

ЛЕГКАЯ

# АТЛЕТИКА

russian athletics

№ 1-2

январь-февраль, 2019



Заслуженный мастер спорта России Анна Чичерова

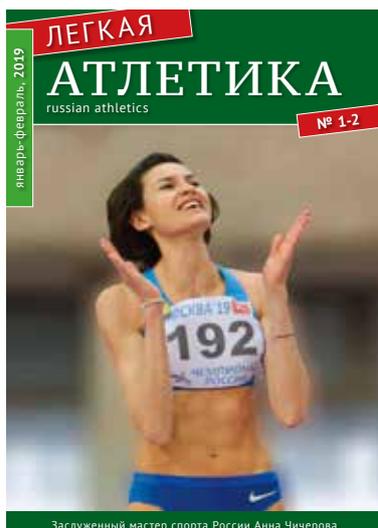
# ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ПОМЕЩЕНИИ

Москва, 13-15 февраля 2019 года



# СОДЕРЖАНИЕ:



## Ежемесячный спортивно-методический журнал

Издается с 1955 года  
№ 1-2 (764-765)  
Январь-февраль 2019г.  
Учредитель: Всероссийская федерация легкой атлетики  
ISSN 0024-4155  
Индекс: 70482

На первой полосе обложки – олимпийская чемпионка Анна Чичерова на чемпионате России-2019 по легкой атлетике в помещении (2-е место).

### Актуальная тема

Президент ВФЛА Дмитрий Шляхтин.  
О планах и их реализации ..... 3

### Лучшие практики в легкой атлетике

Алиса Деркачева, Игорь Фатьянов, Нелля Блинова.  
Методические рекомендации по применению в тренировке юных легкоатлетов комплексов упражнений с барьерами ..... 4  
Две публикации по теме: Подготовка легкоатлетического резерва: как исключить форсирование?  
1. Антон Табаков, Василий Коновалов ..... 10  
2. Алексей Волков, Елена Волкова ..... 20

### За чистый спорт

Елена Иконникова.  
Особенности разработки и проведения информационно-образовательных антидопинговых программ с учетом возрастных особенностей спортсменов в рамках подготовки спортивного резерва легкой атлетики ..... 32

### «Королева спорта» в регионах

Интервью с Юлией Тарасенко – президентом Спортивной федерации легкой атлетики Санкт-Петербурга ..... 36

### Немного истории

Алексей Голубев.  
Из Ирландии – в Россию или бег сквозь время ..... 44

### Готовим смену

Проект ВФЛА «1000 талантов» ..... 46

### Полезные советы

Десять золотых правил Петра Болотникова ..... 48

### На стадионах страны

Технические результаты соревнований по легкой атлетике ..... 51

Лучшие легкоатлеты России-2018 ..... 54



**Главный редактор** Алексей Голубев **Редакционный совет:** Андрей Крупорушников, Ксения Задорина, Елена Иконникова, Игорь Мироненко, Сергей Тихонов, Ирина Хорольская, Александр Черкашин, Наталья Юхарева

**Дизайн и верстка** Илья Бриткин  
**Фотографии** Илья Бриткина и Алексея Зубакова

**Адрес редакции:** 119992, г.Москва, Лужнецкая набережная, дом 8

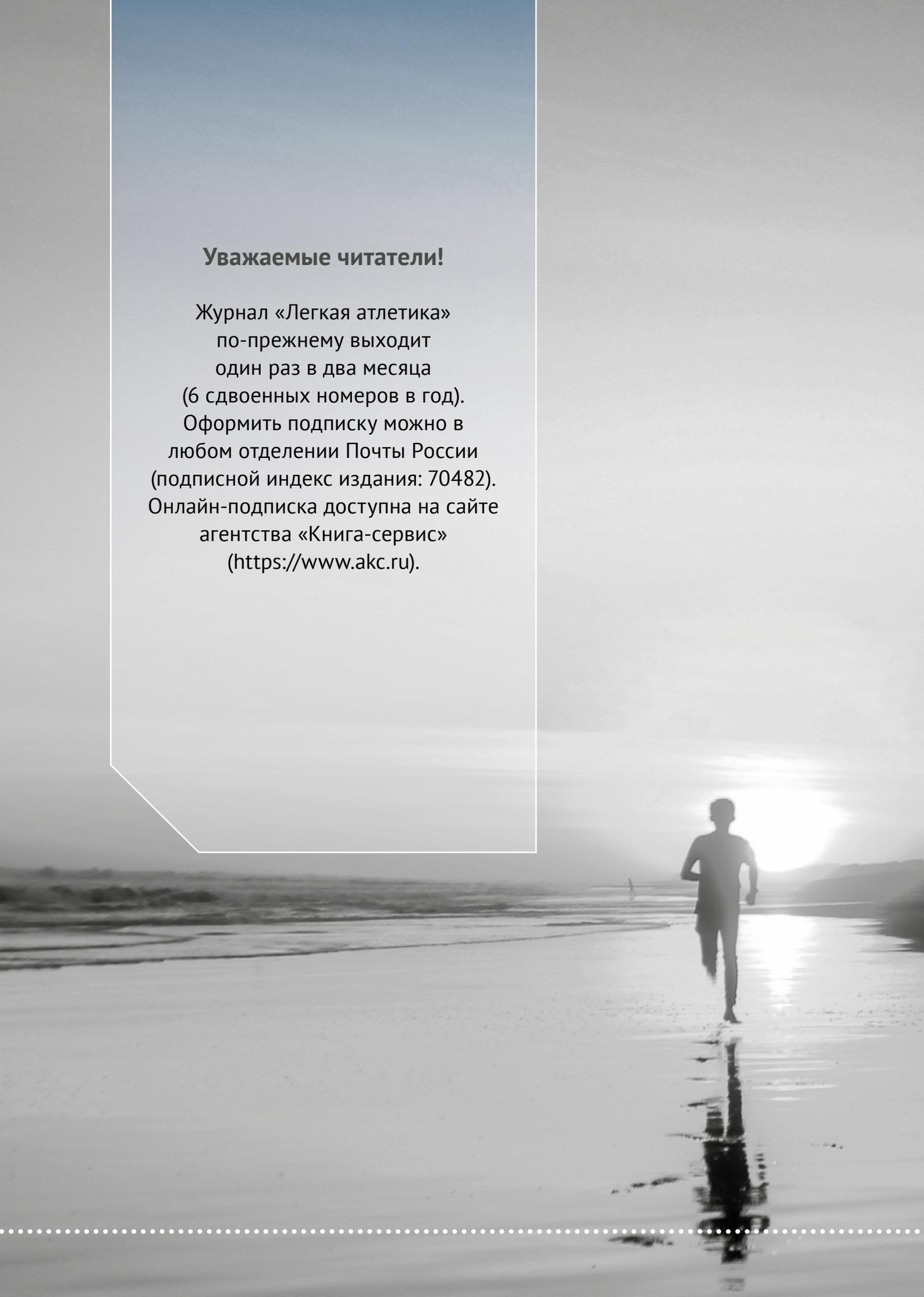
**Телефон:** +7 (495) 532-03-47

**e-mail:** latletika-journal@mail.ru

Тираж: 1000 экземпляров  
Журнал зарегистрирован в Госкомитете РФ по печати (регистрационный номер 0110682)  
© Всероссийская федерация легкой атлетики, 2019

## Уважаемые читатели!

Журнал «Легкая атлетика»  
по-прежнему выходит  
один раз в два месяца  
(6 сдвоенных номеров в год).  
Оформить подписку можно в  
любом отделении Почты России  
(подписной индекс издания: 70482).  
Онлайн-подписка доступна на сайте  
агентства «Книга-сервис»  
(<https://www.akc.ru>).





Дорогие друзья!

Вы держите в руках первый номер журнала «Легкая атлетика» за 2019 год. Этот журнал издается с 1955 года и является одним из старейших спортивных изданий в нашей стране. По традиции на его страницах мы рассматриваем различные вопросы жизни легкоатлетического сообщества, подводим итоги, строим планы на будущее.

В этот год Всероссийская федерация легкой атлетики вступила с уверенностью и надеждой на то, что многие проблемы, стоящие перед нашей организацией, будут успешно решены. Однако их решение потребует большой и кропотливой работы, новых идей и подходов.

Мы отчетливо понимаем: для того чтобы занимать лидирующие позиции в мировой легкой атлетике, ВФЛА должна обладать не только высококлассными спортсменами, но и сильным резервом, современной легкоатлетической инфраструктурой, интересными проектами по продвижению и развитию этого вида спорта в нашей стране.

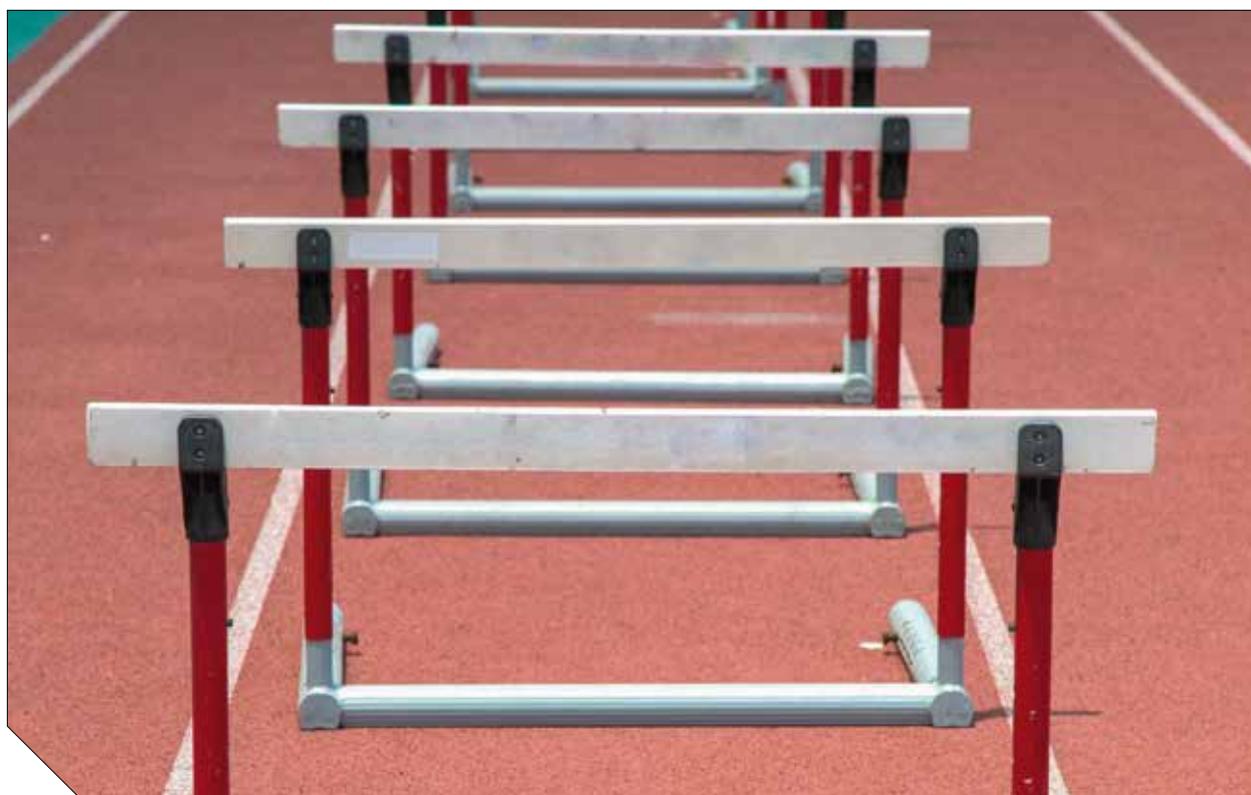
Именно для этого федерация разработала программу развития легкой атлетики до 2024 года, которую мы уже начинаем претворять в жизнь. Да, у нас большие планы, но одновременно и огромное желание работать во благо «королевы спорта» и ее многочисленных поклонников. Уверен, эта программа поможет нам объединить усилия всех, кто неравнодушен к нашему виду спорта. Вместе мы обязательно добьемся успеха!

Президент ВФЛА  
Д.А. Шляхтин

Мы продолжаем публикацию научно-исследовательских и методических работ, которые стали победителями конкурса «Лучшие практики в легкой атлетике».

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ В ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ С БАРЬЕРАМИ

Алиса Деркачева, Игорь Фатьянов, Нелля Блинова



## Введение

Эффективность применения упражнений с барьерами в тренировке квалифицированных легкоатлетов подтверждена результатами практической работы специалистов и научными исследованиями. Использование в тренировочном процессе упражнений с барьерами позволяет комплексно воздействовать на развитие различных компонентов подготовленности юных легкоатлетов и развивать значимые двигательные способ-

ности: силовые, скоростно-силовые, координационные, гибкость и т.д.

В силу особенностей морфологического развития спортсменов в детском возрасте антропометрические показатели большинства занимающихся не позволяют применять стандартное оборудование (барьеры с минимальной высотой 0,762 м) без риска получения травм в ходе тренировочного процесса. Использование барьеров в тренировке юных легкоатлетов в свое время

имело определенные ограничения в связи с тем, что текущий уровень физических возможностей юных спортсменов не соответствовал требованиям к их специальной подготовленности для работы с барьерным препятствием стандартной конструкции.

Появление и широкое распространение в последние несколько лет относительно безопасных конструкций барьерного препятствия (пластиковые, любой высоты) дало новый толчок применению данного комплекса упражнений для решения различных педагогических задач в тренировке юных легкоатлетов. Сложившаяся ситуация делает востребованными методические разработки по применению упражнений с барьерами в тренировке юных спортсменов.

Создание фонда тренировочных средств и разработка рекомендаций по их применению создает предпосылки для повышения качества процесса подготовки легкоатлетов. Представленный в работе материал может быть использован в тренировочном процессе юных легкоатлетов для решения обучающих и развивающих педагогических задач.

## Основная часть

Авторами данной методической разработки решались следующие задачи:

- систематизация тренировочных средств, основанных на использовании упражнений с барьерами (создание фонда тренировочных средств);
- создание доступной визуализированной версии фонда тренировочных средств;
- разработка методических рекомендаций по применению в тренировочном процессе юных легкоатлетов комплекса специальных упражнений с барьерами.

Для решения поставленных задач поэтапно были выполнены следующие действия.

1-й этап – систематизация и описание упражнений.

Авторы разработки особо подчеркивают, что не претендуют на новаторство в разработке самих упражнений, поскольку последние активно применяются в тренировке легкоатлетов на протяжении нескольких десятилетий, трансформируются, модернизируются несколькими поколениями тренеров-практиков. В методической разработке представлены известные и распространенные упражнения, используемые в тренировочном процессе легкоатлетов. Основная идея работы состояла в том, чтобы в концентрированной форме представить методические рекомендации по применению упражнений данного типа. В таблице 1 представлены: краткое описание упражнений с барьерами и основные организационно-методические указания (в кратком виде). Отметим, что названия, указанные в соответствующем столбце таблицы, не несут всеобъемлющей смысловой нагрузки и могут быть представлены в другом варианте.

На наш взгляд, в тренировке с юными спортсменами тренер может применять свои «авторские» названия упражнений. Этот простой педагогический прием позволяет более эффективно расходовать время, отведенное на тренировку. Применение более кратких и запоминающихся названий представленных упражнений в тренировке с детьми более чем оправдано. Естественно, что в этом случае речь идет о занимающихся, успешно освоивших технику данных упражнений.

Следует отметить, что традиционное представление упражнений в описательной форме имеет значительный недостаток, проявляющийся в том, что данный вариант

**Таблица 1. Фонд упражнений с барьерами, использованных для создания комплексов (описание, основные организационно-методические указания)**

Код	Название упражнения*	Описание / ОМУ
У <sub>1</sub>	«Зашагивание»	Поочередное перешагивание через барьер левой и правой ногой. Барьеры стоят плотно друг к другу или на расстоянии 1 стопы друг от друга. Опорная нога должна быть прямая, плечи не должны отклоняться назад.
У <sub>2</sub>	«Под – над»	Первый барьер спортсмен преодолевает перешагиванием, под следующим барьером пролезает. Далее цикл повторяется. Выпад под барьером должен быть глубоким. Барьеры расположены на расстоянии 1-2 стопы друг от друга.
У <sub>3</sub>	«Туда – назад»	Спортсмен преодолевает барьер перешагиванием, потом возвращается в исходное положение поочередно каждой ногой назад, вновь переступает вперед и переходит на следующий барьер. Барьеры расположены вплотную друг к другу, руками во время упражнения не касаться.

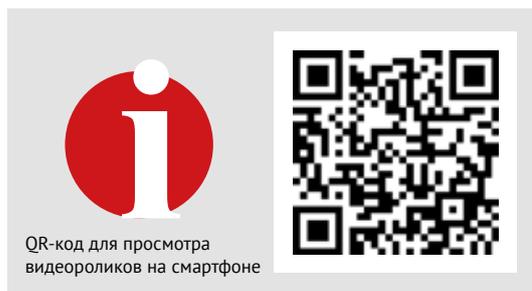
У <sub>4</sub>	«Зашагивание спиной вперед»	Выполняется так же, как У <sub>1</sub> , при этом спортсмен продвигается спиной вперед.
У <sub>5</sub>	«Удержание»	Упражнение выполняется так же, как У <sub>1</sub> с такой же расстановкой барьеров, при этом каждая поза удерживается 2 - 4 секунды.
У <sub>6</sub>	«Удержание с подскоком»	Упражнение аналогично У <sub>5</sub> (на удержание), но выполняется с небольшим подскоком. Расстояние между барьерами увеличивается до 3 - 4 стоп.
У <sub>7</sub>	«С подскоком сбоку барьеров»	Спортсмен становится со стороны барьера сбоку и переносит ноги через барьер поочередно ( то левую, то правую) с маленьким подскоком в сторону. Упражнение может выполняться с переносом согнутой и прямой ноги, а так же «туда - назад»
У <sub>8</sub>	«Быстрое зашагивание за каждый барьер с подскоком»	Выполняется так же, как У <sub>1</sub> только с подскоком, расстояние между барьерами 3 - 4 стопы.
У <sub>9</sub>	«Высокое поднятие бедра сбоку барьера в один шаг»	До первого барьера спортсмен выполняет 4 - 6 беговых шагов, далее барьеры преодолеваются сбоку в один шаг. Расстановка барьеров определяется в зависимости от уровня подготовленности.
У <sub>10</sub>	«Через середину в 2 шага»	Барьер преодолевается поочередно – то левой, то правой ногой. Между барьерами выполняются два шага. Упражнения выполняются с подскоком, а в дальнейшем и в беге.
У <sub>11</sub>	«Скачки на одной ноге с преодолением барьера сбоку»	До первого барьера и между барьерами спортсмен выполняет скачки на одной ноге с преодолением барьера.

презентации труден для восприятия. В этой связи предпринятая далее попытка дополнить описание упражнений видеоматериалами выглядит вполне логичной.

Ниже представлена инструкция, как посмотреть учебные видеофайлы. Заходим в интернет, в браузере открываем главную страницу видеохостинга Rutube (<https://rutube.ru>). После этого в локальном поисковике (он рас-

положен справа от названия Rutube) набираем 5403268 и нажимаем значок «поиск». В новом окне откроется страница видеоканала, где расположены все интересующие нас видеофайлы: у1 – у11. Их просмотр дает возможность оперативно получить достаточно полное представление о технике выполнения упражнений с барьерами.

2-й этап – формирование различных вариантов комплексов упражнений в зависимости от решаемых педагогических задач: подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению физических нагрузок (ОДА); общая физическая подготовка (ОФП); развитие силовых качеств (СК); развитие скоростно-силовых качеств (ССК); развитие координационных способностей (КС); развитие гибкости (Г).



В таблице 3 представлены варианты комплексов упражнений, направленных на развитие различных сторон физической подготовки легкоатлетов. В структуре каждого комплекса указаны упражнения, которые должны составлять его основу, что не исключает возможность включения в данный комплекс и других упражнений.

**Таблица 3. Варианты и структура комплексов упражнений, направленных на развитие различных сторон физической подготовки легкоатлетов.**

Преимущественная направленность тренировки		Варианты комплексов	Структура комплекса
ОДА	подготовка опорно-двигательного аппарата	К <sub>1</sub>	У <sub>1</sub> +У <sub>2</sub> +У <sub>3</sub> +У <sub>4</sub>
ОФП	общая физическая подготовка	К <sub>2</sub>	У <sub>1</sub> +У <sub>2</sub> +У <sub>3</sub> +У <sub>4</sub>

СК	развитие силовых качеств	$K_3$	$Y_1+Y_2+Y_3+Y_4+Y_5+Y_6+Y_7$
		$K_4$	${}^mY_1+{}^mY_2+{}^mY_3+{}^mY_4+{}^mY_5+{}^mY_6+{}^mY_7$
ССК	развитие скоростно-силовых качеств	$K_5$	$Y_1+Y_3+Y_7+Y_8+Y_9+Y_{10}+Y_{11}$
		$K_6$	${}^mY_1+Y_1+{}^mY_8+Y_8+{}^mY_9+Y_9$
КС	развитие координационных способностей	$K_7$	$Y_1+Y_2+Y_3+Y_4+Y_5+Y_6+Y_7$
Г	развитие гибкости	$K_8$	$Y_1+Y_2+Y_3+Y_4+Y_5+Y_6$

Примечание:  ${}^mY_1$  – упражнение выполняется с отягощением в виде манжета, закрепленного на голени.

Варианты комплекса типа  $K_4$  ( ${}^mY_1+{}^mY_n$ ) предназначены для развития силовых качеств за счет применения небольших внешних отягощений в виде манжета, закрепленного на дистальной части нижних конечностей.

Варианты комплекса типа  $K_6$  ( ${}^mY_1+Y_1+{}^mY_n+Y_n$ ) предназначены для развития скоростно-силовых качеств за счет применения контрастного метода. Суть его заключается в чередовании выполнения упражнений с небольшими внешними отягощениями в виде манжета и тех же упражнений, выполняемых без отягощения, но с установкой на максимальный темп движений.

Применение отягощений весов 0,5-1 кг рекомендовано для спортсменов тренировочных группы 1-го, 2-го года обучения (11-12 лет).

Для развития координационных способностей и гибкости возможно применение всей номенклатуры упражнений за исключением тех, которые ориентированы на

максимальную скорость выполнения.

Рекомендуется при решении задач укрепления ОДА и повышения уровня ОФП использовать упражнения с интенсивностью в диапазоне: средняя – умеренная.

2-й этап работы состоял в разработке практических рекомендаций по применению комплексов упражнений с барьерами в структуре тренировочного процесса: многолетняя подготовка; макроцикл (подготовительный, соревновательный переходный период); микроструктура (микроцикл, тренировочное занятие). Результатом данной работы является представленный ниже материал. С целью компрессии информации рекомендуемые параметры тренировочного процесса представлены в виде таблиц.

В таблице 4 представлены рекомендуемые параметры по использованию комплексов упражнений с барьерами на этапе начальной подготовки (9-10 лет).

Таблица 4. Рекомендуемые параметры тренировочного процесса.

Этап многолетней подготовки	начальная подготовка					
	9-10					
Возраст, лет	9-10					
Направленность тренировки	ОДА	ОФП	СК	ССК	КС	Г
Вариант комплексов ( $K_{1-8}$ )	$K_1/K_2$	$K_1/K_2$	$K_3$	$K_5$	$K_7$	$K_8$
Рекомендуемая высота барьеров, см	50-65	50-65	50-65	50-65	50-65	50-65
Рекомендуемая расстановка	0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2
Количество барьеров в проходе	5-10	5-10	5-10	5-10	5	5
Количество проходов в серии	5-10	5-10	10	10	5-10	5-10
Количество серий	6-4	8-4	6	6	6-4	6-4
Интенсивность (макс – максимальная, с – средняя, м – медленно)	м	м	м/с	с/макс	м/с	м/с
Время отдыха между проходами, сек	15-20	15-20	10-15	10-15	15-20	15-20
Время отдыха между сериями, мин	3-4	3-5	3-4	3-4	4-6	4-6
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4
Количество занятий в день	1	1	1	1	1	1
Часть тр. занятия (п – подготовительная; о – основная)	о	п о	п п/о	п п/о	п о	п о

В таблице 5 представлены рекомендуемые параметры по использованию комплексов упражнений с барьерами на этапе начальной специализации.

**Таблица 5. Рекомендуемые параметры тренировочного процесса.**

Этап многолетней подготовки	Тренировочные группы 1-го, 2-го года обучения					
	11-12					
Возраст, лет						
Направленность тренировки	ОДА	ОФП	СК	ССК	КС	Г
Вариант комплексов (К <sub>1-8</sub> )	К <sub>1</sub> /К <sub>2</sub>	К <sub>1</sub> /К <sub>2</sub>	К <sub>3</sub> /К <sub>4</sub>	К <sub>5</sub> /К <sub>6</sub>	К <sub>7</sub>	К <sub>8</sub>
Рекомендуемая высота барьеров, см	65-72	65-72	65-72	65-72	65-72	65-72
Рекомендуемая расстановка	0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2
Количество барьеров в проходе	5-10	5-10	10	10	5-10	5-10
Количество проходов в серии	5-10	5-10	10	10	5-10	5-10
Количество серий	8-4	8-4	6	6	4-6	4-6
Интенсивность (макс – максимальная, с – средняя, м – медленно)	м	м/с	м/с	с/макс	м/с	м/с
Время отдыха между проходами	15-20	15-20	10-15	10-15	15-20	15-20
Время отдыха между сериями	3-5	3-5	3-4	3-4	4-6	4-6
Количество занятий в неделю	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Количество занятий в день	1	1	1	1	1	1
Часть тр. занятия (п – подготовительная; о – основная)	п	п п/о	п п/о	п п/о	п п/о	п п/о

В таблице 6 представлены рекомендуемые параметры по использованию комплексов упражнений с барьерами в подготовительном периоде для легкоатлетов групп начальной подготовки.

**Таблица 6. Рекомендуемые параметры тренировочного процесса в подготовительном периоде.**

Этап многолетней подготовки	начальная подготовка					
	9-10					
Возраст, лет						
Направленность тренировки	ОДА	ОФП	СК	ССК	КС	Г
Вариант комплексов (К <sub>1-8</sub> )	К <sub>1</sub> /К <sub>2</sub>	К <sub>1</sub> /К <sub>2</sub>	К <sub>3</sub>	К <sub>5</sub>	К <sub>7</sub>	К <sub>8</sub>
Рекомендуемая высота барьеров, см	50	50-65	50-65	50-65	50	50-65
Рекомендуемая расстановка	0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2
Количество барьеров в проходе	5-10	5-10	5-10	5-10	5	5
Количество проходов в серии	5-10	5-10	10	10	5-10	5-10
Количество серий	6-4	8-4	5-8	5-8	6-4	6-4
Интенсивность (макс – максимальная, с – средняя, м – медленно)	м	м	м/с	с/макс	м/с	м/с
Время отдыха между проходами, сек	15-20	15-20	10-15	10-15	15-20	15-20
Время отдыха между сериями, мин	3-4	3-5	3-4	3-4	4-6	4-6
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4
Количество занятий в день	1	1	1	1	1	1
Часть тр. занятия (п – подготовительная; о – основная)	п п/о	п п/о	п п/о	п п/о	п п/о	п п/о

В таблице 7 представлены рекомендуемые параметры по использованию комплексов упражнений с барьерами в соревновательном периоде.

**Таблица 7. Рекомендуемые параметры тренировочного процесса в соревновательном периоде.**

Этап многолетней подготовки	начальная подготовка			
	9-10			
Возраст, лет				
Направленность тренировки	КС	Г	СК	ССК

Вариант комплексов ( $K_{1-8}$ )	$K_7$	$K_8$	$K_3$	$K_5$
Рекомендуемая высота барьеров, см	50-65	50-65	50-65	50-65
Рекомендуемая расстановка	0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2
Количество барьеров в проходе	5	5	5-10	5-10
Количество проходов в серии	5-10	5-10	10	10
Количество серий	6-4	6-4	4-6	4-6
Интенсивность (макс – максимальная, с – средняя, м – медленно)	с	м/с	с/макс	с/макс
Время отдыха между проходами, сек	15-20	15-20	10-30	10-30
Время отдыха между сериями, мин	4-6	4-6	4-6	4-6
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4
Количество занятий в день	1	1	1	1
Часть тр. занятия (п – подготовительная; о – основная)	п	п	п п/о	п п/о

В таблице 8 представлены рекомендуемые параметры по использованию комплексов упражнений с барьерами в переходном периоде.

**Таблица 8. Рекомендуемые параметры тренировочного процесса в переходном периоде.**

Этап многолетней подготовки	начальная подготовка	
Возраст, лет	9-10	
Направленность тренировки	ОДА	ОФП
Вариант комплексов ( $K_{1-8}$ )	$K_1 / K_2$	$K_1 / K_2$
Рекомендуемая высота барьеров, см	50-65	50-65
Рекомендуемая расстановка	0-1-2	0-1-2
Количество барьеров в проходе	5	5-10
Количество проходов в серии	5	5-10
Количество серий	4-6	4-5
Интенсивность (макс – максимальная, с – средняя, м – медленно)	м	м
Время отдыха между проходами, сек	15-30	15-30
Время отдыха между сериями, мин	3-5	3-5
Количество занятий в неделю	2	2
Количество занятий в день	1	1
Часть тр. занятия (п – подготовительная; о – основная)	п о	п о

Отметим, что обязательным условием применения разработанных рекомендаций является использование безопасных (пластиковых) барьеров заниженной высоты (50-65 см).

## Заключение

Представленный в работе подход к разработке и применению комплексов специальных упражнений с использованием

барьерных препятствий позволит эффективно решать комплекс задач, стоящих перед тренером на начальных этапах многолетней подготовки легкоатлетов. А именно: формировать двигательные навыки; развивать координационные способности юных легкоатлетов; сопряженно воздействовать на другие значимые компоненты физической подготовленности спортсменов.

# 1 ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО РЕЗЕРВА: КАК ИСКЛЮЧИТЬ ФОРСИРОВАНИЕ?

Антон Табаков  
Василий Коновалов



В практике подготовки спортивного резерва в легкоатлетических дисциплинах существует проблема форсирования молодежи. Стремление тренеров в короткий срок вывести спортсмена на максимальный или рекордный для него результат понятно, однако без должного контроля показателей физической подготовленности и функционального состояния организма процесс спортивной подготовки не выглядит обоснованным.

В большинстве случаев это приводит к срыву адаптационных механизмов функциональных систем организма, травмам опорно-двигательного аппарата. Данная ситуация зачастую является причиной неудачного перехода молодых легкоатлетов во взрослый спорт или прекращения спортивной тренировки.

Предполагается, что на современном этапе развития легкой атлетики прогрессивные изменения высших достижений спортсменов следует связывать с четко отлаженной системой контроля тренировочного процесса в макро-, мезо-, микроструктурах подготовки. Эффективное внедрение новых технологий контроля тренировочного процесса в практику большого спорта может быть обеспечено наличием объективной информации об уровне функциональной подготовленности спортсменов, состоянии регуляторных механизмов. Использование данного подхода позволит целенаправленно воздействовать на рост и эффективную реализацию функциональной подготовленности спортсменов в ответственных соревнованиях.

Основой нашей работы явилось положение о том, что тренировочный процесс легко-

атлетов различной квалификации должен включать мероприятия по осуществлению этапного, текущего и оперативного контроля состояния функциональных систем организма с соответствующей коррекцией тренировочной программы.

Научно обоснована система контроля тренировочных эффектов у легкоатлетов различного возраста и спортивной квалификации.

Настоящая работа основана на результатах собственных исследований и исследований других специалистов, проведенных в 1990 – 2017 гг. с участием легкоатлетов, специализирующихся на циклических дисциплинах.

Проводились углубленные обследования спортсменов по следующей программе:

- Оценка кумулятивного тренировочного эффекта ( $AэП$ ,  $АнП$ ,  $V_{крит}$ , времяудержания  $V_{крит}$ , скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости).
- Оценка срочного эффекта (использование системы Polar).
- Оценка отставленного тренировочного эффекта: состояние регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы с использованием методов математического анализа сердечного

ритма в различные фазы ортоклино-статической пробы: на первых этапах использовалась автоматизированная система «Стресс-Тест-Спорт» (производство компании «Интерпрогма», программное обеспечение «Стресс-Тест Система» разработано В.К. Грязновым, В.И. Нечаевым); на втором этапе – прибор Рео-Спектр – 2/3 (программа анализа «Поли-Спектр»).

Оценка тренирующего потенциала нагрузки – это не что иное, как прогнозирование тренировочного эффекта, который может быть достигнут в конкретном случае. А показатель достигнутого эффекта нагрузки находит отражение в тренировочных эффектах: срочном, отставленном и кумулятивном.

### Оценка кумулятивного тренировочного эффекта

Из имеющегося арсенала педагогических тестов, отражающих кумулятивный эффект (этапное состояние спортсменов), в своей работе использовали тестовые нагрузки, которые были наиболее близки по специализированности к нагрузке соревновательного упражнения.

Учитывая тот факт, что в процессе многолетней тренировки морфофункциональная



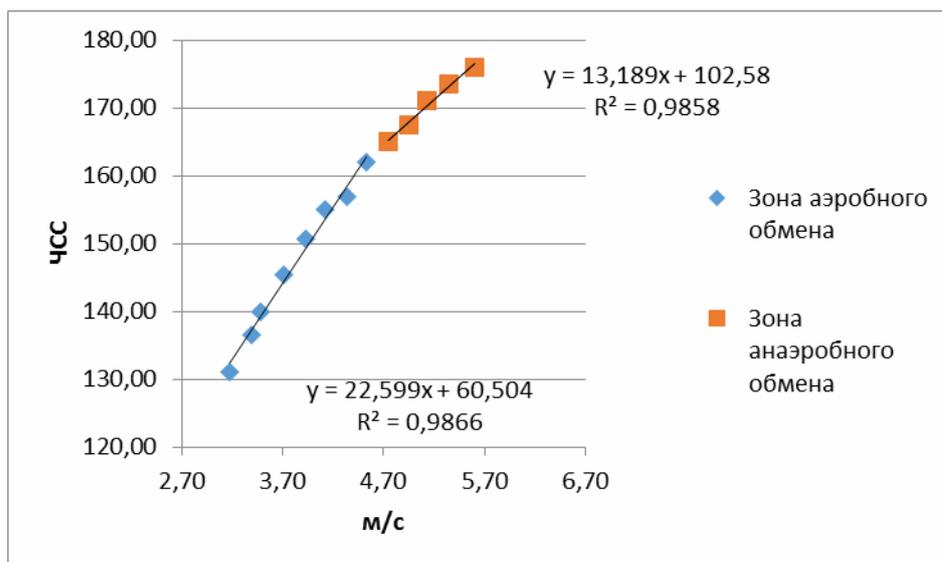


Рис. 1. График зависимости – «скорость бега – ЧСС» у бегуна на средние дистанции в подготовительном периоде

специализация происходит в направлении совершенствования способности к окислительному метаболизму и экономичности расходования энергетических субстратов в соревновательных условиях, представляется целесообразным использовать в качестве критериев состояния аэробной системы энергообеспечения следующие показатели: мощность, емкость и эффективность.

Оценка аэробной эффективности предполагает определение анаэробного порога (АНП) в ступенчато-возрастающей нагрузке по методике F. Conconi et. al. (1982). Анаэробный порог является показателем того уровня нагрузки, превышение которого вызывает метаболический ацидоз и сопряженные сдвиги газообмена, определяемого по началу нелинейного нарастания вентиляции и выделения углекислого газа.

