета обвинили его в неуплате им 46 тысяч долларов, которые им полагались за участие в коммерческих соревнованиях. Сандра Фармер Патрик, Дейв Патрик, Джули Катберт и Уинтрон Грехем подали в ИААФ прошение призвать к ответу нечестного менеджера. Но он даже не явился на рассмотрение своего дела, после чего был пожизненно дисквалифицирован ИААФ.



СТАРЫЙ ЧЕМПИОНАТ ДЛЯ НОВОЙ ЕВРОПЫ

● Последнее летнее европейское первенство проводилось в 1990 г., когда многие еще не могли предположить, как сильно всего за четыре года изменится география континента. Не будет больше ни единой Югославии, где в Сплите проводился тот чемпионат, ни СССР, ни Чехословакии... И число национальных федераций, входящих в Европейскую легкоатлетическую ассоциацию, возрастет до 46. Поэтому-то с таким интересом ожидается очередной чемпионат Европы в Хельсинки, интрига которого будет захватывающей. Да, европейское первенство слегка потеснено чемпионатами мира, проходящими ныне через два года, но тем ценнее титул чемпиона Европы, его можно завоевать, как и олимпийский, лишь раз в четырехлетие. Нужно отметить, что традиционно звание сильнейшего в Европе ценилось очень высоко. В былые времена за него давали заслуженных мастеров спорта СССР и представляли наивысшие советские блага - автомобили, квартиры.

И чемпионат в Хельсинки 7-14 августа скорее всего станет главным спортивным событием сезона наравне с Играми Доброй воли в Санкт-Петербурге. В финской столице развернулась грандиозная подготовка. Олимпийский стадион, серьезно модернизированный к первенству мира в 1983 году, через десятилетие подвергся кардинальной реконструкции. Прошлым летом там разверну-

лась настоящая стройка, было выкопано прежнее, в сущности, еще пригодное покрытие, сняты трибуны, бульдозеры и экскаваторы взрывали землю под новые сектора. Реконструкция обошлась финнам в 170 миллионов финских марок, это был самый крупный строительный проект последних лет в Хельсинки.

В легкоатлетической деревне на берегу Балтийского моря для спортсменов готовят 1700 мест. 1000 мест будут отведены прессе на стадионе. Цифры впечатляющие. Организационный комитет объявил о намерении сделать все возможное, чтобы создать новый образ европейского спорта, уже проведенные консультации со всеми телерадиовещательными компаниями, которые будут транслировать состязания. В их распоряжение предоставят оборудование самой новейшей технологии. Несмотря на экономический спад в Финляндии, организаторам удалось заполнить могучих спонсоров. Деловой мир продемонстрировал, что легкая атлетика является спортом номер один, и никто не упустил случая показать свою причастность к предстоящему событию.

И уж о чем совсем не беспокоятся организаторы, так это о посещаемости состязаний. В маленькой Финляндии живет рекордное количество легкоатлетических болельщиков, которые по своему темпераменту не уступают громкогласным штутгартским «тиффози».



В НАЧАЛЕ ПУТИ

Удачный дебют
молодого тренера

Владимир Плеханов родился в 1958 г.
Один из сильнейших советских прыгунов
тройным 1984-1986 гг.

Победитель зимнего чемпионата страны 1984 г.
Серебряный призер чемпионата СССР 1985 г.
и зимнего чемпионата Европы 1986 г. в Мадриде.
Личный рекорд - 17,60

(шестое место в мировом рейтинге 1986 г.).

На тренерскую работу перешел в 1988 г.
В 1993 г. на чемпионате мира в Штутгарте группа
Плеханова была представлена тремя спортсменами.

В женском тройном прыжке Анна Бирюкова
завоевала золотую медаль
с новым мировым рекордом - 15,09,
а Иоланда Чен стала серебряным призером.
Очевидный успех молодого тренера!

- Скажите, Владимир, почему Вы так рано покинули прыжковый сектор? Ведь для многих атлетов 30 лет - это возраст высших достижений.

- Смело могу сказать, что если бы всего 5 лет назад существовали такие же условия для атлетов как сейчас, то наверное, я бы и сегодня еще беседовал с Вами в ранге действующего спортсмена! Ведь в последние годы те, кто попадает в списки хотя бы 10 лучших прыгунов мира, имеют возможность выступать в коммерческих стартах и неплохо зарабатывать. А тогда - в 1988 году - реальную перспективу среди нас имели только те трое, кто попадал в сборную СССР на крупных международных состязаниях. Напомню, что тогда (как впрочем и все последние десятилетия) в стране всегда было много очень сильных прыгунов. К примеру, в 1987 году впереди меня были Александр Коваленко, Олег Проценко, Александр Яковлев, Олег Сокиркин, Владимир Иноземцев. Рассчитывать на место в первой тройке в такой конкуренции я не мог.

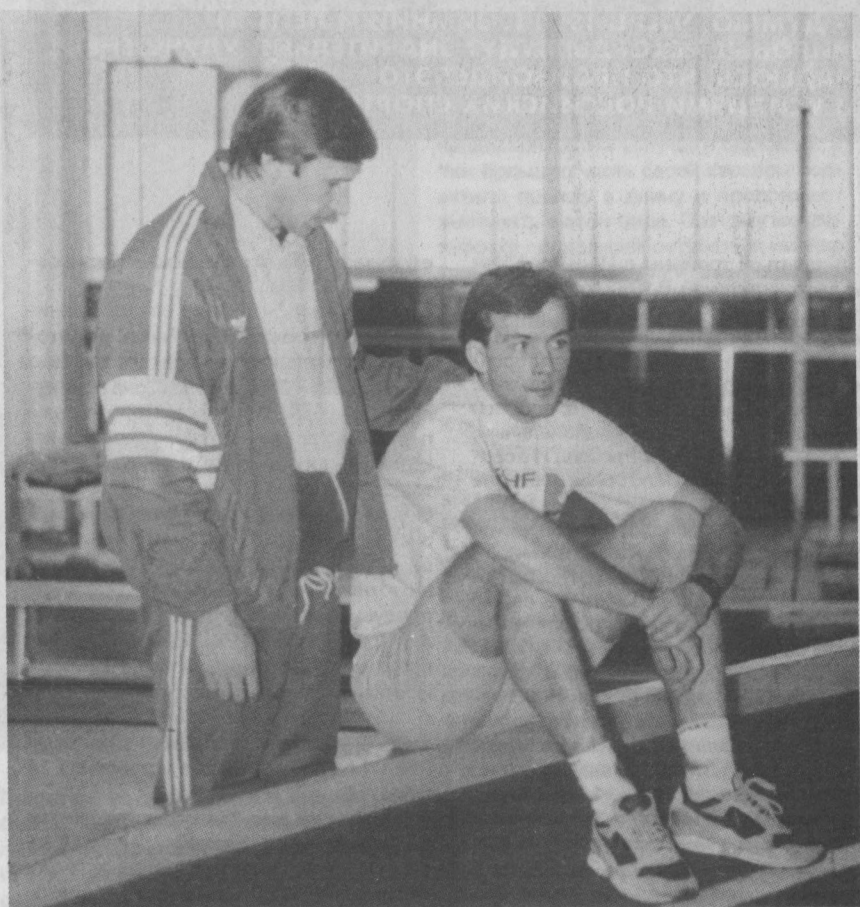
А вторая причина ухода из сектора - травмы. К тридцати годам их накопилось достаточно - ахиллово сухожилие, коленные связки, мышцы спины... Ведь тройной прыжок, как говорил наш великий чемпион Виктор Санеев, - не шутка! Огромные нагрузки в тренировках и прыжках неизбежно приводят к травмам. Видимо, я их лимит уже исчерпал.

И тут, к счастью, бывший тренер прыгунов СССР Роберт Зотько предложил мне стать тренером-стажером сборной под руководством тогда еще ленинградского специалиста Валентина Войнова. Так осенью 1988 года я оказался в сборе вместе со своими старыми друзьями-прыгунами, но уже в роли тренера.

- И каков же был Ваш тренерский багаж к этому времени?

- Что касается теории, то за плечами у меня была учеба в Московском областном инфизкульте. А практика? В ее основе лежали личный опыт и общение с моим постоянным тренером, другими тренерами и атлетами, с кем вместе тренировался на сборах. Так что если честно отвечать на Ваш вопрос, то скажу так - тренер в тот момент я был никакой. Поэтому и приходилось постигать тренерскую долю ускоренными методами. И в этом смысле общение с Валентином Войновым сыграло поистине неоценимую роль. Он - человек неординарный. С собственным взглядом на тренировку. А главное его умение - в каждом деле, проблеме, тренировке, упражнении находить основное и сразу отсекал все лишнее, ненужное. Этому же постарался научиться у него и я.

Вторым человеком, которому я тоже обязан многим, стала прыгунья в длину Лариса Бережная. Она тренировалась у



меня с конца 1988 г. до лета 1991 г. И хотя мы расстались в июне, но я, не считая за нескромность, зачисляю ее третье место на чемпионате мира 1991 г. в свой актив, поскольку она работала по нашим планам. Но дело не в этом. Ларису тоже не назовешь человеком ординарным. Характер у нее сложный - по моему, по числу тренеров она является рекордсменкой мира (был случай, когда она сменила трех наставников в течение трех дней!). Поэтому работая с ней, я за два с половиной года прошел отличную школу психологической подготовки! Это было безумно трудно, но в то же время интересно и поучительно. Во всяком случае женскую природу и психологию я познал, можно сказать, на собственной шкуре и небезуспешно. Думаю, что этим во много объясняется то, что результаты женщин в моей группе разительно отличаются в лучшую сторону, по сравнению с достижениями мужчин, с которыми работать намного сложнее, чем с представительницами прекрасного пола.

- Итак, после ухода Бережной Вы остались в одиночестве?

- В сентябре 1991 г. у меня начала тренироваться Елена Белевская, затем пришел прыгун тройной Олег Гроховский, а в 1992 г. группа пополнилась

Судя по выражению лица Олега Гроховского, что-то у него не ладится. И ободряющее слово тренера тут лишним не будет.

Иоландой Чен, Анной Бирюковой и Алексеем Емелиным.

- Как случилось, что Чен и Бирюкова сменили свое спортивное амплуа и перешли с прыжка в длину на тройной?

- Вы, наверное удивитесь, если я скажу, что был противником женского прыжка. Этот вид еще очень молод, и техника тех спортсменок, кого я видел на соревнованиях, буквально приводила меня в ужас, тем более, что как бывший прыгун, я нутром чувствую те удары и перегрузки, которые испытывают девушки в секторе. Наверное, здесь есть и один чисто психологический нюанс. Для меня, человека, прыгавшего тройным за 17 метров, прыжки на 13,00-13,50 м просто не представлялись серьезным делом. Тройной прыжок для женщин - так я считал и считаю сейчас - начинаются с 15 метров.

- ДУМАЮ, ЧТО В 1994 Г. ЗИМНИЙ И ЛЕТНИЙ МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ БУДУТ ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШЕНЫ. НАДЕЮСЬ, ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ ЭТО И УСИЛИЯМИ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ.

А заняться тройным с Иоландой Чен нас заставил случай. В 1992 году ей предстояло выступить в этом виде на коммерческих соревнованиях в Осло. И в течение двух недель мы все время посвящали освоению азав тройного прыжка. Что меня удивило, так это то, что Чен моментально «схватила» рациональный, по моему мнению, ритм прыжка. И в своем первом старте в Осло сразу прыгнула на 13,72.

Этот момент совпал и с известием о том, что в 1993 г. на чемпионатах мира - зимнем и летнем - женский тройной включен в программу, так же как и в серию «Гран-при». Поэтому в тренировку Иоланды мы начали включать элементы тройного прыжка и потому, как она их осваивала, я прогнозировал на зиму-93 результат не меньше 14 метров. И действительно, спортсменке удалось уже в феврале прыгнуть на 14,33, а затем установить и мировой рекорд - 14,46.

- Летние успехи Чен, следовательно, не были неожиданными. А как

Извечное желание поболтать не оставляет женщин даже на тренировке

объяснить далекие прыжки Бирюковой?

- Напомню, что Анна начала тренировки после рождения ребенка, и поэтому по сравнению с Чен она шла как бы с запозданием. Зимой 1993 г. она прыгнула в длину на 6,35 и, видимо, это тоже послужило причиной того, что она переквалифицировалась на тройной. Но, повторюсь, с запозданием. Но уже весной была готова к хорошим прыжкам, и я зная, что Бирюковой запланирован старт в Братиславе, буквально упрямил организатора этих соревнований И.Озорока предусмотреть ее участие. Как известно, Аня прыгнула на 14,74. Однако я был по-прежнему убежден, что женский тройной начинается с 15 метров. Поэтому первым настоящим прыжком у женщин, я считаю, стал мировой рекорд Иоланды Чен - 14,97, который она установила 18 июня.

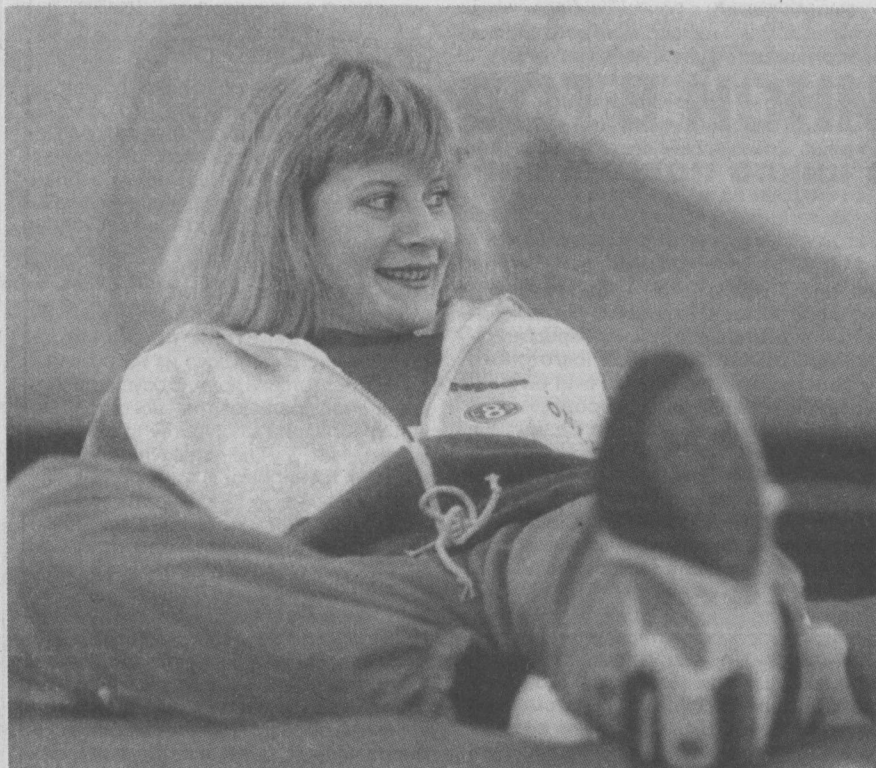
- Были ли для Вас неожиданными результаты Штутгарта?

- Об этом, если позволите, я скажу несколько подробнее. По уровню подготовки обе спортсменки были готовы на результаты выше 15 метров. Но, к сожалению, первая неожиданная не-

приятность произошла за день до отлета в Германию. На последней тренировке в Подольске в безобидном прыжке с места (!) Иоланда при приземлении повредила спину. Травма серьезная и очень болезненная. Отдадим должное мужеству и терпению спортсменки - неожиданным было уже то, что она вообще могла прыгать. А то, что она превозмогая боль, сумела показать 14,70 и завоевать «серебро», вообще сравнимо с подвигом. Что же касается Бирюковой, то она все сделала отлично - прыгала уверенно и спокойно. И победа, и рекорд стали естественным итогом такого, я бы сказал, образцово-показательного выступления. Поэтому с внешней стороны ничего неожиданного в итогах Штутгарта (кроме, конечно, неудачи Инны Ласовской) не было: первые два места заняли спортсменки, имеющие накануне чемпионата два лучших результата. А о внутреннем содержании этого закономерного успеха теперь вы можете судить сами. Я же, сидя на трибуне, после прыжка Бирюковой на 14,77 понял, что она уже победила, и переживал только за Иоланду. Это, без сомнения, был лучший сезон в ее жизни: ведь она в этом году установила 2 мировых рекорда, завоевала на чемпионатах мира 2 «серебра» и победила на Кубке Европы и в серии «Гран-при».

- Теперь, Владимир, расскажите о направлениях вашей работы. Ведь, как сказано уже, женский тройной очень молод и методических пособий о нем практически не существует. Или женщинам вполне подходит мужская техника и методика тренировки?





**Интересно,
что это привлекло
такое внимание
Ани Бирюковой**

- Я уже говорил, что многим в своей тренерской практике обязан Валентину Войнову. Так вот, одним из его методов было построение тренировки в различных видах упражнений - скоростных, силовых, прыжковых - по зонам интенсивности, рассчитанным от лучшего соревновательного результата, принятого за 100%. Этот метод взял на вооружение и я, правда, немного его модернизировав: в качестве исходного уровня (100%) я беру не соревновательный, а лучший тренировочный результат. Причем не просто лучший, показанный однажды, а стабильный.

Таким образом все упражнения по своей результативности располагаются в пяти основных зонах: 85 - 90 - 95 - 98 - тах % (если спортсмен устанавливает личный рекорд, т.е. более 100% от лучшего достижения).

В каждом тренировочном цикле (он у нас составляет, как правило, 3 недели) мы добиваемся того, чтобы интенсивность всех упражнений (например, бег на 60 м по движению, полуприсед со штангой на плечах и тройной прыжок с укороченного разбега) в течение цикла была одинаковой. Тем самым достигается некая гармония в развитии основных физических качеств и техники прыжка.

При этом, естественно, я вовсе не требую от спортсменов показа максимальных тренировочных результатов, поскольку одноразовый (пусть даже рекордный) результат никаких сверхъестественных качеств не формирует. Рекорды в тренировках имеют, скорее, чисто психологический эффект, да и то, только на этапе предсоревновательной подготовки и, конечно, не в основном соревновательном упражнении (в нашем случае в тройном прыжке с полного разбега).

Если в конце 3-недельного тренировочного цикла интенсивность стабильно удерживается в заданной зоне, то в следующем цикле мы переходим в следующую зону.

И еще хочу пояснить: все сказанное вовсе не означает, что мы проводим только комплексные тренировки, в которых присутствуют и скоростные, и прыжковые, и силовые упражнения. Есть у нас занятия, целиком посвященные спринту, прыжкам или работе со штангой. Важно только, чтобы интенсивность этих занятий находилась в запланированной зоне.

Что же касается техники, то я не думаю, что женщины пойдут по следам мужчин. Например мужской вариант прыжков с далеким «захватом» требует проявления огромных силовых возможностей, которыми (по крайней мере сейчас) женщины просто не обладают. Для них, по-моему, мнению больше подходит вариант «быстрых» прыжков, основанных на высокой скорости разбега. Мне кажется, что скорость подбегания к прыж-

ку в тройном должна быть даже большей, чем при прыжке в длину. Ведь «скачок» выполняется под меньшим углом и прыгунья как бы пробегает брусок для отталкивания.

Кроме того, не надо забывать, что в нашем конкретном случае и Бирюкова, и Чен большую часть своей карьеры посвятили прыжку в длину и продолжают выступать в этом виде. Поэтому их тренировка продолжает оставаться именно тренировкой прыгуний в длину с добавлениями элементов тройного. Но именно с добавлением: например, они не выполняют многократных «скачков» или «шагов» с разбега, поскольку в предыдущие годы они получили отличную базу общей и специальной физической подготовки.

- Этими словами, Владимир, Вы предвосхитили мой следующий, может быть, не совсем корректный вопрос: как оценить то, что сделано для Анны и Иоланды их общим предыдущим тренером Вячеславом Соколовым?

- На мой взгляд, система методов работы Вячеслава Федоровича весьма эффективна. А в плане становления фундамента силы и прыгучести - вообще близка к идеалу. Есть, правда, у этой системы один существенный недостаток - она очень травмоопасна. Но тут ничего не поделаешь, такой уж сложный вид - тройной прыжок. Слабым в нем делать нечего.

- Ваши ученицы добились своих лучших результатов в самых ответственных соревнованиях. У Вас есть какой-то особый метод подведения к старту?

- Никаких особых секретов тут нет. Тренировка в запланированных зонах интенсивности в случае ее выполнения позволяет весьма точно спрогнозировать возможный результат в соревнованиях. Это нами уже неоднократно проверено. Поэтому в преддверии старта спортсменки не проверяют свою готовность, а лишь поддерживают физические кондиции, контролирую в основном форму движений. Конечно, накануне выступлений мы в беседе «проигрываем» возможные соревновательные ситуации, но в процессе соревнований я вношу коррективы лишь при проверке разбега. Мои спортсменки достаточно опытные, чтобы обходиться без пространных тренерских замечаний, которые, кстати, зачастую лишь сбивают атлетов, не принося никакой пользы.

- И последний вопрос. Каковы перспективы женского тройного прыжка?

- Думаю, что в 1994 г. зимний и летний мировые рекорды будут значительно улучшены. Надеюсь, что произойдет это и усилиями российских спортсменок.

**Беседу записал
Е.ЧЕРНОВ**

ПРЫЖОК ДЛИНОЙ В ГОД

Построение годичного цикла подготовки

В течение нескольких лет (1981-1992 гг.) разрабатывалась и проходила экспериментальную проверку блочная система построения годичного цикла подготовки в легкоатлетических прыжках (см. табл.). При ее создании сделана попытка синтезировать все лучшее, что было предложено ранее ведущими теоретиками и практиками в области спортивной тренировки и оправдало себя при подготовке квалифицированных спортсменов.

Каковы же характерные особенности предлагаемой системы?

1. Двухцикловое планирование подготовки к зимнему и летнему соревновательному сезону.

2. Разделение каждого полугодичного цикла на двухнедельные нагрузочные и недельные разгрузочные блоки подготовки.

3. Систематизация и распределение всех применяемых тренировочных средств по блокам подготовки (в соответствии с задачами каждого из них) для обеспечения однонаправленного тренировочного воздействия.

4. Постоянное программированное совершенствование технического мастерства за счет использования 2-3 параллельных самостоятельных «технических» программ с критериями эффективности их реализации.

5. Стандартизация перечня и ритмичности применения тренировочных средств внутри каждого нагрузочного блока, которая достигается: а) в блоках функциональной, силовой, скоростно-силовой и скоростной подготовки за счет использования стандартных по содержанию двухдневных микроциклов (повторяющихся

ся шесть раз в течение двух недель); б) в блоках моделирования соревновательной деятельности и непосредственной предсоревновательной подготовки и участия в соревнованиях за счет использования стандартных по содержанию недельных микроциклов (с одним или двумя днями отдыха в зависимости от значимости соревнований, к которым осуществляется подготовка).

6. Преимущественное применение в нагрузочных блоках «измеряемых» тренировочных средств (в упражнениях со штангой и отягощениями, прыжковых упражнениях, спринтерском беге, упражнениях по совершенствованию спортивной техники), по результативности в которых осуществляется текущий контроль за адаптацией организма спортсменов к применяемым тренировочным воздействиям и оценивается их эффективность в конце следующих за ними разгрузочных блоков.

7. Интенсификация тренировочного процесса не только при переходе от одного нагрузочного блока к другому, но и внутри каждого отдельно взятого блока.

8. Исключение (или значительное уменьшение объема) развивающих тренировочных воздействий общей и специальной силовой, скоростно-силовой и скоростной направленности в разгрузочных блоках и замена их комплексом профилактических и восстановительных мероприятий (при сохранении объема и интенсивности средств технического совершенствования, как и в предыдущем нагрузочном блоке).

Основная цель, которая ставится перед каждым тренировочным блоком, заключается не только в повышении уровня различных сторон подготовленности, но и в создании наиболее благоприятного фона для эффективной тренировочной работы в следующем по очереди блоке и полноценной реализации возрастающего уровня специальной физической подготовленности в основном соревновательном упражнении.

В процессе подготовки спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических прыжках, на протяжении каждого полугодичного цикла подготовки к соревновательным сезонам в качестве основных тренировочных средств используются: упражнения со штангой и другими отягощениями; прыжковые упражнения; средства беговой подготовки; средства технического совершенствования; ряд вспомогательных средств, направленных на повышение общеспортивной функциональной системы организма и тем самым на повышение общей физической подготовленности.

Как правило, все эти средства применяются комплексно. Это положение сохраняется и в предлагаемом варианте построения тренировочного процесса. Однако следует учитывать, что поскольку в каждом из рассматриваемых блоков подготовки решаются свои специфические задачи, то и методические особенности применения вышеперечисленных тренировочных средств существенно различаются по направленности их тренирующего воздействия, дозировке, объему и интенсивности.

Повышение интенсивности тренирующего воздействия применяемых средств внутри каждого из нагрузочных блоков подготовки должно осуществляться за счет последовательного повышения требований к качеству выполнения упражнений (улучшения результативности в них от тренировки к тренировке).

Повышение интенсивности тренирующего воздействия основных применяемых средств при переходе от одного нагрузочного блока подготовки к другому должно обеспечиваться за счет последовательного введения в тренировочный процесс более «острых» средств (по мере адаптации к ранее применяемым). При этом в упражнениях со штангой, отягощениями, прыжковых упражнениях главным образом меняется режим их выполнения (от многократного неинтенсивного - к силовому, скоростно-силовому, скоростному). В средствах беговой подготовки уменьшается длина пробегаемых отрезков (от 200 м до длины разбега в основном соревновательном упражнении) и соответственно возрастает скорость их пробегания. Кроме того, повышение интенсивности может быть обеспечено за счет последовательного изменения внешних условий, в которых выполняются упражнения (в гору, по прямой, с горы), или повышения жесткости опоры (песок, опилочная дорожка, травяной газон, синтетические покрытия, асфальт). Чем жестче покрытие, тем более быстрое и упругое взаимодействие с опорой возникает при выполнении прыжковых упражнений и спринтерского бега, а значит, повышаются требования к опорно-двигательному аппарату спортсмена.

В упражнениях, связанных с совершенствованием технического мастерства, интенсивность их тренирующего воздействия от одного нагрузочного блока к другому возрастает за счет постепенного: а) увеличения длины разбега на 2 шага; б) перехода от облегченных условий выполнения отталкивания в прыжках с целостной координацией движений к стандартным соревновательным; в) повышения скорости разбега и результативности, при целостном выполнении прыжка в стандартных условиях.

Установлено, что текущая индивидуальная реакция на тренирующие воздействия внутри одного нагрузочного блока во многом зависит от особенностей применения средств подготовки. В тех случаях, когда объем тренировочных воздействий внутри нагрузочного блока ритмичен и стандартен (по используемым средствам), а интенсивность увеличива-

ется, наблюдается улучшение результативности в применяемых тренировочных средствах. В тех же случаях, когда объем и интенсивность тренировочных воздействий внутри нагрузочного блока вариативен, наблюдаются колебания: снижение или сохранение на одном уровне результативности в применяемых тренировочных средствах.

Эти факты позволяют сделать вывод, что ритмичность применения и стандартность содержания объема тренировочных воздействий (даже при постепенном возрастании интенсивности использования средств подготовки внутри нагрузочного блока) вызывает наиболее благоприятную адаптационную реакцию: постепенно улучшается результативность в применяемых «измеряемых» тренировочных средствах от одного занятия к другому и ускоряется ее возрастание к концу последующего разгрузочного блока. Последнее является хорошим фоном для

начала тренировочной работы в следующем нагрузочном блоке.

Изучение динамики адаптации спортсменов к применяемым тренирующим воздействиям внутри больших полугодовых циклов подготовки к соревновательному сезону позволило выявить два ее варианта.

В первом варианте, когда в каждом из нагрузочных блоков выдерживалась одинаправленность и стандартность применяемых тренировочных средств, а их объем и интенсивность переносились спортсменами без особого напряжения, в конце каждого разгрузочного блока значительно улучшались показатели подготовленности (вплоть до окончания первого блока непосредственной предсоревновательной подготовки и участия в соревнованиях). В дальнейшем - в последующих блоках подготовки - улучшались показатели, отражающие техническую подготовленность, и повы-

шалась спортивная результативность (несмотря на стабилизацию и незначительное снижение уровня показателей силовой, скоростно-силовой и скоростной подготовленности).

Во втором варианте, когда в каждом из нагрузочных блоков выдерживалась одинаправленность, ритмичность и стандартность применяемых тренировочных средств, а их объем и интенсивность требовали большого напряжения со стороны спортсменов, в конце каждого разгрузочного блока незначительно улучшались показатели подготовленности. Однако после следующего нагрузочного блока наблюдался наибольший прирост результатов в показателях, отражающих направленность тренирующего воздействия предыдущего нагрузочного блока. Так, наибольший прирост результатов, отражающих силовую подготовленность, наблюдался не в конце разгрузочной недели после силового блока, а в конце разгрузочной недели после блока скоростно-силовой подготовки. Наибольший эффект последствия от проделанной работы в блоке скоростно-силовой подготовки наблюдался в конце разгрузочной недели после блока скоростной подготовки. Наибольший прирост в показателях скоростной подготовленности наблюдался в конце разгрузочной недели после первого блока моделирования соревновательной деятельности. Полученные факты свидетельствуют о проявлении в данном случае кумулятивного эффекта через три недели после смены тренировочных средств и переклужения на тренировочную работу другой направленности.

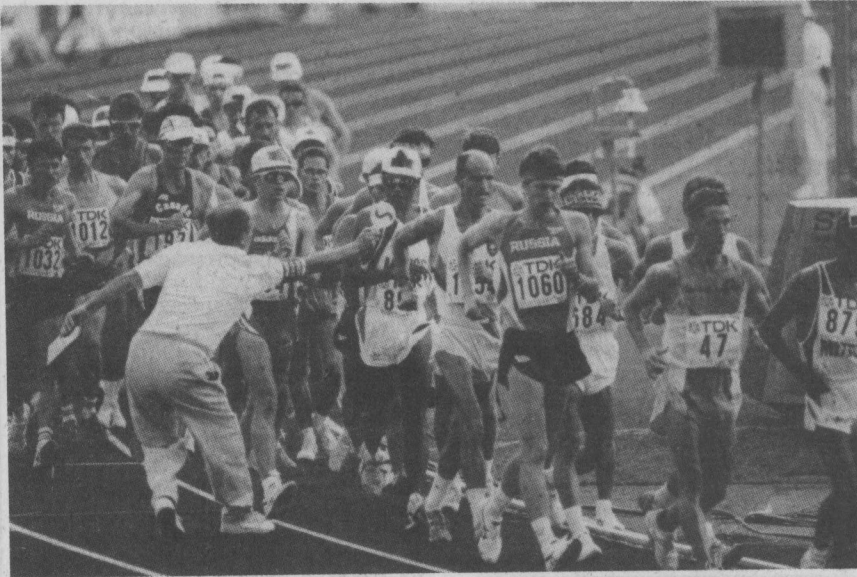
В этом случае показатели подготовленности улучшались до окончания второго блока непосредственной предсоревновательной подготовки и участия в соревнованиях. В дальнейшем - в последующих блоках подготовки - динамика показателей подготовленности стабилизировалась и начинала незначительно снижаться. При этом показатели технической подготовленности и спортивной результативности в основном соревновательном упражнении прогрессировали и сохранялись на высоком уровне.

Использование предлагаемой блочной системы построения годового цикла в практике подготовки спортсменов юниорской сборной команды СНГ, специализирующихся в прыжках, позволило в заданные сроки планомерно улучшать спортивные результаты в каждом из полугодовых циклов подготовки к соревновательному сезону.

В. ТАРАНОВ,
кандидат педагогических наук
И. МИРОНЕНКО,
старший тренер сборной России,
кандидат педагогических наук
В. СЕРГЕЕВ,
тренер по резерву юниорской
сборной России

СТРУКТУРА БЛОЧНОЙ СИСТЕМЫ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ
В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРЫЖКАХ

Период	Месяц	Неделя	Направленность блока
Осенне-зимний подготовительный	Октябрь	1-2	Функциональный
		3	Разгрузочный
	Ноябрь	4-5	Силовой
		6	Разгрузочный
		7-8	Скоростно-силовой
	Декабрь	9	Разгрузочный
		10-11	Скоростной
		12	Разгрузочный
	Январь	13-14	Моделирование соревновательной деятельности
		15	Разгрузочный
Зимний соревновательный	Февраль	16-17	Непосредственная предсоревновательная подготовка и участие в соревнованиях
		18	Разгрузочный
		19-20	Моделирование соревновательной деятельности
		21	Разгрузочный
	22-23	Непосредственная предсоревновательная подготовка и участие в соревнованиях	
	Март	24	Разгрузочный
Весенне-летний подготовительный	Апрель	25-26	Функциональный
		27	Разгрузочный
		28-29	Силовой
		30	Разгрузочный
		31-32	Скоростно-силовой
	Июнь	33	Разгрузочный
		34-35	Скоростной
		36	Разгрузочный
		37-38	Моделирование соревновательной деятельности
		39	Разгрузочный
Летний соревновательный	Июль	40-41	Непосредственная предсоревновательная подготовка и участие в соревнованиях
		42	Разгрузочный
	Август	43-44	Моделирование соревновательной деятельности
		45	Разгрузочный
		46-47	Непосредственная предсоревновательная подготовка и участие в соревнованиях
	Сентябрь	48	Разгрузочный
		49-50	Непосредственная предсоревновательная подготовка и участие в соревнованиях
		51-52	Разгрузочный



В ПОЛЕТЕ — СКОРОХОДЫ,

ИЛИ КАК СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ

Не раз мы были свидетелями, как на соревнованиях по ходьбе, причем самого высокого уровня, скороходов снимали с дистанции за нарушение правил, а именно за бег по дистанции. Снимали часто и наших спортсменов - и на Кубке мира, и на олимпиаде в Барселоне, и на чемпионате мира в Штутгарте. Последний пример наиболее яркий и скандальный - на дистанции 20 км нашего Михаила Щенникова и мексиканца Даниэля Гарсиа дисквалифицировали перед самым стадионом, а в это время «ход» лидера, а вскоре и победителя Валентино Массана (Испания) показывали на огромном экране стадиона, как бы призвая судей одуматься - бежит же он, бежит! «Да все бегут», - слышим мы во время соревнований скороходов. И соглашаемся друг с другом.

В публикуемом ниже материале автор предлагает свои варианты судейства соревнований по ходьбе. Предлагает поспорить. А вдруг что-то действительно можно изменить?

Многолетние исследования свидетельствуют о том, что фаза полета при ходьбе даже у сильнейших скороходов

мира наблюдается уже на невысоких тренировочных скоростях (1 км: 5.30/3,03 м/с - 6.00/2,78 м/с). На современных скоростях (1 км: 4.00/4,15 м/с и быстрее) она стабильно достигает 40-80 миллисекунд.

Это позволяет сделать однозначный вывод - фаза полета на соревнованиях существовала у всех без исключения скороходов на протяжении более чем 120-летней истории спортивной ходьбы, а правила судейства с самого начала их введения носили условный субъективный характер, который сохраняется до настоящего времени.

Данная ситуация сложилась скорее всего потому, что:

- величины фазы полета были относительно незначительными из-за невысокого уровня достижений (по сравнению с современными);

- не было достаточно эффективной и прежде всего оперативной аппаратурной методики для определения фазы полета (такой, какой в настоящее время является видеорегистрация).

Вместе с тем несоответствие между реальностью и существующей формулировкой правил сегодня достигло высшей точки, что вызывает конфликтные ситуации при судействе соревнований. Поэтому для совершенствования системы судейства соревнований по спортивной ходьбе предлагается:

1. Уточнить юридический статус спортивной ходьбы в классификации основных видов передвижения человека.

