

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№ 2 | 20 | 2014



ДЕНИС АБЛЯЗИН:
СУПЕРМЕН
ЕВРОПЫ!



СОФИЯ-2014: они нас удивили

СТРОГИЕ ЛЮДИ: почему судьи смотрят на помост снизу?

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ: сердечные тесты

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ: в профиль и анфас

РОЖДЕННЫЕ В СССР: покорение Вечного города

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Наши гимнасты продолжают радовать российских болельщиков своими уверенными победами на международных соревнованиях. Так, на прошедшем в мае чемпионате Европы в Софии мужская команда России завоевала «золото», продемонстрировав отличный уровень физической подготовки, высочайшее мастерство, мужество и настоящий спортивный характер. А Денис Аблязин буквально превзошел самые смелые ожидания: четыре награды высшей пробы!

Можно только представить, сколько самоотверженного труда, фантазии, терпения спортсменов и их наставников вложено в каждую из завоеванных медалей.

Награды и победы, безусловно, являются отражением поступательного развития вида спорта в стране. Шаг за шагом — мы идем вперед к новым большим достижениям, добиваясь стабильности результатов, отрабатывая новые элементы, совершенствуя программы подготовки спортсменов.

Уже через несколько месяцев наша сборная примет участие в чемпионате мира по спортивной гимнастике в Наньшине. Несмотря на высочайшую конкуренцию, мы вправе рассчитывать на успешное выступление российской команды в Китае. Генеральной репетицией мирового первенства традиционно станут соревнования на Кубок России в Пензе.

Желаю нашим гимнастам успешной подготовки к главным стартам года, спортивного азарта и убедительных побед, а преданным болельщикам — отличного лета, оптимизма и удачи.



A stylized, handwritten signature in blue ink, likely belonging to the person mentioned in the caption below.

Андрей КОСТИН,
президент ФСГР,
президент — председатель правления
ОАО «Банк ВТБ»



ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ В БОЛГАРИИ с. 16



с. 10

4 НОВОСТИ
ЧТО И ГДЕ? КАК И КОГДА?

10 ГЛАВНАЯ ТЕМА
ВЕРА КИРЯШОВА:
СУДЕЙСТВО — НЕ СПЛОШНАЯ
МАТЕМАТИКА, ЭТО И СОСТОЯНИЕ ДУШИ

16 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ В БОЛГАРИИ
До Олимпийских игр — два года. Что
прояснил чемпионат в Софии. Золото
мужчин, триумфатор Денис Аблязин,
золотая Мария Харенкова и наши
открытия сезона

32 ШКОЛА
ЕКАТЕРИНБУРГ — ДАЖЕ В МАЛЕНЬКОМ
ЗАЛЕ МОГУТ РАСТИ НАСТОЯЩИЕ ТАЛАНТЫ

36 ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ
ТЕСТИРУЙТЕ СЕБЯ — ЭТО ПРОСТО.
ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

38 ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ
ТАКИЕ ВАЖНЫЕ КРЮЧОЧКИ
Учитесь понимать гимнастический язык

42 ТРЕНЕРСКАЯ
ПРИМИТЕ ГРАМОТНУЮ ПОЗУ!
Один из способов «экономии времени» —
оптимизация рутинных частей
тренировочного процесса, начиная с базы

46 ДНЕВНИК РИО-2016
НЕ ПЕРЕЕДУТ ЛИ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ
В ДРУГУЮ СТРАНУ?



52 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...
 ЧТО НАСОС, ДУША И КУЛАК —
 ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ?

56 ЗА ПОМОСТОМ
 ТРЕНЕР КАЛАБУШКИН —
 ОБ УЧЕНИКАХ И ОТНОШЕНИИ К ДЕЛУ:
 СМОЖЕШЬ, ЕСЛИ ЗАХОЧЕШЬ

60 КОНКУРЕНТЫ
 ВЕЛИКОБРИТАНИЯ: В ПРОФИЛЬ И АНФАС
 Прогресс страны, которую еще не так давно
 мировые лидеры совсем не воспринимали
 как соперника

66 ЗАРУБЕЖНАЯ ЗВЕЗДА
 КРИСТИАН БЕРКИ — ЛЮБИТ
 РАЗНЫХ КОНЕЙ

70 РОЖДЕННЫЕ В СССР
 60 ЛЕТ ПЕРВОМУ И ТРИУМФАЛЬНОМУ
 ДЛЯ НАШИХ СПОРТСМЕНОВ
 ЧЕМПИОНАТУ МИРА ПО СПОРТИВНОЙ
 ГИМНАСТИКЕ!

*Как это было: жара Вечного города.
 Вспоминают Лариса Латынина, Тамара
 Манина и Тамара Жалеева*

80 КАЛЕНДАРЬ

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
 СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
 РОССИИ

ГИМНАСТИКА
 № 2_20_2014

УЧРЕДИТЕЛЬ:
 Общероссийская общественная
 организация «Федерация
 спортивной гимнастики России»
 119992, г. Москва, Лужнецкая наб.,
 д. 8, офис 431

Свидетельство о регистрации
 ПИ № ФС77-36618
 от 11 июня 2009 года

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Андрей Костин
 Василий Титов
 Валентина Никанорова
 Юрий Титов
 Андрей Родионенко
 Светлана Хоркина
 Алексей Немов

РЕДАКЦИЯ:
 Издательское
 агентство «А2»



ШЕФ-РЕДАКТОР:
 Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:
 Елена Медведева

ДИЗАЙНЕР:
 Елена Помогаева

БИЛЬД-РЕДАКТОР:
 Светлана Демидюк

ФОТОРЕДАКТОРЫ:
 Мария Лукина,
 Иван Полонский,
 Екатерина Петрова

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:
 Елена Михайлова

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:
 Олег Васильев,
 Елена Михайлова,
 Антон Вандышев,
 Андрей Демин

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:
 Сергей Фролов

ПРЕПРЕСС:
 Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
 Марина Саломахо

КОРРЕКТОР:
 Мария Викторова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
 Оксана Тонкачьева,
 Олег Васильев,
 Юрий Вешкин,
 Алина Вольнова,
 Александра Владимирова,
 Ирина Степанцева

Отпечатано в типографии
 «АСТ – Московский
 Полиграфический Дом»
 Тираж: 10 000 экз.

КОНТАКТЫ: тел. 8-495-637-0642,
 факс 8-495-637-0922,
 rusgymnastics@mail.ru

**АПРЕЛЬ:
СМОТР СИЛ ПЕРЕД ЕВРОПОЙ****ЧЕМПИОНАТ РОССИИ****Женщины**

Золото в многоборье выиграла олимпийская чемпионка Алия Мустафина, набравшая на четырех снарядах 59,566 балла. Серебряным призером стала Алла Сосницкая (58,067), бронза у Анастасии Гришиной (56,467). 4. Екатерина Крамаренко (Санкт-Петербург) — 55,667. 5. Дарья Спиридонова (Москва) — 55,666. 6. Полина Федорова (Чувашская Республика) — 55,133. 7. Татьяна Набиева (Санкт-Петербург) — 54,600... 47. Виктория Комова (Воронеж) — 40,767 (после трех снарядов)... 51. Мария Пасека (Москва) — 28,466 (после двух снарядов)... 53. Ксения Афанасьева (Тульская — Московская обл.) — 27,933 (после двух снарядов).

В командных соревнованиях победила сборная Центрального федерального округа.

1. Центральный федеральный округ (Виктория Комова, Дарья Елизарова, Кристина Кругликова, Галина Ганноченко, Ксения Афанасьева, Мария Харенкова) — 165,800. 2. Москва (Анастасия Гришина, Дарья Спиридонова, Алла Сосницкая, Мария Пасека, Виктория Комова) — 165,270. 3. Санкт-Петербург (Алла Сидоренко, Екатерина Крамаренко, Анастасия Чеонг, Лилия Ахаимова, Татьяна Набиева, Мария Дунаева) — 162,833.

Женщины

Опорный прыжок. 1. Алла Сосницкая — 14,500. 2. Мария Пасека (обе — Москва) — 14,384. 3. Татьяна Набиева (Санкт-Петербург) — 13,867.

Бревно. 1. Мария Харенкова (Ростовская обл.) — 15,300. 2. Дарья Спиридонова — 14,400. 3. Алия Мустафина (обе — Москва) — 14,100.

Брусья. 1. Дарья Спиридонова (Москва) — 14,733. 2. Анна Родионова (Марий-Эл) — 14,467. 3. Алла Сосницкая (Москва) — 14,200.

Вольные. 1. Полина Федорова (Чувашия) — 14,133. 2. Алла Сосницкая



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

(Москва) — 14,033. 3. Кристина Горюнова (Новгородская обл.) — 13,900.

Мужчины

В многоборье победил Давид Белявский, набрав за шесть упражнений 89,899 балла. Серебро завоевал Никита Игнатьев (87,933), бронзу — Никита Лежанкин (86,166). 4. Андрей Черкасов — 85,966. 5. Игорь Пахоменко (оба — Ленинск-Кузнецкий) — 85,198. 6. Кирилл Прокопьев (Владимир) — 85,166.

В командных соревнованиях победила сборная Приволжского федерального округа (Владислав Поляшов, Давид Белявский, Шамиль Гатиятов, Сергей Степанов, Денис Аблязин, Павел Павлов) с суммой 257,831 балла. Серебро завоевала вторая команда Центрального округа (Александр Баландин, Кирилл Прокопьев, Андрей Перевозников, Евгений Васильев, Антон Неудакин, Николай Куксенков), сумма — 257,797. Бронзу — сборная Уральского округа (Роман Суетин, Никита Лежанкин, Давид Белявский, Николай Остаф, Илья Закревский, Михаил Кудашов) — 257,362.

Вольные упражнения. 1. Денис Аблязин — 15,533. 2. Кирилл Прокопьев — 14,966. 3. Давид Белявский — 14,900.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Конь. 1. Матвей Петров — 15,533. 2. Давид Белявский — 15,366. 3. Андрей Перевозников — 15,233.

Кольца. 1. Александр Баландин — 15,966. 2. Денис Аблязин — 15,866. 3. Павел Павлов — 15,366.

Опорный прыжок. 1. Денис Аблязин — 15,166. 2. Роман Суетин — 14,166. 3. Павел Павлов — 13,883.

Брусья. 1. Давид Белявский — 15,333. 2. Николай Куксенков — 15,200. 3. Никита Игнатьев — 15,166.

Перекладина. 1. Никита Игнатьев — 14,800. 2. Давид Белявский — 14,766. 3. Николай Куксенков — 14,433.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



БЕЛГОРОД

СВЕТЛАНА ХОРКИНА ВНОВЬ УСТАНОВИЛА РЕКОРД

В соревнованиях по спортивной гимнастике, которые прошли в Белгороде, приняли участие свыше 300 спортсменов из более чем 50 городов страны. Открыть юбилейный, 15-й турнир вместе с Хоркиной приехали легендарные советские гимнастки Лариса Латынина и Лидия Иванова.

В Учебно-спортивном комплексе Светланы Хоркиной прошли XV Всероссийские соревнования по спортивной гимнастике на призы белгородской олимпийской чемпионки. В этом году существенно расширилась география турнира: в нем выступили гимнасты из 52 городов России, впервые сре-

ди участников соревнований были и спортсмены из Латвии.

— Вспомните о том, что ни Хоркина, ни Латынина, когда заходили вот такими же маленькими девчонками в зал, ничего не умели делать, даже кувырка. А вы уже творите чудеса. От вашего мастерства даже мы начинаем переживать, не говоря уже о ваших бабушках и мамах. Я вам желаю легкого старта. Отчитайтесь сегодня перед своими болельщиками на пять с плюсом и поднимите всем настроение, — обратилась к участникам Лидия Иванова.

«В этом году мы отмечаем юбилей — 15-летие Всероссийских соревнований, — продолжила Светлана Хоркина. — И я очень горжусь тем, что мне удалось привезти на нашу землю легендарных гимнасток — девятикратную олимпийскую чемпионку Ларису Латынину и двукратную олимпийскую чемпионку Лидию Иванову. Они гордость всей спортивной гимнастики. Турнир развивается, его «аппетит» растет. Несколько лет назад в городе открыли даже секцию для мальчиков, куда тоже



приходит много желающих... И на сегодняшний день мы, по-моему, побили рекорд по количеству участников соревнований, их более 300».

Во время торжественного парада-открытия Светлана Хоркина вручила удостоверения мастеров спорта четырем спортсменкам: Юлии Старченко, Виктории Виноградовой, Екатерине Конкиной и Юлии Васильевой.





ПЕРВЕНСТВО РОССИИ

Юноши, Пенза

В параде принимали участие 87 гимнастов из 25 субъектов РФ, а также ЗМС России, олимпийский чемпион, тренер сборной России по гимнастике Николай Крюков, заместитель главного судьи Антон Шестаков, директор пензенской ОСДЮСШОР по гимнастике, заслуженный работник физической культуры Владимир Андреев, председатель комитета Пензенской области по физической культуре и спорту Валентин Борисович Клячман.



АНДРЕЙ ДЕМИН



АНДРЕЙ ДЕМИН



АНДРЕЙ ДЕМИН

От имени губернатора Валентин Клячман поприветствовал всех присутствующих: «Я хочу пожелать вам, чтобы эти соревнования стали шагом к будущим медалям чемпионатов Европы и мира, олимпийским медалям». И привел в пример Дениса Аблязина, который на чемпионате Европы в Софии завоевал 4 золотые медали.

Девушки, Саранск

26–31 мая в Саранске прошло Первенство России по спортивной гимнастике среди девушек. Соревнования состоялись при участии сильнейших спортсменок из 30 регионов РФ, 8 федеральных округов (Москва, Санкт-Петербург, Центральный ФО, Северо-Западный ФО, Приволжский ФО, Южный ФО, Уральский ФО, Сибирский ФО). Всего же за медали боролось более 150 человек из 46 городов страны.



ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКИЙ

РАСШИРЯЕМ ГРАНИЦЫ

Во Дворце спортивной гимнастики в 34-й раз прошел Международный турнир по спортивной гимнастике, посвященный Дню защиты детей, с участием гимнастов России, Монголии и Казахстана.

На торжественном открытии соревнований в числе почетных гостей присутствовали ветераны спорта Кузбасса, президент Федерации спортивной гимнастики Кузбасса Валентин Петрович Мазикин, заслуженный мастер спорта России по спортивной гимнастике, абсолютный чемпион Европы, участник двух Олимпиад Максим Девятковский, олимпийский чемпион Евгений Подгорный и чемпион Европы Константин Плужников.

гимнастики Никиту Игнатьева и его тренера Дмитрия Чуносова. Для участия в соревнованиях из разных городов и стран приехали 75 спортсменов в возрасте 9–15 лет.

Среди девочек по программе кандидатов в мастера спорта победительницей в многоборье стала Митренева Ирина из Барнаула. На втором месте Залетова Анастасия (Алматы, Казахстан) и третье место у гимнастки ленинск-кузнецкой школы Поляковой Маргариты. По программе I разряда победительницей стала Ищук Арина (Барнаул), на втором месте Писарькова Валерия (Ленинск-Кузнецкий), на третьем — Алимова Злата (Кемерово). По программе II разряда на первом месте Матвеевко Анна (Новокузнецк), второе место у Поповой Дарьи (Рубцовск), на третьем месте Энхтувшин Мунхнаран (Монголия).

МИЧУРИНСК

...И МЛАДШАЯ ГРУППА ДЕТСАДА

В ДЮСШ города Мичуринска Тамбовской области проведено Первенство города по спортивной гимнастике среди девушек. Около 80 спортсменок различного возраста боролись за призовые места.

По программе мастеров спорта победу одержала Юлия Лисицына (шк. № 15). По программе кандидатов в мастера спорта лучший результат показала Вика Лисицына (шк. № 1). На втором месте Тамара Баева (шк. № 17), на третьем — Кристина Лысенко (шк. № 1). По программе второго взрослого разряда первое место заняла Марина Харитонова (шк. № 18), второе и третье места поделили Соня Власова (прогимназия «Сказка») и Маша Бубнова (шк. № 1). По программе третьего взрослого разряда на высшую ступень пьедестала почета поднялась Маша Терехова (шк. № 15). В тройку призеров вошли Вика Енькова (шк. № 18) и Лера Максимова (шк. № 1). По программе первого юношеского разряда вне конкуренции была Варя Куликова (шк. № 1). На вторую ступень пьедестала почета поднялась Настя Никольская (шк. № 1), на третью — Василиса Завязкина (шк. № 15). По программе второго юношеского разряда чемпионкой стала Инна Козлова (шк. № 15). В числе призеров Арина Крохина (шк. № 38) и Маша Прохорова. В младшей возрастной группе по этому разряду отличились Арина Шатилова, Кристина Киракосян (детсад № 24) и Надя Попова (детсад № 2). По программе третьего юношеского разряда пальма первенства досталась Маше Ненашевой. В числе призеров Алена Стволова (детсад № 4) и Марина Лосева. В младшей возрастной группе в тройку призеров по этому разряду вошли Вика Кузнецова (детсад № 28), Кристина Гусева (детсад № 26) и Алина Пышкина. Спортсменов подготовили тренеры-преподаватели ДЮСШ О.П. Чайка, Н.И. Шмарина, Е.Б. Раздорская, а также хореографы В.И. Завражин и Н.П. Баранникова.



Со словами приветствия к участникам соревнований и гостям города обратились председатель комитета по вопросам туризма, спорта и молодежной политики Совета народных депутатов Кемеровской области Денис Валентинович Куксов, заместитель начальника департамента молодежной политики и спорта Кемеровской области Андрей Владимирович Бугаенко и глава города Ленинска-Кузнецкого Вячеслав Николаевич Телегин. Они пожелали участникам успешных выступлений не только на ленинск-кузнецком помосте, но и в дальнейшем, на международных аренах, а также поздравили с недавней победой на чемпионате Европы воспитанника ленинск-кузнецкой школы

Среди мальчиков по программе кандидатов в мастера спорта победителем стал Алтанцоож Жаргалсайхан (Монголия), второе место у ленинск-кузнецкого гимнаста Казакова Давида, на третьем месте кемеровчанин Карнышов Александр.

По программе I разряда Ташкулов Ильясбек (Красноярск) на первом месте, серебряным призером соревнований стал Шестаков Иван из Кемерово, бронзовым — Кислицын Павел (Северск). По программе II разряда на первом месте Давыдов Антон (Барнаул), на втором — Звягинцев Влад (Барнаул), третье место у Мельникова Андрея из Ленинска-Кузнецкого.

МОСКВА**БАНК ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТА**

В стенах Олимпийского комитета России открылся Инновационный центр, который станет площадкой для разработки и реализации новых проектов ОКР и их внедрения в тренировочный процесс спортсменов.

Создавая Инновационный центр, Олимпийский комитет России значительно расширяет возможности научно-методического и практического обеспечения российского спорта высших достижений, одновременно формируя принципиально новый, современный и высокоэффективный механизм взаимодействия со спортивными федерациями при внедрении инновационных подходов в олимпийскую подготовку.

«Сейчас много говорится о наследии Игр в Сочи, оно очень разнообразное. Это и обширная инфраструктура в виде возведенных замечательных спортивных арен, и экономическое наследие для развития курорта, а кроме того — большое спортивное наследие. С помощью наших партнеров мы решили создать Инновационный центр, где на сегодняшний день собрано передовое по мировым меркам спортивное оборудование, а также технологии XXI века, — отметил президент ОКР Александр Жуков. — Эти технологии успешно использовались при подготовке наших спортсменов к Играм в Сочи и будут использоваться в дальнейшем, поскольку имеют универсальный ха-



рактер, то есть пригодятся и нашим «летникам» в подготовке к Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро. Здесь собрана аппаратура, которая позволяет контролировать эффективность тренировочного процесса, проводимого в любых условиях. Например, в условиях среднегорья или даже высокогорья. С ее помощью можно не только тестировать физические возможности спортсмена, но и подготовить инвентарь».

В Инновационном центре представлено шесть лабораторий (элитного спорта, спортивных технологий, информационная, горной подготовки, лаборатория тела и гемолaboratoria), которые дают возможность провести весь спектр исследований спортсмена и сопроводить его тренировочный процесс. Уникальность проекта «Инновационный центр» состоит в том, что на его базе можно совмещать процессы внедрения результатов специальных проектов ОКР и обучения методикам этого внедрения, проводя научно-практические конференции, семинары и тренинги для представителей общероссийских спортивных фе-



дераций. Это расширит деятельность центра, который будет способствовать становлению и подготовке ближайшего резерва сборной России.

Открывшийся в ОКР Инновационный центр призван стать интеллектуальным банком, аккумулирующим различные технологические, инновационные и научные ресурсы для спортивного прогресса.

НИЖНЕКАМСК**ПАМЯТИ И. ДЖАБАРОВА**

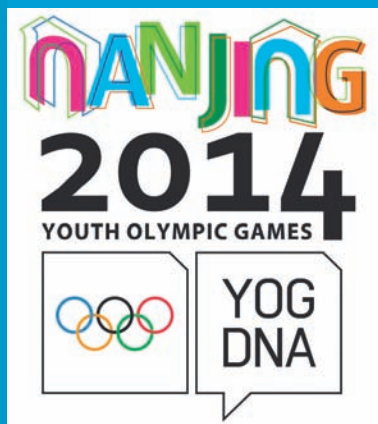
В стенах ДЮСШ № 1 Нижнекамска прошло открытое Первенство по спортивной гимнастике памяти отличника физической культуры и спорта Республики Татарстан И. Джабарова.

В соревнованиях приняло участие около 80 детей в возрастной категории от 5 до 10 лет из Нижнекамска, Набережных Челнов и Альметьевска. По итогам соревнований абсолютными победителями в разных возрастных группах стали нижнекамцы.



АВГУСТ.

НАНКИН ЖДЕТ!



Завершен отбор спортсменов на летние юношеские Олимпийские игры. В состав олимпийской команды России войдут 84 спортсмена. Предполагается, что олимпийская команда России выступит в 21 виде спорта из 28, входящих в программу Игр, официальная заявка участников должна быть подана до 8 июля 2014 года.