Во время проведения тестов ЧСС регистрировалась при помощи мониторов сердечного ритма фирмы Polar. Далее строились графики зависимости «скорость бега – ЧСС» (рис.1). В прямоугольной системе координат по оси абсцисс откладывалась скорость бега, по оси ординат – соответствующее значение ЧСС. При правильном проведении

теста практически все точки располагаются на одной прямой, при этом на определенном участке прямолинейность зависимости «скорость бега – ЧСС» нарушается, что является точкой перелома и соответствует анаэробному порогу по ЧСС.

При построении линии тренда до и после точки флюктуации учитывалась величина достоверности аппроксимации  $R^2$ , которая определяет, насколько корректно отнесены исходные данные в уравнение прямой линии ( $y = ax + b$ ), где  $y$  – значение функции в различных точках траектории возможного значения ЧСС;  $a$  – коэффициент регрессии, характеризующий скорость изменения исследуемого параметра  $y$ ;  $b$  – значение функции начального состояния. Уравнения прямой до и после точки флюктуации позволили рассчитать соответствующие значения ЧСС, пульсовой стоимости метра дистанции в пределах зон интенсивности для широкого спектра тренировочных воздействий. В таблице 1 сведены в единый комплекс характеристики зон интенсивности для каждого спортсмена: скорость бега, ЧСС, пульсовая стоимость. В ступенчато-возрастающем тесте анализу подвергались: величина критической скорости и время ее удержания.

Таблица 1 Индивидуальные характеристики зон интенсивности бегуна на средние дистанции

Зона, %	125	120	115	110	103	100	97	91	80	75
Скорость, м/с	5,66	5,44	5,21	4,98	4,67	4,53	4,39	4,12	3,62	3,40
Время на 1 км, с	176,7	183,8	191,9	200,8	214,1	220,8	227,8	242,7	276,2	294,1
ЧСС, уд/мин	177	174	171	168	164	162	159,8	153,7	142,	137,
Экономичность	0,52	0,53	0,55	0,56	0,59	0,60	0,61	0,62	0,66	0,67



Таким образом, для тренера представлена необходимая информация об уровне функциональной подготовленности спортсмена, экономичности в различных зонах интенсивности, скорости бега и соответствующих величинах ЧСС в пределах зон интенсивности. Использование предложенного подхода в оценке кумулятивного тренировочного эффекта показало высокую эффективность в подготовке легкоатлетов.

### **Оценка физической подготовленности легкоатлетов на основе педагогических тестирований**

Наиболее простым и доступным для тренера методом получения информации о физическом состоянии спортсмена является педагогическое тестирование. В практике чаще используются общепринятые тесты на быстроту (бег 30-100 м), выносливость (бег 1000-3000 м), скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, многократные прыжки), силу (жим штанги, приседы со штангой). Однако, на наш взгляд, в подготовке легкоатлетического резерва не уделяется должного внимания контролю координационных способностей и методике ее развития. Для оценки координационных способностей предлагаем использовать тесты с усложненной координационной структурой, как, например, прыжок в длину спиной вперед, прыжок в длину с поворо-

том на 180 градусов и др. Систематическое применение научно-обоснованных тестов обеспечит тренеров обратной информацией о качестве сформированных компонентов координационных способностей.

При оценке скоростных способностей рекомендуем использовать систему электронного хронометража, что значительно повышает точность полученных результатов. Для оценки скоростно-силовых способностей, помимо прыжковых тестов, рекомендуем выполнять тесты с метанием ядра.

### **Оценка срочного тренировочного эффекта**

Оценка срочного тренировочного эффекта осуществляется при помощи мониторов сердечного ритма фирмы Polar. Проведенные нами исследования с привлечением квалифицированных спортсменов ( $n=20$ ) показали, что использование кардиомониторов в практике подготовки бегунов и скороходов позволило оптимально дозировать интенсивность тренировочных нагрузок и достигать соответствующего тренировочного эффекта. Это дало возможность оптимально сочетать тренировочные нагрузки различной преимущественной направленности в микро- и мезоциклах подготовки.

Во время выполнения определенной тренировочной программы с применением спорстестеров атлеты отмечали, что возникали

ощущения «недоработанности». Практика «выжимания» в каждой тренировке настолько укоренилась в психике спортсменов, что порой очень сложно было переубедить их, даже имея на то объективные причины.

Таким образом, перспективы использования технических средств в оценке срочного тренировочного эффекта очень большие. На наш взгляд, многим тренерам придется пересмотреть практику объемных тренировок. Ведь можно добиться того же эффекта, но при этом выполнив гораздо меньший объем тренировочных нагрузок.

### Оценка отставленного тренировочного эффекта у легкоатлетов

#### Оценка функционального состояния нервно-мышечного аппарата

Целью исследований явилось изучение динамики нервно-мышечного аппарата (НМА) у бегунов на короткие дистанции в больших циклах подготовки (первый разряд – МСМК, в возрасте от 18 до 25 лет,  $n=30$ ).

Оценка состояния НМА бегунов проводилась по общепринятой методике одним и тем же специалистом. Перед каждым исследованием специалистом проводилась калибровка миотонметра. Измерение тонуса мышц осуществлялось миотонметром «Сирмая» (Венгрия) перед и после тренировки. При проведении двух тренировочных занятий в день осуществлялись четыре измерения. Определялись три показателя: «тонус покоя», когда мышцы полностью расслаблены; «тонус напряжения» мышц – при максимальном напряжении мышцы; «контракция» – разница между «тонусом покоя» и «тонусом напряжения». Анализу подвергались показатели мышечного тонуса следующих мышц: икроножной мышцы, двуглавой мышцы бедра, четырехглавой мышцы бедра. Предполагалось, что тренировочные нагрузки разной величины и направленности приводят к изменению межмышечной синергии различных мышечных групп у бегунов на короткие дистанции.

Для аппроксимации линии тренда показателей мышечного тонуса до и после тренировочного занятия были составлены таблицы (табл. 2).

Таблица 2. Показатели мышечного тонуса до и после тренировки у бегуна на короткие дистанции (фрагмент)

Дата тестирования	15.12.		16.12.	
	до трен.	после	до трен.	после
Тестируемые мышцы ног спортсмена	Усл.ед.	Усл.ед.	Усл.ед.	Усл.ед.
Правая икроножная мышца расслабленная	90	92	94	90
Правая икроножная мышца напряженная	106	112	108	114
Левая икроножная мышца расслабленная	90	90	94	100
Левая икроножная мышца напряженная	110	110	110	106
Правая двуглавая мышца бедра расслаб.	74	80	70	76
Правая двуглавая мышца бедра напряженная	98	108	100	104
Левая двуглавая мышца бедра расслаб.	74	80	74	80
Левая двуглавая мышца бедра напряженная	108	104	100	98
Правая четырехглавая мышца бедра расслаб.	90	90	90	94
Правая четырехглавая мышца бедра напряжен.	106	102	104	110
Левая четырехглавая мышца бедра расслаб.	100	94	92	94
Левая четырехглавая мышца бедра напряжен.	112	110	110	106

Мы полагали, что количественно-качественная оценка отставленного тренировочного эффекта НМА спринтера может быть получена в результате построения линии тренда (рис. 2)

1) уравнение линейное  $Y = aX + b$ , где  $Y$  – значение функции в различных точках траектории возможного состояния мышц;  $b$  –

значение функции начального состояния;  $a$  – коэффициент регрессии, характеризующий скорость изменения исследуемого параметра  $Y$  (чем больше абсолютное значение  $a$ , тем быстрее изменяется изучаемый показатель  $Y$ );

2) уравнение полиномиальное  $Y = aX^2 + bX + e$ .

На рисунке 2 представлены два уравнения, и очевидно, что в обоих случаях величина достоверности аппроксимации  $R^2$  не отличается. Это свидетельствует о согласованном ответе (реакции) НМА на тренировочную нагрузку. Уменьшение величины  $R^2$  в уравнении линейной регрессии свидетельствует о наличии мышечной асимметрии, вызванной тренировочной нагрузкой. Коэффициент

достоверности аппроксимации  $R^2$ , описывающий зависимость показателей мышечного тонуса до и после тренировки обеих ног, назван критерием «согласованности восстановления» мышц. Высокие и стабильные значения коэффициента  $R^2$  на протяжении всего соревновательного периода свидетельствовали об успешной тренировочной и соревновательной деятельности бегунов.

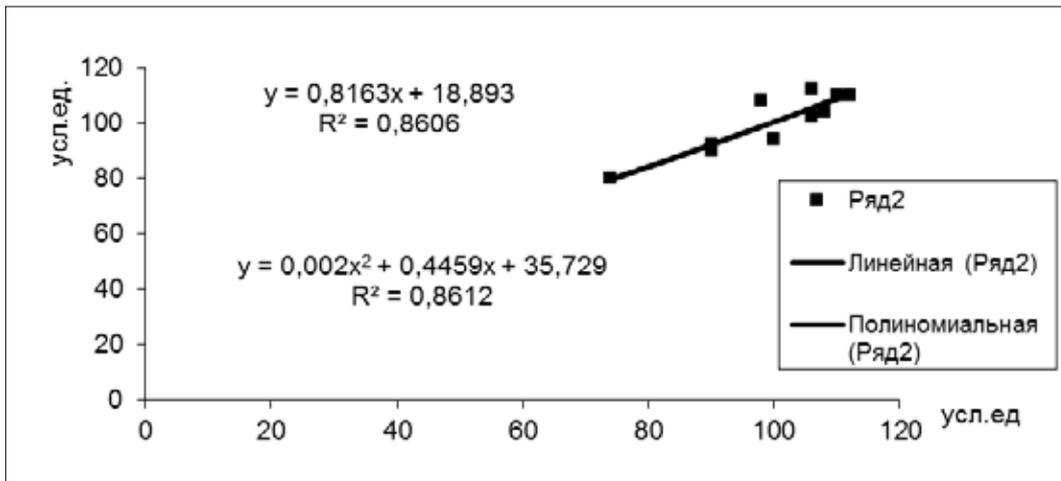


Рис. 2. Взаимосвязь показателей мышечного тонуса до и после тренировки у бегуна на короткие дистанции

Необходимо подчеркнуть, что в соревновательном периоде в ударных микроциклах, где планируется интенсивная тренировочная и соревновательная нагрузка, показатели мышечного тонуса не должны иметь большую амплитуду колебаний. Такая реакция нервно-мышечной системы может свидетельствовать о неадекватности тренировочных воздействий функциональным возможностям спортсмена, что очень часто, является причиной травматизма особенно двуглавой мышцы бедра. Тренерам необходимо учитывать данный факт при подборе

тренировочных нагрузок в микроцикле. На рисунке 3 в качестве примера представлена динамика функционального состояния опорно-двигательного аппарата у спортсмена перед получением травмы.

Таким образом, своевременная информация о состоянии НМА, полученная при помощи миотонометрии позволяет избежать травматизма в период интенсивных нагрузок и подвести спортсмена в оптимальном состоянии к основным соревнованиям сезона.

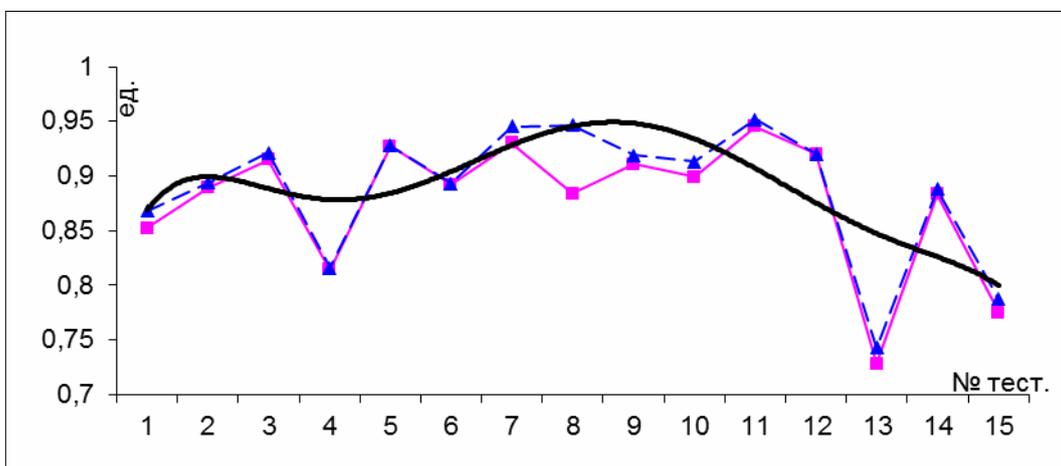


Рис. 3. Динамика функционального состояния опорно-двигательного аппарата у спортсмена (перед травмой)

На следующих этапах исследования для оценки функционального состояния НМА использовано устройство, позволяющее выявить латентное время вызванного сокращения (ЛВВС) мышцы – это время переходного процесса, в течение которого на мембране мышечного волокна и в нем самом разворачиваются физико-химические процессы, инициирующие сократительный акт. Параметр, тесно связанный с функциональным состоянием НМА его морфологическим статусом. Абсолютное значение ЛВВС является показателем совершенства функции, а динамика ЛВВС – реакцией НМА на нагрузку.

В своих исследованиях мы использовали прибор ChronАх, разработанный Г.К. Павловым, который позволяет сканировать ЛВВС при изменении величины электрического стимула в интервале от 0 до 60 мА. В качестве исследуемого объекта использовалась икроножная мышца голени – мышца, задействованная в большинстве видов физических упражнений легкоатлетов. На медиальную головку икроножной мышцы накладывался миниатюрный микрофон, регистрирующий сигнал акустической эмиссии мышечных волокон, дистальнее накладывался индифферентный электрод. Активный электрод помещается в подколенной ямке исследуемой конечности. Значения ЛВВС и стимулы выводятся на алфавитно-цифровое табло для контроля исследователем. Прибор имеет выход на персональный компьютер, на котором установлена рабочая программа, выполненная

в виде базы данных для сбора, хранения и анализа информации.

Установлено, что меньшая величина ЛВВС свидетельствует о более высоких скоростных и скоростно-силовых способностях легкоатлетов. Также известно, что преобладание одной из ног по какому-либо параметру – часто встречающееся явление в различных видах спорта. Так, у бегунов на короткие дистанции с ростом физической работоспособности асимметричный М-ответ ног на стимулирование электрическим током снижается.

Установлено, что величина и направленность тренировочного воздействия одного занятия влияют на функциональное состояние НМА легкоатлетов-спринтеров, что находит отражение в показателях ЛВВС мышц. Наибольшее снижение ЛВВС наблюдается после использования высокоинтенсивных (95% от max и >) беговых отрезков протяженностью до 300 метров. Менее выраженный снижающий, а часто, наоборот, повышающий эффект вызывают средства скоростно-силовой подготовки и кроссовые пробежки. Использование беговых отрезков, выполненных с интенсивностью (95-80% от max и <) занимают промежуточное положение.

Выявлена динамика функционального состояния НМА по данным ЛВВС мышц легкоатлетов-спринтеров в макроцикле подготовки. Среднегрупповые значения ЛВВС спортсменов в подготовительном периоде

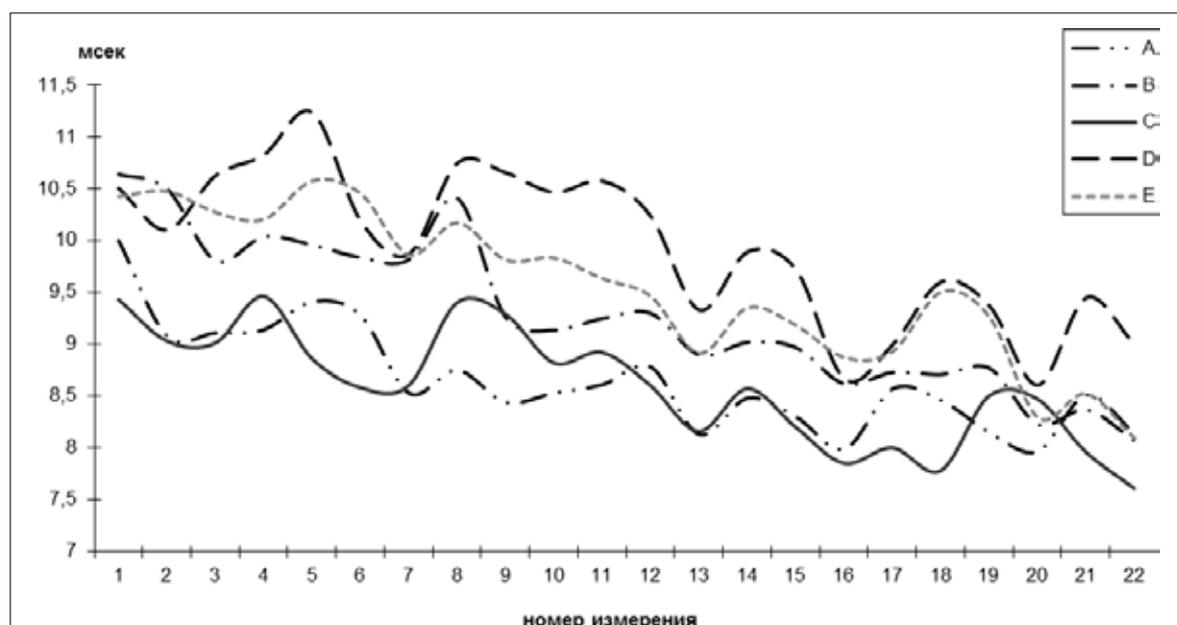


Рис. 4. Динамика ЛВВС левой ноги легкоатлетов-спринтеров в макроцикле



достоверно выше, чем в специально-подготовительном и соревновательном периодах. В макроцикле ЛВВС постепенно волнообразно снижается по мере приближения к соревновательному периоду. Значительное снижение ЛВВС наблюдается в период существенного увеличения объема высокоинтенсивных беговых нагрузок. Определено, что у успешно соревнующихся спринтеров ЛВВС достигает наименьших значений накануне соревнований. Отрицательная динамика спортивного результата у бегунов характеризовалась неадекватным снижением ЛВВС в микроциклах, предшествующих стартам, и последующим увеличением ЛВВС в дни соревнований. Данная ситуация представлена на рис. 4. Линиями 1 – 4 отмечены дни соревнований, в которые, как видно на рисунке, ЛВВС достигает наилучших значений, за исключением 3 сектора, где у спортсмена С (сплошная линия) наблюдается значительное увеличение времени реакции. Это, по всей вероятности, связано с неадекватным увеличением доли «скоростных» тренировок в предшествующих периодах 17-18 и, как результат, преждевременное уменьшение ЛВВС.

Таким образом, диагностика состояния НМА при помощи прибора ChronAx, позволяет выявить латентное время вызванного сокращения мышцы, которое может быть использовано в качестве критерия оценки адекватности использования тренировоч-

ных и соревновательных нагрузок в подготовке бегунов на короткие дистанции.

### Компьютерный анализ сердечного ритма

Опираясь на концепцию В.В. Парина с соавторами, в которой система кровообращения рассматривается как индикатор адапционно-приспособительной деятельности организма, нами использован кибернетический анализ ритма сердца, который является новым методологическим подходом, позволяющим с системных позиций количественно характеризовать функциональные свойства определенных морфологических субстратов (синусового узла). На этой основе оценивалось состояние и деятельность функциональной системы (кровообращения), отражающей реакции целостного организма. При этом абстрактные математические показатели сердечного ритма (**Mo**, **AMo**, **ΔR-R**, **ИН**, **MB-1**, **MB-2**, **So**, **Sq**, **TP**, **VLF**, **LF**, **HF**, **LF/HF**, **%VLF**, **%VL**, **%LF**, **%HF**, **K30/15**) обретают конкретный физиологический смысл и становятся количественными характеристиками физиологических реакций организма и его систем.

Состояние организма характеризовалось тремя параметрами: 1) уровень функционирования системы; 2) степень напряжения регуляторных механизмов; 3) функциональный резерв.



Известно, чем выше тренированность спортсменов, тем больше вероятность срыва адаптации. Хотя, по мнению некоторых специалистов, отклонение в состоянии здоровья и признаки дистрофии миокарда вследствие физического перенапряжения могут появиться на любом уровне адаптации к физическим нагрузкам.

С позиции биологии такой ход приспособления организма бегунов можно объяснить как чрезмерную по своей напряженности адаптацию к определенному фактору, которая, сохраняясь длительное время, имеет высокую «структурную цену» и, как считает Ф.З. Меерсон, заключает в себе по меньшей мере две потенциальные опасности:

- возможность функционального истощения систем, доминирующих в адаптационной реакции;
- снижение структурного и соответственно функционального резерва других систем, которые непосредственно не участвуют в адаптационной реакции и оказываются детренированными.

Как правило, после такого рода напряженных тренировок у спортсменов наступает истощение регуляторных механизмов и вследствие этого – неудачные выступления в соревнованиях.

В результате проведенных исследований выявлено, что спортсменки с вариацион-

ными кривыми симпатикотонического типа очень редко успешно выступали в соревнованиях (2%). Данный факт согласуется с результатами исследований, где показано, что в соревновательном периоде у девушек симпатикотонических кривых становится значительно меньше, а у женщин их не наблюдается совсем. Следует заметить, что основной процент успешно выступавших спортсменок соответствовал нормотоническому и реже ваготоническому (10%) типу вариационных кривых.

У скороходов высокой квалификации, неуспешно выступавших в соревнованиях, ваготонические кривые наблюдались после выполнения больших по объему тренировочных нагрузок аэробно-анаэробного режима энергообеспечения. Если в дальнейшем тренером не менялась тактика в планировании тренировочной нагрузки, то это приводило к перенапряжению регуляторных систем организма спортсменок.

В исследованиях, проведенных с бегунами на короткие дистанции, выявлены особенности динамики показателей ВСР в мезоструктуре подготовки. Наибольшее напряжение функционального состояния организма успешно соревнующихся спринтеров наблюдается в подготовительном периоде – во время реализации ударных, тренировочных и тренировочных-специальных микроциклов. Снижение функционального напряжения успешно соревнующихся спринтеров наблюдается после реализации восстановительных микроциклов в подготовительном периоде и на протяжении всего соревновательного периода. У неуспешно соревнующихся бегунов на короткие дистанции наибольшее напряжение функциональных систем организма зафиксировано в соревновательных и предсоревновательных микроциклах.

Выявлены особенности динамики показателей ВСР легкоатлетов-спринтеров в макроцикле подготовки. У спортсменов, успешно закончивших соревновательный сезон, отмечается снижение ИН, МИН, АМо и увеличение  $\Delta R-R$  и Мо. Ухудшение спортивных результатов легкоатлетов-спринтеров характеризуется напряжением механизмов адаптации и повышением централизованного влияния на сердечный ритм, а также увеличением ИН, МИН, АМо и снижением Мо и  $\Delta R-R$ . Значительные различия показателей вариационной пульсометрии обеих групп спринтеров проявляются с момента

включения в тренировочную программу соревновательных нагрузок (середина специально-подготовительного периода).

Определены возможные варианты сочетания функционального состояния НМА и ССС. В зависимости от значений минимального ЛВВС, формы графика «ЛВВС-сила тока» и параметров ВСП выделено 10 вариантов функционального состояния организма легкоатлетов-спринтеров, которые отражают направленность тренировочного воздействия.

Таким образом, применение в системе подготовки легкоатлетического резерва вышеперечисленных тренировочных эффектов позволяет тренерам осуществлять срочный, оперативный и этапный контроль в больших циклах подготовки.

## Выводы:

1. Система контроля тренировочных эффектов у легкоатлетов различного возраста и спортивной квалификации должна адаптироваться к изменяющимся свойствам среды, объекта и потребностям ее субъекта. Для оценки функциональной подготовленности и функционального состояния легкоатлетов рекомендуется использовать диагностические и прогностические подходы. При раз-

работке и внедрении различных технологий управления спортивной тренировкой по срочному, отставленному, кумулятивному эффектам использованы соответствующие алгоритмы управления спортивной тренировкой.

2. Отработана рациональная схема оценки функционального состояния и адаптационных возможностей спортсменов с помощью автоматизированных программ, что позволяет проводить комплексную прогностическую оценку функциональной подготовленности и функционального состояния спортсменов. Создан автоматизированный банк данных диагностических наблюдений за функциональным состоянием легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие, средние, длинные и сверхдлинные дистанции, а также в спортивной ходьбе.

3. Обоснованы новые подходы к интегральной оценке функционального состояния регуляторных механизмов сердца по варибельности сердечного ритма. Внедрение результатов исследований в практику спорта позволяет спортсменам выйти на планомерное повышение спортивных результатов к главным соревнованиям сезона; снизить степень риска перетренировки в ходе применения больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.





# ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА. КАК ИСКЛЮЧИТЬ ФОРСИРОВАНИЕ?

Алексей Волков  
Елена Волкова



## Введение

Подготовка спортивного резерва – важнейшая часть спортивной подготовки. Ее результатом является спортсмен, имеющий необходимые двигательные навыки, обладающий развитыми физическими качествами, без которых невозможно достичь высоких результатов, знающий правила соревнований, имеющий опыт выступления на соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта. Работу по подготовке спортивного резерва проводят, по мнению Г.С. Туманяна, тренеры – «созидатели», являющиеся лучшими тренерами в категории личных тренеров.

Проблемы, которые приходится решать тренеру на этапе подготовки спортивного резерва, по нашему мнению, состоят в следующем:

- антропометрические данные спортсмена не всегда на начальном этапе соответствуют требованиям высших достижений, их изменения требуют постоянно корректировать технику движения;
- прохождение этапов спортивной подготовки требует определенного уровня результатов, однако, они растут неравномерно, тренер вынужден искать возможность их увеличения в условиях нехватки времени;
- развитие спортсмена требует индивидуального подхода в организации тренировок, при этом этап подготовки спортивного резерва традиционно проводится в группах, что снижает эффективность работы тренера по отношению к конкретному воспитаннику;

- тренеру очень трудно определить тот уровень нагрузки, который, давая необходимый прогресс результата, не приведет к состоянию перетренированности.

Как показали многочисленные наблюдения и исследования (М.Я. Набатникова 1982, В.Н. Платонов 1984, В.П. Филин 1985, Ф.П. Суслов 1986, В.Г. Алабин 1987 и др.), большинство тренеров, работающих с юными спортсменами, форсируют подготовку в детско-юношеском возрасте, не давая возможности полностью проявить двигательные, функциональные и координационные способности в оптимально целесообразной возрастной зоне для конкретного вида легкой атлетики.

На всех этапах своего развития спортивная наука ставила цель – достижение высоких результатов (см. в приложении таблицу 3). Предлагались различные структуры построения круглогодичного цикла. В научных спорах Ю.В. Верхошанский и А.П. Бондарчук доказали исследованиями, что предложенное Л.П. Матвеевым поочередное сочетание СФП и ОФП целесообразно лишь в тренировке спортсменов младших разрядов. Что, однако, может использоваться, и в настоящее время эффективно используется на этапе подготовки спортивного резерва.

Наша работа является актуальной, так как в настоящее время в подготовке спортивного резерва существует основное противоречие. Его суть заключается в том, что современная философия тренера требует стремиться к развитию спортсмена, а не достижению «победы любой ценой». Считается, что особое внимание к развитию спортсмена скорее приведет к оптимальным спортивным результатам, большей последовательности и большему удовлетворению у спортсмена и тренера, чем подчеркнутое стремление к победе. В этом случае соревнование становится стимулирующим и приносящим удовлетворение способом измерения степени развития личности. Райнер Мартенс считает, что «интересы спортсмена превыше всего, а победа – вторична». При этом работа тренера в России оценивается по результату его ученика. В профессиональном стандарте тренера записано: «Основная цель вида профессиональной деятельности: проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов **для достижения спортивных результатов**» (выделено нами). Разрешение этого противоречия – сложная,

но выполнимая задача. Мы согласны с мнением Райнера Мартенса, что «успешный тренер помогает спортсменам в их физическом, психологическом и социальном развитии и стремится к достижению своих целей без ущерба интересам спортсменов». Н.Л. Ильина в книге «Психология тренера» отмечает, что существуют «риски», которые вносят свою лепту в общее эмоциональное состояние тренера. Среди них – долгое ожидание серьезных результатов, которые спортсмены демонстрируют спустя 8-10 лет после начала занятия спортом. Поэтому соблазн тренера сократить время ожидания серьезных результатов может иметь катастрофические последствия для дальнейшей карьеры спортсмена. Традиционно именно это имеют в виду, когда говорят о «форсировании» подготовки. Проблема заключается в том, что чем выше результаты спортсмена, тем более востребован он в сборных командах. А значит, и тренер, и сам спортсмен оказываются заложниками этого противоречия.

Объектом нашего исследования является спортивная подготовка в легкой атлетике. Предмет исследования – процесс подготовки спортивного резерва по легкой атлетике. Цель исследования – определить критические параметры скорости роста результата на этапе подготовки спортивного резерва в различных видах легкой атлетики. Достижение данной цели возможно, если будут решены следующие задачи:

- 1) дать определение понятию «форсирование спортивной подготовки»;
- 2) выявить предельный уровень «форсирования» в различных видах легкой атлетики;
- 3) разработать математические модели процесса роста результата;
- 4) разработать на основе полученных закономерностей критерии оценки эффективной скорости роста результата для использования на практике.

К обобщению накопленного эмпирического опыта нас подтолкнули работы недавно ушедшего от нас В.Н. Селуянова.

### Что необходимо исключить?

В словарях понятие «форсирование» определяется как увеличение скорости какого-либо процесса. В Большой советской

энциклопедии (БСЭ 2012): «**ФОРСИРОВАНИЕ** (нем. forcieren v усиливать, от франц. force v сила), ускорение, усиление напряженности и темпа в какой-либо деятельности (в работе, беге и т.д.)».

Рядом научных исследований (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, А.И. Жилкин) уже не раз отмечалось, что в спорте невозможно добиться высоких результатов только за счет постоянного увеличения объема и интенсивности нагрузок. Ю.В. Верхошанский подчеркивает необходимость определенной вариативности нагрузки, что позволит исключить стабилизацию приспособительных сдвигов и будет способствовать неуклонному росту функциональных возможностей спортсменов. Понятно, что они не бесконечны. Есть какие-то пределы нагрузок, за которые спортсмен не должен выходить. Иначе произойдет перетренировка – спортивная болезнь, которая по Бутченко Л.А. имеет три стадии. На 1-й стадии результаты стоят на месте или снижаются, на 2-й – продолжают снижаться, на 3-й – значительно снижаются, несмотря на все усилия спортсмена повысить их.

В основе развития перетренированности лежит перенапряжение возбудительного и тормозного процессов в коре больших полушарий головного мозга. На 1-й стадии патологическая симптоматика ликвидируется без последствий. При 2-й и особенно 3-й стадии перетренированности спортивная работоспособность снижается на длительное время (иногда годы). Ясно, что перед снижением результата обязательно происходит его рост. Мы согласны с Кулиничевым О.С., что «состояние перетренированности включает в себя и состояние тренированности, – чтобы перетренироваться нужно иметь уже какой-то, чаще высокий уровень тренированности». Отсюда делаем вывод, что различная скорость роста результата не является решающей для 3-й стадии. При снижении «завышенной» скорости роста результата происходит сначала 1-я стадия. То есть скорость роста результата падает до нуля. В этом случае необходимо лишь восстановиться и рост результата возобновляется.

По нашему мнению, увеличение скорости роста результата (что обычно называют «форсированием» результата) не является единственной причиной того, что спортсмен не может больше прогрессировать.

Решающее значение имеет сам результат и его сочетание со скоростью роста и возрастом спортсмена (при условии отсутствия травм и сохранения здоровья).

Контроль роста результата ведут все спортсмены и тренеры, однако немногие понимают, как и за счет чего происходит изменение скорости этого процесса. А главное, какая скорость роста результата является оптимальной.

Известно, что на рост результата оказывают влияние следующие факторы:

- талант ученика (тренируемость),
- изменение с возрастом антропометрических данных спортсмена,
- освоение эффективной техники движения,
- развитие физических качеств, необходимых для результата,
- соревновательный опыт (психологическая, тактическая и другие виды подготовки),
- наличие условий для тренировок, восстановления, необходимое питание,
- методика тренировки, действующая на различные системы энергообеспечения движения без применения запрещенных препаратов.

Каждый из этих факторов имеет различное влияние на скорость роста результата. Суммарный эффект можно проконтролировать. При этом тренеру очень трудно определить, что приведет к запланированному результату, а что к перетренированности (травме).

## Контроль динамики роста результата

Проведенное нами исследование лучших результатов «десяток» лучших легкоатлетов одного региона по всем видам в шести возрастных группах в сезонах 1998-2008 (более 1500 человек в год) показало, что в карьере спортсмена результат растет с различной скоростью. Первоначально происходит резкий скачок, когда новичок знакомится с новым видом деятельности, затем три-четыре года результат растет с линейной зависимостью от возраста. Далее происходит плавное угасание скорости

роста результата. И наступает момент, когда результат начинает снижаться. К сожалению, из большого числа спортсменов лишь единицы доходят до уровня высшего спортивного мастерства.

Динамика роста (и снижения) результата спортсмена может быть представлена графически. Можно взять для анализа все результаты, показанные на соревнованиях или только лучшие результаты в каждом сезоне, а также анализировать только рост личного рекорда спортсмена. Чтобы увидеть закономерности во всех видах легкой атлетики, мы предлагаем анализировать в прыжках и метаниях результат в сантиметрах, а в беговых видах среднюю скорость преодоления дистанции в метрах в секунду. Это позволяет проследить общие закономерности в беговых и технических видах. Причем результат в прыжках и в метаниях также зависит от скорости – либо разбега, либо разгона снаряда в момент выпуска. По оси абсцисс – возраст спортсмена, а по оси ординат – результат. Полученные точки аппроксимируем и получаем квадратичную зависимость результата от возраста спортсмена. Для примера рассмотрим по годам динамику результатов Усейна Болта в беге на 200м. На рисунке 1 (в приложении) представлены все лучшие результаты по годам, а на рисунке 2 представлено только

сглаживание по лучшим результатам. Пунктирная линия показывает график аппроксимирующей функции. Имея все результаты спортсмена, тренер может получить более точную картину зависимости результата от возраста конкретного спортсмена. 10,469 м/с – такую максимальную среднюю скорость мы рассчитали по зависимости на рис. 2. Это соответствует максимально возможному результату для Усейна Болта, который он мог показать в 24 года, то есть 19,11 сек!

Таким же образом, имея данные по каждому спортсмену, можно рассчитать закономерность изменения его результата по годам. Такие расчеты проводились для большого количества спортсменов различной квалификации. Резкий скачок результата спортсмена высокого уровня может говорить, например, о применении запрещенных препаратов. В результате нашего исследования на основе достижений в сезоне конкретных спортсменов были «теоретически выявлены» случаи применения допинга, через несколько лет получившие свое подтверждение после перепроверки проб. Мы не подвергаем сомнению чистоту результатов Усейна Болта. Отметим лишь, что у него есть несколько периодов, когда происходило реальное увеличение скорости роста результата, которое приводило к рекордам мира и победам на крупнейших соревнованиях.



В подготовке спортивного резерва зачисление в группы и выступление на соревнованиях происходит по паспортному возрасту. Однако, известно, что скорость роста результатов у различных спортсменов зависит от их биологического возраста. Мы считаем, что рекорды мира в возрастных группах до 18 лет и до 20 лет устанавливаются, как правило, акселераты (люди с ранним физическим развитием). Ретардант отстает от акселерата в процессе роста результата. Однако, достигая своего максимума, он будет опережать акселерата, у которого начался процесс застоя или снижения результата. Отсюда вывод: полученные добавки к результату за счет опережающего физического развития могут быть получены раньше, но тогда и снижение результата произойдет тоже раньше. Для некоторых спортсменов этот процесс может наступить неожиданно, а при отсутствии необходимых антропометрических данных и качественной техники движения – уже на выходе из юниорского возраста. Это многие специалисты считают следствием «форсирования подготовки». Мы не согласны с этим мнением. Мы считаем, что в данном случае спортсмен показал свой максимальный уровень результата при созданных условиях. Иногда, стремясь избежать снижения результата, тренер доводит в данной ситуации своего подопечного (или это делает сам спортсмен) до состояния перетренированности или прекращения спортивной карьеры из-за травмы. В этом случае можно говорить о нагрузке, неадекватной его реальному состоянию, которая повлияла на карьеру спортсмена.