Необходимо исходить из того, что спортивная (быстрая) ходьба - это опорная ходьба, т.е. пограничный вид передвижения между собственно ходьбой (медленной - двухопорной) и со-

бственно бегом (периодическим чередованием одиночной опоры и фазы полета, при согнутой в момент вертикали ноге).

Данная классификация уже давно применяется в различных научных областях. В частности, в робототехнике, где ходьба человека служит в качестве модели при разработке шагающих аппаратов-роботов.

2. Уточнить определение ходьбы с позиции судейства в правилах соревнований.

Спортивная (быстрая) ходьба - это ходьба, при которой происходит периодическое чередование одиночной опоры и ограниченной фазы полета с обязательным выпрямлением ноги в момент вертикали.

Выпрямление ноги в момент вертикали и является необходимым ограничителем фазы полета. Кроме того, выпрямленная нога в момент вертикали - это отражение того, что спортивная ходьба (с позиции точной биомеханики, а следовательно, и судейства) совершенно другая структура движений по сравнению с бегом - при всем их изначальном родстве.

Исходя из вышесказанного, можно осуществлять судейство по двум критериям:

- 1) выпрямлению ноги в момент вертикали;

- 2) допустимой величине фазы полета, которая, исходя из имеющихся данных обследования соревновательной деятельности сильнейших скороходов мира, может составлять 40-80 миллисекунд.

Оперативно контролировать и определять величины фазы полета можно с помощью уже существующей и широко распространенной видеоаппаратуры с выводом на персональный компьютер и необходимыми обработкой и распечаткой. Причем делать это нужное количество раз, практически за любым участником соревнований и на каждом стандартном круге (2-3 км) дистанции. Применять данную методику возможно уже сейчас, что позволит судить соревнования на основе действительно объективных и документальных данных, а это в значительной степени объективизирует судейство.

А можно осуществлять судейство и по одному критерию: выпрямлению ноги в момент вертикали, что практически и делается в настоящее время, так как величина фазы полета до 30-40 миллисекунд «невооруженным» глазом не фиксируется. А несоответствие правил соревнований современному уровню развития спортивной ходьбы, их отрыв от реальности заставляют судей допускать визуальную фиксируемую величины фазы полета: до 60-80 миллисекунд.

Москва

Г.КОРОЛЕВ

ТРЕТЬЯ ПОПЫТКА

Штрихи к портрету
сильнейшего дискобола России

ДВОЕ И СТАДИОН - ПРОТИВ ОДНОГО

Каждое крупное соревнование обретает в памяти зрителей свою зарубку. Причем у каждого - свою. Когда я вспоминаю августовский Штутгарт, перед глазами прежде всего - надпись на огромном световом табло «Готлиб-Даймлер-Стадиона»: «Уважаемые зрители. Просим в тот момент, когда мы концентрируемся для броска, не аплодировать. Ридель, Шульц». Согласитесь, увидеть такое доведется не всякому: зрителей просят косвенно принять участие в борьбе - во время бросков молчать. А до и после? Конечно же, поддерживать. Вот так начали в тот день борьбу с соперниками два хозяина чемпионата, два сильнейших дискобола планеты - рекордсмен мира и олимпийский чемпион Юрген Шульц и чемпион мира Ларс Ридель.

А зрителей и без того не нужно было в тот день упрашивать - метание диска было гвоздем программы четвертого дня чемпионата. Немцы жаждали безоговорочной победы своих любимцев и до отказа заполнили трибуны. Еще бы, победа гарантировала как минимум две вещи: новенький «мерседес-400» и не имеющую цену славы национального героя Германии.

Дальнейшее хорошо известно. Сначала вперед вышел Шульц - 64,32, а во второй попытке «выстрелил» Ридель - 67,72! И оба на радостях устроили шоу. Такого тоже видеть мне не приходилось - они помчались к трибунам как футболисты после забитого гола.

После этого броска стало ясно практически всем: судьям, зрителям, журналистам, и, конечно, самим участникам, что судьба «золота» решена. Стадион ревел, волны приветствия прокатывались по трибунам, поднимая людей. На табло и на мониторах были радостные лица то Риделя, то Шульца с поднятыми вверх руками.

Было видно, что в секторе царит атмосфера обреченности, что практически соревнования закончились, и все просто отрабатывают номера. Все, кроме одного! Внезапно монитор «засветил» вдруг напрягшееся лицо Риделя. Мы глянули - в полете был диск, посланный рукой высокого парня с номером 1061. Ридель просчитывал возможный результат - дискоболы ведь по полету могут определить его с точностью до десятков сантиметров. Тревога лидера оказалась не напрасной: диск приземлился почти на отметке 64 м. А следующий пятый бросок заставил похолодеть Шульца - 66,14 - и белокурый 1061-й номер вышел на второе место, неумолимо приближаясь к

**ГОРОСКОП ТЕЛЬЦА.
«ЗНАК ОГНЯ,
ПОД ПОКРОВИТЕЛЬСТВОМ
ВЕНЕРЫ...
ХАРАКТЕР
ПРОТИВОРЕЧИВЫЙ...
СИЛЕН,
УМ ТРЕЗВЫЙ.
ВЕНЕРА ПРИДАЕТ ЕМУ
ЛЮБОВЬ К КОМФОРТУ,
ЧУВСТВЕННОСТЬ, ЛЕНЬ,
ЭТИ ДВА
ПРОТИВОРЕЧИВЫХ
ВЛИЯНИЯ УСЛОЖНЯЮТ
НАТУРУ ТЕЛЬЦА.
ОН ЛЮБИТ
МАТЕРИАЛЬНЫЕ БЛАГА
И ВМЕСТЕ С ТЕМ
РАСТОЧИТЕЛЕН...
ОТ ЗЕМЛИ БЕРЕТ
НЕИЩЕРПАЕМЫЕ СИЛЫ,
ОБЛАДАЕТ ЗДОРОВЫМ
ИНСТИНКТОМ
ЖИВОТНОГО...
КАПРИЗЕН, УПРЯМ,
НО ОБЛАДАЕТ
ХАРАКТЕРОМ
ПОДАТЛИВЫМ,
СПОКОЙНЫМ
И ТЕРПЕЛИВЫМ...
ЧАСТО ССОРИТСЯ
ПО МЕЛОЧАМ
ИЗ-ЗА СВОЕГО ДЕТСКОГО
КАПРИЗА
И УПРЯМСТВА»...**

рубежу, где решалась судьба «мерседеса». И вот последняя попытка. Замер стадион, тоже почувавший тревогу, застыл в напряжении Ридель. Бросок был великолепен, но увы, лишь 66,90! Облегченно вздохнул Ридель и высоко подпрыгнул на месте, вскинув руки.

Автором этого эпизода, закрутившего сюжет дискобального шоу, смельчаком, раздвинувшим немецкий дуэт, был 24-летний кубанец Дима Шевченко.

ТЕЛЕЦ ПОД ПОКРОВИТЕЛЬСТВОМ ВЕНЕРЫ

На пресс-конференции после вечерних баталий в секторе Дима был невозмутим и уверен в себе. Ридель и Шульц, радостные и улыбочивые, с готовностью внимали вопросам журналистов, рассказывая о себе и о борьбе чуть ли не взахлеб. Дима сидел удобно устроившись на стуле и потягивал из стакана кока-колу.

Точно так же невозмутимо он сидел на банкете в штутгартском представительстве «Рибока» и созерцал происходящее как бы свысока, отстраненно и снисходительно.

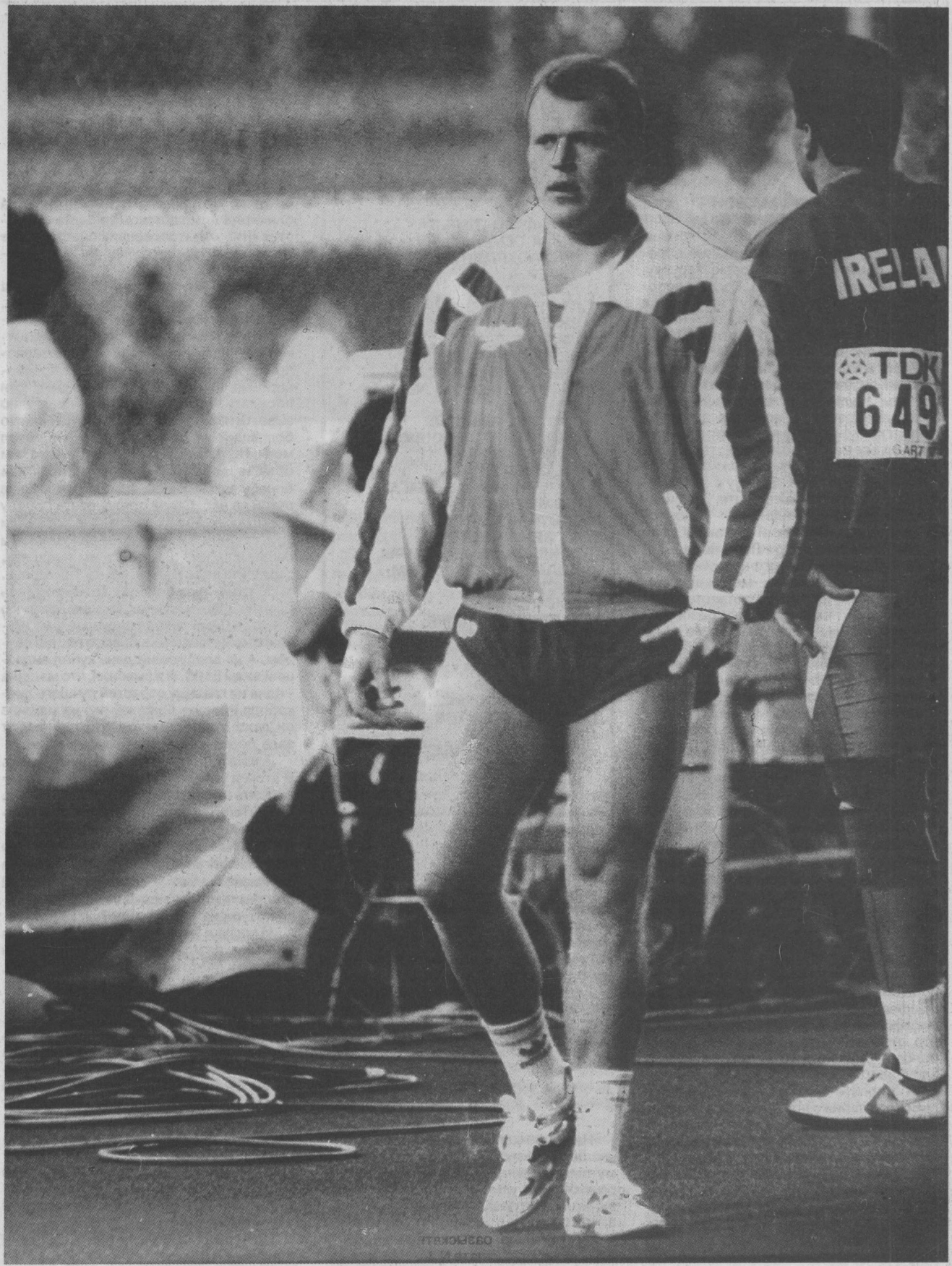
- Откуда взялись силы? Сил-то всегда много. У нас важнее «поймать» бросок, «поймать» движение. Я его сегодня поймал. Но поздновато, в последней попытке. Еще бы пару бросков - и «мерседес» пришлось бы переоформлять на Краснодар. Очень ли расстроен? Все нет, хотя победить хотелось. Меня обычно трудно вывести из себя, даже стадион, полностью болевший на стороне своих, не завел меня. Но вот Ридель и Шульц... Рано они объявили себя победителями, посчитав борьбу законченной, тем самым махнув рукой на нас. Стали праздновать победу прямо в секторе, только что не побежали круг почета. И вот здесь я разозлился и решил слегка подпортить им праздник, заставить подергаться, обить с них спесь.

К теме «мерседеса» мы вернулись осенью в Краснодаре. За день до моего приезда Дима разбил дедушкины «Жигули», столкнувшись на повороте с автобусом. А на следующий день купил выдавший виды BMW. И я выяснил, что машина - одна из главных страстей лучшего дискобола России. Говорят, что на машине он даже перемещается по стадиону от зала подкачки к метательному полю.

А водит он профессионально и лихо. В этом я убедился, попросив Диму подбросить на стадион «Юность» из центра. Мы летели по городу, проскакивая многочисленные краснодарские перекрестки, что называется на грани фола, уже под «заморгавший» знак. И вновь Дима был невозмутим и спокоен как на той штутгартской пресс-конференции. Как же он на самом деле?

И тогда я вспомнил фразу Синицына в нашем разговоре о его ученике: «Он точно соответствует своему гороскопу, чистый телец». Я заглянул в гороскоп: «Знак Огня, под покровительством Венеры... Характер противоречивый... Силен, ум трезвый. Венера придает ему любовь к комфорту, чувственность, лень. Эти два противоречивых влияния усложняют натуру Тельца. Он любит материальные блага и вместе с тем расточителен... От земли берет неисчерпаемые силы, обладает здоровым инстинктом животного... Капризен, упрям, по мелочам, но обладает характером податливым, спокойным и терпеливым... Часто ссорится по мелочам из-за своего детского каприза и упрямства»...

Вот так - ни больше, ни меньше. Я прикинул: процентов на 70 похоже на



093R00011

истину. Но эмоции упрятаны за броней нервов, темперамент - за внешней непроницаемостью.

- А вот ты, Дима, любишь иномарки, купил BMW, значит очень расстроен тем, что от тебя «уплыл» «мерседес».

- Время «мерседеса» еще придет. Жизнь в спорте у нас, метателей, не такая уж короткая - стабильность приходит в 27-32 года, а мне - 25. И не стоит поэтому излишне драматизировать ситуацию Штутгарта. Надо относиться к неудачам философски. Это нормальное явление, так сложилась борьба. В другом месте она сложится по-другому.

Правда, не очень удачными для Димы были и другие старты ушедшего сезона. Через две недели после Штутгарта в Берлине Шевченко вновь был вторым за Риделем - 64,40. Осенью на Кубке Европы в Лондоне не взял с собой проверенные кроссовки и вышел в круг в новом «Рибоке». Но случился в тот день традиционный лондонский дождь, и круг, что называется, «не держал». В итоге - 4-е место - 63,24.

ТРОЕ В ТРАМВАЕ

Чтобы далеко прыгнуть, как известно, нужно хорошо разбежаться. Но не только. Нужна еще и дорожка для разбега, да и стадион.

Димин путь в сектор для метания оказался чрезвычайно тернист и долг, но войдя в него, он укротил диск просто фантастически быстро.

Когда он учился в восьмом классе одной из краснодарских школ, туда за очередной партий будущей чемпионов забрел динамовский тренер Анатолий Павлович Грязев (шла весна 1982 г.). Не заметив юного Гулливера ростом 188 см и весом 85 кг было просто невозможно. Две-три фразы - и Шевченко оказался на стадионе «Динамо», в небольшом зальчике штанги, переделанном из туалета, затем вышел в сектор стадиона попробовать себя в диске. Но пришла весна с купаниями в теплой Кубани, и в шумноватом и душном зале Дима загрузил. И ушел.

Но осенью снова появился на «Динамо». Метал, таскал штангу, бегал кроссы. Целый год занимался и... опять бросил. Это была вторая попытка.

Следующая осень привела его в зал... бокса и до середины десятого класса Дима колотил грушу и спарринговал с товарищами. Но успехов на новом поприще не снискал. В 1984 г. он закончил школу, а вместе с ней - увлечение боксом. Ни школа, ни боксерский зал особого следа в его душе не оставили. «В школе учиться было откровенно скучновато. А бокс оказался не для меня».

После школы Шевченко оказался в ПТУ и через год получил профессию газосварщика. Но вот работать по ней официально можно было лишь с 18 лет, а Диме исполнилось 17. Разнорабочим идти не хотелось, и он собрался было дотягивать год до армии, куда уже ушли все его друзья-приятели. И неизвестно, как дальше повернулась бы судьба Дмитрия Шевченко, если бы летом 1985 г. не оказались в одном трамвае трое высоко-

рослых мужчин. На заднюю площадку вошел Дима Шевченко, газосварщик 17 лет, не работающий, в данное время празднующийся. А на переднюю - двое тренеров - метателей из «Динамо». Тот же Грязев и молодой начинающий тренер по диску Александр Синецын, только-только закончивший выступления в большом спорте.

«А вот тот самый Шевченко», - произнес Грязев Синецыну и помахал Диме рукой над головами пассажиров. И через пару остановок трое вышли у стадиона «Динамо».

Дима попросился на тренировки. Синецын сказал: «Посмотрим, что ты из себя сейчас представляешь. И на что способен». И Дима показал: взял в руки полторокилограммовый диск и метнул его на 53 м. Синецын долго и озадаченно смотрел на него. Осенью он включил Шевченко в свою группу метателей и увез его на сбор в Ольгинку, что на берегу моря.

В тренировках он стал неуправляем, работал как вол: бегал, таскал штангу и метал, метал, метал. По две тренировки в день. А вечерами с интересом читал методическую литературу, изучал кинограммы. И все это время рядом с ним был Александр Синецын. И он тоже учился вместе с Шевченко. Ночами писал планы, расписывая каждое движение, стараясь просчитать все особенности своего ученика. А то что тот был уникален, сомнения не вызывало ни у кого. Как с точки зрения таланта, так и с точки зрения особенностей его техники.

Синецын рос как тренер вместе с учеником, осваивая рубеж за рубежом. «Он осваивал 50 м, а я готовил себя и его к 60 м, затем к 65 и так далее. И я знал, каким будет Димин очередной рубеж с точностью до метра».

Я поразился, увидев дневник Синецына. В нем практически присутствовал каждый тренировочный день Шевченко, каждое занятие, каждый бросок.

То, что произошло после этого в течение года, иначе чем спортивным чудом не назовешь. В январе 1986 г., то есть практически через полгода после начала третьего «захода на диск», Шевченко выполняет первый спортивный разряд - двухкилограммовый снаряд летит на местных соревнованиях на 49,10. В апреле - 52,86 - норматив кандидата в мастера спорта. А уже 3 июля Дима становится мастером спорта - на соревнованиях в Витебске (ЦС «Динамо») - 57,30, то есть улучшает личный результат сразу на 5 (!) метров. Через год он стал лучшим юниором России, установив рекорд и российский, и всесоюзный - 60,34, который стоит в таблице рекордов и ныне.

В 1990 г. - следующий рубеж, норматив мастера спорта международного класса, а через год Дима прочно закрепился в сборной команде. Затем будет дебют на чемпионате мира в Токио - 62,90 - седьмое место, и неудача в олимпийское Барселоне - 61,78 - восьмое место.

КОМНАТА № 34

В Краснодаре разыскать Диму мне посоветовали в комнате N 34 гостиницы,

что при стадионе «Динамо» на улице Красной. Дежурная по этажу тут же вычислила, что ему пора быть на стадионе, что у него - «у нашего Димы» - начинается вторая тренировка, что он еще не обедал и вообще он самый тихий и спокойный жилец, и знает она его уже много лет!

В самом деле, гостиница «Динамо», как и сам одноименный стадион, занимает особое место в судьбе Шевченко. Тренируется он в Краснодаре только здесь: и метает, и штангой занимается в том же самом зальчике, куда приходил мальчишкой. Отсюда уходил в армию, сюда вернулся дослуживать, жил, так сказать, «на казарменном положении». Привык к быту, к условиям. Может быть потому, что рано оказался без родного дома (мать умерла, когда он был еще мальчишкой, а в семье отца, у которого появилась своя семья, жить не захотел и откликнулся в свое время на предложение переехать в дом бабушки, живущей здесь же, в Краснодаре, в частном доме). А когда стал известным атлетом, предпочел гостиницу. Так живет многие годы, сохраняя отличные отношения с отцом (кстати, его младший кровный брат сейчас тоже занимается метаниями у Синецына), но в своем собственном мире.

А с гостиницей «Динамо» расставаться не торопится даже сейчас, когда ему дали однокомнатную квартиру. Дима затеял ремонт.

Гостиница уютная, тихая (ведомственная ведь, динамовская). Есть кухня, и Дима готовит себе, принося продукты с рынка. Семейный жилец комнаты N 34 пока не обременен. Правда действующему профессиональному спортсмену так, очевидно, удобнее. Тем более, что впереди большая жизнь в спорте.

Сейчас у жильца комнаты - не самое легкое время в жизни. Год назад наступил период разлада с тренером. В графе «тренер» - Шевченко стал писать - «тренируюсь самостоятельно». Тренируется ли? Пытается, утверждая, что готов к самостоятельной работе.

В нашей беседе самокритично говорил о том, что много изъязнов в технике, что есть над чем работать, и он знает, как. Синецын убежден, что за стремлением к самостоятельности стоит кое-что другое, и что без тренера, без ежедневной опеки Диме не достичь того, к чему он готов. А готов он, по словам все того же Александра Синецына, изучавшего его 8 лет и шедшего с ним рядом все это время, на многое. «Другого такого метателя в мире нет!»

Как бы хотелось, чтоб не попал Дмитрий Шевченко - лучший дискболбл России - в полосу кризиса, чтобы нашел компромисс. Право же, неплохо стать и лучшим в мире. На славу себе, на славу Кубани, и на славу России.

Штутгарт-Краснодар-Москва

А.ШЕДЧЕНКО

СОРЕВНОВАНИЙ МНОГО - РЕКОРДОВ МАЛО

год 1931-й

Год ознаменовался введением Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне», в нормативы которого входило 5 видов легкой атлетики - бег на 100 и 500 м или 1000 м, прыжки в высоту и в длину и метание гранаты.

Открытие сезона в Ленинграде прошло 2 мая проведением агитационной эстафеты по городу. Нижний Новгород открыл сезон проведением большого соревнования, на котором были показаны хорошие результаты на 60 м у мужчин 7,0 - Бажанов (Д) и у женщин 8,1 - Ломкова (Д). Тула открыла сезон проведением эстафеты 10x100 м для мужчин и 5x100 для женщин.

А вот в Москве открытие сезона официально состоялось лишь 30 мая, когда проводилась традиционная эстафета по Бульварному кольцу, организованная редакцией газеты «Вечерняя Москва» и Московским Советом физкультуры. На этот раз старт и финиш были на Красной площади, а весь маршрут составил 9,5 км разделенные на 11 этапов. Победителем стала команда «Мукомолов» со временем 25.30,0.

Особое внимание в спортивном календаре было уделено проведению отборочных соревнований за право участвовать во всесоюзных отборочных соревнованиях к мировой рабочей спартакиаде в Берлине. М.Подгаецкий пробежал 100 м за 11,1, В.Кожушко - 5000 м за 16.52,8, Кривоносов метнул диск на 36,51, Жилевич - копье на 49,36, З.Синицкий толкнул ядро на 12,17. Отборочные соревнования проходят в Клеве и Одессе, а 10-11 июня лучшие 48 легкоатлетов съезжаются в Харьков на

Всеукраинские отборочные соревнования. А.Безруков в отсутствии Подгаецкого легко победил в беге на 100 м - 11,1, а на 110 м с/б показал время 15,9, что выше рекорда страны, но Александр сбил один барьер и рекорд не фиксируется. В прыжках в длину Безруков снова впереди - 6,63. У женщин В.Журавлева первенствовала в беге на 100 м и в прыжке в длину. Е.Андреева прыгнула в высоту на 1,39.

Ленинградцы к этому времени провели два состязания, в середине мая и в конце мая. Из результатов можно отметить достижение Г.Тимченко в прыжке в высоту - 1,75, Ал.Шехтеля в толкании ядра - 12,45, А.Максунова в беге на 3000 м - 9.25,1 и Архипова в метании диска - 39,06. У женщин лучшие результаты были у М.Макаровой: 100 м - 12,9, 500 м - 1.26,0 и 800 м - 2.28,0, и О.Шаховой: длина - 4,85, толкание ядра - 9,08.

10-12 июня отборочные соревнования прошли и в Москве. Г.Пужный - 100 м - 11,4, А.Лаушкин - 400 - 53,7, А.Демин - 110 м с/б - 17,1, Н.Озолин - длина - 6,41, Н.Выставкин - диск - 42,13 (это лучший результат сезона).

Проводят в Ростове-на-Дону отборочные соревнования легкоатлеты Северного Кавказа. Из результатов следует отметить достижение Мальцева - длина - 6,74, Левицкого и Толстова - шест - 3,40.

И наконец, 148 лучших легкоатлетов страны прибыли в Москву на всесоюзные отборочные соревнования. Состязания проходили с 15 по 18 июня на стадионе «Динамо».

Результаты Всесоюзного отборочного соревнования к мировой рабочей Спартакиаде в Берлине - VII первенство СССР

Мужчины. 100 м. Г.Пужный (М) 11,0; И.Козлов (Л) 11,1; Т.Корниенко (ДВК) 11,4. **400 м.** Р.Люлько (М) 52,3; В.Шелудяков (К) 53,3; А.Лаушкин (М) 53,5. **1500 м.** Н.Денисов (М) 4.15,2; А.Ермаков (Х) 4.18,5; Б.Цельев (М) 4.19,1. **5000 м.** Г.Потемин (М) 15.46,7; А.Маляев (М) 15.50, 2; А.Максунов (Л) 15.54,2. **Пробег 20 000 м.** А.Маляев 1:00.55,2; Кокшагин (М) 1:01.15,0. **4x100 м.** Москва (Р.Люлько, А.Демин, В.Громов, Г.Пужный) 44,8. **Шведская: 800+400+200+100 м.** Москва (Н.Баранов, В.Громов, Г.Пужный, Р.Люлько) 2.31,0; УССР 2.33,5. **110 м с/б.** А.Безруков (К) 180; Г.Тимченко (Л) 180; А.Гидрат (Х) 175. **Шест.** В.Дьячков (М) 3,80; Н.Озолин (М) 3,60; Б.Дьячков 3,40. **Длина.** А.Парфианович (Н) 6,63; Р.Люлько 6,43; Н.Озолин 6,27. **Ядро.** А.Безруков 12,98; С.Ляхов (Аш) 12,89 (в дополнительной попытке 13,25); Н.Выставкин (Х) 12,83. **Диск.** Н.Солдатов (Тф) 41,06; С.Ляхов 40,20; Н.Выставкин 40,11. **Копье.** Я.Том (М) 58,19; А.Решетников (Л) 52,66; Н.Солдатов 47,94.

Женщины. 100 м. М.Шаманова (М) 13,2; Н.Семенова (М) 13,2; М.Макарова (Л) 13,3; **800 м.** М.Макарова 2.25,3; А.Спиридонова (М) 2.25,7; В.Кожуба (М) 2.26,7. **4x100 м.** Москва (Е.Целовальникова, Н.Семенова, А.Бункина, М.Шаманова) 53,2; УССР 55,1. **Шведская: 400+300+200+100 м.** Москва - II 2.30,8. **Высота.** О.Шахова (Л) 1,45; Е.Андреева (М) 1,45; по 1,40 взяли М.Шаманова, Л.Карпович (М), Е.Андреева (Х), Бочке (Тш). **Длина.** М.Шаманова 5,22; Т.Чечулина (Л) 4,84; Е.Карпович 4,78. **Ядро.** Г.Майер (Тф) 9,76 нвд; О.Шахова 9,66; М.Шаманова 9,61. **Диск 1,5 кг.** З.Борисова (М) 29,115; О.Шахова 28,80; Корнеева (Т) 26,19. **Копье.** З.Борисова

Высшие достижения, установленные в 1931 г.

Мужчины:					
1500 м	4.07,8	Н.Денисов (М, Мук)	3.09	Москва	
Шест	3,885	В.Дьячков (Тф, Зак.ВО)	30.06	Тифлис	
Длина	7,05	А.Демин (М, ЦДКА)	3.09	Москва	
Тройной	13,49	Н.Арбузников (М, Д)	3.09	Москва	
Женщины:					
Ядро 4 кг	9,76	Г.Майер (Тф)	18.06	Москва	
	9,84	Е.Карпович (М, ЦДКА)	3.09	Москва	
Диск 1,5 кг	29,115	З.Борисова (М, ГИФК)	18.06	Москва	
Граната	39,94	М.Шаманова (М, П)	7.07	Москва	

28,83; О.Шахова 26,19; Е.Андреева (Х) 25,70.

Однако поездка на Спартакиаду в Берлин не состоялась ввиду запрещения ее проведения германскими властями. Ряд иностранных рабочих легкоатлетов, принимавших участие в интернациональных соревнованиях под Берлином (на которых присутствовал автор этих строк) приехали в Москву, где 27 июля выступили на стадионе «Серп и Молот». А осенью в Ленинграде выступали норвежские легкоатлеты.

Отборочные соревнования к международной спартакиаде отодвинули на задний план все остальные мероприятия. По их окончании конец июня и весь июль были насыщены большим количеством спортивных соревнований. Решающим стимулом участия в них сыграло включение в календарь матча трех крупнейших городов - Москвы, Ленинграда и Харькова.

В августе, наконец, начался этот матч Москва-Ленинград-Харьков с участием гостивших у нас иностранных рабочих легкоатлетов. Соревнование проходило 2-4 августа в Москве на стадионе «Динамо», который посетило около 100 тысяч зрителей. Матч закончился победой команды Москвы.

М.Подгаецкий (Х) выиграл бег на 100 м - 11,2, Р.Люлько (М) - 400 м - 51,7. В беге на 1500 м харьковчанин Ф.Юрима и А.Ермаков обыграли москвича Зилотти, показав соответственно 4.16,3 и 4.16,5. Но лучше всех прошел эту дистанцию, участвующий вне конкурса нижегородец А.Перевезенцев - 4.15,6. Такая же картина и в прыжке в длину, где первым был выступающий вне конкурса А.Парфианович, опередивший Н.Озолина, их результаты 6,75 и 6,63. Зато в прыжке с шестом Озолина равных не было, взяв высоту 3,80 он на 40 см обыграл харьковчанина Дьякова. Стайеры А.Малаяев и Г.Потемин (оба Москва) приходят первыми в беге на 5000 м, оставив на третьем месте ленинградца А.Максунова. У женщин отличились москвички Н.Семенова, выигравшая 0,1 у М.Шамановой на 100 м с результатом 12,8 и Е.Карпович, показавшая лучший результат в сезоне в прыжках в высоту - 1,50 и толкнувшая ядро на 9,71.

В это же время в Ленинграде прошло первенство «Динамо», где И.Козлов пробежал 100 м за 10,9, а А.Мушкина, соревнуясь с мужчинами на 1000 м, показала 3.15,8.

В конце этого месяца проводят свое первенство ленинградцы, на котором единственный (!) раз в сезоне был проведен бег на 10 000 м, где победил А.Максунов - 33.59,4. Из других результатов заслуживает внимания прыжок тройным М.Суворова на 12,76.

16 августа началось первенство Москвы, которое продлилось до 3 сентября (!) и проводилось одновременно на трех стадионах по трем группам. Основные соревнования проходили на стадионе им.Томского (СЮП), а кросс - на Ширяевом поле. Участвовало 586 чел. В прессе отмечалась большая неорганизованность, часто окончание вида затягивалось до полной темноты. Хороших результатов достигли Николай Денисов 4.07,8; в прыжках в длину Александр Демин - 7,05 и в тройном прыжке Николай Арбузников - 13,49. Все эти результаты превышали всесоюзные достижения. Кроме того Демин победил в беге на 100 м - 11,64 и в метании гранаты - 65,68, а Денисов выиграл бег на 800 м. Чемпионом Москвы в двух видах (в диске и копье) стал Иван Сергеев - 40,85 и 60,74, ветеран Александр Чистяков победил в метании молота 31,63. У женщин наибольший успех выпал на долю Елены Карпович, которая стала чемпионкой Москвы в 10(!) видах (в том числе в двух эстафетах и троеборье). Она показала лучший результат в сезоне на 200 м - 28,7, 1.24,7 - на 500 м, 1,45 - в высоте и 5,10 - в длине, а в толкании ядра превышает всесоюзное достижение - 9,84.

В сентябре спортивная жизнь не утихла. В Москве проходят областные сельские спартакиады, в Сокольниках проводится массовый кросс, на «Спартакиаде транспортников» Москвы-Ленинграда-Харькова состоялось 200 легкоатлетов, прошел традиционный «День осенних эстафет».

В Ленинграде 10 сентября был проведен IX «Пробег на приз «Красной газеты» по маршруту Детское село - Ленинград (28 км), проходит областной праздник кооперации и первенство Ленинграда по многоборьям.

В октябре в Москву на товарищескую встречу приезжают ленинградцы. В пробеге Химки-Москва (около 17 км), перенесенного с 14 октября на 20-е, участвовало 43 бегуна.

Ростов-на-Дону встречает у себя сборную команду Москвы. Из результатов можно отметить прыжки Н.Арбузникова, А.Демина и Н.Озолина, прыгнувших в длину соответственно на 6,61 и по 6,59. Е.Карпович снова прыгает на 1,50 и Н.Озолин берет 3,72 в прыжке с шестом.

В ноябре было опубликовано решение ВСФК, утвержденное президиумом ЦИК СССР, о проведении в Москве в 1933 г. «Мировой спартакиады» и о начале строительства для этой цели нового грандиозного стадиона в районе между окружной дорогой и Измайловским шоссе. Там же должна быть и «Академия физической культуры».

Г.ХИЧУК-МИХАЙЛОВА

Отовсюду о разном

ПОЛИТИКА МЕНЕДЖЕРОВ

После скандального спора о призовых деньгах, разгоревшегося между ИААФ и Международной ассоциацией менеджеров, ее представитель Том Дженнинг так и не добившись своего, был вынужден уйти в отставку. Его сменил знаменитый в прошлом спринтер, чемпион олимпийских игр из Ямайки Дон Кворри.

— Мы не выбираем у себя президента, поскольку считаем более правильным вместо него выбрать человека, который получит право быть нашим представителем и выразителем требований Ассоциации, — говорит Кворри. — Я координатор деятельности нашей группы, все наши решения коллективны. У меня уже состоялась обстоятельная беседа с президентом ИААФ Примо Небиоло, в которой я постарался объяснить ему, что мы руководствуемся исключительно пожеланиями своих атлетов и принципами, лежащими в основе спортивной деятельности. В прошлом некоторые мои коллеги высказывались в пользу бойкота соревнований ИААФ, но это были их частные взгляды, не разделяемые ассоциацией. Мы считаем, что можно постепенно вводить награды атлетам, первым шагом в этом направлении стало вручение «Мерседесов» победителям чемпионата мира. В списке менеджеров, входящих в Ассоциацию пока одно только имя из России. Это известный в недавнем прошлом прыгун тройным Александр Бескровный, опекающий прыгунью в длину и тройным Галину Чистякову и высотницу Елену Грибанову.

ПЕРВАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ

Несколько поколений наших спортсменов и тренеров прошли свой путь в спорте через ступеньки разрядов и спортивных званий Единой Всесоюзной спортивной классификации (ЕВСК). Норма очередного разряда была своеобразным ориентиром на пути повышения спортивного мастерства, процесс подготовки спортсмена от одного разряда к другому был определенным этапом его спортивной биографии.

ЕВСК была призвана содействовать развитию массового спорта, укреплению здоровья и повышению достижений советских спортсменов; формированию у молодежи интереса к спорту; обеспечению единства оценки спортивных результатов в разных видах спорта; определению этапов подготовки спортсменов от новичка до мастера спорта международного класса.