В ходе 122-й сессии МОК в Ванкувере президентом МОК Жаком Рогге столицей вторых летних юношеских Олимпийских игр – 2014 объявлен город Нанкин (Китайская Народная Республика). Это первые выборы юношеских Олимпийских игр на сессии МОК. Единственный соперник Нанкина польская Познань проиграла всего 5 голосами (47 в пользу Нанкина против 42 за Познань). Еще один город-кандидат — Гвадалахара (Мексика) — отказался от борьбы.

Напомним, первые летние юношеские Олимпийские игры прошли в августе 2010 года в Сингапуре. Первые зимние — в австрийском Инсбруке в 2012-м.

Традиционно Играм предшествует семинар глав спортивных делегаций, на котором рассматриваются все аспекты подготовки и проведения соревнований. Семинар в Нанкине прошел 24–29 марта 2014 года. В нем приняли участие 276 делегатов из 197 национальных Олимпийских комитетов.



В ходе семинара выступали представители МОК под руководством председателя координационной комиссии, члена МОК А.В. Попова, все основные службы Оргкомитета, а также состоялся осмотр спортивных, культурно-образовательных объектов и Олимпийской деревни.

Помимо спортивной составляющей важное значение для МОК имеют культурно-образовательные программы, которые призваны проинформировать юных спортсменов об олимпийском движении, познакомить их с культурой страны, принимающей Игры. Эти программы будут реализованы в Олимпийской деревне Нанкина, а также за ее пределами.

Заместитель министра спорта РФ олимпийский чемпион Павел Колобков, курирующий летние виды спорта, говорит, что юношеские Игры — это трамплин во взрослый спорт.

— Во вторых летних юношеских Олимпийских играх в Нанкине при-

мут участие 3800 спортсменов в возрасте от 15 до 18 лет, которые разыграют 222 комплекта наград в 32 видах спорта. На первых летних юношеских Олимпийских играх, которые прошли в 2010 году в Сингапуре, российские спортсмены заняли второе место в неофициальном командном зачете, завоевав 43 медали — 18 золотых, 14 серебряных и 11 бронзовых (а также шесть в составе интернациональных команд — две золотые, три серебряные и одну бронзовую). В юношеских Олимпиадах принимают участие наиболее перспективные спортсмены, и мы уделяем подготовке к этим комплексным соревнованиям особое внимание. Настоящими звездами мирового спорта стали многие победители Сингапура-2010 — гимнастка Виктория Комова, легкоатлетка Мария Кучина, фехтовальщица Яна Егорян. А «художницы» Ксения Дудкина, Каролина Севастьянова и Алина Макаренко уже успели победить на взрослых Олимпийских играх 2012 года в Лондоне.

ЮБИЛЕЙ

РУСЛАН СПИРИДОНОВИЧ ЛАВРОВ отмечает 90 лет!



Дорогой Руслан Спиридонович! Слово «мэтр», может быть, и не самое поэтичное, но заслужить его могут единицы. Вы — заслужили.

Спасибо за счастье спортсменов, с которыми вы работали и работаете. За преданность профессии и добросовестность! За гимнастику, которую создавали с учениками! За то, что для многих, работавших с Вами, гимнастика стала единственной профессией. Любимым делом.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ!



СТРОГИЕ ЛЮДИ

СУДЬЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ ВЕРА КИРЯШОВА:
«МАТЕМАТИКА БЕЗ ЭМОЦИЙ В НАШЕМ ДЕЛЕ НЕВОЗМОЖНА!»

ПРО СУДЕЙСТВО ОБЫЧНО НЕ РАССУЖДАЕТ ТОЛЬКО ЛЕНИВЫЙ. ВЕРНЕЕ, ПРО ПРЕДВЗЯТОЕ СУДЕЙСТВО. «НАС НЕДООЦЕНИЛИ, СОПЕРНИКАМ ОЦЕНКИ ЗАВЫСИЛИ... КОГДА ЖЕ ЭТО КОНЧИТСЯ?». СУДЕЙСТВО ДЛЯ МНОГИХ — ТЕРРИТОРИЯ ЗАГАДОК. ВЕДЬ БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС ЧТО ВИДЯТ? УПАЛ, ПОДНЯЛСЯ, ВЫПОЛНИЛ ЭЛЕМЕНТ, ПОШАТНУЛСЯ... А ВЕДЬ И УПАСТЬ, С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СУДЕЙ, И ПОШАТНУТЬСЯ МОЖНО НА РАЗНЫЕ ДОЛИ БАЛЛОВ. МЫ ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ЗАФИКСИРОВАЛИ, А ЛЮДИ В СТРОГИХ КОСТЮМАХ — ПО КОСТОЧКАМ ПРОГРАММУ РАЗОБРАЛИ. ДА ЧЕГО УЖ ГОВОРИТЬ, МЫ ДАЖЕ В ЗАЛЕ СИДИМ С СУДЬЯМИ, ОТВЕТСТВЕННЫМИ ЗА ОЦЕНКИ, НА РАЗНЫХ ТОЧКАХ. ОНИ СМОТРЯТ НА ГИМНАСТОВ СНИЗУ ВВЕРХ, МЫ — СВЕРХУ ВНИЗ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— А что так, Вера Иосифовна? — спрашиваю я заслуженного тренера России, судью международной категории Веру Киряшову. — Кто придумал, что на гимнастов надо смотреть снизу? Вы вот сами только что сказали: надо же, а с трибуны этот элемент выглядит совсем по-другому...

Если их посадить на уровень гимнастов, мы бы с трибуны видели в первую очередь судей. И что? «Грязный помост», эстетическая кар-

тинка была бы не столь хороша. Сейчас на помосте видна только гимнастка. Да, может, и не всегда совпадает мнение оценивающих с мнением зрителей, в том числе и из-за разной высоты, с которой приходится смотреть. Но судьи же всегда оценивают с одной точки, привыкают к своей позиции, не меняют ее. Если бы скакали — сегодня смотрим снизу, завтра — с трибуны, тогда проблемы могли бы и возникнуть.

— *Мнение судей совпадает с мнением зрителей, мне кажется, довольно редко — когда есть безоговорочный лидер. А в остальных случаях современный зритель все меньше понимает тонкости гимнастики. Как приблизить сегодняшнюю гимнастику к зрителю? Что сделать для того, чтобы трибуны если не все, то хотя бы большую часть понимали?*

Надо упрощать правила, но это очень большой процесс, их выучить не так просто. Не все тренеры-то их досконально знают, а как можно зрителям понять, что происходит с оценками? Международные федерации в таких видах спорта, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, хотели добиться более объективного судейства, и поэтому к каждому элементу и упражнению предъявлены требования, где за малейшее отклонение от идеального исполнения дается сбавка. Вот почему они стали очень объемными и не всем понятными. Больше скажу, не все судьи даже трактуют правила одинаково.

— *То есть?*

Наверное, главная проблема современного судейства в том, что основные соревнования, где разыгрываются медали (командное первенство и финалы в отдельных видах), оценивают нейтральные судьи. Кто они такие? Это представители тех стран, чьи спортсмены не попали на данные соревнования. А кто не попадает? Более слабые гимнасты. А если страна представляет более слабых гимнастов, значит, и в стране вид спорта не на высочайшем уровне, и судейский аппарат пока еще в развитии. Видите, какая цепочка. Теоретически правила можно выучить, но это абсолютно не значит, что будешь и на практике работать как надо. У нас в России, например, все судьи вырастают из гимнастов и тренеров, а в других странах судьей может стать любой желающий.

— *И я могу?*

Можете. Журналист, юрист, кто угодно. Домохозяйка, которой вдруг понравилась гимнастика и она решила, что это ее судьба. Выучила правила, не занимаясь никогда гимнастикой, сдала экзамены, получила категорию. Если вы вызубрили все элементы и знаете схему, за что и сколько снимать — например, в стойку встала, без сбавки, а если под углом в 30 градусов, то сбавка 0,3, и сдадите хорошо экзамены, то имеете право судить соревнования.

— *Все равно, пожалуй, не рискну: загрузить информацию не значит уметь ею пользоваться грамотно.*

**Я —
второй
судья
в мире**
и почему должна
освобождать
кому-то место?



И правильно сделаете, что не рискнете. Вы не знаете многих нюансов, не видите гимнастику изнутри. Я, когда сужу, всегда понимаю, почему гимнастка совершила ту или иную ошибку, и в спорном исполнении принимаю решение: наказать строго или смягчить в пользу гимнастки. А «домохозяйки», не понимая причины, не разбираясь в технике, не зная, сколько труда и усилий вложено в каждый элемент, добросовестно снимают за каждую неточность.

— *Вам могут возразить, что в этом тоже есть плюс. Они судят без эмоций тренировочного зала, без истории отношений гимнастки и элемента — здесь и сейчас, как в спорте и принято.*

Поскольку у нас абстрактный разговор, скажу так: жизнь без эмоций неинтересна, во всех ее проявлениях. По-моему, самый главный окрас жизни — это именно наше восприятие мира, а не чистая математика. А если продолжить серьезно, то вторая проблема современного судейства как раз связана со сбавками. Если раньше были сбавки пять сотых, то теперь — одна десятая, три десятых и пять десятых. (За мелкую ошибку, несущественное отклонение от безукоризненного выполнения, сбавка 0,1 балла, за среднюю, значительное отклонение, — 0,3 балла, а за грубую, большое искажение, уже 0,5.) И когда девочки делают ошибку между средней и малой сбавкой, судья не знает, сколько снять: то ли одну, то ли три. Здесь он и может играть:

Правила
стали очень
объемными и не
всем понятными.
Больше скажу, не
все судьи даже
трактуют правила
одинаково



Я убеждена —
нельзя уравнивать
**хорошую
гимнастку**
со средней, а уж тем
более — с плохой

команда конкуренток — сниму три, своя спортсменка — сниму одну. То же самое — три или пять. Три — мало, пять — много. Вот это, наверное, вторая причина необъективности и сложности сегодняшнего судейства.

— Если бы вам дали право что-то изменить, поправили бы только два этих момента?

Это основные моменты. Еще я бы поменяла градацию ошибок. Вот, например, идет понижение группы трудности: девочка сделала запланированное — с ошибкой, да, но сделала. Нельзя понижать сложность! Тренер составил комбинацию, зная, что ничего не понижается, что трудность упражнения б.1 и возможна только техническая сбавка. Мне кажется, это логично, и тренер знает, и ученик, и судьи, и нет проблем — засчитали, не засчитали. Да и протестов будет меньше. Другое дело, если гимнастка какой-то элемент не сделала вообще, в этом случае может и база поменяться. Но когда элемент сделан, почему должны возникать гадания: то ли дадут за него положенное, то ли не дадут? Ведь очень часто возникает и некоторая двоякость ситуации, спортсменка сделала прекрасный поворот, но не докрутила 15 градусов (из 720), и думаешь: дать трудность или понизить на две группы трудности (считается, что поворот сделан на 360 градусов)?! И это «даст или не даст» зависит от бригады Д, которая считает трудность.

— На совести судей оказывается на крупных чемпионатах не так уж и мало...

Почему часто спрашивают, «а кто сегодня судит»? Я могу сказать, что оценки зависят от компетентности, объективности и отношения судьи к той или иной стране или гимнастке. Поэтому надо следить за внешним видом, по-

ведением, удивлять и очаровывать судей интересными программами. Тогда любой судья всегда будет на вашей стороне. Продолжим, вот, смотрите, широкий шаг — сбавка 0,3. Шаг шире ширины плеч, но он может быть и 30 см, и большой выпад, а сбавка одна — 0,3. Раньше бы я сняла 0,15, максимум 0,2, но не три, как сейчас, потому что маленький шаг, потеря равновесия — это все-таки одна десятая, тем более девочки делают большую сложность и не всегда могут рассчитать толчок и точное приземление, да и коври разные.

— Многие обратили внимание на ковер в Софии, он просто выкидывал спортсменов вверх.

Да, в Софии был ковер Janssen-Fritsen, он «толкучий» — с отскоком. На приземлении чуть остаются впереди плечи, и ковер кидает тут же на руки, очень много было таких падений. На опробование снарядов перед соревнованиями дается всего полчаса. Спортсменки не всегда успевают приспособиться к коврам, так получилось с Таней Набиевой на чемпионате мира 2010 года. Она никак не могла «поймать» толчок, пришлось на соревнованиях вместо трех винтов сделать два. Если бы в тренировочном зале был помост, это один разговор. Совершенно ведь разные вещи, когда снаряды на бетоне лежат или на помосте, разные ощущения. Представьте, двойное сальто с двумя винтами — очень сложный элемент, а надо перенести точность исполнения с одного покрытия на другое, что крайне тяжело.

FIG отвечает не только за правила судейства, но и за проведение соревнований, поэтому данный вопрос не столько даже к организаторам относится, он не в их компетенции. Наверное, нет сегодня таких комплексов, чтобы было два

одинаковых зала. На Олимпийских играх — одинаковые, хотя и не близнецы. Например, в Пекине в тренировочном зале помост был ниже, а ведь даже высота помоста влияет на амортизацию ковра.

— *Какой у вас лично это уже был чемпионат Европы?*

Седьмой, а чемпионатов мира шесть.

— *Никогда не хотелось оставить все спорные вопросы на совести других?*

Нет. Во-первых, я давно уже в судействе, всех знаю, меня многие знают и с уважением относятся: стараюсь судить по справедливости. Знают, как ценю труд гимнастки и тренера, что убеждена — нельзя уравнивать хорошую гимнастку со средней, а уж тем более — с плохой. В декабре 2012 года проходил межконтинентальный судейский семинар (проводится один раз в четыре года), я заняла второе место, а проиграла Тане Перской, судье из США, тренеру олимпийской чемпионки 1988 года Оксаны Омельянчик. Таня давно живет и успешно работает тренером в США. Между прочим, Оксана тоже судья международной категории и была на этом семинаре, она представительница Украины. Это, кстати, ответ на вопрос, откуда берутся судьи. Так вот я — второй судья в мире и почему должна освобождать кому-то место?

— *Надеюсь, у вас тоже был пьедестал, как судей награждают?*

Нет, просто раздали запечатанные конверты с результатами, без гимнов, постоять на ступеньке не удалось. Безусловно, надо обучать и продвигать молодых, мы говорили об этом с Любовью Викторовной Андриановой. И они уже есть — молодые судьи, которые гимнастику знают, чувствуют, понимают. Вот Лена Замолотчикова, у нее, кстати, был дебют в Софии на первенстве Европы, вольные судила. Ксения Семенова, Юлия Ложечко, Светлана Клюкина активно принимают участие в судействе, но ведь они только недавно сошли с помоста.

— *А как относятся коллеги к молодым судьям, когда они только-только появляются на международной арене?*

Это зависит опять-таки от человека. Молодость, как известно, не порок. Если честно выучил правила, сама была или был гимнастом, да и человек хороший, то почему бы ему сразу, только выйдя на международную арену, не показать хороший результат?

— *Вы когда-то представляли себя именно в роли судьи или все же тренера?*



«Домохозяйки», не понимая причины, не разбираясь в технике, не зная, **сколько труда и усилий вложено** в каждый элемент, добросовестно снимают за каждую неточность

Так сложилось. Сама, будучи спортсменкой, на чемпионаты Европы и мира не попадала, а мне очень хотелось поехать, всегда. На соревнования тогда, это было принято, брали мужчин-тренеров, а в качестве судьи можно было прорваться. Поэтому учила правила, так и сужу со студенческих пор. И потом, я точно знаю, если ты досконально овладел правилами, будешь и тренером работать хорошо.

— *Судейский язык символов легко дался?*

Я долго не могла его выучить. Не то что не могла, — не хотела, все рвалась по старинке в уме считать: зачем это все записывать? И долго сомневалась. Но вот Леонид Аркаев послал меня на этап Кубка мира в Южную Корею, и я подумала, что все будут символами писать, а я буду просто плохо выглядеть на фоне остальных судей. Села и целый месяц смотрела записи на видео, по фрагментам останавливая, и выучила. А теперь даже не представляю, как это писать словами? Мои ученицы — Люда Манько, она входит в десятку лучших судей России, Женя Кузнецова — судьи международной категории, с детства знают символы, потому что все задания пишут только ими. Написал крючок, и всем ясно, зачем использовать много слов? А потом смотришь на бумажку — символы ведь очень легко читаются. Я даже когда планирую тренировку — в символах, на автомате. Могу

На международной арене **Вражды между нами нет.**

И потом, много лет уже идет закрытое судейство, поэтому только в отчете видно, как каждая судья отсудила

с вами разговаривать и фиксировать для себя упражнение символами.

— *То есть и дети тренировочный план тоже могут прочитать?*

Если честно, не думаю, что так происходит у всех тренеров, но мои спортсмены могут.

— *Так у вас идет явная профориентация...*

Да, они сразу после помоста одной ногой в будущей профессии стоят. Люда только закончила выступать, я ей: «Давай! Символы ты знаешь, остались правила». Она выучила и была одной из лучших при сдаче экзамена на семинаре. А сейчас ее и на международные соревнования уже отправляют.

— *Судейская работа обычно обрастает всякими слухами, разговоры о «противостоянии группировок» идут постоянно. Были на вашей памяти случаи, когда встали коллеги буквально стенка на стенку?*

Нет, такого не бывает. Раньше когда-то случилось — на внутренних стартах, а на междуна-

родной арене такой вражды нет. И потом, много лет уже идет закрытое судейство, поэтому только в отчете видно, как каждая судья отсудила. И этот отчет выдают в единственном экземпляре руководителю команды. А так — мы даже не знаем, кто и какие баллы вывел. Когда-то ведь на табло высвечивалось: судья, страна, оценка. Тогда и освистывали, и какие-то разборки были — почему поставил такую оценку? А теперь никто не знает, кто «отличился».

— *Анонимное судейство — это правильно?*

Я не могу сказать наверняка: и так хорошо, и так неплохо. Хотя открытое судейство, конечно, предполагает большую ответственность. А с другой стороны, ты имеешь возможность высказать мнение, допустим, кем-то не очень поощряемое. Судей все равно контролируют, все сегодня работает через программу. Каждая оценка вводится в компьютер, и ты с этой оценкой попадаешь в красную зону или в зеленую, а в конце выдается результат: каково было попадание в среднюю оценку? Но опять же, если бригада слабая, идет разночтение. Как было, например, в Софии в упражнениях на бревне: за артистичность гимнастке одна судья снимает 0,2, а другая — 0,9. За артистичность, не за технику! Представляете, какая разница?

Видеоповторы в этом олимпийском цикле запрещены, их могут использовать только эксперты, отвечающие за снаряд, и только если будет протест.

— *Давайте поясним, как вообще устроено судейство?*

В центре от снаряда сидит бригада Д — те, кто считает трудность. Рядом — секретарь, который вводит все данные в компьютер. И если идти по часовой стрелке, — судья номер 1, референт 1, судьи 2 и 3, референт 2, судьи 4 и 5. На снарядах — две судьи с одной стороны и три — с другой. А в вольных — с трех сторон ковра.

Бригада Д — два человека, обсуждение трудности упражнения разрешается, и это хорошо, не дай бог, ошибся, тебя коллега подстрахует. Бригада Е — пять судей, она считает ошибки. Еще бригада Р — два референта, это новое в судействе, они сидят с разных сторон снаряда и тоже выставляют оценки. Если средняя оценка пяти судей 8,5, а двух референтов (их оценки тоже складываются и сумма делится на 2) — 8,6, то выставляется 8,5. Если вдруг у этих референтов 9 баллов, тогда выводится средняя оценка двух бригад Е и Р, и получится 8,75. То есть, если бригада ошиблась, референты подправили.

Я ТОЧНО ЗНАЮ, ЕСЛИ ТЫ досконально овладел правилами, будешь и тренером работать хорошо





Но опять возникает все тот же вопрос: если референты — судьи высшей категории, которые подправляют судей с более низкой, одно дело. А, например, в Софии была жеребьевка из нейтральных судей, и в бригаду Р попали судьи, прямо скажем, не очень сильные. И получается: мнение высказывают, меняют результат, и не всегда в лучшую сторону. То есть идея-то хорошая, а исполнение — как всегда. Были случаи, что референты получали красные карточки.

— *Часто мнение бригады представляется весьма спорным? Или это все же отдельные случаи?* Я не всегда согласна с мнением бригады. Так было в Лондоне, на предолимпийской неделе. Гришина тогда выступала и Иньшина, а я была референтом на вольных упражнениях. На такие соревнования, как Олимпийские игры или чемпионат мира, референтов, конечно, назначает президентская комиссия FIG. Настя Гришина упала, но я все равно поставила ей высокую оценку, сняла тот минимум, за который придаться ко мне было невозможно, я могла аргументировать, за что сняла и почему столько. Оценка была — не помню точно, но, кажется, на четыре десятых выше той, которую показали. Гришина, сами знаете, чистенькая, школьная гимнастка, хорошая исполнительница вольных, даже перекрутив два твиста, все остальное сделала очень хорошо — не придаться. С Иньшиной та же история. И мне были выставлены красные точки: при судействе своих гимнасток я поставила больше на четыре

десятых. А это самая караемая ошибка — если своей спортсменке слишком много поставишь. После старта техком FIG сам отсуживает все комбинации, и эти точки убрали, моя позиция была признана верной.