## Снижение скорости роста результата

Природа процесса снижения результата («спортивного старения») обусловлена так же, как и обычное старение, генетическими изменениями в организме. Известно, что генетическая информация, хранящаяся в молекулах ДНК, может реализовываться только посредством синтеза специфических белковых структур. Процесс синтеза нервными клетками нейропептидов происходит постоянно, пока организм не начнет постепенное блокирование их выработки. Следствием чего является прекращение извлечения генетической информации из молекул ДНК. При этом наблюдается снижение мотивационного возбуждения, вслед за

которым затрудняются, например, процессы обучения.

Кроме возрастного, снижение результата происходит также в результате включения защитных функций систем организма на внешние и внутренние раздражители. Эти процессы отображают одну из сторон жизнедеятельности живых организмов, и избежать их невозможно. Зная механизмы проявления защитных функций, направленность их воздействия, мы должны в процессе спортивного совершенствования максимально приспосабливаться к ним. Например, незначительно повышая силу тренировочных воздействий от одного периода развития спортивной формы к последующему, минимизировать величины противодействия защитных функций систем организма. В педагогике для эффективного обучения успешно применяется принцип постепенности, имеющий аналогичную основу.

И.П. Павлов писал: «В процессе приспособления (в нашем случае – адаптации к физическим нагрузкам) организм так мобилизует свои защитные функции, что не позволяет дойти до рубежа, за которым следует смерть». То есть существует предел развития адаптационных возможностей, при достижении которого неминуемо наступает снижение спортивных результатов.

А.П. Бондарчук предлагает «для предупреждения наступления «тормозных фаз» использовать оптимальное количество тренировочных нагрузок максимальной интенсивности на протяжении отдельных тренировочных занятий, а также недельных циклов. А для растормаживания использовать тренировочные нагрузки слабой интенсивности или другие комплексы упражнений».

## Таблица рекордов мира по возрастам как цель и опасность

Анализируя таблицы рекордов мира и высших мировых достижений по возрастам, мы обратили внимание на тот факт, что нет такого вида легкой атлетики, где бы один и тот же человек являлся автором всех рекордов по всем возрастам. Более того, очень редко встречаются дважды рекордсмены. Отсюда мы сделали вывод, что спортсмен, в раннем возрасте превзошедший мировое достижение, больше к уровню рекорда подобраться не может. Используя данные по всем видам

легкой атлетики, мы проанализировали, как меняется рекорд мира в зависимости от возраста (юноши до 18, юниоры до 20, до 23, абсолютные). Аппроксимируя данные по четырем точкам, мы получили квадратичные зависимости, имеющие аналогичный вид с динамикой роста результата реальных спортсменов. Полученные зависимости представлены в приложении в таблице 1 в виде квадратичной функции с коэффициентами **A**, **B** и **C** ( $y$  – результат,  $x$  – возраст в годах):

$$Y = Ax^2 + Bx + C$$

во многих случаях коэффициент детерминации  $R^2$

$$R^2 = 1 - \frac{V(y|x)}{V(y)} = 1 - \frac{\sigma^2}{\sigma_y^2},$$

полученной зависимости превышает 98%. С точки зрения математической статистики модели с коэффициентом детерминации выше 80% можно признать достаточно хорошими (коэффициент корреляции превышает 90%). Значение коэффициента детерминации равное 1 означает функциональную зависимость между переменными. В нашем случае такой коэффициент получается при построении параболы по трем точкам (когда молодежный и абсолютный рекорды равны).

Достаточно ли всего четырех точек для анализа зависимости? Ответ – положительный, потому что, во-первых, к рекордам мира стремятся все ведущие спортсмены, то есть данные о рекордах это закодированные возможности «идеальных» спортсменов, во-вторых, их установление строго регламентируется более ста лет, в-третьих, построение графика по официальным лучшим мировым достижениям в различном возрасте до мирового рекорда и после него не меняет качественно зависимость (см. рис. 3 и рис. 4 в приложении), и, в-четвертых, исследования В.И. Чудинова 1988 года показали, что в подавляющем большинстве видов легкой атлетики нижней границей оптимального возраста, когда достигают высших результатов, является зона 20-23 года (амплитуда 4 года). Верхняя граница составляет от 22-23 лет (спринт, длина), до 28-37 лет (длинные дистанции, метания), амплитуда составляет 16 лет, что согласуется с результатами нашего исследования.

Возникает вопрос, что же за зависимость мы получили? Нами построен график в виде параболы, до которого «дотронуться» своим результатом спортсмен сможет всего лишь один раз в жизни. За редким исключением – в молодежном возрасте и сразу на следующий год после него.

Принимая в группы начальной подготовки, мы проверяем возможности наших воспитанников. Подставив в полученные предельные уравнения возраст перспективного ученика в годах, мы можем рассчитать его результат. Если реальный результат близок к расчетному «идеальному», то мы имеем дело с вундеркиндом. Также мы можем рассчитать максимально возможную скорость роста результата в каждом возрасте, чтобы не «коснуться» достижениями своего воспитанника предельной кривой. Здесь необходимо отметить, что если ваш воспитанник имеет изначально низкий результат, то можно спокойно увеличивать его за счет обучения правильной технике движения. Нельзя торопиться с развитием физических качеств (сила, выносливость), сенситивные периоды которых еще не наступили. И, к сожалению, в 9 лет мы уже опаздываем с развитием координационных способностей и пропустили первое «окно» развития быстроты.

Дифференцируя полученную нами зависимость предельного результата от возраста по переменной  $X$ , мы можем легко рассчитать скорость роста результата в любом возрасте, которая не помешает дальнейшему прогрессу. Эта зависимость выражается формулой:

$$dY/dX = 2AX + B$$

Тренер и спортсмен, подводя итоги года (месяца, недели), могут проанализировать, насколько опасно приблизились к «абсолютному» форсированию своего результата в этом периоде.

Необходимо отметить, что снижение результата после абсолютного рекорда имеет отличную от полученной нами зависимость. Это подтверждают рекорды мира среди ветеранов и некоторые высокие результаты, показанные в возрасте 40-45 лет (см. пример на рис. 4 в приложении). По нашему мнению, зависимость результата от возраста, полученная на основе данных рекордов мира среди ветеранов, показывает естественный рост и снижение результата

без серьезных нагрузок. Таким образом, вычитая из индивидуального графика спортсмена график рекорда ветеранов, можем получить в чистом виде результат тренировки (методика и то, как на нее реагирует организм спортсмена). То есть то, что связано с работой тренера и адаптационными возможностями спортсмена:

$$Y_{\text{тренировки}} = (A_{\text{инд}} - A_{\text{вет}})X_2 + (B_{\text{инд}} - B_{\text{вет}})X + (C_{\text{инд}} - C_{\text{вет}})$$

Контроль физического состояния спортсмена должен проводиться постоянно на всех этапах подготовки, ежедневно и ежечасно. Только так можно избежать негативных последствий спортивной подготовки (в которую входят не только тренировки и восстановительные мероприятия, но и соревнования).

Важно отметить, что «при использовании стероидных препаратов на протяжении циклов развития спортивной формы в момент вхождения в это состояние результаты повышаются во всех применяемых и неприменяемых [!] упражнениях. Выяснить в данном случае взаимовлияние одних упражнений на другие практически невозможно. Рост спортивных результатов происходит во всех используемых средствах тренировки при любой системе тренировочных воздействий (курсив наш). В случаях применения системы тренировки без стероидов спортивные результаты в момент вхождения в вышеназванное состояние не повышаются или даже снижаются, но они всегда улучшаются при использовании стероидов. Причем наблюдаемый рост спортивных достижений бывает весьма значительным». Нами полностью приведена цитата из книг д.п.н. А.П. Бондарчука, который первым открыто в легкоатлетической литературе обозначил эту проблему. Полученные нами закономерности построены на основе тех результатов, которые в соответствии с правилами регистрации мировых рекордов подвергались процедуре допинг-контроля. То есть имеют отличную от стероидной основу (по крайней мере, мы принимаем это как аксиому). Поэтому использование данной зависимости для прогнозов и контроля возможно теми спортсменами и тренерами, которые не используют допинг в спортивной подготовке.

Авторы многих методических разработок тренеры по прыжкам в высоту Е. Сосина и П. Гойхман отмечают, что «эффективной

тренировке, как никогда, важен показатель объема чисто рабочего времени, которое используется для каждого упражнения. Сократилось непосредственно выделяемое время на подготовку из-за увеличения количества стартов. Какой выход? Важно во времени не рассеивать реакции от направленных в цель нагрузок. Пора уходить от старых традиций планирования работы в макропонимании недельного цикла по дням. С целью полезной реализации времени главным становится в создании упражнений и заданий – схожесть с основным видом в содержании и характере. В этом случае каждое упражнение должно давать прямой прирост эффективности».

Мы согласны с мнением авторов, которые призывают фактически к форсированию результата за счет повышения эффективности тренировочных воздействий и сокращению затрат времени, а значит, к увеличению скорости роста результата. Но при этом нервная система спортсмена не должна страдать от перенапряжения, и организм не должен травмироваться. То есть не нужно бояться получить высокую скорость роста результата, а необходимо стремиться достичь ее без потерь для физического и психического здоровья спортсмена.

Анализ статистических данных спортивных биографий лучших прыгуний в высоту показывает, что достижение высоких результатов в юном возрасте не оказывает негативного влияния на дальнейшую карьеру (см. таблицу 2 в приложении).

## Как контролировать форсирование

Для каждого спортсмена в жизни существует индивидуальный предел спортивного результата, достижение которого приведет к его снижению. То есть для каждого спортсмена существует возраст, когда он достигнет этого предела. Однако полученные в результате исследования закономерности показывают, что возможны негативные последствия для карьеры спортсмена при сочетании высокого результата с высокой скоростью его роста в определенном возрасте. Вывод из вышесказанного: чтобы исключить форсирование, необходимо контролировать результаты спортсмена, скорость роста его результата и не допускать «пересечения» с графиком роста рекорда мира

до достижения возраста 20 лет, а также не превышать скорости роста рекорда мира в соответствующем возрасте.

Практически это легко сделать, зная прирост результата за определенный период в данном возрасте. Например, результат в возрасте  $X_1$  равен  $Y_1$ , а в возрасте  $X_2$  равен  $Y_2$ , тогда получим линейную зависимость результата от возраста:

$$Y=VX+N, \text{ где } V=(Y_2-Y_1)/(X_2-X_1) \\ \text{и } N=(Y_2(X_2-2X_1)+Y_1X_1)/(X_2-X_1)$$

Причем, если прирост результата произошел ровно за год, то расчеты упрощаются:

$$V=Y_2-Y_1 \text{ и } N=Y_2+Y_1X_1$$

Таким образом, подставляя в  $Y=VX+N$  полученные коэффициенты и возраст  $X=20$ , сравним полученный результат с соответствующим данному виду юниорским рекордом мира. Если результат получится больше или равен, то есть опасное превышение скорости роста результата. Оптимальную скорость роста результата можно рассчитать, сравнив производные от полученных зависимостей

$$Y'=2AX+B \text{ и } Y'=V$$

при возрасте «идеального» спортсмена на рекордном графике, например, на год меньше, чем у реального спортсмена. Равные скорости роста в этом случае неопасны. Превышение у реального спортсмена показывает, что мы имеем дело с вундеркиндом или скоро его спортивная карьера пойдет на спад.

Н.Г. Озолин отмечает, что круглогодичную тренировку нельзя изобразить постепенно и равномерно повышающейся линией тренировочных требований и спортивной подготовленности. Эта линия более сложная, имеющая волнообразный характер. Однако каждый год состоит из более мелких периодов, во время которых в пределе рост результата происходит линейно. Предложенный нами метод позволяет проводить расчеты на малых периодах роста результата. То есть за месяц (в этом случае для расчета коэффициента  $V$  необходимо прирост результата  $Y_2-Y_1$  разделить на  $X_2-X_1=0,08333$ ), за неделю ( $X_2-X_1=0,01923$ ).

При слишком маленькой скорости роста результата можно сделать выводы о том, что

используемая методика тренировки неэффективна, или данный спортсмен не подходит для данного вида легкой атлетики.

Практически на протяжении всей спортивной карьеры каждого спортсмена в отдельности происходит жесточайшая борьба между системами организма и системой тренировочных воздействий. Вначале мы выигрываем данный поединок, и то с «разрешения» защитных систем организма, который при этом особо не сопротивляется. Но по мере приближения к генетически предопределенному уровню своего максимально возможного развития он все больше включает защитные механизмы, и наступает такой момент, когда «пальма» первенства принадлежит всецело ему.

Подводя итоги исследования, отметим полученные результаты:

- впервые в теории и методике спортивной подготовки предпринята попытка представить на основе эмпирических данных закономерности развития спортивного результата от возраста для всех видов легкой атлетики, включая беговые, прыжковые, ходьбу, многоборья и метания на уровне математического моделирования;
- предложена методика (доступная любому тренеру и спортсмену) контроля скорости роста результата, то есть контроля форсирования результатов на этапе подготовки спортивного резерва;
- на основе статистического материала нами выявлены зависимости предельных результатов во всех видах легкой атлетики от возраста спортсмена, зная которые, тренер и спортсмен могут исключить негативное влияние форсирования результата.

Дальнейшие исследования в этом направлении могут выявить закономерности в конкретных группах видов, связанных с различными системами энергообеспечения. Изучение закономерности снижения результатов в ветеранском спорте позволит расчленить влияние возраста и адаптационных возможностей на результат в каждом виде легкой атлетики. То есть определить влияние тренерских установок на форсирование результата, а значит, при необходимости исключить это форсирование.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1. Коэффициенты аппроксимирующей функции

Вид	Пол	A	B	C	R <sup>2</sup>	ед. изм.	Выводы по некоторым видам на основе полученных зависимостей*
100м	муж	0,0026	-0,0062	9,2137	0,9998	м/с	Прогнозируется рост рекордов до 20 и до 23 лет, пока коэффициенты А и В не поменяют знаки.
100м Россия	муж	-0,0031	0,1651	7,7325	0,9522	м/с	Прогноз для возраста 26 лет (9,9295 м/с) 10,071 сек; для возраста 19 лет (9,7503 м/с) 10,256 сек
200м	муж	-0,0039	0,2450	6,8503	0,9129	м/с	Прогнозируется улучшение рекорда до 20 лет до 19,608 сек
400м	муж	-0,0044	0,2273	6,3599	0,9775	м/с	Прогнозируется улучшение рекорда до 23 лет до 43,333 сек
800м	муж	-0,0068	0,3021	4,6039	0,8868	м/с	Прогноз для возраста 21 год (7,9492 м/с) 1.40,639 сек
1000м	муж	-0,0109	0,4912	2,0635	1	м/с	
1500м	муж	-0,0045	0,2135	4,6195	0,9065	м/с	
1609м	муж	-0,0092	0,4313	2,1677	0,9788	м/с	
5000м	муж	-0,0068	0,2947	3,4195	1	м/с	
10000м	муж	-0,0029	0,1474	4,5052	0,9994	м/с	
400с/б	муж	-0,0075	0,3617	4,1848	0,9690	м/с	
3000с/п	муж	-0,0212	0,8889	-2,9748	1	м/с	
С/х 20км	муж	-0,0101	0,4470	-0,6327	1	м/с	Расчет показывает, что человек начинает ходить в 1,5 года!!!
10-борье	муж	-2,4241	190,42	5672,5	0,9988	очки	
10-борье без учета рекорда до 18 лет (Вальтера Кюльвета 1964 г.р. СССР)	муж	-4,8333	303,33	4378,5	1	очки	Прогноз для возраста 31 год 9136 очков
Высота	муж	-0,188	9,4866	125,61	0,9831	см	Прогноз для возраста 25,2 года 244,7 см
Высота Россия	муж	-0,1872	9,8681	112,6	0,976	см	Прогноз для возраста 26,4 года 242,7 см
Длина	муж	-0,8650	45,807	291,9	0,9039	см	Прогноз для возраста 26 лет 898,1 см
Шест	муж	-0,8478	43,667	57,208	0,9437	см	Прогноз для возраста 25 лет 619,0 см
Шест с учетом рекорда мира до 20 лет Дуплантиса 605 см	муж	-0,7031	35,823	162,64	0,5942	см	Прогноз для возраста 25 лет 618,8 см
Тройной	муж	-0,5262	31,721	1352,5	0,9367	см	Прогноз для возраста 30 лет 1830,6 см, Прогноз для возраста 19 лет 1765.2 см
Диск	муж	-9,8651	585,52	-1166,1	0,9811	см	Прогноз для возраста 29,7 лет 7521,9 см
Молот	муж	-15,813	867,83	-3037,2	0,9912	см	Прогноз для возр. 27,44 года 8869,7 см
Ядро	муж	-2,4	145,4	204,8	1	см	Прогноз для возр. 30,3 года 2407,0 см
Копье	муж	-14,683	839,08	-2114,4	0,9890	см	
100м	жен	0,0003	0,0195	8,7182	0,9997	м/с	
200м	жен	0,0002	0,0281	8,4274	1	м/с	
200м Россия	жен	-0,0155	0,7117	1,221	1	м/с	Прогноз для возраста 23 года (9,3906м/с) 21,298 сек
400м	жен	-0,0032	0,1803	5,8337	0,9898	м/с	

800м	жен	-0,0037	0,1941	4,6788	1	м/с	
1500м	жен	-0,0031	0,1401	4,9674	0,9539	м/с	Прогноз для возраста 22,6 года 6,5503м/с или 3.49,00
5000м	жен	-0,0025	0,1367	4,0330	1	м/с	
10000м	жен	-0,0090	0,4222	0,7468	0,9351	м/с	
100с/б	жен	-0,0034	0,2093	5,1408	0,9976	м/с	Прогноз для возраста 30,8 лет 8,3662м/с или 11,953 сек
400с/б (по 5 точкам) С учетом результата Марины Степановой в 36 лет	жен	-0,002	0,1139	6,0207	0,9921	м/с	Прогноз для возраста 28,5 лет 7,64235м/с или 52,34 сек, то есть возможно повторение результата Юлии Печенкиной.
20км с/х	жен	-0,0062	0,3186	0,097	1	м/с	Прогноз для возраста 25 лет 1:23.30
Высота с учетом результата Анны Чичеровой 207 см в 29 лет	жен	-0,2313	11,605	65,03	0,9866	см	Прогноз для возраста 25,1 лет 210,6 см
Шест	жен	-0,5602	30,272	97,517	0,9997	см	Прогноз для возраста 27 лет 506,5 см
Длина	жен	-0,9274	46,486	161,41	0,9949	см	Прогноз — рекорды улучшены не будут
Тройной	жен	-1,5529	85,495	374,98	0,9507	см	
Диск	жен	-24,308	1137,9	-5631	0,8599	см	
Молот	жен	-3,6256	270,45	3504,9	0,9998	см	Прогноз для возраста 36 лет 8542,3 см
Ядро	жен	-7,0715	343,27	-1893,7	0,9898	см	
Копье	жен	-15,77	812,58	-3195,2	0,9498	см	Прогноз для возраста 25 лет 7263,1 см
У. Болт 200м по лучшим результатам в возрасте 15-30 лет	муж	-0,0097	0,4805	4,4177	0,8669	м/с	Возможный результат для возраста 24 года 10,3625м/с, 19,30 сек
У. Болт 200м по лучшим результатам в 15 16 17 18 23 26 29 30 лет (оглябющая максимальных достижений)	муж	-0,0122	0,5943	3,2331	0,9341	м/с	Возможный результат для возраста 24 года 10,4691м/с, что 19,11 сек

\*Зная, что своего максимума квадратичная функция достигает при  $dy/dx=0$ , решая уравнение  $0=2Ax+B$ , можем получить «оптимальный» возраст для установления мирового рекорда в каждом виде, а затем по формуле  $Y=Ax^2+Bx+C$ , вычислить прогнозируемый мировой рекорд.

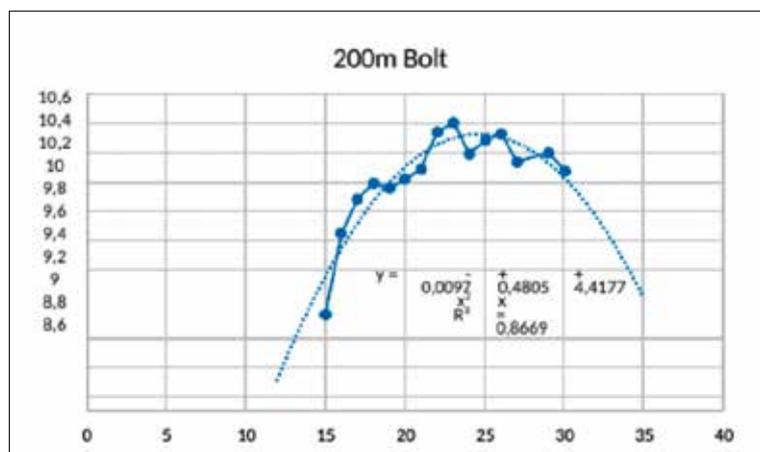
Таблица 2. Примеры спортивного долголетия лучших прыгуний в высоту

Фамилия Имя, дата рождения, страна	Первый успех, достижение, возраст	Личный рекорд	Возрастное достижение
Ульрике Мейфарт, 04.05.1956 ФРГ	ОИ (1972) 1 место 16 лет	205см	ОИ (1984) 1 место 28 лет
Стефка Костадинова, 25.03.1965 Болгария	ЧМ пом (1985) 1 место 20 лет	PM 1986 208см 1987 209см	ЧМ (1995) 1 место 30 лет ОИ (1996) 1 место 31 год ЧМ пом (1997) 1 место 32 года
Рут Бейтия Вила, 01.04.1979 Испания	ЧМюн (1998) 1 место 19 лет	202см	ОИ (2016) 1 место 37лет ЧЕ пом (2017) 2 место 38 лет
Бланка Власич, 1983 Югославия, Хорватия	ЧМ пом (2003) 4 место 200см 20 лет	203см 21 год 205см 23 года 207см 24 года	(2014) 200см 31 год
Анна Чичерова, 22.07.1982 Россия	07.01.2003 204см 20 лет	PP 207 29 лет	ОИ (2012) 1 место 30 лет, (2015) 201см 31 год, ЧР (2018) 2м 190см 36 лет...

Таблица 3. Достижения спортивной науки

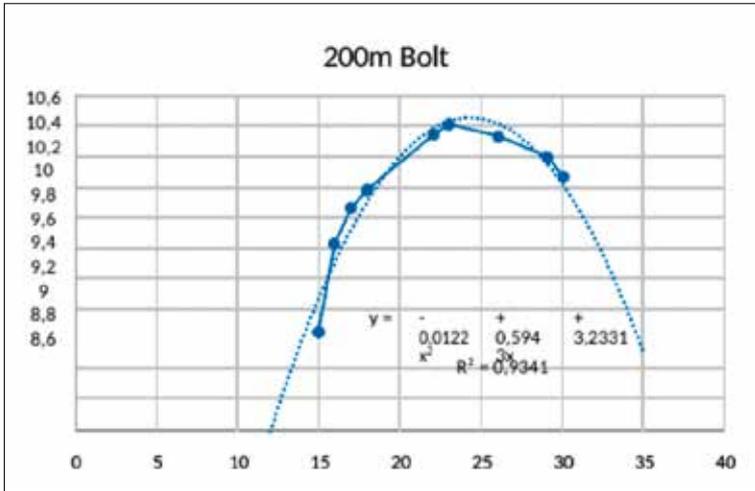
Годы	Ученые	Открытия
1939	К.Х. Грантынь	представил и обосновал годовой тренировочный цикл
1940	Н.Г. Озолин	разработал круглогодичный тренировочный процесс на основе календаря соревнований
1956	С.П. Летунов	объяснил планирование круглогодичной тренировки по фазам функционального развития тренированности организма с точки зрения спортивной медицины
1958	Л.П. Матвеев	на основе учения канадского физиолога Г.Селье сформулировал трехфазовую характеристику развития спортивной формы (развитие, удержание, утрачивание)
Различные структуры построения круглогодичного цикла		
1958	Л.П. Матвеев	предложил одноцикловую и двухцикловую структуру с поочередным сочетанием ОФП и СФП
1971	Д.А. Аросьев	представил схему сочетания общей и специальной по принципу «маятника», снижая ОФП и увеличивая СФП в период соревнований (вариативное распределение нагрузки)
1979-1984	Ю.В. Верхошанский	разработал блочную структуру, с главной ролью специальной силовой подготовки и разведением по времени специальной силовой, технической и скоростной работы
1978-1984	А.П. Бондарчук	разработал и обосновал комплексно-специализированную структуру с акцентом на индивидуализированность и однонаправленность изменений тренировочной нагрузки
Управление подготовкой легкоатлета		
1982	М.Я. Набатникова	предложила принципиальную схему управления подготовкой легкоатлета (принятие решения, организация исполнения, сбор и обработка информации, подведение итогов) и принципиальную схему управления процессом спортивной тренировки (состояние легкоатлета, модельные характеристики, структура тренировочного процесса, комплексный контроль)
1992	В.Н. Селуянов	разработал математические модели, имитирующие срочные адаптационные процессы в организме спортсменов для построения физической подготовки

Рис. 1. Динамика роста и снижения лучшего результата по годам Усейна Болта в беге на 200м.  
(Пунктирная линия – аппроксимация полиномом второй степени)



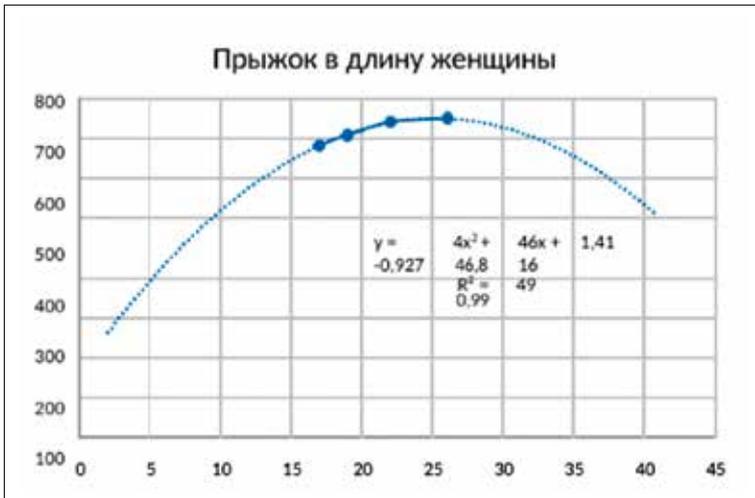
Возраст	Результат в м/с	Результат в сек
15	9,2039	21,73
16	9,7182	20,58
17	9,9354	20,13
18	10,0351	19,93
19	10,005	19,99
20	10,0604	19,88
21	10,1266	19,75
22	10,3627	19,30
23	10,422	19,19

Рис.2. Динамика роста и снижения результата Усейна Болта сглаженная



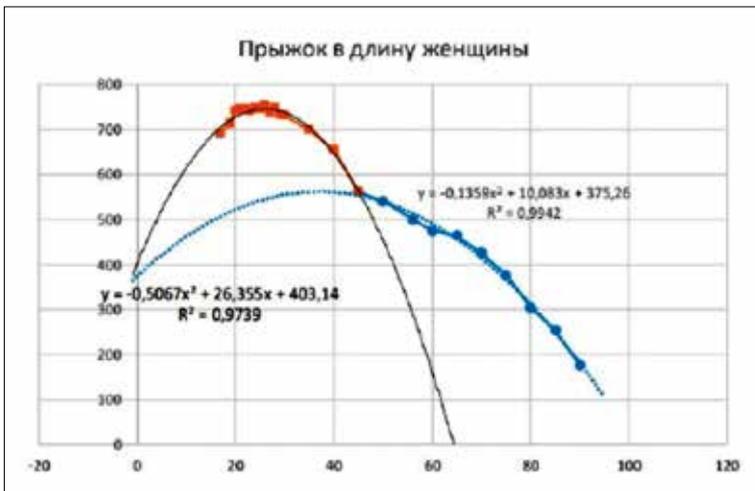
Возраст	Результат в м/с	Результат в сек
15	9,2039	21,73
16	9,7182	20,58
17	9,9354	20,13
18	10,0351	19,93
23	10,422	19,19
26	10,352	19,32
29	10,2302	19,58
30	10,11	19,78

Рис. 3. Рекорды мира в прыжке в длину среди женщин по возрастам



Возраст	Результат в см
15	691
19	714
22	745
26	752

Рис. 4. Лучшие результаты (по официальным данным ИААФ) в каждом возрасте (коричневые точки) и рекорды мира среди ветеранов (синие точки) в прыжке в длину среди женщин, с аппроксимирующими кривыми полиномами 2-й степени



Возраст	Результат	30	731
17	691	35	699
19	714	40	655
20	740	45	562
21	744	50	541
22	745	56	501
23	740	60	475
24	748	65	464
25	745	70	426
26	752	75	377
27	737	80	305
28	748	85	254
29	732	90	177

# ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРОГРАММ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Елена Иконникова  
антидопинговый координатор ВФЛА



В последние годы применение запрещенных веществ и методов стало одной из главных проблем в спорте. Важность организации и проведения антидопинговой работы в целях предотвращения нарушений антидопинговых правил как спортсменами, так и специалистами, работающими с ними, очевидна.

Развитие данного направления антидопинговой работы подчеркивают международные спортивные организации, отражая это в своих документах – Всемирном антидопинговом кодексе, Конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Конвенции Совета Европы против применения допинга.

Для организации и проведения качественных антидопинговых информационно-образовательных программ важно учитывать следующие моменты: целевая аудитория (спортсмены, специалисты, медицинский персонал спортсменов), уровень спортивной подготовки, специализация, оценка риска применения допинга в каждом конкретном виде спорта и др.

Если говорить о мероприятиях, направленных на предотвращение применения допин-

га спортсменами, помимо перечисленных выше критериев, при разработке и реализации антидопинговых программ необходимо учитывать возрастные особенности спортсменов для лучшего восприятия информации, относящейся к их уровню спортивной подготовки и возрасту.

Рассмотрим особенности в подходах к антидопинговым мероприятиям для легкоатлетов, занимающихся на различных этапах спортивной подготовки.

## ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ОБЛАСТИ АНТИДОПИНГА СО СПОРТСМЕНАМИ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### Информационно-образовательная работа с легкоатлетами начального этапа спортивной подготовки.

К начальному этапу спортивной подготовки относятся спортсмены в возрасте 9 – 12 лет. Для детей указанного возраста характерны сильная эмоциональность и образная память, что проявляется в хорошем восприятии конкретной информации, запоминании фактов, событий, имен и др. Такой материал воспринимается лучше, чем размытая информация, требующая участия аналитического, логического мышления или описания. Учитывая большую эмоциональную восприимчивость детей, проведение базовой антидопинговой программы должно строиться на развитии и воспитании этических аспектов спортивной деятельности. В частности, со спортсменами необходимо рассуждать на следующие темы: значение спорта в жизни человека, понятие «чистоты» спорта, важность честной борьбы, умение проигрывать и т.д.

Также в указанной возрастной категории большую роль играет личностное общение. Как известно, дети испытывают потребность в общении со сверстниками. Если говорить о юных атлетах, то люди, представляющие для них значимость – известные спортсмены, тренеры, старшие ребята – также могут доносить нужную информацию. Это те люди, которые являются для них кумирами и образцом для подражания. Информация, поступающая от таких людей, будет лучше воспринята, чем от сторонних специалистов.

Стоит обратить внимание на важную роль тренера, как правило, первого тренера, в жизни начинающих спортсменов. У юных спортсменов существует потребность во внимании со стороны тренеров, их одобрении и т.д., особенно в таких ситуациях, когда дети дома недостаточно близки с родителями в силу различных причин и обстоятельств. Роль тренера велика – это для детей собирательный образ (наставник, близкий человек и т.д.). Поэтому крайне важно тренеру на данном

этапе спортивной подготовки заложить у спортсменов правильные установки, в данном случае в сфере антидопинга, для успешного развития спортивной карьеры в будущем.

Основные акценты при проведении антидопинговой работы с юными спортсменами делаются на их этическом (нравственном) воспитании, одновременно закладываются базовые понятия об антидопинговой системе и правилах. Наиболее приемлемый формат проведения информационных антидопинговых мероприятий – урок или беседа со спортсменами, где предполагается участие детей в обсуждении тем.

### **Информационно-образовательная работа с легкоатлетами тренировочного этапа спортивной подготовки.**

Спортсмены, занимающиеся на тренировочном этапе спортивной подготовки, имеют свои возрастные и психологические особенности развития. Начальные возрастные границы этапа свидетельствуют о переходном состоянии от ребенка к подростку, что выражается в определенных изменениях – физиологических, эмоциональных и т.д. Верхняя возрастная граница – это уже сформировавшиеся подростки, ассоциирующие себя с взрослыми людьми. В целом, для спортсменов указанного этапа характерны такие особенности, как восприимчивость к мнению окружающих, требовательное отношение к своей внешности, максимализм, стремление добиваться результатов.

Характерный для спортсменов указанного этапа подготовки (особенно его верхней возрастной границы) максимализм отчетливо проявляется именно в спортивной сфере, а не в других областях. В рамках проведения антидопинговой программы для спортсменов тренировочного этапа необходимо заложение базовых основ антидопинговой деятельности, обучение умению честно выигрывать и с достоинством проигрывать, уважать соперников, отказаться от побед любой ценой.

По аналогии с предыдущим этапом спортивной подготовки важна этическая сторо-

на при освещении вопросов антидопинговой тематики.

Почти каждый подросток имеет кумира и стремится во всем быть на него похожим. Хорошим стимулом к восприятию информации служит встреча в рамках уроков с известным спортсменом (выпускником спортивной школы и т.д.), который рассказом о своем спортивном пути и важности понимания спортивных правил (включая антидопинговые) вдохновит подростков на получение знаний. Точно так же можно приглашать для участия в образовательных мероприятиях спортсменов, когда-либо нарушивших антидопинговые правила и раскаявшихся в этом. Своим рассказом и личным примером они продемонстрируют, какова может быть цена ошибок и/или незнания антидопинговых правил.

### **Информационно-образовательная работа с легкоатлетами этапа совершенствования спортивного мастерства.**

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства представляют ту категорию спортсменов, которые профессионально относятся к выбранному спорту – это не просто деятельность для поддержания формы, воспитания характера и т.д., а одно из приоритетных (или единственное приоритетное) направление их деятельности. Спортсмен уже уверен, что свяжет свое будущее со спортом, а активное участие в спортивной деятельности невозможно без знания современных правил антидопинговой политики. Поэтому крайне важно спортсменам дать полную информацию об основных аспектах антидопинговой политики – начиная от основ (понятия «допинг» и «антидопинговые правила») и заканчивая санкциями, основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность. Также важно прививать спортсменам понимание своей полной ответственности за соблюдение антидопинговых правил и соответствующее поведение. Спортсмены должны знать, что за любое нарушение антидопинговых правил последует наказание, а применение допинга, в конечном итоге, может разрушить их спортивную

карьеру, испортить здоровье и нанести непоправимый урон репутации.