Классификация появилась в 1937 г. и обновлялась каждые четыре года. За более чем полувековую историю существовало 15 вариантов этого нормативного документа. В первых вариантах классификации было 5 разрядов: юношеский, 3-й, 2-й, 1-й и мастер спорта (МС). Потом появились еще два юношеских разряда, звания кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта международного класса (МСМК). В последнее время в спортивной классификации было 9 разрядов, столько же сохраняется и в 1-й Всероссийской классификации по легкой атлетике на 1994-1996 г. Существующее в спорте высшее спортивное звание «Заслуженный мастер спорта» в ЕВСК не входит, оно присваивается за особые заслуги в спорте.

Развитие легкой атлетики за последние 50 лет, рост отечественных и мировых рекордов отразились на динамике уровня разрядных норм, особенно в высших разрядах. Характер динамики разрядных норм в разных видах неодинаков. В некоторых видах норма МС постепенно росла (шест, высота у мужчин), в других видах она колебалась, и достигнув максимума, снижалась в последующих вариантах классификации (5000 м у мужчин). Динамика норм МС в некоторых видах легкой атлетики у мужчин показана на следующем примере: бег

100 м - 10,8 в 1940 г., 10,4 (1953), 10,3 (1969), 10,4 (1985); бег 5000 м - 14.18,0 (1953), 13.42,0 (1973), 14.00,0 (1985); высота - 1,85 (1940), 2,00 (1952), 2,16 (1985); шест - 4,00 (1940), 4,40 (1952), 5,00 (1973), 5,10 (1977); ядро - 16,50 (1953), 18,50 (1973).

Колебание норм массового 3-го разряда было значительно меньшим. За последние 40 лет норма в прыжке в высоту находилась на уровне 1,55-1,60, в прыжках с шестом 3,10-3,20, в прыжках в длину 5,60-5,80, в беге на 100 м 12,1-12,4.

Первая Всероссийская спортивная классификация по легкой атлетике, разработанная на основе предыдущей Всесоюзной классификации с сохранением ее структуры и формы, претерпела значительные изменения по сравнению с классификацией 1989-1992 гг. В новую классификацию впервые включены нормы от 3-го разряда до МСМК в беге по шоссе на 20.0975 км (полумарафон), 100 км и в суточном беге, т.е. в тех видах, которые в последние годы стали популярны в России и за рубежом, и по которым проводятся чемпионаты и Кубки России, Европы, мира.

Для удобства пользования классификацией отдельно выделены нормы ручного и автоматического хронометража в беге на дистанциях от 60 до 800 м, в эстафете 4x100 м, на всех барьерных дистанциях, а также в беге на 200, 400 и 800 м в помещении.

Введенные разрядные нормы для соревнований в манеже в беге до 3000 м, в ходьбе на 3000 м (жен) и 5000 м (муж) и в беге с препятствиями.

Значительные изменения проведены в классификации барьерных дистанций с пониженными барьерами и метаний облегченных снарядов. Сняты нормы на дистанциях 60 и 110 м у мужчин с барьерами высотой 100 и 91,4 см, а также в беге на 60 и 100 м у женщин с барьерами высотой 76,2 см. На всех этих барьерных дистанциях установлены единые нормы, а высота барьеров и расстояние между ними используются в соответствии с разделом классификации «Условия выполнения разрядных норм и требований». Аналогичные изменения в классификации сделаны у мужчин в метании диска 1,5 и 1,0 кг, молота 6, 5, 4 кг, копья 600 г, в толкании ядра 6, 5, 4 кг и у женщин в метании диска 0,75 кг, копья 500 г, молота 3 кг, гранаты 300 г и толкании ядра 3 кг. Эти нововведения в классификации помогут юношам и девушкам выполнить разрядные нормы и направлены на овладение техникой этих видов легкой атлетики.

Из классификации выведены редко включаемые в программы соревнований эстафеты, кроссбег, дистанции, неко-

торые виды ходьбы и бега по шоссе, многоборий.

Основным принципом в разработке российской классификации было обеспечить равноценность, эквивалентность разрядных норм одного уровня в разных видах легкой атлетики. Для этого использовались статистические методы, а также экспертная оценка результатов крупнейших международных и всероссийских соревнований. Естественно, учитывались особенности современного развития отдельных видов легкой атлетики, рост популярности прыжков с шестом, тройным и метания молота у женщин, проведение чемпионатов по полумарафону, бегу на 100 км, суточному бегу и др.

Нормы МСМК, определенные экспертным методом, соответствуют результатам, необходимым для попадания в основные соревнования в прыжках и метаниях, в полуфиналы в спринтерском и барьерном беге, в число 12-16 сильнейших в других видах легкой атлетики на олимпийских играх и чемпионатах мира. Фактически нормы МСМК обеспечивают успешное выступление в квалификационных соревнованиях, в забегах и четвертьфиналах и выход в следующий круг крупнейших международных соревнований.

Нормы мастера спорта соответствуют 20-30-му результату в ежегодных списках сильнейших легкоатлетов России. Для расчета норм от МС до 3-го разряда и норм юношеских разрядов использовались отечественные таблицы результатов, разработанные на основе математической обработки результатов массовых соревнований легкоатлетов.

Результаты 3-го разряда оцениваются с небольшими отклонениями в 300 очков, 2-го разряда - в 440, 1-го - в 580, КМС - в 720 и МС - в 860 очков. Интервалы между соседними разрядами оцениваются в 140 очков.

По сравнению с предыдущей классификацией в новой повышены 8-12% разрядных норм, снижены более 60% норм 2-го и 1-го разрядов, более 40% - 3-го разряда и КМС, 30% норм МС. Без изменения остались 65% норм МСМК, около 30% норм МС, КМС и 3-го разряда, 9-11% норм 2-го и 1-го разрядов.

В разделе разрядных требований классификации упорядочены соревнования по кроссу и бегу по шоссе.

Первая Всероссийская классификация призвана содействовать дальнейшему развитию легкой атлетики в России.

А. УШАКОВ

СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА 1994-1996 г.

Разрядные требования

Мужчины и женщины

Мастер спорта международного класса - выполнить установленный норматив или занять одно из следующих мест:

- Индивидуальные виды:
 - 1-12-е на олимпийских играх или чемпионатах мира;
 - 1-8-е на чемпионатах Европы;
 - 1-3-е на Кубках мира и Европы;
 - 1-е на Кубке Европы среди молодежи.
- В составе эстафетных команд:
 - 1-6-е на олимпийских играх или чемпионатах мира;
 - 1-3-е на чемпионатах Европы или на Кубке мира;
 - 1-2-е на Кубке Европы.
- Индивидуальные виды на соревнованиях в помещении:
 - 1-6-е на чемпионатах мира;
 - 1-3-е на чемпионатах Европы.

Мастер спорта и кандидат в мастера спорта - выполнить установленный норматив или занять следующие места:

- 1-6-е на чемпионатах мира;
- 1-3-е на чемпионатах Европы.

Мастер спорта и кандидат в мастера спорта - выполнить установленный норматив или занять следующие места:

Соревнования	МС	КМС
Чемпионаты мира среди юниоров	1-6	-
Чемпионаты Европы среди юниоров	1-3	-
Чемпионаты России по кроссу и бегу по шоссе	1-5	6-20
Кубки России и первенства среди молодежи по кроссу и бегу по шоссе	1-2	3-10
Всероссийские чемпионаты ДСО и ведомств по кроссу и бегу по шоссе	1-2	3-10
Первенства России среди юниоров по кроссу и бегу по шоссе	-	1-6
Первенства краев, республик, областей в составе России:		
группа № 1 (по положению ВФЛА)	-	1-5
группа № 2	-	1-3

РАЗРЯДНЫЕ НОРМЫ

Вид	Звания и разряды, результаты								
	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юношеские		
							1	2	3
МУЖЧИНЫ									
Бег, м (мин, с)									
30	-	-	-	-	-	4,3	4,4	4,6	4,8
60	-	-	6,8	7,0	7,2	7,6	7,8	8,1	8,4
60 а	6,70	6,84	7,04	7,24	7,44	7,84	8,04	8,34	8,64
100	-	10,4	10,7	11,1	11,7	12,4	12,8	13,4	14,0
100 а	10,35	10,64	10,94	11,34	11,94	12,64	13,04	13,64	14,24
200	-	21,1	21,8	22,8	24,0	25,7	26,7	28,0	29,4
200 а	20,70	21,34	22,04	23,04	24,24	25,94	26,94	28,24	29,64
300	-	-	33,8	35,3	37,3	40,0	41,5	43,4	46,0
300 а	-	-	34,04	35,54	37,54	40,24	41,74	43,64	46,24
400	-	47,5	49,0	51,0	54,0	57,8	1,00,0	1,03,0	1,06,0
400 а	45,80	47,74	49,24	51,24	54,24	58,04	1,00,24	1,03,24	1,06,24
600	-	-	1,21,0	1,25,0	1,29,5	1,36,0	1,40,0	1,45,0	1,50,0
800	1,46,3	1,50,0	1,54,5	1,59,0	2,06,0	2,16,0	2,21,0	2,28,0	2,36,0
800 а	1,46,54	1,50,24	1,54,74	1,59,24	2,06,24	2,16,24	2,21,24	2,28,24	2,36,24
1000	-	2,21,0	2,27,0	2,33,0	2,42,0	2,54,0	3,00,0	3,10,0	3,20,0
1500	3,38,5	3,46,0	3,55,0	4,06,0	4,20,0	4,39,0	4,49,0	5,04,0	5,20,0
3000	-	8,05,0	8,26,0	8,50,0	9,20,0	10,00,0	10,25,0	10,55,0	-
5000	13,30,0	14,00,0	14,35,0	15,15,0	16,10,0	17,20,0	18,00,0	19,00,0	-
10 000	28,20,0	29,25,0	30,35,0	32,00,0	33,40,0	36,30,0	-	-	-
Эстафетный бег, м (мин, с)									
4х100	-	-	42,0	43,6	46,0	49,0	50,8	53,2	56,0
4х100 а	-	41,00	42,24	43,84	46,24	49,24	51,04	53,44	56,24
4х400	-	3,09,0	3,15,0	3,23,0	3,36,0	3,51,0	4,00,0	4,12,0	4,24,0
Барьерный бег, м (мин, с)									
60	-	-	8,2	8,7	9,2	9,9	10,3	10,8	11,5
60 а	7,75	8,10	8,44	8,94	9,44	10,14	10,54	11,04	11,74
110	-	14,2	14,9	15,8	16,8	18,3	19,0	20,0	21,5
110 а	13,70	14,44	15,14	16,04	17,04	18,54	19,24	20,24	21,74
300	-	-	40,5	43,0	47,0	49,0	52,0	-	-
400	-	52,8	55,0	58,5	1,02,5	1,08,0	1,11,0	-	-
400 а	49,50	53,04	55,24	58,74	1,02,74	1,08,24	1,11,24	-	-
Бег с препятствиями, м (мин, с)									
2000	-	-	6,00,0	6,20,0	6,46,0	7,23,0	7,40,0	-	-
3000	8,28,0	8,50,0	9,20,0	9,50,0	10,30,0	11,25,0	-	-	-
Бег по шоссе, км (ч, мин, с)									
15	-	-	47,0	49,00	51,30	56,0	-	-	-
21,0975	1:02.30	1:05.30	1:08.00	1:11.30	1:15.00	1:21.00	-	-	-
42,195	2:13.30	2:20.00	2:28.00	2:37.00	2:48.00	закончить дистанцию	-	-	-
100	6:35.00	7:00.00	7:20.00	7:50.00	закончить дистанцию	закончить дистанцию	-	-	-
Суточный (км) 250	240	220	190	-	-	-	-	-	-
Кросс, км (мин, с)									
1	-	-	-	-	2,42,0	2,55,0	3,02,0	3,10,0	3,20,0
2	-	-	-	-	6,00,0	6,30,0	6,40,0	7,00,0	7,20,0
3	-	-	8,28,0	8,50,0	9,20,0	10,00,0	10,30,0	11,00,0	11,30,0
5	-	-	14,40,0	15,20,0	16,20,0	17,30,0	18,20,0	19,00,0	20,00,0
8	-	-	24,20,0	25,20,0	27,00,0	29,00,0	30,00,0	-	-
12	-	-	37,40,0	39,20,0	42,00,0	45,00,0	-	-	-
Бег в помещении, м (мин, с)									
200	-	21,8	22,5	23,4	24,6	26,3	27,3	28,6	30,0
200 а	21,30	22,04	22,74	23,64	24,84	26,54	27,54	28,84	30,24
300	-	-	34,5	36,0	38,0	40,6	42,1	44,0	46,6
400	-	48,5	50,0	52,0	55,0	58,8	1,01,0	1,04,0	1,07,0
400 а	46,80	48,74	50,24	52,24	55,24	59,04	1,01,24	1,04,24	1,07,24
600	-	-	1,22,5	1,26,5	1,31,0	1,37,5	1,41,5	1,46,5	1,51,5
800	-	1,52,0	1,56,5	2,01,0	2,09,5	2,17,5	2,22,5	2,29,5	2,37,5
800 а	1,48,50	1,52,24	1,56,74	2,01,24	2,09,24	2,17,74	2,22,74	2,29,74	2,37,74

Вид	Звания и разряды, результаты								
	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юношеские		
							1	2	3
60 а	8,10	8,50	8,94	9,54	10,34	11,34	11,94	12,64	13,64
100	-	14,2	14,8	15,9	17,4	19,3	20,4	21,7	23,5
100 а	13,10	14,44	15,04	16,14	17,64	19,54	20,64	21,94	23,74
300	-	-	-	46,5	50,0	55,0	58,5	1.02,0	-
400	-	1.00,0	1.03,5	1.07,5	1.13,0	1.20,0	1.25,0	-	-
400 а	56,00	1.00,24	1.03,74	1.07,74	1.13,24	1.20,24	1.25,24	-	-
Бег с препятствиями, м (мин, с)									
2000	-	6.30,0	6.50,0	7.10,0	7.30,0	8.00,0	8.30,00	-	-
Бег по шоссе, км (ч, мин, с)									
15	-	-	55.00	58.30	1:03.00	1:09.00	-	-	-
21,0975	1:13.00	1:17.00	1:21.00	1:26.00	1:33.00	1:42.00	-	-	-
42,195	2:35.00	2:48.00	3:00,00	3:12.00	3:30.00	закончить дистанцию	-	-	-
100	8:10.00	8:40.00	9:10.00	9:40.00	закончить дистанцию	-	-	-	-
Суточный (км)200	-	190	170	140	-	-	-	-	-
Кросс, км (мин, с)									
1	-	-	-	3.01,0	3.14,0	3.32,0	3.42,0	3.54,0	4.10,0
2	-	-	6.17,0	6.40,0	7.10,0	7.50,0	8.10,0	8.35,0	9.15,0
3	-	-	9.50,0	10.25,0	11.10,0	12.15,0	12.45,0	13.30,0	-
4	-	-	13.20,0	14.05,0	15.10,0	16.40,0	17.20,0	18.20,0	-
6	-	-	20.40,0	22.00,0	23.30,0	25.50,0	27.00,0	28.30,0	-
Бег в помещении, м (мин, с)									
200	-	24,6	25,8	27,2	29,0	31,5	33,0	34,5	36,5
200 а	23,30	24,84	26,04	27,44	29,24	31,74	33,24	34,74	36,74
300	-	-	39,5	42,0	45,0	49,0	51,0	54,0	57,0
400	-	55,0	57,5	1.01,0	1.05,0	1.11,0	1.14,0	1.18,0	1.23,0
400 а	52,60	55,24	57,74	1.01,24	1.05,24	1.11,24	1.14,24	1.18,24	1.23,24
600	-	-	1.35,5	1.40,5	1.48,0	1.57,0	2.03,0	2.09,0	2.18,0
800	-	2.08,0	2.14,5	2.21,5	2.32,5	2.46,0	2.54,0	3.03,0	3.16,0
800	2.02,50	2.08,24	2.14,74	2.21,74	2.32,74	2.46,24	2.54,24	3.03,24	3.16,24
1500	-	4.20,0	4.35,0	4.51,0	5.12,0	5.40,0	5.57,0	6.17,0	6.42,0
3000	8.59,0	9.23,0	9.51,0	10.26,0	11.13,0	12.13,0	12.48,0	13.33,0	-
4x200	-	-	1.42,0	1.47,0	1.55,0	2.05,0	2.11,0	2.17,0	2.25,0
4x400	-	-	3.50,0	4.04,0	4.20,0	4.44,0	4.56,0	5.12,0	5.32,0
2000 с/п	-	-	6.40,0	7.00,0	7.20,0	7.50,0	8.20,0	-	-
Ходьба в помещении, м (мин, с)									
3000	12.20,0	13.20,0	14.20,0	15.20,0	16.30,0	18.00,0	18.50,0	20.00,0	21.20,0
Ходьба по стадиону, м (мин, с)									
3000	-	-	14.20,0	15.20,0	16.30,0	18.00,0	18.50,0	20.00,0	21.30,0
5000	-	23.30,0	25.00,0	26.30,0	28.20,0	31.00,0	32.30,0	34.20,0	36.40,0
10 000	45.30,0	48.30,0	51.30,0	55.00,0	59.00,0	1:05.00,0	1:08.00,0	1:12.00,0	-
Ходьба по шоссе, км (мин, с)									
10	45.00,0	48.00,0	51.00,0	54.30,0	58.30,0	1:04.30,0	1:07.30,0	1:11.30,0	-
20	1:35.00,0	1:42.00,0	1:47.00,0	1:55.00,0	2:05.00,0	закончить дистанцию	-	-	-
Прыжки с разбега (м)									
в высоту	1,92	1,82	1,75	1,65	1,55	1,40	1,35	1,25	1,20
с шестом	4,00	3,70	3,50	3,15	2,80	2,40	2,20	2,00	1,80
в длину	6,70	6,30	6,00	5,60	5,20	4,70	4,50	4,20	3,90
тройным	14,00	13,40	12,90	12,30	11,60	10,70	10,30	9,90	9,50
Метания (м)									
диска	62,00	54,00	49,00	42,50	36,00	29,50	26,50	23,50	20,00
молота	61,00	55,00	50,00	44,00	37,00	30,00	28,00	24,00	21,00
копья	60,00	52,50	47,00	40,00	33,00	26,00	23,00	20,00	17,00
гранаты	-	-	-	-	40,00	35,00	31,00	27,00	23,00
мяча	-	-	-	-	60,00	49,00	43,00	37,00	30,00
Ядро	19,00	16,00	14,50	12,60	10,50	8,30	7,40	6,50	5,50
Многоборья (очки)									
7-борье	6150	5400	4800	4100	3300	2500	2100	1600	1200
5-борье	4500	4000	3600	3100	2550	2000	1700	1350	1000
4-борье	-	-	-	-	300	270	220	170	120
3-борье	-	-	-	2000	1450	1300	1100	800	600

Параметры дистанций барьерного бега, масса снарядов	Возрастные группы, лет			
	до 13	14-15	16-17	18 и старше
Мужчины				
Бег на 50, 60, 110 м с/б	840	914	991	1067
высота барьера (мм)	8,50	8,80	9,14	9,14
расстояние между барьерами (м)	-	-	-	-
Масса снарядов (кг)				
ядро, молот	4,0	5,0	6,0	7,26
диск	1,0	1,5	1,5	2,0
копье	0,6	0,6	0,8	0,8
граната	0,3	0,5	0,5	0,7
мяч	0,15	0,15	-	-
Женщины				
Бег на 50, 60, 100 м с/б	650	762	762	840
высота барьера (мм)	8,00	8,25	8,50	8,50
расстояние между барьерами (м)	-	-	-	-
Масса снарядов (кг)				
ядро, молот	3,0	3,0	3,0	4,0
диск	0,75	1,0	1,0	1,0
копье	0,4	0,6	0,6	0,6
граната	0,3	0,3	0,3	0,5
мяч	0,15	0,15	-	-

8. Составы многоборий:

Мужчины

Девятиборье: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м.

Десятиборье: 100 м, длина, ядро, высота, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м.

Семиборье: 60 м, длина, ядро, высота, 60 м с/б, шест, 1000 м.

Шестиборье: 100 м, длина, ядро, 110 м с/б, диск, шест.

Пятиборье: длина, копье, 200 м, диск, 1500 м.

Четырехборье: 60 м, высота (или длина), мяч, 800 м.

Троеборье: бег, прыжок, метание по выбору из видов, входящих в другие многоборья.

Женщины

Семиборье: 100 м с/б, высота, ядро, 200 м, длина, копье, 800 м.

Пятиборье: 60 м с/б, высота, ядро, длина, 800 м.

Четырехборье: 60 м, высота (или длина), мяч, 500 м.

Троеборье: бег, прыжок, метание по выбору из видов, входящих в другие многоборья.

9. Оценка результатов в многоборьях проводится по таблице ИААФ 1985 г., четырехборье оценивается по специальной таблице.

10. В соревнованиях по кроссу в ДСО и ведомствах, краях, республиках, областях для каждой возрастной группы в течение года классифицируется не более 2 дистанций.

11. Для присвоения званий МСМК и МС вместе с документами на присвоение в ВФЛА должны быть представлены справка с подписью главного судьи и полная копия протокола по данному виду. Данное условие относится к соревнованиям, проводимым в ДСО, ведомствах, территориальных организациях России.

АЗБУКА СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Спортсмены проявляют все больший интерес к влиянию питания на их спортивную деятельность. В настоящее время общепризнано, что правильное питание в сочетании с хорошей тренировкой и подготовкой может значительно улучшить спортивные достижения.

ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

Сначала нам нужно понять, что такое правильное питание. Вот несколько основных правил: почти все виды продуктов и напитков, которые мы потребляем, содержат разное количество различных питательных веществ и снабжают нас энергией. Главные питательные вещества - это углеводы, белки и жиры.

Углеводы

Углеводы должны обеспечивать по меньшей мере 50% нашей энергии.

Они также необходимы для функции мозга. Углеводами являются все виды сахара и крахмалы, содержащиеся в зерне и зерновых продуктах (в зерновых хлопьях, хлебе, рисе, макаронных изделиях), во фруктах, овощах, молоке, молочных продуктах и многих производных продуктах и напитках.

Белки

Белки - это строительный материал нашего организма, необходимый для роста и ремонта поврежденных клеток.

Они также необходимы для пищеварения и способствуют выработке антител для борьбы с инфекциями. Главным источником белков являются мясо, молоко и молочные продукты, рыба, яйца и

орехи. Белки должны обеспечивать 10-15% энергии, получаемой нами из пищи.

Жиры

Жиры являются концентрированным источником питательной энергии, способствуют образованию соединительной и мышечной тканей и содержат растворимые в жирах витамины А, D, Е и К. Насыщенные жиры содержатся в красных видах мяса, в яйцах, в цельном молоке и молочных продуктах, ненасыщенные жиры содержатся в орехах и многих растительных маслах. Жиры играют важную роль в питании. Однако, предупреждают эксперты, жиры должны поставлять не более 30-35% нашего энергетического потребления. Это значит, что мы должны употреблять не больше 33-39 г жира на 1000 калорий.

Энергетическая ценность пищевых продуктов измеряется в килоджоулях или килокалориях. Килокалории часто называют просто «калории». Килокалория равна приблизительно 4 килоджоулям.

Продукты питания имеют следующую калорийную ценность:

Продукт	Энергетическая ценность/г	
	Килокалории	Килоджоули (калории)
Углеводы (сахар и крахмал)	4	17
Белки	4	17
Жиры	9	37

Мы также нуждаемся в различных витаминах и минеральных веществах. Они нужны нам в небольших количествах, и поэтому разнообразное питание может удовлетворить нашу потребность в них без дополнительных добавок.

Жидкость и волокна также необходимы в пище. Те, кто занимается тяжелыми физическими упражнениями, должны употреблять дополнительное количество воды.

СКОЛЬКО ЭНЕРГИИ НАМ НУЖНО?

Людям со слабой физической нагрузкой достаточно 1500-2000 калорий в день (даже когда мы просто сидим или спим, мы потребляем некоторое количество энергии). Взрослым, физически более активным людям нужно 2500-3000 калорий в день для поддержания нормально-

го веса. Мужчины обычно потребляют больше энергии, чем женщины. Как уже говорилось выше, при правильном питании мы должны получать эту энергию из пищевых продуктов в следующих пропорциях:

Жиры	30-35%
Белки	10-15%
Углеводы	около 55%

Физически очень активные люди потребляют больше энергии. Чем более вы физически активны, тем больше энергии вам нужно. Высококвалифицированные атлеты потребляют в день 5000 калорий и больше, а велосипедисты, участвующие в скоростном велотуре по Франции «Тур де Франс» потребляют 10 000 калорий ежедневно! Легкоатлет, бегущий со скоростью 14,5 км/ч, затрачивает 900 кал/ч, а со скоростью 11,2 км/ч — 250 кал/ч.

Что должно являться источником этой дополнительной энергии?

Научные исследования показали, что лучше всего получать дополнительную энергию путем увеличения потребления углеводов, а не белков или жиров. Многие спортсмены получают до 60-70% своей энергии из углеводов.

Углеводы	60-70%
Белки	10-15%
Жиры	20-30%

Знаете ли вы, сколько энергии вам нужно? Один из способов: вы должны вычислить, при потреблении какого количества калорий ваш вес остается неизменным на протяжении определенного количества времени и при выполнении стабильной физической нагрузки. Если вы потребляете больше энергии, чем вы расходуете, то вы будете прибавлять в весе, и вы будете терять вес, если расход энергии превышает потребление.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Правильное питание - это такое питание, которое обеспечивает нас необходимой энергией из пищевых продуктов в правильных пропорциях. Мы должны принимать разнообразнейшую пищу и напитки, чтобы быть уверенным, что получаем все нужные витамины и минералы.

По материалам международной научной конференции по пищевым продуктам, питанию и спортивной деятельности

(Продолжение следует)

И В БИЗНЕСЕ НУЖЕН ТРЕНЕР!

Я знаю Рашида Чарыева более 15 лет, да и для наших читателей старшего поколения эта фамилия думается хорошо знакома. В начале 80-х годов он был одним из тренеров сборной команды СССР, затем старшим тренером по метанию диска. В те годы его ученица Галина Савинкова возвратила стране престижный мировой рекорд в метании диска, стала чемпионкой СССР. Чемпионами страны впоследствии становятся его ученики Анна Хорина и Владислав Лыхо. Но в 1987 г. Чарыев неожиданно для многих оставил тренерскую деятельность и в числе первых занялся предпринимательством.

И вот новая встреча. Она состоялась в уютном офисе акционерного общества «Астана-Рэм», президентом которой и является Чарыев в настоящее время. А разговор наш, естественно, начался с выявления обстоятельств, которые привели преуспевающего тренера на стезю коммерции.

- Скажи, Рашид, что послужило причиной столь резкой перемены рода деятельности, врожденная тяга к предпринимательству или разочарование в тренерской доле?

- Ты прав, Женя, быть тренером сборной это нелегкая доля. Ведь как было, да уверен есть и сейчас: если твой ученик стал рекордсменом, чемпионом, победителем - это его талант, трудолюбие, патриотизм и т.д., а если нет - виноват тренер. В любых конфликтных ситуациях между тренером и учеником руководство спорткомитета и управления легкой атлетики принимало сторону только спортсмена, заискивала и юлила перед ним, усугубляя отношения. Такая позиция часто приводила к разрыву между тренером и учеником, а руководители с удовольствием решали за кем



АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «АСТАНА-РЭМ» ПОСТАВКИ КОФЕ И ОБОРУДОВАНИЯ ИЗ ИТАЛИИ

**КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ
(095) 2855618
2853819
ФАКС (095) 2855896**

закрепить очередного сироту. Особенно отличались в этом отношении А.Ефименко, Л.Санадзе, С.Возняк.

Но если честно, не это было главной причиной моего ухода с тренерской деятельности, со всем этим можно было бороться и терпеть, а вот куда денешься без квартиры, без денег. Унизительно было получать 3-х рублевые талоны на питание в день и 200 рублей заработной платы в месяц, при том, что я кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер Казахстана.

Прошло семь лет. Сейчас у нас широкая сеть фирм не только в ближнем, но и дальнем зарубежье, включая США, Англия, ФРГ. Кстати, работая тренером сборной я пять лет был невъездным, а теперь я имею многоразовые визы в эти страны. Работаем мы с сыном Энвером, который после окончания аспирантуры (ВНИИФК) полностью перешел в бизнес. Он - хорошая для меня опора и надежда.

- Рашид, скажи, путь к нынешнему успеху был нелегким и непрямым?

- Конечно. Много было неудач и сомнений. Главное, вбить себе в голову, что назад пути нет! Кооператив, который я открыл, был 201-м в Москве. Он имел прямое отношение к спорту. Задумка была, на мой взгляд, интересной. Я решил создать научно-методический центр подготовки спортсменов и тренеров высокой квалификации на учебно-спортивной базе ЦК ВДСО «Трудовые резервы» в Тушино. Заключили договор аренды помещения столовой и гостиницы, приступили к переоборудования площадок для метания и спор-

тивных залов. Для начала деятельности взяли кредит 92 000 руб. в «Промстройбанк». И когда уже депо вроде пошло, председатель ЦС К.Варавка без объяснений причин расторг с нами договор и фактически выкинул на улицу. Даже меня самого выселили из гостиницы. Надо было спасать положение, проценты за кредит нарастали.

Тут мы открыли кафе в Тушино, затем оно переросло у нас в ночной ресторан. Это был второй такой ресторан в Москве. Дела пошли неплохо, стали гасить кредит. Через 4 месяца местные власти запретили нам работать ночью, под предлогом, что Тушинский район закрыт для иностранцев, а у нас они бывают. Пришлось срочно перебазироваться на Ленинградское шоссе, 44. Здесь мы открыли ресторан национальных блюд. У нас вы могли покушать все, что имел общепит в Ташкенте. Но положение с продуктами становилось все хуже и через полгода мы были вынуждены закрыться. Но успели рассчитаться с кредитом и на заработные средства тут же купили брокерское место на Российской товарно-сырьевой бирже. Так в нашей работе начался новый этап.

Не буду утомлять читателей подробностями своей постоянной деятельности, им это может оказаться неинтересным. Скажу только, что мой опыт показывает - бизнесом можно и нужно заниматься. Только здесь вы можете знать, что вы стоите. Спорт сейчас тоже бизнес. Оценивайте себя, торгуйтесь, не давайте себя дешево купить чиновникам. Тренер - спортсмен - ученый - врач - вот основные люди в спорте. Остальные - ваша услуга. Помните это. Богатейте, не стесняйтесь, богатый человек - уверенный и добрый.

- Вот и зазвучали в твоём голосе нотки тренера. Рашид, не хотел бы ты в этой роли дать несколько советов желающим заняться бизнесом? С чего им начинать?

- Как и в любом творческом деле здесь нет готовых рецептов. Однако некоторые советы могут оказаться полезными.

Прежде всего начинающих разделим: 1. с начальным капиталом; 2. Без начального капитала.

Начинающим с начальным капиталом ни в коем случае нельзя вкладывать средства по своему усмотрению. Лучше быть в доле с авторитетной фирмой и участвовать в сделке (в любом качестве), в которую вложены ваши деньги. Нельзя вкладывать все деньги в одно дело или одну фирму. Покупка акций или вклады в банк под проценты - это не бизнес. Тем более, что здесь риск также не исключается.

Для начинающих без начального капитала. Не берите кредит или заем под проценты для начала своей деятельности. Лучше всего устроиться на работу на фирму. Часть полученных денег инвестировать на различные проекты фирмы и самому участвовать в их реализации.

Если вы докажете фирме свою порядочность и профессиональность, то можете получить самостоятельный участок работы. Мало ли какие могут быть варианты, главное очень хотеть заработать деньги.

Ну, а если конкретно, наша фирма на эксклюзивных правах реализует итальянский кофе эспрессо фирмы «Ionia».

Желающие могут связаться с нами и быть нашими агентами по сбыту.

Короче, мы готовы встречаться со всеми лично, выслушать их, дать консультацию, обсудить встречный предложения. Воспользоваться моим предложением могут все желающие, но прежде всего я, конечно, обращаюсь к спортсменам, которые сейчас зарабатывают немалые по нашим российским меркам деньги в коммерческих стартах и мечтают в будущем вложить их в какое-либо дело.

Беседу записал Е.ЧЕН

для закрытых помещений
Приводятся на 25 декабря 1993 г.