— *После Чемпионата мира — 2013 пять судей получили красную карточку, были дисквалифицированы на год. Вы знаете, кто это?*

Нет, имен не называют по соображениям этики. Мы можем определить, кто это, не видя конкретных людей на стартах, или по слухам. Да, в этом году наказаны пять человек, и впервые применена дисквалификация, надзор ужесточили. Никто не станет рисковать карьерой. Предположим, если я не буду судить, то не останусь без работы. А для многих судей — это единственная возможность прикоснуться к большой гимнастике, и они боятся потерять свое место в ней. Какие тут могут быть подарки или дружеское отношение? И, когда в народе говорят «судьи договариваются между собой», это ерунда. Надо тренироваться и выступать так прекрасно, чтобы даже у не очень доброжелательного судьи рука не поднялась снять лишнюю десятую. Судья, поверьте, это состояние души. Да, конечно, наверное, мы знаем гимнастику несколько больше, чем зрители, на ее техническом, если можно так сказать, уровне. Но судьи, как и трибуны, хотят видеть элегантную, виртуозную и красивую гимнастику. Ее чистота, сложность и привлекательность — вопрос нашего престижа, дело чести. Если хотите, дело жизни. ▲

**Судья,
поверьте, ЭТО
состояние
души.**

Чистота, сложность
и привлекательность
гимнастики — вопрос
нашего престижа,
дело чести



ЕВРОПА ЗАГЛЯНУЛА В МИР

СОФИЯ НАЗВАЛА ГЕРОЕВ, ОБОЗНАЧИЛА ПРОБЛЕМЫ И ДАЛА ВОЗМОЖНОСТЬ
СБОРНОЙ РОССИИ ПОЧУВСТВОВАТЬ ВКУС ЗАБЫТОЙ МУЖСКОЙ ПОБЕДЫ

СОФИЯ БЫЛА ЗАГАДКОЙ, ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ДОЛЖЕН БЫЛ ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС, ВСЕ ЛИ ИДЕТ В РАЗВИТИИ НАШЕЙ ГИМНАСТИКИ ТАК, КАК И ПОЛОЖЕНО В СЕРЕДИНЕ ОЛИМПИЙСКОГО ЦИКЛА? ЭТО ТЕПЕРЬ МЫ ЗНАЕМ, КАК ВСЕ СЛОЖИЛОСЬ: КОМАНДНОЕ ЗОЛОТО ЮНИОРОК И СЕРЕБРО ЮНИОРОВ, ТРЕТЬЕ МЕСТО У ЖЕНЩИН И ДОЛГОЖДАННОЕ ЗОЛОТО У МУЖЧИН. ДОРОГУ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО ОСИЛИТ БОЕСПОСОБНЫЙ. И НОВЕНЬКИЕ СБОРНОЙ ДОЛЖНЫ ДОКАЗЫВАТЬ ПРАВО ВЫШАГИВАТЬ ПО ЭТОЙ ДОРОГЕ. ВОТ И ВЫЯСНЯЕМ — КТО?

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



В Софии вновь, как и на чемпионате мира в осеннем Антверпене, выступал новый состав женской команды. Экспериментальный, вынужденный, пробный — называть его можно как угодно. Но из пяти человек лишь Алия Мустафина знала про европейский помост все, остальные — дебютантки, включая Анну Родионову, которая уже попробовала силы на чемпионате мира. На эксперимент столь рискованного характера — ехать на чемпионат мира, не имея в составе спортсменок с надежными вольными упражнениями и опорным прыжком, — вынудила пойти жизнь. Вопрос при сложившихся обстоятельствах был понятен. Позволят ли соперницы россиянкам прыгнуть выше их голов? Позволят ли себе россиянки прыгнуть выше собственных?

Квалификация подтвердила прогнозы перед чемпионатом: основными соперницами наших девочек будут британки и румынки. (По итогам квалификации Мустафина отобралась на брусьях и бревне, Алла Сосницкая — в опорном прыжке и вольных упражнениях, Мария Харенкова — на бревне, Дарья Спиридонова — на брусьях.) Напор британок был не совсем



привычен, но вполне ожидаем, это должно было случиться. Великобритания сначала пустила вперед мужскую сборную, победившую еще в Монпелье-2012, а теперь настал черед отвоевывать место на пьедестале и для женщин. Как любят говорить (и справедливо это делают) руководители школ олимпийского резерва, прогресс, который идет в одном виде, обязательно тянет за собой другой. Мальчики — за девочками, девочки — за мальчиками.

ПОЗВОЛЯТ
ЛИ соперницы
россиянкам
прыгнуть выше
их голов?



Анна РОДИОНОВА
и Антон СТОЛЯР

Алия должна
была заразить
сборную
**вирусом
победы**

Алия Мустафина поехала на чемпионат Европы, несмотря на то, что беспокоил голеностоп. А что оставалось делать? Готовилась Вика Комова, выступала на чемпионате России, но вновь оказалась на операционном столе, ее возвращение опять отложено. На новую операцию в Германию была отправлена и Ксения Афанасьева — правда, ее участия в европейском чемпионате и не планировали. Анастасия Гришина получила травму во время чемпионата России... Поэтому и говорит Алия, что вариант «не ехать» не рассматривала. «Сейчас трудно сказать, какой результат покажет в Софии наша женская сборная. Девочки еще не выступали на столь крупных международных соревнованиях, как чемпионат Европы, и загадывать сложно. Но понимаю, что я очень нужна команде».

В спорте всегда есть место... не подвигу, нет, а умению выдать в нужном месте все, на что способен, независимо от ситуации. Алия Мустафина зарекомендовала себя именно таким образом. Только про нее в сборной тренеры всегда говорят: «Делает то, что надо, и именно тогда, когда надо, — и добавляют, — она не только капитан — стержень команды в любом составе».

Алия должна была заразить сборную вирусом победы.

В Софии из-за болевых ощущений Алия не выступала в вольных упражнениях, на прыжок в командном финале все же вышла. «Делать соскок с бревна и прыжки на вольных упражнениях — больно. Придется потерпеть».

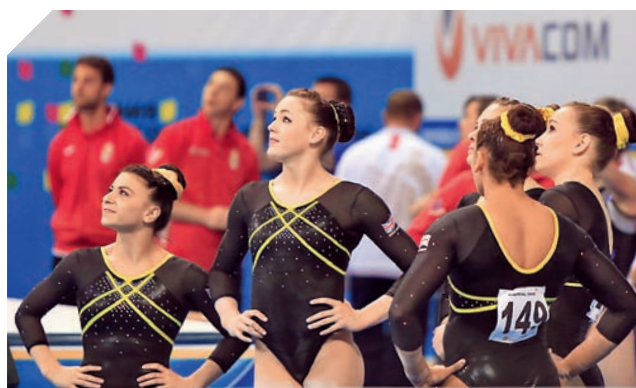
Команда делала что могла. После третьего снаряда отрыв от соперниц составлял три с лишним балла. Но вольные упражнения в исполнении россиянок были совсем не убедительны. И вот уже нет никакого запаса, есть третье место. Великобритания набирает 172,147 балла, Россия — 170,621.

Тренеры, видно, нервничают, но должны успокоить гимнасток: «Нам нужно и важно, чтобы девочки не о месте думали, которое займут, а безошибочно исполнили программы».

XXX

А тем временем наши девчущки «золото» никому не отдали: юниорки Мария Бондарева, Седа Тухталян, Ангелина Мельникова, Анастасия Дмитриева и Дарья Скрыпник победили соперниц, завоевали командное золото, значительно опередив британскую и румынскую команды.

Доказала право на европейское лидерство в личном многоборье и Ангелина Мельникова. Смешная и смешливая. Бесстрашная и трудяга. Говорит, ей совсем не в тягость тренировка, «ну, бывает иногда как-то не очень». Еще говорит, что никто никаких сокращений ее имени типа Ангел или Анжела себе не позволяет. Да и она бы не позволила. Мама зовет Гелей, а для всех гимнастка хочет быть именно Ангелиной. За Викой Комовой, что воспитывалась в ее же школе Штукмана, не подсматривает и движе-



Великобритания
набирает 172,147 балла

Даша
СКРЫПНИКСеда
ТУТХАЛЯНАнгелина
МЕЛЬНИКОВАОльга
БУЛГАКОВА
и Марина
УЛЬЯНКИНААнастасия
ДМИТРИЕВА

ний не копирует, но, конечно же, хочется быть... «Да, — кивает головой Ангелина, решительно соглашаясь с громким словом, — звездой».

Ангелина Мельникова, естественно, кандидат на место в основной сборной с прицелом на Олимпийские игры — 2016. Она ровесница века, 2000 года рождения. И, по существующим международным правилам, на взрослый помост сможет выйти только в 2016 году, кстати, это последний возраст, который допускается в Рио-де-Жанейро. Но тренеры собираются выпустить гимнастку на взрослые российские соревнования уже в следующем году.

— Мы надеялись в Софии даже на больший итоговый результат, — старший тренер Ольга Булгакова и радуется, и переживает, — могла подняться на пьедестал в личном многоборье и Седа Тутхалян, но ошиблась сразу на двух снарядах, заняла седьмое место. У Седы самая высокая база среди всех участниц, и, конечно, справиться с такой сложностью было тяжелее. Не сомневаюсь, что нужно время. Еще немного поработаем, и гимнастка начнет спокойно справляться с программой. Не надо забывать, что это все-таки дети, пусть даже, как мы говорим, и спортивные. Пока сложно сказать, кто

из них и как в дальнейшем будет справляться со стрессом. Но то, что эти дети сделали в Софии, заслуживает отдельной похвалы. Практически все девочки делают свою программу стабильно. Даже падение Седы на брусках получилось довольно неожиданным — это явная случайность. В первый день, когда проходила квалификация и командные соревнования, два снаряда у нас работала Даша Скрыпник. У нее очень перспективные брусья, правда, в квалификации они ей не очень удались. Маша Бондарева и Настя Дмитриева вполне могут работать многоборье, но обе еще маленькие. У этой сборной большой потенциал, юниорская команда, немного повзрослев, сможет составить конкуренцию нынешней взрослой команде. Той же Седе, например, сейчас 15, и в следующем году она уже сможет принимать участие во взрослых соревнованиях.

...Чемпионат Европы помимо далеко идущих прикидок преследовал и летнюю цель: отбор на юношеские Олимпийские игры в Нанкине. Та же Мельникова там выступать не имеет права — мала слишком оказалась, в Китае выступят лишь гимнастки 1999 года рождения. А на единственное место претендуют Седа Тутхалян, Мария Бондарева и Анастасия Дмитриева.

Ольга БУЛГАКОВА
и Мария БОНДАРЕВА



Анна РОДИОНОВА



Дарья СПИРИДОНОВА

Евгений ГРЕБЕНКИН,
Марина НАЗАРОВА
и команда



XXX

Пока Россия радовалась золотым медалям юниорок, взрослая борьба шла, как и положено, по-взрослому. Несмотря на обновленный состав команды, все же хотелось верить, что можем пропустить вперед лишь традиционных соперниц. С Румынией у России давние споры за европейское первенство, и это соперничество воспринимается как данность. Теперь придется осознать и пережить первое поражение от гимнасток Великобритании. Два срыва — на брусках и бревне — отправили россиянок на третью ступеньку с не совсем симпатичными перспективами на командный чемпионат мира, который состоится осенью.

В квалификации Мустафину освободили от выступления в «прыжковых» дисциплинах. Но в финале ее все-таки заявили на опорный прыжок — вместо Анны Родионовой. Начи-

нать финальные соревнования россиянкам предстояло с брусев, Родионова, которая приехала в Болгарию для выступления именно на этом снаряде, пройти этот снаряд чисто так и не смогла. Ошиблась, оценка оказалась значительно ниже квалификационной. Дарья Спиридонова упала после выполнения программы на бревне при приземлении.

Когда Маша Харенкова закончила вольные упражнения, промежуточный результат показал больше балла проигрыша британкам после третьей ротации. На последнем снаряде, опорном прыжке, ни сложность наших прыжков, ни успех британок на брусках, а румынок на бревне ситуацию изменить уже не могли. Наше место — третье.

...Получается, что сейчас у нас надежда только на то, что вернутся травмированные и опытные — Комова, Афанасьева, Гришина. А ведь они могут и не вернуться, процесс восстановления не особенно подстраивается под старты. И кого мы повезем на мир, где конкуренция будет еще хлеще? Этот вопрос не давал покоя. Ответ, может, и внес некоторую ясность, но не прибавил весомого оптимизма.

— Мы не можем рассчитывать только на тех, кто уже был на Олимпиаде. Да, все время ищем состав, осенью выступал один, здесь уже другой, — говорит старший тренер сборных команд Валентина Родионенко. — В этом году пройдет командный чемпионат мира, поэтому и проверяем молодых. Хорошо, что они уже здесь почувствовали, какая там будет борьба, еще прибавляются Америка и Китай. Мы ехали в Софию этим составом, заведомо зная, что бу-





Алия МУСТАФИНА

Маша ХАРЕНКОВА



Алла СОСНИЦКАЯ

дет сложно. Да, имели информацию о том, что у британок хорошая команда. Но, честно говоря, не ожидали, что за короткий период эти девочки настолько прибавят. Они повысили сложность, на двух снарядах особенно — прыжок и брусья, хотя не прибавили в классе исполнения. У наших молодых спортсменок нет стабильности. У Родионовой второй крупный старт, у Спиридоновой вообще первый. Но это не оправдание, та же Маша Харенкова очень достойно выступила.

Надо работать. Если успеют восстановиться опытные, хорошо. Но на сто процентов уверены, что Ксения Афанасьева не успеет. Большой вопрос по поводу Насти Гришиной, хотя у нее и не такая серьезная травма. Да, есть надежда на Вику Комову, но это только два снаряда. Надо собирать всех, и тех, кого потеряли по каким-то причинам. Например, Татьяна Набиева — все есть у спортсменки, чтобы представлять сборную. На чемпионате России был с ней разговор: будет готовиться к миру. Продолжим работать с молодыми. С Машей Харенковой, это стабильная девочка, с хорошей нервной системой, и с Дашей Спиридоновой. У нас другого выхода нет. Сами себе поставили задачу — подтянуть новых спортсменов.

Алия Мустафина большое дело сделала здесь. Но надо обязательно понять, что происходит с ее ногой. Отправляли в клинику в Москве — никаких серьезных заключений нет. Но мы должны быть уверены в том, что все в порядке.

Женская сборная России закончила чемпионат Европы на втором общекомандном месте.

Мария Харенкова завоевала единственную для сборной России золотую медаль — в упражнениях на бревне. Дарья Спиридонова стала третьей в упражнениях на брусках. Сразу в два финала на отдельных видах многоборья пробились Алла Сосницкая. В опорном прыжке она стала четвертой, в вольных упражнениях — шестой.

Не могла себе позволить остаться без медалей и Алия Мустафина. Олимпийская чемпионка и абсолютная чемпионка мира стала второй в упражнениях на брусках, получила бронзу за упражнения на бревне.

— Ну, медальки есть — это хорошо, — сказала Алия. — В первую очередь я ехала помочь команде, о личном выступлении вообще не думала. Все девочки могут попасть в олимпийскую команду, но им нужно учиться выступать.

Старший тренер
сборных команд
Валентина
РОДИОНЕНКО

...У НАС ДРУГОГО
ВЫХОДА НЕТ.
Сами себе по-
ставили задачу —
подтянуть новых
спортсменок

Есть закон
гимнастики:
нужно
**просто
делать
свое**



Старший тренер
мужской сборной
Валерий АЛФОСОВ

ПАРНИ — ЧТО НАДО!

Российские гимнасты привезли из Софии пять золотых и одну серебряную награду.

София подарила мужской сборной первую и такую долгожданную победу команды России начиная с 2008 года. В 2010-м россияне не попали на чемпионат Европы из-за извержения вулкана, в 2012-м — проигрыш англичанам. А в 2008-м в Лозанне Сергей Хорохордин, Максим Девятковский, Юрий Рязанов, Николай Крюков и Антон Голоцуцков стали золотыми. И победу эту не может не помнить, кстати, Давид Белявский, выступавший там же за юниоров вместе с Игорем Пахоменко, Эмином Гарибовым, Кириллом Игнатенковым, Матвеем Петровым.

Сборная России командной победой закрыла шесть лет ожидания. Был страх, был, до того уж не хотелось снова уступить Великобритании! Тогда, за два месяца до Олимпийских игр в Лондоне, на чемпионате Европы в Монпелье, где последний раз выясняли гимнастические команды отношения на помосте, наши ребята проиграли именно Великобритании. Реверанс их тренера Андрея Попова в нашу сторону «мы выиграли, но вы были сильнее» остался просто намеком на утешение. Теперь — никаких

намеков. В Софии на чемпионате Европы по спортивной гимнастике наша мужская команда стала золотой!

На болезненный вопрос, «как выступили, оцените», гимнасты в Монпелье едко бросали: «Хорошо выступили, нечего сказать, подарили золотую медаль англичанам. Это нам, может быть, свыше дают знать, чтобы не расслаблялись и работали до конца».

В Софии этот вопрос, конечно, тоже им задавали, но был он больше не то чтобы формальный, но — уже для внутреннего пользования. И работали они до конца. В квалификации ведь были вторыми, и такой сценарий развития событий им не понравился.

В общем прав оказался Николай Куксенков, после первого дня соревнований призвавший всех успокоиться: «Есть закон гимнастики, нужно просто делать свое, не надо ни с кем соревноваться и ставить завышенные планки для преодоления. В квалификации мы выступили неплохо, но это «свое» не сделали, в финале будет лучше».

Никита Игнатьев — и бывший за эти годы сильнейшим многоборцем России, и не по-



Командный дух либо есть, либо нет. У сборной России в Софии — **был**



Николай
КУКСЕНКОВ



Никита ИГНАТЬЕВ



Александр БАЛАНДИН



Денис
АБЛЯЗИН



Давид БЕЛЯВСКИЙ

падавший в команду из-за острой конкуренции — после победы признался, что просто счастлив. И не забыл поблагодарить коллег: «Сделал выводы после первого дня (в квалификации Никита допустил серьезные ошибки в двух видах) и вот, слава богу, нормально выступил, удалось сконцентрироваться и на соперников не обращать внимания. Ребята меня поддерживали, спасибо им, мы — команда».

Командный дух либо есть, либо нет. У сборной России в Софии — был. Этот состав — Денис Аблязин, Давид Белявский, Николай Куксенков, Александр Баландин, Никита Игнатьев — осуществил мечту последних лет, причем сделал это красиво. Не безошибочно (впрочем, ошибались и соперники), но напористо и не теряясь.

«Команда сегодня боролась от первого до последнего снаряда, — скуповато (видимо, от большого удовольствия) прокомментировал итог старший тренер мужской сборной Валерий Алфосов. — В квалификации нам не удалось справиться со всеми видами многоборья. Но в финале все контролировали себя очень четко. Есть у нас снаряды — тот же конь, где мы уступаем соперникам около 1,5 балла, зато на кольцах выигрываем столько же. На вольных ребята сегодня отлично сделали свои программы, каждый вышел за 15 баллов. Ошибки были, но если уж и считать, то поровну с Великобританией».

Заслуженный
тренер России
Сергей СТАРКИН



Андрей Родионенко:
«Вопрос не только в том, есть медаль или нет? Работаем на Олимпиаду 2016 года. Медали — это важно и нужно, но это только часть того, что, как правило, на Европе выясняется»



Главный тренер
сборной России
Андрей РОДИОНЕНКО

Алесь КОЗИН,
Никита НАГОРНЫЙ,
Валентин СТАРИКОВ



Сергей ЕЛЬЦОВ



Кирилл ПОТАПОВ

ЗАДЕЛ НА ЗАВТРА

Юниоры Никита Нагорный, Артур Далалоян, Кирилл Потапов, Валентин Стариков и Сергей Ельцов, которые в сумме набрали 252,395 балла, завоевали серебро в командной борьбе на чемпионате Европы. (Результат команды Великобритании — 254,094 балла, у французоз 246,402 очка.)

К радости награждения примешивалось и огорчение, которого не скрывал, например, Никита Нагорный: «Чего не хватило для золота? Силы воли, наверное. Переживали все, ведь первый раз на таком старте». Да, нужно и можно было выигрывать, но, судя по всему, ребятам не хватает командных соревнований, соглашались тренеры.

В целом на Чемпионате Европы — 2014 юниоры завоевали одну золотую и три серебряные медали. Никита Нагорный все-таки золото

получил — в опорном прыжке. А до этого Валентин Стариков завоевал серебро в личном многоборье и тоже немного пригорюнился: если бы не ошибка, получил бы золото. Сергей Ельцов в упражнениях на коне также стал серебряным.

Никиту Нагорного старший тренер юниорской сборной Владимир Кириллов хвалил: «На эту медаль рассчитывали, у гимнаста два прыжка высокой базы для юниорского состава, 5,6 — это хорошие прыжки». Про Ельцова заметил: «Не его результат, выступал с температурой, если бы не понизил из-за этого базу, выиграл бы».

По горячим следам переживал тренер и по поводу неудачи в Софии Кирилла Потапова, которому помост Европы явно не симпатизировал. «Думаю, не только у него, а у всей команды нет соревновательного опыта. В следующем цикле



Валентин СТАРИКОВ


Владимир
КИРИЛЛОВ

будем обязательно выезжать на масштабные европейские турниры, на которых собирается мировая юниорская гимнастика. Конечно, Потапов расстроен, иметь такие большие базы и не попасть в призы... Работы много, мы только начали сложность прибавлять. Почти все ребята на Европе прошли на порядок ниже своих возможностей».

Главный тренер сборной России Андрей Родионенко отметил, что победы юниоров — не самоцель. Цель надо искать в будущем, выстраивая настоящее.

— Важно подготовить юниорам такие программы, чтобы они их реализовали уже в этом олимпийском цикле. Длинная скамейка основы — вот цель. Сегодняшние юниоры должны «выбивать» последние номера из первой сборной. Сами по себе награды — хорошо, но юниорские успехи — достаточно скользкие. Важно, чтобы эти имена мы услышали и завтра, не раз ведь случалось, что ранние победители чемпионатов Европы вообще исчезали с помоста. А нынешние результаты отражают истинное положение вещей. Борьба у ребят в юниорском многоборье была очень интересной. Молодые гимнасты уже сейчас делают достаточно интересные программы. И, что самое главное, обладают хорошим потенциалом. Мы будем рассматривать этих ребят кандидатами в национальную команду, но, подчеркиваю, по содержательности их программ.

Артур
ДАЛАЛОЯН

Никита
НАГОРНЫЙ




Денис
АБЛЯЗИН



Александр
БАЛАНДИН



ДЕНИС АБЛЯЗИН — ГЕРОЙ ЕВРОПЫ!

К командному золоту гимнаст добавил три золота в отдельных видах! Первое золото на отдельных снарядах он завоевал в вольных упражнениях. Но скупиться не стал. Отработал затем на кольцах, как всем и хотелось, почти без лишних движений. Правда, выступающий последним в группе кольцевиков Александр Баландин коллеге по сборной уступить не собирался. Судьи оценили мастерство россиян: два золота в одном виде! Но Аблязин и тут не успокоился — в опорном прыжке вновь доказал, что в Европе ему равных сегодня нет. А затем и Давид Белявский на брусьях получил серебро.