При проведении занятий со спортсменами необходимо приветствовать дебаты и активные обсуждения вопросов, рассматривать конкретные ситуации из жизни (особенно из личной практики спортсменов). Еще один момент – в указанной возрастной группе контроль со стороны родителей ослабевает, для спортсменов возрастает роль окружения, и на данном этапе важно уберечь спортсмена от неверных поступков и решений, принятых под влиянием окружения. Речь идет о склонении к применению запрещенных в спорте препаратов для улучшения своих физических возможностей и роста спортивных результатов. Поэтому вопросы личной ответственности и опасности, связанной с применением допинга (для спортивной карьеры, для здоровья и репутации), приоритетны для освещения.

При рассмотрении вопросов антидопинговой политики важно не навязывать мнение преподавателя и не делать наставления. Работа должна строиться следующим образом: представить спортсменам максимальную информацию об аспектах антидопинговой сферы, рассказать о моделях поведения и последствиях выбора тех или иных моделей и, следовательно, дать им самим право принимать решения, каким образом строить свое спортивное будущее.

### **Информационно-образовательная работа со спортсменами этапа высшего спортивного мастерства.**

Для спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства характерно то, что они уже четко представляют, чего хотят от занятий спортом, стремятся сделать качественную спортивную карьеру, имеют, как минимум, общие представления о понятии «допинг» и проблеме его применения в современном мире. Вместе с тем, спортсмены в большинстве своем не придают должного значения вопросам антидопингового контроля, пониманию своих прав и обязанностей, последствий применения медицинских препаратов и, самое главное, личной ответственности за соблю-

дение антидопинговых правил. Основное внимание при расстановке акцентов во взаимодействии с указанной целевой группой следует уделять ответственности, которую несет абсолютно каждый спортсмен за свои решения и действия. Необходимо также предоставить полное и детальное освещение понятий «допинга», антидопинговых правил и ответственности за несоблюдение антидопинговых правил. Спортсменам следует ориентироваться в антидопинговой политике не только на уровне практических навыков, но и знать основные международно-правовые документы, регламентирующие антидопинговую деятельность в мире на современном этапе.

Подробное освещение этических аспектов, играющих воспитательную и мотивирующую роль среди спортсменов начальной подготовки и тренировочного этапа в силу их возрастных и психологических особенностей, в данной группе эффекта иметь не будут. Основными ориентирами для спортсменов, делающих спортивную карьеру главным делом жизни, являются следующие: карьера, зарабатывание денег, победа на крупных стартах. Главная мотивация – победа. Поэтому основной акцент необходимо делать на устрашении – санкциях за нарушение антидопинговых правил в виде лишения возможности тренироваться и выступать на соревнованиях и, как следствие, потери дохода, а также опасности допинга для здоровья.

### **Заключение**

При проведении информационно-образовательной работы в области антидопинга важно всегда учитывать возрастные особенности спортсменов для повышения качества проводимых программ и для лучшего усвоения ими материала.

В целом, после участия в информационно-образовательных антидопинговых мероприятиях слушатели каждого этапа спортивной подготовки должны иметь представление об антидопинговых правилах и видах наказания за несоблюдение этих правил, знать основные документы, регламентирующие антидопинговую деятельность, знать о личной ответственности, своих правах и обязанностях в сфере антидопинга и уметь применять полученные знания на практике.



Мы продолжаем публикацию материалов, посвященных региональным федерациям легкой атлетики. Как уже отмечалось, от их деятельности во многом зависит общая картина развития отечественной «королевы спорта», ее успехи и достижения на всероссийском и мировом уровне сегодня и в будущем.

В этом номере журнала мы расскажем о Спортивной федерации легкой атлетики Санкт-Петербурга – одной из крупнейших в стране. С 2014 года ее возглавляет генеральный директор ООО «Спорт-Арена», мастер спорта международного класса Юлия Тарасенко. В настоящее время она также является вице-президентом ВФЛА. В ходе состоявшейся беседы Юлия Викторовна подробно рассказала нам об истории и сегодняшнем дне федерации, поделилась своими размышлениями относительно дальнейшего развития легкой атлетики в Северной столице.

## РОДИНА РОССИЙСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Если говорить об истории «королевы спорта» в нашем городе, то необходимо отметить, что Санкт-Петербург и его окрестности являются родиной российской легкой атлетики. Это исторический факт. Как известно, все началось 6 августа (по старому стилю) 1888 года, когда в дачном местечке Тярлево около города Павловска под Петербургом несколько молодых энтузиастов во главе с Петром Москвиным решили провести соревнования в беге. Сначала они называли себя «Тярлевские спортсмены», затем объединились в «Общество любителей бега» и, наконец, молодые атлеты создали

«Санкт-Петербургский кружок любителей спорта», который, по сути, стал прообразом нынешней Спортивной федерации легкой атлетики нашего города. Вскоре была создана Гоночная комиссия, которая занималась вопросами организации и судейства соревнований – с этого момента ведет отсчет Петербургская коллегия судей. Стали регистрироваться рекорды России и Санкт-Петербурга по легкой атлетике. Кстати, первые правила по легкой атлетике в нашей стране были разработаны и опубликованы еще одним энтузиастом спорта петербуржцем Георгием Дюперроном в 1897 году.

Здесь я хочу напомнить, что Петербург (а затем Петроград) до 1918 года был столицей российского государства. Именно отсюда спорт активно распространялся по всей стране, а местные легкоатлеты были в авангарде этого движения. В городе на Неве состоялись первые международные состязания российских спортсменов по легкой атлетике (1890 год), первые соревнования по спортивной ходьбе (1892 год), первый чемпионат России по легкой атлетике (1908 год), первые студенческие соревнования (1909 год). По инициативе петербуржцев и при участии москвичей в феврале 1911 года был создан Всероссийский союз любителей легкой атлетки, который возглавил Георгий Дюперрон, а его заместителем стал москвич Федор Генниг. Именно с этой даты и ведет отсчет Всероссийская федерация легкой атлетки.



С этими и другими фактами можно ознакомиться в статье историка, сотрудника Музея истории г. Павловска Сергея Выжевского, представленной в виртуальном Музее легкой атлетки Санкт-Петербурга (директор Н.Л. Крячков) по адресу <https://www.athlomnetaspb.online/2018/12/1888-1894-i.html>, а также в книгах «Королева спорта в Санкт-Петербурге», СПб, 2011 г. (авторы Т. Казанкина, М. Степанова, В. Степанов), «Российская легкая атлетика. Начало (1888-1923)», М, 2018 г. (автор В. Селезнев).



Реконструкция забега 1888 года



## Соревнования, ставшие легендой

Мы ежегодно и круглогодично проводим более 100 спортивных мероприятий. Среди них получившие широкую известность всероссийские соревнования – первенство России среди юниоров и юниорок до 23 лет в помещении, а также Кубок Академии легкой атлетики Санкт-Петербурга. Соревнования в нашем городе проходят как на стадионе, так и вне стадиона – в данном случае речь идет о различных марафонах и пробегах.

Если обратиться к истории, то первый чемпионат нашего города по легкой атлетике был проведен в 1906 году на Петровском острове, примерно там, где сейчас находится стадион «Петровский» (до 1992 года – стадион им. В.И. Ленина). В этот период в городе активно развивается легкая атлетика, которая включает в себя не только беговые виды, но уже и прыжки и метания. Проводятся состязания в кроссе. Наконец, появляются пробеги на длинные дистанции. В 1912 году состоялся пробег Санкт-Петербург – Павловск на 24 версты (примерно 26 км). Спортсмены финишировали в хорошо всем известном местечке Тярлево. Это со-

стяжание бегунов стало предтечей старейшего в стране пробега по маршруту Пушкин (Царское село) – Санкт-Петербург, который проводится с 1923 года. Не сразу установилась дистанция 30 км, и устоялся путь, по которому бегут спортсмены. Однако последние семь десятков лет старт состязанию на призы газеты «Вечерний Петербург» дается на привокзальной площади Пушкина – финиш на исторической Дворцовой площади нашего города. В прошлом году пробегу, посвященному памяти заслуженного работника культуры, корреспондента газеты «Вечерний Петербург» В.И. Семенова, исполнилось 95 лет! Только 4 раза не проводился пробег – в 1941-1943 годах, когда Ленинград был в кольце вражеской блокады и в 1949 году, когда пресловутое «ленинградское дело» не позволило состояться соревнованию. Такой богатой историей не может похвастаться ни один пробег в нашей стране. Я уверена, что для любого марафонца в России, наряду с участием в пробеге Пушкин – Санкт-Петербург, просто необходимо участвовать еще в двух марафонах. В нашем городе свято чтут память о Великой Отечественной войне. Поэтому, когда в январе 1970 года мастер спорта Григорий Колгашкин вместе с инструктором физкультуры деревообрабатывающего завода Олегом

Евсеевым, ветераном войны Дмитрием Кайцевым, а также рабочим Игорем Алексеевым и научным сотрудником Олегом Батовым совершили первый пробег по Дороге жизни, этот почин был подхвачен. «Пятёрка смелых» в январе месяце преодолела тогда 39-километровый маршрут от памятника «Разорванное кольцо», расположенного в том месте, где грузовики спускались с берега на ладожский лед, до деревни Ржевка, откуда начиналась наземная часть Дороги жизни. Со временем зимний марафон, а с 1973 года дистанция стала классической с финишем у памятника «Цветок жизни», начал собирать огромное количество участников не только из России, но и из-за рубежа. В этом году состоялся юбилейный 50-й пробег, посвященный 75-й годовщине полного снятия блокады Ленинграда. Около 1500 марафонцев вышло на старт пробега. Еще один марафон «Белые ночи» стал визитной карточкой нашего города. Тысячи марафонцев со всего мира и с разных концов нашей необъятной страны съезжаются в Санкт-Петербург в замечательную пору белых ночей, чтобы совершить незабываемую беговую экскурсию по одному из красивейших городов мира. 30 июня 2019 года на Дворцовой площади будет стартовать юбилейный 30-й пробег.

Что же касается массового марафонского движения в нашем городе, то первый в стране клуб любителей бега «Спартак» создал в 1968 году ленинградец Олег Юлианович Лось. Много времени прошло с тех пор, но и сейчас в нашем городе функционируют свыше 30 КЛБ.

В далеком 1923 году родилось еще одно старейшее в стране состязание – традиционная майская эстафета. Даже в страшные блокадные дни эстафета проходила в осажденном городе, но уже как военизированная. После окончания войны в нашем городе появилась еще одна эстафета – «звездная». Она проходила по маршрутам возвращения в Ленинград гвардейцев-победителей после Парада Победы в Москве. По трем лучам, одновременно, с Московской, Нарвской и Невской застав по маршруту одинаковой длины в 12 часов стартовали команды многочисленных коллективов физкультуры города. 15 этапов заканчивались финишем на Дворцовой площади. Со временем к 3 лучам добавились еще 2 – для школьников, и эстафета приобрела облик пятиконечной звезды. К сожалению, сейчас она проходит по другим маршрутам, но мы надеемся вернуть ровеснице Победы ее прежний вид.



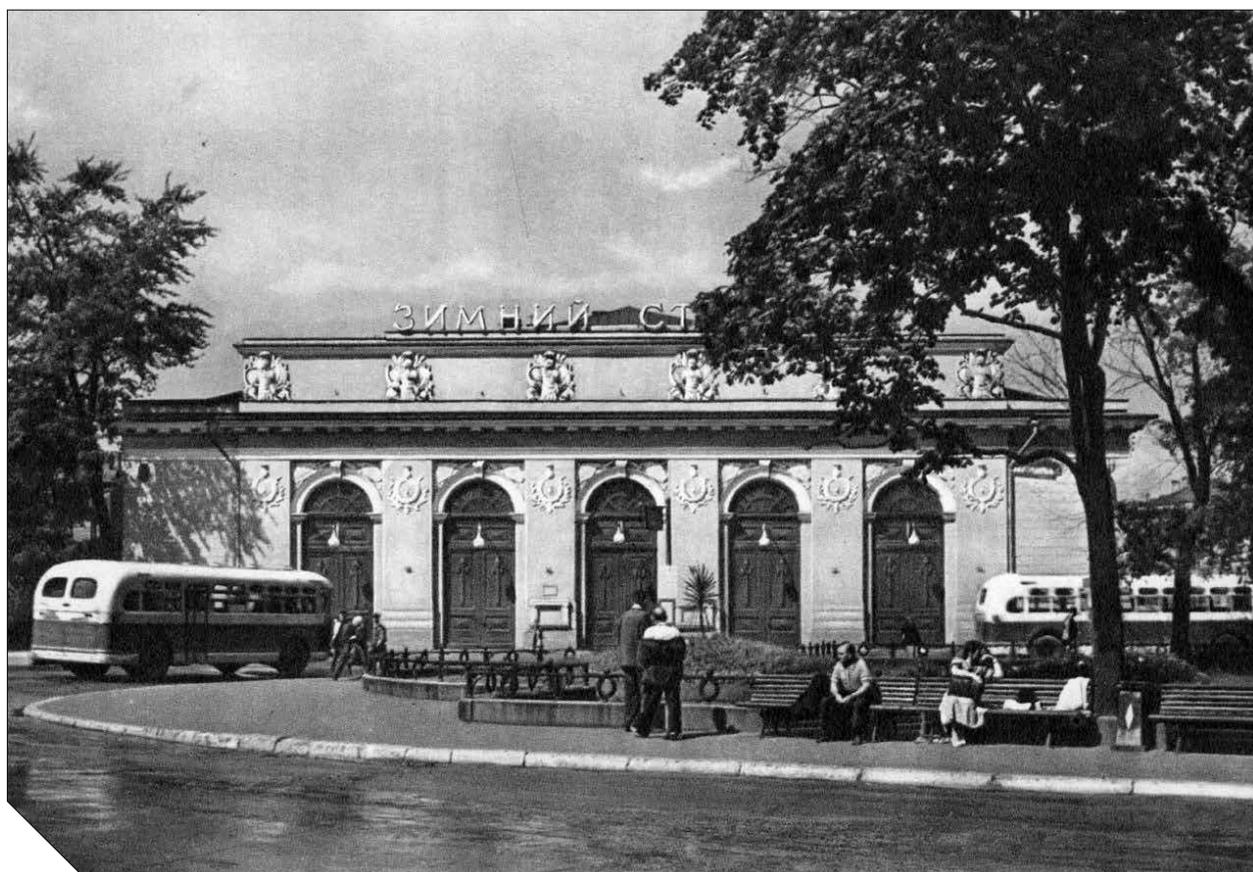
## Наши спортивные объекты

После Октябрьской революции и вплоть до начала Великой Отечественной войны в Ленинграде создаются различные спортивные общества и коллективы, в которых культивируется легкая атлетика. Всей работой по ее развитию руководит секция легкой атлетики при спорткомитете города. Уже до войны ленинградские легкоатлеты занимают лидирующие позиции не только в Советском Союзе, но и показывают результаты международного уровня. Этому способствует появление в городе нескольких стадионов, один из которых на Петровском острове становится базовым для спортсменов. Старейший в стране стадион, построенный в 1925 году, пережил несколько реконструкций и теперь носит название «Петровский». На этом стадионе, ранее носившем имя В.И. Ленина, состоялось бесчисленное количество соревнований, в том числе два матча СССР - США по легкой атлетике, а также Игры Доброй воли 1994 года, Кубок Европы - 1998. В 1950 году был возведен еще один стадион на Крестовском острове – сотысячный стадион им. С.М. Кирова. Именно здесь в 1952 году был проведен чемпионат СССР по легкой атлетике –

по сути, отборочный турнир к Олимпийским играм в Хельсинки, где впервые выступила команда Советского Союза. В дни празднования 100-летнего юбилея отечественной легкой атлетики в Ленинграде состоялось торжественное заседание Совета ИААФ во главе с Президентом Примою Небиолой, а на стадионе им. С.М. Кирова прошли соревнования Мемориала братьев Знаменских. В год 130-летия российской легкой атлетики уже Санкт-Петербург принимал почетных гостей из различных городов России. В Павловском парке, рядом с местечком Тярлево состоялись праздничные мероприятия, в которых участвовали российские олимпийские чемпионы. В память о первых соревнованиях 1888 года был проведен забег на 2 версты с участием сильнейших спортсменов страны.

## Зимний стадион – кузница чемпионов

Интересно, что в нашем городе соревнования в закрытых помещениях проходили еще до революции. Особо надо остановиться на Михайловском манеже, который был построен в 1800 году для обучения верховой езде, вольтижировке, рубке



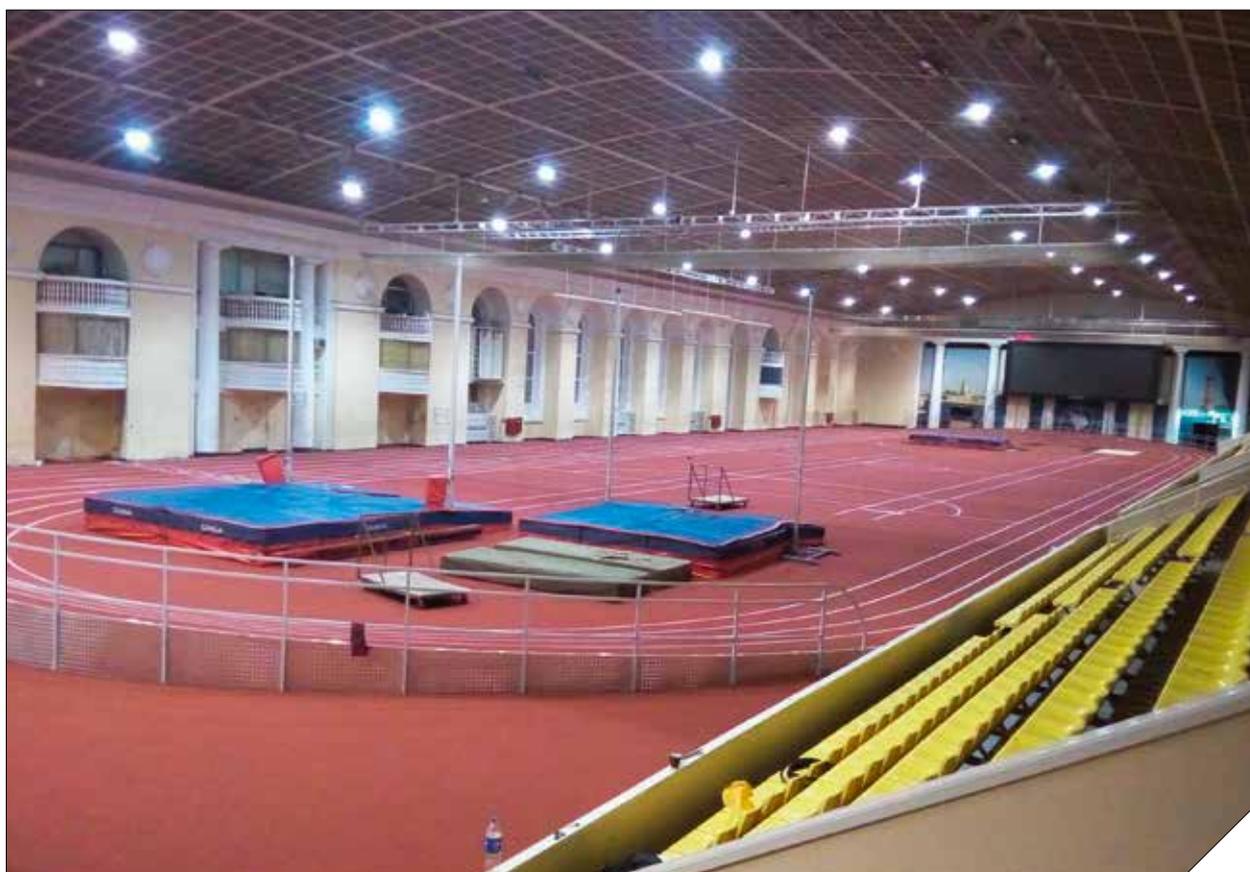
лозы. Позднее в этом здании устраивались разнообразные выставки, проводились и различные спортивные состязания: велосипедные гонки и матчи французской борьбы, а позже – встречи по футболу и соревнования легкоатлетов. В 1948 году манеж был капитально переоборудован, и в январе 1949 года здесь был открыт ленинградский Зимний стадион. На тот момент это был самый большой в стране легкоатлетический манеж. На Зимнем стадионе можно было увидеть замечательную плеяду тренеров. 5 из них впоследствии носили звания заслуженных мастеров спорта и заслуженных тренеров СССР. Это Виктор Ильич Алексеев, Людмила Григорьевна Анокина, Григорий Исаевич Никифоров, Иван Семенович Пожидаев, Эдмунт Исидорович Рохлин.

Большой вклад в подготовку спортсменов внес председатель Федерации легкой атлетики Ленинграда Александр Иосифович Иссурин, который руководил ею на протяжении 34 лет. Также много для развития легкой атлетики в нашем городе сделал и другой председатель Федерации Игорь Эмильевич Фельд. За 70 лет своего существования Зимний стадион, на котором до 1966 года проводились все значимые всео-

юзные соревнования в помещении, многое перевидал. В первый же год его существования легкоатлеты показали здесь высокие результаты. Особенно можно отметить первый среди советских спортсменов прыжок в высоту под крышей на 2 метра ленинградца Юрия Илясова. Он проложил дорогу многим известным спортсменам-высотникам, среди которых Юрий Степанов, отобравший рекорд мира у американцев и «космический» прыгун Валерий Брумель, в ночь с 28 на 29 января 1961 года установивший на Зимнем стадионе фантастический мировой рекорд – 2м 25см.

### Наши тренеры и спортсмены

В первые послевоенные годы в Ленинграде сложился очень сильный коллектив тренеров, ученики которых продолжают активно работать и сейчас. Заслуженные тренеры СССР и РСФСР – Виктор Васильевич Атаманов, Павел Наумович Гойхман, Дмитрий Павлович Ионов, Зиновий Иосифович Иссурин, Петр Игнатьевич Козловский, Евгений Михайлович Лутковский, Петр Семенович Нижегородов, Вячеслав Витольдович Садовский, Леван Григорьевич Сулиев, Борис Филиппович Щенников и многие, многие другие.





В 1979 году по инициативе Бориса Филипповича Щенникова была создана Школа высшего спортивного мастерства, которая стала кузницей высоких спортивных достижений легкоатлетов нашего города. Если до ее создания основной вклад в успехи нашего города вносили знаменитая школа Виктора Ильича Алексеева и ряд спортсменов из СКА, Буревестника, Динамо и других обществ, то с созданием ШВСМ появилась возможность аккумулировать не только тренерские кадры, но и финансы для подготовки высококлассных спортсменов.

Надо отметить, что еще в 1971 году в Ленинграде появилась школа-интернат спортивного профиля (ШИСП-63), ныне УОР-1. Выпускники этого интерната поступали в спортивные ВУЗы и продолжали тренироваться в ШВСМ. В тяжелые перестроечные годы, когда исчезли спортивные общества и многие опытные тренеры остались не у дел, благодаря И.Э. Фельду на базе Зимнего стадиона была создана СДЮСШОР «Академия легкой атлетики Санкт-Петербурга», которая объединила тренеров бывших спортивных обществ в единый коллектив. На спортивной арене города появился новый крупный игрок, соответственно, увеличилась и конкуренция, что в конечном итоге привело к росту результатов. Нас радует, что сейчас в чемпионатах и первенствах города идет борьба между несколькими спортивными школами, такими как Академия легкой атлетики, СШОР Невского района, СШОР Выборгского района, СШОР Московского района, СШ Красногвардейского района и другие. Кроме этого, в последнее время появились яркие легкоатлеты в СШ Василеостровского и Калининского районов. Федерация придает большое значение развитию именно детского спорта, который является резервом для взрослых сборных команд. Для более эффективной работы в этом направлении введена должность старшего тренера сборной команды Санкт-Петербурга





по резерву. И с этой работой успешно справляется МСМК Мичурина Ольга Андреевна. За последние несколько лет, начиная с 2015 года, в таблицы рекордов города среди юношей и девушек, а также юниоров и юниорок было внесено более 50 исправлений. Причем были обновлены или повторены достаточно «бородатые» рекорды. Это настраивает нас на позитивный лад. К сожалению, молодые тренеры, окончив физкультурные ВУЗы, сегодня неохотно идут работать в спортивные школы, их сдерживают низкие зарплаты. Среди 18 районов города в 14 работают специализированные школы или отделения легкой атлетики, в которых занимается около 10 000 спортсменов, около 300 тренеров работают с ними, однако процент молодых среди наставников не превышает 15%. Тем не менее, мы рассчитываем на новое пополнение и будем добиваться создания для молодых специалистов достойных условий. В настоящее время в нашем городе успешно работают молодые тренеры. Среди них Даниил Шекин, Павел Одинокоев, Анна Трубникова, Евгений Мещалкин, Александра и Екатерина Куликовы, Игорь Васильев, Евгения и Владислав Фроловы, Ирина Петрова, Евгения Кравцова, Александр Миронов, Александр Харитонов, Сергей Колчин, Владимир Пономарев – мл., Алексей Дмитрик, Светлана и Алексей Поповы, Сергей Травкин, Анастасия Винник, Алексей Розов, Татьяна Сидункова, Евгений Выволокин и многие другие.

## Сохранение традиций

И еще один важный момент – сохранение традиций старшего поколения. Как известно, наш город дал стране 12 олимпийских чемпионов по легкой атлетике. Это Татьяна Казанкина, Ирина и Тамара Пресс, Александр Аксинин, Наталья Антюх, Галина Зыбина, Вера Комисова, Эльвира Озолина, Виктор Ращупкин, Юри Тармак, Тамара Тышкевич, Надежда Чижова.

Кроме этого, здесь было подготовлено большое количество призеров олимпийских игр, чемпионов и призеров чемпионатов мира и Европы, многих представительных международных соревнований, а также рекордсменов мира и Европы. Их готовили выдающиеся тренеры. Для молодого поколения важно, что в нашем городе регулярно проводятся соревнования памяти выдающихся спортсменов и тренеров (такие как Мемориал В.И. Алексеева), в различных соревнованиях разыгрываются специальные призы их памяти. Это важный момент в популяризации спорта и легкой атлетики в частности.

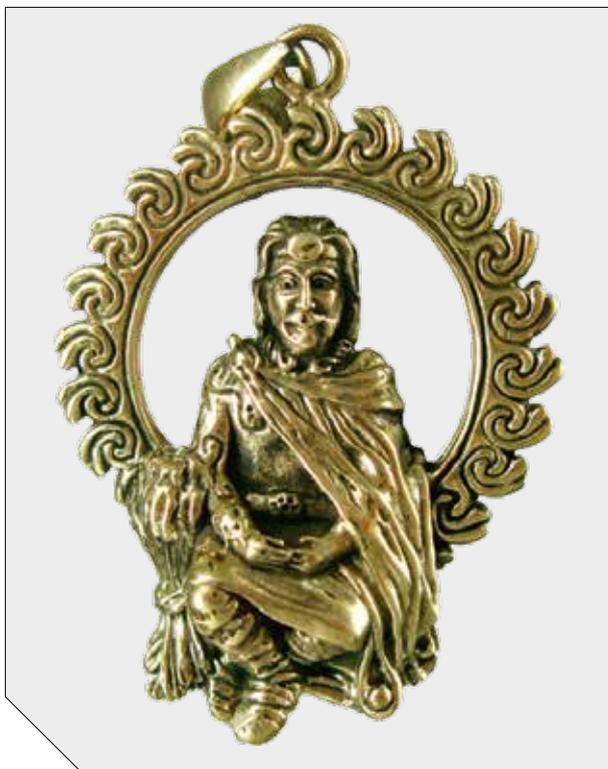
И, наконец, главное. Спортивная статистика подтверждает: молодые легкоатлеты Санкт-Петербурга продолжают славные традиции своих старших товарищей, а наш город, как и прежде, остается одним из главных центров развития отечественной «королевы спорта».

*С Юлией Тарасенко  
беседовал Алексей Голубев.*

# ИЗ ИРЛАНДИИ – В РОССИЮ

## или бег сквозь время

Алексей Голубев



Согласно укоренившейся традиции, мы считаем, что родиной спорта является Древняя Греция, а первыми крупными соревнованиями – античные Олимпийские игры. Однако, если внимательно изучить информацию о материальной и духовной культуре древних народов, то можно поставить под сомнение этот, казалось бы, бесспорный исторический факт.

На Британских островах, в Ирландии, Шотландии и Англии, убеждены, что прообразом современных комплексных соревнований следует считать Игры Таилтине. Сохранилась ирландская легенда о происхождении этого праздника: его будто бы установил кельтский бог Луг в честь своей приемной матери богини Таилтине после ее смерти. Образ этой богини связывают с землей, плодородием, ведь само ее имя «Tailtin» происходит от слова «talam» – земля. Сам же Луг в ирландской мифологии почитался как бог света, связанный с соляным культом. Его всегда изображали молодым красивым воином.

Традиционно Игры Таилтине проводились во второй половине июля и заканчивались в канун праздника Ламмас (1 августа). Этот

праздник был одновременно и скотоводческим, и земледельческим: он отмечал переход одного сезона в другой. В древних кельтских источниках при перечислении всех праздников день Ламмас (он также назывался Лугнасад) толковался как «время начала жатвы», период, когда «земля страдает под тяжестью своих плодов».

Спортивная программа Игр на протяжении веков менялась и включала соревнования в таких видах, как прыжки в длину и высоту, бег, метание копья, кулачный бой. Проходили также состязания по фехтованию, стрельбе из лука, борьбе, плаванию, а также гонки на колесницах и конные скачки. Кроме этого, участники Игр соревновались в танцах и пении. А ремесленники боролись за звание лучшего мастера в различных ремеслах: ткачество, кузнечное и ювелирное дело...

Старинные легенды повествуют, что Игры Таилтине начались примерно в 1600 году до нашей эры, а некоторые источники даже сообщали, что это произошло в 1829 году до нашей эры. Историки Гальской спортивной ассоциации, основанной в 1924 году, относят их создание к 632 году до нашей эры. Сегодня научно доказано, что игры возникли где-то между шестым и девятым веками до нашей эры, и, если верить этим утверждениям, они появились примерно в одно время (или даже немного раньше!) с греческими Олимпиадами. Игры Таилтине проводились в Ирландии вплоть до 1169-1171 годов нашей эры, после чего были запрещены нормандскими завоевателями. Они были возрождены только в первой половине XX века, но в обновленном виде просуществовали недолго.

Учитывая все это, становится понятно, почему именно Британия стала родиной многих видов спорта. Здесь всегда чттили традиции, которые продолжали существовать открыто или скрытно, несмотря на проникновения на острова с материковой Европы других народов – со своей культурой, языком и религиозными представлениями.

Да, нормандские завоеватели запретили Игры Таилтине, но развитие спорта уже нельзя было остановить. В Кентерберийских монашеских хрониках XII века сообщается, что король Генрих II своим указом выделил для

лондонцев места, где они могли бы упражняться в беге и игре в мяч. Затем в течение нескольких веков следовали то запреты заниматься спортом, то поощрения, пока в наследство от аристократии любовь к спорту не получил простой народ. Аристократы же переключились на конные скачки.

Примерно с XVIII в моду вошли состязания гонцов и скороходов, принадлежавших английским дворянам. Эти состязания проводились обычно в ярмарочные дни и сопровождались заключением пари между хозяевами бегунов. Так родился профессиональный бег. Первые рекорды профессионалов были зафиксированы в 1750 году. «Эванс пробежал по дороге 10 миль за 55 минут 18 секунд. Некто сделал в течение 6 дней 240 миль», – писал журнал «Джентльменс мэгзин». Впоследствии английский стиль жизни, включая занятия физическими упражнениями, активно распространялся по всему миру. Участвовали в этом процессе и профессиональные бегуны с Британских островов.

Не миновали они и Россию. В московской газете «Новости дня» от 16 июля 1883 года сообщалось: «Вчера, 15 июля, состоялся первый дебют английского скорохода м-ра Кинга. Публики собралось чрезвычайно много. За несколько минут до начала бега Кинга исследовал врач: температура – 37,5, пульс – 84 (средней полноты; несомненно, состояние несколько ажитированное),

дыхание – 20. В 8 часов 45 минут раздался звонок, на круг вышел Кинг и состязаясь с ним крестьяне Простаков и Тимофеев. Первый круг, приблизительно в 93 сажени (198 м), все трое прошли очень медленно, со второго круга начался бег. Тимофеев бежал очень слабо и через 11 минут, сделав всего 8 кругов, прекратил состязание. Совсем не таким плохим соперником оказался Простаков, который до 20-го круга шел ровно с Кингом, затем отстал на один, а потом на 2 и 3 круга. Через 34 минуты, пройдя 39 кругов, Простаков остановился, почувствовав сильную усталость. Особенно сильного сердцебиения не было. Кинг продолжал бег один. Пройдя 44 круга, он на небольшом расстоянии сделал несколько оборотов для противодействия головокружению; этот маневр он повторил три раза во время бега, подкрепляя себя коньяком. Ровно в 9 часов 45 минут Кинг окончил бег, сделав 71 круг (около 13,26 версты). Сейчас же по окончании бега Кинг выпил несколько стаканов черного кофе пополам с холодной водой; затем его исследовал врач. Нечего и говорить, что успех г-н Кинг имел громадный. Бег его чрезвычайно интересен и, несомненно, будет привлекать массу любопытных». А любопытных действительно было немало! Всего через 5 лет русские энтузиасты бега провели легендарный забег в Тярлево. Как мы знаем, именно с этого момента началась история легкой атлетики в нашей стране.



## ПРОЕКТ ВФЛА «1000 ТАЛАНТОВ»



К настоящему времени завершились торжественные церемонии награждения лауреатов проекта Всероссийской федерации легкой атлетики «1000 талантов». В этом проекте, который был запущен в прошлом году с целью поддержки и развития детской легкой атлетики, принял участие 71 регион России и юные спортсмены в возрасте до 15 лет. Главная цель – повышение эффективности работы с легкоатлетическим резервом в нашей стране. Необходимый результат достигается путем расширения

пула спортсменов, представляющих интерес для формирования сборных команд России по легкой атлетике, а также содействия в поощрении тренеров, работающих с юными легкоатлетами.

1000 самых талантливых легкоатлетов, выбранных региональными федерациями на основании их результатов и перспектив роста, были награждены ВФЛА полными комплектами спортивной экипировки, разработанной и изготовленной с учетом последних тенденций в индустрии спорта для занятий легкой атлетикой. Немаловажно, что экипировка изготавливалась индивидуально для каждого спортсмена. Кроме этого, ВФЛА взяла под свой патронаж одаренных юных легкоатлетов с целью организации помощи в случае возникновения каких-либо затруднений, мешающих проведению тренировочного процесса. Все это должно способствовать подготовке полноценного спортивного резерва.

Наставники ребят, вошедших в список 1000 лучших, получили от ВФЛА почетные грамоты за воспитание достойного поколения российских легкоатлетов.



Вручение экипировки юным спортсменам в Санкт-Петербурге

Юные спортсмены с большим воодушевлением отзываются о проекте «1000 талантов».

Любовь Цыганова (Республика Карелия): «Я очень рада принять участие в этой акции. Здорово, что организуются подобные проекты, но было бы хорошо, если бы в них могло принять участие большее количество начинающих спортсменов. Ведь поддержка, которая оказывается им в рамках такого проекта, положительно сказывается в тренировочном процессе!»

Данила Позднеев (Удмуртская республика): «Ну, во-первых, я получил комплект экипировки, необходимой для бега. В настоящее время я активно использую ее в повседневных тренировках и соревновательной деятельности. Не секрет, что в нашей республике у некоторых детей не было возможности приобрести себе тренировочную форму. А проект «1000 талантов» предоставил им эту возможность, теперь они стали комфортнее себя чувствовать и уделяют больше времени тренировкам. Если ты чувствуешь, что в тебя верят, ты начинаешь активнее тренироваться и ставить перед собой более высокие цели».