МИРА			ЕВРОПЫ			РОССИИ		
Мужчины								
50 м	5,61	М. Кокот (ГДР) Берлин 4.02.73	5,61	М. Кокот (ГДР) Берлин 04.02.73	5,76	А. Шляпников (М, Д) Гренобль 21.02.81		
	5,61	Д. Сэнфорд (США) Сан- Диего 20.02.81						
60 м	6,41	А. Кэйсон (США) Мадрид 14.02.92	6,51	М. Воронин (Пол) Льевин 21.02.87, Л.Кристи (Вбр) Афины 07.03.90, В.Савин (Каз) Москва 01.02.92 и Д. Ливингстоун (Вбр) Глазго 08.02.92	6,56	А. Аксинин (Л, СА) Зиндельфинген 01.03.80		
200 м	20,36	Б. Мари-Роз (Фр) Льевин 22.02.87	20,36	Б. Мари-Роз (Фр) Льевин 22.02.87	20,53	В. Крылов (Ул, Д) Льевин 22.02.87		
400 м	45,02	Д. Эверетт (США) Штут- гарт 2.02.90	45,05	Т. Шенлебе (ГДР) Зиндель- финген 05.02.88	46,18	В. Крылов (Ул, Д) Турин 12.02.86		
800 м	1.44,84	П. Эрэнг (Кен) Будапешт 4.03.89	1.44,91	С. Коэ (Вбр) Косфорд 12.03.83	1.47,23	В. Граудынь (М, П) Москва 30.01.88		
1000 м	2.16,4	Р. Друпперс (Нид) Гаага 20.02.88	2.16,4	Р. Друпперс (Нид) Гаага 20.02.88	2.18,00	И. Лоторев (М, СА) Москва 14.02.87		
1500 м	3.34,16	Н. Морсели (Алж) Севилья 28.02.91	3.34,20	П. Эллиот (Вбр) Севилья 27.02.90	3.39,73	С. Афанасьев (М.о., СА) Глазго 10.03.89		
1 миля	3.49,78	И. Коглен (Ирл) Ист- Рутерфорд 27.02.83	3.49,78	И. Коглен (Ирл) Ист-Рутер- форд 27.02.83	3.58,63	В. Абрамов (М.о., Д) Косфорд 23.02.83		
3000 м	7.37,31	М. Киптануи (Кен) Мадрид 21.02.92	7.39,2	Э. Путтеманс (Белг) Берлин 18.02.73	7.50,2	Б. Кузнецов (Св, СА) Свердловск 18.03.75		
5000 м	13.20,4	С. Ньямбуи (Танз) Нью- Йорк 06.02.81	13.20,8	Э. Путтеманс (Белг) Париж 10.01.76	13.35,71	В. Абрамов (М.о., Д) Милан 10.03.82		
50 м с/б	6,25	М. Маккой (Кан) Кобе 05.03.86	6,41	И. Ковач (ЧСФР) Прага 15.02.92	6,65	А. Маркин (М, П) Гренобль 07.02.93		
60 м с/б	7,36	Г. Фостер (США) Индия наполис 16.01.87	7,41	К. Джексон (Вбр) Зиндель- финген 26.02.89	7,57	В. Шишкин (Г, Д) Гент 04.02.90		
4x200 м	1.22,11	Великобритания (Л.Кристи, Д.Брайтуэйт, А.Мафе, Д.Реджис) Глазго 03.03.91	1.22,11	Великобритания (Л.Кристи, Д.Брайтуэйт, А.Мафе, Д.Реджис) Глазго 03.03.91	1.23,04	Сборная России (Э.Иванов, О.Фатун, А.Федорив, М.Вдовин) Глазго 30.01.93		
4x400 м	3.03,05	ФРГ (Р.Лидер, К.Юст, Й.Карловитц, Т.Шенлебе) Севилья 10.03.91	3.03,05	ФРГ (Р.Лидер, К.Юст, Й.Карловитц, Т.Шенлебе) Севилья 10.03.91	3.07,19	Сборная России (Д.Клигер, Д.Головастов, В.Попов, Д.Багаев) Йокогама 07.03.92		
Ходьба 5 км	18.15,25	Г. Корнев (Рос) Москва 07.02.92	18.15,25	Г. Корнев (Рос) Москва 07.02.92	18.15,25	Г. Корнев (Кмрв, П) Москва 07.02.92		
Высота	2,43	Х. Сотомайор (Куба) Будапешт 04.03.89	2,42	К. Тренхардт (ФРГ) Берлин 26.02.88	2,36	С. Мальченко (М, СА) Москва 09.01.88		
Шест	6,15	С. Бубка (Укр) Донецк 21.02.93	6,15	С. Бубка (Укр) Донецк 21.02.93	6,00	Р. Гатауллин (СПб, П) Москва 02.02.93 и Льевин 13.02.93		
Длина	8,79	К. Льюис (США) Нью- Йорк 27.01.84	8,49	Р. Эммиян (СССР) Льевин 21.02.87	8,23	И. Тер-Ованесян (М, Б) Дортмунд 27.03.66 и В.Бобылев (Врж, П) Волгоград 10.02.88		
Тройной	17,76	М. Конли (США) Нью- Йорк 27.02.87	17,67	О. Проценко (СССР) Осака 15.01.87	17,67	О. Проценко (М.о., Д) Осака 15.01.87		
Ядро	22,66	Р. Барнс (США) Лос- Анджелес 20.01.89	22,55	У. Тиммерман (ГДР) Зенф- тенберг 11.02.89	21,40	С. Смирнов (Л, СА) Пенза 06.02.87		
Семиборье	6476	Д. О'Брайен (США) Торонто 14.03.93	6418	К. Плазье (Фр) Генуя 29.02.92	6133	Е. Дудаков (Р-Д, ВС) Липецк 10.02.91		

МИРА

ЕВРОПЫ

РОССИИ

ЖЕНЩИНЫ

50 м	6,05	И. Привалова (Рос) Москва 02.02.93	6,05	И. Привалова (Рос) Москва 02.02.93	6,05	И. Привалова (М, П) Москва 02.02.93
60 м	6,92	И. Привалова (Рос) Мадрид 11.02.93	6,92	И. Привалова (Рос) Мадрид 11.02.93	6,92	И. Привалова (М, П) Мадрид 11.02.93
200 м	21,87	М. Отти (Ям) Льевин 13.02.93	22,15	И. Привалова (Рос) Торонто 14.03.93	22,15	И. Привалова (М, П) Торонто 14.03.93
400 м	49,59	Я. Кратохвилова (ЧССР) Милан 07.03.82	49,59	Я. Кратохвилова (ЧССР) Милан 07.03.82	51,03	Т. Алексеева (Нс, П) Торонто 14.03.93
800 м	1.56,40	К. Вахтель (ГДР) Вена 13.02.88	1.56,40	К. Вахтель (ГДР) Вена 13.02.88	1.59,18	С. Мастеркова (М, П) Торонто 14.03.93
1000 м	2.34,8	Б. Краус (ФРГ) Дорт- мунд 19.02.78	2.34,8	Б. Краус (ФРГ) Дортмунд 19.02.78	2.34,67	Л. Нурутдинова (Н-Ч, П) Москва 07.02.92
1500 м	4.00,27	Д. Мелинте (Рум) Ист- Рутерфорд 09.02.90	4.00,27	Д. Мелинте (Рум) Ист- Рутерфорд 09.02.90	4.05,09	Л. Рогачева (Ств, П) Севилья 10.03.91
1 миля	4.17,14	Д. Мелинте (Рум) Ист- Рутерфорд 09.02.90	4.17,14	Д. Мелинте (Рум) Ист- Рутерфорд 09.02.90	4.24,98	Н. Артемова (СПб, П) С- Петербург 25.01.92
3000 м	8.33,82	Э. Ван Хулст (Нид) Будапешт 04.03.89	8.33,82	Э. Ван Хулст (Нид) Будапешт 04.03.89	8.42,3	О. Бондаренко (Влг, СА) Волгоград 24.01.86
5000 м	15.03,17	Л. Мак-Колган (Вбр) Бирмингем 22.02.92	15.03,17	Л. Мак-Колган (Вбр) Бирмингем 22.02.92	15.49,44	Н. Ильина (Чбк, П) Волгоград 10.02.91
50 м с/б	6,58	К. Ошкенат (ГДР) Берлин 20.02.88	6,58	К. Ошкенат (ГДР) Берлин 20.02.88	6,78	Л. Нарожиленко (Кр, П) Гаага 17.03.91
60 м с/б	7,69	Л. Нарожиленко (СССР) Челябинск 04.02.90	7,69	Л. Нарожиленко (СССР) Челябинск 04.02.90	7,69	Л. Нарожиленко (Кр, П) Челябинск 04.02.90
4x200 м	1.32,55	ФРГ (Х.Арендт, С.Кнель, М.Клутц, Г.Нинцель) Дортмунд 20.02.88	1.32,55	ФРГ (Х.Арендт, С.Кнель, М.Клутц, Г.Нинцель) Дортмунд 20.02.88	1.36,65	Сборная России (Г.Мальчугина, В.Польщи- кова, О.Богословская, М.Транденкова) Глазго 30.01.93
4x400 м	3.27,22	ФРГ (С.Сойзер, К.Шрайтер, А.Хессель- барт, Г.Бройер) Севилья 10.03.91	3.27,22	ФРГ (С.Сойзер, , К.Шрайтер, А.Хессельбарт Г.Бройер) Севилья 10.03.91	3.30,34	Сборная России (Т.Алексеева, И.Радеева, Е.Голешева, Е.Рузина) Париж 20.02.93
Ходьба 3 км	11.44,00	А. Иванова (Рос) Москва 07.02.92	11.44,00	А. Иванова (Рос) Москва 07.02.92	11.44,00	А. Иванова (Чбк, П) Москва 07.02.92
Высота	2,07	Х. Хенкель (ФРГ) Карлсруэ 10.02.92	2,07	Х. Хенкель (ФРГ) Карлсруэ 10.02.92	2,03	Т. Быкова (Р-Д, Б) Буда- пешт 06.03.83
Длина	7,37	Х. Дрехслер (ГДР) Вена 13.02.88	7,37	Х. Дрехслер (ГДР) Вена 13.02.88	7,30	Г. Чистякова (М, Б) Липецк 28.01.89
Тройной	14.47	И. Кравец (Укр) Торонто 14.03.93	14.47	И. Кравец (Укр) Торонто 14.03.93	14.46	И. Чен (М, П) Москва 28.02.93
Ядро	22,50	Х. Фибингерова (ЧССР) Яблонец 19.02.77	22,50	Х. Фибингерова (ЧССР) Яблонец 19.02.77	22,14	Н. Лисовская (М, С) Пенза 08.02.87
Пятиборье	4991	И. Белова (Рос) Берлин 14.02.92	4991	И. Белова (Рос) Берлин 14.02.92	4991	И. Белова (Ир, П) Берлин 14.02.92



СТОПА У МАРАФОНЦЕВ И СУПЕР- МАРАФОНЦЕВ

Во время длительного бега на тренировках и марафонских пробегах у меня появляются ноющие боли на подошве правой стопы. Из-за усиления болей приходится сходить с дистанции. Через 7-10 дней отдыха боли исчезают. Посоветуйте, как бегать марафон без боли?

А. Зайцев,
пос. Воротынский
Калужской обл.

Конечно, конкретно и лаконично ответить без точного диагноза трудно. Однако из опыта 20 лет общения с марафонцами можно при скудности симптомов предположить вероятную причину и дать несколько практических советов.

Точно такие же боли возникали после 30 километров бега у горного мастера из пос. Удачный (Республика Саха - Якутия) Владимира Грегуля. Мы встретились с ним в апреле 1992 г. на многодневном 200-километровом пробеге Калуга-Можайск-Гагарин. У этого терпеливого и трудолюбивого человека в результате перегрузки у места прикрепления подошвенных мышц к пяточной кости образовалось хроническое воспаление надкостницы.

Каждый вечер после душа или бани мы с Володей наносили дважды йодную сетку. По высыхании йода стали втирать рассасывающие мази випросан-В, бишофит, ихтиоловую в течение 10 минут. На ночь накладывалась вата и марлевая повязка. Утром перед стартом - вновь смазывали раствором йода и свод стопы со стороны подошвы фиксировали про-

стым лейкопластырем. В результате таких мероприятий В. Грегуль успешно финишировал в Гагарине. Правда, под середину стопы (под стельку) на втором дневном этапе вкладывали плоский поролон 10x10 см и толщиной 4 мм.

Мы встретились с Володей на ММММ-93 и обменялись информацией о состоянии здоровья. Со стопой сейчас никаких проблем нет. За 2-3 недели до старта в марафоне или беге на 100 км он начинает на ночь смазывать подошвы ног настойкой йода.

Участники пробега Ленинград-Москва для укрепления связок, сухожилий и мышц подошвенной поверхности стопы в течение многих лет применяют мазь с календулой или настойку календулы. Это мероприятие не только оказывает профилактическое действие, но и обезболивает во время бега по бетонному и гравийному покрытиям.

Надо сказать, что с анатомической точки зрения стопа - это сложное образование, в котором костные, хрящевые, мышечные и нервные ткани собраны воедино. В результате этого человек может не только стоять, ходить и бегать, но и переносить разные тяжести, приземляться с различных высот - без травм и патологических повреждений.

Костную основу стопы составляют 28-30 костей мелкого и среднего калибра. С помощью многочисленных связок они образуют 16-18 суставов и сочленений. Кроме того, несколько мышечных групп на тыльной поверхности и на подошве густо оплетены сухожилиями, кровеносными сосудами. А различные рецепторы нервных окончаний дают разнообразную информацию о позе, холоде и тепле, характере опоры и многое другое.

Поэтому каждая информация от стопы, характеризующаяся наличием боли или дискомфорта, должна быть проанализирована, чтобы правильно истолковать и принять соответствующие профилактические или лечебные коррективы.

Даже опытные бегуны, имеющие многолетний стаж и обеспеченные суперсовременной обувью, не гарантированы от проблем со стопой. Так, в июле этого года состоялся легкоатлетический эстафетный пробег «Москва-Париж». Уже на второй день пути несколько спортсменов молодого возраста, которые бежали красивым эластичным шагом, получили микротравмы стопы. Наиболее даль-

видные и любознательные из них сменили характер бегового шага и стали накладывать тейп, т.е. разной ширины дырчатый лейкопластырь на серединную часть подошвы. При многодневных пробегах, чтобы избежать перегрузки опорно-двигательного аппарата - стопы и коленей, лучше применять шаг с невысоким подниманием стопы по типу семенящего бега. Во второй половине дня свод стопы опускается и наступает временное или физиологическое плоскостопие. Этому способствует ударная постановка стопы при быстром беге или наличии вертикальных колебаний туловища. Поэтому для снятия болевого спазма и растяжения суставов стопы необходимым условием являются теплые ножные ванны с добавлением морской или поваренной соли из расчета 1 столовая ложка на 5 литров воды. При беге по дорогам со значительным уклоном или при беге в беговых туфлях, имеющих сношенный каблук (с внешней стороны), появляются боли в области наружной лодыжки голеностопного сустава. В этом случае рекомендуем применение лечебного тейпинга: йодная сетка на болевую зону и два слоя фиксирующего лейкопластыря, прикрепляя полоски от ахиллового сухожилия через наружную лодыжку до ладьевидной кости или середины тыла стопы.

При беге в дождливую погоду или в снежную слякоть, при тугой шнуровке обуви появляются довольно неприятные боли в передней части тыла стопы. Эти боли связаны с перегрузкой сухожилий и плюсневых костей. Для снятия этих болевых ощущений в вечернее время после соляно-хвойной теплой ванны полезно втирание випросала и накладывание компресса на ночь. В утреннее время на болевую зону наносится йодная сетка, тщательно обрабатывается кожа по ходу каждого сухожилия. После высыхания йода наносится второй слой, а затем сверху укрепляется лента белого или перцового лейкопластыря. Такое лечение позволяет за 3-4 дня снять явление воспалительного перенапряжения даже не прекращая тренировок или участия в пробегах.

г. Калуга

Ш. АРСЛАНОВ,
врач врачебно-
физкультурного диспансера



«ВETERАНСКИЙ» ТРОЙНОЙ

В легкоатлетическом спорте тройной прыжок всегда являлся эталоном проверки атлетов на настоящую специальную подготовленность и мужество.

Ветераны не составляют исключения и с не меньшим азартом подвергают проверке на надежность в соревнованиях свой сплав скоростно-силовых и волевых качеств. Дело в том, что нагрузка на опорную ногу, тазобедренный сустав, позвоночник, внутренние органы в момент отталкивания на большой скорости в несколько раз превышает собственный вес прыгуна. Такое содержание тройного прыжка требует наиболее длительной и солидной подготовки к соревнованиям, исключаяющей риск, поспешность или авантюризм. Расплата почти неизбежна. Но зато и чувства после целенаправленной продуктивной подготовки и успешного выступления наполнены каким-то дополнительным оттенком уверенности, монолитности, цельности и упругости всего тела.

Приятное тепло и тяжесть в ногах и спине от прыжковых упражнений и прыжков на дальность с разных по длине разбегов делают этот вид привлекательным прежде всего для крепких и сильных ветеранов. Такое влечение обоюдно и оплачивается укреплением не только опорно-двигательного аппарата, а проще - внешне и внутренне тела, но и в значительной мере психики спортсмена.

Главное, не спешите, а постепенно развивайте опорно-двигательный аппарат (мышцы, связки), накапливайте свой силовой и прыжковый потенциал.

Наиболее полезными могут быть следующие упражнения:

- легкие прыжки на двух ногах на коврике утром, начиная с 2-3 подходов по 20-30 прыжков 2 раза в неделю, плавно увеличивая нагрузку до 3-5 подходов на одной ноге (на каждой) по 50 прыжков 4-5 раз в неделю (через 4-6 месяцев);

- прыжки со сменой ног в выпаде с небольшого, доводя до максимального выпада (через 6-8 недель) по 4-6 подходов по 10-20 прыжков;

- прыжки с ноги на ногу, «скачки» на одной ноге по 10-25 отталкиваний, начиная с 4-6 до 10-12 серий с разбега 4-6 беговых шагов;

- полуприседания с партнером на спине или на плечах по 3-5 подходов до легкого утомления в мышцах;

- упругие полуприседания на одной ноге по 3-4 подхода на каждую до легкого утомления;

- прыжки по наклонной дорожке - с ноги на ногу вверх, а «скачки» - вниз (это упражнение включайте только после года регулярных тренировок по 8-16 отталкиваний до 8-12 серий);

- метание ядра назад через голову и вращение молота до легкого утомления в мышцах 2-3 раза в неделю;

- рывок штанги по 1-3 повторения в одном подходе, всего 4-6 подходов;

- подъем ног (согнутых или прямых) до места хвата в виси на перекладине, ветке дерева или стенке по 3-4 подхода в каждом до легкого утомления;

- упражнения по выбору для спринтеров, барьеристов и прыгунов, опубликованных в журнале «Легкая атлетика» в ноябре-декабре.

В одном занятии примерное число силовых и прыжковых упражнений - 4-6. Лучше выполнять их в чередовании с беговыми упражнениями, ускорениями, низкими стартами или пробеганиями в ритме разбега на дорожке или разбегами на секторе для прыжков.

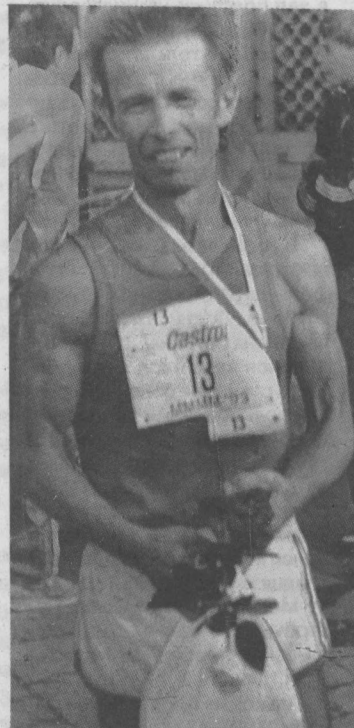
Наиболее объективным интегральным контрольным упражнением для вас может служить пятикратный «скачок» и прыжки в длину с толчковой и с маховой ног, выполняемые с разбега в 6 беговых шагов.

Активному восстановлению поможет самомассаж мышц и связок, выполняемый от периферии к центру, ежедневно 5-7 минут (можно перед сном).

Для первого старта в соревнованиях длина разбега может быть достаточной в 8-10, но не более 12 беговых шагов разбега.

**В. ПОПОВ,
рекордсмен мира
среди ветеранов,
доктор
педагогических наук**

ТРИНАДЦАТЫЙ



На состоявшемся осенью прошлого года Московском международном марафоне мира кроме победителей различными призами были награждены многие участники, так или иначе связанные с цифрой «13» - естественно по случаю того, что ММММ в 1993 г. был тринадцатым по счету. Получил приз журналист Геннадий Швец, освещавший все тринадцать марафонов в печати, были награждены тринадцатые участник и участница.

Достался приз и марафонцу, у которого оказался тринадцатый стартовый номер. Волею случая им оказалась большой друг нашего журнала профессиональный фотограф, помогающий нам, фотокорр издательства «Московский рабочий» Анатолий Альков.

Мы знаем его многие годы и следим за его успехами на спортивно-фотографической ниве. А спортом вообще и бе-

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Чемпионат Европы	03-12 июня	Афины (Греция)
Кубок Кубани	18-19 июня	Краснодар
Чемпионат мира по ходьбе и бегу по шоссе	30-31 июля	Торонто (Канада)
«Матч пяти» на кубок ABC	17-18 декабря	Беларусь
Международные игры ветеранов	26.09-08.10	Брисбан (Австралия)
Гран-при Балтийского моря	1 тур декабрь 1993 г.	Тарту
	2 тур 15 января (открытый)	С.-Петербург
	3 тур 5 февраля	Рига
	Финал 2 апреля	Каунас
«Кубок ABC» (Ассоциация ветеранов спорта)	19-20 марта	Пенза

РОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

ЗИМНИЕ		
Чемпионат С.-Петербурга (в программе Гран-при)	15 января	С.Петербург
Чемпионат Москвы	26-27 февраля	Москва
Зоны:		
Центр России	12-13 февраля	Рязань
Северо-Запад	19-20 февраля	-
Юг России	12-13 февраля	Шахты
Поволжье	5-6 марта	Волгоград
Урал-Сибирь	5-6 марта	Пермь
Дальний Восток	5-6 марта	
Чемпионат России	12-13 марта	Челябинск
ЛЕТНИЕ		
Северо-Запад и С.Петербург	28-29 мая	Ярославль
Центр России	23-24 июля	Брянск
Юг России	23-24 июля	Ростов/Дон
Поволжье	13-14 августа	Тольятти
Дальний Восток	13-14 августа	Хабаровск
Урал-Сибирь	13-14 августа	Екатеринбург
Чемпионат Москвы	10-11 сентября	Москва
Чемпионат России	17-18 сентября	Краснодар

РЕГИОНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

по инициативе городов, областей, краев и республик России
СОРЕВНОВАНИЯ ветеранов по календарю ВАЛБ, ABC и др. российских и международных спортивных организаций
ВСЕ УКАЗАННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В КАЛЕНДАРЕ НА 1994 г. - ОТКРЫТЫЕ.
 Справки по телефону : 572-69-52 , 201-06-13

гом в частности он занимается уже более 35 лет - еще со времен армейской службы. Причем до сих пор Анатолий делит свои спортивные привязанности поровну между бегом и штангой. Практически это выражается в том, что несколько раз в неделю он ходит в зал подкачки на Чистопрудном бульваре, таскает штангу - приседает, толкает, жмет. Да и на работе у него в фотолаборатории всегда под рукой гантели и гири. А кроме этого каждый день он начинает с пятнадцатикилометровой пробежки. По выходным дням длина ее увеличивается до 25 км.

В соревнованиях Альков выступает тоже давно. В марафоне дебютировал в 1973 г., когда в Лужниках проходил чемпионат страны. И Толя отважился заявиться лично, бежал в середине основной группы практически всю дистанцию и лишь на финише поостыл, обогнав, правда, человек пять и показав результат 2:44. С тех пор у него марафонов в активе - более 100, не считая более коротких - «трудовской» тридцатки, пробегов Тарасовка-Москва, Пушкин-Санкт-Петербург. Есть даже такие экзотический пробег как Москва-Руза, длиной в 92 км.

Альков не пропустил ни одного ММММ, все тридцать у него в досье, лучший результат - 2:53 в 1982 г. А в последнем тринадцатом, который он пробежал с тринадцатым номером, показал 3:22, заняв общее 607-е место и 35-е среди 198 участников старше 50 лет.

А завершаем мы эту заметку вот такой любопытной информацией: в принципе, наш герой практически знаком тем нашим читателям, кто принимает участие в ММММ: на дипломе, который вручается каждому участнику, изображен силуэт мускулистого бегуна. Так вот это - Анатолий Альков, герой нашего рассказа, друг нашего журнала, большой любитель бега. Мы думаем, что будем иметь возможность о нем рассказать и во время четырнадцатого и двадцатого, и ...того ММММ. Если сами доживем. Успехов тебе, коллега!

РЕКОРДЫ МИРА СРЕДИ ВETERANОВ

100 м

40	10,6	Э.Харт	(США)	(40)	89
45	11,0	Т.Бэйкер	(США)	(48)	80
50	11,2	К.Деннис	(США)	(50)	87
55	11,57	Р.Тэйлор	(Вбр)	(57)	91
60	11,8	П.Джордан	(США)	(61)	78
65	12,5	Б.Хогэн	(Авсл)	(65)	85
70	12,91	П.Джордан	(США)	(74)	91
75	13,4	П.Джордан	(США)	(75)	92
80	15,4	Д.Пэккард	(США)	(80)	84
85	16,3	Д.Мак-Клин	(Шотл)	(88)	73
90	19,9	Д.Мак-Клин	(Шотл)	(90)	75
95	39,00	П.Сингх	(Инд)	(95)	87

200 м

40	21,86	Б.Коллинз	(США)	(41)	92
45	22,3	Д.Роден	(Ям)	(45)	72
50	22,91	Р.Тэйлор	(Вбр)	(52)	86

РЕКОРДЫ МИРА СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ

55	23,37	Р.Тэйлор	(Вбр)	(56)	91	95	50.23,53	Х.Кирк	(США)	(95)	91
60	24,9	П.Джордан	(США)	(60)	77	10 000 м					
65	25,6	Б.Хогэн	(Авсл)	(65)	85	40	28.33,4	Л.Ролт	(Фр)	(40)	76
70	26,8	П.Джордан	(США)	(70)	87	45	30.02,56	А.Вилланева	(Мекс)	(45)	87
75	28,14	П.Джордан	(США)	(75)	92	50	31.01,90	Р.Робертсон	(США)	(50)	91
80	32,3	Д.Пэккард	(США)	(80)	84	55	33.00,66	Н.Грин	(США)	(57)	89
85	37,3	М.Гатеркоул	(Авсл)	(85)	93	60	34.14,08	Л.Акуароно	(Ит)	(60)	91
90	48,6	К.Уиллер	(США)	(90)	87	65	34.42,2	Д.Тернбулл	(Шв)	(65)	92
400 м						70	38.23,69	У.Утс	(США)	(71)	91
40	48,44	Д.Кинг	(США)	(40)	89	75	42.03,4	Д.Моррисон	(Вбр)	(75)	89
45	50,24	С.Уитли	(США)	(46)	92	80	44.29,4	Э.Бенхэм	(США)	(81)	88
50	51,8	Р.Тэйлор	(Вбр)	(52)	86	85	54.23,0	Д.Галиа	(ФРГ)	(87)	85
55	52,6	Р.Ромэн	(Трин)	(57)	90	90	71.40,78	П.Спанглер	(США)	(90)	89
60	53,9	Р.Ромэн	(Трин)	(60)	93	3000 м с/п					
65	58,79	Д.Лоу	(США)	(65)	91	40	8.41,5	Г.Рулантс	(Белг)	(40)	77
70	62,2	Й.Александр	(США)	(79)	89	45	9.25,28	Р.Робертсон	(США)	(46)	87
75	68,5	Д.Пэккард	(США)	(75)	79	50	9.50,96	Н.Ундерсакер	(Норв)	(50)	89
80	75,4	Х.Чэпсон	(США)	(80)	83	55	10.39,0	Э.Галисия	(Мекс)	(56)	79
85	91,54	Л.Перес	(Мекс)	(85)	87	2000 м с/п					
90	2.00,2	П.Спанглер	(США)	(90)	89	60	7.13,93	Ж.Сильва	(Порт)	(61)	89
800 м						65	7.53,00	Д.Экклс	(Н.З)	(65)	90
40	1.51,25	П.Браун	(Вбр)	(41)	90	70	8.38,17	Д.Бакли	(США)	(71)	88
45	1.56,16	Р.Мерселина	(Нид)	(45)	91	75	9.46,90	Д.Бакли	(США)	(75)	92
50	2.00,40	А.Блэдфорд	(Авсл)	(50)	89	80	13.24,59	Б.Боал	(США)	(80)	92
55	2.05,07	Т.Робертс	(Авсл)	(55)	89	110 м с/б					
60	2.12,62	Д.Тернбулл	(Н.З)	(62)	89	40	14,24	С.Драkkери	(США)	(40)	89
65	2.17,8	Л.Тернбулл	(Н.З)	(65)	92	45	14,7	В.Торлакссон	(Исл)	(45)	79
70	2.30,84	Д.Литъен	(США)	(70)	91	50	13,57	У.Батлер	(США)	(50)	91
75	2.40,0	Х.Чэпсон	(США)	(75)	78	55	15,28	Б.Хикман	(США)	(55)	89
80	2.53,5	Х.Чэпсон	(США)	(80)	82	60	14,98	Д.Гринвуд	(США)	(60)	86
85	3.29,42	Л.Перес	(Мекс)	(85)	87	65	16,4	А.Ван Зил	(ЮАР)	(65)	87
90	4.39,59	П.Спанглер	(США)	(90)	89	70	13,2	А.Ван Зил	(ЮАР)	(70)	92
1500 м						75	15,1	Ф.Фингер	(США)	(75)	90
40	3.49,47	В.Вайгва	(Кен)	(40)	89	80	17,29	К.Трей	(Кан)	(80)	89
45	4.00,53	К.Спаркс	(США)	(45)	90	400 м с/б					
50	4.05,2	Т.Робертс	(Авсл)	(50)	84	40	52,7	С.Драkkери	(США)	(40)	89
55	4.17,4	Д.Тернбулл	(Н.З)	(55)	82	45	55,18	Г.Мюллер	(ФРГ)	(47)	86
60	4.28,66	Д.Тернбулл	(Н.З)	(62)	89	50	58,1	Д.Гринвуд	(США)	(50)	76
65	4.39,9	Д.Тернбулл	(Н.З)	(65)	92	55	59,85	Д.Гринвуд	(США)	(57)	83
70	5.09,73	Д.Гилмур	(Авсл)	(70)	89	300 м с/б					
75	5.28,5	С.Картер	(США)	(75)	92	60	43,49	Д.Гринвуд	(США)	(63)	89
80	6.04,28	Э.Бенхэм	(США)	(80)	87	65	47,82	А.Петтерсен	(Шв)	(65)	88
85	7.03,38	Л.Перес	(Мекс)	(85)	87	70	52,2	А.Ван Зил	(ЮАР)	(70)	92
90	9.25,2	П.Спанглер	(США)	(90)	89	75	56,50	Д.Бакли	(США)	(75)	92
95	13.53,8	Х.Кирк	(США)	(95)	90	80	71,9	К.Хиллс	(США)	(80)	92
5000 м						Высота					
40	13.45,6	Л.Ролт	(Фр)	(40)	76	40	2,06	Д.Хартфилд	(США)	(40)	85
45	14.23,6	Л.Ролт	(Фр)	(46)	82	45	1,90	Х.Уайатт	(США)	(48)	80
50	14.55,60	А.Вилланева	(Мекс)	(51)	91	50	1,88	Х.Уайатт	(США)	(51)	83
55	15.52,8	Д.Райан	(Авсл)	(55)	78	55	1,79	Х.Уайатт	(США)	(55)	87
60	16.33,3	Д.Гилмур	(Авсл)	(61)	80	60	1,68	Д.Джиллкрест	(США)	(64)	92
65	16.38,8	Д.Тернбулл	(Н.З)	(65)	92	65	1,62	Д.Джиллкрест	(США)	(65)	92
70	18.43,61	У.Утс	(США)	(71)	91	70	1,48	И.Хьюм	(Кан)	(70)	84
75	20.21,62	К.Канамори	(Яп)	(77)	92	75	1,44	Э.Колхонен	(Финл)	(75)	89
80	21.57,88	Э.Бенхэм	(США)	(81)	88	80	1,22	В.Мак-Интайр	(Инд)	(80)	91
85	26.50,2	Д.Галиа	(ФРГ)	(87)	85	85	1,13	Б.Грэйи	(США)	(85)	85
90	37.39,38	П.Спанглер	(США)	(90)	89	90	1,04	Б.Грэйи	(США)	(90)	90



Российская команда - победительница чемпионата мира 1993 года в Штутгарте в эстафетном беге 4x100 м: Ирина Привалова, Ольга Богословская, Галина Мальчугина, Наталья Воронова

ОЛЬГА БОГОСЛОВСКАЯ (Наумкина)

Москва, Империял

Родилась 20 мая 1964 г. в Москве. Рост 164 см, масса 55 кг.

Легкой атлетикой начала заниматься в 1980 г. Образование - высшее, закончила МИИГА.

Тренеры: с 1980 по 1986 г. Люзина А.И. с 1986 г. - Маслаков В.М. з. тр. СССР.

Впервые выполнила норматив мс в 1984 г.; мсмк - в 1987 г. на Знаме (Москва) 11,32.

Лучшие результаты: 60 м - 7,12 (89), 100 м 11,07 (92), 10,96в (89), 200 м 23,72 (93)

1984 (20) 11.88 11,4р
1985 (21) 11.89
1986 (22) 11.49
1987 (23) 11.32
1988 (24) 11.43
1989 (25) 11.39 10,96в
1991 (27) 11.64
1992 (28) 11.07
1993 (29) 11.31

1986: ЧС (Киев) 11,70 (7п1), ЧС (Ташкент) 11,53 (8)

1987: Знаме (Москва) 11,32 (5)

1988: ЧСп (Пенза) 7,40 (11), ЧСп (Волгоград) 7,28 (4), КСп

(Москва) 7,15 (2), ЧС (Таллинн) 11,66 (6п2)

1989: КСпф(Вильнюс) 7,12 (1) рекорд СССР, ЧСп (Гомель) 7,21 (1), Знаме (Волгоград) 10,96 (1)

1991: чМос (Москва) 11,75 (3), ЧС (Киев) 11,82 (5з3)

1992: чМос п (Москва) 7,42 (5), КМос п (Москва) 7,47 (4), КРос (Сочи) 11,57 (вк), ЧС (Москва) 11,07 (3), ОИ (Барселона) 11,45 (7п2), 4x100 м 42,16 (2), МС (Кобленц) 11,56 (3), ГП (Брюссель) 11,44 (8), СНГ-Франция (Вильнев) 11,71 (2), 4x100 м 43,06 (1), КМ (Гавана) 4x100 м 44,55 (5)

1993: чВСп (Москва) 7,17 (1з1), Вбр-Россия (Глазго) 7,27 (2), МСп (Будапешт) 7,30 (1), МСп (Зиндельфинген) 7,24 (1), чРос п (Москва) 7,23 (3), МСп (Карлсруэ) 7,20 (1), ЧМп (Торонто) 7,31 (6п1), ГП (Нью-Йорк) 11,47 (6), «Словнафт-93» (Братислава) 11,39 (2), ГП (Севилья) 11,87 (8), чРос (Москва) 11,45 (2), КЕ (Рим) 4x100 м 42,79 (1), ГП (Лилль) 11,31 (5), ЧМ (Штутгарт) 11,32 (5з4), 4x100 м 41,49 (1)

ГАЛИНА МАЛЬЧУГИНА

Московская обл., Империял

Родилась 17 декабря 1962 г. в Брянске.

Рост 168 см, масса 63 кг. Легкой атлетикой начала заниматься в 1975 г. Образование - высшее, закончила Брянский ГПИ. Тренеры: с 1976 по 1982 г. Сырмолатов В.А. з.тр. РСФСР с 1982 г. - Маслаков В.М. з.тр. СССР.

Впервые выполнила норматив мс в 1979 г. на ЧСюн (Днепропетровск) 24,07(2); мсмк - в 1984 г. на ВС(Киев) 22,70 (4).