Эти медали далеко не неожиданность. Денис — уже признанный авторитет на ковре, прыжке и в упражнениях на кольцах. Призер Лондона-2012, в вольных упражнениях на Олимпийских играх Денис набрал одинаковую сумму баллов с японцем Учимуруй, но уступил ему из-за меньшей оценки за технику исполнения, бронза. Получил Аблязин и серебро в Лондоне (в прыжке). А Саша Баландин — один из сильнейших кольцевиков мира, вице-чемпи-

он мира, автор не одного уже элемента. Давид же — абсолютный чемпион Европы.

В Софию Денис ехал снимать с себя подозрения в некоей психологической проблеме. В Антверпене на чемпионате мира провалил все коронные виды, хотя готов был, как говорят, прекрасно — звенел.

— У Аблязина такой запас и потенциал, что они иногда перехлестывают реальность, — комментировал выступление Дениса на чемпионате мира главный тренер. — Надо его возможности уложить в рамки правил, в рамки ковра, это сразу не приходит. У него глаза квадратные, из ушей — дым, и вот тут-то... Такова натура человека. Укротить ее не так-то просто.

Европа видела: Денис все уложил и укротил вместе с личным тренером Сергеем Старкиным. И заявил, что к чемпионату мира усложнит все программы.

Александр Баландин ехал в Софию побеждать. Кольца — потрясающий гимнастический вид. Как спортсмены все это делают, нам никто, конечно, не объяснит. А самим не понять.



Давид
БЕЛЯВСКИЙНиколай
КУКСЕНКОВ

«Шел ва-банк, не оставляя сил на обратный путь. Шпарил по полной», — скажет Саша Баландин журналистам.

ВОТ ЭТО НАМ ПОНЯТНО. ЭТО ВЫСШАЯ ГИМНАСТИКА.

На турнире перед чемпионатом Европы Сашина комбинация была признана лучшей по силовым элементам и по качеству исполнения. Как говорит старший тренер сборной Валерий Алфосов, комбинация очень интересная, такой никто в мире больше не делает. Баландин разучивает и еще один сложный элемент, который также не делает никто. Но зрители смогут его увидеть только на чемпионате мира осенью.

Конечно, деревянные медали в спорте не только не считаются, но и особенно нелюбимы, но отрыв от третьего места в 0,133 балла, согласитесь, заявка на пьедестал. Был очень близок к награде Николай Куксенков, который выступил в Софии с новой комбинацией на коне — одной из самых сложных в мире (7,1). Правда, выполнить ее без ошибок Куксенкову все-таки не удалось.

Андрей Родионенко: «Чемпионат Европы подчеркивает часть работы половины олимпийского цикла и переход ко второй части. Надо выяснить, что у нас есть, чего не хватает, с кем соревнуемся? Узнать как можно больше о себе и о соперниках»

— Перед чемпионатом России я получил травму голеностопа, из-за которой не смог работать на «прыжковых» снарядах, — объяснил Николай. — Для меня многоборье остается дисциплиной номер один. Сейчас голеностоп не беспокоит, так что со следующего сбора будем начинать «нагружать» ноги. Вообще тех базовых оценок, на которые мы выходим с тренером, должно хватить для борьбы за медали. Естественно, если все остальные факторы сложатся.

...Последний раз наши гимнасты завоевывали больше трех золотых медалей на чемпионате Европы в 1992 году, когда страну представляла еще Объединенная команда. В Софии же российская мужская сборная побила сразу два рекорда: по количеству завоеванных наград высшей пробы — сразу пять, а во-вторых, Денис Аблязин стал первым гимнастом в XXI веке, кому удалось завоевать четыре золота на одном турнире. ▲

ОНИ НАС УДИВИЛИ

СЕРЕДИНА ОЛИМПИЙСКОГО ЦИКЛА — ВРЕМЯ
СОЗДАВАТЬ РЕПУТАЦИЮ

ДВЕ НЕДЕЛИ В СОФИИ ПО БОЛЬШОМУ СЧЕТУ НЕ ОТКРЫЛИ НАМ СОВСЕМ УЖ НОВЫХ ИМЕН В ЕВРОПЕЙСКОЙ ГИМНАСТИКЕ. ДА ЭТО И ВРЯД ЛИ БЫЛО ВОЗМОЖНО — СЕГОДНЯ ДОСТАТОЧНО МНОГО СОРЕВНОВАНИЙ, БОЛЬШОЙ ПОТОК ИНФОРМАЦИИ О РЕЗУЛЬТАТАХ, ГИМНАСТАХ, И ВНИМАТЕЛЬНЫЙ БОЛЕЛЬЩИК (НЕ ГОВОРЯ УЖ О СПЕЦИАЛИСТАХ) ИМЕЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ОТСЛЕЖИВАТЬ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕХ, НАЧИНАЯ С ДЕБЮТА НА ЮНИОРСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Ангелина МЕЛЬНИКОВА

Виктория Комова. И вот теперь — Ангелина Мельникова.

В Софии Мельникова показала самую сложную среди юниорок программу в мире — 23,5 (5,8-6,1-6,1-5,5), причем сделала это дважды, в командном первенстве и в финале многоборья. А затем не менее удачно выступила в финалах на снарядах. Мельникова выиграла бревно и заняла второе место на брусьях, повторив свои комбинации. Никто из юниорок не смог дважды одинаково успешно выполнить свои комбинации, а Ангелина сделала это трижды. Вот эта стабильность 13-летней девочки и удивила больше всего. Конечно, до взрослого помоста ей еще два года, и очень многое может измениться. Но характер! Он останется таким, какой Мельникова показала в Софии.

Еще одно маленькое открытие — выступление Никиты Нагорного в финале в опорном прыжке. Наши юниоры в финалах не блистали. Валентин Стариков, Кирилл Потапов и Артур Далалоян срывали комбинации и от медалей на отдельных снарядах оказались далеки. Никита Нагорный вышел в два финала. Комбинация на кольцах не удалась. В квалификации на опорном прыжке Никита показал самые сложные прыжки (5,6+5,6), но — только шестой результат. На этом снаряде лидировал англичанин Джанни Реджини-Морэн, и с учетом исключительно уверенного выступления британцев можно было предположить, что золото достанется им. Однако Никита Нагорный с этим был не согласен. Оба прыжка он сделал очень хорошо и нисколько не уступил англичанину в

Никита
НАГОРНЫЙ

Пожалуй, главные открытия мы сделали именно там, у юниоров.

Прежде всего это 13-летняя Ангелина Мельникова. Воронежская школа уже более полувека воспитывает классных гимнасток, первыми из которых были Тамара Люхина и Ирина Первушина в начале 60-х годов прошлого века. Несколько лет назад заблестала

Денис АБЛЯЗИН



качестве исполнения. А за счет более высокой сложности стал чемпионом Европы — после срыва на кольцах, после не слишком уверенных прыжков в командном первенстве.

Нагорный чем-то напоминает Дениса Аблязина. Да и получаются сегодня у Никиты лучше всего прыжок, кольца. Чемпионат в Софии стал чемпионатом Дениса Аблязина. Он увез из Болгарии четыре золотые медали. Но это не удивило. Скорее осталось чувство удовлетворения от отличного результата, от того, что Денис наконец-то сумел показать почти все, на что способен. То, на что способен в данном конкретном соревновании, поскольку вовсе не создавалось впечатления, что Аблязин в блестящей форме и это потолок его возможностей.

А вот кто точно удивил, так это мужская команда России в целом. До начала чемпионата Европы золото в командном первенстве у мужчин практически гарантированно отдавалось команде Великобритании. Англичане неплохо выглядели на своем чемпионате страны, уверенно выступали на международных соревнованиях, привезли очень сбалансированный и опытный состав.

Квалификация только подтвердила силу британской команды. Гимнасты мало ошибались, выступали пусть и не блестяще, но достаточно уверенно, и выиграли квалификацию с большим преимуществом.

В нашей команде слабым звеном казался Никита Игнатьев. Никита в сборной уже четыре



года. Хороший, но все еще нестабильный многоборец. Лучший результат — пятое место на чемпионате Европы 2011 года в многоборье. Тогда казалось, что это только начало. Но на чемпионате мира Игнатьев остался в запасе, не попал на Игры в Лондон, на чемпионате Европы 2013 года — десятый, и очередной чемпионат мира тоже прошел без него.

Игнатьев был и чемпионом страны, и призером, и на внутренних соревнованиях вообще выступал неплохо. Однако на международных соревнованиях не блистал.

В квалификации Никита ошибся на вольных и перекладине. Неуверенно выступил на вольных Аблязин, упал с коня Белявский, и казалось, что шансов нет никаких.

Но финал в многоборье наши гимнасты провели отменно. Игнатьев выступал на пяти снарядах и на четырех из них открывал выступление команды. Он допустил только одну ошибку — зацепил руками помост в опорном прыжке. Все остальное сделал отлично и впервые выглядел на международном помосте так уверенно, серьезно, так по-мужски. В нашей команде именно Никита Игнатьев удивил больше всех.

Давид Белявский, Николай Куksenков, Александр Баландин выступили очень хорошо. А Денис Аблязин в финале командного первенства впервые за год выполнил вольные почти безошибочно.

Наша команда еще никогда не смотрелась так сбалансированно и не работала так вдохновенно. Наиболее ярко это продемонстрировало выступление на заключительном снаряде, в вольных упражнениях. К тому времени англичане сократили отставание до минимума и вышли на свой коронный снаряд — коня. Но Никита



Никита ИГНАТЬЕВ



Оливер ХЕГИ

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Дарья
СПИРИДОНОВА

Игорь РАДИВИЛОВ



Артур ТОВМАСЯН

IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



Лариса ИОРДАЧЕ

Игнатьев, Давид Белявский и Денис Аблязин не оставили британцам ни малейшего шанса.

Если говорить о мужской части чемпионата в целом, то надо отметить следующее: в европейской гимнастике меняется расстановка сил. В большинстве команд появились вчерашние юниоры. Но прибавляют и уже достаточно взрослые гимнасты. Быстро растет средний уровень сложности комбинаций, и гимнасты второго эшелона понемногу теснят лидеров. Показателен в этом отношении состав финалистов на перекладине, где успешно выступили 21-летний швейцарец Оливер Хеги и 24-летний бельгиец Кристоф Схроу. В финале на кольцах два армянских гимнаста, 21-летний Артур Товмасын и 25-летний Ваган Давтян, оказались сильнее таких асов, как украинец Игорь Радивиллов и грек Элефтериос Петруниас.

В соревнованиях женщин удивили несколько гимнасток: россиянки Мария Харенкова и Да-

рья Спиридонова, англичанки Ребекка Дауни и Клаудиа Фрэгепейн, а также лидер румынской команды, одна из сильнейших гимнасток мира Лариса Иордаче.

Лариса Иордаче удивила дважды. Вначале тем, что заметно прибавила на брусках, причем не только в сложности (6,0), но и в мастерстве. Конечно, до класса лидеров ей еще далеко, но она уже не выглядит на брусках так невыразительно, как еще полгода назад. Такая прибавка на брусках позволит ей куда более успешно выступать в многоборье. Во-вторых, удивила выступлением в финале на бревне. Лариса выполнила свою комбинацию очень посредственно, с серьезными ошибками, и проиграла россиянке Марии Харенковой.

Именно 15-летняя Маша Харенкова стала самой большой неожиданностью чемпионата Европы. Дебютантка чемпионата выиграла упражнения на бревне.

Ребекка
ДАУНИ

Мария ХАРЕНКОВА



Клаудиа ФРЭГЕПЕЙН

Ростовская школа спортивной гимнастики дала нашей стране абсолютную чемпионку мира 1983 года Наталью Юрченко, чемпионку Европы Елену Продунову и вот теперь Марию Харенкову. Бревно — коронный снаряд Харенковой. На трех остальных снарядах ее комбинации пока не сильны: совсем слабый прыжок (5,0), среднего уровня вольные (5,6), чуть лучше брусья. Да и на бревне надо усложнять программу, добавлять элементы, так как в основном Маша набирает сложность за счет связок. Но все сказанное ничуть не умаляет значимости ее победы, добытой в упорной борьбе нервов со звездами мировой гимнастики Ларисой Иордаче и Алией Мустафиной.

Дарья Спиридонова выиграла бронзу на брусках. Даша отличается чистотой линий, у нее высокий темп исполнения программы, но пока для больших побед недостает сложности. К сожалению, у Спиридоновой в запасе нет ничего, кроме брусьев.

«Односнарядницы» в женской гимнастике имеют мало шансов на попадание в команду на чемпионат мира.

22-летняя англичанка Ребекка Дауни была заметна еще в юниорках, она уже лет шесть в первой команде. Однако до нынешнего года не только медалей не выигрывала, но и

в финалы не попадала. Прорыв произошел в Софии. В квалификации и в командном первенстве Дауни выполняла на брусках комбинацию с коэффициентом 6,2. В финале добавила элемент и подняла сложность до 6,6. Это и склонило итог состязаний в ее пользу — золотая медаль чемпионки Европы. Дауни в этом сезоне значительно прибавила в технике исполнения элементов и вышла на принципиально новый уровень. Ее победа в финале на брусках никак не вытекала из предыдущих выступлений, но девушка рискнула — и выиграла.

16-летняя Клаудиа Фрэгепейн увезла из Софии серебро в командном первенстве. Однако куда больше она запомнилась своими выступлениями в опорном прыжке и в вольных. Два финала, правда, без медалей. Фрэгепейн удивительно прыгучая девочка, и в то же время отличается на редкость «грязным» исполнением элементов. Но если британские тренеры сумеют ее «вычистить», на этих снарядах она войдет в число сильнейших гимнасток мира.

В европейской женской гимнастике в целом прослеживаются те же тенденции, что и в мужской. Но сложность программ растет не столь быстро, новых имен не так много. Надо отметить и отставание европейских гимнасток в опорном прыжке. ▲

РАЗ СЮДА ВЫЗВАЛИ, НАДО ВКАЛЫВАТЬ!

ЕКАТЕРИНБУРГ: ОТДЕЛЕНИЕ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ МАОУДОД ДЮСШ «ЛОКОМОТИВ»
ВИДИТ БУДУЩЕЕ

МАЛЕНЬКИЙ ЗАЛ, НЕОБХОДИМОСТЬ РЕМОНТА, РАЗБЕГ НА СНАРЯД ИЗ КОРИДОРА... МНОГИЕ ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ЕЩЕ ТАК ЖИВУТ В ГОРОДАХ РОССИИ. ДА, НЕ ВСЕ МОГУТ ПОХВАСТАТЬСЯ ОТДЕЛЬНЫМИ КОМПЛЕКСАМИ, ГРОМКИМИ НАЗВАНИЯМИ. УСЛОВИЯ — ВЕЩЬ НАИВАЖНЕЙШАЯ. НО САМОЕ ГЛАВНОЕ В ДРУГОМ: ЕСТЬ ЛИ ДЕТАМ, С КЕМ ЗАНИМАТЬСЯ, ЕСТЬ ЛИ ТРЕНЕРАМ, С КЕМ РАБОТАТЬ, ИДЕТ ЛИ МАЛЫШНЯ? КОГДА СОЗДАНА АТМОСФЕРА, РОЖДАЮЩАЯ РЕЗУЛЬТАТ, ТОГДА ПОЯВЛЯЮТСЯ И ЛИДЕРЫ, ЗА КОТОРЫМИ ТЯНУТСЯ ЮНЫЕ. И НЕ ВАЖНО, КАК НАЗЫВАЕТСЯ ЭТО ГИМНАСТИЧЕСКОЕ МЕСТО — ОТДЕЛЕНИЕМ ИЛИ ШКОЛОЙ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА.

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА, АЛЕКСАНДРА ВЛАДИМИРОВА
ФОТО: АНТОН ВАНДЫШЕВ, ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Кружок спортивной гимнастики при дорожном Доме детей железнодорожников был открыт в послевоенные годы. Под руководством педагогов дети разучивали гимнастические упражнения, пирамиды, танцы, с которыми выступали в госпиталях Свердловска на протяжении нескольких лет.

С 1954 года юные гимнасты регулярно принимали участие в городских, а затем и в областных соревнованиях по спортивной гимнастике под руководством тренеров — участников войны: Н.С. Саранчук, М.К. Пономаренко, Л.Ф. Нелюбиной.

С 1968 по 1980 год под руководством тренеров Петра Александровича Китайского и Галины Николаевны Степаненко команды юношей и девушек Свердловской железной дороги ежегодно становились победителями и призерами Всесоюзных соревнований ГУУЗА МПС и ДОРСОВЕТА ДСО «Локомотив».

В сотрудничестве со школой-интернатом спортивного профиля были подготовлены чемпионы России и СССР, мастера спорта: В. Ветров, В. Наумов, Ф. Султангареев, М. Ахмадиев, А. Притчин, А. Карпеев, многие другие гимнасты; Е. Коряков — 2-кратный победитель международного турнира в Риге 1985-го, 1986 года. В период 1972–1989 годов подготовлено 30 мастеров спорта.

В 1981 году за высокие спортивные достижения кружок спортивной гимнастики при дорожном Доме детей железнодорожников был утвержден в статусе «Детско-юношеская спортивная школа» по спортивной гимнастике отдела учебных заведений Свердловской железной дороги.

За эти годы здесь было подготовлено 60 мастеров спорта. И 11 мастеров спорта международного класса: А. Поляков, А. Сивоклоков, Е. Крылов, А. Погорельцев, Д. Матвеев, В. Вирский, Д. Древин, А. Лобачев, Т. Лазарев, М. Федица, Д. Белявский.

13 октября 1999 года ДЮСШ по спортивной гимнастике ОУЗ Свердловской железной дороги переименовали в Государственное учреждение дополнительного образования «Детско-юношескую спортивную школу по спортивной гимнастике Свердловской железной дороги Министерства путей сообщения Российской Федерации». А в 2008-м ДЮСШ передали в Управление по физической культуре и спорту, спортивная гимнастика вошла в комплексную школу «Локомотив». Руководит отделением спортивной гимнастики Владимир Вирский.



Давид
БЕЛЯВСКИЙ

Петр
КИТАЙСКИЙ,
старший тренер
Свердловской
области

Рассказывает заслуженный тренер России, старший тренер Свердловской области Петр Китайский:

— Долгие годы Свердловская железная дорога содержала школу. То время было удивительное. Никто ни в чем не отказывал — ни в денежных средствах, ни в поддержке. И результаты были серьезными. Но затем школу отдали в ведение администрации города, мы потеряли не только финансирование, но и статус школы олимпийского резерва. Хотя зал нам Свердловская дорога оставила, поэтому мы и продолжаем называться «Локомотивом».

Сейчас, конечно, у нас немало проблем. У города просто не хватает финансовых средств, тем более что теперь мы числимся простым отделением. Правда, я хочу в ближайшее время это дело поправить: собираюсь лично отвезти и положить на стол документы министру спорта Виталию Мутко. Уверен, у нас есть все для того, чтобы стать полноценной школой олимпийского

Дмитрий
ДРЕВИН





Уверен, у нас есть все для того, чтобы стать полноценной школой олимпийского резерва.

Это будет заслуженно

резерва. Это будет и заслуженно, и принесет совсем другие статус, деньги и зарплаты.

Нет, то, что город может делать, он делает. Но этих средств не хватает. Зал мы привели в порядок, однако он как был маленьким, так маленьким и остался — 24 на 14. При этом в школе занимается около 350 человек. Представляете, как это непросто!

Или приходит гимнаст, завершивший карьеру, мастер спорта, и говорит, что хочет тренировать детей. И что мы можем ему предложить? Только зарплату в 9 тысяч. Ну, какой разумный человек будет тренировать 50 детей за такие деньги? В результате спортсмены не идут на тренерские должности, уходят в коммерцию и другие сферы. Что уж говорить, если даже заслуженные тренеры в нашей области получают по 19 тысяч рублей. Выживаем как можем.

Но мы не просто выживаем, а даем результаты! В сборной России сейчас три наших воспитанника. Только благодаря успехам школы мы бесплатно получили от Федерации гимнастики России новые, лучшие в мире, снаряды приблизительно на 14 миллионов.

«Я пришел в школу в 1995-м, спортсменом, а тренером работаю более десяти лет, — расска-

зывает Антон Вандышев. — У нас много приезжих, и база есть, и двухразовые тренировки в день, есть возможность и на сборы выезжать. В отделении 13 преподавателей, в основном работа ведется с мальчиками, девочек пока не так много. Зал для тренировок хороший — маленький, уютный. Все любят здесь тренироваться, потому что ямы есть, обучение плодотворно проходит. Да, крошечный зал, на прыжок разбегаемся из коридора, но ведь и другие школы так живут. Заключили договор с институтом физкультуры, там условия современные.

Много детей приходит, пока ярких звезд еще нет своих, возвращенных отделением, но мастера есть. А детишек за последнее время прибавилось, даже не всех желающих берем, приходится отказывать».

Давид Белявский — имя сегодня в отделении титульное. А как иначе? Абсолютный чемпион Европы, один из сильнейших гимнастов мира. Знаете, о чем мечтает Давид? Открыть в Екатеринбурге свою школу.