Кирилл Белекеев (Республика Татарстан): «Все просто замечательно! Да, форма, экипировка – это вещь немаловажная. Но когда



Любовь Цыганова

ты попадаешь в тысячу лучших, то понимаешь – это серьезная оценка твоих возможностей и одновременно стимул к совершенствованию. Одним словом, проект дал мне возможность расти и развиваться. Теперь я понимаю, что надо выходить на другой уровень, больше работать над собой. Во многом благодаря проекту меня стали приглашать на крупные соревнования».

*Информационный партнер проекта – «Спортивное агентство Алексея Зубакова»*



Кирилл Белекеев (слева) и Данила Позднеев

## ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ПЕТРА БОЛОТНИКОВА

Из книги «Последний круг». Беседа журналиста Стива Шенкмана с чемпионом Олимпийских игр, мира, Европы и Советского Союза, заслуженным мастером спорта Петром Болотниковым.



– Петр Григорьевич, все-таки стайерский бег – очень справедливый вид спорта. Здесь случайности редко имеют решающее значение. В боксе один удар может в корне изменить ситуацию, в фигурном катании шпилька, попав под конек, лишает сильнейшего золотой медали, прыгун в высоту, ослепленный лучом заходящего солнца, в решающий момент сбивает планку. А сколько случайностей влияют на забег спринтеров, на ход футбольного, хоккейного, баскетбольного матчей! Стайеры в более выгодном положении. На Олимпиаде в Мюнхене финн Лассе Вирен упал на десятикилометровой дистанции, столкнувшись с соперником. Тем не менее, он стал олимпийским чемпионом и даже установил мировой рекорд.

– Справедливо! Но тактическое мастерство и фактор случайности – разные вещи. Даже в гонках автомобилей совершенно одинаковой мощности побеждает тот, которым управляет более искусный водитель, умеющий выжать из своего мотора все, на что тот способен. У человека же, как сам понимаешь, все гораздо сложнее. И для машины, и для человека наиболее благоприятный режим работы – равномерное движение, но в

борьбе выдержать равномерный график не может даже автомобиль. Искусство тактики как раз и состоит в умении создать наиболее благоприятный режим работы для себя и наименее благоприятный для соперников.

Чем дальше, тем важнее будет тактическое умение. Потому что в разных странах появляется все больше бегунов высшего класса, физическая подготовленность которых находится примерно на одинаковом уровне: ведь методы тренировки всех сильнейших уже сейчас очень сходны. Бывало, что победы в крупнейших международных соревнованиях добивались бегуны с какими-то изъятиями в технике бега, даже не лучшим образом подготовленные бегуны, но невозможно представить, чтобы победу над сильнейшими стайерами мира одержал бегун, не владеющий тактическим оружием в полной мере.

– Из чего ты исходил, строя тот или иной тактический план перед соревнованиями?

– Прежде всего, разумеется, из своих возможностей. Всякий раз, выходя на старт, я точно знал, на какой результат подготовлен. Это позволяло ориентироваться в темпе бега, не принимать непосильную нагрузку, помогало в нужный момент израсходовать весь запас сил без остатка. Вроде просто, само собой разумеется, а не бывает ни одного соревнования, чтобы кто-то только из-за незнания своих возможностей не сошел с дистанции, или не вымотался задолго до финиша, или, наоборот, не пробежал свеженьким. «Сил не рассчитал», – говорит обычно такой бегун.

– Так и сформулируем первый закон тактики: знать себя.

– Тогда и второй закон сформулировать нетрудно: знать соперников. Задолго до соревнований я старался узнать о моих будущих соперниках как можно больше – их результаты, методы тренировки, степень подготовленности, манеру бега, способ-

ность терпеть на финише, выдержку. Мне всегда легче было выступать против бегунов, с которыми уже встречался. А о неизвестных мне соперниках расспрашивал у своего тренера, у товарищей, старался узнать о них из газет и журналов.

– *Что же ты считал самым важным в этих сведениях?*

– Все важно, а особенно финиш. Зная, что финиш у Кларка слабоват, я на этом и построил свою тактику в забеге против австралийца.

– *А что противопоставить сопернику с быстрым финишем?*

– У такого надо выигрывать на дистанции, не откладывая дело до последнего круга.

Теперь третий закон тактики: основное внимание уделять главному сопернику! Не отпускать его далеко. Если решил выигрывать на финише, заставь его лидировать на последних кругах, беги сзади и чуть справа от него, почти касаясь плечом: это очень удобная позиция для рывка, и в то же время таким образом ты оказываешь на соперника сильное психологическое давление. Если же опасаясь финишного рывка противника, заставь его выложиться на дистанции, задай такой темп, который лишит соперника его преимущества в скорости.

Четвертый закон: следить за всем ходом борьбы на дорожке. Сколько раз в пылу сражения два лидера так увлекаются, что упускают из виду бегуна, которого поначалу и в расчет не принимали. А выигрывает как раз этот третий.

Пятый закон: готовить сюрпризы. Тактические новинки, если, конечно, они умело применены, всегда производят очень сильное впечатление. После Мельбурна казалось, что невозможно ничего противопоставить «рваному бегу» Куца. Перед Токио многие считали, что никакой быстрый финиш не спасет при сумасшедшем темпе Кларка. Многие темповики чувствуют себя безоружными против соперников с быстрым финишем.

– *А что они могут сделать, если идет последний круг, а от соперника, умеющего здорово спуртовать, так и не удалось оторваться?*

– На последнем круге в такой ситуации вряд ли можно что-то сделать. Если хочешь победить, позаботься об этом раньше. Твое оружие – темп на дистанции и рывки. Если не помогло, попробуй длинный финиш – за два или даже за три круга до конца. Попробуй сделать двойной рывок – на гребне первого ускорения, когда соперник, напрягая последние силы, пытается удержаться





за тобой, сделай еще один рывок, более мощный и неожиданный. Вариантов немало, надо только самому быть в состоянии осуществить свои благие замыслы.

Шестой закон: быть готовым к любым неожиданностям. Не пасовать перед сюрпризами соперника, а постараться быстро и решительно использовать новую ситуацию в своих интересах. Очень трезво оценил Леня Десятчиков неожиданный рывок Сота на знаменитом матче с американцами, где отличился Хуберт Пярнакиви. Десятчиков быстро сообразил, что ускорение это либо сделано с отчаяния, либо рассчитано на выматывание сил наших бегунов. Он не принял рывка и потому закончил дистанцию первым с большим преимуществом.

Седьмой закон: подчинять себя интересам команды. Умение провести товарища в нужном темпе, затормозить или даже заблокировать соперников, чтобы дать товарищу по команде возможность оторваться, сбить или взвинтить темп, отвлечь внимание на себя, вымотать соперника рывками, обеспечив таким образом победу своему партнеру, – это лишь основные тактические средства командной борьбы.

Восьмой закон: проводить активную, наступательную тактику. Тот, кто первым на-

чинает навязывать сопернику свою волю, с самого начала получает определенные преимущества. Гораздо хуже пассивно ждать первого хода со стороны конкурента, попасть в положение отыгрывающегося. Нет, надо решительно идти вперед, решительно и агрессивно, уверенно реализовывать свои планы. Впрочем, быть активным вовсе не означает, что с самых первых шагов надо выходить в лидеры. Очень часто бывает наоборот: человек бежит вторым или даже пятым, но именно он диктует тактический рисунок забега, именно он давит на соперников, терроризируя их рывками, ложными выпадами, перестроениями или даже просто активным нежеланием выходить вперед.

Девятый закон: учитывать объективные условия. Ветер, жара или дождь, слишком мягкая или слишком жесткая дорожка – это факторы, не считаться с которыми нельзя. Хотел, скажем, лидировать всю дистанцию, но при сильном ветре это бессмысленно. В этих условиях лучше вести лишь на тех участках дистанции, где темп слишком низок, или же сразу идти в далекий отрыв.

И последнее – десятое: владеть всем набором тактических средств в комплексе. Для неудачи вполне достаточно упустить из виду хотя бы один пункт. Более искусные соперники постараются использовать твою оплошность.



Петр Болотников и Владимир Куц (слева)

## Первенство России среди юношей

ВОЛГОГРАД (30-1.02)

### Юноши

**60 м** (30): В.Скулин (Ир) 6,87; Р.Федулов (Кстр) 7,00; Н.Ламидзе (М) 7,02; Д.Петров (Р/Д) 7,05; И.Ламеко (ЮФО) 7,10; А.Михайловский (Хб) 7,11.

**400 м** (31): Ф.Иванов (М) 48,29; А.Серов (Н-Н) 49,26; Н.Ленчиков (Тмб) 49,64; С.Поляков (М.о.) 50,97 (в заб. 50,46); Н.Волков (М.о.) 51,29 (в заб. 50,53); В.Коновалов (Пск) 53,07 (в заб. 50,49).

**800 м** (31): А.Храмов (Кр) 1.54,88; Н.Егоров (Ул) 1.55,73; А.Зорин (М.о.) 1.56,04 (в заб. 1.56,03); Д.Шведов (Ир) 1.56,30; В.Подзвездов (Кр-Мк) 1.57,12 (в заб. 1.56,94); Н.Иванов (Иж) 2.01,00 (в заб. 1.56,31).

**1500 м** (1): А.Храмов (Кр) 4.05,22; В.Подзвездов (Кр-Мк) 4.05,92; Д.Егоров (Чбк) 4.06,99; К.Герасимов (Кз) 4.07,87; О.Сильченко (Ир) 4.08,08; Д.Сергеев (Хб) 4.08,52; В.Бречко (Р/Д) 4.08,59; Д.Поздеев (Иж) 4.09,70.

**3000 м** (30): Д.Егоров (Чбк) 8.42,04; Д.Успенский (М.о.) 8.43,35; А.Губич (М) 8.49,18; О.Сильченко (Ир) 8.50,32; Д.Дмитриев (Чбк) 8.55,56; Ю.Байков (Кз) 8.55,75; Д.Максимов (Чбк) 9.00,25; М.Ложкин (Чл) 9.00,40.

**60 м с/б** (30): Л.Бикбулатов (СПб) 8,02; Д.Лаврентьев (Як) 8,06; А.Ерогов (Иж) 8,10; И.Микроков (Иж) 8,10; Д.Соболев (Брн) 8,35 (в п/ф 8,27); Р.Шашков (Ул) 8,35 (в п/ф 8,29).

**4х400 м** (1): Свердловская о. (Е.Колотиллов, И.Бурылов, Д.Гладких, А.Пирогов) 3.25,34; С.-Петербург (Д.Воробьев, З.Тимошенко, Н.Смирнов, А.Лысенко) 3.25,67; Иркутская о. (А.Бадейникова, А.Тюленев, Е.Харлашкин, Д.Шведов) 3.25,98; Москва (И.Сазонов, Н.Ламидзе, А.Рыбалкин, П.Наумов) 3.25,99; Волгоградская о. (Н.Волков, М.Свиридов, А.Антипин, А.Жохов) 3.28,46; Ульяновская о. (Р.Халиуллов, Р.Шашков, Н.Егоров, М.Половов) 3.29,09.

**Высота** (1): В.Кисляков (Р/Д) 2,08; Е.Кимелис (СПб) 2,08; Е.Савченко (Омск) 2,08; Д.Суздаев (СПб) 2,04; Г.Тарабаров (Хб) 2,04; М.Кузьмин (Брн) 2,00; М.Тычинкин (Уфа) 1,95; Д.Маркович (Ект) 1,95.

**Шест** (31): М.Волков (Ир) 4,80; М.Герасев (СПб) 4,80; А.Минаев (СПб) 4,80; А.Соловьев (М) 4,80; Ф.Скляр (СПб) 4,70; Д.Тарасов (Р/Д) 4,60; Д.Ткаченко (Кр) 4,50; Г.Фарафонов (М) 4,35.

**Длина** (31): К.Саушкин (М.о.) 7,15; Д.Фарафонов (Лпц) 6,86; С.Гуревич (Смр) 6,76; А.Размолов (Р/Д) 6,74; И.Тимирязев (Брн) 6,70; К.Барсук (Кмрв) 6,67; А.Кобцев (влдв) 6,54 (в кв. 6,73); И.Телькунов (Чл) 6,50.

**Тройной** (1): А.Марков (Ств) 15,00; В.Александрин (М) 14,75; Н.Копейка (Р/Д) 14,56; Н.Усаяев (Хб) 14,39 (в кв. 14,46); С.Гуревич (Смр) 14,30; В.Глухоедов (Влг) 14,26; И.Кузнецов (Ств) 14,00; К.Барсук (Кмрв) 13,58 (в кв. 13,75).

**Ядро (5 кг)** (31): Р.Филатенков (М) 17,24; С.Дубинко (Кр) 16,64; М.Куликов (Иж) 16,36; А.Гурьев (Уфа) 16,30; Н.Витковский (М) 16,09; А.Шатов (Хб) 16,03; А.Жуков (М.о.) 15,97; А.Бахтин (Уфа) 15,83.

### Девушки

**60 м** (30): А.Колобова (Клнг) 7,73; Д.Бондарева (Ект) 7,77 (в п/ф 7,74); П.Чернобай (Прм) 7,78; С.Миронова (М.о.) 7,80 (в п/ф 7,75); К.Демина (Н-Н) 7,83 (в п/ф 7,78); Е.Жиганова (Орб) 7,84 (в п/ф 7,76).

**400 м** (31): А.Паренчук (Брнл) 55,72; Т.Белова (Ект) 56,48 (в заб. 56,04); О.Топольскова (Ств) 56,57; М.Девяткина (Н-Н) 56,71 (в заб. 56,25); Д.Головцова (Влдв) 57,78 (в заб. 56,93).

**800 м** (31): А.Полякова (Смл) 2.12,99; С.Валяева (Ярс) 2.13,29; Е.Колчина (Чита) 2.14,52; Э.Овсянникова (М) 2.16,37 (в заб. 2.14,92); Я.Еремич (Блгв) 2.17,97 (в заб. 2.15,20); А.Красильникова (Иж) 2.19,82 (в заб. 2.15,91).

**1500 м** (1): Д.Полева (Чл) 4.36,97; Д.Быкова (Брн) 4.38,33; Ю.Самойлова (Смр) 4.38,48; А.Минуллина (Чл) 4.40,29; В.Комбалина (Кр) 4.41,71; Н.Крайнова (Кз) 4.41,75; М.Головина (Блг) 4.42,15; Е.Домнина (Мгн) 4.46,20.

**3000 м** (30): А.Минуллина (Чл) 9.48,85; Д.Быкова (Брн) 9.52,58; Д.Полева (Чл) 9.54,09; В.Николенко (Блк) 10.06,59; Е.Морозова (Кз) 10.35,33; П.Рычкова (Кстр) 10.38,67.

**60 м с/б** (30): В.Смелова (М) 8,57; Д.Ковальчук (Крс) 8,71; В.Щербинина (Чл) 8,72; С.Ильина (СПб) 8,73 (в заб. 8,66); В.Болдырева (Ект) 8,91.

**4х400 м** (1): Московская о. (Е.Краснова, В.Архипова, Т.Головкина, М.Тарабанская) 3.49,20; Московская о. (П.Чернобай, М.Заякина, Е.Букина, В.Мазунина) 3.51,06; С.-Петербург (Д.Качаева, А.Модина, А.Иванова, Д.Кушнир) 3.51,30; Свердловская о. (О.Квечер, М.Кокшарова, Е.Мелентьева, Т.Белова) 3.54,39; Нижегородская о. (Е.Ирешева, У.Полянская, Т.Киселева, М.Девяткина) 3.54,77; Удмуртская р. (Д.Рябкова, С.Ташева, А.Афанасьева, А.Красильникова) 3.55,79.

**Высота** (31): Н.Спиридонова (М-Пск) 1,88; А.Халикова (М-Смр) 1,84; П.Парфененко (Кмрв) 1,82; М.Кочанова (СПб) 1,82; Д.Блинова (Влг) 1,79; Е.Куличенко (М.о.) 1,75; Е.Редько (Ект) 1,75; А.Демьяченкова (Ул) 1,75.

**Шест** (30): А.Сагдеева (М) 3,85; М.Яковлева (М.о.) 3,75; Д.Платонова (М) 3,65; Р.Тимофеева (Омск) 3,65; О.Алексеева (Р/Д) 3,50; Д.Хоменко (Р/Д) 3,50; О.Малова (М) 3,50; И.Ревенко (Чл) 3,50.

**Длина** (31): А.Кукушкина (Срт) 6,19; М.Баталова (Прм) 5,88; Д.Кушнир (СПб) 5,86; Е.Уханова (Н-Н) 5,82; В.Разбойко (Р/Д) 5,76; В.Креслинг (Хб) 5,64; А.Ряполова (Блг) 5,63; Е.Демина (Хб) 5,45 (в кв. 5,49).

**Тройной** (1): М.Кочанова (СПб) 12,85; В.Воловликова (Р/Д) 12,84; А.Загоруйко (Блг) 12,65; Е.Пронина (Смр) 12,62; Я.Алейни-

кова (Кр) 12,46; Т.Дмитриева (СПб) 12,22; А.Уханова (Н-Н) 12,22; Е.Уханова (Н-Н) 12,08.

**Ядро (3 кг)** (30): О.Батырева (Блгв) 16,14; Д.Шинкевич (Хб) 15,42; И.Данчук (Р/Д) 14,83; А.Сырьева (Омск) 14,45; В.Путилина (Кр) 14,39; А.Сорокина (Птрз) 14,23; В.Сысоева (Влг) 14,11; К.Шахова (СПб) 13,60.

## «Русская зима»

МОСКВА (03.02)

### Мужчины

**60 м**: Д.Лопин (Кр-Смр) 6,65; Р.Абдулкадеров (М) 6,70 (в заб. 6,68); Р.Перестюк (Кр-ЮФО (К)) 6,73 (в заб. 6,71); Д.Огарков (Лпц-Брн) 6,77; А.Ефимов (Тула) 6,77 (в заб. 6,72); А.Завалий (М.о.-Смл) 6,78.

**400 м**: П.Савин (Тмн) 46,91; А.Галацков (Ул) 46,92; К.Лямин (Курск) 47,11; М.Филатов (СПб) 47,48; Д.Ефимов (М-Н-Н) 47,56; А.Арасланов (М) 47,61; Я.Калич (Смл) 47,68; А.Руденко (СПб) 47,75.

**800 м**: Д.Переветов (Кр) 1.47,28; К.Холмогоров (Прм-М) 1.47,54; С.Савлуков (Брнл) 1.48,85; С.Дубровский (М-Блг) 1.49,01; Е.Шаров (Ект-Брнл) 1.49,24; К.Зуев (М.о.) 1.50,27; Н.Горин (М-Срн) 1.50,29; С.Перегузов (Кр) 1.51,42.

**1 миля**, чемпионат России: В.Никитин (М-Прм) 3.54,77 (рекорд России); К.Плохотников (Кр) 3.58,63; В.Смирнов (СПб-Чл) 3.59,38; Е.Кунц (М-Брнл) 3.59,52; И.Надыров (Брнл) 4.00,65; М.Александров (СПб) 4.01,64; М.Якушев (Ект) 4.03,71; А.Ольков (М.о.-Курск) 4.04,92.

**60 м с/б**: К.Шабанов (М-Пск) 7,65; Ф.Шабанов (М-Пск) 7,78; С.Солодов (СПб) 7,86; Л.Фофана (М) 8,06; Д.Ежов (Кр-Нл) 8,19 (в заб. 8,01).

**Высота**: Д.Цыплаков (Кр-Хб) 2,28; М.Акименко (М-Нл) 2,28; А.Асанов (М) 2,26; С.Поздняков (М-Брн) 2,23; С.Курбатов (Влг) 2,15; Н.Курбанов (М) 2,10.

**Шест**: Е.Лукьяненко (Кр-М) 5,50; В.Пинтусов (М-Ярс) 5,40; И.Мудров (М.о.-Ярс) 5,30; И.Просвирин (Ярс) 5,00; Д.Котов (М.о.-Чл) 5,00.

**Длина**: А.Меньков (Крс-Срн) 8,30; Д.Богданов (М-Влг) 7,85; А.Ряполов (Кр) 7,84; П.Шалин (М-Лпц) 7,70; А.Примак (Кр-Хб) 7,70; П.Караваяев (М-Пск) 7,69; Ф.Кисельков (М.о.-Влдв) 7,64; В.Муравьев (Крс) 7,53.

**Тройной**: Д.Сорокин (Кр) 16,77; А.Федоров (М.о.-Смл) 16,21; В.Павлов (М-Влг) 16,19; Д.Чижигов (М) 16,13; Д.Обертышев (СКр-мр) 15,91; С.Лаптев (М-Прм) 15,67; И.Казаков (Смр) 15,39; Д.Чернов (Смр) 15,37.

**Ядро**: М.Афонин (М-М.о.) 20,06; К.Лядузов (М-Р/Д) 19,60; М.Сидоров (М.о.) 19,35; П.Деркач (М-Н-Н) 18,57; А.Подольский (М-Р/Д) 17,88; А.Чижеликов (М) 16,17.

### Женщины

**60 м**: К.Сивкова (М) 7,20; К.Хорошева (Пнз-Тула) 7,37; Н.Погребняк (Кр) 7,37; А.Григорьева (СПб) 7,39 (в заб. 7,38); М.Мак-

симова (Н-Н-Чбк) 7,46; А.Жолобова (Влг) 7,51.

**400 м:** А.Кривошапка (М-Влг) 51,86; П.Миллер (Кр-Брнл) 53,09; Е.Ренькина (М-Тула) 53,35; А.Жданова (Ект) 54,02; К.Аксенова (Ект-Слх) 54,47; А.Попова (М) 54,49; А.Мамина (М.о.-Ект) 54,52; Е.Зуйкевич (Клн-Прм) 54,67.

**800 м:** А.Гуляева (М-Ивн) 1.59,37; Е.Завьялова (М-Срн) 2.02,28; Е.Купина (Курск) 2.03,92; Е.Алексеева (М.о.-Ств) 2.05,70; С.Тхакур (М) 2.05,82; Н.Тухтаева (Крг) 2.05,91; В.Васильева (Чбк) 2.06,58; В.Бочарова (М) 2.08,45.

**1 миля,** чемпионат России: С.Аплачкина (Врж) 4.31,51; Е.Сторожева (М.о.-СПб) 4.31,69; А.Калина (М.о.-СПб) 4.31,78; Е.Ишова (М.о.-Чбк) 4.33,09; С.Симакова (М-Лпц) 4.35,30; Д.Александрова (Курск) 4.36,75; К.Махнева (Чбк) 4.39,61; А.Князева (Ект) 4.40,47.

**60 м с/б:** М.Аглицкая (М) 8,05; В.Червинская (Кр) 8,27; А.Николаева (М.о.-Смр) 8,33; Е.Блескина (Кр-СПб) 8,39 (в заб. 8,38); И.Манакова (М-СПб) 8,44; А.Ватропина (Чл) 8,52 (в заб. 8,44); Н.Морозова (Кр-Брн) 8,53 (в заб. 8,49).

**Высота:** М.Ласицкене (М.о.-Прхл) 2,04; А.Чичерова (М-Р.о.) 2,00; А.Ярышкина (М) 1,90; Т.Одинева (М) 1,85; М.Корнейчук (Кр) 1,80; Н.Аксенова (Брнл) 1,80.

**Шест:** И.Иванова (Омск) 4,50; Е.Бондаренко (М.о.-Р/Д) 4,50; О.Муллина (М) 4,45; Л.Петрова (Чл) 4,45; А.Лутковская (М.о.-Ир) 4,25.

**Длина:** Е.Соколова (М-Блг) 6,58; Е.Кропивко (М-Ств) 6,41; П.Лукияненкова (Кр) 6,25; Е.Кавешникова (М.о.-Ект) 6,20; Я.Никулина (Хб) 6,09; А.Евстюнина (М-Пртз) 6,05; Е.Халютин (М) 5,99; С.Бирюкова (М) 5,98.

**Тройной:** Е.Конева (Кр-Хб) 14,67; Д.Нидбайкина (М-Брн) 13,66; Н.Евдокимова (М) 13,66; В.Косолапова (Влг-М) 13,35; О.Вельмьякина (Смр) 13,17; А.Скобел (М.о.-Смл) 13,12; А.Абашева (М-Ств) 12,67; Д.Адашько (Як) 12,59.

**Ядро:** А.Авдеева (Смр) 17,37; А.Гордеева (М-Тверь) 17,35; Е.Соловьева (М.о.-Чл) 16,83; Е.Бурмистрова (СПб) 16,46; С.Трофимец (М-Уфа) 15,33; Е.Шумихина (М-Уфа) 14,74.

## Первенство России среди юниоров

СМОЛЕНСК (5-7.02)

### Мужчины

**60 м (5):** В.Домарев (Курск) 6,75; В.Доронин (Врж) 6,82; В.Шемуллин (М-Тула) 6,94 (в п/ф 6,92); Р.Фоменко (Слх) 6,95 (в п/ф 6,93); И.Лыков (Курск) 6,97; А.Карпов (М) 7,04 (в п/ф 7,01); Д.Губайдулин (Ект) 7,11 (в п/ф 7,05); Д.Курилин (М) 7,11 (в п/ф 7,03).

**200 м (7):** В.Доронин (Врж) 21,53; В.Домарев (Курск) 21,82; Р.Кислых (Кр-Блг) 21,89; Е.Ламанов (Нс) 21,82; И.Кобелев (Чита)

22,61 (в п/ф 22,29); А.Снытко (Курск) 22,89 (в п/ф 22,34).

**400 м (6):** А.Распутин (Кр) 47,71; Н.Матвеев (ЯНАО-Влд) 48,52 (в заб. 48,49); А.Берендяев (М) 48,95; Я.Черушев (Чл) 49,24; Д.Боев (Курск) 49,79 (в заб. 49,46); А.Ткаченко (М.о.) 50,25 (в заб. 49,56).

**800 м (6):** С.Савлуков (Брнл) 1.50,86; Д.Чернышов (Иж) 1.51,95 (в заб. 1.51,89); Я.Шмелев (Ул) 1.52,55 (в заб. 1.52,48); П.Марченко (Р/Д) 1.54,51 (в заб. 1.53,59); А.Баранов (Иж) 1.55,93 (в заб. 1.53,76).

**1500 м (7):** С.Евдокимов (Ект) 3.52,80; А.Попов (Абк) 3.53,40; А.Свечников (Чл) 3.53,60; Г.Корепин (СПб) 3.55,63; М.Чистяков (Мрм) 4.00,26; В.Фетисов (Крв) 4.00,42; Д.Тундыков (Срн) 4.00,98; А.Челейкин (Чбк) 4.01,63.

**3000 м (5):** С.Евдокимов (Ект) 8.19,39; А.Попов (Абк) 8.19,66; Г.Корепин (СПб) 8.19,88; В.Гаврин (Смр) 8.25,31; А.Свечников (Чл) 8.25,51; Т.Егинов (Чбк-Ярс) 8.33,43; Д.Тундыков (Срн) 8.35,35; Х.Амилов (М.о.) 8.37,50.

**60 м с/б (5):** Д.Робертов (СПб) 7,83; С.Кекин (М-Омск) 7,94 (в п/ф 7,81); Д.Варданян (М.о.) 7,99; А.Ворончук (Томск) 8,00; Д.Захаров (М.о.) 8,06 (в п/ф 7,91); Е.Ламанов (Нс) 8,09 (в п/ф 7,95); Т.Батаев (Омск) 8,10; Д.Шубин (Н-Н) 8,21 (в заб. 8,17).

**2000 м с/п (6):** А.Урицкий (Кр) 5.51,21; Д.Зюзин (Пнз) 5.51,54; В.Кожухов (Влг) 5.52,83; Д.Тюрин (Чл) 5.53,42; Д.Ермаков (Кз) 5.57,55; В.Крашенинников (Чл) 5.57,65; К.Вершинин (Крв) 6.12,34; Р.Зайдулов (Чл) 6.22,20.

**4х400 м (7):** Москва (А.Берендяев, Т.Гайнуллин, К.Воробьев, В.Касторных) 3.16,51; Челябинская о. (М.Тиряков, А.Грехов, В.Клопов, Я.Черушев) 3.17,50; Ульяновская о. (Д.Марфин, Я.Шмелев, Р.Юлдашев, И.Галыбин) 3.18,16; Нижегородская о. (Р.Кутуев, Д.Билак, А.Трошие, А.Серов) 3.18,78; Краснодарский кр. (А.Максимчук, И.Гончаренко, Н.Меланченко, А.Распутин) 3.18,92; С.-Петербург (Н.Большаков, А.Сгибнев, И.Кручинин, Е.Платонов) 3.19,37.

**Высота (6):** В.Кисляков (Р/Д) 2,15; Я.Кутковой (Кр) 2,15; И.Чупахин (Л.о.-СПб) 2,12; Е.Ермаков (Н-Н) 2,09; А.Натальчук (СПб) 2,05; А.Ухтин (Брн-Ивн) 2,05; Д.Ходяничкий (М-Ивн) 2,00; Н.Правдин (СПб) 2,00.

**Шест (6):** И.Долбин (М) 5,15; В.Пинтусов (М-Ярс) 5,15; В.Галкин (СПб) 5,15; М.Волков (Ир) 4,90; С.Кекин (М-Омск) 4,90; К.Яромич (СПб) 4,80; М.Шмыков (Ир) 4,80; М.Герасев (СПб) 4,80.

**Длина (6):** А.Чермошанский (М-Брн) 7,42; Д.Чечела (Крс) 7,39; К.Саушкин (М.о.) 7,29; Е.Богатиков (Р/Д) 7,23; М.Бурдин (Кз) 7,17; Е.Караваев (М-Пск) 7,02; Д.Морозов (Хб) 6,92; А.Александров (Клнл) 6,86 (в кв. 6,89).

**Тройной (7):** О.Брайко (СПб) 15,62; Р.Кулешов (Кз) 15,29; А.Бульдов (М) 15,05; Д.Филиппенко (М-ЮФО) 15,04 (в кв. 15,18); Д.Берестов (Ект) 14,97; М.Моргалев (Н-Н) 14,78; И.Демин (Блг) 14,61; В.Котов (Р/Д) 14,53.

**Ядро (6 кг) (5):** Т.Магаев (М) 17,16; Г.Анушкевич (Ств) 17,05; П.Стургес (М.о.) 16,86;

В.Босоногов (М.о.-Пртз) 16,56; Д.Ловриков (М-Брн) 16,51; А.Маслов (М) 16,34; К.Родионов (М) 16,14; А.Гошуляк (Чл) 15,64.

### Женщины

**60 м (5):** Д.Акинймика (М-Кр) 7,57; А.Малышева (Кр) 7,61 (в п/ф 7,59); А.Ерастова (СПб) 7,61; А.Колобова (Клнл) 7,65; И.Личман (Лпц) 7,68 (в заб. 7,63); А.Романова (М) 7,69; И.Курбакова (Срн) 7,75; Д.Погорелова (Курск) 7,79 (в п/ф 7,76).

**200 м (7):** П.Миллер (Кр-Брнл) 23,89 (в п/ф 23,85); А.Малышева (Кр) 24,30; И.Болдырева (М.о.) 24,36; Н.Комбарова (Чл) 24,64 (в п/ф 24,58); Е.Алисова (СПб-Лпц) 24,81 (в п/ф 24,60); С.Карпова (Н-Н) 25,17 (в п/ф 24,70).

**400 м (6):** С.Шевнина (Ект) 54,92; А.Паренчук (Брнл) 55,28; К.Коротченко (М.о.) 55,30; И.Гущенец (Ир) 55,34 (в заб. 55,22); В.Чехович (Ярс) 55,76; К.Краснова (М.о.-Тула) 57,23 (в заб. 56,14).

**800 м (6):** О.Родиошкина (Ир) 2.07,03; Е.Бакуева (Тмн) 2.10,82; А.Чернова (Ярс) 2.10,95; А.Полякова (Смл) 2.11,06 (в заб. 2.10,61); Я.Озерова (М) 2.14,33 (в заб. 2.11,58); П.Горинцева (СПб) 2.16,44 (в заб. 2.10,20).

**1500 м (7):** Л.Мендаева (М-Х-М) 4.26,68; Я.Распопова (Влг-Срт) 4.27,68; А.Шукшина (Срн) 4.28,08; К.Кузнецова (Ект) 4.33,07; А.Чернова (Ярс) 4.33,60; Я.Озерова (М) 4.33,80; И.Шипицына (Прм) 4.37,72; О.Сидорова (Кз) 4.37,74.

**3000 м (5):** Л.Мендаева (М-Х-М) 9.34,56; А.Шукшина (Срн) 9.37,09; К.Кузнецова (Ект) 9.52,51; О.Сидорова (Кз) 10.02,65; И.Шипицына (Прм) 10.04,68; С.Вахрушева (Иж) 10.08,67; О.Сергеева (М.о.-Чбк) 10.21,76.

**60 м с/б (5):** К.Лабыгина (Иж) 8,47; И.Болдырева (М.о.) 8,51 (в п/ф 8,49); А.Полова (М) 8,60; Е.Тимакова (М.о.) 8,64; М.Баковского (Кр) 8,85 (в п/ф 8,74); В.Солдатенкова (Брн) 8,89; А.Скокова (СПб-Смр) 9,01; А.Лабцова (М) 9,03.

**2000 м с/п (6):** И.Шипицына (Прм) 6.39,92; Е.Крымцова (М-Чбк) 6.41,82; А.Подкоксенова (Ект) 7.06,58; М.Комышенкова (М.о.) 7.12,63; В.Иванова (Нс) 7.14,83; Е.Манеева (Нс) 7.43,22.

**4х400 м (7):** Свердловская о. (Т.Бибики, Д.Сулова, М.Голубева, С.Шевнина) 3.44,04; С.-Петербург (Е.Алисова, М.Асоева, В.Иванова, Д.Кушир) 3.44,25; Московская о. (И.Болдырева, М.Изотова, К.Краснова, К.Коротченко) 3.46,22; Нижегородская о. (С.Карпова, О.Дуинова, Е.Уткина, Л.Васильева) 3.47,18; Москва (В.Савенкова, А.Шаркова, К.Вершинина, М.Кравченко) 3.50,71; Челябинская о. (А.Савинкова, Д.Моисеева, В.Родыгина, Н.Комбарова) 3.59,15.

**Высота (7):** А.Халикова (М-Смр) 1,86; Е.Куличенко (М.о.) 1,84; М.Кочанова (СПб) 1,82; Д.Слепова (М) 1,82; О.Соколова (Блг) 1,75; Д.Блинова (Влг) 1,75; П.Рудяженко (Кмрв) 1,75; А.Фиронова (СПб) 1,75.

**Шест (5):** А.Гатауллина (М) 4,45; Т.Калинина (М) 3,90; С.Игнаткова (СПб) 3,85; М.Яковле-

ва (М.о.) 3,85; А.Сагдеева (М) 3,75; А.Целовальникова (Чл) 3,35.

**Длина** (6): В.Горлова (М.о.) 6,15; В.Баркова (Хб) 5,95; Д.Кушнир (СПб) 5,94; Н.Спиридонова (М-Пск) 5,86; А.Эргардт (М) 5,75; Д.Важитова (Ул) 5,69; А.Малахова (Н-Н) 5,60; И.Зайцева (Орел) 5,56.

**Тройной** (7): М.Привалова (М) 13,01; В.Сыкалова (СПб) 12,92; А.Федорова (Смл) 12,72; А.Белова (М) 12,56; М.Кобелева (Рз) 12,42; Е.Пронина (Смр) 12,41; А.Стрелкина (Влг) 12,37; Д.Дрозд (М) 12,12.

**Ядро** (6): Е.Лысенко (Кр) 14,82; П.Соколова (М) 14,31; А.Боброва (М.о.) 14,29; Л.Зеленкова (СПб) 13,44; Е.Соколова (Ект) 13,26; Д.Шинкевич (Хб) 13,05; А.Быковская (Блг) 12,69; Я.Алферова (Ств) 12,38.