Лучшие результаты: 60 м 7,16п (90), 100 м 10,96 (92), 200 м 22,22 (92 и 93)

	200 м	100 м
1976 (14)	26.8	13.1
1977 (15)	26.0	12.5
1978 (16)	24.86	12.2
1979 (17)	23.70	11.75
1980 (18)	24.0	11.9
1981 (19)	23.16	11.58
1982 (20)	23.28	11.62
1984 (22)	22.74	11.87
1985 (23)	23.06	
1987 (25)	23.15	
1988 (26)	22.42	11.07
1989 (27)	22.68	11.47
1990 (28)	22.33	11.10
1991 (29)	22.49	11.20
1992 (30)	22.22	10.96
1993 (31)	22.22	11.25

1978: Спшк (Ташкент) 24,86 (2)

1979: ЧСюн (Днепропетровск) 24,07 (2), СССР-СШАю (Бэйкерсфилд) 24,07 (3), СССР-СШАю (Бостон) 24,35 (3), «Дружба» (Прага) 23,96 (2), ЧЕю (Быдгощ) 23,92 (7), 4x100

м 44,59 (2)

1980: ЧСю (Каунас) 24,2 (2)
1981: Знаме (Ленинград) 23,78 (4), ЧС (Москва) 23,77 (4)

1984: ВС (Сочи) 23,04 (3), Знаме (Сочи) 23,55 (1), ВС (Киев) 22,74 (4), ЧС (Донецк) 23,09 (2)

1985: Знаме (Москва) 23,20 (4)

1987: Знаме (Москва) 23,26 (6), ЧС (Брянск) 23,29 (3)

1988: ЧСп (Волгоград) 23,34 (1), Знаме (Ленинград) 11,07 (1), ЧС (Таллинн) 11,16 (2), 22,69 (2), ОИ (Сеул) 22,42 (8), 4x100 м 42,75 (3)

1989: Знаме (Волгоград) 10,99 (1з3), ЧС (Горький) 11,47 (4), Ун (Дуйсбург) 22,70 (1), 4x100 м 43,25 (2), КМ (Барселона) 23,12 (5), 4x100 м 42,76 (2)

1990: ЧЕп 23,04 (3), Знаме (Москва) 22,75 (1), МС (Братислава) 22,66 (2), СССР-ГДР (Росток) 11,38 (3), МС (Ницца) 22,54 (4), МС (Лозанна) 22,63 (16), МС (Осло) 22,45 (1), ИДВ (Ситл) 11,24 (4), 23,03 (5), 4x100 м 42,67 (2), МС (Цюрих) 22,59 (4), МС (Кельн) 22,33 (2), МС (З.Берлин) 11,24 (4), ЧЕ (Сплит) 22,23 (3), МС (Кобленц) 11,33 (4), МС (Афины) 22,59 (3)

1991: МС (Косфорд) 23,15 (1), ЧМп (Севилья) 23,20 (5), МС (Уолнат) 11,79 (5), МС (Севилья) 11,46 (3), ГП (Братислава) 11,32 (2), ГП (Москва) 11,46 (2), МС (Шве-

хат) 11,56 (1), ГП (Лилль) 23,08 (4), 11,45 (6), МС (Линц) 22,88 (5), ЧС (Киев) 11,20 (1), МС (Сен-Дени) 22,87 (1), МС (Виго) 11,37 (4), МС (Ла Корунья) 23,74 (3), ЧМ (Токио) 22,66 (5), 4x100 м 42,20 (2), МС (Риети) 23,00 (2), ГП (Кельн) 23,96 (7), ГП (Берлин) 22,76 (4), 11,35 (6), МС (Шеффилд) 22,96 (3),

1992: чМос (Москва) 23,37 (1з3), МС (Львин) 23,05 (3), МС (Карлсруэ) 22,83 (2), МС (Сан-Себастьян) 22,81 (2), МС (Ханья) 11,15 (2), МС (Сен-Дени) 22,62 (3), ГП (Севилья) 22,34 (2), ГП (Рим) 22,69 (1), ЧС (Москва) 10,96 (2), ЧС (Москва) 22,39 (1з4), ГП (Хельсинки) 22,29 (1), 11,24 (1), ГП (Стокгольм) 22,69 (1), МС (Реймс) 22,73 (1), ГП (Лилль) 22,23 (2), ОИ (Барселона) 22,63 (8), 4x100 м 42,16 (2), ГП (Монте-Карло) 22,49 (4), ГП (Кельн) 22,44 (3), ГП (Цюрих) 22,41 (5), ГП (Берлин) 11,18 (4), МС (Копенгаген) 22,41 (3), ГП (Брюссель) 22,48 (4), 11,31 (5), ФГП (Турин) 22,47 (4), МС (Риети) 22,44 (2), МС (Болонья) 22,51 (1),

1993: МС (Гренобль) 23,24 (2ф2), МС (Гент) 22,89 (1), МС (Львин) 22,74 (1з), чРос (Москва) 22,85 (3), МС (Сан-Себастьян) 22,94 (2), МС (Севилья) 22,81 (1), «Словнафт-93» (Братислава) 22,32 (2), МС (Мадрид) 22,45 (1), ГП (Севилья) 11,53 (2), МС (Сен-Дени) 23,28 (2), ГП (Лилль) 22,86 (4), 11,38 (6), ГП (Стокгольм) 11,63 (6), ГП (Лозанна) 22,97 (5), Мемориал Куца (Москва) 11,40 (2), ГП (Монте-Карло) 22,63 (4), ЧМ (Штутгарт) 22,50 (7), 4x100 м 41,49 (1), ГП (Берлин) 11,47 (5), ГП (Брюссель) 22,56 (4), МС (Риети) 22,27 (2)

НАТАЛЬЯ ВОРОНОВА

Москва,
Вооруженные силы

Родилась 9 июля 1965 г. в Москве.
Рост 169 см, масса 60 кг.
Легкой атлетикой начала заниматься в 1979 г.
Образование - высшее, закончила МГУ в 1989 г.
Тренеры: с 1979 по 1981 г. Троценков Н.Е., с 1981 г. - Петрова З.Е.

Впервые выполнила норматив мс в 1983 г. на матче СССР-ГДРю (Галле) 24,00; мсмк - в 1985 г. на Знам (Москва) 11,31 (2).

1980 (15) 12.5 25.9
1981 (16) 11.9 25.1
1982 (17) 11.8 24.8
1983 (18) 11.48 23.34
1984 (19) 11.2 23.1
1985 (20) 11.27 23.25
1986 (21) 11.20 23.02
1987 (22) 11.07 23.0
1988 (23) 10.98 23.1
1989 (24) 11.35
1992 (27) 11.11 22.98
1993 (28) 11.17 22.35

1983: ЧСпю (Донецк) 7,65 (2), ЧСю (Челябинск) 11,52 (1), ЧЕю (Швехат) 11,57 (1), 4x100 м 44,44 (2)

1984: ЧС (Донецк) 11,61 (1)

1985: Знам (Москва) 11,31 (2), ЧС (Ленинград) 11,28 (3), КЕ (Москва) 4x100 м 42,00 (2)

1986: ЧС (Киев) 11,43 (5), СНС (Ташкент) 11,31 (2)

1987: Знам (Москва) 11,18 (3), ЧМ (Рим) 4x100 м 42,33 (3)

1988: Знам (Ленинград) 11,23 (5), ЧС (Таллинн) 11,42 (6), ОИ (Сеул) 10,98 (2ч2), 11,00 (6), 4x100 м 42,75 (3)

1989: Знам (Волгоград) 11,05 (2), ЧС (Горький) 11,64 (8), Ун (Дуйсбург) 4x100 м 43,25 (2), КМ (Барселона) 11,49 (7), 4x100 м 42,76 (2)

1992: чМос (Москва) 7,33 (3), ЧВС (Ростов) 11,16 (1), ЧС (Москва) 11,11 (5), чМос (Москва) 22,98 (1), чРос (Москва) 11,11 (1з1), 11,30 (1), 23,04 (1), Россия-Англия (Владимир) 11,24 (1), Франция-СНГ (Вильнев) 11,56 (1), 23,25 (3), КМ (Гаваана) 23,24 (2), 11,33 (1), 4x100 м 44,55 (5)

1993: ЧВСп (Москва) 7,06 (1з2), 7,07 (1), Вбр-Россия (Глазго) 7,24 (1), МС (Штутгарт) 7,21 (2), матч 6 стран (Париж) 7,24 (1), чРос (Москва) 7,25 (2п1), 7,33 (5), МС (Севилья) 7,36 (4), МС (Релинген) 11,34 (1), КЕ (Рим) 4x100 м 42,79 (1), ГП (Севилья) 11,51 (1), 23,02 (1), ГП (Рим) 11,20 (2), МС (Бад-Гомбург) 11,25 (1), МС (Сен-Дени) 23,68 (4), чРос (Москва) 22,69 (2), МС (Люцерн) 11,34 (1), 22,74 (1), ГП (Лилль) 22,83 (3), ГП (Лозанна) 11,24 (8), 22,62 (2), ГП (Монте-Карло) 11,30 (3), ЧМ (Штутгарт) 11,20 (6), 22,35 (3п1), 22,50 (2), 4x100 м 41,49 (1)

ИРИНА ПРИВАЛОВА

Москва, МГУ

Родилась 22 ноября 1968 г. в Москве.

Рост 174 см, масса 64 кг.
Легкой атлетикой начала заниматься в 1979 г.

Студентка 5 курса МГУ
Тренеры: с 1979 по 1982 г.

Беляков М.В. с 1982 по 1986 г. Земченков Н.И. с 1986 г. -

Паращук В.Н. з.тр. России
Впервые выполнила

норматив мс в 1984 г. на соревнованиях «приз

открытия сезона» в прыжке в длину 6,34 (1);

мсмк - в 1989 г. на КЕ (Гейтсхед) 11,26 (3).

Лучшие результаты: 60 м 6,92п (93) рекорд мира, 100 м 10,82 (92), 200 м 21,88 (93), 300 м 35,45п (93) высшее мировое достижение, 400 м 49,89 (93), длина 6,52 (87)

100 м 200 м

1983 (15) 11,7

1984 (16) 11,79

1985 (17) 11,68 24,54

1986 (18) 11,52 24,10

1987 (19) 11,44 23,3

1989 (21) 11,26 23,00

1991 (23) 10,98 22,21

1992 (24) 10,82 21,93

1993 (25) 10,94 21,88

1989: ЧС (Горький) 11,33 (1)

1990: ЧСп (Челябинск) 7,18 (2), ЧС (Киев) 11,21 (1), ЧЕ (Сплит) 11,40 (6)

1991: ЧВС (Москва) 7,12 (1), (Москва) 7,13 (1), (Ленинград) 7,08 (1), ЧСп (Волгоград) 7,03 (1), ЧМп (Севилья) 7,02 (1), ГП (Хельсинки) 11,01 (1), КЕ (Франкфурт) 11,29 (1), 22,48 (1), ГП (Осло) 10,98 (2), МС (Ла Корунья) 22,91 (1), МС (Сестриери) 11,16 (2), 22,37 (2), МС (Мальме) 11,06 (1), ГП (Цюрих) 11,11 (3), 22,21 (1), ЧМ (Токио) 11,16 (4), 22,28 (4), 4x100 м 42,20 (2), МС (Риети) 22,64 (1), ГП (Берлин) 11,10 (3), 22,31 (2), ГП (Брюссель) 22,37 (3), МС (Падуя) 11,38 (1) ФГП (Барселона) 11,23 (5)

1992: чМос (Москва) 7,03 (1), МС (Штутгарт) 7,04 (1), МС (Стокгольм) 7,11 (1), МС (Мадрид) 6,97 (2), ЧС (Москва) 10,82 (1), 22,14 (1), чРос (Москва) 10,89 (1з3), чРос (Москва) 22,05 (1з1), ОИ (Барселона) 10,84 (3), 22,19 (4), 4x100 м 42,16 (2), МС (Риети) 21,99 (1), ГП (Монте-Карло)

22,07 (1), ГП (Кельн) 22,13 (1), ГП (Цюрих) 11,01 (3), 22,02 (1), ГП (Берлин) 10,93 (1), МС (Копенгаген) 21,93 (1), ГП (Брюссель) 10,95 (2), 22,07 (2), МС (Падуя) 11,36 (1), ФГП (Турин) 22,06 (2), МС (Риети) 10,81 (1), 21,99 (1)

1993: «Русская зима» (Москва) 50 м 6,00 (1), МС (Берлин) 7,01 (1), МС (Мадрид) 6,92 (1), чРос п (Москва) 6,98 (1), ЧМп (Торонто) 6,97 (2), 22,15 (1) рекорд Европы, чРос (Москва) 22,50 (1), КЕ (Рим) 11,08 (1), КЕ (Рим) 22,30 (1), 4x100 м 42,79 (1), ГП (Лилль) 11,00 (2), 21,99 (2), ГП (Стокгольм) 11,13 (3), ГП (Лозанна) 11,06 (4), 22,17 (1), ГП (Осло) 11,27 (4), Мемориал Куца (Москва) 49,89 (1), ГП (Цюрих) 11,12 (4), ГП (Монте-Карло) 11,09 (2), 22,22 (2), ЧМ (Штутгарт) 10,96 (4), 22,13 (3), 4x100 м 41,49 (1), ГП (Берлин) 11,09 (2), МС (Падуя) 11,30 (1), МС (Роверето) 11,13 (1), ГП (Брюссель) 10,94 (2), 22,08 (2), МС (Риети) 10,81 (1), 21,88 (1), ГП (Лондон) 11,09 (2), МС (Фукуока) 11,10 (1), 22,45 (2)

ДЛЯ ТЕХ, КТО МЕЧТАЕТ ПОБЫВАТЬ В ПАРИЖЕ

Всероссийская федерация легкой атлетики организует туристскую группу на чемпионат Европы по легкой атлетике

Париж,
9-14 марта.

Поездка в Париж самолетом или автобусом. Проживание в 2-местных номерах отеля. Бесплатный завтрак.

Контактные телефоны:
201 00 33,
201 01 50
Факсы:
248 08 14,
248 29 66
Телекс:
411287 PRIZ SU

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ МИРА И РОССИИ 1993 года (мужчины)

МИРА

100 м

9,87	Л.Кристи 60 (Вбр)
9,92	А.Кэйсон 69 (США)
9,98	Д.Эффионг 72 (Ниг)
9,99	Д.Митчелл 66 (США)
10,02	Л.Баррелл 67 (США)
10,02	К.Льюис 61 (США)
10,02	Б.Сурич 67 (Кан)
10,03	Ф.Фредерикс 67 (Нам)
10,03	Д.Драммонд 68 (США)
10,06	К.Смит 61 (США)
10,08	Б.Бриджутер 70 (США)
10,08	М.Мак-Кой 61 (Кан)
10,09	И.Гарсиа 72 (Куба)
10,09	М.Грин 70 (Ям)
10,11	В.Хендерсон 72 (США)
10,11	Р.Стюарт 65 (Ям)
10,12	М.Джонсон 67 (США)
10,12	О.Эзинва 71 (Ниг)
10,13	С.Джефферсон 71 (США)
10,14	Д.Оакс 72 (США)
10,14	Д.Эзинва 71 (Ниг)
10,15	Д.Вудберри 69 (США)
10,15	Ф.Муяйба 70 (Зимб)
10,15	Д.Реджис 66 (Вбр)
10,15	О.Аденикен 69 (Ниг)
10,15	А.Бергер 61 (Авст)

200 м

19,85	Ф.Фредерикс 67 (Нам)
19,94	Д.Реджис 66 (Вбр)
19,99	К.Льюис 61 (США)
20,04	М.Марш 67 (США)
20,06	М.Джонсон 67 (США)
20,11	Б.Бриджутер 70 (США)
20,12	О.Аденикен 69 (Ниг)
20,15	Д.Делоч 67 (США)
20,15	Д.Эффионг 72 (Ниг)
20,16	Р.Да Силва 64 (Бр)
20,18	Д.Капобьянко 70 (Авсл)
20,20	Ж.Труабаль 65 (Фр)
20,22	Э.Тайнс 72 (Баг)
20,23	К.Нелломс 71 (США)
20,25	Д.Хендрикс 72 (США)
20,25	Д.Митчелл 66 (США)
20,27	С.Теллес 66 (Бр)
20,32	С.Джефферсон 71 (США)
20,34	П.Делайс 67 (Трин)
20,34	М.Картер 71 (США)
20,34	Д.Оакс 72 (США)
20,35	О.Кайоде 68 (Ниг)
20,35	Л.Баррелл 67 (США)
20,37	Г.Гилберт 68 (Кан)
20,38	В.Дологодин 72 (Укр)

400 м

43,65	М.Джонсон 67 (США)
44,12	Б.Рейнольдс 64 (США)
44,13	К.Уоттс 70 (США)
44,28	Э.Валмон 65 (США)
44,34	С.Китур 66 (Кен)
44,45	А.Петтигру 67 (США)
44,50	Д.Гриндлей 72 (Вбр)
44,54	С.Льюис 69 (США)
44,58	П.Делайс 67 (Трин)
44,62	Д.Миллс 72 (США)
44,63	С.Бада 69 (Ниг)

44,78	Г.Хотон 73 (Ям)
44,79	Э.Кларк 65 (Ям)
44,82	К.Окьенг 71 (Кен)
44,85	И.Исмаил 69 (Кат)
44,89	И.Моррис 61 (Трин)
44,94	С.Кембой 67 (Кен)
44,99	А.Мэйбэнк 69 (США)
45,04	К.Дэвис 72 (США)
45,07	К.Харрисон 74 (США)
45,22	У.Расселл 71 (США)
45,22	Д.Холл 71 (США)
45,23	К.Джонс 73 (США)
45,26	С.Дианага 66 (Фр)
45,30	Л.Смит 72 (США)
45,30	А.Мафе 66 (Вбр)

800 м

1.43,54	Н.Кипротич 62 (Кен)
1.43,84	М.Стил 72 (Вбр)
1.43,92	П.Руто 60 (Кен)
1.44,03	Д.Грэй 60 (США)
1.44,06	С.Лангат 70 (Кен)
1.44,18	Ж.Барбоса 61 (Бр)
1.44,22	Б.Кончеллах 61 (Кен)
1.44,24	Ч.Нказамиямпи 64 (Бур)
1.44,26	Р.Кибет 65 (Кен)
1.44,30	У.Тануи 64 (Кен)
1.44,43	М.Эверетт 68 (США)
1.44,48	Д.Тенгелей 70 (Кен)
1.44,55	А.Бенвенути 69 (Ит)
1.44,74	А.Дуглас 68 (Норв)
1.44,83	Д.Дурсо 69 (Ит)
1.44,84	М.Коэрс 72 (Нид)
1.44,84	Л.Гонзалес 69 (Исп)
1.44,92	К.Робб 72 (Вбр)
1.44,96	П.Эренг 67 (Кен)
1.44,97	М.Айда 70 (Мар)
1.45,13	Т.Парилла 72 (США)
1.45,13	Ф.Уильямс 62 (Кан)
1.45,17	А.Биле 62 (Сом)
1.45,40	Р.Абденуз 68 (Алж)
1.45,46	У.КипкETER 70 (Кен)
1.45,46	Ф.Качо 69 (Исп)
1.45,46	Э.Сепенг 74 (ЮАР)

1000 м

2.13,73	Н.Морсели 70 (Алж)
2.16,52	И.Херольд 65 (ФРГ)
2.17,05	Ч.Нказамиямпи 64 (Бур)
2.17,20	Д.Керш 68 (США)
2.17,60	Ж.Барбоса 61 (Бр)
2.17,98	Р.Абденуз 68 (Алж)
2.18,07	А.Биле 62 (Сом)
2.18,46	Б.Коэч 74 (Кен)
2.19,88	Ж.Сантос 70 (Бр)

1500 м

3.29,20	Н.Морсели 70 (Алж)
3.32,01	Ф.Качо 69 (Исп)
3.32,83	А.Биле 62 (Сом)
3.33,29	М.Сулейман 69 (Кат)
3.33,39	С.Дойл 66 (Авсл)
3.33,56	И.Лэндсман 64 (ЮАР)
3.33,86	И.Бирич 71 (Кен)
3.33,88	Д.Кибет 63 (Кен)
3.34,42	И.Херольд 65 (ФРГ)
3.34,61	А.Бору 73 (Кен)
3.34,67	Д.Спайви 60 (США)

3.34,69	М.О'Салливан 61 (Ирл)
3.34,75	И.Висноза 69 (Исп)
3.35,04	М.Йетс 69 (Вбр)
3.35,09	Б.Зорко 67 (Хорв)
3.35,29	С.Хольман 70 (США)
3.35,42	Д.Тирелли 66 (Ит)
3.35,44	М.Киптануи 71 (Кен)
3.35,51	Р.Эль Базир 68 (Мар)
3.35,63	С.Крэм 60 (Вбр)
3.35,65	У.Нивудт 70 (ЮАР)
3.35,68	У.Тануи 64 (Кен)
3.35,74	Б.Бурке 69 (США)
3.35,84	Ф.Ван Ренсбург 70 (ЮАР)
3.36,01	Д.Ди Наполи 68 (Ит)

1 МИЛЯ

3.44,39	Н.Морсели 70 (Алж)
3.51,66	А.Биле 62 (Сом)
3.52,17	С.Крэм 60 (Вбр)
3.52,37	Д.Спайви 60 (США)
3.52,56	С.Дойл 66 (Авсл)
3.52,73	С.Хольман 70 (США)
3.52,75	М.Йетс 69 (Вбр)
3.52,76	М.О'Салливан 61 (Ирл)
3.52,93	И.Херольд 65 (ФРГ)
3.52,96	М.Панкорбо 66 (Исп)
3.53,68	Ф.Качо 69 (Исп)
3.53,80	У.Тануи 64 (Кен)
3.54,53	Д.Кибет 63 (Кен)
3.54,57	М.Корстьенс 65 (Белг)
3.54,71	В.Нионгабо 73 (Бур)
3.55,25	Р.Эль Базир 68 (Мар)
3.55,57	Д.Странг 68 (Вбр)
3.55,75	К.Импенс 69 (Белг)
3.56,71	Б.Кеннеди 70 (США)
3.56,83	В.Бурке 69 (США)
3.56,89	Р.Штенцель 68 (ФРГ)
3.56,89	Л.Бернар 66 (Фр)
3.57,01	Б.Зорко 67 (Хорв)
3.57,16	М.Дэйли 68 (США)
3.57,31	А.Классен 68 (Кан)

3000 м

7.29,24	Н.Морсели 70 (Алж)
7.34,98	П.Биток 70 (Кен)
7.35,79	М.Киптануи 71 (Кен)
7.36,54	Б.Жаббур 70 (Мар)
7.37,04	Д.Спайви 60 (США)
7.37,73	У.Сигей 69 (Кен)
7.38,03	М.Дэвис 69 (США)
7.38,20	М.Сулейман 69 (Кат)
7.38,45	Б.Кеннеди 70 (США)
7.38,70	А.Белау 68 (Алж)
7.39,30	М.Иссангар 64 (Мар)
7.39,43	Д.Ондики 61 (Кен)
7.39,55	Р.Денмарк 68 (Вбр)
7.39,82	И.Кируи 75 (Кен)
7.40,11	Ш.Франке 64 (ФРГ)
7.41,60	М.Джусто 66 (США)
7.41,63	Р.Челимо 72 (Кен)
7.41,87	М.Тануи 65 (Кен)
7.42,38	Э.Молина 68 (Исп)
7.42,58	Ф.О'Мара 60 (Ирл)
7.42,68	Д.Ди Наполи 68 (Ит)
7.43,20	О.Осоро 67 (Кен)
7.43,24	А.Низигама 66 (Бур)
7.43,51	А.Барриос 62 (Мекс)
7.43,57	Ф.Ханнек 71 (Зимб)

5000 м

13.02,75	И.Кируи 75 (Кен)
13.03,17	Х.Гребреселаси 73 (Эф)
13.04,67	К.Сках 67 (Мар)
13.05,09	Д.Ондики 61 (Кен)
13.05,14	Р.Челимо 72 (Кен)
13.05,40	Ф.Байеса 72 (Эф)
13.06,64	В.Бикла 70 (Эф)

13.06,76	Ф.Панетта 63 (Ит)
13.07,35	У.Сигей 69 (Кен)
13.08,03	А.Белау 68 (Алж)
13.08,68	П.Биток 70 (Кен)
13.08,86	Б.Жаббур 70 (Мар)
13.09,58	А.Барриос 62 (Мекс)
13.09,68	С.Чемвойо 69 (Кен)
13.10,66	Э.Биток 66 (Кен)
13.10,95	И.Коэч 68 (Кен)
13.10,99	В.Руссо 62 (Белг)
13.11,89	К.Корория 71 (Кен)
13.12,14	А.Низигама 66 (Бур)
13.12,29	У.Омвойо 65 (Кен)
13.13,17	Ш.Франке 64 (ФРГ)
13.14,23	М.Иссангар 64 (Мар)
13.14,62	М.Киптануи 71 (Кен)
13.14,65	Д.Каштру 63 (Порт)
13.14,76	Ф.Ханнек 71 (Зимб)

10000 м

26.58,38	Д.Ондики 61 (Кен)
27.07,91	Р.Челимо 72 (Кен)
27.16,81	У.Сигей 69 (Кен)
27.17,74	К.Сках 67 (Мар)
27.18,32	М.Тануи 65 (Кен)
27.18,43	П.Тергат 69 (Кен)
27.23,18	В.Руссо 62 (Белг)
27.24,24	О.Осоро 67 (Кен)
27.26,90	Ф.Байеса 72 (Эф)
27.30,17	Х.Гребреселаси 73 (Эф)
27.34,27	А.Барриос 62 (Мекс)
27.34,53	Д.Каштру 63 (Порт)
27.38,72	А.Силло 66 (Арг)
27.39,38	А.Гомес 67 (Исп)
27.40,03	Р.Неруркар 64 (Вбр)
27.40,37	Т.Уильямс 69 (США)
27.42,35	А.Мартинс 63 (Фр)
27.47,33	А.Серрано 65 (Исп)
27.47,59	М.Нтавуликура 64 (Руан)
27.47,77	А.Низигама 66 (Бур)
27.47,79	П.Эванс 61 (Вбр)
27.51,41	А.Кинтанилла 68 (Мекс)
27.55,9	Д.Кейно 63 (Кен)
27.57,84	Т.Чимбусаса 71 (Зимб)
27.57,98	Ш.Франке 64 (ФРГ)

Марафон

2:08.51	Д.Серон 65 (Мекс)
2:09.13	В.Руссо 62 (Белг)
2:09.25	К.Ван-Ки 68 (Кор)
2:09.31	Г.Тис 71 (ЮАР)
2:09.33	К.Ндети 71 (Кен)
2:09.43	К.Яэ-Йон 66 (Кор)
2:09.57	Л.Свартбуи 66 (Нам)
2:10.03	Р.Неруркар 64 (Вбр)
2:10.04	А.Эспиноза 63 (Мекс)
2:10.06	А.Кастро 67 (Бр)
2:10.12	С.Бернардини 66 (Ит)
2:10.16	К.Гемечу 73 (Эф)
2:10.20	Д.Дос Сантос 61 (Бр)
2:10.22	Л.Белло 66 (Пол)
2:10.27	Б.Тадессе 68 (Эф)
2:10.27	Р.Гавела 66 (Исп)
2:10.31	Т.Турбо 70 (Эф)
2:10.34	Т.Бедасо 64 (Эф)
2:10.38	С.Гуруи 64 (Пол)
2:10.44	А.Желонкин 66 (Рос)
2:10.50	И.Мартин 58 (Вбр)
2:10.53	И.Рико 61 (Мекс)
2:10.53	Л.Барзаги 68 (Ит)
2:10.55	К.Такахаси 62 (Яп)
2:10.57	Б.Волаше 69 (Эф)
2:10.57	К.Ява 62 (ЮАР)
2:10.57	Ху Ганцзунь 70 (КНР)

110 м с/б
 12,91 К.Джексон 67 (Вбр)
 13,00 Т.Джарретт 68 (Вбр)
 13,06 Д.Пирс 62 (США)
 13,08 М.Мак-Кой 61 (Кан)
 13,12 Т.Дис 63 (США)
 13,19 Э.Валле 67 (Куба)
 13,25 К.Хоужинс 67 (США)
 13,26 Ли Тон 67 (КНР)
 13,26 М.Крир 68 (США)
 13,26 И.Казанов 63 (Латв)
 13,27 Г.Фостер 58 (США)
 13,27 Ф.Швартофф 68 (ФРГ)
 13,34 Г.Борои 64 (Рум)
 13,35 Г.Терри 71 (США)
 13,40 Р.Кингдом 62 (США)
 13,41 А.Блэйк 66 (США)
 13,42 Д.Филиберт 70 (Фр)
 13,43 Б.Амос 71 (США)
 13,44 Д.Козевски 67 (ФРГ)
 13,47 А.Джонсон 71 (США)
 13,47 Х.Гроссар 66 (Белг)
 13,48 В.Белокопч 69 (Укр)
 13,48 Э.Кайзер 71 (ФРГ)
 13,48 К.Вандер-Куйп 71 (Авсл)
 13,52 У.Андерсон 74 (США)
 13,52 И.Ковач 69 (Слвк)

400 м с/б
 47,18 К.Янг 66 (США)
 47,60 У.Грэхем 65 (Ям)
 47,60 С.Матете 68 (Замб)
 47,64 С.Диагана 66 (Фр)
 48,24 Э.Кетер 66 (Кен)
 48,39 Д.Адкинс 70 (США)
 48,48 О.Хенсе 67 (ФРГ)
 48,62 О.Твердохлеб 69 (Укр)
 48,68 Й.Санто 72 (Яп)
 48,73 К.Акабуси 58 (Вбр)
 48,75 Ш.Карубе 69 (Яп)
 48,95 Д.Патрик 60 (США)
 48,97 Т.Цельнер 70 (США)
 49,06 Б.Киньор 61 (Кен)
 49,07 Б.Бронсон 72 (США)
 49,09 З.Абу Кхамед 70 (Сир)
 49,10 Д.Грэй 71 (США)
 49,15 Э.Нуньес 70 (Бр)
 49,21 К.Кацуки 69 (Яп)
 49,21 К.Хендерсон 65 (США)
 49,21 С.Ниландер 62 (Шв)
 49,22 Д.Фринолли 70 (Ит)
 49,23 Ф.Мори 69 (Ит)
 49,24 Л.Сандерс 70 (США)
 49,25 Г.Кэйдоугэн 66 (Вбр)

3000 м с/п
 8,06,36 М.Киптануи 71 (Кен)
 8,07,53 П.Санг 64 (Кен)
 8,08,78 А.Ламбускини 65 (Ит)
 8,09,42 М.Бирир 72 (Кен)
 8,09,76 М.Крогэн 68 (США)
 8,12,68 Р.Косгей 70 (Кен)
 8,13,38 Д.Кариуки 60 (Кен)
 8,14,26 М.Дэвис 69 (США)
 8,15,25 А.Саер 67 (Мар)
 8,15,33 Ш.Бранд 65 (ФРГ)
 8,16,22 Ш.Крейгтон 67 (Авсл)
 8,16,60 Э.Хаттаби 67 (Мар)
 8,17,30 Г.Фелл 59 (Кан)
 8,19,34 Г.Чирчир 66 (Кен)
 8,19,66 А.Кароси 64 (Ит)
 8,19,99 Т.Хэнлон 67 (Вбр)
 8,20,86 А.Брами 66 (Алж)
 8,21,04 Д.Кетер 68 (Кен)
 8,21,24 М.Стреге 66 (ФРГ)
 8,22,41 Б.Даймер 61 (США)
 8,22,95 Ф.Панетта 63 (Ит)
 8,23,44 Ф.Баркутво 66 (Кен)
 8,23,48 Д.Кипкоэч 68 (Кен)
 8,23,52 К.Блэк 68 (США)

8.23.56 Й.Фолькман 67 (ФРГ)
4x100 м
 37,40 США
 37,77 Великобритания
 37,83 Канада
 38,37 Брит. Содружество
 38,39 Куба
 38,46 Австралия
 38,58 Германия
 38,61 Гана
 38,72 Франция
 38,77 Кот Дивуар
 38,89 Россия
 38,96 Швеция
 38,97 Япония
 39,00 Греция
 39,04 Нигерия
 39,17 Испания
 39,36 Италия
 39,46 Швейцария
 39,54 Австрия
 39,67 Нидерланды

4x400 м
 2.54.29 США
 2.59.82 Кения
 2.59.99 Германия
 3.00.09 Франция
 3.00.25 Великобритания
 3.00.44 Россия
 3.00.46 Куба
 3.01.44 Ямайка
 3.01.61 Болгария
 3.01.85 Италия
 3.02.43 Япония
 3.02.64 Нигерия
 3.02.84 Австралия
 3.03.63 Алжир
 3.04.27 Венгрия
 3.05.84 Новая Зеландия
 3.05.96 Испания
 3.06.83 Канада
 3.07.82 Финляндия
 3.08.08 Чехия

Ходьба 20 км
 1:18.33 М.Щенников 67 (Рос)
 1:19.08 Ю.Куко 67 (Бел)
 1:19.39 Б.Сегура 70 (Мекс)
 1:19.41 Д.Дольников 72 (Рос)
 1:19.42 Д.Гарсиа 71 (Исп)
 1:19.43 Н.Матюхин 68 (Рос)
 1:19.43 В.Андреев 66 (Рос)
 1:19.43 Чань Шаогуо 71 (КНР)
 1:19.48 Н.Ахери 69 (Авсл)
 1:19.49 Бу Линтан 70 (КНР)
 1:19.52 В.Черепанов 62 (Рос)
 1:19.53 Ю.Гордеев 64 (Рос)
 1:19.56 Е.Мисюла 64 (Бел)
 1:20.00 Ли Минцай 71 (КНР)
 1:20.03 Ф.Костокевич 63 (Бел)
 1:20.03 В.Гинько 65 (Бел)
 1:20.09 Я.Мюллер 73 (Пол)
 1:20.19 И.Марков 72 (Рос)
 1:20.25 М.Хмельницкий 69 (Бел)
 1:20.38 А.Шумак 63 (Бел)
 1:20.41 Тан Минцзунь 70 (КНР)
 1:20.42 Д.Голос 71 (Бел)
 1:20.50 В.Массана 70 (Исп)
 1:20.52 В.Осипов 65 (Рос)
 1:20.54 Мао Сяньюан 71 (КНР)

Ходьба 50 км

3:41.41 Х.Гарсиа 69 (Исп)
 3:42.02 В.Кононен 69 (Финл)
3:42.50 В.Спицын 65 (Рос)
 3:43.50 А.Ноак 61 (ФРГ)
 3:44.24 Р.Корженевски 68 (Пол)
 3:46.11 В.Массана 70 (Исп)
 3:46.46 Б.Лабрадор 67 (Исп)
 3:47.38 Т.Тугэн 62 (Фр)
 3:48.57 Р.Пиллер 65 (Фр)
 3:49.17 Ли Минцай 71 (КНР)
 3:50.23 Т.Берретт 65 (Кан)
 3:50.28 К.Мерсенарио 67 (Мекс)
 3:51.44 В.Попович 62 (Укр)
 3:51.51 Ж.Корр 61 (Фр)
 3:51.54 Д.Де Газтано 66 (Ит)
 3:52.33 Д.Плаза 66 (Исп)
 3:52.46 Х.Гаудер 54 (ФРГ)
 3:52.48 А.Марин 61 (Исп)
 3:52.50 С.Корепанов 63 (Каз)
 3:53.23 Д.Гарсиа 71 (Исп)
 3:53.41 В.Гинько 65 (Бел)
 3:54.07 Г.Санчес 66 (Мекс)
 3:54.22 М.Родригес 62 (Мекс)
 3:54.30 Д.Перричелли 67 (Ит)
 3:55.08 Цзинь Гуохон 72 (КНР)

Высота

2,45 Х.Сотомайор 67 (Куба)
 2,39п П.Шеберг 65 (Шв)
 2,38 Х.Конвей 67 (США)
 2,38 Д.Топич 71 (Юг)
 2,37 С.Смит 73 (Вбр)
 2,37 Т.Кемп 66 (Бар)
 2,37 А.Партыка 69 (Пол)
 2,36п Р.Зони 67 (ФРГ)
 2,36п З.Матеи 63 (Рум)
 2,36п Х.Бейер 72 (ФРГ)
 2,35п Ч.Остин 67 (США)
 2,35 Т.Форсис 73 (Авсл)
 2,34п Ю.Сергиенко 65 (Укр)
 2,34п Д.Грант 66 (Вбр)
 2,34 А.Санкович 67 (Бел)
 2,32 С.Хоэн 71 (Норв)
 2,32 Т.Кимино 73 (Яп)
 2,31п Т.Мак-Кантс 62 (США)
 2,31п А.Ортис 66 (Исп)
 2,31 Т.Иошида 70 (Яп)
 2,31 О.Жуковский 70 (Бел)
 2,31 Д.Бартон 63 (США)
 2,31 Сю Ян 70 (КНР)
 2,30п Г.Авдеенко 63 (Бел)
 2,30 А.Залиаускас 71 (Кан)
 2,30 В.Соколов 63 (Рос)
 2,30 Ж.Жикель 67 (Фр)
 2,30 Р.Феррари 67 (Ит)
 2,30 Р.Маринов 67 (Болг)
 2,30 С.Зорич 71 (Юг)
 2,30 А.Емелин 68 (Рос)

Шест

6,15п С.Бубка 63 (Укр)
 6,00п Р.Гатауллини 65 (Рос)
 5,93 Ж.Галфьон 71 (Фр)
 5,90п Г.Егоров 67 (Каз)
 5,90п И.Транденков 66 (Рос)
 5,90п М.Тарасов 70 (Рос)
 5,90 Д.Петушинский 67 (Рос)
 5,85 С.Хаффман 64 (США)
 5,82 Я.Лехтонен 68 (Финл)
 5,81 В.Букреев 64 (Эст)
 5,80п В.Холл 70 (ФРГ)
 5,80 П.Бочкарев 67 (Рос)
 5,80 Г.Дуплантис 62 (США)
 5,80 И.Потапович 67 (Каз)