— Когда мне было всего 13 лет, меня заметил тренер из Екатеринбурга Петр Александрович Китайский, — как-то вспоминал Давид. — Через год я уже переехал к нему, то есть с 14 лет уже жил самостоятельной жизнью. Переезд в Екатеринбург сильно на меня повлиял: я тогда понял, что раз сюда вызвали, надо работать. В Воткинске у нас часть снарядов была самодельная. Остальные — из 1980-х годов. Вместо коня для опорного прыжка использовали другой снаряд, тренер сам его сделал, обшил кожей. Ковер тоже собственного производства. Вернее, покрытие для ковра было, а вот пружины пришлось вставлять самостоятельно. У тренера на заводе работал знако-





**Список сотрудников
МАОУДОД ДЮСШ
«Локомотив», отделение
спортивной гимнастики:**

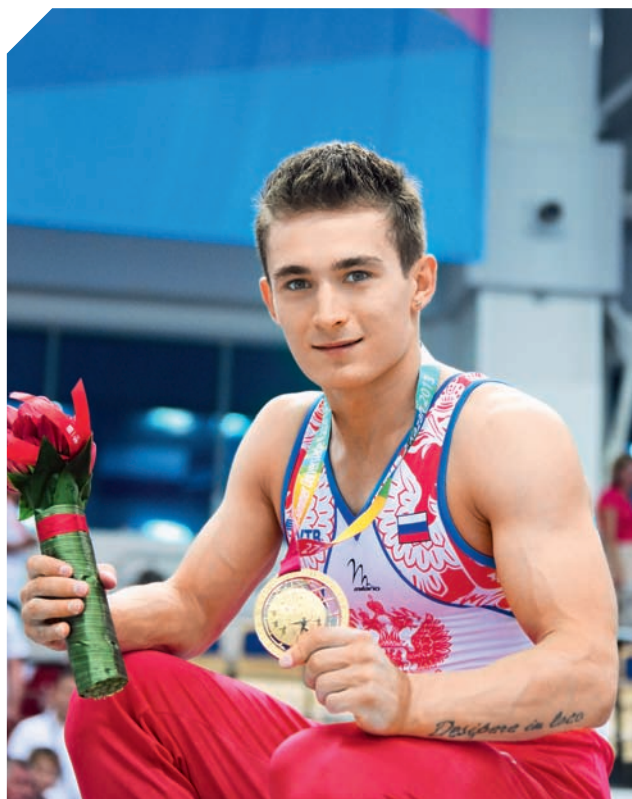
П.А. Китайский,
В.Н. Ломаев,
Е.А. Кожевников,
И.Ю. Никонов,
Л.П. Захарова,
Л.В. Ветрова,
А.В. Вандышев,
А.П. Журин,
Е.В. Сафронова,
И.В. Курохтин,
С.А. Лузин,
Н.В. Калиновский,
М.А. Клевцова,
Е.И. Вирская,
Т.Г. Вандышева
Е.В. Сюсюгин

мый, он-то и помогал оборудовать зал. Но когда я был маленьким, то даже не знал, что может быть по-другому. Тренер рассказывал, что есть другие, хорошие снаряды, но впервые мы их увидели, когда выехали на соревнования. И слова тренера подтвердились, а он всегда говорил: «Если на плохих снарядах упражнения получаются, то на хороших — точно сделаете». Хотя в детстве я о качестве снарядов и не думал, для меня была важнее возможность заниматься гимнастикой.

А вообще я хотел бы открыть свою гимнастическую школу в Екатеринбурге. Но это чуть позже. Сегодня все в нашей сборной поняли, что надо уже готовиться к Рио. В Лондоне каждый из нас увидел, что борьба за призы вполне реальна. Были ведь совсем близко к пьедесталу... Так что после возвращения стали более ответственно относиться к подготовке. И эта командная победа на чемпионате Европы в Софии на самом деле очень важна для нас. Это и для судей определенный знак...

Дмитрий Древин, заслуженный мастер спорта, бронзовый призер Олимпийских игр в Сиднее, чемпион Европы. Владимир Вирский — мастер спорта международного класса, чемпион Европы. Евгений Крылов — серебряный призер чемпионата Европы, Антон Лобачев — победитель Кубка мира и, конечно, Давид Белявский, неоднократный чемпион Европы, — эти имена в Екатеринбурге знают хорошо. Повод для гордости, свидетельство сегодняшнего прогресса и возможность дальнейшего развития в городе спортивной гимнастики. Узнает гимнастика, уверены, и новые имена, которые появятся в отделении спортивной гимнастики МАОУДОД ДЮСШ «Локомотив». А как иначе? Работу никто не прекращает. А знаки — не только для судей — отделение подает выразительные. ▲

Давид Белявский:
«В Екатеринбурге созданы хорошие
условия для занятий спортом, поэтому
наш **город по праву
можно считать
спортивным»**»



В сборной России
сейчас три наших
воспитанника.
Благодаря
успехам школы мы
бесплатно получили
от Федерации
гимнастики России
новые, лучшие
в мире, снаряды

СКОЛЬКО И КАК НАДО РАБОТАТЬ?

ВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ ТЕСТИРОВАНИЯ
ВХОДИТ В СПИСОК ДОЛЖНОСТНЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ
КАЖДОГО ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ, ВРАЧ, ТРЕНЕР, с.н.с. НИИ СПОРТА РГУФКСМиТ
ФОТО: АВТОРА



Тестировать можно физические качества, всевозможные навыки, умения и многое другое. Но основным пунктом идет тестирование физической работоспособности спортсмена. Именно она отражает состояние и тренированность сердечно-сосудистой и дыхательной систем применительно к данному виду спорта.

Правда, современные виды спорта настолько специализированы, что общепринятые методы тестирования в практическую работу тренера привносят слишком мало информации.

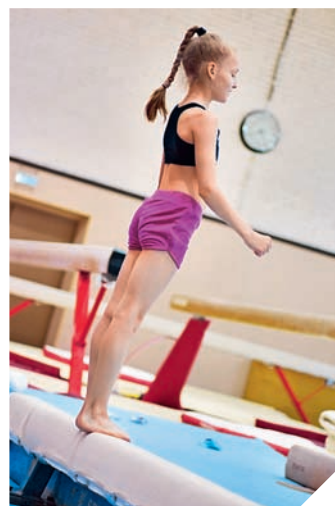
Судите сами, какую физическую работоспособность следует оценивать? Способность тренироваться полный рабочий день или способность полностью выложиться за минуту-полторы соревновательного выступления?

Если гимнаст может с максимальными усилиями работать три минуты — значит, он... неправильно подготовлен. В современной гимнастике не нужен такой запас выносливости. Подготовленный гимнаст должен полностью выложиться за минуту-полторы и «свалиться на пол без сил». А через некоторое время быть в состоянии на другом снаряде снова выложиться на пиковую нагрузку.

То есть гимнаст должен быть способен к интервальной нагрузке.

Смоделировать такую нагрузку не сложно. Надо в течение заданного времени (обычно это две минуты) выполнять строго дозируемые упражнения.

Дозировать нагрузку лучше всего путем выполнения следующего теста. (Из оборудования понадобится только небольшое возвышение по типу ступеньки и секундомер.)



Главное — правильно выполнять восхождение на ступеньку. Для этого в «темпе марша» (120 ударов в минуту) гимнаст в течение 2 минут выполняет следующий цикл движений на четыре счета из положения основной стойки выпрямившись:

- 1) подъем на ступеньку одной ногой;
- 2) приставление другой ноги, стоя на ступеньке (колени выпрямлены, тело полностью распрямлено);
- 3) сход одной ногой со ступеньки;
- 4) приставление другой ноги и принятие основной стойки.

Сразу по окончании тестирования у гимнаста следует посчитать пульс f (число ударов пульса за одну минуту).

За одно тестирование гимнаст развивает мощность $W = 0,22 P \cdot h \cdot n$, где W — мощность (Вт); P — масса гимнаста (кг); h — высота ступеньки (м); n — число подъемов в минуту.

При заданном темпе в 120 ударов в минуту гимнаст совершит 30 подъемов в минуту. С помощью этой формулы вы сможете оценить нагрузку для любой высоты ступеньки.

После тестирования тренер получит две цифры: мощность W и соответствующий ему показатель пульса f .

Что означают эти цифры? После первого испытания — практически ничего! Слишком много скрытых факторов влияет на результат: возраст гимнаста, его рост и пропорции. Но если тест повторить через месяц-другой в тех же усло-

виях и на той же ступеньке, то мы уже будем владеть данными для сравнения. Полученные в динамике они смогут рассказать о приросте работоспособности гимнаста и о реакции его организма на тренировку.

Заметим, что с ростом работоспособности при нагрузке одной и той же мощности пульс должен уменьшаться.

Известно, что у марафонцев самый низкий пульс в покое. Но к этому пульсу гимнастам стремиться не имеет смысла. Для них важно постепенное, в течение тренировочного года, уменьшение пульса при одной и той же нагрузке за 2 минуты (примерно соответствующее времени соревновательного выступления).

НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ

С каждым очередным тестированием показатели изменения пульса на достигнутой нагрузке будут все более информативными.

Не бойтесь адаптировать тесты под нужды тренировочного процесса. В ряде случаев можно провести тестирование и в более быстром темпе, не 120 ударов в минуту, а 140, 160. Можно использовать ступеньки разной высоты, выполнять тестирование с отягощением (утяжелителями).

Нередко имеет смысл провести серию интервальных тестирований, моделируя нагрузку соревновательной программы с несколькими подходами на снаряд.

Но самое главное — ведите запись результатов и условий тестирования. Со временем вы обнаружите, какой ценный материал собрали. ▲

Если гимнаст может с максимальными усилиями работать три минуты — значит, он...

неправильно подготовлен



НАРИСОВАТЬ САЛЬТО



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

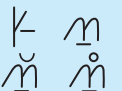
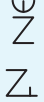
Когда-то в целях более точного восприятия спортивно-технической информации Карлу Ханцу Чоке (Германия) пришла идея записывать элементы по ходу выполнения комбинации с помощью символов. Затем Маргарет Дитц адаптировала их применительно к женской спортивной гимнастике.

На протяжении уже не одного десятка лет в практике судейства международных соревнований специалисты пользуются записью

с помощью символов. Технический комитет FIG издает правила соревнований, как и все изменения и дополнения, также на языке символов. Так что выбора у профессионалов нет — язык нарисованных элементов надо знать.

«Гимнастика» продолжает знакомить читателей (начало см. в предыдущем номере) с символами, принятыми в мире Большого помоста. ▲

СИМВОЛЫ ДЛЯ ЗАПИСИ ЭЛЕМЕНТОВ НА БРЕВНЕ

ТЕРМИН	СИМВОЛ	ПРИМЕЧАНИЕ
ПРЫЖКИ	—	
В шпагат; со сгибанием маховой ноги		 С приземлением на обе ноги продольно
С поворотом на 180 из положения продольно		Точка над символом обозначает положение продольно; символ полповорота над символом прыжка означает, что прыжок выполнен с поворотом 
С разведением ног в стороны продольно или поперечно		
Со сменой прямых или согнутых ног, с поворотом на 180°, 360°		
Прогнувшись с поворотом на 180°, 360°, 540°		
Согнув ноги с поворотом на 180°, 360°		
«Сисон»		
Согнувшись, согнув одну ногу с поворотом на 180°, 360°		
Со сменой ног в шпагате, с поворотом на 90°, 180°, в кольцо, в переднее равновесие		 Можно использовать оба символа
Кольцом, согнув одну ногу, другая в кольцо, двумя в кольцо		 Символ, которым обозначается переднее равновесие
Перекидной		
«Шушунова»		
Акробатические элементы, выполняемые на бревне, обозначаются так же, как в разделе общие символы		



Мария
ХАРЕНКОВА



Денис
АБЛЯЗИН



Александр
БАЛАНДИН



Николай
КУСКЕНОВ



Владимир
ТИМОНЬКИН

Чемпионат Европы София

Май, 2014



Евгений
ГРЕБЕНКИН



Валерий
АЛФОСОВ



ЕВРОПЕЙСКИЕ
ЧЕМПИОНАТЫ



ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Андрей
РОДИОНЕНКО



Константин
ЮГАЙ



Анна
РОДИОНОВА



Алла
СОСНИЦКАЯ



Дарья
СПИРИДОНОВА



Алия
МУСТАФИНА



Алексей
БЛЮИЖЕ

ЖЕНЩИНЫ:

Бронза в команде
Золото, упражнения на бревне —
Мария Харенкова
Серебро, упражнения на брусьях —
Алия Мустафина
Бронза, упражнения на брусьях —
Дарья Спиридонова
Бронза, упражнения на бревне —
Алия Мустафина

МУЖЧИНЫ:

Золото в команде
Золото в упражнениях на кольцах:
Денис Аблязин
и Александр Баландин
Золото, опорный прыжок —
Денис Аблязин
Золото, вольные упражнения —
Денис Аблязин
Серебро, упражнения на брусьях —
Давид Белявский

ПРИМИТЕ ПОЗУ

ЭКОНОМЬТЕ ВРЕМЯ,
СИЛЫ И НЕРВЫ



СЕРЬЕЗНОЙ ПРОБЛЕМОЙ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА ЯВЛЯЕТСЯ КАТАСТРОФИЧЕСКАЯ НЕХВАТКА ВРЕМЕНИ! ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ЗАЛЕ НЕВОЗМОЖНО УВЕЛИЧИВАТЬ БЕСПРЕДЕЛЬНО. СПОРТСМЕН НЕ МОЖЕТ ПОЛНОЦЕННО ТРЕНИРОВАТЬСЯ БОЛЬШЕ ПОЛОЖЕННОГО ФИЗИОЛОГИЕЙ ВРЕМЕНИ. А ТРЕБОВАНИЯ И СЛОЖНОСТЬ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ ВСЕ ВОЗРАСТАЮТ. ГДЕ ИСКАТЬ НЕДОСТАЮЩЕЕ ВРЕМЯ?

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ, ВРАЧ, ТРЕНЕР,
с.н.с. НИИ СПОРТА РГУФКСМиТ
ФОТО: АВТОРА

Один из способов «экономии времени» — оптимизация рутинных частей тренировочного процесса, начиная с базы.

Если присмотреться внимательнее, то в разучиваемой комбинации можно обнаружить сходные по форме гимнастические элементы (упражнения). И если один раз хорошенько потрудиться над освоением данной формы, то разучивание сходных элементов займет намного меньше сил и времени.

Каждый гимнастический элемент характеризуется **позой** и **положением**.

Поза (от фр. *pose*, лат. *positum* — «класть, ставить») — это расположение частей тела гимнаста по отношению друг к другу. Иными словами, это форма, принимаемая телом гимнаста. Например: «в группировке», «согнувшись», «прогнувшись» и так далее. Большинство таких гимнастических форм с ходу не принять. Нередко требуется долго растягиваться и укреплять мышечный корсет, чтобы тело смогло удержать принимаемую форму.

Положение — это расположение и движение позы в пространстве. Одна и та же поза может быть задействована в совершенно различных положениях. Тем самым существует множество гимнастических элементов, требующих подержания одной и той же позы.

Осанка — это естественная вертикальная поза, принимаемая человеком без особого мышечного напряжения. Если у гимнаста есть проблемы с осанкой, то обучать его будет намного сложнее, чем «выпрямленного» спортсмена. Типичные упражнения на принятие разучиваемой позы у таких гимнастов могут вызвать затруднения, привести к неправильным результатам и даже травмам.

Поэтому на начальном этапе обучения гимнастике специально акцентируют внимание на формировании **правильной осанки**. Следует помнить, что у детей осанка естественным образом формируется к 4–5 годам. Неграмотные



МОСТ как пример элемента с прогибом в грудном отделе позвоночника

усилия по ее улучшению в более раннем возрасте способны привести к нарушению естественного развития.

К телу гимнаста предъявляются значительно большие требования, чем к телу обычного школьника. Естественной правильной осанки гимнасту не достаточно! Такая осанка является адаптацией к вертикально направленным силам гравитации. Тело гимнаста испытывает гравитационные перегрузки, и воздействующие на него силы могут быть направлены по различным направлениям.

Чтобы опорно-двигательный аппарат гимнаста был готов к таким нагрузкам, нужна специальная **гимнастическая осанка**. Это когда за счет правильно сформированного мышечного тонуса тело гимнаста становится упругим, стройным и подтянутым. Те же вытянутые носки — это не только требование эстетики. Без гимнастической вытяжки многие элементы просто не выполнить.

Но и это еще не все. Гимнастические снаряды и даже помост требуют своей, учитывающей характер снаряда, **рабочей осанки**. Например, «закрытой», когда тело гимнаста немного «скругляется» в грудном отделе позвоночника,



РАБОЧАЯ ОСАНКА на перекладине

ПАРНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
на прогиб в грудном отделе
позвоночника на бревнеПАРНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
на прогиб в грудном
отделе позвоночника
на язычкеСТОЙКА НА ГРУДИ,
как элемент с проги-
бом в грудной клетке

Если это сделать сразу и вовремя, можно сэконо-
мить массу сил и времени.

А если проанализировать формы разучивае-
мых элементов (то есть позы), то можно еще и
сохранить тренировочные часы.

как у дельфина. Или «открытой», когда гим-
наст, наоборот, прогибается в грудном отделе
позвоночника. Иногда такие типы рабочей
осанки называют «курбет-антикурбет».

Только после освоения рабочей осанки можно
переходить к тренировке принятия конкрет-
ной формы гимнастического элемента.

На первый взгляд изложенный путь кажется
мудреным. И многие тренеры его частично
игнорируют, переходя к разучиванию самой
формы гимнастического элемента. На простых
гимнастических элементах это обычно полу-
чается. Но при переходе к более сложным ком-
бинациям нередко возникают стопорящие тре-
нировочный процесс проблемы. И непонятно,
по каким причинам элемент не идет! И именно
тогда тренер вынужден возвратиться к не дора-
ботанной вовремя базе.

А значит, выполнить следующие этапы фор-
мирования опорно-двигательного аппарата
гимнаста:

- 1) формирование правильной **естественной осанки**;
- 2) формирование **гимнастической осанки**;
- 3) формирование **рабочей осанки**.

Большинство гимнастических поз так уж с ходу
не принять, их требуется долго тренировать.
Как правило, гимнастам не хватает **гибкости**
в нужном отделе позвоночника или в суставах.
Но, как только по гибкости форма достигнута,
становится доступен целый спектр гимнастиче-
ских элементов.

Конечно, придется поработать и над **силой**,
чтобы принять нужную позу в нужном поло-
жении.

На фото приведены гимнастические элементы
и принимаемые гимнастом положения, харак-
теризующиеся сходной формой — прогибом в
грудном отделе позвоночника.

Тренировка гибкости в грудном отделе позво-
ночника — самая трудная, потому что мешает
реберный каркас грудной клетки. При любом
прогибе позвоночника назад биомеханические
усилия первым делом распространяются на
шейный и поясничный отделы позвоночника:

РАБОЧАЯ ОСАНКА
на бревне для малышей

ПАРНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
на прогиб в грудном
отделе позвоночника
на брусках разной
высоты

ПЕРЕКАТ МЯЧА
на бревне по спине



ТРЕНИРОВКА ПРОГИБА
в грудном отделе позво-
ночника на кольцах

там ребер нет и гибкость позвоночного столба всегда повышена. Но шейный и поясничный отделы являются самыми уязвимыми по нестабильности, протрузиям и грыжам.

Задача тренера такова: на фоне постепенного повышения гибкости в грудном отделе позвоночника не допускать увеличения гибкости в шейном и поясничном отделах, выстраивая мышечный корсет. Это не простая задача.

Гимнастика обладает обширным арсеналом упражнений на увеличение гибкости в любом отделе позвоночника. Важным является соблюдение основного правила растяжки: **любые усилия на позвоночнике следует прикладывать только на вытяжении**. Компрессия (сдавливание) в позвоночнике категорически недопустима!

При вытяжении за руки следует остерегаться повышения развития нестабильности в плечевых суставах. А ведь именно через плечевой пояс можно достигнуть необходимого вытяжения при увеличении гибкости грудного отдела позвоночника.

Соблюдение этих несложных правил не только упростит и ускорит процесс растяжки, но и существенно обезопасит его. Врачебный опыт ут-

верждает: не гимнастика опасна, а неграмотное ее применение!

Для стабилизации шейного и поясничного отделов позвоночника, а также плечевого пояса, лучше всего подойдут упражнения по типу перекатов мяча лежа на животе в положении «лодочка» на бревне.

Как только необходимая форма по гибкости будет достигнута, тренировка на принятие целого спектра поз и положений с данной формой станет занимать значительно меньше времени, чем если каждый гимнастический элемент тренировать с нуля и по отдельности.

И помните, соблюдение обозначенных выше этапов формирования осанки и грамотный подход к упражнениям на растяжку не только существенно сэкономят тренировочное время, но и реально защитят гимнастов от возможных травм. ▲

РАБОЧАЯ ОСАНКА
на батуте





И ВЕЧНЫЙ КАРНАВАЛ...

УСПЕЕТ ЛИ БРАЗИЛИЯ ПРИГОТОВИТЬСЯ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ?



НЕУЖЕЛИ РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО, ПОЛУЧИВ ИГРЫ, МОЖЕТ ИХ ЛИШИТЬСЯ? МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ (МОК) СОБИРАЕТ ИНФОРМАЦИЮ, НА ОСНОВАНИИ КОТОРОЙ ЛЕТОМ 2014 ГОДА МОЖЕТ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ О ПЕРЕНОСЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2016 ГОДА В ДРУГОЙ ГОРОД. ПРЕЦЕДЕНТ В ИСТОРИИ УЖЕ БЫЛ: В 1976 ГОДУ В ДЕНВЕРЕ ЗИМНЯЯ ОЛИМПИАДА НЕ СОСТОЯЛАСЬ, ЕЕ ПЕРЕНЕСЛИ В ИНСБРУК. СПОРТИВНЫЕ ОБЪЕКТЫ ОЛИМПИАДЫ-2016 В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО В НАЧАЛЕ ЛЕТА БЫЛИ ГОТОВЫ НА 38%, А ПОТОМУ И РАЗГОВОРЫ О ПЕРЕНОСЕ МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР — 2016 В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ВСПЫХИВАЛИ НЕОДНОКРАТНО. ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ МОК ДЖОН КУОТС ДАЖЕ НАЗВАЛ ПОДГОТОВКУ БРАЗИЛЬСКОЙ СТОРОНЫ К ОЛИМПИАДЕ «ХУДШЕЙ ИЗ ТЕХ, ЧТО ОН КОГДА-НИБУДЬ ВИДЕЛ».

МОК ДАЕТ РЕКОМЕНДАЦИИ, НО БУДУТ ЛИ ОНИ ВЫПОЛНЕННЫ?

— Координационная комиссия бывает в Бразилии два раза в году, — комментирует ситуацию член координационной комиссии по организации Олимпиады-2016 в Рио-де-Жанейро Александр Попов. — У организаторов, конечно, много проблем с подготовкой, обусловленных в первую очередь местным менталитетом. Выиграв гонку за право проведения Олимпиады, они слишком долго находились в эйфории. Жизнь в режиме карнавала накладывает отпечаток на дело.

Попов подчеркнул, что в Бразилии очень сложная межправительственная структура отношений.