## Чемпионат России в помещении

МОСКВА (13-15.02)

### Мужчины

**60 м** (13): Р.Абдулкадеров (М) 6,63; И.Образцов (Ул) 6,64; Д.Лопин (Кр-Смр) 6,68 (в п/ф 6,66); А.Ефимов (Тула) 6,68; А.Завалий (М-Смл) 6,71; Р.Перестюк (Кр) 6,72 (в п/ф 6,71).

**200 м** (15): И.Садеев (Ул) 21,20; К.Чернухин (М-СПб) 21,31; Н.Захарченко (ЮФО(К)) 21,42; А.Николаев (Хб) 21,52; Д.Росляков (Влг) 21,53 (в заб. 21,50).

**400 м** (14): А.Арасланов (М) 47,11; Я.Ткалич (Смл) 47,14; Р.Верховых (Ект-Чл) 47,15 (в заб. 46,75); М.Федяев (М-Курск) 47,28 (в заб. 46,97); П.Савин (Тмн) 47,33; А.Галацков (Ул) 47,49 (в заб. 47,44).

**800 м** (14): К.Холмогоров (Прм-М) 1.49,43; С.Дубровский (М.о.-Блг) 1.49,79 (в заб. 1.49,68); Н.Вербицкий (М.о.-У-У) 1.49,99 (в заб. 1.49,60); Д.Стрельников (Уфа) 1.50,04; Е.Шаров (Ект-Брнл) 1.50,71 (в заб. 1.50,07); А.Козлов (М-ЯНАО) 1.50,72 (в заб. 1.50,57).

**1500 м** (15): К.Плохотников (Кр) 3.43,09; И.Надыров (Брнл) 3.43,24; Е.Кунц (Брнл-М) 3.43,46; М.Александров (СПб) 3.43,69; Н.Высоцкий (Чл) 3.47,46; М.Якушев (Ект) 3.48,11; В.Попов (Чбк-Орб) 3.48,68; А.Гушин (М-Орел) 3.48,80.

**3000 м** (13): В.Никитин (М-Прм) 7.47,18; Е.Рыбаков (Кмрв) 7.52,31; М.Якушев (Ект) 7.52,48; К.Плохотников (Кр) 7.52,90; А.Рыбаков (Кмрв) 7.53,07; Е.Кунц (Брнл-М) 7.55,86; Е.Николаев (М.о.-Уфа) 7.56,53; И.Ядгаров (Кз) 7.59,10.

**5000 м** (15): Е.Рыбаков (Кмрв) 13.35,74; А.Рыбаков (Кмрв) 13.36,08; Е.Николаев (М.о.-Уфа) 13.54,37; Ю.Клопцов (М-Брнл) 14.04,47; А.Минжулин (М-Ект) 14.05,20; Д.Чертыков (Абк) 14.07,93; В.Лешонков (СПб) 14.09,15; А.Аплачкин (М-Брнл) 14.09,56.

**60 м с/б** (14): К.Шабанов (М-Пск) 7,62; А.Макаренко (М-Крс) 7,67; Ф.Шабанов (М-Пск)

7,74; К.Челноков (Чркс-Кр) 7,90 (в заб. 7,88); Д.Ежов (Нл) 7,94; С.Солодов (СПб) 7,96.

**4х400 м** (15): С.-Петербург (М.Рафилович, А.Руденко, К.Прокофьев, М.Филатов) 3.10,85; Свердловская о. (А.Балькин, Е.Пращерук, А.Денмухаметов, Р.Верховых) 3.10,87; Москва (Д.Ефимов, А.Арасланов, А.Новиков, А.Ефремов) 3.13,13; Самарская о. (А.Абаимов, А.Шкуров, Е.Малахов, А.Буяновский) 3.14,90; Ульяновская о. (Я.Шмелев, А.Федотов, О.Никитин, А.Галацков) 3.15,10; Челябинская о. (А.Иванченко, К.Миرونенко, В.Бережко, И.Абдулин) 3.15,41; Москва (А.Берендяев, В.Касторных, К.Воробьев, А.Рубцов) 3.18,57.

**Высота** (14): М.Акименко (М-Нл) 2,30; И.Иванюк (Смл-Брн) 2,26; Д.Цыплаков (Кр-Хб) 2,26; А.Асанов (М) 2,26; С.Поздняков (М-Брн) 2,24; Н.Анищенков (М-Чл) 2,18; С.Курбатов (Влг) 2,18; Н.Курбанов (М) 2,18.

**Шест** (14): Е.Лукьяненко (Кр-М) 5,50; Г.Горохов (М-Брн) 5,50; Д.Акиншин (М) 5,45; А.Грипич (Кр) 5,40; И.Просвиринов (Ярс) 5,40; И.Мудров (М.о.-Ярс) 5,35; В.Пинтусов (М-Ярс) 5,35; Д.Котов (М.о.-Чл) 5,25.

**Длина** (14): А.Меньков (Крс-Срн) 8,22; А.Ряполов (Кр) 7,90; А.Примак (Кр-Хб) 7,76; И.Татаринов (М-Ир) 7,72 (в кв. 7,74); Ф.Кисельков (М-Влдв) 7,70; П.Шалин (М-Лпц) 7,67; Р.Кутуев (М-Орб) 7,66; Д.Богданов (М-Влг) 7,66 (в кв. 7,67).

**Тройной** (15): А.Юрченко (М-Смр) 16,84; Д.Сорокин (Кр) 16,83; А.Федоров (М.о.-Смл) 16,48; В.Павлов (М-Влг) 16,13; Д.Чижиков (М) 16,10; К.Коваленко (Кр) 15,67; О.Брайко (СПб) 15,53; Д.Целоусов (Крс) 15,49.

**Ядро** (14): М.Афонин (М-М.о.) 20,70; К.Лядусов (М-Р/Д) 19,88; М.Сидоров (М.о.) 19,66; П.Деркач (М-Н-Н) 19,47; Н.Жидков (М) 18,08; А.Подольский (М-Р/Д) 17,69; В.Рыжиков (М-Смл) 17,23; В.Фомин (М) 17,12.

### Женщины

**60 м** (13): К.Сивкова (М) 7,15; А.Григорьева (СПб) 7,29; Н.Погребняк (Кр) 7,32; К.Хорошева (Пнз-Тула) 7,36; Е.Смирнова (М) 7,39; М.Максимова (Н-Н-Чбк) 7,49 (в п/ф 7,45).

**200 м** (15): К.Хорошева (Пнз-Тула) 23,50; В.Алымова (СПб-Брн) 23,77 (в заб. 23,69); П.Миллер (Кр-Брнл) 23,95; И.Белова (Срн) 23,97; А.Мамина (М.о.-Ект) 24,03; Е.Смирнова (М) 24,49 (в заб. 24,07).

**400 м** (14): А.Кривошапка (М-Влг) 51,97; Е.Реньжина (М-Тула) 52,67; А.Маланова (СПб-М) 53,87 (в заб. 53,47); Н.Котлярова (М-Птрз) 54,16; А.Жданова (Ект) 54,26 (в заб. 54,17); О.Палиенко (Нс) 54,66 (в заб. 54,52).

**800 м** (14): Е.Завьялова (М-Срн) 2.00,59; А.Гуляева (М-Ивн) 2.00,86; С.Улога (Кз) 2.01,83; Е.Купина (Курск) 2.04,52; Е.Алексеева (М.о.-Ств) 2.04,82; А.Шухтуева (Уфа) 2.05,07.

**1500 м** (15): А.Калина (М.о.-СПб) 4.12,94; Д.Александрова (Курск) 4.14,51; Е.Ивонина (М.о.-Прм) 4.14,86; Е.Сторожева (СПб) 4.15,06; Е.Ишова (М.о.-Чбк) 4.16,92; А.Шухтуева (Уфа) 4.18,36; К.Махнева (Чбк) 4.20,27; В.Васильева (Чбк) 4.22,00.

**3000 м** (13): С.Аплачкина (Врж) 8.54,08; Е.Ишова (М.о.-Чбк) 9.04,08; У.Аввакуменкова (СПб) 9.08,65; С.Каменева (М-Прм) 9.13,12; Е.Наговицына (Чбк-Иж) 9.14,80; О.Вовк (Р/Д) 9.17,17; Д.Александрова (Курск) 9.18,92; Ю.Васильева (Смр) 9.19,72.

**5000 м** (15): Е.Седова (М.о.-Нс) 15.49,27; С.Каменева (М-Прм) 15.50,15; Ю.Васильева (Смр) 15.58,25; Е.Наговицына (Чбк-Иж) 16.01,30; У.Аввакуменкова (СПб) 16.21,28; Л.Мордовина (Влг) 17.50,82.

**60 м с/б** (14): М.Аглицкая (М-СПб) 8,14; А.Николаева (М.о.-Смр) 8,20; В.Червинская (Кр-Ект) 8,25; Е.Блескина (Чбк-Крс) 8,26; Н.Морозова (Кр-Брн) 8,32; В.Печенкина (Нс) 8,59 (в п/ф 8,35).

**4х400 м** (15): С.-Петербург (В.Алымова, Л.Семенова, Е.Черняева, А.Маланова) 3.36,98; Свердловская о. (И.Такунцева, Н.Северюгина, А.Жданова, К.Аксенова) 3.37,33; Москва (А.Попова, А.Булахова, С.Тхакур, И.Колесниченко) 3.38,61; Новосибирская о. (К.Руденко, А.Лебедева, А.Брагина, О.Палиенко) 3.39,81; Московская о. (В.Андреева, К.Коротченко, К.Краснова, Ю.Спиридонова) 3.40,04; Курская о. (Е.Котельникова, Е.Шмыгарева, А.Рыбкина, Е.Купина) 3.41,77; Москва (А.Емельянова, В.Бочарова, В.Цыганова, Е.Аникиенко) 3.44,22; Карелия (А.Котова, К.Васина, Н.Котлярова, Е.Сазанова) 3.44,37.

**Высота** (15): М.Ласицкене (М.о.-Прхл) 2,02; А.Чичерова (М-Р/Д) 2,02; А.Ярышкина (М) 1,92; Т.Одинева (М) 1,88; Т.Ермаченкова (Л.о.-СПб) 1,88; А.Халикова (М-Смр) 1,85; С.Воронина (Влг) 1,82; Е.Степанова (Крс) 1,82.

**Шест** (13): А.Сидорова (М-Чбк) 4,80; О.Муллина (М) 4,50; И.Иванова (Омск) 4,50; А.Гатаулина (М) 4,40; Л.Петрова (Чл) 4,40; А.Лутковская (М.о.-Ир) 4,30; Т.Швыдыкина (М-Брн) 4,30; Е.Бондаренко (М.о.-Р/Д) 4,20.

**Длина** (14): Е.Соколова (М-Блг) 6,63; П.Лукьяненко (Кр) 6,43; Е.Кропиво (М-Ств) 6,42; Н.Евдокимова (М) 6,39; Я.Никулина (Хб) 6,32; С.Бирюкова (М-СПб) 6,15; А.Евстюнина (М-Птрз) 6,13; В.Горлова (М.о.) 6,13.

**Тройной** (15): Е.Конева (Кр-Хб) 14,51; Д.Нидбайкина (М-Брн) 13,87; В.Косолапова (Влг-М) 13,32; О.Вельмайкина (Смр) 13,17; Е.Дрожилина (М) 13,10; К.Яшкина (СПб) 12,91; Д.Адасько (Як) 12,65; Ю.Исаева (Срн) 12,40.

**Ядро** (14): А.Гордеева (М-Тверь) 18,20; А.Авдеева (Смр) 17,74; Е.Соловьева (М.о.-Чл) 17,05; Е.Бурмистрова (СПб) 15,91; В.Кунова (Р/Д-Нс) 15,90; С.Трофимец (М-Уфа) 15,88; Е.Шумихина (М-Уфа) 14,97; В.Чернобыль (М) 13,61.

## 2018 год. ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ СТРАНЫ

## Мужчины

## 100 м

10,31	Лопин Дмитрий 91	1п3	Казань	19,07
10,32	Огарков Денис 93	1	Казань	19,07
10,32	Перестюк Руслан 91	1п2	Казань	19,07
10,33	Образцов Игорь 95	2п2	Казань	19,07
10,39	Вручинский Павел 92	5	Казань	19,07
10,41	Усов Алексей 98	2п3	Казань	19,07
10,45	Завалий Алексей 98	1	Челябинск	6,07
10,47	Кислых Руслан 00	1	Челябинск	22,06
10,47	Ефимов Александр 94	2	Жуковский	23,06
10,49	Скулин Владислав 02	1з	Калуга	15,06
10,52	Росляков Данил 97	2	Челябинск	6,07
10,53	Домарев Вадим 00	п	Челябинск	22,06
10,53	Абдулкадеров Рушан 95	8	Казань	19,07
10,54	Лаптев Алексей 98	3	Челябинск	27,07
10,56	Чернухин Кирилл 94	4	Смоленск	29,05
10,56	Николаев Александр 00	п	Челябинск	22,06
10,56	Лукин Андрей 98	4	Челябинск	6,07
10,57	Занкин Денис 00	п	Челябинск	22,06
10,58	Плохой Евгений 98	1м	Майкоп	6,06
10,59	Захарченко Никита 94	1	Майкоп	6,06
10,61	Николаев Александр 99	з	Хабаровск	9,06
10,61	Созонов Роман 94	2з1	Жуковский	11,07
10,63	Рогов Борис 97	1м	Иркутск	6,06
10,63	Емельянов Руслан 97	з	Челябинск	27,07
10,64	Анисков Антон 95	2	Майкоп	6,06
10,64	Кропочев Константин 99	1ю	Майкоп	6,06

## Результаты с ветром более 2 м/с

10,54	Харин Евгений 94	1	Смоленск	6,06
10,63	Алдушин Александр 94	2	Смоленск	6,06
10,64	Жильцов Александр 95	3	Смоленск	6,06

## 200 м

20,74	Ефимов Александр 94	1	Жуковский	12,07
20,79	Росляков Данил 97	1	Челябинск	28,07
20,82	Перестюк Руслан 91	2	Казань	21,07
20,86	Савин Павел 94	2	Жуковский	12,07
20,95	Огарков Денис 93	3	Казань	21,07
21,00	Садеев Ильфат 88	5	Казань	21,07
21,00	Лукин Андрей 98	2	Челябинск	28,07
21,02	Ткалич Ярослав 96	7	Казань	21,07
21,06	Новиков Антон 94	3	Жуковский	12,07
21,06	Кухаренко Андрей 97	3	Челябинск	28,07
21,07	Колесниченко Вячеслав 90	1	Москва	22,06
21,10	Кислых Руслан 00	1	Челябинск	23,06
21,20	Николаев Александр 99	з	Челябинск	23,06
21,22	Чернухин Кирилл 94	1	Смоленск	1,07
21,23	Захарченко Никита 94	4	Жуковский	12,07
21,25	Петряшов Константин 83	2	Жуковский	13,06
21,25	Ивашко Павел 94	5	Жуковский	12,07
21,27	Плохой Евгений 98	4	Челябинск	28,07
21,28	Землянский Денис 96	1м	Челябинск	3,06
21,30	Южалкин Андрей 95	1	Москва	11,05
21,30	Образцов Игорь 95	з	Пенза	7,06
21,31	Фалев Дмитрий 83	7	Жуковский	12,07
21,32	Арасланов Артем 94	з	Смоленск	1,07
21,38	Карпов Артур 96	з	Челябинск	7,07
21,39	Усов Алексей 98	з	Челябинск	28,07
21,39	Протасов Александр 97	з	Челябинск	28,07

## Результаты с ветром более 2 м/с

20,87	Ткалич Ярослав 96	1	Смоленск	30,05
21,09	Петряшов Константин 83	4	Смоленск	30,05
21,18	Рафилович Максим 86	1	С.-Петербург	22,06
21,21	Образцов Игорь 95	1	Пенза	7,06
21,38	Филатов Михаил 94	2	С.-Петербург	22,06

## 400 м

46,00	Филатов Михаил 94	1	Казань	20,07
46,01	Федяев Максим 97	2	Казань	20,07
46,06	Верховых Рудольф 98	2	Челябинск	7,07
46,13	Кудрявцев Денис 92	1	Жуковский	23,06
46,24	Ивашко Павел 94	2з1	Казань	19,07
46,36	Галацков Андрей 92	4	Казань	20,07
46,38	Денмухаметов Артем 93	2	Жуковский	30,06
46,44	Тренихин Павел 86	3	Жуковский	23,06
46,47	Савин Павел 94	6	Казань	20,07
46,64	Чалый Тимофей 94	4	Смоленск	29,05
46,66	Ефремов Андрей 96	3	Челябинск	7,07
46,78	Арасланов Артем 94	7	Казань	20,07
46,90	Краснов Илья 96	з	Челябинск	27,07
46,92	Лямин Кирилл 96	3	Челябинск	28,07
46,93	Переметов Данил 95	7	Смоленск	29,05
47,00	Балькин Антон 96	4	Челябинск	28,07
47,06	Буяновский Александр 94	5	Жуковский	23,06
47,16	Лужинский Кирилл 99	1	Челябинск	23,06
47,16	Ефимов Дмитрий 93	2	Жуковский	11,07
47,21	Матвеев Никита 00	2	Челябинск	23,06
47,24	Колесов Кирилл 98	7	Жуковский	23,06
47,29	Фролов Владислав 97	з	Челябинск	6,07
47,32	Чернышов Андрей 93	1з6	Казань	19,07
47,33	Репин Эдгар 95	1	Иркутск	4,08
47,34	Семакин Роман 93	6	Жуковский	30,06

## 800 м

1.46,73	Дубровский Сергей 95	1	Жуковский	1,07
1.47,04	Холмогоров Константин 96	2	Жуковский	1,07
1.47,99	Переметов Данил 95	3	Жуковский	1,07
1.48,32	Бутранов Алексей 91	3	Казань	20,07
1.48,74	Тебеньков Павел 91	4	Казань	20,07
1.48,78	Вербицкий Николай 95	1	Иркутск	7,06
1.48,82	Шаров Егор 88	1	Жуковский	23,06
1.48,84	Шабаев Ринат 96	2	Челябинск	28,07
1.49,07	Воливецкий Николай 95	1з1	Казань	19,07
1.49,10	Перегудов Степан 94	3з3	Казань	19,07
1.49,15	Троценко Роман 92	3	Иркутск	7,06
1.49,22	Малахов Евгений 96	3	Челябинск	28,07
1.49,24	Белоконь Андрей 98	2з2	Казань	19,07
1.49,28	Надыров Ильдар 94	4	Иркутск	7,06
1.49,60	Исайчев Андрей 94	2з6	Казань	19,07
1.49,68	Семенов Кирилл 98	2з4	Казань	19,07
1.49,80	Ханбиков Раиф 96	2	Жуковский	23,06
1.49,84	Савлуков Савелий 00	3з6	Казань	19,07
1.49,95	Колоколенков Михаил 95	3	Жуковский	23,06
1.50,18	Харитонов Алексей 91	1	С.-Петербург	12,05
1.50,28	Нургалиев Ильяс 96	з	Челябинск	6,07
1.50,30	Чешев Максим 97	2	Челябинск	7,07
1.50,32	Березин Иван 90	3з1	Казань	19,07
1.50,40	Хватков Сергей 92	3з2	Казань	19,07
1.50,47	Мягкий Марк 98	4	Челябинск	28,07

## 1500 м

3.35,85	Никитин Владимир 92	1	Казань	22,07
3.40,0	Смирнов Валентин 86	1	Жуковский	30,06
3.40,1	Дубровский Сергей 95	2	Жуковский	30,06
3.40,7	Кунц Евгений 93	3	Жуковский	30,06
3.41,84	Плохотников Константин 97	4	Казань	22,07
3.42,67	Леоненко Артем 92	5	Казань	22,07
3.42,90	Попов Алексей 87	6	Казань	22,07
3.43,0	Николаев Егор 88	4	Жуковский	30,06
3.43,15	Петров Сергей 96	2з3	Казань	21,07
3.43,35	Александров Максим 94	3з4	Казань	21,07
3.44,99	Харитонов Алексей 91	5	Смоленск	29,05
3.45,11	Леонов Александр 93	3	Иркутск	6,06
3.45,31	Горин Николай 95	6	Смоленск	29,05

3.45,31	Неделин Дмитрий	91	2	Жуковский	11.07
3.45,36	Воливецкий Николай	95	5з4	Казань	21.07
3.45,58	Анисимов Алексей	94	3з3	Казань	21.07
3.45,71	Березин Иван	90	2з1	Казань	21.07
3.45,74	Данилов Александр	93	6з4	Казань	21.07
3.45,80	Соколов Вячеслав	84	3	Жуковский	11.07
3.45,90	Сидоров Олег	90	4	Жуковский	11.07
3.46,07	Захаров Борис	84	3з1	Казань	21.07
3.46,09	Якушев Максим	92	5	Жуковский	11.07
3.46,29	Петров Тимофей	88	1	С.-Петербург	21.06
3.46,56	Ольков Александр	95	1	Жуковский	23.06
3.46,7	Бутранов Алексей	91	5	Жуковский	30.06

**3000 м**

7.52,08	Никитин Владимир	92	1	Жуковский	13.06
8.04,33	Александров Максим	94	1	С.-Петербург	28.06
8.12,37	Попов Алексей	87	2	Жуковский	13.06
8.14,83	Лешонков Владимир	95	2	С.-Петербург	28.06
8.15,41	Неделин Дмитрий	91	3	Жуковский	13.06
8.21,03	Бурцев Артур	88	2	С.-Петербург	22.06
8.21,24	Тундыков Данила	01	1	Калуга	15.06
8.22,32	Попов Артем	01	2	Калуга	15.06
8.26,04	Ежов Владимир	93	1	Волгоград	24.05
8.27,24	Панферов Иван	93	5	Жуковский	13.06

**5000 м**

13.23,57	Рыбаков Евгений	85	1	Казань	19.07
13.24,43	Ахмадеев Ринас	89	7	Берлин	11.08
13.26,25	Рыбаков Анатолий	85	2	Казань	19.07
13.27,61	Леоненко Артем	92	3	Казань	19.07
13.30,89	Никитин Владимир	92	4	Казань	19.07
13.42,99	Николаев Егор	88	6	Казань	19.07
13.53,37	Шаламов Вячеслав	89	7	Казань	19.07
13.55,87	Дорофеев Алексей	94	1	Жуковский	12.07
13.57,80	Попов Алексей	87	8	Казань	19.07
14.02,35	Кунц Евгений	93	3	Смоленск	30.05
14.06,1	Захаров Борис	84	1	С.-Петербург	21.06
14.09,22	Лейман Андрей	87	1	Майкоп	7.06
14.10,8	Лешонков Владимир	95	2	С.-Петербург	21.06
14.11,00	Соловьев Сергей	97	1	Челябинск	6.07
14.11,30	Петров Сергей	96	2	Челябинск	6.07
14.16,18	Дога Евгений	84	10	Казань	19.07
14.20,22	Белобородов Антон	94	11	Казань	19.07
14.22,10	Стрелков Михаил	94	5	Смоленск	30.05
14.22,36	Рамазанов Альберт	92	13	Казань	19.07
14.22,81	Садиков Нияз	97	3	Челябинск	6.07
14.26,20	Рязанцев Александр	93	2	Жуковский	12.07
14.27,56	Иванов Александр	85	14	Казань	19.07
14.28,45	Хадеев Искандер	99	1ю	Пенза	6.06
14.28,76	Валитов Денис	97	2	Москва	14.06
14.34,76	Зюзин Дмитрий	00	2ю	Пенза	6.06

**10 000 м**

28.16,43	Никитин Владимир	92	1	Жуковский	30.06
28.29,52	Рыбаков Евгений	85	2	Жуковский	30.06
28.30,76	Максимов Игорь	92	1	Москва	5.05
28.33,40	Ахмадеев Ринас	89	3	Жуковский	30.06
28.43,07	Лейман Андрей	87	4	Жуковский	30.06
28.46,16	Стрелков Михаил	94	5	Жуковский	30.06
28.47,37	Рыбаков Анатолий	85	6	Жуковский	30.06
28.53,41	Аплачкин Артем	91	7	Жуковский	30.06
28.53,47	Шаламов Вячеслав	89	8	Жуковский	30.06
29.05,81	Вилулов Алексей	95	9	Жуковский	30.06
29.18,44	Дога Евгений	84	10	Жуковский	30.06
29.19,21	Именин Александр	87	11	Жуковский	30.06
29.22,33	Максимов Михаил	86	12	Жуковский	30.06
29.56,51	Трушанов Кирилл	93	13	Жуковский	30.06
29.57,28	Валитов Денис	97	14	Жуковский	30.06
30.06,21	Попов Андрей	97	15	Жуковский	30.06
30.07,40	Петров Сергей	96	3	Москва	5.05

**Полумарафон**

1:02.57	Киселев Степан	86	1	Сочи	1.04
1:02.59	Ахмадеев Ринас	89	1	Казань	7.10
1:03.20	Ядгаров Искандер	91	2	Москва	20.05
1:03.58	Реунков Алексей	84	4	Москва	20.05
1:04.38	Рыбаков Анатолий	85	1	Новосибирск	8.09
1:04.38	Рыбаков Евгений	85	2	Новосибирск	8.09
1:04.45	Аплачкин Артем	91	1	Ярославль	2.09
1:04.49	Максимов Михаил	86	4	Томск	11.06
1:05.07	Кульков Михаил	85	5	Москва	20.05
1:05.12	Петров Сергей	90	1	Уфа	2.09
1:05.13	Шутов Федор	86	6	Москва	20.05
1:05.16	Чавкин Николай	84	2	Ярославль	2.09
1:05.26	Николаев Егор	88	2	Сочи	1.04
1:05.29	Ильин Олег	89	2	Казань	20.05
1:05.29	Именин Александр	87	3	Ярославль	2.09
1:05.42	Полтанов Алексей	89	4	Сочи	1.04
1:06.05	Давтян Армен	84	2	С.-Петербург	21.04
1:06.05	Григорьев Олег	88	4	Ярославль	2.09
1:06.10	Сафронов Дмитрий	81	7	Москва	20.05
1:06.13	Новиков Александр	95	1	Казань	20.05
1:06.36	Васильев Денис	89	5	Ярославль	2.09
1:06.36	Андреев Григорий	76	2	Уфа	2.09
1:07.05	Каныбеков Вениамин	95	6	Ярославль	2.09
1:07.15	Марусин Олег	81	4	Казань	20.05
1:07.21	Тингаев Антон	96	4	Казань	7.10

**Марафон**

2:12.20	Реунков Алексей	84	1	Волгоград	30.04
2:13.17	Киселев Степан	86	2	Волгоград	30.04
2:14.30	Максимов Михаил	86	3	Волгоград	30.04
2:15.08	Трошкин Алексей	86	4	Волгоград	30.04
2:15.34	Аплачкин Артем	91	5	Волгоград	30.04
2:16.02	Ядгаров Искандер	91	13	Севилья	25.02
2:16.48	Шутов Федор	86	8	Дублин	28.10
2:17.03	Чечун Юрий	86	1	Екатеринбург	4.08
2:17.36	Полтанов Алексей	89	6	Волгоград	30.04
2:17.39	Зырянов Сергей	84	2	Омск	4.08
2:17.45	Алексеев Артем	89	1	Казань	20.05
2:18.25	Миняков Андрей	83	2	Казань	20.05
2:18.31	Именин Александр	87	7	Волгоград	30.04
2:19.26	Угаров Виктор	86	8	Волгоград	30.04
2:19.28	Григорьев Олег	88	1	С.-Петербург	22.07
2:19.49	Кашапов Ренат	83	9	Волгоград	30.04
2:20.16	Попов Сергей	89	4	Москва	23.09
2:21.07	Сафронов Дмитрий	81	5	Москва	23.09
2:21.37	Смирнов Андрей	85	3	Казань	20.05
2:21.53	Кульков Михаил	85	6	Москва	23.09
2:22.01	Волков Николай	85	10	Волгоград	30.04
2:22.38	Змазнев Илья	86	3	Омск	4.08
2:22.55	Бачурин Сергей	94	11	Волгоград	30.04
2:23.20	Павленин Александр	91	3	С.-Петербург	22.07

**110 м с/б**

12,92	Шубенков Сергей	90	1	Секешфехервар	2.07
13,53	Шабанов Константин	89	1	Казань	19.07
13,75	Шабанов Филипп	91	1з1	Казань	19.07
13,78	Макаренко Артем	97	1	Челябинск	27.07
13,79	Киреев Кирилл	97	з	Майкоп	6.06
13,82	Солодов Сергей	96	1	Челябинск	6.07
13,94	Зюков Владислав	93	3	Жуковский	11.07
13,98	Челноков Константин	86	1	Майкоп	6.06
14,08	Рыльчиков Денис	98	з	Майкоп	6.06
14,09	Дремин Алексей	89	5	Казань	19.07
14,14	Проценко Антон	97	з	Майкоп	6.06
14,16	Егоров Глеб	97	4	Челябинск	27.07
14,20	Пронских Евгений	95	3з1	Казань	19.07
14,26	Кудрявцев Алексей	95	2	Майкоп	6.06
14,26	Лобков Максим	97	з	Майкоп	6.06
14,28	Лукьяненко Артем	90	4з1	Казань	19.07

14,29	Гилязов Айдар 87	4	Жуковский	30.06
14,35	Никишин Никита 98	1	Смоленск	1.07
14,35	Фофана Ламин 92	3з2	Казань	19.07
14,36	Лиханов Евгений 95	м	Смоленск	5.07
14,40	Нечаев Александр 99	2	Смоленск	1.07
14,42	Робертов Даниил 00	1	С.-Петербург	9.06
14,44	Шкуренив Илья 91	м	Гетцис	27.05
14,45	Уткин Артем 94	3	Смоленск	1.07
14,51	Кравцов Святослав 98	з	Челябинск	27.07

**Результаты с ветром более 2 м/с**

13,80	Солодов Сергей 96	1	С.-Петербург	22.06
13,96	Салимуллин Камиль 96	1м	Пенза	7.06

**400 м с/б**

48,89	Чалый Тимофей 94	3п2	Берлин	7.08
49,99	Скоробогатько Александр 94	2	Казань	20.07
50,44	Логинов Иван 97	1	Челябинск	7.07
50,74	Андриянов Никита 90	3	Жуковский	23.06
50,95	Лысенко Владимир 98	2	Челябинск	7.07
51,00	Резвых Вадим 94	1	Иркутск	5.08
51,16	Чубровский Роман 94	1	Иркутск	7.06
51,19	Высочин Никита 96	3	Челябинск	7.07
51,30	Евсеев Никита 95	4	Казань	20.07
51,39	Рубцов Артем 98	4	Челябинск	7.07
51,55	Цыганков Владислав 95	5	Шарлотт	26.05
51,94	Захаров Данил 01	1	Челябинск	23.06
52,04	Гапонов Дмитрий 97	3	Челябинск	28.07
52,20	Черепнин Андрей 98	1м	Иркутск	7.06
52,49	Бережко Владимир 96	7	Челябинск	7.07
52,50	Таратынов Марк 94	8	Казань	20.07
52,74	Кукалев Вадим 98	8	Челябинск	7.07
53,01	Мионов Олег 93	3	Жуковский	13.06
53,24	Талаев Никита 93	1	Хабаровск	10.06
53,36	Бакай Алексей 99	1ю	Майкоп	7.06
53,39	Куликов Владимир 95	6	Жуковский	1.07
53,83	Полосков Антон 95	5з1	Казань	19.07
53,97	Орлов Виталий 99	1	Майкоп	22.05
54,03	Роженко Виктор 93	6	Жуковский	12.07
54,17	Логвинов Егор 00	4	Челябинск	23.06

**3000 м с/п**

8.22,40	Якушев Максим 92	1	Казань	20.07
8.28,70	Надыров Ильдар 94	2	Казань	20.07
8.29,42	Клопцов Юрий 89	3	Казань	20.07
8.29,95	Фарносов Андрей 80	4	Казань	20.07
8.32,2	Лукьянов Иван 81	3	Жуковский	30.06
8.36,20	Ольков Александр 95	4	Смоленск	29.05
8.37,89	Плохотников Константин 97	1	Челябинск	7.07
8.45,06	Александров Никита 83	6	Смоленск	29.05
8.49,43	Сафиуллин Ильгизар 92	1	Жуковский	11.07
8.49,50	Галиуллин Константин 95	6	Казань	20.07
8.49,54	Бахарев Виктор 94	7	Казань	20.07
8.49,6	Неделин Дмитрий 91	5	Жуковский	30.06
8.50,01	Дворецкий Никита 97	7	Смоленск	29.05
8.56,94	Забралов Виталий 96	2	Жуковский	11.07
8.58,92	Рыбаков Михаил 93	1	Пенза	8.06
9.01,48	Бурцев Артур 88	3	Жуковский	11.07
9.02,80	Дятлов Кирилл 97	3	Челябинск	29.07
9.06,60	Эозин Дмитрий 00	1	Челябинск	23.06
9.07,02	Индус Владимир 99	2	Челябинск	23.06
9.09,65	Шагалиев Марсель 99	3	Челябинск	23.06
9.10,80	Царапкин Максим 98	2	Челябинск	7.07
9.12,93	Калганов Никита 99	4	Жуковский	11.07
9.13,64	Калашников Юрий 99	1ю	Майкоп	6.06
9.15,50	Егоров Геннадий 97	4	Челябинск	29.07
9.21,13	Захаров Дмитрий 98	12	Смоленск	29.05

**4x100 м**

39,73	С.-Петербург (Шкуропатов Д., Петряшов К., Чернухин К., Рафилович М.)	1	Смоленск	29.05
-------	--	---	----------	-------

39,73	Краснодарский кр. (Хомутов Д., Лопин Д., Перестюк Р., Кислых Р.)	1	Казань	22.07
39,81	Ульяновская о. (Князев П., Образцов И., Галацков А., Садеев И.)	2	Казань	22.07
39,84	С.-Петербург (Шкуропатов Д., Петряшов К., Чернухин К., Рейсбих А.)	3	Казань	22.07
40,07	Краснодарский кр. (Хомутов Д., Лопин Д., Перестюк Р., Кудрявцев А.)	2	Смоленск	29.05
40,10	Москва-2 (Вручинский П., Харин Е., Чернухин К., Колесниченко В.)	1	Жуковский	12.07
40,12	Ульяновская о. (Князев П., Образцов И., Галцков А., Садеев И.)	3	Смоленск	29.05
40,12	Ульяновская о. (Демин Д., Образцов И., Галцков А., Садеев И.)	2	Жуковский	12.07
40,24	Москва (Вручинский П., Харин Е., Абдулкадеров Р., Усов А.)	4	Казань	22.07
40,89	Москва (Торопыгин А., Кузнецов А., Карпов А., Усов А.)	1	Челябинск	08.07
40,89	Брянская о. (Алдушин А., Гуров А., Ефимов А., Огарков Д.)	3	Жуковский	12.07
40,95	Пензенская о. (Ежов И., Кузнецов П., Желобаев С., Мельников Г.)	5	Казань	22.07
41,15	Свердловская о. (Токарев А., Черепанов В., Романчук С., Лаптев А.)	1	Челябинск	29.07
41,16	Свердловская о., молодежь (Токарев А., Егоров Г., Романчук С., Лаптев А.)	2	Челябинск	08.07
41,17	Волгоградская о. (Галочкин Н., Маркелов М., Лобков М., Зеленский А.)	2	Челябинск	29.07
41,20	Приморский кр. (Мелентьев А., Кисельков Ф., Демичев Н., Славгородский Д.)	4	Жуковский	12.07
41,34	Волгоградская о., молодежь (Галочкин Н., Зеленский А., Лобков М., Маркелов М.)	3	Челябинск	08.07
41,35	Курская о. (Шмыгарев А., Федяев М., Федоров А., Толмачев Р.)	4	Смоленск	29.05
41,40	Саратовская о., молодежь (Лукашин А., Торопыгин А., Огаренков М., Дорожкин А.)	1	Пенза	08.06
41,46	ДФО (Демичев Н., Мелентьев М., Славгородский Д., Николаев А.)	вк	Казань	22.07
41,53	СПб НГУ (Солодов С., Кухаренко А., Шкуропатов Д., Лукашин Д.)	1	С.-Петербург	02.06
41,53	Брянская о., молодежь (Мосальский Н., Гуров А., Ефимов А., Карасев Л.)	4	Челябинск	08.07
41,55	Пензенская о. (Ежов И., Кузнецов П., Герасимов Д., Мельников Г.)	1	Пенза	08.06
41,56	Курская о. 2 (Воробьев А., Агибалов А., Шалапуда Н., Емельянов Р.)	5	Смоленск	29.05
41,76	Вологодская о. (Кононенко П., Росляков Д., Шунько Д., Новослугин М.)	6	Казань	22.07