5,75п Ф.Данкосс 67 (Фр)
 5,75 К.Тарпеннинг 62 (США)
 5,75 П.Мэнсон 67 (США)
 5,73 Т.Брайт 60 (США)
 5,72 С.Аркелл 66 (Авсл)
 5,72 Г.Уэст 67 (США)
 5,72 А.Скворцов 68 (Рос)
 5,71 П.Бенавидес 64 (Мекс)
 5,71 О.Бритс 73 (ЮАР)
 5,71 Л.Джонсон 74 (США)
 5,70п Б.Пэйн 67 (США)
 5,70п В.Ишутин 65 (Узб)
 5,70п Д.Лесов 67 (Болг)
 5,70п Е.Бондаренко 66 (Рос)
 5,70п В.Бубка 60 (Укр)
 5,70п Т.Виньерон 60 (Фр)
 5,70 А.Корчагин 72 (Каз)
 5,70 Д.Старки 7 (США)
 5,70 Ж.Таларда 66 (Фр)
 5,70 Х.Гарсиа 66 (Исп)
 5,70 М.Холлоуэй 69 (США)
 5,70 П.Пелтониеми 70 (Финл)
 5,70 Б.Барнс 69 (США)
 5,70 И.Бадьюла 69 (Венг)

Длина

8,70 М.Пауэлл 63 (США)
 8,53 Э.Уолдер 71 (США)
 8,49 Х.Педросо 72 (Куба)
 8,41 К.Хепберн 69 (Бар)
 8,39 Д.Бентли 71 (США)
 8,38 Р.Мак-Ги 71 (США)
 8,36 К.Стрит-Томпсон 73 (Кайм)
 8,34 Х.Най 69 (Кор)
 8,33 Д.Грин 67 (США)
 8,30 Хуан Ген 70 (КНР)
 8,27 И.Младенов 73 (Болг)
 8,25 А.Мэйбэнк 69 (США)
 8,24 Л.Мириск 56 (США)
 8,24 С.Тарасенко 66 (Рос)
 8,21 В.Кириленко 68 (Укр)
 8,18 А.Эрнандес 66 (Исп)
 8,18 О.Эрекбу 69 (Ниг)
 8,16 Х.Ортис 64 (Куба)
 8,16 М.Конли 62 (США)
 8,16 Т.Уолтон 69 (США)
 8,15 Р.Томас 73 (США)
 8,15 Н.Антонов 68 (Болг)
 8,14п А.Джонсон 71 (США)
 8,13 М.Франсис 70 (П-Р)
 8,12 Т.Бартон 69 (США)

Тройной

17,86 М.Конли 62 (США)
 17,68 Й.Квесада 73 (Куба)
 17,65 Л.Волошин 66 (Рос)
 17,59п П.Камера 65 (Фр)
 17,59 В.Соков 68 (Рос)
 17,54 Д.Жакустин 70 (Рос)
 17,44 Д.Эдвардс 66 (Вбр)
 17,36п М.Бружикс 62 (Латв)
 17,34 Р.Ярос 65 (ФРГ)
 17,32 А.Силва 69 (Бр)
 17,28п О.Гроховский 68 (Рос)
 17,28 В.Мелихов 69 (Рос)
 17,27п Б.Вельман 67 (Берм)
 17,27 С.Арзамасов 71 (Каз)
 17,27 К.Харрисон 65 (США)
 17,26 С.Цюу 67 (Яп)
 17,25 С.Элан 64 (Фр)
 17,23 Ж.Сент-Роз 69 (Фр)
 17,22 А.Райгис 69 (Литв)
 17,21 Т.Хенрикссон 65 (Шв)
 17,21 Т.Фасинро 72 (Вбр)
 17,17 О.Сакиркин 66 (Каз)
 17,16 Э.Флорел 66 (Кан)
 17,14 Ю.Сотников 68 (Рос)
 17,12п Н.Равс 71 (Болг)

РОССИИ
100 м

Ядро

21,98	В.Гюнтор 61 (Швцр)
21,80	Р.Барнс 66 (США)
21,77п	М.Сталс 69 (США)
21,56п	Д.Доринг 62 (США)
21,32п	А.Багач 66 (Укр)
21,29	К.Тот 67 (США)
21,10	Д.Перич 64 (Юг)
20,94п	С.Смирнов 60 (Рос)
20,86	Е.Пальчиков 68 (Рос)
20,84п	А.Клименко 70 (Укр)
20,82	С.Хантер 68 (США)
20,65п	П.Даль Солю 70 (Ит)
20,55	К.Конья 61 (ФРГ)
20,53	П.Гудмундсон 62 (Исл)
20,48	Б.Нун 71 (США)
20,44п	С.Николаев 66 (Рос)
20,31п	В.Лыко 67 (Рос)
20,31	М.Койстинен 70 (Финл)
20,27	Л.Цербини 60 (Ит)
20,21	А.Немчанинов 66 (Укр)
20,15	С.Будер 66 (ФРГ)
20,14	К.Боденмюллер 62 (Авст)
20,08	М.Халвари 70 (Финл)
20,07	Й.Рейнхардт 68 (ФРГ)
20,06п	В.Булат 71 (Бел)

Диск

68,42	Л.Ридель 67 (ФРГ)
67,12	М.Бундик 62 (США)
67,06	Э.Де Брюин 63 (Нид)
66,90	К.Грасу 67 (Рум)
66,90	Д.Шевченко 68 (Рос)
66,86	Т.Вашингтон 66 (США)
66,48	А.Олукойу 68 (Ниг)
66,18	В.Каптюх 67 (Бел)
66,12	С.Ляхов 68 (Рос)
66,12	Ю.Шульц 60 (ФРГ)
65,92	Р.Убаргас 60 (Литв)
65,42	М.Молленбек 69 (ФРГ)
65,28	В.Зинченко 59 (Укр)
65,26	В.Кидикас 61 (Литв)
64,52	А.Хорват 67 (Венг)
64,44	Х.Мартинес 58 (Куба)
64,26	А.Кохановский 68 (Укр)
64,26	Л.Цербини 60 (Ит)
64,12	Р.Хэйслер 61 (США)
64,12	А.Элизарде 67 (Куба)
64,08	А.Сетлиф 69 (США)
64,08	Р.Мойя 65 (Куба)
63,70	Р.Хименес 69 (Прг)
63,70	Д.Ковцун 55 (Укр)
63,66	Л.Делис 57 (Куба)

Молот

82,78	А.Абдувалиев 66 (Тад)
82,54	С.Кирмасов 70 (Рос)
82,28	И.Астапович 63 (Бел)
82,16	С.Литвинов 58 (Рос)
81,70	А.Селезнев 64 (Рос)
81,44	С.Алай 65 (Бел)
81,00	Т.Гечек 64 (Венг)
80,80	Л.Дил 61 (США)
80,04	В.Садоренко 61 (Рос)
79,98	К.Эпаль 69 (Фр)
79,86	А.Красько 72 (Бел)
79,80	Э.Сгрулетти 65 (Ит)
79,64	Ю.Чернега 67 (Рос)
79,58	А.Скварук 67 (Укр)

79,22	В.Алисевиц 67 (Бел)
78,98	И.Никулин 60 (Рос)
78,76	В.Колесник 69 (Укр)
78,72	Р.Пьоланти 67 (Фр)
78,28	А.Крыкун 68 (Укр)
77,68	А.Будькин 71 (Рос)
77,44	И.Коновалов 71 (Рос)
77,18	Ж.Дюпрай 70 (Фр)
77,18	Б.Кипш 72 (Венг)
76,94	Ю.Тамм 57 (Эст)
76,92	Ю.Седых 55 (Рос)

Копье

95,66	Я.Железны 66 (Чех)
88,90	Р.Хехт 68 (ФРГ)
88,26	П.Боден 67 (Шв)
86,94	М.Хилл 64 (Вбр)
86,48	В.Сасимович 68 (Бел)
86,20	А.Моруев 70 (Рос)
85,70	А.Шевчук 70 (Рос)
85,70	Т.Пукстис 68 (США)
85,68	С.Рэти 62 (Финл)
85,10	С.Баки 69 (Вбр)
84,78	К.Киннунен 68 (Финл)
84,58	Т.Петранофф 58 (ЮАР)
84,58	Ю.Лаукканен 69 (Финл)
84,54	Г.Лавгров 67 (Н.З)
84,36	Х.Хаккарайнен 69 (Финл)
84,16	П.Борглунд 64 (Шв)
84,12	Б.Хенри 73 (ФРГ)
83,30	М.Хийтиайнен 66 (Финл)
83,06	А.Пакаринен 69 (Финл)
82,58	Д.Веннлунд 63 (Шв)
82,38	К.Маккези 63 (Вбр)
82,20	Д.Мустапич 66 (Хорв)
81,78	М.Штробиндерс 66 (Латв)
81,42	В.Овчинников 70 (Рос)
81,40	Ю.Рыбин 63 (Рос)

Десятиборье

8817	Д.О'Брайен 66 (США)
8724	Э.Хямляйнен 69 (Бел)
8548	П.Мейер 71 (ФРГ)
8500	К.Шенк 65 (ФРГ)
8444	А.Блонде 62 (Фр)
8398	К.Плазые 63 (Фр)
8362	М.Смит 67 (Кан)
8324	С.Фриц 67 (США)
8320	Г.Келлермайр 66 (Авст)
8297	В.Колпаков 72 (Укр)
8296	Ш.Блокбургер 06 (США)
8237	Р.Муццио 64 (США)
8188	Р.Змелик 69 (Чех)
8156	Л.Лободин 69 (Укр)
8146	М.Медведь 64 (Укр)
8101	Д.Сабо 67 (Венг)
8076	П.Кескитало 67 (Финл)
8075	М.Конле 70 (ФРГ)
8074	Т.Фосс 63 (ФРГ)
8061	Ш.Шмид 70 (ФРГ)
8054	Т.Дворак 72 (Чех)
8052	К.Дженврин 65 (США)
8013	Э.Лонг 70 (США)
8007	К.Хаффинс 70 (США)
7995	М.Канеко 68 (Яп)

10,16	Порхомовский Александр 72 М, Имп	6,06	Сауттемтон
10,23	Федорив Андрей 63 М, П	6,08	Москва
10,31	Галкин Павел 68 Смр, П	18,06	Москва
10,36	Иванов Эдвин 70 М, Д	6,08	Москва
10,42	Мальчугин Виктор 61 Ект, ВС	13,06	Москва
10,42	Григорьев Андрей 70 Омск, П	1,08	С.-Петербург
10,45	Грошев Игорь 64 М.о., ТР	18,06	Москва
10,46	Кнороз Алексей 63 СПб, П	3,07	Таллинн
10,47	Мизера Юрий 66 М.о., ТР	18,06	Москва
10,47	Михайлович Дмитрий 70 СПб, Д	3,07	Таллинн
10,48	Фатун Олег 59 Нвч, П	6,08	Москва
10,51	Потапов Альберт 72 Анг, П	28,08	Дзержинск
10,52	Дегтярев Андрей 71 Кр, П	18,06	Москва
10,52	Лебедев Василий 72 М, ВС	6,08	Москва
10,53	Бартенев Дмитрий 69 М, Д	25,07	Москва
10,56	Фуртов Сергей 73 М, Луч	6,08	Москва
10,58	Демин Константин 74 М.о., П	25,05	Краснодар
10,58	Жгир Борис 69 Омск, П	13,06	Москва
10,64	Подшибякин Алексей 68 Влг, ВС	22,05	Сочи
10,64	Коньков Евгений 74 М, МО	25,05	Краснодар
10,64	Николаев Денис 74 СПб, Д	25,05	Краснодар
10,64	Кононюк Сергей 70 М, П	6,08	Москва
10,65	Жаров Иннокентий 68 СПб, П	15,07	Ростов
10,66	Бей Дмитрий 67 Хб, ВС	18,06	Москва
10,66	Семенов Виталий 72 М, П	18,06	Москва

200 м

20,54	Федорив Андрей 63 М, П	27,06	Рим
20,71	Фатун Олег 59 Нвч, П	17,08	Штуттгарт
20,80	Порхомовский Александр 72 М, Имп	7,08	Москва
20,81	Вдовин Михаил 67 Пнз, ВС	16,07	Ростов
20,98	Кнороз Алексей 63 СПб, П	15,07	Нурмиярви
20,99	Головастов Дмитрий 71 М, ВС	12,06	Москва
21,03	Григорьев Андрей 70 Омск, П	12,06	Москва
21,07	Косов Дмитрий 68 Влдв, Д	23,05	Сочи
21,07	Иванов Эдвин 70 М, Д	20,06	Москва
21,22	Бартенев Дмитрий 69 М, Д	25,07	Москва
21,24	Краснов Эдуард 70 Тула, П	20,06	Москва
21,28	Потапов Альберт 72 Анг, П	30,08	Дзержинск
21,30	Жгир Борис 69 Омск, П	23,05	Сочи
21,32	Жаров Иннокентий 68 СПб, П	16,07	Ростов
21,32	Бойков Андрей 73 СПб, Д	30,08	Дзержинск
21,40	Левитов Игорь 66 Тм, П	23,05	Сочи
21,43	Комаров Владимир 73 Орб, П	30,08	Дзержинск
21,45	Демин Константин 74 М.о., П	30,08	Дзержинск
21,47	Семенов Виталий 72 М, П	12,06	Москва
21,48	Абрамов Вячеслав 67 Орб, Д	20,06	Москва
21,48	Николаев Денис 74 СПб, Д	30,07	С.-Себастьян
21,49	Игнатов Виталий 73 Брн, П	7,08	Москва
21,58	Клигер Дмитрий 68 СПб, П	22,07	С.-Петербург
21,65	Мизера Юрий 66 М.о., ТР	20,06	Москва
21,65	Мальчугин Виктор 61 Ект, ВС	16,07	Ростов

400 м

45,65	Головастов Дмитрий 71 М, ВС	26,06	Рим
45,80	Косов Дмитрий 68 Влдв, Д	20,06	Москва
45,88	Жаров Иннокентий 68 СПб, П	20,06	Москва
45,89	Вдовин Михаил 67 Пнз, ВС	20,06	Москва
46,37	Клигер Дмитрий 68 СПб, П	19,06	Москва
46,59	Иванов Александр 69 М.о., ТР	19,06	Москва
46,62	Рославцев Роман 71 СПб, ВС	20,06	Москва
46,78	Платонов Андрей 71 М, ВС	19,06	Москва
47,18	Габидулин Станислав 70 Ект, ВС	22,05	Сочи
47,28	Стенюков Владимир 72 Н-Н, П	19,06	Москва
47,28	Багаев Александр 62 СПб, ВС	19,06	Москва
47,46	Ежов Дмитрий 70 Пнз, ТР	22,05	Сочи
47,64	Рудаков Юрий 72 СПб, П	29,08	Дзержинск
47,69	Пастернак Дмитрий 71 Курск, П	24,07	Воронеж
47,73	Ванюшкин Виталий 70 М, ТР	22,05	Сочи
47,74	Мумулиди Константин 72 Р-Д, П	15,07	Ростов
47,76	Воронин Сергей 72 Омск, ТР	19,06	Москва
47,79	Ворончихин Всеволод 68 Н-Н, Д	12,06	Москва
47,79	Винокуров Алексей 72 Ект, П	24,07	Воронеж
47,80	Гузов Дмитрий 74 Ир, П	24,07	Воронеж
47,80	Язев Владимир 71 Прм, П	29,08	Дзержинск
47,86	Кондратьев Александр 66 М, ТР	19,06	Москва
47,95	Ханьжин Петр 63 Прм, П	19,06	Москва
47,98	Антонов Василий 72 М, ВС	15,07	Ростов
47,99	Белов Валерий 68 Пнз, ВС	15,07	Ростов

800 м

1.46.67	Землянский Виктор 63 СПб, Д	17.06	Леппавирта
1.46.95	Стародубцев Валерий 62 Ир, П	31.07	Хехтель
1.47.09	Олейников Алексей 72 Ств, П	20.06	Москва
1.47.52	Степанов Олег 70 Крг, П	19.06	Москва
1.47.54	Логинов Андрей 72 М, П	13.06	Москва
1.47.58	Граудинь Владимир 63 М, П	13.06	Москва
1.47.85	Кожевников Сергей 70 Рз, ВС	20.06	Москва
1.47.9	Долгушев Павел 68 М, П	14.08	Воронеж
1.48.04	Авербух Евгений 69 Ир, ВС	19.06	Москва
1.48.20	Ефимов Олег 69 Чрп, П	19.06	Москва
1.48.27	Лоторев Игорь 64 М, ВС	19.06	Москва
1.48.6	Дедков Александр 69 Ом, П	14.08	Воронеж
1.48.75	Повелкин Олег 70 Прм, П	13.06	Москва
1.48.79	Толоконников Игорь 74 Р-Д, ВС	13.06	Москва
1.48.8	Горелов Владимир 74 М, Ю	14.08	Воронеж
1.49.3	Бирюков Андрей 70 Ир, П	30.05	Абакан
1.49.44	Войтецкий Тимур 70 Влг, Д	13.06	Москва
1.49.71	Землянов Сергей 71 Ул, ТР	19.06	Москва
1.49.8	Самойлов Сергей 71 Курск, ТР	14.08	Воронеж
1.49.9	Трунков Эдуард 72 Кмрв, П	30.05	Абакан
1.49.90	Казаров Альберт 71 Н-Н, П	22.05	Сочи
1.49.91	Задорожный Андрей 73 Р-Д, П	22.05	Сочи
1.50.0	Леонтьев Сергей 72 Срт, П	30.05	Ставрополь
1.50.19	Рыбалка Валерий 69 Р-Д, ВС	16.07	Ростов
1.50.3	Орехов Сергей 70 Смр, П	30.05	Ставрополь

1500 м

3.36.59	Шабунин Вячеслав 69 М, П	6.08	Москва
3.37.70	Логинов Андрей 72 М, П	17.05	П.-Элизабет
3.39.70	Мельников Сергей 68 Рб, П	26.06	Рим
3.40.34	Колпаков Владимир 65 Чл, ВС	1.06	Братислава
3.41.31	Долгушев Павел 68 М, П	6.08	Москва
3.43.16	Белов Александр 67 Ир, ВС	1.06	Братислава
3.43.45	Валько Олег 70 Омск, П	20.06	Москва
3.43.79	Самойлов Сергей 71 Курск, ТР	23.05	Сочи
3.44.28	Абубакиров Марат 72 Орб, П	6.08	Москва
3.44.55	Лоторев Игорь 64 М, ВС	23.05	Сочи
3.44.82	Рязанов Андрей 71 Крг, П	20.06	Москва
3.44.84	Тихонов Андрей 66 Кмрв, П	23.05	Сочи
3.44.87	Задорожный Андрей 73 Р-Д, П	23.05	Сочи
3.45.26	Снялев Иван 68 Н-Н, П	20.06	Москва
3.45.36	Яковлев Андрей 67 Ивн, П	20.06	Москва
3.45.41	Махонько Андрей 71 СПб, ВС	20.06	Москва
3.45.5	Степанов Олег 70 Крг, П	29.05	Екатеринбург
3.45.53	Хайруллин Фарид 65 М, ВС	13.06	Москва
3.45.85	Казаров Альберт 71 Н-Н, П	23.05	Сочи
3.45.95	Ульмов Михаил 74 Влг, Д	4.07	Владимир
3.46.23	Гаптулин Фарид 67 И-О, П	20.06	Москва
3.46.24	Дрыгин Сергей 70 М, П	6.08	Москва
3.46.56	Постнов Дмитрий 66 Крс, ТР	18.06	Москва
3.46.72	Дедков Александр 69 Ом, П	20.06	Москва
3.46.77	Шайхетдинов Рашид 70 Чл, ВС	18.06	Москва

3000 м

7.48.94	Тихонов Андрей 66 Кмрв, П	30.06	Реймс
7.53.73	Дасько Михаил 61 СПб, ВС	30.06	Реймс
7.54.90	Шабунин Вячеслав 69 М, П	1.06	Братислава
8.05.88	Федотов Сергей 72 У-У, П	22.05	Сочи
8.06.52	Пронин Владимир 69 М, П	22.05	Сочи
8.06.77	Смокотин Юрий 64 Брн, Д	22.05	Сочи
8.08.10	Панин Геннадий 67 Н-Ч, П	22.05	Сочи
8.09.10	Бельчиков Владимир 67 Ств, ЮР	22.05	Сочи
8.10.85	Голяс Владимир 71 Пнз, П	22.05	Сочи

5000 м

13.27.07	Дасько Михаил 61 СПб, ВС	6.06	Севилья
13.29.08	Стрижаков Олег 63 Врж, Д	1.08	Хехтель
13.29.12	Тихонов Андрей 66 Кмрв, П	10.07	Майя
13.47.78	Шабунин Вячеслав 69 М, П	30.07	Москва
13.49.58	Хайруллин Фарид 65 М, ВС	20.06	Москва
13.51.2	Смокотин Юрий 64 Брн, Д	30.05	Абакан
13.52.84	Керимов Николай 67 Ул, П	20.06	Москва
13.53.73	Кашаев Венер 74 Уфа, П	13.06	Москва
13.54.13	Храмов Михаил 63 Срн, П	20.06	Москва
13.55.71	Федотов Сергей 72 У-У, П	20.06	Москва
13.57.62	Андреев Павел 70 СПб, ВС	20.06	Москва
13.58.70	Антропов Александр 65 СПб, П	20.06	Москва
14.00.70	Караванов Сергей 66 М, П	30.07	Москва
14.03.48	Панин Геннадий 67 Н-Ч, П	30.07	Москва
14.03.85	Абубакиров Марат 72 Орб, П	30.07	Москва

14.06.15	Федотов Сергей 65 Смр, Д	18.07	Баффало
14.06.7	Чижев Юрий 72 У-У, ВС	14.08	Воронеж
14.07.04	Афанасьев Владимир 68 Чбк, П	30.07	Москва
14.07.19	Крестьянинов Александр 71 Прм, П	20.06	Москва
14.07.4	Мещеряков Виктор 66 См, ВС	14.08	Воронеж
14.08.97	Валько Олег 70 Омск, П	30.07	Москва
14.11.5	Старостин Андрей 66 М, ТР	13.05	Москва
14.12.49	Горбунов Алексей 69 Прм, ВС	30.07	Москва
14.12.6	Отмахов Олег 67 Хб, ВС	13.05	Москва
14.14.0	Попов Геннадий 69 Врж, П	14.08	Воронеж

10 000 м

28.24.59	Стрижаков Олег 63 Врж, Д	26.06	Рим
28.40.27	Темников Геннадий 61 У-У, ВС	12.06	Москва
28.48.44	Федотов Сергей 72 У-У, П	12.06	Москва
28.54.59	Смирнов Сергей 65 Рб, П	12.06	Москва
28.55.66	Крестьянинов Александр 71 Прм, П	12.06	Москва
29.02.30	Храмов Михаил 63 Срн, П	12.06	Москва
29.03.32	Андреев Павел 70 СПб, ВС	12.06	Москва
29.06.06	Гузюкин Владимир 69 М, ВС	12.06	Москва
29.12.35	Отмахов Олег 67 Хб, ВС	12.06	Москва
29.14.03	Антропов Александр 65 СПб, П	12.06	Москва
29.20.82	Кашеев Игорь 66 СПб, П	12.06	Москва
29.37.0	Чижев Юрий 72 У-У, ВС	13.08	Воронеж
29.40.00	Кузьмин Валерий 75 Влг, Д	31.07	С.Себастьян
29.41.68	Соболев Алексей 74 Ивн, П	31.07	С.Себастьян
29.47.8	Бешапошников Андрей 70 Н-Н, П	29.05	Екатеринбург
29.48.47	Тухбатуллин Эдуард 71 Уфа, П	12.06	Москва
29.48.6	Хайретдинов Фанис 60 Уфа, ВС	29.05	Екатеринбург
29.50.4	Вандышев Виктор 58 Крст, П	29.05	Екатеринбург
29.52.2	Старостин Андрей 66 М, ТР	21.05	Москва
29.55.82	Сударский Дмитрий 72 Ект, П	29.08	Дзержинск
29.57.74	Ромашенко Андрей 71 Абк, ТР	29.08	Дзержинск
29.58.0	Каледин Сергей 68 Уфа, ВС	29.05	Екатеринбург
30.00.3	Яндовин Константин 69 Нвс, ВС	29.05	Абакан
30.01.0	Хоботов Михаил 73 Абк, ТР	29.05	Абакан
30.01.04	Иорданов Станислав 71 Кр, П	29.08	Дзержинск

Марафон

2:10.44	Желонкин Алексей 66 Ивн, П	5.12	Фукуока
2:12.15	Назипов Мухамет 64 Прм, П	16.05	Кливленд
2:12.56	Тарасов Андрей 69 СПб, ВС	25.04	Калининград
2:13.02	Тухбатуллин Эдуард 71 Уфа, П	7.08	Омск
2:13.32	Толстиков Яков 59 Кмрв, П	7.08	Омск
2:14.07	Швецов Леонид 69 Срт, П	17.10	Реймс
2:14.50	Рыжов Федор 60 М.о., П	25.04	Париж
2:14.53	Плыкин Николай 67 Тлт, П	25.04	Калининград
2:15.04	Капитонов Дмитрий 68 СПб, ВС	25.04	Париж
2:15.24	Струганов Сергей 66 Ир, ВС	27.03	Наальдвийк
2:15.56	Павлов Юрий 67 Аст, П	27.03	Наальдвийк
2:15.56	Фомин Владимир 65 Тм, П	25.04	Калининград
2:16.14	Ямаев Руслан 68 Уфа, П	17.10	Руан
2:16.19	Останин Андрей 64 Ект, П	25.04	Мадрид
2:16.39	Керимов Николай 67 Ул, П	7.08	Омск
2:16.44	Яндовин Константин 69 Нвс, ВС	25.04	Калининград
2:16.55	Золотков Валерий 65 М, П	17.10	Реймс
2:17.04	Чамеев Николай 62 Чбк, П	7.08	Омск
2:17.18	Иванов Михаил 65 М.о., ВС	25.04	Калининград
2:17.31	Никифоров Михаил 58 Крс, ТР	25.04	Калининград
2:17.32	Карасев Олег 69 СПб, ВС	25.04	Калининград
2:17.33	Тихонов Леонид 59 СПб, ВС	12.04	Шербург
2:17.43	Изюмов Игорь 65 М.о., П	21.02	Севилья
2:17.43	Михайлов Юрий 53 М, П	4.04	Нант
2:17.44	Васильев Руслан 67 Прм, П	25.04	Калининград

110 м с/б

13.54	Шишкин Владимир 64 Н-Н, Д	20.06	Москва
13.60	Печенкин Евгений 73 Нс, П	26.06	По
13.62	Дыдалин Андрей 66 М, ВС	6.08	Москва
13.68	Курач Вадим 70 СПб, П	27.06	Лапинлахти
13.79	Бульдв Дмитрий 68 СПб, П	22.05	Сочи
13.81	Маркин Александр 62 М, П	20.06	Москва
13.82	Юдаков Тимур 66 М.о., ВС	13.06	Москва
13.84	Эдель Михаил 69 М, П	15.05	Индананполис
13.85	Ветров Сергей 68 М, ВС	6.08	Москва
14.08	Горшенин Александр 69 М, ВС	13.06	Москва
14.17	Каляпин Владимир 73 СПб, Р	1.08	С.-Петербург
14.21	Сальников Алексей 66 Н-Н, ВС	16.07	Ростов
14.25	Чувашев Сергей 66 Крв, П	20.06	Москва
14.32	Ткаченко Григорий 72 Р-Д, П	28.08	Дзержинск
14.35	Туренко Виталий 69 Кр, П	22.05	Сочи
14.41	Юдин Сергей 68 Омск, П	19.06	Москва
14.47	Манаков Сергей 72 Кз, П	13.06	Москва

14,51	Смирнов Сергей 71 М.о., Д	6.08	Москва
14,54	Ткаченко Алексей 63 Чл, П	19.06	Москва
14,54	Ульянов Дмитрий 71 М, П	6.08	Москва
14,56	Калякин Юрий 70 Ярс, П	28.08	Дзержинск
14,62	Фахреев Андрей 70 М.о., ВС	19.06	Москва
14,67	Панков Валерий 72 Р-Д, ВС	16.07	Ростов
14,69	Подчуфаров Андрей 74 М, П	3.07	Владимир
14,78	Кривелев Алексей 74	16.07	Ростов

400 м с/б

50,27	Беликов Александр 72 Ств, ТР	19.06	Москва
50,67	Боровиков Андрей 68 Нвк, П	19.06	Москва
51,11	Мащенко Руслан 71 Врж, П	19.06	Москва
51,15	Фролов Игорь 74 СПб, П	18.06	Москва
51,17	Кузнецов Леонид 63 Н-Н, Д	19.06	Москва
51,22	Матвеев Алексей 63 Ект, ВС	19.06	Москва
51,24	Сергеев Алексей 70 Р-Д, ВС	16.07	Ростов
51,45	Подрез Сергей 71 Врж, ТР	18.06	Москва
51,51	Флегонтов Игорь 68 СПб, ТР	18.06	Москва
51,57	Самойленко Андрей 71 Ект, П	18.06	Москва
51,63	Смирнов Сергей 71 М.о., Д	18.06	Москва
51,75	Салов Филипп 74 СПб, ВС	25.05	Краснодар
51,80	Ширяев Владислав 73 Ект, Р	29.08	Дзержинск
52,02	Брынцев Олег 71 Кр, П	18.06	Москва
52,34	Багаев Александр 62 СПб, ВС	18.06	Москва
52,54	Соснин Олег 71 Прм, П	17.07	Брянск
52,90	Семакин Андрей 71 Ект, П	18.06	Москва
52,92	Загряжский Игорь 70 СПб, Д	25.06	С.-Петербург
52,95	Моисеев Сергей 73 М, П	23.05	Сочи
52,95	Сорокин Андрей 67 М.о., П	12.06	Москва
52,98	Ягофаров Алексей 71 Влд, Д	18.06	Москва
53,00	Моисеев Александр 72 Орб, ТР	18.06	Москва
53,06	Загородников Сергей 72 М.о., ТР	18.06	Москва
53,14	Клюев Александр 73 Влд, ТР	18.06	Москва
53,18	Щеглов Андрей 75 М, Ю	3.07	Владимир

3000 м с/п

8.32,36	Пронин Владимир 69 М, П	16.08	Штутгарт
8.33,96	Голяс Владимир 71 Пнз, П	19.06	Москва
8.38,44	Панин Геннадий 67 Н-Ч, П	12.06	Москва
8.40,89	Антропов Александр 65 СПб, П	19.06	Москва
8.43,26	Горбунов Алексей 69 Прм, ВС	12.06	Москва
8.46,55	Коромыслов Василий 58 Прм, П	19.06	Москва
8.47,17	Каледин Сергей 68 Уфа, ВС	15.07	Ростов
8.48,39	Коньшев Игорь 64 СПб, ВС	19.06	Москва
8.49,6	Старков Константин 68 Ект, П	29.05	Екатеринбург
8.51,3	Штырц Владимир 62 Ект, ВС	29.05	Екатеринбург
8.52,89	Майоров Юрий 71 Чбк, ТР	30.08	Дзержинск
8.53,66	Грязнов Валерий 61 Чл, ВС	15.07	Ростов
8.59,0	Иванов Радий 66 Чбк, П	29.05	Екатеринбург
8.59,84	Томский Константин 75 М, П	2.07	Владимир
8.59,9	Афиногенов Владимир 71 Н-Н, П	29.05	Екатеринбург
9.00,01	Потапов Алексей 75 Влд, Д	2.07	Владимир
9.00,21	Андреев Михаил 69 Чбк, П	19.06	Москва
9.01,0	Мальков Валерий 67 Тлт, П	14.08	Воронеж
9.01,42	Попов Максим 73 СПб, ВС	15.07	Ростов
9.04,1	Метелица Эдуард 70 Птрз, П	14.08	Воронеж
9.07,16	Агеев Максим 74 Брнд, Д	26.06	Любек
9.07,5	Яровиков Александр 72 Прм, ВС	29.05	Екатеринбург
9.07,83	Аулов Евгений 75 Влд, П	2.07	Владимир
9.09,9	Отрезов Константин 69 Х6, ВС	29.05	Владивосток
9.10,19	Руденко Алексей 75 Курск, Р	2.07	Владимир

4x100 м

38.89	Сборная России (Галкин П., Иванов Э., Федорив А., Порхоховский А.)	26.06	Рим
39.09	Сборная России (Фатун О., Иванов Э., Федорив А., Порхоховский А.)	06.08	Москва
39.60	Москва (Бартенев Д., Иванов Э., Федорив А., Порхоховский А.)	20.06	Москва
40.77	Сборная России (юниоры) (Родченко А., Николаев Д., Коньков Е., Демин К.)	01.08	С.-Себастьян

4x400 м

3.00,44	Сборная России (Клигер Д., Косов Д., Вдовин М., Головастов Д.)	22.08	Штутгарт
3.01,87	Сборная России	05.06	Порсмут
3.06,39	С.-Петербург (Жаров И., Багаев А., Рославцев Р., Клигер Д.)	20.06	Москва

Ходьба 20 км

1:18.33	Щенников Михаил 67 М, ВС	10.07	Ливорно
1:19.41	Дольников Дмитрий 72 Чл, Д	14.02	Адлер

1:19.43	Матюхин Николай 68 М.о., Д	14.02	Адлер
1:19.43	Андреев Владимир 66 Чбк, П	14.02	Адлер
1:19.52	Черепанов Вячеслав 62 Нс, Д	14.02	Адлер
1:19.53	Гордеев Юрий 64 Иж, П	10.07	Ливорно
1:20.19	Марков Илья 72 Асб, ТР	14.02	Адлер
1:20.52	Осипов Виктор 65 Срн, ВС	14.02	Адлер
1:20.55	Корнев Григорий 61 Кмрв, П	6.06	Чебоксары
1:21.22	Плотников Игорь 64 Чл, ВС	14.02	Адлер
1:21.31	Тюленев Сергей 71 Пнз, П	14.02	Адлер
1:21.33	Макаров Андрей 71 Чл, Д	6.06	Чебоксары
1:21.59	Пластун Олег 63 СПб, П	14.02	Адлер
1:22.16	Першин Алексей 62 Смр, Д	14.02	Адлер
1:22.17	Трошин Олег 64 М.о., ВС	6.06	Чебоксары
1:22.50	Начаркин Константин 71 Срн, П	14.02	Адлер
1:22.50	Кронин Алексей 70 Смр, П	14.02	Адлер
1:22.52	Попов Андрей 62 СПб, ВС	14.02	Адлер
1:23.01	Орлов Михаил 67 Ярс, ВС	6.06	Чебоксары
1:23.13	Лесков Александр 69 Ом, П	14.02	Адлер
1:23.21	Любомиров Игорь 61 Пнз, П	6.06	Чебоксары
1:23.30	Кузнецов Алексей 70 Чл, Д	14.02	Адлер
1:23.35	Архипов Александр 73 Чбк, Д	14.02	Адлер
1:24.29,17	Воеводин Алексей 70 Пнз, П	30.08	Дзержинск
1:24.42	Якимчук Алексей 72 СПб, П	14.02	Адлер