— В этом году, когда уже должны проводиться тестовые соревнования, в течение трех месяцев в стране будут проходить выборы президента и губернаторов. А несколькими делами сразу заниматься не очень получается... У них немало трудностей. Существуют очень большие проблемы с качеством воды в озерах и морях, где будут проходить соревнования Олимпиады, так как они загрязнены нечистотами. Но главный вопрос — строительство спортивных объектов. Правда, во время последней инспекционной поездки стало очевидно, что движение в этой области есть. В Рио стали активно заниматься дорогами, идет строительство транспортной системы, должны увеличиться пропускные возможности аэропорта. Это довольно плотно застроенный город. Соревнования будут проводиться в четырех местах. Сейчас идет строительство коммуникаций, скоростной магистрали. Но бразильцам пора «собирать камни», а они еще не начали их «разбрасывать». Где они думают селить людей? Туристические районы, такие как Копакабана, Маракана, уже плотно застроены. Там много гостиниц, но они старые. В новом районе Барра, где будут Олимпийский парк и Олимпийская деревня, поселят журналистов и построят гостиницу для членов МОК. Но мест там явно недостаточно. Недавно начали переделывать морской порт. Там будут стоять шесть больших круизных лайнеров, которые тоже превратят в гостиницы... МОК дает лучшие рекомендации, но будут ли они выполнены? Например, если до объекта из гостиницы ехать более часа, то там должны быть зоны отдыха, места, где можно поесть.

Маркетологи не могут собрать необходимых средств, в бюджете Олимпиады практически нет денег. В этом году в Бразилии проходит чемпионат мира по футболу. Они надеялись,

GETTY IMAGES/FOTOBANK



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Все готовы помогать, потому что все заинтересованы в том, чтобы Олимпиада была подготовлена и проведена. Мы же

ВСЕ В ОДНОЙ ЛОДКЕ

что люди, которые спонсируют футбол, сами побегут приносить деньги. Но этого не происходит. Сейчас в организацию Игр включился президент Бразилии. Планируется глобальное переустройство города. Переносить Олимпиаду поздно: точка невозврата уже пройдена...

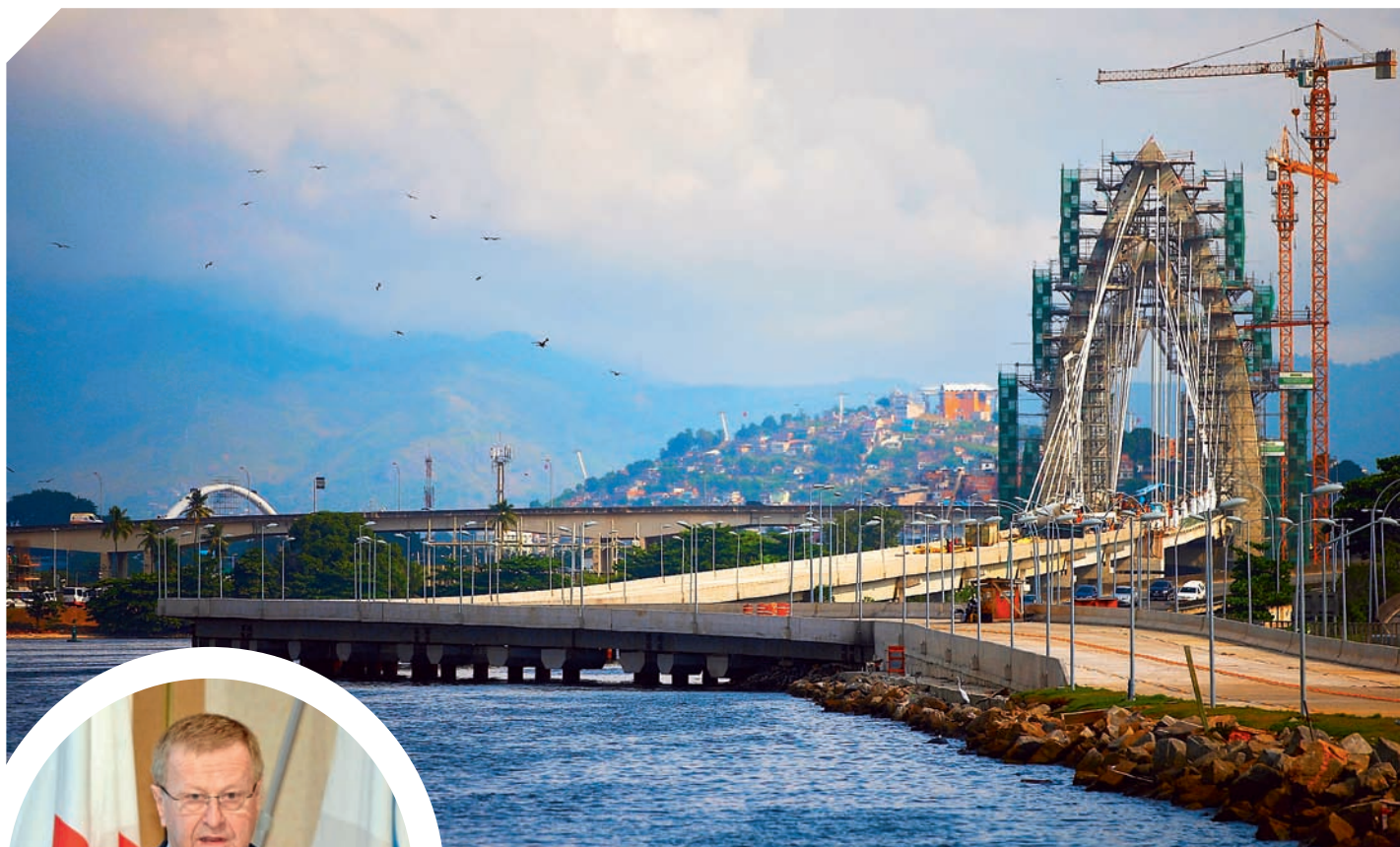
Когда подписан контракт, люди берут на себя соответствующие обязательства, ведь Олимпийские игры смотрят миллиарды людей. Олимпиада — огромный бизнес. У международного олимпийского движения 11 партнеров. Телевидение представляет в данном случае образ Бразилии. Конечно, главное — построить спортивные объекты, но многое зависит и от того, как будут принимать гостей, журналистов, телевизионщиков. Все готовы помогать, потому что все заинтересованы в том, чтобы Олимпиада была подготовлена и проведена. Мы же все в одной лодке. Если что-то не получится, это будет и огромным ударом по МОК: это же мы принимали решение дать возможность Рио-де-Жанейро провести Игры. Но если дело дойдет до того, что МОК будет вынужден помогать деньгами оргкомитету Олимпиады, это станет беспрецедентным случаем.

...Надеемся, они успеют. Но, к сожалению, возможность провести потрясающее действо, как



Александр Попов

РИА НОВОСТИ



AP/EAST NEWS



Вице-президент МОК
Джон Коутс

произошло в Сочи, где мы сработали на сто процентов, в Бразилии упущена. Думаю, это уже не получится сделать.

...Я верю в успех проведения Игр в Рио-де-Жанейро в 2016 году. Международная пресса раздула проблемы организаторов, которым, возможно, это только на пользу, потому что подстегнет их в рабочем плане.

Международное сообщество заставляет организаторов работать. Они ведь знают свои реалии, культуру — все документы подолгу проходят согласование и т.д., они знали, за что взялись.

ЛОНДОН, МОСКВА, ДАЛЕЕ — ГДЕ?

По заверениям пресс-службы Международного олимпийского комитета, информация о том, что Москва рассматривалась в качестве замены Рио-де-Жанейро на проведение летних Олимпийских игр 2016 года, беспочвенна: «Это слухи, не имеющие под собой никаких оснований».

И все же проблема явно существует: в британских СМИ появилось сообщение о том, что

чиновники МОК интересовались, сможет ли Лондон принять у себя Олимпиаду 2016 года. Это связано с их обеспокоенностью значительным отставанием от графика подготовки к соревнованиям в столице летних Игр. МОК, по некоторым утверждениям, может принять решение о переносе Олимпиады-2016 из Рио-де-Жанейро в другой город после завершения чемпионата мира по футболу: «Безусловно, для МОК важно, как в Бразилии пройдет чемпионат мира. Его результаты будут много значить для решения об Олимпиаде-2016. Что касается Лондона, то два года достаточный срок, чтобы подготовить все объекты к проведению Игр». (Чемпионат мира по футболу проходит в Бразилии с 12 июня по 13 июля в 12 городах страны, в том числе в Рио-де-Жанейро.)

ОТКУДА У «УТКИ» КРЫЛЬЯ?

Почетный президент Олимпийского комитета России, член Международного олимпийского комитета Виталий Смирнов разъяснил ситуацию с возможным переносом летней Олимпиады из Рио-де-Жанейро в другой город. Потрясающая новость о возможном переносе летней Олимпиады 2016 года из Рио-де-Жанейро появилась в

GETTY IMAGES/FOTOBANK

GETTY IMAGES/FOOTBANK



AFP/EAST NEWS



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

британском издании Evening Standard. Оно сообщило, что представители Международного олимпийского комитета провели тайные переговоры с властями Лондона: способен ли город второй раз подряд принять Олимпийские игры вместо Рио-де-Жанейро. А спустя несколько дней в прессе появилась информация о том, что среди городов, которые могут провести летнюю Олимпиаду 2016 года, рассматривается не только Лондон, но и Москва.

— Утверждение о переносе летних Олимпийских игр 2016 года из Рио-де-Жанейро является «уткой». Мы получили информацию от директора коммуникаций МОК Марка Адамса, который заявил, что все сообщения в прессе о том, что Игры могут быть перенесены, ничем не обоснованы. МОК вместе с правительством Бразилии, различными специалистами и при участии генерального директора департамента олимпийских программ Жильбера Фили намерены продолжать подготовку к Играм. Кроме того, никто не ставил под сомнение способность Оргкомитета организовать и провести летнюю Олимпиаду.

Интересно, что сам вице-президент МОК Джон Коутс, критиковавший в жесткой форме организацию Олимпиады в Рио-де-Жанейро, несмотря на существование многих проблем, изначально говорил, что у него «нет плана Б», и Рио обязательно примет Олимпиаду. Для того чтобы хоть как-то повлиять на ситуацию, МОК потребовал, чтобы в Организационный

Бразилия **обладает** достаточным экономическим ресурсом для того, чтобы преодолеть трудности

комитет Игр вошло несколько его экспертов, которые будут жестче контролировать подготовку.

На вопрос о том, как могли появиться комментарии от источников в МОК о переносе Игр в Лондон или Москву, Виталий Смирнов предположил, что это были разговоры об их гипотетическом проведении в другом месте.

— Я думаю, вопрос ставился следующим образом: например, возможно ли проведение летних Олимпийских игр в другом городе и достаточно ли времени для подготовки. Если говорить предположительно, то это возможно. Подобные случаи встречались в истории олимпийского движения. Например, в 1976 году зимние Олимпийские игры должны были состояться в Денвере, но из-за отказа американского города за два года до проведения Игр они были перенесены в Инсбрук, который принимал Олимпиаду в 1964 году.

Также Виталий Смирнов рассказал, какие серьезные проблемы существуют в организации Олимпиады и насколько критично отставание от намеченного графика.

Виталий Смирнов



РИА НОВОСТИ

GETTY IMAGES / FOTOBANK



«Лакмусовой бумажкой»

для Рио-де-Жанейро
станет проведение в июне-июле чемпионата
мира по футболу



AFP/EAST NEWS

— Конечно, там есть определенные проблемы, которые, по моему мнению, исходят из того, что трудно проводить два крупнейших спортивных мероприятия с разрывом в два года. Организаторы не скрывают проблем с безопасностью в некоторых регионах, где остается высокий уровень преступности. Существуют и определенные трения с рядом международных федераций по видам спорта, которые, на взгляд организаторов, предъявляют завышенные требования к проведению соревнований. Эти разногласия являются типичными при подготовке к Олимпийским играм, и они, безусловно, решаемы. В конце концов, последнее слово остается за МОК, а он никаких сомнений не высказывает.

...Я могу сказать, исходя из собственного опыта организации московской и сочинской Олимпиад, что в процессе подготовки к Играм возникает масса вопросов. Разве не говорили, например, об уровне загрязнения Сочи отхода-

ми? Но проблемы решили. Бразилия обладает достаточным экономическим ресурсом для того, чтобы преодолеть эти трудности.

ЛАКМУСОВАЯ БУМАЖКА

— Многие изменилось в мире с тех пор, как бразильскому городу в 2009 году было доверено право принять Олимпиаду-2016, и заявки Мадрида, Токио и Чикаго проиграли в этой борьбе, — считает президент Национального олимпийского комитета (НОК) Великобритании Себастьян Коэ, который возглавлял Организационный комитет летней Олимпиады 2012 года в Лондоне. — Это был, конечно, не правильный выбор.

...Последние два года для подготовки любых Игр являются наиболее сложными, поскольку предшествующая зимняя Олимпиада уже завершена и вы оказываетесь в эпицентре внимания общественности и СМИ, которые обращают внимание на любой недостаток. МОК,



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ



конечно, не оставит принимающие города с проблемой «самостоятельного выкарабкивания», он будет давать советы, подкрепленные знаниями и практикой организации предыдущих Олимпиад.

По словам Коэ, «лакмусовой бумажкой» для Рио-де-Жанейро станет проведение в июне-июле чемпионата мира по футболу.

ПОДГОТОВКУ НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ

Президент Олимпийского комитета России Александр Жуков сообщил, что ОКР выделил федерациям по летним видам спорта почти 260 млн руб. для подготовки к Олимпийским играм — 2016 в Бразилии.

— В настоящий момент прорабатывается вопрос о финансовой поддержке всех мероприятий, связанных с подготовкой и участием в Играх в Рио-де-Жанейро. После рассмотрения заявок наших федераций комиссия ОКР приняла положительное решение о выделении средств в размере 259,6 млн руб.

120 МЕДАЛЕЙ НЕ ПРЕДЕЛ?

Департамент развития летних видов спорта РФ подсчитал, что на Играх-2016 федерации России планируют выиграть в сумме около 120 медалей.

«Федерации на Олимпиаде — 2016 года рассчитывают завоевать 33–35 золотых медалей, 27 серебряных и 59 бронзовых, всего 118–120. Если столько получим, будем претендовать на попадание в тройку общего зачета».

СЕЛФИ НА ВЫСОТЕ

Путешественник, блогер и фотограф Ли Томпсон первым в мире сделал селфи на вершине Статуи Христа-Искупителя в Рио-де-Жанейро. Томпсон и его друг Оливер Харви также запечатлели на видео свой подъем на монумент высотой 38 метров и панорамный вид на город с вершины статуи.

Для подъема к вершине статуи друзья оформили специальное разрешение и запаслись профессиональной фото- и видеоаппаратурой. Они преодолели 12 ведущих вверх лестничных пролетов, проходящих как снаружи, так и внутри статуи.

Томпсон рассказал, что всегда считал себя бестрашным человеком, однако при подъеме на статую его одолевала акрофобия (боязнь высоты) и клаустрофобия (боязнь замкнутого пространства, в котором ему пришлось побывать при подъеме внутри статуи). Турист также признался, что чувствовал «глубокое благоговение».

Известно, что изначально покорение статуи и создание селфшота не были для Томпсона и Харви целью путешествия в Рио-де-Жанейро. Британцы ехали туда, намереваясь освещать в своем блоге подготовку к чемпионату мира по футболу. Однако они «внезапно получили возможность» забраться на скульптуру и воспользовались ею. ▲

Источники: «Газета.Ru», ИТАР-ТАСС, «Р-Спорт», lenta.ru, insidethegames.biz.



GETTY IMAGES/ГОТОВАНК

Повезло!

Жители Рио-де-Жанейро смогут не ходить на работу в дни чемпионата мира по футболу-2014. Местные власти сделают эти дни частично выходными, чтобы снизить количество транспорта и избежать пробок

НАСОС, ДУША, КУЛАК...

СЕРДЕЧНЫЕ ДЕЛА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАЛЕ — НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

ТРЕНИРОВАННОЕ СЕРДЦЕ СПОРТСМЕНОВ ТАК И НАЗЫВАЮТ — «СПОРТИВНОЕ СЕРДЦЕ». РАЗМЕРЫ СЕРДЦА ЧЕЛОВЕКА ПРИМЕРНО СООТВЕТСТВУЮТ КУЛАКУ. ВЕСИТ ОНО ОКОЛО 300 ГРАММОВ И ЗА СУТКИ ПЕРЕКАЧИВАЕТ ПОРЯДКА 10 000 ЛИТРОВ КРОВИ.

ТЕКСТ: ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ



Сердце (от лат. cor — «душа», «дух», «расщеп»; греч. cardia [карди́а]), как и желудок, — это полый мышечный орган. Причем мышцы сердца, в отличие от желудка, поперечно полосатые, как на руках, ногах и вдоль позвоночника. Поэтому сердечную мышцу можно тренировать по законам спорта. А ее тренированность оценивают как физическую работоспособность.

...Древние египтяне, индусы и греки полагали, что сердце ответственно за движение душевных сил человека. Анахата — так в индуизме именуют чакру сердца, отвечающую за преданность, доброту, любовь и сострадание. А после смерти человека древнеегипетский бог Анубис (греч. Ανουβις, егип. Инпу) взвешивает сердце умершего для определения праведности проведенной жизни.



ФОТОБАНК ЛОРИ



Древние полагали, что от сердца к четвертому пальцу руки идет особый сердечный нерв. Поэтому обручальные кольца носили именно на этом, безымянном (или «сердечном» — от лат. *digitus cordis*) пальце.

Основная функция сердца — перегон крови по кругам кровообращения путем периодических сокращений сердечной мышцы. Древнегреческий врач Эразистрат с острова Хиос (304–250 гг. до н. э.) одним из первых догадался, что сердце функционирует как насос.

Фаза сокращения сердца называется **систолей**, а фаза расслабления — **диастолой**. Давление крови в артериях в фазу систолы максимальное, его называют **систолическим**. А давление крови в фазу расслабления — **диастолическим**. Для взрослых артериальное давление в норме находится в пределах 120/80 мм ртутного столба. Но главное то, что систолическое давление должно относиться к диастолическому как 3/2. Так, артериальное давление 90/60 является пониженным, но для гипотони-

ков будет нормальным. А вот давление 120/60 всегда будет патологическим.

Повышение артериального давления более 130/90 может быть симптомом гипертонической болезни. Это повод для покупки манометра — чтобы отслеживать артериальное давление — и обращения к врачу.

Обычно сердце расположено несколько левее грудины, но может располагаться и справа. Такое расположение называют **декстрокардией** (декстра — справа, кардия — сердце) и встречается не так уж и редко: 1 на 10 000 нормы. Такую ситуацию впервые описал итальянский хирург, основоположник сравнительной анатомии Марк Аурелио Северино в 1643 году. Чаще всего декстрокардия никак не влияет на занятия спортом.

Оценку работы сердца начинают с подсчета числа его сокращений в минуту путем прослушивания сердца через фонендоскоп (ЧСС — число сердечных сокращений).

Марк Аурелио СЕВЕРИНО





У обычного взрослого человека
ЧСС примерно **72 удара** в минуту



У обычного взрослого человека ЧСС примерно 72 удара в минуту, у голубого кита всего 9 ударов, а у этрусской землеройки — 1500 ударов в минуту.

...А вы знаете, что ЧСС не равно пульсу! Дело в том, что пульс — это одиночная волна сердечного сокращения, дошедшая до конечности, где пульс и определяют. Но в реальной жизни некоторые сердечные сокращения по разным причинам могут не вызвать пульсовой волны. Поэтому ЧСС всегда больше пульса. Такое состояние называют **дефицитом пульса**, оно может возникнуть даже у юных спортсменов на фоне перетренированности.

У всех животных организмов есть образования для перекачивания крови (или ее аналога) по типу сердца. Но сердце как сформированный орган появляется только у рыб. Оно у них двухкамерное. Ведь у рыб всего лишь один круг кровообращения.

У земноводных появляется два круга кровообращения, как и у человека. Поэтому сердце у них уже трехкамерное. Это не очень рационально устроенное сердце — в нем арте-

риальная и венозная кровь значительно перемешиваются. Поэтому все земноводные холоднокровные.

У рептилий (пресмыкающихся и гадов) появляется нечто похожее на четырехкамерное сердце. В полной мере оно сформировалось у птиц (хотя есть мнение, что впервые оно появилось у динозавров). Все обладатели четырехкамерного сердца — теплокровные. У них артериальная и венозная кровь не смешиваются и два круга кровообращения (малый и большой) не пересекаются.

К сожалению, в сердце могут встречаться пороки (чаще врожденные). Одним из наиболее распространенных пороков является открытое овальное кольцо — отверстие в перегородке сердца. В норме такие небольшие отверстия самостоятельно закрываются к 5–7 годам. Но если это отверстие значительно, то сердце, по сути дела, становится трехкамерным, как у лягушки.

Нередко у спортсменов, особенно у гимнастов, на ультразвуковом исследовании сердца обнаруживают малые аномалии



PHOTOXPRESS

PHOTOXPRESS

развития: атипично расположенные хорды, трабекулы. Обычно такие аномалии никак не сказываются на спортивной деятельности гимнаста.

А вот любые нарушения ритма (аритмии) всегда должны настораживать и тренера, и спортсмена. Именно тренер при контроле пульса может заметить его неритмичность и перебои. В этих случаях следует обязательно проконсультироваться с врачом. Безобидные на первый взгляд аритмии способны привести к серьезным и даже катастрофическим последствиям. Первичную диагностику аритмии проводят по электрокардиограмме (ЭКГ). Электрокардиограф был изобретен не так давно, в 1902 году, голландским физиологом Виллемом Эйнтховеном.

По изменениям на ЭКГ можно определить перетренированность спортсмена.

Среди болезней сердца наиболее грозными являются инфаркт и кардиомиопатия.

Инфаркт миокарда (гибель части сердечной мышцы) больше относится к взрослому населению. Это серьезное состояние с угрозой для жизни. Но мало кто знает, что в ряде случаев инфаркт может быть «выздоровлением» после длительно текущей болезни (например, стенокардии).