**4x400 м**

3.04,88	С.-Петербург (Рафилович М., Руденко А., Кухаренко А., Филатов М.)	1	Казань	22.07
3.05,43	Тюменская о. (Тренихин П., Скоробогатько А., Савин П., Кудрявцев Д.)	2	Казань	22.07
3.07,17	С.-Петербург (Колесов К., Руденко А., Кухаренко А., Филатов М.)	1	Смоленск	30.05
3.07,84	Тюменская о. (Савин П., Тренихин П., Скоробогатько А., Кудрявцев Д.)	2	Смоленск	30.05
3.08,08	Свердловская о., молодежь (Балыкин А., Пращерук Е., Маркунасов А., Верховых Р.)	1	Челябинск	08.07
3.08,97	Москва, молодежь (Рубцов А., Логинов И., Фролов В., Ефремов А.)	2	Челябинск	08.07
3.09,15	Курская о. (Попов И., Чернышов А., Федоров А., Фадеев М.)	3	Смоленск	30.05
3.09,67	Иркутская о. (Краснов И., Краснов В., Репин Э., Резвых В.)	3	Казань	22.07
3.09,89	Челябинская о. (Бережко В., Землянский Д., Чешев М., Верховых Р.)	1	Челябинск	29.07
3.10,65	Московская о., молодежь (Филиппов Е., Серазтдинов Д., Карасев Л., Лысенко В.)	3	Челябинск	08.07
3.11,13	Свердловская о. (Пращерук Е., Маркунасов А., Мишин Н., Балыкин А.)	2	Челябинск	29.07

3.11,43	Челябинская о. (Иванченко А., Землянский Д., Абдуллин И., Мякий М.)	4	Челябинск	08.07	2,28	Коршунов Евгений 86	2	Смоленск	29.05
3.12,66	Самарская о. (Абрамов А., Шитов Д., Шкуров А., Малахов Е.)	4	Казань	22.07	2,26п	Дмитрик Алексей 84	3	Москва	21.01
3.13,58	Самарская о. (Баимов А., Шкуров А., Комаров С., Малахов Е.)	3	Челябинск	29.07	2,25п	Семенов Дмитрий 92	4	Челябинск	11.01
3.15,13	Иркутская о. (Мизев А., Михайлов Н., Репин Э., Резвых В.)	1	Иркутск	07.06	2,25	Веревкин Михаил 91	3	Смоленск	29.05
3.15,16	Томская о., молодежь (Земцов А., Михайловский С., Черепнин А., Москвин Н.)	5	Челябинск	08.07	2,25	Цыплаков Даниил 92	1	Жуковский	13.06
3.16,04	Московская о. (Сераздинов Д., Урусов В., Лысенко В., Карасев Л.)	4	Челябинск	29.07	2,25	Акименко Михаил 95	2	Жуковский	13.06
3.16,16	Москва, юноши (Берендяев А., Воронков А., Иванов Ф., Шверной Д.)	1	Калуга	17.06	2,24п	Анищенков Никита 92	6	Москва	13.02
3.16,17	Курская о. (Тихонов П., Федоров А., Несветаев Д., Федяев М.)	1	Смоленск	08.06	2,22п	Ефанов Алексей 97	1	С-Петербург	21.02
3.16,90	Бурятия (Леонов А., Троценко Р., Тимко В., Вербицкий Н.)	2	Иркутск	07.06	2,21п	Мрыхин Александр 96	1	Москва	19.01
3.17,29	Самарская о. (Рябов А., Комаров С., Шкуров А., Малахов Е.)	6	Челябинск	08.07	2,21п	Курбанов Никита 99	1	Волгоград	7.02
3.17,61	Пензенская о. (Бастылов К., Асташкин П., Дасаев Р., Ульянов М.)	5	Челябинск	29.07	2,20п	Расов Арсений 92	5	Екатеринбург	7.01
3.18,16	Кемеровская о. (Соляков Ф., Воронцов Р., Кузнецов Ф., Высочин Н.)	1м	Иркутск	07.06	2,20п	Фадеев Алексей 00	1ю	Ярославль	13.01
3.18,52	Нижегородская о., юноши (Биляк Д., Кутуев Р., Омельчак Д., Трошин А.)	2	Калуга	17.06	2,20	Асанов Александр 95	2	Москва	22.06
3.18,56	Самарская о., молодежь (Баимов А., Шкуров А., Мартошич Д., Малахов Е.)	1	Пенза	08.06	2,20п	Кутковой Ярослав 00	1	Славянск-на-Куба	15.12
					2,19	Ведешкин Кирилл 98	1	Челябинск	8.07
					2,19	Рудник Матвей 99	2	Челябинск	8.07
					2,19	Федоренков Денис 96	1	Челябинск	29.07
					2,18п	Смолинов Егор 97	2	Москва	19.01
					2,17п	Пунтус Антон 99	3	Волгоград	7.02
					2,17п	Морозов Сергей 99	1	Бирск	4.11
					2,15п	Джонсон Эфрэм 89	1	С-Петербург	5.01
					2,15п	Анощенко Сергей 96	2	Москва	9.01
					2,15п	Врублевский Вадим 93	8	Челябинск	11.01
					2,15п	Патраков Андрей 89	6	Москва	31.01
					2,15п	Вархутдинов Роман 98	3	С-Петербург	21.02
					2,15п	Попов Григорий 98	1	С-Петербург	28.02
					2,15п	Карташов Константин 96	1	Ярославль	7.03
					2,15	Натальчук Арсентий 00	1	Майкоп	22.05
					2,15	Коршунов Дмитрий 88	9	Смоленск	29.05
					2,15	Ермаков Евгений 01	3	Челябинск	24.06
					2,15	Гайнутдинов Азат 99	4	Челябинск	8.07
<b>Ходьба 20 км</b>									
1:17.25	Широбоков Сергей 99	1	Чебоксары	9.06					
1:18.54	Мизинов Василий 97	2	Сочи	19.02					
1:19.49	Фролов Кирилл 93	3	Сочи	19.02					
1:20.21	Евстифеев Роман 92	4	Сочи	19.02					
1:21.02	Шевчук Алексей 97	5	Сочи	19.02					
1:21.28	Головин Алексей 88	6	Сочи	19.02					
1:21.30	Тряпкин Андрей 97	7	Сочи	19.02					
1:23.01	Шарыпов Сергей 92	4	Чебоксары	9.06					
1:25.05	Шутов Кирилл 97	8	Сочи	19.02					
1:25.17	Слива Захар 98	9	Сочи	19.02					
1:25.35	Добрынкин Евгений 97	10	Сочи	19.02					
1:25.54	Георгиев Роман 95	11	Сочи	19.02					
1:26.00	Марков Николай 95	12	Сочи	19.02					
1:26.40	Васильев Алексей 97	7	Чебоксары	9.06					
1:27.25	Русин Никита 96	14	Сочи	19.02					
1:27.55	Какаев Иван 97	1	Кострома	9.09					
1:28.03	Вахрушев Максим 96	15	Сочи	19.02					
1:28.34	Трифонов Артем 95	16	Сочи	19.02					
1:28.41	Бобров Кирилл 98	17	Сочи	19.02					
1:29.26	Быконь Захар 97	18	Сочи	19.02					
1:29.47	Степанов Геннадий 96	19	Сочи	19.02					
1:29.55	Сергеев Николай 96	10	Чебоксары	9.06					
1:30.00	Тимофеев Михаил 91	20	Сочи	19.02					
1:30.44	Ижендеев Александр 99	4	Кострома	9.09					
1:30.56	Никитин Владимир 88	21	Сочи	19.02					
<b>Ходьба 50 км</b>									
3:42.20	Бакулин Сергей 86	1	Чебоксары	9.06					
3:54.20	Чепарев Дементий 92	2	Чебоксары	9.06					
3:59.14	Терентьев Алексей 91	3	Чебоксары	9.06					
4:09.12	Кудашкин Алексей 97	4	Чебоксары	9.06					
4:17.43	Слива Захар 98	5	Чебоксары	9.06					
4:18.19	Георгиев Роман 95	6	Чебоксары	9.06					
4:19.47	Аввакуменков Сергей 96	7	Чебоксары	9.06					
4:29.39	Айсабакиев Александр 89	8	Чебоксары	9.06					
<b>Высота</b>									
2,40	Лысенко Данил 97	1	Монако	20.07					
2,35п	Ухов Иван 86	1	Москва	31.01					
2,31п	Иванюк Илья 93	3	Москва	13.02					
2,28п	Поздняков Семен 92	4	Москва	13.02					
					6,00	Моргунов Тимур 96	2	Берлин	12.08
					5,80п	Желябин Дмитрий 90	1	Москва	25.01
					5,70	Горохов Георгий 93	1	Москва	30.07
					5,65п	Мудров Илья 91	2	С-Петербург	23.02
					5,65	Лукьяненко Евгений 85	1	Казань	21.07
					5,56п	Ивакин Антон 91	3	Москва	17.01
					5,55п	Грипич Александр 86	3	Москва	13.02
					5,50п	Котов Даниил 95	1	Челябинск	20.01
					5,45п	Гертлейн Иван 87	5	Москва	4.02
					5,45п	Любушкин Дмитрий 94	4	С-Петербург	7.02
					5,40	Просвирин Илья 95	1	Чебоксары	12.06
					5,30	Качанов Дмитрий 01	3	Москва	10.05
					5,30	Пинтусов Виктор 00	1	Москва	13.06
					5,30	Шкурунев Илья 91	м	Берлин	8.08
					5,20п	Калмыков Владимир 92	7	Челябинск	11.01
					5,20п	Гельманов Михаил 90	9	Челябинск	11.01
					5,20п	Акиншин Денис 98	1	Москва	19.01
					5,15п	Щербаков Владимир 97	1	С-Петербург	6.01
					5,15п	Кулик Никита 97	1	Иркутск	13.01
					5,15п	Кобелев Леонид 95	1	С-Петербург	21.01
					5,15п	Бердников Денис 93	6	Славянск-на-Кубани	30.01
					5,15п	Горлов Илья 98	3	С-Петербург	21.02
					5,15	Долбин Илья 00	5	Жуковский	30.06
					5,15п	Смирнов Михаил 93	1	Смоленск	1.07
					5,15п	Курносов Александр 97	1	Челябинск	22.12
<b>Длина</b>									
					8,41	Меньков Александр 90	1	Жуковский	1.07
					8,02п	Примак Артем 93	2	Москва	14.02
					8,01	Ряполов Анатолий 97	1	Майкоп	6.06
					7,98	Юнякин Максим 96	2	Жуковский	23.06
					7,97	Шалин Павел 87	2	Казань	20.07
					7,95	Богданов Денис 91	2	Жуковский	1.07
					7,86п	Муравьев Виталий 93	5	Москва	14.02
					7,80	Кутуев Раиль 96	2	Жуковский	13.06
					7,77	Петров Александр 86	-	Жуковский	1.07
					7,74п	Неделько Антон 94	2	Славянск-на-Кубани	30.01
					7,70	Михайловский Сергей 87	1	Майкоп	6.06

7,68	Глазунов Илья 94	1	Смоленск	29.05
7,68	Левковский Андрей 97	1м	Иркутск	6.06
7,66	Караваев Павел 88	5	Жуковский	1.07
7,64	Носкевич Александр 96	1	Москва	13.06
7,63п	Сорокин Дмитрий 92	3	Славянск-на-Кубани	30.01
7,61	Татаринов Иван 97	2	Челябинск	7.07
7,60п	Лустин Максим 94	1	С.-Петербург	4.01
7,60п	Радеев Олег 91	1	Челябинск	20.01
7,60п	Сягло Владислав 95	8	Москва	14.02
7,58	Пронских Евгений 95	1	Иркутск	5.08
7,57п	Сехин Александр 92	2	Брянск	22.12
7,56п	Бобков Дмитрий 88	кв	Москва	13.02
7,55	Губин Евгений 97	2	Челябинск	28.07
7,55	Шкуренев Илья 91	м	Берлин	7.08

**Результаты с ветром более 2 м/с**

7,87	Петров Александр 86	4	Жуковский	1.07
------	---------------------	---	-----------	------

**Тройной**

17,15	Юрченко Александр 92	1	Жуковский	12.07
16,87п	Чижилов Дмитрий 93	1	Москва	13.02
16,81	Обертышев Денис 97	1	Челябинск	29.07
16,78п	Павлов Виталий 97	1	С.-Петербург	22.02
16,76	Федоров Алексей 91	2	Казань	22.07
16,76	Сорокин Дмитрий 92	3	Казань	22.07
16,67	Глазунов Илья 94	2	Смоленск	30.05
16,46п	Лаптев Сергей 91	4	Москва	3.02
16,25	Коваленко Кирилл 94	2	Майкоп	7.06
16,23	Шиша Сергей 98	кв	С.-Петербург	10.06
16,14	Полубояров Владислав 94	6	Казань	22.07
16,01п	Овчаренко Андрей 94	кв	Москва	12.02
15,99п	Чернов Дмитрий 95	2	Ярославль	7.03
15,99	Молотков Артем 97	1	Москва	14.06
15,97п	Примак Артем 93	8	Москва	3.02
15,91	Ндимбе Роман 96	1	С.-Петербург	22.06
15,76п	Казаков Илья 96	10	Москва	3.02
15,64	Ряполов Анатолий 97	1м	Майкоп	7.06
15,60п	Аюпов Ильдар 98	5	С.-Петербург	22.02
15,58	Петросян Лион 99	1ю	Майкоп	7.06
15,53	Брайко Олег 00	3	Жуковский	30.06
15,46п	Марков Валерий 98	6	С.-Петербург	22.02
15,45	Бульдов Антон 00	1	Москва	7.06
15,44	Прищепа Василий 99	7	Смоленск	30.05
15,37п	Гуркин Василий 94	2	Москва	9.01

**Результаты с ветром более 2 м/с**

16,83	Павлов Виталий 97	1	Челябинск	8.07
16,35	Молотков Артем 97	2	Челябинск	8.07
16,00	Потапцев Илья 93	5	Смоленск	30.05
15,66	Брайко Олег 00	1	Челябинск	24.06
15,44	Филатов Андрей 99	2	Москва	7.06

**Ядро**

21,58	Лесной Александр 88	1	Казань	20.07
21,39п	Афонин Максим 92	1	Москва	13.02
20,04	Лядусов Константин 88	3	Казань	20.07
20,01	Жидков Никита 88	1	Москва	21.06
19,55	Сеськин Демьян 97	1	С.-Петербург	21.06
19,42	Сидоров Максим 86	4	Жуковский	11.07
18,77	Подольский Артем 93	5	Жуковский	11.07
18,69	Деркач Павел 93	3	Смоленск	29.05
18,58п	Буланов Александр 89	4	Москва	13.02
18,08	Тихомиров Антон 88	4	Смоленск	29.05
17,98	Худяков Алексей 95	1	Смоленск	30.06
17,96	Березуцкий Илья 89	8	Казань	20.07
17,89п	Рыжиков Виталий 92	7	Москва	13.02
17,85п	Чижеликов Алексей 95	кв	Москва	12.02
17,71	Трифонов Владислав 94	2	Москва	30.07
17,54п	Пронин Николай 90	1	Смоленск	18.01
17,54	Панчехин Сергей 97	1м	Майкоп	6.06
17,38п	Кулаев Алексей 94	2	Волгоград	17.01

17,25	Кириллов Илья 98	1	Москва	13.06
17,18	Фомин Вадим 92	7	Жуковский	11.07
16,93п	Хакимов Денис 93	2	Новочебоксарск	14.01
16,91	Козырев Евгений 96	1	Челябинск	28.07
16,85	Коноваленко Александр 89	1	Иркутск	6.06
16,73п	Рахманов Шагавудин 93	2	Ярославль	6.03
16,70п	Горбачев Александр 93	3	Смоленск	18.01

**Диск**

64,75	Худяков Алексей 95	1	Адлер	7.02
63,23	Бутенко Виктор 93	1	Лиссабон	25.02
61,42	Сидорченко Глеб 86	2	Жуковский	30.06
61,15	Седюк Николай 88	3	Казань	21.07
60,91	Добренький Александр 94	4	Казань	21.07
60,70	Кириа Александр 92	5	Казань	21.07
59,14	Сысоев Алексей 85	7	Казань	21.07
57,71	Подольский Артем 93	2	Москва	10.05
57,67	Рыбкин Вадим 97	1м	Адлер	14.05
56,64	Горбачев Александр 93	6	Жуковский	11.07
55,65	Магомедов Магомед 94	3	Адлер	14.05
55,19	Магомедов Магомедсалам 91	5	Адлер	24.02
53,56	Козырев Евгений 96	2	Челябинск	28.07
53,47	Батчаев Ильяс 87	6	Адлер	14.02
53,36	Братко Евгений 88	1	Челябинск	2.06
52,39	Сеськин Демьян 97	2	Челябинск	8.07
50,48	Кислица Алексей 99	8	Адлер	14.02
50,20	Смелков Илья 92	9	Адлер	24.02
50,14	Краснощеков Иван 87	1	С.-Петербург	11.05
49,47	Качанов Максим 97	1	Москва	14.06
49,23	Кравец Артем 96	4	Москва	22.06
49,17	Бабанин Павел 97	1	Иркутск	4.08
48,90	Ткаченко Никита 97	3	Челябинск	28.07
48,85	Ефремов Константин 99	кв	Москва	10.05
48,80	Лукашев Тимофей 97	5	Смоленск	31.05

**Молот**

77,29	Коротовский Евгений 92	1	Адлер	24.02
77,02	Лукиянов Денис 89	1	Адлер	14.02
76,13	Литвинов Сергей 86	1	Адлер	14.05
75,61	Сокирский Алексей 85	2	Адлер	14.02
74,51	Романов Андрей 94	3	Смоленск	29.05
73,90	Башан Николай 92	4	Адлер	14.05
72,65	Терентьев Илья 95	5	Адлер	14.05
72,29	Евсеев Игорь 96	1м	Адлер	24.02
70,06	Эшбеков Алишер 90	6	Адлер	24.02
69,58	Аксенов Иван 95	1	С.-Петербург	2.06
69,52	Волик Глеб 96	2м	Адлер	24.02
68,77	Данилов Данила 98	1м	Смоленск	6.06
68,62	Виниченко Игорь 84	2	Смоленск	6.06
68,47	Некипорец Петр 97	3м	Адлер	24.02
68,33	Бурый Игорь 93	8	Адлер	14.02
67,40	Евгеньев Илья 98	3м	Адлер	6.02
67,24	Кузив Юрий 96	1м	Адлер	14.05
67,22	Поздняков Анатолий 87	7	Казань	21.07
66,36	Романов Олег 96	7м	Адлер	24.02
65,07	Идиятулин Анвар 98	8м	Адлер	24.02
63,67	Лукашев Тимофей 97	2	Москва	22.06
58,34	Постный Виктор 94	9	Адлер	14.05
58,09	Дунгеров Иван 99	2	Москва	11.05
56,06	Григорьев Михаил 98	2	Москва	19.05

**Копье**

85,38	Тарабин Дмитрий 91	1	Жуковский	13.06
79,15	Панасенков Владислав 96	1м	Смоленск	7.06
77,27	Иордан Валерий 92	2	Смоленск	30.05
75,99	Дорошев Андрей 95	2	Казань	20.07
75,08	Филиппов Иван 96	2м	Смоленск	7.06
74,32	Орлов Николай 99	1ю	Адлер	6.02
74,25	Бездольный Борис 97	1	Челябинск	7.07
74,14	Шаповалов Илья 94	2	Адлер	6.02
73,92	Гончаров Виктор 91	3	Адлер	25.02

73,42	Садовников Андрей 95	5	Казань	20.07
72,07	Фоменко Кирилл 99	2	Челябинск	23.06
71,66	Эмурлаев Руслан 97	2	Челябинск	28.07
69,56	Табала Андрей 91	6	Адлер	25.02
69,50	Костин Дмитрий 99	2ю	Адлер	24.02
68,90	Жгун Виталий 91	2	Сан-Анджело	5.05
67,57	Слюсаренко Сергей 84	8	Адлер	25.02
66,92	Кувыршин Павел 98	5м	Адлер	25.02
66,79	Бубнов Вадим 97	3м	Адлер	6.02
66,41	Полянчиков Виталий 97	6м	Адлер	25.02
66,40	Тузов Илья 99	3	Челябинск	23.06
66,06	Иордан Захар 99	1ю	Смоленск	7.06
66,04	Черников Вячеслав 89	9	Адлер	25.02
65,85	Чернов Виталий 97	2	Майкоп	6.06
65,79	Никитин Александр 98	7м	Адлер	25.02
65,41	Кадуков Кирилл 90	1	С.-Петербург	22.06

**Десятиборье**

8321	Шкуренев Илья 91	2	Берлин	8.08
(11,12-7,55-13,43-2,02-48,95-14,44-45,53-5,30-59,13-4.31,38)				
8015	Лукьяненко Артем 90	1	Казань	16.08
(11,35-7,24-14,43-2,00-49,71-14,52-43,56-5,10-58,35-4.40,88)				
7925	Макаренко Артем 97	1	Смоленск	5.07
(10,78-7,03-14,35-1,95-48,20-13,83-38,83-4,80-54,19-4.45,03)				
7708	Лиханов Евгений 95	3	Смоленск	5.07
(11,27-7,27-14,22-1,98-50,40-14,36-46,17-4,40-56,65-4.58,72)				
7438	Табала Александр 86	2	Адлер	21.05
(11,96-6,92-14,70-1,97-51,62-15,49-42,75-4,40-57,62-4.28,97)				
7427	Руднев Павел 92	4	Смоленск	5.07
(11,37-7,20-12,92-1,98-51,82-14,68-37,27-5,10-43,38-4.40,84)				
7412	Чернов Евгений 91	3	Адлер	21.05
(11,35-7,25-12,76-1,97-50,09-15,31-42,43-4,40-48,54-4.38,30)				
7412	Новицкий Ярослав 88	3	Казань	16.08
(11,98-6,82-13,56-2,03-52,41-16,04-40,93-4,90-64,65-4.45,43)				
7365	Королев Максим 88	4	Казань	16.08
(11,52-6,84-14,06-1,91-50,07-15,49-42,60-4,20-50,37-4.21,80)				
7362	Захарченко Никита 94	4	Адлер	21.05
(10,67-7,46-12,39-1,91-49,25-14,52-32,42-3,70-49,19-4.26,51)				
7263	Левковский Андрей 97	6	Смоленск	5.07
(11,40-7,39-12,58-1,95-49,97-15,82-37,63-4,30-50,25-4.36,70)				
7263	Кулик Никита 97	1	Челябинск	29.07
(11,50-6,91-12,69-1,96-52,07-14,63-38,12-4,90-46,58-4.46,12)				
7235	Гузинов Иван 96	7	Смоленск	5.07
(11,06-6,65-12,93-1,89-48,51-15,12-36,88-4,20-49,50-4.34,86)				
7212	Соломатин Дмитрий 98	2	Челябинск	29.07
(11,46-6,75-12,38-1,96-49,96-15,16-35,30-4,50-50,76-4.33,09)				
7118	Гончарук Артем 92	6	Казань	16.08
(11,69-6,69-11,59-1,97-50,09-15,37-35,18-4,30-50,63-4.18,15)				
6946	Савва Михаил 95	1	Майкоп	7.06
(11,62-6,98-11,94-1,88-52,61-15,44-39,34-4,40-48,89-4.43,01)				
6946	Исаев Максим 97	5	Челябинск	29.07
(11,72-7,28-12,52-1,90-53,65-15,48-40,69-4,20-47,97-4.45,09)				
6892	Горбачев Артем 98	13	Смоленск	5.07
(11,43-6,16-12,10-2,01-52,04-15,17-36,89-4,40-50,87-4.54,32)				
6850	Рябчук Игорь 94	2	Майкоп	7.06
(11,58-6,51-11,72-1,85-51,52-16,18-40,20-4,40-45,42-4.36,33)				
6825	Эмурлаев Руслан 97	1м	Майкоп	7.06
(11,89-5,86-12,51-1,85-50,72-16,09-36,53-4,50-63,12-4.45,65)				
6794	Губанов Андрей 96	9	Казань	16.08
(11,02-6,48-12,29-1,94-52,11-15,06-35,20-4,10-46,67-5.00,31)				
6729	Фомичев Андрей 96	10	Казань	16.08
(11,18-7,17-13,83-1,97-49,89-14,61-37,56-0, -52,14-4.51,77)				
6714	Игнашев Владимир 96	15	Смоленск	5.07
(11,58-7,02-12,71-1,80-51,94-15,67-34,00-4,00-44,78-4.34,94)				
6651	Хамедов Игорь 98	11	Казань	16.08
(12,10-6,35-10,06-1,91-50,73-15,37-37,23-3,80-47,51-4.16,45)				
6645	Соляков Федор 98	7	Челябинск	29.07
(11,66-6,90-11,69-1,93-51,84-16,24-36,44-3,90-49,50-4.52,07)				

**Женщины****100 м**

11,29	Сивкова Кристина 97	1	Челябинск	27.07
11,38	Григорьева Анастасия 93	1п2	Казань	19.07
11,42	Хорошева Кристина 93	2	Казань	19.07
11,44	Акиниймика Дженифер 01	1	Калуга	15.06
11,51	Черняева Елена 88	3	Казань	19.07
11,55	Миллер Полина 00	1ю	Иркутск	6.06
11,64	Ткаченко Ольга 95	1	Майкоп	6.06
11,66	Ермолаева Вероника 02	2	Калуга	15.06
11,69	Стародубова Ангелина 98	2	Челябинск	27.07
11,70	Белова Ирина 94	5	Казань	19.07
11,71	Даценко Александра 99	1	Челябинск	22.06
11,74	Паронова Анастасия 02	2п1	Калуга	15.06
11,74	Сизова Марина 97	з	Смоленск	30.06
11,75	Корнюшова Екатерина 94	3п1	Казань	19.07
11,76	Солдатова Олеся 02	2н	Майкоп	6.06
11,78	Смирнова Екатерина 88	2з1	Жуковский	11.07
11,79	Полишук Анастасия 94	4	Смоленск	29.05
11,79	Бабий Юлия 94	1	Хабаровск	9.06
11,82	Гафурова Евгения 94	2з3	Жуковский	11.07
11,83	Бородина Софья 01	3п1	Калуга	15.06
11,87	Разгуляева Ксения 96	п	Челябинск	27.07
11,88	Трялина Дарья 99	2	Челябинск	22.06
11,89	Вахрушева Екатерина 98	1м	Челябинск	2.06
11,89	Вручинская Виктория 91	3з1	Жуковский	11.07
11,89	Тарасова Александра 95	4п3	Казань	19.07

**200 м**

23,03	Хорошева Кристина 93	1з2	Казань	21.07
23,15	Миллер Полина 00	1	Майкоп	22.05
23,35	Сивкова Кристина 97	1	Челябинск	28.07
23,37	Полишук Анастасия 94	1	Жуковский	12.07
23,45	Стародубова Ангелина 98	1	Смоленск	1.07
23,46	Алымова Вера 95	2	Смоленск	1.07
23,48	Черняева Елена 88	2	Жуковский	12.07
23,62	Акиниймика Дженифер 01	2	Майкоп	22.05
23,78	Белова Ирина 94	4	Жуковский	12.07
23,80	Сизова Марина 97	4	Смоленск	1.07
23,83	Корнюшова Екатерина 94	1з6	Казань	21.07
23,87	Михайлюк Мария 91	5	Казань	21.07
23,90	Ольховская Ольга 98	3	Челябинск	28.07
23,93	Ткаченко Ольга 95	1	Майкоп	7.06
23,95	Зотова Татьяна 94	з	Пенза	7.06
23,97	Зуйкевич Елена 90	5	Жуковский	12.07
24,04	Белкина Ольга 90	1з4	Смоленск	30.05
24,05	Мамина Алена 90	3	Жуковский	13.06
24,05	Жолобова Анастасия 98	2	Челябинск	7.07
24,05	Попова Анна 94	1з3	Казань	21.07
24,15	Муромская Валерия 95	6	Смоленск	1.07
24,24	Бабий Юлия 94	1	Хабаровск	10.06
24,24	Морозова Нина 89	6	Жуковский	12.07
24,25	Кученева Юлия 99	4	Челябинск	7.07
24,28	Разгуляева Ксения 96	з	Челябинск	28.07

**Результаты с ветром более 2 м/с**

23,81	Ольховская Ольга 98	з	С.-Петербург	22.06
24,13	Вахрушева Екатерина 98	3з2	Жуковский	13.06

**400 м**

51,58	Реньжина Екатерина 94	1	Жуковский	23.06
51,65	Миллер Полина 00	5п3	Берлин	9.08
52,15	Мамина Алена 90	2	Жуковский	23.06
52,46	Аксенова Ксения 88	3	Казань	20.07
52,48	Спиридонова Юлия 93	1	Хабаровск	9.06
52,79	Колесниченко Ирина 88	1	Москва	21.06
52,92	Глотова Яна 95	3	Жуковский	23.06
52,93	Зуйкевич Елена 90	4	Жуковский	23.06
53,09	Солдатова Олеся 02	3	Дьер	7.07
53,58	Аникиенко Елизавета 94	5	Жуковский	30.06
53,58	Кузнецова Юлия 90	2з2	Казань	19.07

53,59	Жданова Анастасия 94	6	Жуковский	30.06
53,74	Попова Анна 94	вк	Москва	6.06
53,78	Федосеева Елизавета 96	5	Жуковский	23.06
54,02	Котлярова Надежда 89	7	Жуковский	30.06
54,13	Кириянова Наталья 99	1	Челябинск	23.06
54,22	Иванова Екатерина 98	1	Иркутск	4.08
54,26	Лузина Александра 93	4з1	Казань	19.07
54,41	Булахова Анастасия 94	3	Москва	21.06
54,51	Шевнина София 01	2	Калуга	16.06
54,51	Тухтаева Нигина 93	1	Челябинск	13.07
54,54	Пузик Инна 97	з	Челябинск	6.07
54,60	Купина Екатерина 86	6	Смоленск	29.05
54,60	Котельникова Елена 97	з	Челябинск	6.07
54,61	Матвеева Елизавета 96	з	Челябинск	6.07
54,61	Цыганская Екатерина 96	2	Челябинск	7.07

**800 м**

1.59,87	Гуляева Александра 94	1	Жуковский	23.06
2.00,80	Завьялова Екатерина 91	1	Казань	20.07
2.01,00	Купина Екатерина 86	2	Жуковский	23.06
2.01,60	Шевченко Анжелика 87	2	Казань	20.07
2.01,72	Поспелова Марина 90	3	Казань	20.07
2.01,87	Мурашова Елена 87	2з4	Казань	19.07
2.02,08	Улога Светлана 86	5	Казань	20.07
2.02,40	Александрова Дина 92	4	Жуковский	23.06
2.03,34	Алексеева Екатерина 98	1	Челябинск	7.07
2.03,41	Гусарова Инесса 95	3	Жуковский	12.07
2.03,44	Шухтуева Алена 93	3з3	Казань	19.07
2.03,61	Сиблани Алиса 96	5	Жуковский	23.06
2.03,65	Тхакур Санта 93	3з2	Казань	19.07
2.03,95	Рогозина Светлана 92	6	Жуковский	23.06
2.04,26	Онуфриенко Ольга 88	3з4	Казань	19.07
2.04,35	Степанова Юлия 86	2ф3	Лос-Анджелес	17.05
2.04,63	Калина Анастасия 94	4	Жуковский	1.07
2.04,64	Харитоновна Валерия 94	1	Иркутск	7.06
2.04,83	Шмыгарева Екатерина 95	3з5	Казань	19.07
2.05,04	Васильева Вера 94	4з5	Казань	19.07
2.05,59	Цыганова Елизавета 97	з	Челябинск	6.07
2.05,61	Тухтаева Нигина 93	5з5	Казань	19.07
2.05,81	Передунова Татьяна 96	4	Челябинск	7.07
2.05,85	Сторожева Екатерина 93	1	Смоленск	1.07
2.05,86	Жадаева Алена 96	3	Челябинск	28.07

**1500 м**

4.04,76	Гуляева Александра 94	1	Жуковский	30.06
4.07,45	Коробкина Елена 90	2	Казань	22.07
4.07,87	Гусарова Инесса 95	3	Казань	22.07
4.08,03	Сторожева Екатерина 93	4	Казань	22.07
4.08,78	Мурашова Елена 87	5	Казань	22.07
4.10,01	Калина Анастасия 94	6	Казань	22.07
4.10,68	Поспелова Марина 90	1з2	Казань	21.07
4.10,70	Купаева Анна 90	3з1	Казань	21.07
4.11,03	Шевченко Анжелика 87	4з1	Казань	21.07
4.11,60	Аристархова Наталья 89	1	Иркутск	6.06
4.12,29	Соколова Екатерина 95	3з3	Казань	21.07
4.12,53	Иволина Екатерина 94	2	Жуковский	13.06
4.12,63	Александрова Дина 92	2	Смоленск	29.05
4.13,44	Вовк Ольга 93	4	Смоленск	29.05
4.14,88	Ишова Екатерина 89	4з2	Казань	21.07
4.14,94	Шухтуева Алена 93	4з3	Казань	21.07
4.15,92	Симакова Светлана 87	4	Жуковский	11.07
4.16,13	Князева Анна 89	5	Жуковский	11.07
4.16,55	Петрова Анна 94	6	Жуковский	11.07
4.16,70	Аввакуменкова Ульяна 94	7	Смоленск	29.05
4.16,90	Аплачкина Светлана 92	7	Жуковский	11.07
4.17,63	Лебедева Людмила 90	6з1	Казань	21.07
4.17,90	Соколенко Екатерина 92	2	Иркутск	6.06
4.18,20	Ницина Ольга 89	5з3	Казань	21.07
4.18,61	Васильева Кристина 91	7з1	Казань	21.07

**3000 м**

9.00,45	Коробкина Елена 90	1	Жуковский	13.06
9.13,53	Ишова Екатерина 89	2	Жуковский	13.06
9.15,23	Леонтьева Наталья 87	3	Жуковский	13.06
9.18,64	Симакова Светлана 87	4	Жуковский	13.06
9.27,93	Петрова Анна 94	1	С.-Петербург	28.06
9.31,52	Аплачкина Светлана 92	5	Жуковский	13.06
9.39,02	Алгаева Алина 99	1	Челябинск	22.06
9.41,62	Павленко Любовь 97	2	С.-Петербург	28.06
9.45,49	Мендаева Лилия 00	2	Челябинск	22.06
9.48,45	Юминова Елизавета 99	3	Челябинск	22.06
9.48,57	Коношанова Анастасия 99	4	Челябинск	22.06
9.50,76	Гурьянова Валерия 94	2	Москва	11.05