Ходьба 30 км

2:05.53	Плотников Андрей 67 Влд, ВС	14.02	Адлер
2:06.27	Григорьев Анатолий 60 Чбк, П	14.02	Адлер
2:07.26	Смирнов Вячеслав 57 Пнз, П	14.02	Адлер
2:09.20	Трошин Олег 64 М.о., ВС	14.02	Адлер
2:09.35	Катураев Сергей 67 Чрп, ВС	14.02	Адлер
2:11.05	Першин Сергей 68 М.о., П	14.02	Адлер
2:11.14	Скурыгин Герман 63 Иж, П	14.02	Адлер
2:12.12	Воеводин Алексей 70 Пнз, П	14.02	Адлер
2:12.57	Андронов Юрий 71 Смр, П	14.02	Адлер
2:13.04	Семенов Сергей 71 Пнз, П	14.02	Адлер
2:13.14	Бойдаченко Владимир 70 Смр, П	14.02	Адлер
2:13.15	Васильев Павел 70 Н-Н, П	14.02	Адлер
2:13.52	Осипов Дмитрий 66 СПб, П	14.02	Адлер
2:16.26	Устименко Станислав 69 СПб, П	14.02	Адлер
2:17.10	Алтухов Игорь 64 Врж, Д	14.02	Адлер
2:20.13	Чичигин Вадим 72 М.о., П	14.02	Адлер
2:23.00	Штиллер Сергей 71 Н-Н, П	14.02	Адлер
2:26.59	Тузов Александр 69 СПб, П	14.02	Адлер

Ходьба 50 км

3:42.50	Спицын Валерий 65 Чл, Д	20.08	Штутгарт
3:56.19	Скурыгин Герман 63 Иж, П	5.06	Чебоксары
3:58.20	Смирнов Вячеслав 57 Пнз, П	20.08	Штутгарт
3:59.28	Андронов Юрий 71 Смр, П	6.08	Ярославль
4:02.22	Першин Сергей 68 М.о., П	6.08	Ярославль
4:03.20	Поташев Александр 62 Вт, П	8.05	Новополюцк
4:04.44	Воеводин Алексей 70 Пнз, П	5.06	Чебоксары
4:07.11	Катураев Сергей 67 Чрп, ВС	5.06	Чебоксары
4:12.14	Арцыбашев Александр 70 Чл, ВС	6.08	Ярославль
4:13.09	Леконцев Георгий 71 Иж, П	6.08	Ярославль
4:14.45	Плотников Андрей 67 Влд, ВС	25.04	Монтеррей
4:19.55	Меркулов Олег 70 М.о., Д	5.06	Чебоксары
4:20.20	Григорьев Анатолий 60 Чбк, П	25.04	Монтеррей
4:22.39	Масорский Николай 67 Кмрв, Д	6.08	Ярославль
4:23.51	Дворецкий Сергей 69 Кмрв, П	6.08	Ярославль
4:24.50	Борисов Олег 69 Уфа, П	5.06	Чебоксары
4:32.22	Петров Владимир 67 Чбк, Д	5.06	Чебоксары

Высота

2,30	Соколов Владимир 63 Брн, П	29.05	Брянск
2,30	Емелин Алексей 68 М, Д	7.08	Москва
2,28	Денисов Алексей 67 Брнд, Д	29.05	Абакан
2,28	Галкин Константин 65 СПб, ВС	15.06	Вааса
2,26п	Клюгин Сергей 74 Кнш, МО	20.02	Пезаро
2,26п	Муравьев Олег 68 М, ВС	28.02	Москва
2,26	Исаев Константин 73 Рз, П	29.05	Брянск
2,26	Мальченко Сергей 63 М, ВС	16.07	Ростов
2,26	Федорков Григорий 64 М, П	7.08	Москва
2,25	Пумалайнен Леонид 70 М, Д	25.07	Москва
2,23п	Макурин Алексей 72 Стр, Д	28.02	Москва
2,20п	Кульков Игорь 71 СПб, ВС	23.01	С.-Петербург
2,20	Колмогоров Евгений 70 Нс, П	29.05	Абакан
2,19	Карась Юрий 65 Тг, П	20.06	Москва
2,18п	Урмакаев Олег 65 М, П	14.02	Москва
2,18	Воронин Вячеслав 74 Влдк, МО	3.07	Владимир
2,17п	Кравцов Александр 74 Ств, ЮР	20.02	Пезаро
2,15п	Чуриков Сергей 66 Х6, ВС	15.01	Москва
2,15п	Никонов Михаил 69 Уфа, П	13.02	Рязань

2,15п Зинин Александр 67 М, П
2,15п Кубатько Юрий 70 Р-Д, П
2,15 Бастиани Евгений 67 Кмрв, ТР
2,15 Гусев Вячеслав 71 Крс, П
2,15п Мельников Александр 75 М, ЮР
2,14 Васильев Владислав 71 Срп, П

Шест

6,00п Гатаулин Радион 65 СПб, П
5,90п Транденко Игорь 66 СПб, Д
5,90п Тарасов Максим 70 Ир, ВС
5,90 Петушинский Денис 67 Нс, Д
5,80 Бочкарев Петр 67 М, П
5,72 Скворцов Андрей 68 Ся, П
5,70п Бондаренко Евгений 66 М, П
5,60п Янчевский Игорь 68 Ир, П
5,55 Елисеев Юрий 75 М, ЮР
5,50 Степанов Виталий 65 СПб, Д
5,45 Воронин Геннадий 71 Омск, П
5,40п Гладких Алексей 71 Ярс, П
5,40п Дубенсков Алексей 71 М, П
5,40 Мурин Леонид 73 СПб, П
5,35 Чистяков Виктор 75 М, Ю
5,30п Поляков Владимир 60 М, ВС
5,30п Подкорытов Андрей 73 Чл, П
5,30 Авербух Александр 74 Ир, ВС
5,30 Комиссаров Алексей 71 Клин, П
5,25 Бугаков Сергей 70 М.о., Д
5,20п Гусев Андрей 73 СПб, П
5,20п Конкин Александр 73 М, П
5,20п Моисеев Сергей 73 М, П
5,20 Смирлягин Евгений 76 СПб, П
5,20 Васильев Сергей 70 СПб, Д
5,20 Смирнов Евгений 74 М.о., ВС

Длина

8,24 Тарасенко Станислав 66 Тгн, П
8,07п Капустянский Владлен 69 СПб, П
8,07 Багрянко Дмитрий 67 М, П
8,04 Наумкин Юрий 68 Кр, П
8,02 Жарков Александр 71 Спр, П
8,00п Соков Василий 68 М.о., ВС
7,96п Новожилов Сергей 69 Прм, Д
7,96 Заозерский Сергей 64 Арх, П
7,94 Игнатов Андрей 68 Кр, Д
7,92 Бордуков Вячеслав 59 СПб, ВС
7,91п Иванов Вадим 68 Клг, ТР
7,90 Печенкин Евгений 73 Нс, П
7,85 Волошин Леонид 66 Кр, Д
7,83 Савиннов Александр 74 Н-Н, МО
7,77 Буйволов Алексей 72 Влг, П
7,76 Жукон Алексей 73 СПб, ТР
7,72п Москалец Илья 71 М, ВС
7,72 Сорокин Сергей 63 Кр, П
7,71 Нестерук Михаил 74 СПб, П
7,67 Далибов Вадим 73 Аст, П
7,66 Сосунов Кирилл 75 Рз, П
7,65п Сотников Юрий 68 СПб, ВС
7,60 Лягин Андрей 73 М, ТР
7,58п Краснов Эдуард 70 Тула, П
7,54п Панфилов Сергей 69 Врж, Д

Тройной

17,65 Волошин Леонид 66 Кр, Д
17,59 Соков Василий 68 М.о., ВС
17,54 Капустин Денис 70 Кз, П
17,28п Гроховский Олег 68 Спр, ВС
17,28 Мелихов Владимир 69 Влг, ВС
17,14 Сотников Юрий 68 СПб, ВС
17,06 Марков Геннадий 66 Ств, ТР
17,03п Проценко Олег 63 М.о., Д
17,00 Тимофеев Евгений 74 Кр, Д
16,97п Каюков Андрей 64 Хб, Д
16,92 Бызов Дмитрий 66 Брлн, Д
16,83 Петрунин Александр 67 Брн, Д
16,80 Коваленко Александр 63 М, ВС
16,58 Бордуков Вячеслав 59 СПб, ВС
16,56п Джашитов Алексей 70 Срп, П
16,52 Кочкин Сергей 70 Спр, П
16,43 Телушкин Николай 74 СПб, П
16,30п Голов Игорь 68 Смл, ТР
16,29п Новожилов Сергей 69 Прм, Д

14,02 Москва
28,02 Москва
29,05 Абакан
29,05 Абакан
12,12 Киев
29,05 Ставрополь

2,02 Москва
7,02 Гренобль
11,02 Мадрид
13,06 Москва
16,05 Сан-Паулу
12,06 Шелклинген
13,02 Москва
27,02 Москва
22,09 Льеж
20,06 Москва
10,07 Манреса
26,01 Москва
27,02 Москва
25,06 С.-Петербург
1,08 С.-Себастьян
5,02 Будапешт
13,02 Омск
5,06 Челябинск
6,08 Москва
16,05 Химки
23,01 С.-Петербург
13,02 Москва
13,02 Москва
19,06 Екатеринбург
25,06 С.-Петербург
15,07 Ростов

29,08 Тур
21,02 С.-Петербург
24,05 Москва
15,08 Владимир
17,07 Ростов
28,02 Москва
23,01 Челябинск
25,07 Воронеж
15,08 Владимир
22,05 Сочи
23,01 Липецк
24,04 Сочи
27,08 Берлин
26,05 Краснодар
28,08 Дзержинск
28,08 Дзержинск
15,01 Москва
26,05 Краснодар
4,07 Владимир
29,05 Ставрополь
26,05 Краснодар
28,02 Москва
18,06 Москва
14,02 Рязань
23,01 Липецк

16,08 Штутгарт
19,06 Москва
4,07 Б.Каннштатт
27,01 Москва
4,07 Б.Каннштатт
25,06 С.-Петербург
23,05 Сочи
2,02 Москва
26,05 Краснодар
27,02 Москва
19,08 Ростов
23,05 Сочи
19,06 Москва
4,07 Таллинн
22,01 Волгоград
30,08 Дзержинск
30,08 Дзержинск
22,01 Липецк
22,01 Челябинск

16,27 Сауткин Игорь 72 Хб, ВС
16,25п Кузьмин Олег 67 Н-Ч, П
16,24п Сотников Виктор 74 СПб, Д
16,24 Абакумов Дмитрий 73 СПб, Д
16,20п Куренной Андрей 72 Кр, Д
16,16 Москалец Илья 71 М, ВС

Ядро

20,94п Смирнов Сергей 60 СПб, ВС
20,86 Пальчиков Евгений 68 Ир, П
20,44п Николаев Сергей 66 СПб, П
20,31п Лыхо Вячеслав 67 М.о., Д
19,87 Ярышкин Владимир 63 М, П
19,20 Спицын Вячеслав 65 Врж, П
19,04 Капустин Виктор 72 Смл, ВС
18,64 Петров Михаил 65 М.о., Д
18,42 Мужиков Павел 71 Спр, П
18,15 Шидловский Алексей 72 М, Ю
17,91п Латушкин Дмитрий 70 СПб, Д
17,84п Луковкин Владимир 74 Р-Д, П
17,54 Пальчиков Игорь 60 Ир, П
17,50 Сальников Александр 71 Кз, П
17,45 Горячев Андрей 71 Тула, П
17,35 Елисеев Владислав 72 М, Ю
16,96 Гончарук Евгений 70 Ир, П
16,82 Бурин Евгений 64 СПб, ВС
16,61 Чекалин Евгений 68 Нвтр, П
16,50 Нязов Виталий 73 Омск, П
16,43 Козар Виктор 70 Нвтр, П
16,04 Богачев Александр 70 Прм, П
15,96 Фролов Алексей 72 Спр, Д
15,69 Забрусков Михаил 74 Р-Д, ВС
15,63 Игнатьев Олег 74 Ств, Д

Диск

66,90 Шевченко Дмитрий 68 Кр, Д
66,12 Ляхов Сергей 68 М, Д
62,86 Демаков Вячеслав 68 Чл, ВС
60,78 Боричевский Александр 70 СПб, ВС
60,26 Сеськин Юрий 66 СПб, ВС
59,22 Дугинец Игорь 56 СПб, ВС
57,78 Орехов Николай 73 Тлт, П
57,68 Думчев Юрий 58 М, П
57,26 Рыженко Алексей 71 М, ВС
56,80 Рахимьянов Олег 71 М.о., ВС
56,70 Чумаченко Павел 71 Ир, П
56,22 Бурин Евгений 64 СПб, ВС
55,28 Спицын Вячеслав 65 Врж, П
55,26 Олифиренко Александр 71 Ир, П
55,08 Михайлов Алексей 67 Орел, П
53,52 Токаев Аркадий 74 М, П
53,20 Барышников Павел 73 СПб, Д
53,04 Нагейкин Дмитрий 73 Тлт, П
53,02 Игнатьев Олег 74 Ств, Д
52,64 Мужиков Павел 71 Спр, П
52,60 Володин Сергей 65 Влд, П
51,02 Лукьянов Алексей 76 Кз, П
50,54 Забрусков Михаил 74 Р-Д, ВС
49,90 Лисица Юрий 71 Нс, П
49,62 Чекалин Евгений 68 Нвтр, П

Молот

82,54 Кирмасов Сергей 70 Мц, ВС
82,16 Литвинов Сергей 58 Р-Д, ВС
81,70 Селезнев Александр 64 Смл, П
80,04 Сидоренко Василий 61 Влг, Д
79,64 Чернега Юрий 67 Кр, Д
78,98 Никулин Игорь 60 СПб, ВС
77,68 Будыкин Андрей 71 Мц, ВС
77,44 Коновалов Илья 71 Курск, ВС
76,92 Седых Юрий 55 М, ВС
75,76 Гаврилов Сергей 70 М, ВС
75,64 Евгеньев Андрей 73 М, П
73,52 Евдокимов Валерий 73 Чбк, ТР
73,50 Воробьев Сергей 64 СПб, П
72,72 Херсонцев Вадим 74 СПб, ВС
72,24 Лысенко Николай 66 Ств, ВС
72,20 Давыдов Николай 70 М, П
71,22 Метла Вадим 73 М.о., Д
71,10 Быков Владимир 70 Тлт, П
68,08 Филиппов Вадим 72 Влг, П
67,18 Оголь Николай 71 Прм,

23,05 Сочи
27,02 Москва
31,01 Волгоград
30,08 Дзержинск
22,01 Волгоград
15,07 Ростов

28,02 Москва
30,05 Абакан
23,01 С.-Петербург
28,02 Москва
15,07 Ростов
24,07 Воронеж
29,05 Брянск
25,07 Москва
28,08 Дзержинск
20,06 Москва
9,01 С.-Петербург
22,01 Волгоград
30,05 Абакан
29,05 Екатеринбург
29,05 Брянск
14,05 Москва
30,05 Абакан
22,05 Мадрид
29,05 Екатеринбург
30,05 Абакан
29,05 Екатеринбург
29,05 Екатеринбург
29,05 Ставрополь
15,07 Ростов
26,06 Любек

17,08 Штутгарт
16,05 Химки
19,06 Москва
22,07 С.-Петербург
12,06 Москва
16,07 Ростов
30,05 Ставрополь
12,06 Москва
16,07 Ростов
16,05 Химки
29,05 Абакан
16,07 Ла Корунья
25,07 Воронеж
29,05 Абакан
25,07 Воронеж
4,07 Владимир
12,06 Москва
30,05 Ставрополь
30,05 Ставрополь
30,05 Ставрополь
30,05 Брянск
15,08 Владимир
14,05 Ростов
29,05 Абакан
30,05 Екатеринбург

22,05 Сочи
13,06 Москва
22,05 Сочи
19,06 Москва
30,05 Ставрополь
31,05 Релинген
13,06 Москва
22,05 Сочи
30,05 Будапешт
13,06 Москва
13,05 Москва
29,08 Дзержинск
21,07 С.-Петербург
17,07 Ростов
30,05 Ставрополь
6,08 Москва
6,08 Москва
25,04 Сочи
29,08 Дзержинск
6,06 Челябинск

67,08	Волков Алексей 67 Чл, ТР	6.06	Челябинск
66,92	Мокров Андрей 74 Тлт, П	30.05	Ставрополь
66,88	Гурский Андрей 72 Тлт, П	29.08	Дзержинск
65,80	Пырялов Михаил 63 М.о., П	16.05	Химки
65,48	Васильев Сергей 75 СПб, ВС	26.06	Любек

Копье

86,20	Моруев Андрей 70 М, ВС	28.08	Тур
85,70	Шевчук Андрей 70 Влг, Д	1.06	Братислава
81,42	Овчинников Владимир 70 Влг, ТР	1.06	Братислава
81,40	Рыбин Юрий 63 Лпд, Д	7.08	Москва
80,18	Щепин Алексей 72 М.о., П	19.06	Москва
80,00	Пonomаренко Владимир 70 Смр, П	29.05	Ставрополь
78,34	Шапкин Георгий 66 Врж, П	12.06	Москва
75,78	Макаров Сергей 73 М, Д	12.06	Москва
73,52	Налиткин Александр 71 М, ТР	19.06	Москва
73,08	Гриб Владислав 64 М, ВС	23.05	Сочи
71,62	Шатило Лев 62 М.о., П	4.09	Б-Бистрица
71,58	Субботин Юрий 58 Врж, П	19.06	Москва
71,22	Садов Михаил 71 Н-Н, П	29.05	Екатеринбург
70,00	Сергеев Павел 70 М.о., П	16.05	Химки
69,92	Ширяев Олег 69 Птрз, П	30.05	Петрозаводск
69,90	Соколов Андрей 74 М.о., П	3.07	Владимир
69,52	Струшков Александр 73 М, ВС	20.02	Краснодар
69,46	Пайгачев Сергей 65 Р6, П	20.02	Краснодар
69,38	Шабров Борис 70 Кстр, П	30.05	Петрозаводск
68,14	Габаев Равиль 73 Прм, П	19.06	Москва
68,12	Стародубов Сергей 70 Нс, П	30.05	Абакан
66,88	Чижов Владимир 75 Чбк, МО	26.06	Любек
66,86	Станкевич Евгений 73 Тлт, Р	16.08	Тольятти
64,76	Кочанов Владислав 72 Мгд, П	23.05	Сочи

Десятиборье

7902	Дудаков Евгений 69 Р-Д, ВС	19.05	Краснодар
(11,50-7,21-13,97-2,12-50,26-14,90-45,30-4,80-52,62-4,32,35)			
7886	Кощобенко Андрей 70 Ир, ВС	19.06	Москва
(11,11-7,18-13,97-2,05-50,04-15,15-43,76-4,60-58,10-4,31,97)			
7744	Чернявский Андрей 68 Нс, Д	19.05	Краснодар
(11,20-7,15-13,50-1,97-49,67-14,66-39,80-5,00-48,04-4,28,91)			
7719	Афанасьев Николай 65 Ект, П	25.07	Воронеж
(11,64-7,09-13,50-2,09-51,23-15,20-42,60-4,70-61,36-4,37,31)			
7630	Урмакаев Олег 65 М, П	19.05	Краснодар
(11,73-7,45-14,23-2,18-50,94-15,10-39,54-4,30-52,68-4,37,83)			
7500	Нагубный Виталий 73 Ств, ЮР	19.05	Краснодар
(11,42-7,09-12,82-2,06-50,92-15,26-40,52-4,40-57,04-4,38,34)			
7493	Димов Александр 73 СПб, ВС	19.06	Москва
(11,06-7,22-14,31-1,99-50,40-15,83-40,28-4,60-48,46-4,42,52)			
7474	Шерин Николай 69 М.о., Д	19.05	Краснодар
(11,70-7,49-12,87-2,06-52,87-15,34-41,66-4,80-59,80-5,03,75)			
7378	Макаров Сергей 72 Срт, Р	6.06	Челябинск
(11,3-7,08-13,40-1,99-51,1-14,9-43,80-4,00-55,60-4,38,2)			
7376	Фомичев Владимир 69 Кмвр, Р	25.04	Сочи
7362	Никитин Сергей 73 Кмвр, П	19.05	Краснодар
(11,49-7,13-14,05-2,00-52,53-15,41-39,42-4,50-52,90-4,40,02)			
7354	Белусов Валерий 70 Ств, Д	16.07	Ростов
(11,46-6,73-13,26-1,99-51,79-14,87-36,94-4,60-52,86-4,30,17)			
7278	Разбейко Роман 73 Р-Д, П	29.08	Дзержинск
(11,59-7,14-12,88-2,01-51,92-15,30-40,46-4,30-54,30-4,44,24)			
7222	Красов Алексей 72 Чл, П	6.06	Челябинск
(11,4-6,98-12,11-1,84-50,4-15,2-41,60-4,60-51,80-4,32,9)			
7111	Муравский Владимир 70 Крв, П	19.05	Краснодар
(11,44-7,20-12,58-2,06-51,81-15,80-35,68-3,90-58,18-4,50,05)			
7019	Колмаков Сергей 69 Нвк, П	25.07	Воронеж
(11,83-7,20-11,82-1,94-52,83-15,34-40,62-4,20-55,28-4,51,02)			
6987	Жуков Андрей 74 Нс, П	3.07	Владимир
(11,66-6,63-12,48-1,92-52,55-15,48-37,60-4,20-56,20-4,35,20)			
6978	Дагаев Михаил 74 Тула, П	3.07	Владимир
(11,58-6,66-12,73-1,92-51,34-16,78-39,44-4,10-54,80-4,26,56)			
6910	Дрозд Алексей 71 Кр, П	6.06	Челябинск
(11,3-7,12-12,14-1,87-52,2-15,3-36,02-4,00-53,02-4,38,2)			
6877	Порошин Сергей 74 Крв, ВС	3.07	Владимир
(11,27-7,17-12,18-1,75-52,57-15,95-40,74-4,00-55,20-4,49,89)			
6832	Изосимов Сергей 64 Н-Н, П	19.06	Москва
(11,58-6,78-12,76-1,93-51,19-15,38-37,64-4,00-42,26-4,42,16);			
6733	Ивашкин Вячеслав 74 Ств, Д	18.05	Краснодар
(11,62-6,75-11,98-1,94-52,76-16,28-39,46-4,30-49,86-5,01,38)			
6707	Кузнецов Леонид 74 Ир, ВС	3.07	Владимир
(11,39-6,34-12,70-1,95-51,44-15,94-31,22-4,50-41,30-4,47,30)			
6603	Дрозд Николай 74 Кр, П	6.06	Челябинск
(11,2-7,28-11,19-1,87-51,6-15,4-33,42-3,40-48,30-4,44,9)			
6547	Семенов Андрей 71 Чл, П	19.05	Краснодар
(11,68-7,07-13,86-1,91-52,41-15,21-38,20-4,70-50,04-0)			

ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ. январь

- 120 лет со дня рождения Уолтера НЬЮБЕРНА (Ирландия), автора мировых достижений 1898 г. в прыжке в длину (7,25 и 7,33).
- 85 лет со дня рождения Рут ЭНГЕЛЬГАРД-БЕККЕР (Германия), мировой рекордсменки 1929-1934 гг. в беге на 80 м с/б (11,6) и эстафетах.
- 55 лет Веньямину СОЛДАТЕНКО (Алма-Ата), чемпиону мира-76 в ходьбе на 50 км (3:54.40), чемпиону Европы-71 (4:02.22), обладателю «серебра» на Олимпиаде-72 (3:58.24).
- 75 лет Рою КОКРЭНУ (США), олимпийскому чемпиону-48 в беге на 400 м с/б (51,1) и эстафете 4x400 м (3.10,4). 15 лет назад в Лонг-Биче Джон УОКЕР (Нов.Зеландия) пробежал в зале 1500 м за 3,37,4 - мировой рекорд.
- 90 лет со дня рождения Людмилы СИХРОВОЙ (Чехия), 6-кратной мировой рекордсменки 1926-1928 гг. в беге на 80 и 100 м с/б. 60 лет Чарльзу ДЖЕНКИНСУ (США), олимпийскому чемпиону-56 в беге на 400 м - (46,7) и эстафете 4x400 м - 3.04,7.
- 55 лет Биллу ТУМЕЮ (США), олимпийскому чемпиону-68 в десятиборье - 8193 очка и рекордсмену мира (1969 г.) - 8417 очков. 35 лет назад в Хановере (Нью-Хейвен, США) 18-летний Джон ТОМАС установил мировое достижение для залов в прыжке в высоту - 2,11. Через неделю в Бостоне он преодолел 2,125, а 31 января в Нью-Йорке 2,13.
- 10 лет назад в зале Вильнюса Сергей БУБКА установил свое первое мировое достижение, прыгнув с шестом на 5,81.
- 40 лет Вольфгангу ШМИДТУ (ГДР-ФРГ), чемпиону Европы-78 в метании диска (66,82), обладателю «серебра» на Олимпиаде-76 (66,22) и мирового рекорда - 71,16.
- 10 лет назад Тэмми СТИВЕНСОН (США) установила мировое достижение в тройном прыжке в помещении - 12,23.
- 35 лет назад в зале Чикаго Том РОБИНСОН (Багамы) первым в мире пробежал 200 м быстрее 22,0 (220 ярдов - 21,7).
- 110 лет со дня рождения Луи БУШАРА (Франция), автора трех мировых достижений 1909-1911 гг. в беге на 25 км и марафоне (2:36.18 - 1910 г.)
- 5 лет назад в зале Лос-Анджелеса Рэнди БАРНЗ (США) установил мировой рекорд в толкании ядра - 22,66 м.
- 70 лет Владимиру УХОВУ, чемпиону Европы-54 в ходьбе на 50 км (4:22.12). 15 лет назад в Дортмунде Урсула ХООК (ФРГ) первой в мире пробежала 800 м в помещении быстрее 2 минут (1.59,9). 10 лет назад Хайке ДАУТЕ (ДРЕХСЛЕР) установила в Зенфтенберге мировое достижение в прыжке в длину (6,99).
- 65 лет Урсуле КНАБ (ФРГ), серебряной медалистке Олимпиады-52 в эстафете 4x100 м (45,9 - мировой рекорд).
- 75 лет со дня рождения Нины ДУМБАДЗЕ (СССР-Грузия), чемпионки Европы-46 и 50 в метании диска (44,52 и 48,03), «бронза» на Олимпиаде-52 (46,29); семь мировых достижений и рекордов 1939-1952 гг. (от 49,11 до 57,04 м).
- 45 лет Надежде ИЛЬИНОЙ, бронзовому призеру олимпиады-76 (3,24,24) и чемпионата Европы-74 (3,26,1) в эстафете 4x400 м.
- 25 лет назад в Альбукерке Боб СИГРЕН (США) установил мировое достижение в помещении, прыгнув с шестом на 5,33 м.
- 10 лет назад в Зенфтенберге Сабине ПЕТЦ (ГДР) установила мировое достижение в пятиборье для залов (4921 очко).
- 10 лет назад в зале Нью-Йорка Карл ЛЬЮИС (США) установил мировое достижение, прыгнув в длину на 8,79 м.
- 50 лет Ладиславу КРЖИЖУ (Чехословакия), чемпиону Европы-71 в эстафете 4x100 м.
- 75 лет Тимофею Васильевичу Прохорову (Ростов-на-Дону) чемпиону России в прыжке с шестом, заслуженному тренеру России, воспитавшему не одно поколение известных легкоатлетов. 40 лет Alexandro КАСАНЬЯСУ (Куба), серебряному призеру Олимпиад-76 и 80 в беге на 110 м с/б (13,33 и 13,40), мировому рекордсмену 1977 г. (13,21). 5 лет назад в Липецке Галина ЧИСТЯКОВА установила мировое достижение в тройном прыжке в помещении (14,45).
- 100 лет со дня рождения Гуннара РАССМУССЕНА (Дания), автора 4 мировых рекордов 1918 г. в ходьбе от 3 до 15 км.

В.СПИЧКОВ

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ПРОВИНЦИИ ЛЯОНИН

Опыт подготовки китайских
легкоатлетов

ЗА РУБЕЖОМ

Успехи китайских легкоатлетов на чемпионате мира 1993 г., мировые рекорды в беге на средние и длинные дистанции, установленные на Спартакиаде КНР в сентябре 1993 г., породили целый ряд домыслов и слухов о факторах, способствующих стремительному росту результатов.

В 1992-1993 гг. большая группа тренеров по легкой атлетике из России была приглашена в КНР для работы со сборными командами провинций, а также городов Пекина и Тяньцзиня для подготовки к Спартакиаде КНР 1993 г. Проработав около семи месяцев со сборной командой Пекина, мне удалось достаточно подробно ознакомиться с организационно-методическими особенностями подготовки легкоатлетов КНР. Прежде всего следует опровергнуть слухи о том, что успехи китайских спортсменов связаны с работой тренеров из бывшей ГДР. В Китае в последние годы не было ни одного тренера по легкой атлетике из этой страны. Большинство тренеров, работающих по всем видам спорта в Китае, представляют только страны СНГ.

Легкая атлетика в КНР создавалась усилиями китайских специалистов, окончивших в 50-60-е годы советские институты физической культуры. Большую помощь им оказывали наши известные тренеры и преподаватели ГЦОЛИФКа и ГДОИФКа им. Лесгафта.

К сожалению, в годы культурной революции эта плодотворная связь была нарушена, что задержало развитие спорта в Китае. В начале 80-х годов в период экономических реформ китайский спорт снова стал развиваться ускоренными темпами.

Организационная структура спорта и легкой атлетике в Китае во многом сходна с той, что существовала в нашей стране

в прежние годы. В городах и районах создана большая сеть ДЮСШ по видам спорта. Ряд спортивных школ имеют богатых спонсоров и материально живут иногда лучше сборных команд провинций. В крупных городах имеются школы-интернаты спортивного профиля для сельских жителей.

Сильнейшие спортсмены каждой провинции, городов Пекина, Шанхая и Тяньцзиня собраны в сборные команды и занимаются совместной подготовкой в течение 11,5 месяцев (отпуск 2 недели в октябре). Сборные команды готовятся к спартакиадам КНР. Кроме того, в столицах провинций созданы городские молодежные команды, также находящиеся на стационарном положении, они готовятся к спартакиаде крупных городов (очередная спартакиада будет в 1994 г.). Сборные команды провинции располагают тренировочным комплексом с хорошими сооружениями, общежитиями, столовой, медсанчастью с лабораторией, аптекой, физиотерапевтическими кабинетами и спортивно-техническим институтом, в котором спортсмены занимаются по теоретическим дисциплинам два раза в неделю. В отдельных провинциях в этот комплекс входят и НИИ. Так, в Пекине городской НИИ спорта имеет 80 сотрудников и находится на той же спортивной базе, что и сборные команды города.

В пекинской команде по легкой атлетике работает около 25 тренеров по большому числу видов, привлекаются в качестве консультантов бывшие тренеры сборной команды страны, находящиеся на пенсии. Тренировки проводятся преимущественно два раза в день. В воскресенье только одно тренировочное занятие. Спортсменов отпускают домой в субботу вечером, а к 10 часам в воскресенье они обязаны быть уже в общежитии. В понедельник, как правило, проводится общая зарядка и подъем флага, на котором присутствуют все команды по видам спорта.

Кроме общей медсанчасти каждая команда имеет своих врачей, квалификация которых достаточно высока. Они, как правило, владеют методами китайской и европейской медицины. Сотрудники НИИ обеспечивают тренировочный процесс биомеханическими, биохимическими и физиологическими методами контроля и информацией о тренировке зарубежных спортсменов. В библиотеке НИИ имеются спортивные журналы многих стран, в том

числе России, США, Австралии, ФРГ и других. Научное оборудование НИИ очень хорошее, в большинстве японского производства.

Тренировки проходят на стадионе с тартановым покрытием (китайского производства), 8 дорожками по кругу, двумя ямами для прыжков и тренажерным залом. Рядом со спортивным ядром находится поле для метаний с зимним залом. А недалеко и легкоатлетический манеж со стандартной дорожкой по кругу 200 м и прямой в 120 м. В манеже имеется тренажерный зал и зал штанги.

В общежитии атлетов условия достаточно спартанские. Жесткие двухъярусные койки и комнаты на 3-4 человека. Питание организовано по типу «шведского стола» 3 раза в день (7, 11.30 и 18 часов). Объем питания не ограничен, кроме фруктов, которые выдаются почти ежедневно, но по норме. В структуре питания много риса, рисового отвара, мяса, птицы, рыбы, яиц, овощей. Хлеба нет, его заменяют лепешки и лапша. Так как в Китае нет проверки овощей на содержание нитратов, овощи дают в вареном виде.

Все спортсмены, находящиеся в сборной команде, получают табельную спортивную форму: кроссовки, шиповки, костюмы. Материальные средства команды складываются из ассигнований от спорткомитета и от спонсоров. Чем больше спонсоров, тем богаче сборная команда.

Сборная команда провинции имеет право в любое время взять к себе на подготовку лучших спортсменов из ДЮСШ своей провинции или города. А вот привлечение спортсменов из другой провинции связано с трудностями прописки.

В Пекине есть институт физкультуры, где также тренируют квалифицированных легкоатлетов. Однако они выступают на спартакиаде за те провинции, из которых приехали учиться в Пекин.

Сборная команда Вооруженных сил всегда выступает отдельной командой и имеет свой центр подготовки. Спортивных обществ в КНР нет.

Большое внимание специалистов сейчас приковано к успехам китайских бегуний на средние и длинные дистанции. Но пока сведения о тренировке этих спортсменок достаточно скупы. Они живут и тренируются в провинции Ляонин, которая расположена в северо-восточной части Китая на территории бывшей Маньчжурии. Это одна из сильнейших в спортивном отношении провинций (1-е

место на Спартакиаде 1993 г.). Климат более благоприятный, чем в других районах Китая (нет такого жаркого лета).

Все бегуны тренируются у одного тренера Ма Дюн Жена в городе Аньшань. Ма Дюн Жен бывший баскетболист, начал работать тренером по бегу уже в зрелом возрасте и постепенно создал группу молодых бегуний. После первых успехов он получил право забирать к себе в группу любую спортсменку из ДЮСШ Ляонина и даже из других провинций. Своё становление как тренер Ма Дюн Жен начинал под руководством тренеров по марафону, и марафонская тренировка легла в основу его тренировочной концепции (объем бега - 200-400 км в неделю зимой в подготовительном периоде).

Главная особенность подготовки - это ее универсальность, направленная на подготовку разностороннего бегуна: от 800 до 42195 м.

На Спартакиаде КНР по марафону (4 апреля 1993 г.) в Тяньцзине новая рекордсменка мира в беге на 3000 и 10 000 м Ван Дюн Ся пробежала марафон за 2:24.07. Мировая рекордсменка на 1500 м и чемпионка мира 1993 г. в беге на 3000 м Чу Юн Ся была второй - 2:24.32, а Чан Лин Ли - серебряный призер чемпионата мира 1993 г. в беге на 3000 м - третьей - 2:24.42. В этом марафоне 8 китайских спортсменок пробежали дистанцию быстрее 2.30, в том числе 6 спортсменок из группы Ма Дюн Жена.

Большую часть года спортсменки тренируются ежедневно, по два раза, пробегая от 24 до 30 км. На тренировочном сборе в Кунмине (1850 м над уровнем моря) в феврале они выполняли следующую программу. Утром бег от 14 до 24 км, вечером бег 10 км. Два раза в неделю вечером проводилась повторная тренировка на отрезках 4+2+1+0,6+0,3 км.

Китайские бегуны часто сочетают тренировку на местности и на стадионе в одном занятии. После бега по шоссе идет работа над соревновательным ритмом на дорожке. Кроме того, спортсменки выполняют много приседаний как с тяжестями, так и без них.

Соревновательная подготовка спортсменок невелика, но обеспечивает участие в минимально необходимом числе стартов.

Ма Дюн Жен тренер авторитарного типа. Он требует беспрекословного выполнения тренировочных заданий и режима, за невыполнение которых спортсменка несет определенные наказания, обусловленные предварительным договором между ними.

Из средств восстановления широко используются мясо черепахи и естественные препараты растительного происхождения, используемые в китайской медицине. Регулярно несколько раз в год группа выезжает для тренировки в Кунмин (1850 м над уровнем моря) или Синин (2270 м).