EAST NEWS

Электрокардиограф Виллема ЭЙНТОВЕНА

А вот кардиомиопатия может начаться у молодых спортсменов. Наиболее опасны тренировки на фоне недолеченной ангины. Именно после такого нарушения режима могут наступить грозные осложнения на почки, суставы и сердце (миокардит — воспаление сердечной мышцы). Чтобы не пропустить такие осложнения, через 2 недели после тяжело протекающих заболеваний по типу ОРЗ рекомендуется выполнить контрольную электрокардиограмму. ▲

ИГОРЬ КАЛАБУШКИН: НАДО ОЧЕНЬ ХОТЕТЬ

ТРЕНЕР ЮРИЯ РЯЗАНОВА И НИКОЛАЯ КУКСЕНКОВА ОБ УЧЕНИКАХ,
ТРУДОЛЮБИИ, СТРОГОСТИ И ФАНАТИЗМЕ



ИГОРЬ КАЛАБУШКИН СКАЖЕТ В ИНТЕРВЬЮ, ЧТО ЧЕМПИОНАМИ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, НЕ РОЖДАЮТСЯ, А ВСЕ ЖЕ СТАНОВЯТСЯ. И ЭТИ СЛОВА МОЖНО СМЕЛО НАПРАВЛЯТЬ И В ТРЕНЕРСКУЮ СТОРОНУ. ТРЕНЕР ВЕДЬ НЕ ПРОСТО ПРОФЕССИЯ — ПРИШЕЛ, УКАЗАЛ, ОДОБРИЛ ИЛИ ПОКРИТИКОВАЛ, УШЕЛ. ЗДЕСЬ ПО-ДРУГОМУ: ПРИШЕЛ ОДИН РАЗ И... НИКУДА УЖЕ НЕ УШЕЛ, ДАЖЕ В МЫСЛЯХ. ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ САМЫХ ПРЕДАННЫХ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА ВЛАДИМИРОВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



— *Игорь Николаевич, как вы стали тренером?*
Я вернулся домой, во Владимир, после армии и сразу устроился на тренерскую работу — мне дали набор первоклашек из спорткласса. На дворе был 1986 год. А я ведь с первого класса сам занимался гимнастикой, окончил институт физвоспитания. Как поступил, так сразу и решил: по окончании обязательно буду тренером! Поэтому после возвращения домой и пошел работать по специальности. Я с детства был фанатом своего вида спорта, иначе, мне кажется, не было бы особого смысла идти в тренеры. Сначала, конечно, было тяжело, но у меня оказались и хорошие помощники, и коллеги, которые меня поддерживали. Двое из них, кстати, работают сегодня со сборной Великобритании, это Сергей Сижанов и Андрей Попов.

Первое время с деньгами было неважно, приходилось подрабатывать: лет десять—двенадцать был еще и учителем физкультуры. Отправлял своих учеников в спорткласс, а сам шел на вторую работу в детский сад. Потом — обратно. А сама работа как строилась? Давал своим первоклашкам простые задания — игры, физподготовка, батут, работа на координацию. До третьего класса ставил им «школу», потом уже началась работа посерьезнее. Да, нельзя сказать, что все легко складывалось. Но, если бы пришлось снова выбирать профессию, я бы все равно пошел тренировать.

— *То есть все же быть тренером — это призвание?*

Может быть, даже и призвание. Ведь многие великие спортсмены впоследствии так и не смогли стать хорошими тренерами. А тот, кто ничего не добился за время спортивной карьеры, воспитал чемпионов... Хотя самое главное, наверное, в нашей работе — это все-таки желание.

— *Вы строгий тренер?*

Затрудняюсь сказать, об этом надо учеников спрашивать. С маленькими строгость должна быть особая, гимнастику в этом возрасте все-таки стоит преподносить в виде игры. Потом уже можно маленечко и покричать, если что, но не стоит забывать и о похвале... Сложная, очень сложная у нас профессия. Чтобы вырастить ученика, надо проработать не один год, не два, а лет пятнадцать. Даже первый взрослый разряд твой ученик может получить только лет через семь. И к каждому нужно найти индивидуальный подход, за каждого ты переживаешь. А характеры разные. Хотя я почти со всеми ребятами за время работы смог найти общий язык, никаких скандалов в моих наборах не было.

— *С кем сложнее работать — с малышами или взрослыми гимнастами?*

Конечно, с маленькими! Ведь там все начинается с нуля. И тренер — как второй отец...

ИГОРЬ НИКОЛАЕВИЧ КАЛАБУШКИН работает в СДЮСШОР по спортивной гимнастике имени Н.Г. Толкачева с 1988 года. Он выпускник школы, мастер спорта СССР по спортивной гимнастике. Заслуженный тренер России

Нельзя сказать, что все
легко складывалось.
Но, если бы пришлось
снова выбирать
профессию, я бы
все равно
пошел
тренировать

Юра Рязанов мне
**сразу
понравился**
именно отношением
к работе: подход
за подходом,
без отдыха



— Как вы находите своих учеников?

Мы идем в садики, проводим тесты и тех, кто подходит по данным, приглашаем на просмотр. И вот, представьте, таким образом можно набрать, например, шестерых хороших, крепеньких ребят. Но уже через три-четыре года из этой шестерки останется только один-два гимнаста. У кого-то окажутся проблемы с координацией, другой просто побаивается, третий — психологически неустойчив. Чем ближе подходишь к взрослому разряду, тем очевиднее проблемы. И дай бог, чтобы один-два ребенка из набора осталось, это уже хорошо.

— А бывали случаи, когда у вашего ученика желание заниматься было большое, но совсем ничего не получалось?

Да, бывало. И нередко. Но, знаете, даже если у ребенка нет особого таланта, но он любит трудиться, то все равно обязательно добьется результатов. Было бы желание. А сколько пропало талантливых гимнастов, которые просто не хотели работать! Очень много, были такие и среди моих учеников...

— Значит, чемпионами все-таки не рождаются, а становятся?

Да, я абсолютно с этим согласен!

— Про Юру Рязанова всегда говорили, что он был очень трудолюбивым...

Он любил гимнастику и всегда много работал. Я бы даже не сказал, что Юра обладал каким-то невероятным талантом, взял свое, скорее, именно трудолюбием. Мне ведь он сразу понравился именно отношением к работе: подход за подходом, без отдыха.

— Помните, как вы его впервые увидели?

Юра был из моего второго набора. Помню, как мама впервые привела его в наш зал на просмотр, как он поднимал ножки на шведской стенке, потом прыгал на батуте... Хотя впервые я увидел его еще до просмотра. Мы, как обычно, ходили по садикам, а потом решили зайти и к первоклашкам в общеобразовательные школы. Оказалось, Юра уже до этого занимался гимнастикой, ходил в секцию с братом. Но потом брат пошел в школу, в спорткласс, а Юра остался в садике: так получилось, что его занятия гимнастикой прекратились на год. И в школу он пошел в обычную, а не в спортивную. Уже потом я пытался перевести его поближе к залу, но Юра сам отказался — не хотел уходить от учительницы. Так он и окончил начальную школу, только потом уже перешел в школу для спортсменов, чтобы было проще тренировать-





ся. У нас ведь каждый день было две тренировки: утренняя, до занятий, и вечерняя — после. А днем, с двух до шести, Юра ходил в школу.

— *Юра хорошо учился?*

Да, он всегда был умненьким мальчиком. Мама за него очень переживала, старалась привить любовь и к спорту, и к учебе. При этом мы уже в шестом классе сделали первый взрослый разряд. Буквально за пять лет удалось добиться хороших результатов, в 13–14 лет Юра попал в сборную команду.

— *Помните свои первые впечатления от базы «Озеро Круглое»?*

С Юрой я впервые туда и приехал. Тогда старшим тренером мужской команды был еще Ганс Александрович Бурджанадзе. Работалось спокойно: как тренировались дома, так же и на сборах. Правда, немного тогда изменился график: во Владимире было две тренировки, а здесь — три, вместе с зарядкой. Но в режим втянулись быстро. Да и опять же был настрой на работу. Юра вообще отличался своей психологической устойчивостью. Поэтому, наверное, и выступать уметь, никогда не дрожал перед стартами. Когда Юра подходил к снаряду, я всегда был в нем уверен. Хотя, конечно, от падений не застрахован никто, падают даже великие гимнасты...

— *Вы теперь работаете с Николаем Куксенковым, он ведь, говорят, дружил с Рязановым?*

Да, они дружили. Я уже очень давно знаком и с Колей, и с его отцом. Когда стало ясно, что

Было единственное опасение — **сойдемся ли характерами?**

С Юрой я работал с самого детства, а Куксенков был уже состоявшимся спортсменом

Николай переедет во Владимир, мне и предложили его тренировать. Согласился почти сразу, было единственное опасение — сойдемся ли характерами? С Юрой я работал с самого детства, а Коля был уже состоявшимся спортсменом. Но мы с ним встретились, обо всем поговорили — и никаких проблем не возникло.

Коля умный парень, всегда готов общаться и искать компромисс. Если мы даже и расходимся во взглядах, все равно работаем без крика и ругани, это самое главное. Без нервов. У него большой потенциал. Очень важно, что помимо многоборья Коля вполне может бороться за личные медали на отдельных снарядах и на чемпионате мира, и на Олимпиаде. Жаль, травмы пока мучают — то перед миром выбил палец, то перед нынешним чемпионатом России начались проблемы с ногой. Но не сомневаюсь, когда Коля восстановится, будет претендовать на медали, в том числе и личного многоборья, все-таки именно эта дисциплина у нас в приоритете.

Знаете, у него и характер, как у Юры Рязанова. Спокойный. И цель свою Коля тоже знает, и готов к ней идти. Как-то так получается — везет мне с учениками. ▲

ДАЖЕ ЕСЛИ У РЕБЕНКА нет особого таланта, но он любит трудиться, то все равно обязательно добьется результатов. Было бы желание

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ: В ПРОФИЛЬ И АНФАС

В СТАНЕ ЛИДЕРОВ — ПРИБАВЛЕНИЕ

СЕГОДНЯ И МУЖСКАЯ, И ЖЕНСКАЯ КОМАНДЫ ВЕЛИКОБРИТАНИИ ВХОДЯТ В МИРОВУЮ ЭЛИТУ. НЕСОМНЕННО, НА ПРЕДСТОЯЩЕМ ОСЕНЬЮ ЧЕМПИОНАТЕ МИРА В КИТАЕ ОБЕ КОМАНДЫ МОГУТ И ДОЛЖНЫ БОРЬБЫ ЗА НАГРАДЫ НЕ ТОЛЬКО НА ОТДЕЛЬНЫХ СНАРЯДАХ, НО И В КОМАНДНОМ ПЕРВЕНСТВЕ, И В МНОГОБОРЬЕ. А ЭТО УЖЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО КЛАССА, ПОКАЗАТЕЛЬ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ В СТРАНЕ.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН



Всего каких-то пятнадцать лет назад говорить о британской гимнастике не имело смысла, поскольку отсутствовал сам предмет обсуждения. Гимнастики на международном уровне практически не было. Лучшие британские спортсмены в 1990-х на чемпионатах мира занимали места в конце второго (женщины) или начале четвертого (мужчины) десятка. В командном первенстве высшими результатами были места в середине второго десятка, а знаменательным событием в истории британской гимнастики стало пятое место Анники Ридер в финале вольных упражнений на чемпионате Европы 1994 года. Ридер повторила свой результат в 1998-м в Санкт-Петербурге, но уже в опорном прыжке, а Лайза Мейсон там же

«побила национальный рекорд», заняв четвертое место в вольных.

В новом веке ситуация начала меняться. На чемпионате Европы 2002 года Канукай Джексон выиграл бронзу в опорном прыжке, а Элизабет Твиддл — бронзу на брусьях. Правда, на чемпионатах мира британцы по-прежнему оставались в «глубоком подвале». Мужская команда не попала на Игры в 1996, 2000 и 2004 годах, причем в Сиднее вообще не оказалось ни одного англичанина.

И все-таки женская гимнастика шла вперед. Неизвестно как в Ливерпуле вырастили Элизабет Твиддл, и в 2001-м в возрасте 16 лет она дебютировала



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

на чемпионате мира. Дебют не был впечатляющим — 24-е место в финале многоборья. Но уже через год Твиддл становится четвертой на брусьях на мировом первенстве, а еще через год выигрывает первую медаль чемпионата мира в истории британской гимнастики — бронзу на брусьях. Этот результат Твиддл повторяет в следующем году, а в 2006-м становится на брусьях чемпионкой мира. Невероятное для британской гимнастики достижение сразу превратило Бет в национальную героиню.

В Великобритании равных или хотя бы приближающихся по классу к Твиддл гимнасток не было, но понемногу к лидеру начали подтягиваться и другие. Это позволило команде в 2007 году впервые выйти в финал мирового первенства и занять там седьмое место. (Сборная России, кстати, была в том финале восьмой — худший результат в истории отечественной гимнастики.) На Играх в Лондоне в финале на брусьях Твиддл осталась четвертой, а команда заняла девятое место.

Если женская сборная понемногу прогрессировала, то мужская — скорее деградировала. На чемпионатах мира команда с середины второго десятка опустилась в его конец, а в 2003-м и вовсе заняла 23-е место. Но и здесь ситуация менялась.

На юниорском чемпионате Европы в 2004 году в Любляне финал на коне выиграл Луис Смит, будущий серебряный призер Олимпийских игр в Лондоне. Но в командном первенстве британская команда оказалась 12-й. Тот чемпионат вообще был весьма примечательным. На нем громко заявили о себе такие звезды мировой гимнастики, как Фабиан Хамбюхен, Эпке Зондерланд, Кристиан Берки, Филип Уде, Александр Царевич.

Первое место тогда заняла команда России, в которой выступали Дмитрий Баркалов, Андрей Лиховицкий, Евгений Васильев...

Два года спустя в греческом Волосе британские юниоры уже четвертые. Абсолютное первенство выиграл Николай Куксенков, а засверкали имена таких будущих звезд, как Александр Баландин, Самир Айт Саид, Кристиан Томас, Дэниель Первис. Луис Смит снова победил в упражнениях на коне, вторым стал наш Матвей Петров.

Еще через два года команда британских юниоров впервые становится чемпионом Европы. А с 2010-го и мужская сборная Великобритании, основу которой составляют победители юниорских чемпионатов, прочно обосновалась в числе лидеров мировой спортивной гимнастики.

С женской гимнастикой все складывалось не столь благополучно. Бет Твиддл после лондонской бронзы на брусьях с гимнастикой рассталась, а адекватной замены лидеру не нашлось. Твиддл выиграла брусья и на Чемпионате мира — 2010, а в 2009-м стала чемпионкой мира в вольных упражнениях. На чемпионатах Европы на ее счету четыре победы на брусьях и две в вольных упражнениях. Конечно, никто в стране не мог сравниться с трехкратной чемпионкой мира и шестикратной чемпионкой Европы. Еще перед Играми в Лондоне большие надежды возлагались на Ребекку Дауни, затем на Руби Хэрролд, Ребекку Танни, на чемпионку страны Ханну Уилэн, но... Кстати, по моему скромному разумению, сама Твиддл великим гимнастическим талантом не обладала, и всего, чего в одиночестве добилась (а добилась весьма много), она достигла благодаря огромному трудолюбию. Прежде всего труд, а потом уж способности.

Всего каких-то пятнадцать лет назад говорить о британской гимнастике **не имело смысла.** На международном уровне ее практически не было



THINKSTOCK/ФОТОБАНК



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Ребекка ДАУНИ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Ребекка ТАННИ



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Руби ХЭРОЛД

Клаудиа ФРЭГЕПЕЙН



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Отмечу, что с Твиддл женская команда страны добила самого большого успеха — серебра на чемпионате Европы 2010-го. Выиграли тогда россиянки во главе с Алией Мустафиной, а румынки, выступавшие вчетвером, стали третьими. Этот результат британские девушки повторили и в Софии-2014, но уже без Твиддл.

Так за счет чего британская гимнастика добилась таких впечатляющих успехов за довольно короткий срок?

Понятно, что без причины ничего не происходит, и, если не посадить дерево, оно не вырастет. В течение полутора десятков лет гимнастика Великобритании занималась именно «посевными работами». Это видно, если проанализировать изменения. Менялись отношение к спортивной гимнастике в стране, взаимодействие регионов и клубов, росло количество этих клубов, стремительно увеличивалось число участников гимнастических соревнований разных категорий, курсы повышения квалификации тренеров давали возможность обучения и обмена информацией. Теперь Великобритания «собирает урожай».

На Чемпионате Европы — 2014 в Софии и мужская, и женская сборные страны выиграли квалификацию, и обе команды в финалах стали серебряными призерами. Мужчины проиграли сборной России и потеряли завоеванный на прошлом чемпионате титул. Женская команда уступила Румынии, но опередила сборную России.

Сегодня и мужская, и женская команды Великобритании входят в мировую элиту. Несомненно, на предстоящем осенью чемпионате мира в Китае обе команды могут и должны бороться за награды не

только на отдельных снарядах, но и в командном первенстве, и в многоборье. А это уже свидетельство класса, показатель развития гимнастики в стране.

Попробуем рассмотреть конкурентов более внимательно.

ЖЕНЩИНЫ

В мировой табели о рангах команда Великобритании сейчас, скорее всего, пятая — после США, Китая, Румынии и России. Будем помнить, что состав сборной России в Софии был предельно экспериментальным.

В Софии выступали все сильнейшие на тот момент британские гимнастки: Ребекка Дауни (1992 г.р.), чемпионка страны в многоборье Ребекка Танни (1996), Ханна Уилэн (1992), Руби Хэрролд (1996) и Клаудиа Фрэгепейн (1997).

Ударный снаряд команды — брусья, где Дауни стала чемпионкой Европы. Дауни и Танни показывают здесь сложность 6,6, Хэрролд — 6,3. Прибавить может Руби Хэрролд.

Три британские гимнастки (Дауни, Фрэгепейн и Танни) уверенно выполняют опорный прыжок сложностью 5,8, и здесь они не уступают командам Китая и Румынии. Не исключаю, что Фрэгепейн к осени выучит «аманар» на 6,3, и тогда англичанки уйдут вперед. Фрэгепейн поразительно прыгучая девочка, но с «плохой школой», что существенно снижает восприятие ее выступлений, да и оценки тоже.

На бревне Дауни и Уилэн показывают программы сложностью 6,1, а вот третья, Хэрролд, только 5,3, Танни — 5,2. Здесь отставание британских



Элиза ДАУНИ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Кэтрин ЛАЙОНЗ



Эми ТИНКЛЕР

девушек достаточно большое. Но еще слабее англичанки выглядят в вольных упражнениях. Появление в этом сезоне Фрэгепейн резко усилило команду — у нее сложность 6,0, но за ней Танни с 5,5, у Уилэн и Хэрролд лишь по 5,4. Англичанки здесь заметно уступают не только американкам, но и румынским гимнасткам, и китайкам.

В многоборье сильнейшими в Великобритании являются Ребекка Дауни — 23,7 (прыжок 5,8, брусья 6,6, бревно 6,1, вольные 5,2) и Ребекка Танни — 23,1 (5,8-6,6-5,2-5,5). Программа Дауни посложнее, однако Танни меньше ошибается.

Но в гимнастике важна не только сложность. За два последних года спортсменки заметно прибавили в чистоте исполнения элементов, в том компоненте, в котором в предыдущем олимпийском цикле их отставание от лидеров было весьма заметным. Больше того, если еще несколько лет назад британские юниорки приходили в основную команду плохо обученными и в течение нескольких лет их приходилось «вычищать», то гимнасткам последней волны в основном правильно поставленная техника позволяет прогрессировать, не теряя темпа на переучивание.

Командная сложность всех четырех снарядов — 71,3, и это заметно ниже, чем у США, потенциально ниже России, слабее Китая и Румынии. Резервов для усиления состава в этом году не предвидится: Риф Тикер (1997), Джорджия Хокенхилл (1997) или Келли Сим (1995) не могут закрыть слабые места команды. Но это не значит, что команда не усилится в ближайшие годы.

В юниорской команде Великобритании целая россыпь потенциально очень сильных гимнасток.

За два последних года спортсменки **заметно прибавили** в чистоте исполнения элементов, в предыдущем олимпийском цикле их отставание в этом от лидеров было весьма заметным

Понятно, что далеко не все юниорки вырастут в звезды взрослой гимнастики. Такие потери уже были и есть в британской команде — Габриэль Юпп, Лейла Маккензи, Шарли Феллоуз, да те же Тикер или Хокенхилл сегодня показывают вполне рядовые комбинации. И все же... Тиша Маттис может войти в основу уже в следующем году. В этом сезоне девочка показывала программу сложностью 23,5 (5,8-5,8-6,0-5,9). На чемпионате Европы она не выступала, да и на отборе смотрелась неубедительно. Но отдельные ее выступления в сезоне впечатляли. Маттис — афробританка, крепкая, плотная, прыгучая, устойчивая, с хорошим чувством равновесия. Еще одна потенциальная кандидатка в основу Эми Тинклер (1999) показывает 21,8 (5,8-5,2-5,3-5,5). 13-летняя Кэтрин Лайонз — 20,7 (5,0-4,8-5,7-5,2) — и 14-летняя Тил Гриндл — 20,6 (5,0-4,9-5,7-5,0) — ждут своей очереди.

Но самая перспективная британская юниорка — младшая сестричка чемпионки Европы Ребекки Дауни — Элиза (1999). Пока ее программа «стоит» всего 21,3 (5,8-5,3-5,4-5,4) и коронный номер опорный прыжок. Однако Элиза уверенно выступает на всех четырех снарядах и вполне способна прибавить по полбалла сложности на каждом из них уже к следующему сезону. А это прямая дорога в основной состав сборной Великобритании.

Тил ГРИНДЛ



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ



AFP/EAST NEWS

Кристиан ТОМАС

Макс УИТЛОК



AFP/EAST NEWS

Дэниел КИТИНГЗ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Сэм ОЛДХЭМ

МУЖЧИНЫ

Англичане выставили в Софии всех сильнейших гимнастов страны, и вполне понятно, почему: они защищали титул чемпионов Европы в командном первенстве, завоеванный два года назад. Квалификация не оставляла сомнений в преимуществе чемпионов Европы. Но иначе думали российские гимнасты. Именно команда России выиграла финал и стала чемпионом Европы — впервые с 2008 года. Однако это ничуть не умаляет достижений британцев. Более того, никто сегодня не скажет, как сложится чемпионат мира осенью нынешнего года. Именно в Китае окончательно сформируется табель о рангах мировой гимнастики, и британская мужская команда намерена бороться за награды.