**5000 м**

15.19,11	Коробкина Елена 90	1	Казань	19.07
15.24,09	Ишова Екатерина 89	2	Казань	19.07
15.26,64	Седова Елена 90	3	Казань	19.07
15.35,96	Симакова Светлана 87	4	Казань	19.07
15.37,26	Лебедева Людмила 90	5	Казань	19.07
15.42,04	Колоскова Наталья 88	1	Жуковский	12.07
15.46,72	Гайнетдинова Гульшат 92	6	Казань	19.07
15.55,83	Махнева Ксения 95	7	Казань	19.07
15.57,61	Наговицына Елена 82	8	Казань	19.07
16.02,65	Аплачкина Светлана 92	9	Казань	19.07
16.08,84	Белокобыльская Анна 95	2	Жуковский	12.07
16.10,44	Сергеева Ирина 87	10	Казань	19.07
16.17,8	Прохорова Наталья 90	1	С.-Петербург	21.06
16.18,10	Пахомова Елизавета 95	3	Жуковский	12.07
16.29,24	Петрова Анна 94	11	Казань	19.07
16.29,83	Николаева Ольга 95	1	Пенза	6.06
16.33,76	Новгородцева Маргарита 97	1м	Иркутск	7.06
16.36,37	Павленко Любовь 97	1	Челябинск	6.07
16.37,00	Ксенофонтова Анна 98	2м	Иркутск	7.06
16.38,42	Беспалова Екатерина 97	3	Челябинск	6.07
16.40,92	Коношанова Анастасия 99	1ю	Иркутск	7.06
16.41,04	Букина Евдокия 93	2	Смоленск	1.07
16.43,74	Павлютенкова Александра 90	2	Смоленск	7.06
16.51,12	Мошашвили Олеся 95	1	С.-Петербург	3.06
16.53,48	Якоби Анастасия 94	3	Смоленск	7.06

**10 000 м**

32.36,76	Коробкина Елена 90	1	Москва	5.05
32.45,94	Седова Елена 90	1	Жуковский	30.06
32.57,11	Лебедева Людмила 90	2	Жуковский	30.06
33.01,25	Симакова Светлана 87	3	Жуковский	30.06
33.13,91	Гайнетдинова Гульшат 92	4	Жуковский	30.06
33.17,86	Белокобыльская Анна 95	5	Жуковский	30.06
33.42,83	Сергеева Ирина 87	6	Жуковский	30.06
33.51,1	Дмитриева Луиза 91	1	С.-Петербург	26.05
33.55,56	Соколенко Екатерина 92	7	Жуковский	30.06
33.57,93	Колоскова Наталья 88	2	Москва	5.05
34.11,51	Махнева Ксения 95	8	Жуковский	30.06
35.07,76	Коношанова Анастасия 99	9	Жуковский	30.06
35.46,63	Беспалова Екатерина 97	1	Челябинск	29.07
35.49,08	Андреева Александра 95	10	Жуковский	30.06
35.51,70	Новгородцева Маргарита 97	2	Челябинск	29.07
36.02,48	Костылева Ксения 98	11	Жуковский	30.06
36.43,0	Прохорова Наталья 90	2	С.-Петербург	26.05
36.44,11	Шилина Алиса 98	3	Челябинск	29.07
36.44,27	Руденко Наталья 91	12	Жуковский	30.06
36.50,71	Гибадуллина Альфия 98	4	Челябинск	29.07
37.02,92	Ванеева Ася 98	13	Жуковский	30.06
37.13,72	Афанасова Александра 97	5	Челябинск	29.07
37.23,7	Зонова Елена 98	3	С.-Петербург	26.05
37.29,53	Мордовина Любовь 98	14	Жуковский	30.06
38.25,65	Трошкина Нина 96	7	Челябинск	29.07

**Полумарафон**

1:11.23	Архипова Татьяна 83	1	Ярославль	2.09
1:11.35	Сергеева Ирина 87	2	Ярославль	2.09

1:13.24	Прокопьева Алина 85	1	Москва	20.05	13,99	Болдырева Ирина 01	2	Челябинск	22.06
1:13.34	Осокина Мария 93	3	Ярославль	2.09	14,01	Чекан Полина 99	3	Челябинск	22.06
1:13.41	Дмитриева Луиза 91	2	Москва	20.05	14,05	Шишкина Дарья 99	4	Челябинск	22.06
1:14.05	Соколенко Екатерина 92	1	Томск	11.06	14,06	Плавунова Маргарита 94	5з1	Жуковский	23.06
1:14.27	Наговицына Елена 82	2	Томск	11.06	14,08	Шабалина Мария 96	6п2	Казань	19.07
1:14.48	Леонтьева Наталья 87	5	Ярославль	2.09	14,09	Лабыгина Ксения 00	5	Челябинск	22.06
1:14.49	Ковалева Марина 84	4	Москва	20.05					
1:14.54	Лебедева Людмила 90	1	Казань	20.05					
1:15.03	Букина Евдокия 93	4	Томск	11.06					
1:15.13	Конякина Юлия 89	5	Москва	20.05					
1:15.17	Махнева Ксения 95	3	Казань	7.10					
1:16.01	Слепнева Анастасия 89	5	Казань	7.10					
1:16.38	Сухорученкова Евгения 86	1	Гатчина	18.11					
1:16.59	Лещинская Надежда 84	1	Самара	19.08					
1:16.59	Бабич Мария 87	6	Ярославль	2.09					
1:17.07	Белокобыльская Анна 95	3	С.-Петербург	5.08					
1:17.08	Морозова Надежда 94	7	Ярославль	2.09					
1:17.16	Ерохина Елизавета 92	3	Сочи	1.04					
1:17.22	Титова Марина 92	2	Екатеринбург	4.08					
1:17.24	Данилова Елена 91	1	Лимасол	18.03					
1:17.34	Седова Елена 90	1	Новосибирск	8.09					
1:17.37	Пахомова Елизавета 95	6	Томск	11.06					
1:17.58	Козина Анастасия 89	2	Самара	19.08					

**Марафон**

2:28.31	Трофимова Сардана 88	1	Москва	23.09
2:30.24	Прокопьева Алина 85	2	Волгоград	30.04
2:30.40	Тихонова Наталья 87	3	Волгоград	30.04
2:31.25	Ковалева Марина 84	4	Волгоград	30.04
2:32.42	Букина Евдокия 93	5	Волгоград	30.04
2:33.54	Архипова Татьяна 83	6	Волгоград	30.04
2:34.44	Слепнева Анастасия 89	2	Пермь	9.09
2:35.19	Сергеева Наталья 84	7	Волгоград	30.04
2:36.05	Арясова Татьяна 79	1	Казань	20.05
2:36.56	Осокина Мария 93	9	Волгоград	30.04
2:38.31	Юлманова Наиля 80	10	Волгоград	30.04
2:38.53	Бут Надежда 85	4	Москва	23.09
2:39.43	Карлсон Полина 87	10	Хьюстон	14.01
2:39.46	Карасюк Анна 97	12	Волгоград	30.04
2:40.05	Ерохина Елизавета 92	13	Волгоград	30.04
2:40.48	Веселкина Ольга 88	14	Волгоград	30.04
2:40.54	Денисова Любовь 71	1	Майами	28.01
2:41.09	Козина Анастасия 89	15	Волгоград	30.04
2:41.12	Смирнова Марина 86	16	Волгоград	30.04
2:42.21	Мальцева Арина 97	17	Волгоград	30.04
2:42.43	Лещинская Надежда 84	2	С.-Петербург	22.07
2:42.48	Иванова Раисия 95	2	Екатеринбург	4.08
2:43.22	Малышева Мария 90	30	Франкфурт	28.10
2:43.57	Трубникова Вера 87	7	Москва	23.09
2:44.00	Мадеева Илемпи 94	2	Казань	20.05

**100 м с/б**

13,03	Червинская Вероника 98	1	Челябинск	27.07
13,21	Галицкая Екатерина 87	1	Казань	19.07
13,28	Морозова Нина 89	1	Жуковский	11.07
13,30	Николаева Анастасия 95	2	Жуковский	30.06
13,36	Чернышева Елизавета 96	2м	Майкоп	6.06
13,40	Блескина Екатерина 93	3	Казань	19.07
13,43	Погребняк Виктория 95	5	Казань	19.07
13,46	Кибальникова Валентина 90	1	Майкоп	6.06
13,52	Решеткина Ирина 89	3	Смоленск	29.05
13,58	Ватропина Анна 90	2	Жуковский	13.06
13,59	Дементьева Татьяна 81	7	Казань	19.07
13,60	Печенкина Вероника 97	2	Челябинск	27.07
13,61	Клещева Кристина 99	2	Челябинск	6.07
13,63	Думен Елена 94	2	Майкоп	6.06
13,64	Клещенок Анастасия 96	3м	Майкоп	6.06
13,82	Грошева Александра 94	3	Майкоп	6.06
13,83	Фомина Ольга 88	5п3	Казань	19.07
13,86	Павлова Мария 96	м	Казань	15.08
13,98	Громышева Мария 90	м	Майкоп	6.06

**Результаты с ветром более 2 м/с**

13,25	Морозова Нина 89	1з1	Жуковский	11.07
13,27	Николаева Анастасия 95	1з2	Жуковский	11.07
13,54	Дементьева Татьяна 81	3з1	Жуковский	11.07
14,08	Ильина Снежана 02	1	С.-Петербург	22.06

**400 м с/б**

55,23	Колесниченко Ирина 88	1	Жуковский	1.07
55,24	Рудакова Вера 92	4п3	Берлин	8.08
56,04	Храмова Валерия 92	2	Казань	20.07
57,22	Аникиенко Елизавета 94	2	Жуковский	23.06
57,30	Такунцева Ирина 90	4	Жуковский	1.07
58,43	Хворостухина Елена 86	3з2	Казань	19.07
58,44	Устинова Анна 96	1	Челябинск	7.07
58,62	Бланк Анна 90	6	Казань	20.07
59,18	Сазанова Екатерина 96	2	Челябинск	7.07
59,33	Тюрина Екатерина 97	3	Челябинск	7.07
59,34	Кузьмина Светлана 97	1	Хабаровск	10.06
59,40	Рощупкина Юлия 96	4	Челябинск	7.07
59,46	Баулина Ирина 99	1	Челябинск	23.06
59,46	Шахворостова Валерия 98	5	Челябинск	7.07
59,53	Буреова Олеся 98	3	Челябинск	28.07
59,55	Зимарева Ксения 94	2	Жуковский	13.06
59,77	Граудынь Полина 98	2	Москва	14.06
59,77	Киселева Татьяна 97	з	Челябинск	6.07
59,80	Шаркова Алина 00	2	Челябинск	23.06
59,93	Мусалева Алена 93	2з1	Казань	19.07
60,00	Зубарева Юлия 91	4з3	Казань	19.07
60,03	Чехович Валерия 01	1	Калуга	16.06
60,13	Тарабанская Мария 02	1з1	Калуга	15.06
60,25	Кибаккина Анастасия 92	4з2	Казань	19.07
60,33	Вершинина Кристина 00	3	Челябинск	23.06

**3000 м с/п**

9.16,68	Ивонина Екатерина 94	1	Казань	20.07
9.39,07	Колоскова Наталья 88	2	Казань	20.07
9.42,94	Соколенко Екатерина 92	1	Смоленск	29.05
9.50,19	Леонтьева Наталья 87	3	Казань	20.07
9.51,29	Габдуллина Алсу 94	2з2	Тампа	25.05
9.53,18	Тропина Анна 98	4	Казань	20.07
9.56,34	Иванова Виктория 91	5	Казань	20.07
10.00,96	Богданова Алсу 94	2	Жуковский	11.07
10.24,28	Мара Валерия 83	1	Майкоп	6.06
10.24,38	Салова Анастасия 94	2	Жуковский	1.07
10.25,30	Иванова Раисия 95	7	Казань	20.07
10.30,82	Лихачева Юлия 98	2	Челябинск	7.07
10.33,34	Пелипенко Мариана 91	2	Майкоп	6.06
10.41,77	Шипицына Ирина 00	1	Челябинск	23.06
10.49,26	Паушкина Ольга 98	4	Челябинск	7.07
10.54,60	Бышкина Нина 96	2	Смоленск	2.07
10.59,53	Михайлова Оксана 99	2	Челябинск	23.06
11.01,17	Тищенко Мария 98	5	Челябинск	7.07
11.01,46	Федорова Надежда 94	8	Казань	20.07
11.06,03	Нургуалиева Диана 00	3	Челябинск	23.06
11.14,11	Субботина Алина 96	3	Смоленск	2.07
11.21,89	Авакян Виктория 02	4	Челябинск	23.06
11.23,07	Яхина Лейсан 98	1м	Пенза	8.06
11.24,28	Урсегова Анастасия 98	4	Смоленск	2.07

**4x100 м**

44,69	С.-Петербург (Белкина О., Черняева Е., Блескина Е., Григорьева А.)	1	Смоленск	29.05
44,93	С.-Петербург (Галицкая Е., Черняева Е., Блескина Е., Григорьева А.)	1	Казань	22.07

45,23	Пензенская о. (Муромская В., 1 Пенза Хорошева К., Миронова Т., Никитина И.)	08.06	3.42,15	Свердловская о. (Вахрушева Е., 2 Челябинск Вшивкова Е., Плотникова Е., Севрюгина Е.)	29.07
45,29	Пензенская о. (Муромская В., 2 Смоленск Хорошева К., Миронова Т., Никитина И.)	29.05	3.42,63	Иркутская о. (Елизова К., 4 Челябинск Лескова А., Миллер М., Иванова Н.)	08.07
45,38	Краснодарский кр. 2 Казань (Малышева А., Морозова Н., Ткаченко О., Миллер П.)	22.07	3.43,20	Москва (Тихонова Д., 2 Жуковский Зубарева Ю., Окунева Д., Тхакур С.)	12.07
45,59	ПГУ Пенза (Муромская В., 1 Смоленск Хорошева К., Малашина Ю., Золотарева М.)	02.07	3.43,84	Московская о. (Зиминова Д., 3 Жуковский Зимарева К., Муратова О., Краснова К.)	12.07
45,62	Пензенская о. (Муромская В., 3 Казань Хорошева К., Миронова Т., Никитина И.)	22.07	3.44,11	Москва-2 (Кузнецова С., 2 Смоленск Тихонова Д., Зубарева Ю., Кузнецова Ю.)	30.05
45,68	Москва (Кузнецова К., 4 Казань Тарасова А., Смирнова Е., Окунева Д.)	22.07	3.44,31	Курская о. (Купина Е., 1 Смоленск Шмыгарева Е., Пахомова К., Котельникова Е.)	08.06
46,10	Краснодарский кр., молодежь 1 Челябинск (Червинская В., Чернышева Е., Евсейчик А., Лукьяненко П.)	08.07	3.45,68	Самарская о. (Иванюк Е., 5 Челябинск Трубина Е., Князева Я., Пузик И.)	08.07
46,33	Москва (Высоцкая Е., 1 Жуковский Кузнецова К., Смирнова Е., Вручинская В.)	12.07	3.45,89	Курская о. (Котельникова Е., 3 Смоленск Ряднова О., Рыбкина А., Шмыгарева Е.)	30.05
46,38	Иркутская о. (Иванова Е., 5 Казань Байкова К., Елизова К., Корнюшова Е.)	22.07	3.46,47	Волгоградская о. 6 Челябинск (Евстигнеева К., Заварзина А., Кученева Ю., Передунцова Т.)	08.07
46,59	Краснодарский кр. 1 Челябинск (Червинская В., Чернышева Е., Евсейчик А., Лукьяненко П.)	29.07	3.46,64	Самарская о. (Иванюк Е., 3 Челябинск Трубина Е., Князева Я., Пузик И.)	29.07
46,63	Москва, юниорки (Нилова Е., 1 Челябинск Чекан П., Попова А., Даценко А.)	24.06	3.47,12	Ульяновская о. (Торгашова О., 1 Пенза Федосеева А., Кибаккина А., Зотова Т.)	08.06
46,67	Новосибирская о. (Грошева А., 6 Казань Руденко К., Слестникова Т., Печенкина В.)	22.07	3.47,39	Московская о. (Тарабанская М., 1 Калуга Изотова М., Краснова Е., Коротченко К.)	17.06
46,68	Краснодарский кр., девушки 1 Калуга (Войнова А., Акиниймика Д., Андрюхина Н., Солдатова О.)	17.06	3.47,56	Московская о. (Разгуляева К., 4 Челябинск Цыганова Е., Еремеева А., Алексеева Е.)	29.07
46,69	Иркутская о. (Миллер М., 2 Челябинск Лескова А., Иванова Е., Елизова К.)	29.07			
46,72	С.-Петербург, молодежь 2 Челябинск (Шишкина Д., Кузминчук О., Пугачева В., Ольховская О.)	08.07	<b>Ходьба 20 км</b>		
46,72	Волгоградская о., молодежь 2 Челябинск (Татьянова А., Жолобова А., Евстигнеева К., Кученева Ю.)	08.07	1:23.39	Лашманова Елена 92 1 Чебоксары	9.06
46,86	Иркутская о., молодежь 4 Челябинск (Иванова Е., Лескова А., Миллер М., Елизова К.)	08.07	1:27.11	Пономарева Мария 95 2 Сочи	19.02
46,99	Курская о. (Малых Д., 7 Казань Петрищева Ю., Розымова М., Алтухова Е.)	22.07	1:27.42	Бродацкая Софья 95 2 Чебоксары	9.06
47,24	Курская о. (Малых Д., 3 Смоленск Петрищева Ю., Розымова М., Алтухова Е.)	29.05	1:29.08	Рыжова Екатерина 94 4 Сочи	19.02
47,36	Краснодарский кр., молодежь 1 Майкоп (Червинская В., Чернышева Е., Клещенок А., Лукьяненко П.)	07.06	1:29.50	Каграманова Рейхан 97 3 Чебоксары	9.06
47,38	Московская о., юниоры 2 Челябинск (Тимакова Е., Краснова К., Горлова В., Болдырева И.)	24.06	1:30.49	Елисеева Ольга 98 6 Сочи	19.02
47,39	НГУ С.-Петербург (Сеглина П., 2 Смоленск Альмова В., Рыбина А., Григорьева А.)	02.07	1:31.15	Новикова Марина 89 4 Чебоксары	9.06
47,45	РГУФКСМиТ (Аникиенко Е., 3 Смоленск Вахрушева Е., Ушинская К., Нилова Е.)	02.07	1:31.57	Смердова Яна 98 7 Сочи	19.02
			1:31.57	Никифорова Маргарита 98 5 Чебоксары	9.06
			1:32.28	Таушканова Анастасия 96 6 Чебоксары	9.06
			1:33.33	Турова Юлия 97 9 Сочи	19.02
			1:34.00	Мелентьева Дарья 98 10 Сочи	19.02
			1:34.20	Булдыгина Ксения 98 11 Сочи	19.02
			1:34.23	Рязанова Лана 98 12 Сочи	19.02
			1:35.38	Калашникова Анастасия 97 3 Кострома	9.09
			1:36.36	Мавлетова Кристина 98 13 Сочи	19.02
			1:37.31	Никитина Наталья 98 10 Чебоксары	9.06
			1:38.10	Любушкина Кристина 95 4 Кострома	9.09
			1:38.28	Иванова Кристина 99 16 Сочи	19.02
			1:38.49	Любушкина Екатерина 95 12 Чебоксары	9.06
			1:39.20	Кудинова Кристина 98 17 Сочи	19.02
			1:39.25	Чеботарева Элина 98 18 Сочи	19.02
			1:39.27	Ефремова Марина 97 13 Чебоксары	9.06
			1:40.13	Тимошенко София 98 20 Сочи	19.02
			1:40.22	Мусихина Ирина 88 6 Кострома	9.09
			<b>Ходьба 50 км</b>		
			4:14.46	Афанасьева Клавдия 96 1 Чебоксары	9.06
			4:22.36	Бушкова Александра 97 2 Чебоксары	9.06
			4:27.13	Шаргина Ольга 96 3 Чебоксары	9.06
			4:40.00	Овсянникова Александра 93 4 Чебоксары	9.06
			4:49.33	Мокеева Надежда 96 5 Чебоксары	9.06
			4:59.44	Степанова Лилия 96 6 Чебоксары	9.06
			5:27.05	Воробьева Елена 98 7 Чебоксары	9.06
			<b>Высота</b>		
			2,04п	Ласицкене Мария 93 1 Волгоград	27.01
			1,98	Чичерова Анна 82 1 Москва	30.07
			1,90	Одинева Татьяна 83 3 Казань	19.07
			1,88п	Кононова Евгения 89 1 Москва	4.02
			1,88п	Ермаченкова Татьяна 98 2 Москва	4.02
			1,88	Степанова Екатерина 94 2 Смоленск	29.05
			1,88	Аксенова Наталья 97 1 Челябинск	7.07
3.34,18	Москва (Аникиенко Е., 1 Казань Котлярова Н., Лузина А., Кузнецова Ю.)	22.07			
3.34,61	Московская о. (Тарабанская М., 2 Казань Храмова В., Спиридонова Ю., Мамина А.)	22.07			
3.34,94	Пермский кр. (Михайлюк М., 3 Казань Рудакова В., Гайнулина Л., Зуйкевич Е.)	22.07			
3.36,75	Свердловская о. (Жданова А., 4 Казань Землянцева В., Конькова А., Такунцева И.)	22.07			
3.37,58	С.-Петербург (Цаплина В., 1 Челябинск Сазанова Е., Кузминчук О., Цыганская Е.)	08.07			
3.38,02	С.-Петербург (Цыганская Е., 1 Челябинск Кузминчук О., Тюрина Е., Федосеева Е.)	29.07			
3.38,53	С.-Петербург (Цаплина В., 5 Казань Дуга О., Копрова Е., Альмова В.)	22.07			
3.38,69	Москва (Попова А., 6 Казань Тхакур С., Бочарова В., Булахова А.)	22.07			
3.38,80	С.-Петербург (Лопунова Е., 2 Челябинск Копрова Е., Тюрина Е., Федосеева Е.)	08.07			
3.39,60	Свердловская о. (Вахрушева Е., 3 Челябинск Вшивкова Е., Саламатова Е., Севрюгина Н.)	08.07			
3.39,86	Москва (Попова А., 1 Жуковский Бочарова В., Лузина А., Булахова А.)	12.07			
3.41,55	С.-Петербург (Цыганская Е., 1 Смоленск Альмова В., Тюрина Е., Федосеева Е.)	30.05			



13,75п Боброва Анна 00 1 Москва 13.12  
13,73 Курбатова Мария 98 4 Челябинск 28.07

**Диск**

63,92 Панова Елена 87 1 Смоленск 29.05  
62,41 Мальцева Юлия 90 1 Адлер 7.02  
58,63 Строкова Екатерина 89 2 Жуковский 30.06  
57,94 Широкова Наталья 94 3 Жуковский 23.06  
56,88 Деркач Надежда 96 1м Адлер 7.02  
55,67 Огрицко Мария 94 1 Москва 10.05  
55,67 Витюгова Анастасия 97 2 Челябинск 29.07  
54,56 Игнатъева Виолетта 02 1 Дьер 8.07  
54,44 Белякова Алена 98 Кр 1м Майкоп 6.06  
54,30 Бурмистрова Екатерина 90 3 Жуковский 12.07  
53,61 Савинова Юлия 94 3 Адлер 7.02  
48,21 Соколова Полина 00 1 Челябинск 24.06  
47,70 Сидоркина Дарья 92 8 Смоленск 29.05  
47,68 Мельникова Яна 01 1 Москва 2.06  
46,35 Мурашова Виктория 98 вк Москва 6.06  
46,12 Карабинцева Наталия 98 4м Адлер 23.02  
46,03 Степакова Юлия 98 4 Челябинск 29.07  
45,69 Мельникова Александра 98 5м Адлер 23.02  
45,63 Пекова Залина 00 2ю Адлер 23.02  
45,55 Запольская Елизавета 98 2 Москва 14.06  
44,53 Лыткина Лилия 96 4 Челябинск 8.07  
44,52 Чернобыль Валерия 98 вк Москва 6.06  
44,30 Крючкова Дарья 96 3м Майкоп 6.06  
43,96 Мальцева Анна 98 6 Челябинск 29.07  
43,92 Липунова Валерия 95 11 Смоленск 29.05

**Молот**

73,22 Царева Елизавета 93 1 Жуковский 30.06  
69,86 Палкина Софья 98 1 Пярну 19.08  
69,10 Полякова Наталья 90 1 Москва 22.06  
66,62 Лысенко Алена 88 2 Адлер 6.02  
64,80 Поспелова Наталья 96 2 Челябинск 29.07  
64,01 Бородулина Анастасия 98 2м Адлер 14.05  
63,66 Шишиморова Ольга 95 3 Адлер 24.02  
59,90 Садова Виктория 93 5 Адлер 24.02  
59,73 Коробова Анна 00 1ю Адлер 14.05  
59,67 Григорьева Анна 98 2 Москва 14.06  
59,45 Исаева Ксения 96 4м Адлер 24.02  
58,96 Фенько Евгения 99 1ю Адлер 23.02  
58,03 Крючкова Дарья 96 5м Адлер 24.02  
57,93 Качегина Татьяна 89 6 Адлер 24.02  
57,01 Иванова Дарья 99 2ю Адлер 14.05  
56,75 Шкуратова Анастасия 99 6 Жуковский 12.07  
55,87 Быкова Ирина 99 2ю Адлер 6.02  
55,30 Якименко Валерия 01 3 Челябинск 23.06  
54,75 Медеда Ирина 96 3м Адлер 14.05  
54,62 Сушкова Светлана 00 5ю Адлер 14.05  
54,07 Кузнецова Анастасия 00 6ю Адлер 14.05  
53,89 Владимирова Оксана 99 6 Жуковский 23.06  
53,41 Пичугина София 00 6 Челябинск 23.06  
53,15 Волкова Наталия 99 7ю Адлер 23.02  
53,02 Мельчанова Кристина 97 6м Адлер 6.02

**Копье**

60,91 Старыгина Екатерина 95 1 Адлер 25.02  
60,24 Ребрик Вера 89 1 Адлер 15.05  
59,32 Печникова Светлана 94 2 Адлер 15.05  
58,80 Сафонова Мария 94 2 Жуковский 13.06  
54,83 Зыбина Ксения 89 5 Адлер 15.05  
53,14 Жаткина Любовь 90 3 Адлер 25.02  
52,94 Кучина Валерия 98 1 Челябинск 8.07  
52,71 Шестакова Ольга 93 4 Адлер 25.02  
52,63 Коваленко Наталья 99 1 Майкоп 6.06  
51,35 Бузанакова Алия 97 2 С.-Петербург 22.06  
50,73 Маликина Анна 99 1ю Адлер 24.02  
50,66 Адысева Анна 98 5 Казань 20.07  
50,51 Веденеева Элла 98 5 Смоленск 1.07

48,91 Иванова Александра 99 1ю Смоленск 8.06  
48,66 Курбатова Мария 98 м Смоленск 5.07  
48,63 Карачева Екатерина 00 14ю Адлер 24.02  
48,23 Поротикова Елизавета 00 4 Жуковский 13.06  
48,20 Храмова Валерия 98 2м Адлер 15.05  
47,96 Казанина Виктория 97 3м Адлер 15.05  
47,82 Бударина Инга 97 2м Адлер 6.02  
47,72 Гудкова Валентина 98 5 Челябинск 8.07  
47,68 Стародубцева Яна 99 3ю Адлер 24.02  
46,76 Борисенко Виктория 00 3 Челябинск 23.06  
46,59 Кобец Тамара 00 4ю Адлер 24.02  
46,49 Маилова Эмма 97 1 Майкоп 6.06

**Семиборье**

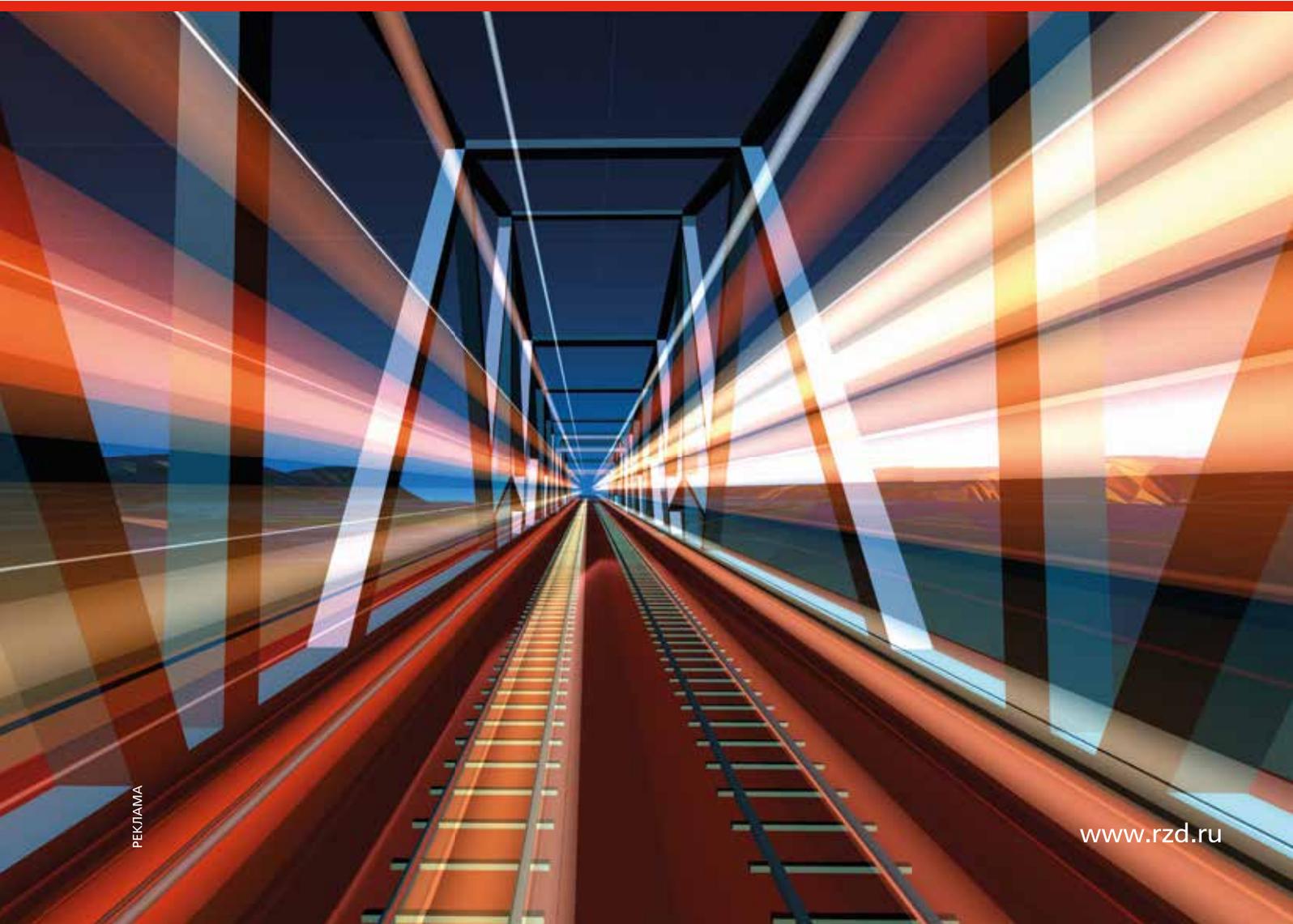
5925 Павлова Мария 96 1 Казань (13,86-1,83-12,83-25,36-6,04-40,70-2.21,92) 16.08  
5923 Васейкина Виктория 97 М-Брн 1 Адлер (14,34-1,80-12,63-25,33-6,18-43,72-2.21,03) 21.05  
5730 Корнейчук Маргарита 95 1 Майкоп (14,82-1,80-12,28-26,08-6,03-43,00-2.19,36) 7.06  
5719 Бутвина Александра 86 2 Смоленск (14,86-1,74-13,69-25,43-5,86-40,41-2.17,84) 5.07  
5651 Ермолина Елена 89 3 Адлер (14,13-1,71-11,83-26,62-6,01-41,57-2.15,92) 21.05  
5489 Пшичкина Марина 97 2 Пенза (14,85-1,78-13,50-26,46-5,71-38,04-2.24,46) 7.06  
5437 Трубинова Ксения 00 1 Челябинск (14,93-1,57-12,23-25,15-5,84-35,53-2.10,82) 24.06  
5397 Подгорнова Алина 99 1ю Адлер (14,89-1,71-12,55-25,75-5,89-35,12-2.18,9) 20.05  
5350 Громышева Мария 90 5 Казань (14,17-1,68-11,64-25,69-5,96-38,19-2.34,71) 16.08  
5348 Линникова Дарья 95 7 Смоленск (14,76-1,71-10,89-25,35-5,71-32,63-2.16,29) 5.07  
5322 Каменец Елизавета 99 2ю Адлер (14,47-1,74-11,22-26,44-6,08-22,92-2.61,0) 20.05  
5255 Лысенко Мария 98 2 Челябинск (14,69-1,73-11,76-26,18-5,62-34,48-2.24,93) 29.07  
5218 Кондратьева Юлия 97 3 Челябинск (15,35-1,67-11,13-26,68-5,66-43,67-2.23,54) 29.07  
5212 Давыдова Мария 97 10 Смоленск (14,94-1,71-11,97-27,09-5,55-39,73-2.25,15) 5.07  
5091 Курбатова Мария 98 9 Адлер (15,54-1,68-12,51-27,69-5,53-48,01-2.36,99) 21.05  
5035 Томилова Елизавета 98 4 Челябинск (15,34-1,76-11,45-27,42-5,12-40,57-2.26,44) 29.07  
5017 Веденеева Элла 98 10 Адлер (15,23-1,59-11,07-26,84-5,48-44,70-2.29,00) 21.05  
5008 Кожухова Анастасия 99 1ю Иркутск (15,22-1,74-10,05-25,91-5,96-32,49-2.38,27) 7.06  
5003 Иванова Виктория 00 4 Челябинск (14,94-1,63-9,71-26,06-5,71-32,34-2.21,95) 24.06  
4836 Вакарина Анастасия 95 1 Иркутск (15,06-1,65-10,75-26,27-5,49-37,53-2.43,15) 7.06  
4813 Коротченко Алина 94 13 Смоленск (14,82-1,56-10,16-25,55-5,45-34,36-2.34,61) 5.07  
4738 Каратаева Ольга 98 1м Иркутск (15,12-1,56-9,68-25,96-5,49-24,95-2.19,19) 7.06  
4697 Селезнева Анастасия 97 2м Иркутск (15,71-1,59-10,00-26,72-5,58-32,32-2.28,26) 7.06  
4656 Яковлева Ксения 00 2ю Казань (15,18-1,65-9,54-26,78-5,24-26,76-2.23,80) 17.08  
4643 Амеличкина Виктория 98 10 Казань (15,09-1,68-10,62-27,79-4,81-40,01-2.38,47) 16.08

## Управляя расстояниями

Открытое акционерное общество «Российские железные дороги» является одной из самых крупных в мире железнодорожных компаний, обеспечивающей значительный объем грузовых и пассажирских перевозок, обладающей высокими финансовыми рейтингами, квалифицированными специалистами во всех областях железнодорожного транспорта, большой научно-технической базой, проектными и строительными мощностями, значительным опытом международного сотрудничества.

100% акций компании, владеющей железнодорожной сетью, протяженностью 85,3 тыс.км, принадлежат государству.

ОАО «РЖД» ежегодно перевозит более 1 млрд пассажиров и выполняет свыше 45,3% грузооборота всей транспортной системы страны (с учетом трубопроводного транспорта).





**Александр Меньков –**  
победитель турнира «Русская Зима» и ЧР-2019 в помещении