Многие специалисты были удивлены успехами китайских легкоатлетов в 1993 г. Однако тщательный анализ их результатов за последние 5-6 лет показывает, что они шли к этим успехам постепенно и упорно, эти спортсменки были победительницами юниорских чемпионатов мира 1990 и 1992 гг. в Пловдиве и Сеуле в беге на 200, 800, 1500, 3000, 10 000 м, спортивной ходьбе, в толкании ядра и метании диска. На Олимпиаде в Барселоне они заняли 1-е, 3-е, 5-е места в спортивной ходьбе, 3-е, 5-е места в беге на 1500 м, 4-е место в беге на 10 км и 2-е и 5-е в толкании ядра.

Успехи спортсменок Китая базируются на большой, объемной и достаточно напряженной работе, что позволяет им успешно стартовать на различных дистанциях. К сожалению, в последние годы у нас значительно уменьшилось число бегуний, которые имеют разностороннюю беговую подготовленность. Китайские спортсменки еще раз доказали, что нет легких путей в достижении высоких спортивных результатов. Основа побед - большой труд и высокие объемы тренировочных нагрузок. Возможно, такой подход обеспечит им в ближайшей годы успехи и в других видах легкой атлетики.

Спорт в Китае развивается значительными темпами. Это связано с финансированием его как со стороны государства, так и со стороны спонсоров, живущих не только в Китае, но и в Гонконге, Сингапуре, Макао. Успехам спортсменов способствует пропаганда олимпийского спорта в средствах массовой информации, особенно по телевидению. За период с февраля по август 1993 г. по различным телевизионным программам несколько раз показывали повтор трансляций чемпионата мира по легкой атлетике 1991 г. в Токио, легкоатлетические соревнования на Олимпиаде в Барселоне. По телевидению почти ежедневно показывают крупные соревнования по олимпийским видам спорта и аэробику. В то же время за 7 месяцев не было ни одной передачи, посвященной восточным единоборствам и кикбоксингу (кроме оздоровительного ушу). Такая пропаганда олимпийского спорта обеспечивает приток детей в ДЮСШ и способствует развитию наиболее популярных в мире видов спорта. Это привело к тому, что в последние годы успехов добивались очень молодые атлеты в возрасте 17-22 лет.

Хотелось бы посоветовать федерации легкой атлетики России более внимательно анализировать бурное развитие спорта в Китае, так как в ближайшие несколько лет китайские легкоатлеты войдут в число основных конкурентов российской команды.

**Ф.СУСЛОВ,
профессор**

Отсюда о разном

ФУТБОЛИСТЫ НЕ В ФОРМЕ

Чемпион мира и Олимпийских игр в беге на 100 м британец Линфорд Кристи считает, что ведущие футболисты находятся в плохой физической форме. Он предлагает тем, у кого возникли проблемы с подготовкой, присоединиться к нему в тренировочном зале: «Пусть поработают со мной неделю шесть, после чего станут вновь здоровыми и сильными. Я вижу, что наши футболисты и игроки в крикет совсем не в форме. Пусть берут пример с атлетов, которые знают, как тренироваться, чтобы завоевать медали».

И ЕЩЕ ОН МОЛИТСЯ

Самый знаменитый американский тренер Боб Керси, под чьим руководством завоевывают золотые медали Джеки Джойнер и Гейл Деверс, в прошлом был священником и знает, как взывать к всевышнему, когда требуется экстренная помощь. Безусловно, он обладает удивительным даром убеждения. Все его ученицы без колебаний следуют советам тренера, одновременно являющегося и их духовным наставником. Он любит выслушивать возражения.

- Джеки Джойнер будет делать только то, что хочу я, как ее тренер и только тогда, когда это требуется от нее сделать, - заявляет Боб Керси. - Никаких но, если, или... Он будет либо слушаться меня, либо пусть освободит от этой работы.

**Рекордсмен мира
в беге на 10 000 м
Джобес Ондиеки
(Кения)**

В прошлом году кенийские бегуны продолжали доминировать на крупнейших соревнованиях. Им достались победы на чемпионате мира по кроссу во всех категориях, богатая коллекция медалей мирового первенства в Штутгарте. Впечатляют рекорды мира в беге на 10 000 м Р.Челимо и Д.Ондиеки, который превзошел рубеж 27 мин.

По итогам года кенийские стайеры занимают ведущие позиции в мировой таблице и рангах. В печати встречаются порой самые противоречивые данные о тренировке кенийцев. Из одних источников мы узнаем, что они бегают мало (100-110 км в неделю), но с высокой скоростью, из других выясняется, что наоборот, очень много - до 200-240 км и медленно.

Условия проживания в лагере оказались достаточно примитивными, например, не было даже электричества. Зато природные условия идеальны. Воздух чист и благоухающ, дожди идут достаточно часто, но влажность невысокая. Температура поднимается до 24 С днем и опускается до 13 С вечером. Мягкие дороги из красной глины по лесным холмам, после асфальта кажутся фантастическими. Высота 1800-2000 м над уровнем моря заставляет бешено биться сердца равнинных жителей во время трудных занятий.

Обычно за три недели перед крупными соревнованиями 4 команды (взрослые и juniors) собираются в лагере. Андерсон побывал в нем в дни подготовки к чемпионату мира по кроссу.

Тренировочный график очень напряженный: за неделю проводится 19 занятий, по три раза в день кроме воскре-

сенья. В 6 ч утра бегуны собираются на первую тренировку - 40-50 минутную пробежку (25 мин для juniors). Первые километры они бегут очень медленно (5 мин и медленнее на 1 км). Такое начало типично для кенийцев, которые практически не выполняют никаких разминочных, растягивающих упражнений перед началом бега. Скорость утренней пробежки постепенно увеличивается и может достигать в конце даже до 3.15 на 1 км. После этого следуют 20-30 мин упражнений на растягивание и ОФП.

После завтрака и отдыха в 10 часов утра начинается вторая тренировка - самая трудная в течение дня.

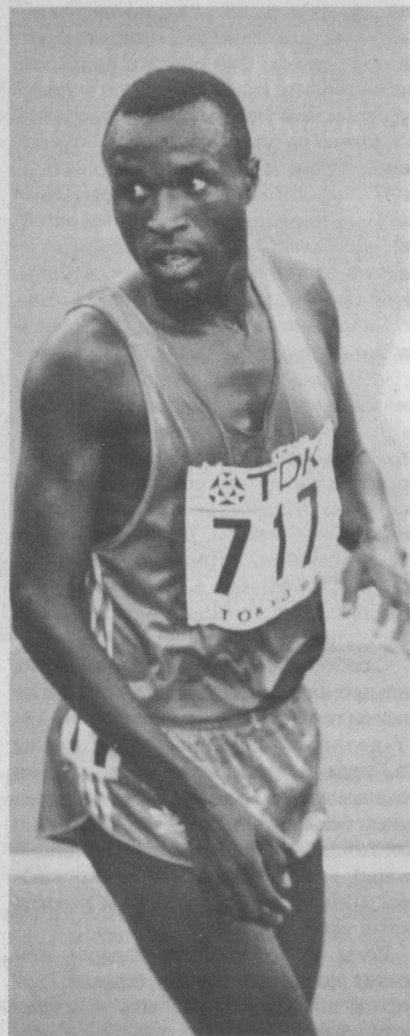
По сравнению с дневной работой вечерняя в 16 часов вполне нормальная. Обычно ведется бег на 12-16 км, с медленным началом, но завершают ее бегуны примерно с соревновательной скоростью бега на 5000 или 10 000 м. В сумме ежедневный километраж составляет 35 км с понедельника до субботы. В воскресенье в день отдыха спортсмены пробегают «только» 22 км в умеренном темпе в одной тренировке, начинающейся в 10 час.

Тренеры утверждают, что за неделю выходит 230 км, причем 25-30% из них на уровне анаэробного порога и быстрее. Заметьте, что скорость 4.00 на 1 км для типичного бегуна как взрослого так и juniors составляет всего 65% от МПК (максимальное потребление кислорода).

Женщины обычно бегут чуть тише и дистанции их чуть короче. Если мужчины пробегают 16 км, то женщины 10-12 км, juniors 6-8 км.

Трехразовая тренировка в день и общий объем бега 180-230 км в неделю являются обычной нагрузкой для всех кенийских бегунов, хотя они не боятся снижать нагрузку, когда чувствуют истощение. Они практикуют также и довольно продолжительные перерывы от бега в определенные периоды года. Например, Мозес Киптануи может не бегать 5 недель. Кенийские бегуны считают полный период отдыха существенным элементом качественной программы подготовки.

Но пропуски тренировок в лагере не допускаются. Основная стратегия «все делают одно и то же», часто вступает в противоречие с индивидуальными потребностями некоторых атлетов. Так талантливый Пол Тергат, выигравший национальный чемпионат по кроссу и международный кросс в Найроби в 1992 г., получив небольшую травму ноги вынужден был выполнить всю работу на сборе перед чемпионатом мира по кроссу. В результате травма обострилась, и ему пришлось наблюдать чемпионат в Бостоне с трибун. Отдохнув он недельку и вполне вероятно его ждал сенсационный год. Но «скамейка» запасных кенийской команды такова, что даже потеря одного или нескольких ведущих бегунов никак не отража-



**КЕНИЙЦЫ:
СЕКРЕТОВ
НЕТ,
ЕСТЬ
ТОЛЬКО
РАБОТА!**

Американский журналист Оуэн Андерсон рассказал в журнале «Раннерс Уорлд» о своей десятидневной поездке в Кению. Он побывал в тренировочном лагере Колледжа Св.Марка неподалеку от Эмбу (100 миль на север от Найроби), где наблюдал все их тренировки и даже сам в некоторых участвовал.

ется на безоговорочных победах кенийцев.

С другой стороны жесткая тренировочная программа быстро выводит многих бегунов на пик готовности. Пятикратный чемпион мира по кроссу Джон Нгуги не раз приезжал в Эмбу совершенно «разобранный», так в 1992 г. на национальном чемпионате по кроссу он представлял жалкое зрелище и доплелся до финиша лишь 76-м. Но через три недели его было не узнать, и он уверенно в пятый раз стал победителем на мировом чемпионате по кроссу. Такая своеобразная модель была характерна для подготовки Джона Нгуги, который достигал пика формы очень быстро за счет стрессовых нагрузок. Так, утром он пробегал 22 км, когда все остальные 10-12.

Коллективные тренировки кроме того приводят к тому, что создается настоящая команда, а не группа индивидуальностей, что является немаловажным фактором побед особенно в кроссах. Когда начинающий спортсмен выполняет всю тренировочную работу рядом с олимпийским чемпионом, у него поневоле возникает мысль, что и он может достичь подобных побед.

Умеренная высота 2000 м, хотя многие бегуны выросли на большей высоте до 2700 м, немаловажная особенность тренировок кенийцев. «После тренировок в лагере на высоте я чувствую себя как на легкой прогулке на соревнованиях в Европе или США» - признается один из кенийских стайеров Ондроро Осоро.

Постоянные пробежки по холмам развивают специфические силовые качества в фоновом режиме, но многие проводят еще более специальные тренировки. Например, Уильям Мутвол, Петер Роно применяют бег на 22 км, начиная его на высоте 1800 м, а заканчивая на высоте 2900 м за 1 ч 30-40 мин.

Питание почти идеально для бегунов на выносливость. Диета с разнообразными сложными углеводами (традиционная кукурузная каша, овощи в различном виде, бобовый суп), малым количеством белков (молоко, немного курицы и мяса).

7 типичных тренировок

1. Фартлек на 10 км по очень пересеченной местности, 2 минуты быстрого бега чередуются с 1-2 минутами легкого. Скорость во время быстрого отрезка постепенно увеличивается (примерно с 90 с до 60 с на 400 м). При чередовании 2-2 все 10 км примерно пробегаются за 36 мин (5,8 км быстрого бега за 18 мин). При схеме 2-1 общее время доходит до 31 мин, а километраж быстрого бега до 6,7-6,8 км.

2. Выполняются отрезки от 100 м до 1000 м на грунтовой дороге со ско-

ростью близкой к максимальной. Точно-точно числа таких отрезков нет, потому что кенийцы продолжают бегать пока могут. Отдых - возвращение к месту старта трусой.

3. 5 км легкого бега, затем 20x400 м за 56-64 с или 10x800 м за 1.58-2.08. Отдых - бег трусой соответственно 400 и 800 м. После этого заключительные 5 км по очень сильной пересеченной местности по 3.30-4.00 на 1 км.

4. После легкой разминки два раза по 5000 м приблизительно по 15-15.15 через 2-3 мин отдыха. За неделю перед чемпионатом мира по кроссу участники команды добавили к обычной норме третьей отрезок. Взрослые и большинство юниоров бегут со скоростью не превышающей порога анаэробного обмена.

5. 15 км равномерного бега по 3.35 на 1 км, затем 20x200 м по 27-30 с и заминка 5 км.

6. 22 км равномерного бега на трассе с длинными подъемами. Типичный темп бега 3.25-3.35, в зависимости от состояния спортсменов. В заключительной части тренировки скорость возрастает: 3 км по 3.05-3.10, затем 1,5 км до 2.55 и последние 800 м за 2.05-2.10.

7. Начинается с разминочного бега на 12 км, скорость возрастает от 5 мин на 1 км в начале до 3.30 в конце, после чего выполняются 200-метровые вбегания на холм наклон которого доходит до 40 градусов. Взрослые повторяют 25 раз, юниоры 20, женщины 15, юниорки 10. Никакого излишнего отдыха не допускается. Тренеры следят, чтобы спортсмены после окончания отрезка тотчас же возвращались к месту старта.

Победитель Кубка мира-93 в марафонском беге Ричард Неруркар после

месяца тренировок в Кении рассказывал: «Кенийцы любят бег, который естественен для них. Они слиты с природой. Вы не увидите их, бегущими по асфальту, по тесным улицам. Они тренируются и живут на природе. Скорее интуиция чем одержимость характеризует их подход к спорту. Поэтому полные дни и даже большие периоды отдыха для них естественны. Попытка достичь победы даже важнее для кенийцев самой победы. Поражения не вызывают уныния, а только побуждают их на следующих соревнованиях выступать с удвоенной энергией.»

Известный шведский ученый - физиолог Бенгт Салтин, директор Каролинского Университета Стокгольма, большую часть своей профессиональной карьеры отдал изучению спортсменов, проявляющих выдающиеся способности в видах выносливости. Для изучения феномена кенийских атлетов он отправился к ним на родину, а позже несколько раз пригласил кенийцев в Стокгольм для обследования в своей лаборатории.

С собой в поездку он взял нескольких ведущих шведских стайеров, которые не смогли тем не менее соперничать и с 15-17-летними школьниками школы Св.Патрика. Проведенные исследования показывают, что в сравнении с европейскими бегунами кенийцы имеют больше митохондрий (энергетических станций мышц), кровяных капилляров окружающих мышцы, а сами мышечные волокна более узкие.

Большая плотность капилляров позволяет крови доставлять больше кислорода в мышцы, а уменьшенный диаметр волокон улучшает диффузию кислорода, т.е. позволяет кислороду достигать быстрее достигать внутренних клеток.

Салтин заметил, что после напряженных тренировок у кенийских спортсменов в мышцах очень мало продуктов распада белков. Видимо у них больше ферментов сжигающих жиры и «экономных» углеводы и жиры

Рекордсмен мира в бега на 10000 м Джобес Ондиеки заявляет: «Нет никаких секретов, есть только работа. Мы тренируемся очень напряженно и добиваемся результатов». Правда о своей тренировке он распространяется неохотно. Известно, что перед мировым рекордом он готовился на среднегорье в Сент-Морице, привел одну тренировку на дорожке стадиона, причем совершенно фантастическую для стайера: 10x200 м по 22-24 с (!), правда длительность интервала отдыха Ондиеки назвать отказался. Не все секреты хочется выдавать, а тренеры, ученые будут продолжать их поиски.

Графики рекордов мира в бегах на 10 000 м (1993 г., а также Р.Кларка (Австл) и Х.Роно (Кен), первых, преодолевших рубежи 28.00 и 27.30)

	Кларк-65	Роно-78	Челимо-93	Ондиеки-93
1000 м	2.41,5	2.47,5	2.44,41	2.41,12
2000 м	5.25,0	5.30,2	5.22,43	5.20,76
3000 м	8.11,0	8.13,8	8.07,66	8.02,60
4000 м	10.58,0	11.04,6	10.50,54	10.46,42
5000 м	13.45,0	13.48,2	13.33,76	13.28,05
6000 м	16.33,0	16.35,7	16.15,91	16.10,85
7000 м	19.23,0	19.20,0	18.59,31	18.53,55
8000 м	22.13,0	22.02,1	21.43,99	21.35,22
9000 м	24.59,0	24.45,5	24.28,47	24.20,22
10 000 м	27.39,4	27.22,4	27.07,91	26.58,38

КОНТРОЛЬ ЗА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ПРЕПАРАТАМИ

В Уставе ИААФ проблемам допинга посвящена целый раздел (правила 55-61), который называется «Контроль за злоупотреблением лекарственными препаратами». Мы сочли необходимым опубликовать весь этот раздел с небольшими сокращениями.

Правило 55 ДОПИНГ

1. Применение допинга категорически запрещается и считается прямым нарушением правил ИААФ.

2. Злоупотребление лекарственными препаратами - им считается следующий факт:

- (1) запрещенная субстанция обнаружена в крови, моче или теле спортсмена;
- (2) спортсмен применяет или воспользовался запрещенным препаратом;
- (3) спортсмен не отрицает того факта, что уже применял или воспользовался запрещенным препаратом или субстанцией.

Правило 56 СЛУЖЕБНЫЕ НАРУШЕНИЯ

1. Спортсмен, отказавшийся или намеренно избежавший процедуры допинг-контроля после того, как это было ему предложено официальным образом через ответственного лицо, считается нарушившим правила допинг-контроля и к нему будут применены соответствующие санкции. Сообщение о случившемся передается в адрес ИААФ и национального руководства страны, приславшей данного спортсмена.

2. Любой человек, помогающий или побуждающий других принять запрещенные средства или методы, считается нарушителем правил о допинг-контроле и подвергается определенным санкциям в соответствии с правилом 60. Если данное лицо не является спортсменом, в этом случае Совет может по своему усмотрению наложить определенные санкции.

Правило 57 ТЕСТИРОВАНИЕ ВНЕ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Условием членства в ИААФ является тот факт, что каждый член-федерация будет соблюдать следующие правила:

(1) соблюдение условия, что член-федерация, занимающийся проведением допинг-контроля вне соревнований, должен ежегодно предоставлять в ИААФ отчет о проделанной работе;

(2) условие, позволяющее ИААФ контролировать работу допинг-контроля во время проведения национальных чемпионатов в стране данного члена-федерации или любого другого состязания;

(3) условия, позволяющие ИААФ контролировать тестирование вне состязаний (включая выборочное тестирование) спортсменов данного члена-федерации.

3. Спортсмену не разрешается участвовать в своем национальном чемпионате, а члену-федерации давать разрешение по правилу 12.3 до тех пор, пока этот спортсмен не согласится пройти процедуру тестирования вне состязаний, как со стороны члена-федерации, так и ИААФ.

4. Если спортсмен дисквалифицирован не на период всей жизни, он должен тестироваться и во время периода, когда он не имеет права участвовать в соревнованиях. Если спортсмен дисквалифицирован на 4 года, минимум 3 теста должны быть проверены по меньшей мере с 4-месячным перерывом между каждым тестом. Результаты тестирования должны быть направлены в ИААФ. Перед самым концом периода, когда спортсмен не имеет права участвовать в соревнованиях, спортсмен должен подвергнуться полной проверке на запрещенные препараты).

Правило 59 ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ДОПИНГА

1. В случае применения допинга дисциплинарные процедуры ведутся по трем ступеням:

- (1) временное отстранение;
- (2) слушание;
- (3) отстранение от участия в соревнованиях.

2. Спортсмен будет временно отстранен с того момента, когда допинговая комиссия ИААФ или равная ей корпорация через члена докладывает, что есть признак применения допинга.

3. Каждый спортсмен имеет право слушания до того, как соответствующий орган его национальной федерации принял какое-либо решение о его отстранении. Когда спортсмен объявляет, что было применено допинга, его информируют о его праве слушания, при этом он получает форму заявления. Если спортсмен не вернет заявление в течение 28 дней со дня получения, ему будет отказано в прослушивании.

4. В случае, если определено, что спортсмен принял допинг и это подтверждается после прослушивания или спортсмен отказался от прослушивания, он не будет иметь права участвовать в соревнованиях. Если тестирование было проведено на соревнованиях, спортсмен будет дисквалифицирован с этого соревнования и результат будет считаться недействительным. Он не может участвовать в соревнованиях со времени, когда проведен контроль.

Правило 60 САНКЦИИ

1. Цель этих правил - рассмотреть допинговые нарушения:

- (1) нахождение в теле спортсмена запрещенного препарата;
- (2) использование запрещенных технических приемов;
- (3) использование запрещенного препарата или технического приема;
- (4) отказ спортсмена подчиняться допинг-контролю;
- (5) помощь или подстрекание других использовать запрещенный препарат или запрещенный прием.

2. Если спортсмен употреблял допинг, он отстраняется от участия в соревнованиях на следующие периоды времени:

(а) нарушение по правилу или через использование вещественной субстанции (препаратов), перечисленных в части I первого каталога «Процессуального руководства допинг-контролем», или другие нарушения по правилу 60.1:

- (1) применение допинга первый раз - минимум на четыре года с даты проверки или утверждения правонарушения, и в любой добавочный период надо включать такое же соревнование, с которого спортсмен был дисквалифицирован;
- (2) применение допинга второй раз - пожизненно.

(в) по нарушениям по правилу 60.1 (1) или (3) через использование материальной субстанции (препаратов), перечисленных в части II первого каталога «Процессуального руководства допинг-контролем»:

- (1) первое нарушение - 3 месяца со дня установления;
- (2) второе нарушение - 2 года;
- (3) третье нарушение - пожизненно.

3. В случае дисквалификации спортсмена, его нельзя награждать или добавлять в его счет за участие в соревновании, где было применение допинга, или на любой следующей встрече. ИААФ или Член, проводящий соревнование, выступают гарантом этого решения.

4. Если спортсмен применял допинг по правилу 60.1 (3), любой результат или достижение аннулируются ИААФ и членской федерацией с того времени, когда спортсмен применял допинг.

5. Когда период, в который спортсмен отстранен от участия в соревнованиях, истекает, предусматривается, что:

(1) он выполняет условие правила 57,4;

(2) спортсмен направил объяснительную записку на тему применения допинга в свою национальную федерацию;

(3) его национальная федерация направляет записку на рассмотрение ИААФ; Спортсмен будет автоматически включен в число участвующих спортсменов без каких-либо заявлений от него или его национальной федерации.

6. Если результат какого-либо тестирования отстраненного от соревнований спортсмена (смотри правило 57.5) доказывает прием допинга, спортсмен будет подвергаться последующей санкции.

7. В исключительных обстоятельствах спортсмен может обратиться к Совету с просьбой о допуске к соревнованиям до

того, как истечет срок дисквалификации, определенный ИААФ.

Если спортсмен применял запрещенные препараты с ведома члена федерации, этот случай будет расцениваться Советом как исключительное обстоятельство.

Тем не менее, следует помнить, что только правдоподобные чрезвычайные обстоятельства объясняют суть любого применения.

Правило 61 ОФИЦИАЛЬНОЕ ПРИЗНАНИЕ

1. Каждый член-федерация должен информировать генерального секретаря ИААФ о любом случае положительного результата (ов), выявленного (ых) в ходе допингконтроля, осуществляемого данным членом.

Все выявленные факты должны быть представлены на рассмотрение на очередном заседании Совета ИААФ, который в интересах членов ИААФ рассматривает каждый случай в отдельности.

Информация о положительных результатах допингконтроля, проведенного данным членом-федерацией, будет рассматриваться как окончательная и не подлежащая обсуждению всеми членами федерации, которые предприняли все необходимые меры, чтобы добиться окончательного решения.

2. Если допингконтроль осуществлялся при непосредственном участии ИААФ, каждый член-федерация признает результаты данного контроля и предпринимает все необходимые меры для практического осуществления принятых решений.

3. Совет может от имени всех членов ИААФ признать результаты допингконтроля, осуществленного другой спортивной организацией, помимо ИААФ, в том случае, если проведенный допингконтроль соответствовал всем нормам и требованиям, а также если соблюдалось правило о том, что тестирование проводится безопасным путем с целью осуществления практического контроля за состоянием здоровья спортсменов.

4. Если результаты допингконтроля, проведенного посторонней организацией, помимо ИААФ, но в соответствии со всеми нормами и требованиями, признаны действительными на очередном заседании Совета, спортсмен имеет право подать письменное заявление с просьбой о пересмотре дела не позднее, чем за месяц до заседания Совета, относящегося к данному делу.

В случае, если спортсмен изъявит желание предоставить дополнительную информацию в письменном виде, ему следует отправить ее на адрес генерального секретаря не позднее, чем за 7 дней до начала заседания.

5. Спортсмен имеет право посещать все заседания Совета, относящиеся к делу, и делать необходимые заявления по ходу заседания.

6. Если Совет считает, что результаты допингконтроля, проведенного посторонней спортивной организацией, но не ИААФ, соответствуют действительности, спортсмен считается лицом, нарушившим соответствующее правило ИААФ, и подвергается определенным санкциям.

НАРОЖИЛЕНКО признали невиновной. Пока ...

29 ноября народный суд Ленинского района Москвы удовлетворил иск Людмилы Нарожиленко, признав незаконным решение Всероссийской легкоатлетической федерации о дисквалификации спортсменки за применение допинга.

- Весною этого года российская федерация вынесла парадоксальное решение, дисквалифицировав одновременно и меня, и моего бывшего мужа, - говорила Людмила после окончания суда, - они наказали сразу двух человек, признав вину нас обоих: мою - за прием анаболиков и Николая - за то, что он подложил их мне... Мне трудно понять такое решение. И вторая моя претензия к федерации состоит в том, что она не действовала так, как должна была действовать общественная организация в соответствии с российским законодательством. Единственно, что было правильным, это признание федерацией вины моего бывшего мужа, это помогло сегодняшнему суду удовлетворить мой иск. В федерации не учли то, что если я не виновата в происшедшем, то должна быть оправдана.

- Не думаете ли вы о том, что запоздали с подачей иска в суд? Ведь это можно было сделать уже сразу после вынесения решения о вашей дисквалификации. Вместо этого вы потеряли столько времени, ожидая повторного рассмотрения вашего дела советом ИААФ, что как выяснилось было совершенно бесперспективным?

- Мне не подсказали, что я должна обратиться в судебные органы в защиту своих прав. Конечно, мы потеряли много времени. Все можно было провести оперативнее. К счастью, мой адвокат Семен Григорьевич Гербовицкий сумел обоснованно сформулировать мой

иск и добиться справедливого решения.

- Каким будет ваш следующий шаг?

- Если федерация согласится с решением суда, то дело будет передано в арбитражный суд при ИААФ. Это независимая от международной федерации организация.

- Как вы восприняли решение совета ИААФ в Штутгарте о том, что наказание остается в силе?

- Оно было неожиданным не только для меня. Подавляющее большинство людей, которые были в курсе происходящего, считали, что совет ИААФ учтет исключительность обстоятельств, которые сопутствовали обнаружению меня допинга. Мы были настроены оптимистично. Но что удивительно: на рассмотрение моего случая не были приглашены ни представители российской федерации, ни мой юрист! Это ошибка ИААФ. И еще - заседание проходило в последний день, незадолго до начала заключительного банкета. Странно, что в тот день о решении никому не сообщили, и только утром, когда чемпионат закончился, были оглашены результаты заседания.

- Вы уже переехали жить в Швецию к своему новому мужу?

- В декабре я получаю визу на постоянное жительство в Швеции, но одновременно остаюсь гражданкой России. А пока живу в Краснодаре.

Н.ИВАНОВ

От редакции. Как стало известно, президиум ВФЛА на своем заседании 16 декабря принял решение обжаловать решение суда Ленинского района Москвы, и обратился по этому поводу в городской суд Москвы. Так что, «дело Нарожиленко», к сожалению, продолжается, и мы попрежнему следим за развитием событий.

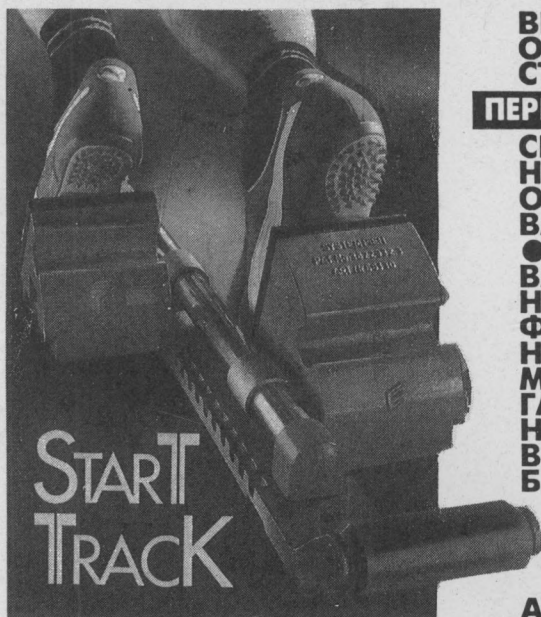
АДРЕС РЕДАКЦИИ: 103031, Москва, К-31, Рождественский бульвар, 10/7
ТЕЛЕФОНЫ: главного редактора 928-96-72, отделов 923-04-57

На 1-й странице обложки: чемпионка мира в метании диска Ольга Бурова
На 4-й странице обложки: чемпионка и рекордсменка мира, победительница Олимпиады в Барселоне в беге на 400 м с/б Салли Ганнелл (Великобритания)
Фото в номере Роберта Максимова.
Подписано к печати 29/ХІІ 1993 г. Формат 84x108 1/16. Усл.печ.л. 5,04.
Отпечатано по офсетной печати. Печ.л. 3. Уч.-изд.л. 7,8. Тираж 6000 экз.
Заказ 2968. Цена по подписке 300 руб.
Компьютерная верстка выполнена в журнале «Легкая атлетика»
Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат
Министерства печати и информации Российской Федерации
142300, г.Чехов Московской области

ИНВЕНТАРЬ

фирмы

«ЭРХАРД»



**ВЫ ХОТИТЕ
ОСНАСТИТЬ
СТАДИОН**

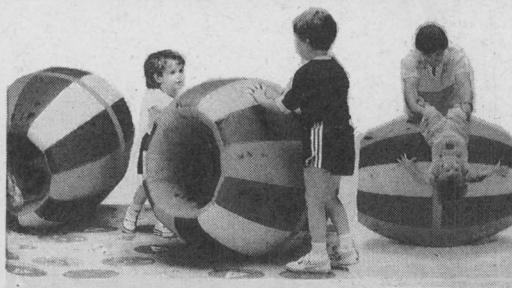
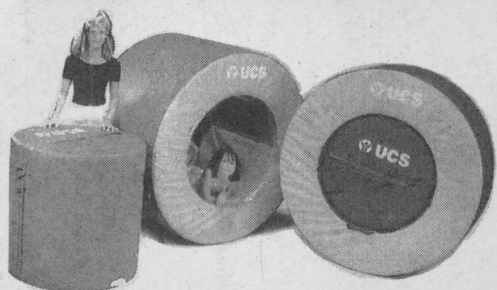
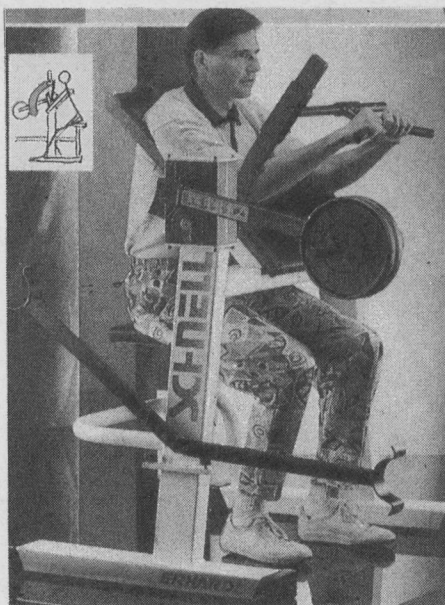
ПЕРВОКЛАССНЫМ

**СПОРТИВ-
НЫМ
ОБОРУДО-
ВАНИЕМ?**

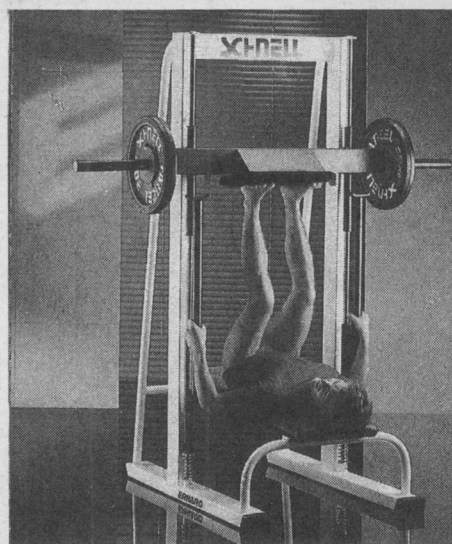
● **ВАМ
НУЖНЫ
ФУТБОЛЬ-
НЫЕ
МЯЧИ,
ГАНДБОЛЬ-
НЫЕ
ВОРОТА,
БАСКЕТ-
БОЛЬ-
НЫЕ
КОЛЬЦА,
ЛЕГКО-**

**АТЛЕТИ-
ЧЕСКИЕ
БАРЬЕРЫ?**

● **ВЫ
УВЛЕКАЕ-
ТЕСЬ
ГОЛЬФОМ,
РЕГБИ
ИЛИ
ГИМНАС-
ТИКОЙ?**

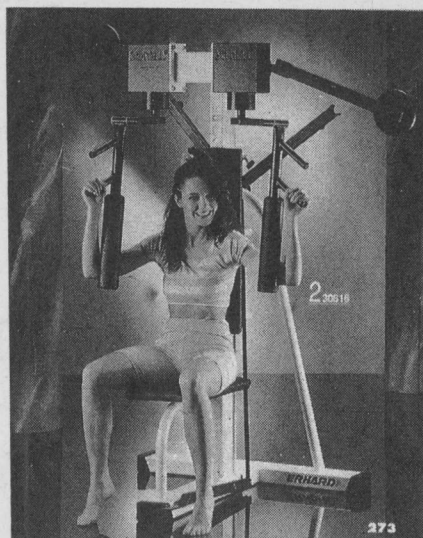


**ВЫ МЕЧТАЕТЕ УЛУЧШИТЬ ФИГУРУ
И НАРАСТИТЬ МЫШЦЫ НА ТРЕНАЖЕРАХ?**



**ВСЕ ЭТО МОЖЕТ
ПРЕДОСТАВИТЬ ВАМ
ГЕРМАНСКАЯ ФИРМА
«ЭРХАРД» -
ЛИДЕР
ЕВРОПЕЙСКИХ ФИРМ -
ЧЕРЕЗ СВОЕГО
ГЕНЕРАЛЬНОГО
ДИСТРИБЬЮТОРА -
ВСЕРОССИЙСКУЮ
ФЕДЕРАЦИЮ
ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКИ.**

● **КОНТАКТНЫЕ
ТЕЛЕФОНЫ:
201 01 50 И 201 00 33
ФАКСЫ:
248 08 14 И 248 29 66**



273

13-45

Индекс 70482
Цена договорная

"Легкая атлетика" № 1'94, 1-48



BENZ®

STUTTGART
1993

STUTTGART
'1993