Безусловный лидер команды — Макс Уитлок (1993). В этом году к нему приближается Сэм Олдхэм (1993). Интересно, что оба соревновались еще на чемпионате Европы среди юниоров в 2010-м, где Олдхэм выиграл многоборье и перекладину, а Уитлок стал вторым в многоборье и победил в вольных и на коне. Через год Уитлок уже выступал на чемпионате мира, а в олимпийском сезоне в основу вошел и Олдхэм. В Лондоне Уитлок выступал на четырех снарядах, Олдхэм — на трех, и оба внесли существенный вклад в командную бронзу. Кроме того, Макс выиграл бронзу на коне.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Дэниел ПЕРВИС

Макс Уитлок показывает самую сложную в команде программу — 37,9 (вольные 6,8, конь 7,4, кольца 5,9, прыжок 5,6, брусья 6,1, перекладина 6,1). Немного уступает ему Олдхэм — 37,4 (6,4-6,4-5,8-5,6-6,5-6,7). За «титул третьего номера» соперничают Дэниел Первис (1990) — 36,9 (6,5-6,2-6,2-5,6-6,5-5,9) и Дэниел Китингз (1990) — 36,8 (6,0-7,2-5,8-5,2-6,9-5,7).

Китингз еще в 18-летнем возрасте выступал на Играх в Пекине, был чемпионом Европы и лидером команды на протяжении нескольких лет. Но потом тяжелая травма выбила гимнаста из строя почти на год, однако сегодня представить без него команду довольно сложно. Карьера Первиса проходила без больших взлетов и падений, он уверенно держит свое место в команде и вряд ли в ближайшее время кому-либо его уступит. Естественно, форс-мажор в виде травм в этом прогнозе не учитывается.

Пока довольно прочно удерживает свое место в команде и Кристиан Томас (1989). Он уже не в состоянии соперничать с другими британцами в многоборье, но он лучший в стране специалист в опорном прыжке (6,0+5,6), хорош в вольных (6,2) и заметно прибавил на перекладине (6,5).

Великобритания в Софии в финале показала сложность 113,5 и проиграла России (114,0). Англичане не смогли показать всего, что умеют, да еще допустили три серьезных срыва. Умеют они сегодня на 115,0, и этого может не хватить, чтобы бороться за медали с командами Китая и Японии, России и США.



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Британских гимнастов отличает хорошая школа, чистые линии, и это еще одна сильная сторона мужской британской гимнастики.

А кто же на скамейке запасных? Прежде всего это Фрэнк Бейтс (1995), абсолютный чемпион Европы среди юниоров 2012 года. За два прошедших с его юниорских побед года он увеличил сложность программы на 5,5 балла, но поднялся только до 35,4. Наибольшие прибавки у Бейтса в вольных, где он вышел на уровень 6,4 (+1,0), на коне — 6,2 (+0,9) и на брусках — 6,9 (+1,8). Пока Бейтс не отличается стабильным выполнением своих новых программ, но ведь «еще не вечер».

Возвратившийся после годичного перерыва Луис Смит (1989) по-прежнему хорош на коне (7,3), но на чемпионате страны он уступил и Китингзу, и Уитлоку. В запасе у Смита только «сомнительные» брусья (5,9). Не так давно входивший в основной состав Тео Зигер (1990) сейчас выступает только на кольцах (6,3) и перекладине (6,5). Но на перекладине в команде есть и более сильные гимнасты, а на кольцах его намного превосходит Кортни Талло (1995), программа которого сложностью 6,7 вообще сильнейшая в Британии. К сожалению, вчерашний юниор не всегда исполняет ее стабильно, а кроме колец в запасе только опорный прыжок на 5,6 и брусья такой же сложности.

Равноценной замены кому-то из основного квинтета в нынешнем сезоне не видно, хотя Бейтс продолжает прогрессировать. Но уже через год в борьбу за место в основном составе поведут абсолютный чемпион Европы среди



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Бринн БИВЕН



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Найл УИЛСОН

юниоров 2014-го Найл Уилсон и бронзовый призер Бринн Бивен. Уилсона ждут в основном составе, и это бесспорно. За оставшееся до Рио время ему необходимо набрать не менее пяти баллов сложности на снарядах. Шансы Бивена несколько ниже. Хотя, как пойдет их адаптация во взрослой гимнастике, предсказать трудно. На чемпионате страны этого года оба попадали в финалы на снарядах и на фоне более старших гимнастов смотрелись достаточно выигрышно.

Одним из самых интересных гимнастов в перспективе выглядит Джанни Реджини-Морэн (1998). На чемпионате страны среди взрослых он выиграл серебро в опорном прыжке и был четвертым в вольных упражнениях, успешно выступил на чемпионате Европы среди юниоров.

Британские гимнасты уверенно и по праву занимают место в числе лидеров мировой гимнастики. Молодые и талантливые лидеры, неплохая скамейка запасных, большая группа юниоров и юниорок, готовая занять место в главной команде страны — все это позволяет уверенно смотреть в будущее. Девиз британской гимнастики — «Не только спорт!». ▲

Британские гимнасты
**уверенно
и по праву**
занимают сегодня
место в числе лидеров
мировой гимнастики



БЕРКИ И ЕГО КОНЕК

СМОЖЕТ ЛИ СНОВА УДИВИТЬ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН?

КРИСТИАН БЕРКИ ВСЕГДА ВЫСТУПАЛ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА И ЕВРОПЫ ТОЛЬКО — И ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО — НА КОНЕ. И ИМЕННО КОНЬ ПРИНЕС ВЕНГЕРСКОМУ ГИМНАСТУ МИРОВУЮ СЛАВУ. А ВЕДЬ НЕ ЗРЯ СЧИТАЕТСЯ, ЧТО КОНЬ У МУЖЧИН — ЭТО СВОЕГО РОДА КОНТРОЛЬНО-ПРОПУСКНОЙ ПУНКТ, КАК БРЕВНО У ЖЕНЩИН. НЕМАЛО СОВЕРШЕННЫХ БЫЛО ПРОИГРАНО ИМЕНИТЫМИ СПОРТСМЕНАМИ ИМЕННО ИЗ-ЗА НЕУДАЧИ НА ЭТОМ СНАРЯДЕ.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

Конь. Один из шести гимнастических снарядов. Метр шестьдесят в длину, 35 сантиметров в ширину, две ручки, высота метр пятнадцать. Далеко не самый зрелищный — ни акробатики вольных, ни перелетов переладины, ни невероятных «крестов» колец...

Все делают одно и то же — махи, круги, переходы, флопы (круги на одной ручке), соскок. Но внимательный болельщик со временем начинает понимать, что все всё делают по-разному. У одного ноги в кругах чуть не до пола свисают, у другого — почти параллельно помосту, один в махах едва носки до пояса поднимает, а у другого — колени выше плеч. А еще множество разных тонкостей: с какой зоны снаряда в какую выполняется элемент, не разведены и не согнуты ли в коленях ноги, тело не должно касаться снаряда...

Так что делает его таким сложным? Умение работать на коне невозможно перенести на другие снаряды, а потому гимнаст может прекрасно выступать на пяти снарядах и проваливаться на коне. Это не самый рискованный снаряд, но один из самых трудных для освоения. Не случайно сильнейшие мастера на коне редко успешны на других снарядах, и наоборот.

Конь требует слишком много времени и внимания, которые приходится уделять ему в ущерб остальным снарядам. Например, Виктор Клименко в 1971 году получил тяжелейшую травму ноги и полгода вообще не мог тренироваться на пяти снарядах. Но все это время он каждый день работал на коне и в Мюнхене стал олимпийским чемпионом именно на этом снаряде.

История гимнастики помнит таких ярких мастеров на коне, как двукратные олимпийские чемпионы югослав Мирослав Церар (1964, 1968) и венгр Золтан Мадьяр (1976, 1980), румын Мариус Урзика (олимпийский чемпи-

он 2000 года и двукратный чемпион мира), китаец Сяо Цинь (олимпийский чемпион 2008 года и двукратный чемпион мира). Исключения из этого правила — Виталий Щербо (олимпийский чемпион 1992 года), Алексей Немов, Дмитрий Билозерчев и ряд других великолепных многоборцев, которые не специализировались на этом снаряде.

И все же чаще вид удавался гимнастам, выбравшим именно коня в качестве главного снаряда. Однако и среди них венгерская суперзвезда Кристиан Берки стоит особняком. Берки всегда выступал на чемпионатах мира и Европы только — и исключительно — на коне. Его попытки освоить брусья и опорный прыжок так и остались без результата. И именно конь принес венгерскому гимнасту мировую славу.

Чем берет Кристиан Берки? Почему его выступление смотришь, **затаив дыхание,** боясь пропустить малейшее движение?



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

После победы в Лондоне на благотворительном аукционе был продан старый конь, на котором гимнаст когда-то готовился к своим первым международным стартам



Луис Смит
и Кристиан Берки



Исполнение программы Кристианом Берки в олимпийском финале, по общему мнению, было ошеломляющим

Кристиан Берки родился 18 марта 1985 года в Будапеште. Считается, что для гимнаста он слишком высок, в официальных справочниках его рост — 178 см. (Правда, есть гимнасты и повыше, например, израильтянин Шатилев со своими 182 см успешно выступает в вольных упражнениях, еще и все многоборье проходит.) Но, по слухам, данные давно устарели, и Берки вымахал под 190.

В 19 лет Кристиан Берки дебютировал на чемпионате Европы в Любляне в 2004 году и сразу обратил на себя внимание. Дебют оказался удачным — бронза на коне, причем от победы его отделили 0,025 балла и полная «безвестность» среди судей. С 2005 по 2012 год Берки проиграл на чемпионатах Европы только один раз, в 2006-м, когда остался в финале четвертым из-за собственной ошибки. Менее успешными были выступления на чемпионатах мира. В 2005 году он разделил в финале четвертое место с белорусом Алексеем Игнатовичем, в 2006-м не выступал, а в 2007-м выиграл серебро, показав четвертое по сложности упражнение среди финалистов. И начал готовиться к Играм в Пекине.

Однако в Пекине Кристиан Берки не выступал — не прошел квалификационный отбор. Так Игры-2008 остались без одного из самых ярких специалистов на этом снаряде, а китаец Сяо Цинь — без своего главного конкурента.

На Чемпионате мира — 2009 в Лондоне Берки снова второй, а затем наступила пора побед. Два титула чемпиона мира (2010, 2011) и блестящая победа на Играх в Лондоне.

Так чем берет Кристиан Берки? Почему его выступление смотришь, затаив дыхание, боясь пропустить малейшее движение? Венгр невероятно элегантен на снаряде. Первый же элемент, с которого начинается его программа — махи, поражает амплитудой. Каждое движение отточено, оттянуты носки, великолепная стойка на ручке снаряда, никаких сгибаний ног и корпуса, касаний снаряда и феноменальная растяжка. Пожалуй, именно растяжка и амплитуда исполнения элементов — то, в чем Берки не было и нет равных. Это его фирменный почерк. Он не боится оторваться от снаряда, не прижимается к нему. Его выступление доставляет эстетиче-



ское удовольствие. Именно такое выступление склонило в его сторону судей в борьбе за лидерство с англичанином Луисом Смитом. Исполнение программы Кристианом Берки в олимпийском финале, по общему мнению, было ошеломляющим.

Правда, сам Смит объявил олимпийским чемпионом себя и на том с гимнастикой расстался. А Берки продолжает выступать.

К сожалению, после Лондона началась череда неудач. На чемпионате Европы в 2013-м Кристиан Берки — второй. Он проиграл англичанину Дэниелу Китингзу. Впрочем, «проиграл» — неточный термин. На второе место его поставили судьи, несмотря на то, что англичанин вовсе не был сильнее. Затем неудача на чемпионате мира, где Берки упал со снаряда и остался в квалификации только 24-м. И очередной проигрыш на чемпионате Европы в Софии. Здесь Берки проиграл за счет собственных ошибок и недостаточной сложности упражнения. Снова серебро.

Кристиан Берки — национальное достояние венгерского спорта. В Венгрии он пользуется большой популярностью, несмотря на общее падение интереса к гимнастике. В 2010-м он был признан лучшим спортсменом года.

После победы в Лондоне на благотворительном аукционе был продан его старый конь, на котором гимнаст когда-то готовился к своим первым международным соревнованиям. Полученные средства поровну распределили между гимнастическим клубом, детским садиком и домом для детей-инвалидов.

Осенью Кристиан Берки выступит на чемпионате мира в Китае, а затем начнется подготовка к Играм в Рио. Олимпийский чемпион не собирается заканчивать выступления, тем более что появился дополнительный стимул: он стал отцом, 22 января этого года родилась дочь Лия.

Для поездки в Рио Берки необходима медаль на чемпионате мира в 2015 году. Но не думаю, что Кристиан захочет ограничиться только участием в своих вторых Играх. Конечно, надо усложнять программу и не делать необязательных ошибок. В упражнениях на коне по части сложности комбинаций сегодня нет равных англичанину Макс Уитлоку (7,4). Недалеко чемпион мира Камеяма, несколько гимнастов вышли на уровень сложности 7,1, в том числе и наш Николай Куксенков. Но ни-

кто пока по классу исполнения на этом снаряде не приближается к «лучшим образцам», продемонстрированным венгерским гимнастом. А вот в сложности Берки уже заметно отстает — только 6,9, и с такой программой можно не попасть в призеры не только в Рио, но и на чемпионате мира 2015-го. Сможет ли Кристиан Берки усилить комбинацию без ущерба для класса исполнения, исполнить ее без ошибок, увидим уже через год. ▲



AFP/EAST NEWS

У Кристиана
теперь появился
дополнительный
стимул для
побед: в январе
**родилась
дочь Лия**

СЧАСТЬЕ В ВЕЧНОМ ГОРОДЕ

60 ЛЕТ НАЗАД РИМ ОХНУЛ ОТ ВОСТОРГА, УВИДЕВ СОВЕТСКИХ ГИМНАСТОВ

ФОТОБАНК ЛОРИ

В ИЮНЕ 1954 ГОДА В РИМЕ, ВПЕРВЫЕ ПРИНИМАЯ УЧАСТИЕ В ЧЕМПИОНАТЕ МИРА, СОВЕТСКИЕ ГИМНАСТЫ ПРОИЗВЕЛИ НАСТОЯЩИЙ ФУРОР! ПЕРВЫЕ МЕСТА В КОМАНДНОМ ЗАЧЕТЕ ЗАНЯЛИ И МУЖСКАЯ, И ЖЕНСКАЯ СБОРНЫЕ СОВЕТСКОГО СОЮЗА. А ВО ВРЕМЯ ОФИЦИАЛЬНОГО ЗАКРЫТИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ГИМН СССР ЗВУЧАЛ ОДИННАДЦАТЬ РАЗ! ПОД ПАЛЯЩИМ СОЛНЦЕМ ИТАЛИИ СОВЕТСКИЕ ГИМНАСТЫ ЗАЛОЖИЛИ ПОБЕДНЫЕ ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА



Тринадцатый чемпионат мира по спортивной гимнастике проходил 27–30 июня 1954 года в Риме. В женских соревнованиях приняли участие 126 гимнасток из 18 стран, а в мужских — 132 гимнаста из 24 стран. В командном турнире за каждую страну выступали по 8 гимнастов, но в зачет шли 6 лучших результатов в каждом виде многоборья. Это был первый чемпионат мира по спортивной гимнастике, в котором приняли участие советские спортсмены.

ЛАРИСА ЛАТЫНИНА:

— Прежде всего для нас это было очень необычно: чемпионат проходил на открытом воздухе, прямо на стадионе, под палящим солнцем. Тогда еще в командном первенстве нам пришлось делать упражнение с предметом, и делали мы его босиком. На деревянный помост была натянута ткань, знаете, как тент, и вот этот тент был настолько раскаленным, что, когда мы закончили

упражнение, у меня на ступне вырос огромный водяной пузырь. Пять минут длилось выступление, и все это время ты прыгал как по раскаленной сковороде, это было просто ужасно.

ТАМАРА МАНИНА:

— Я тут недавно говорю Ларисе (Латыниной): «Лор, представляешь, это было 60 лет назад, надо же вспомнить, так было здорово...» Знаете, как это получилось у нас? Пришел. Увидел. Победил. А если говорить о мужчинах, то там вообще салют сплошной! И Чукарин, и Муратов, и Азарян... Был потрясающий успех. И этот успех был очень хорошо отмечен в мире.

— *А что особенно осталось в памяти, Тамара Ивановна?*

Ох, сложную задачу вы передо мной ставите. Я как-то на даче перебирала архив, открыла чемодан, где лежат грамоты, дипломы. Как раз

Тамара
МАНИНА

рассматривала дипломы с чемпионата мира. Один, второй, третий — с каждым что-то связано, какие-то воспоминания.

— *Вы ведь с Ларисой Латыниной, тогда Дмитрий, были в команде самыми молодыми?*

Да, и вот помню один случай. У нас сборы были в Сухуми накануне этого чемпионата мира. А мы с Ларисой уже тогда крепко подружились, в одной комнате жили. В Сухуми жара стояла, и без того тяжело, а нам ведь тогда не только на снарядах, но еще и в групповых упражнениях с обручем нужно было выступать. Вот нас и гоняли: после основной тренировки — еще и с этими обручами... Однажды мы до того с Ларисой устали, что потеряли всякий контроль: улеглись, закрылись и договорились — никому отвечать не будем, пусть хоть стучат, хоть что делают. Уснули и... проспали тренировку. Первый раз в сборной Советского Союза к чемпионату мира готовились и так режим нарушили...

ТАМАРА ЖАЛЕЕВА:

— Я поехала в Рим запасной, но в первый же день соревнований травмировалась Софья Муратова, и я заменила ее в групповых упражнениях. Тогда ведь в программу входили еще и групповые выступления с предметом. В Риме

мы, 8 человек, выступали с обручами и заняли второе место. Первыми стали шведки. Они слабо выступали на снарядах, а в «группе» были очень сильны, а у нас кто-то уронил обруч...

До сих пор помню, какая жуткая жара стояла во время соревнований. Мы хоть и готовились, — сидели на сборах в Сухуми, где климат был максимально приближен к римской погоде, — все равно было тяжело. Во-первых, жара. Во-вторых, на открытом воздухе ты совсем по-другому ориентируешься в пространстве, очень трудно привыкнуть к новым ощущениям. Не знаю, почему вдруг Международная федерация гимнастики решила провести этот чемпионат на открытом стадионе. Но после Рима больше в таких условиях никто никогда не выступал на чемпионатах мира.

Главными нашими соперницами считались венгерские гимнастки. И я хочу сказать, что иностранцы, конечно, не ожидали, что мы окажемся такими сильными. Нас толком никто не знал, не видел, многие из нас вообще, можно сказать, в первый раз выехали на международные соревнования...

Зато как выступила наша команда — блестяще! С большим преимуществом! Японцев наши

Тамара
ЖАЛЕЕВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

мужчины обыграли, если мне память не изменяет, на 16 баллов! В абсолютном первенстве два наших гимнаста на первом месте — Чукарин и Муратов, представляете, что это было такое?!

А с другой стороны, я сейчас думаю, а могло ли быть по-иному? Да не могло. У нас, у каждого, даже мысли не возникало, что можем проиграть. Это же первые соревнования, в которых советская команда участвует. Это лицо страны! У нас команда была, как теперь принято говорить, великовозрастная. Самым младшим девочкам — Тамаре Маниной и Ларисе Дирий — по 19 лет. А Галине Гороховской, Нине Бочаровой, Пелагее Даниловой, Гале Минаичевой по 32–33 года. Даниловой, по-моему, вообще 36 исполнилось.

И у мужчин та же картина — Чукарин уже четвертый десяток разменял. Но, несмотря на разницу в возрасте, команда была очень дружная. Старшие подбадривали младших, ходили мы везде вместе, ни эгоизма с их стороны, ничего такого не было.

ЛАРИСА ЛАТЫНИНА (из книги):

...Тринадцатое первенство мира, а для советских гимнасток — первое. ...Мы начинали с вольных упражнений. Помню ощущение неожиданной легкости, с которой я вышла на ковер и начала разбег. Повороты, высокие прыжки, прыжок с поворотом — все получалось, и получалось совсем неплохо. Я закончила упражнение и услышала аплодисменты.

Соревнование продолжалось упражнением в равновесии на бревне. У меня окончательно пересохли губы, и казалось, что пот обязательно хлынет в глаза, и знойный воздух казался густым туманом. Я шептала себе «не упаду, не упаду» и моментально забыла, что совсем недавно выступала с такой легкостью. Соскок. Совершенно обессиленная я думала: нет, так выступать нельзя. Тем временем Соня Муратова выбыла из борьбы, получила вывих локтевого сустава. Лидировала Мария Гороховская, следом за ней шла отлично прыгнувшая Тамара Манина, и неподалеку занимали места Галина Шамрай и я. Волнение было очень велико.

После первого дня соревнований мы прочитали в вечерних газетах: «Россия имеет бесспорное преимущество. Советские гимнастки спокойны, хладнокровны, обладают прекрасным стилем и имеют безусловное превосходство перед соперницами в исполнении упражнений по обязательной программе». Знал бы автор этих строк, чего стоило нашим девушкам каждое выступление. Под утро я решила: самое страшное позади. На этот раз мы начинали в десять часов, и трибуны стадиона были заполнены зрителями, защищавшимися от солнца самыми разными способами. Нам аплодировали заранее, еще до выступления. И вольные наши заискрились, заиграли. Позже мне показали перевод статьи известного немецкого гимнаста Г. Дикхута, где были и такие строки: «То, что продемонстрировала нам юная Лариса Дирий, мы видим очень редко... Это была чистейшая акробатическая работа, в которой проявилась и отменная балетная школа, и чудесное музыкальное чутье, что обеспечивает гармонию в сложных упражнениях. Это образцовая демонстрация мастерства международного класса».

Подлинной демонстрацией мастерства были вольные упражнения Тамары Маниной. Самая высокая оценка в произвольной программе, самая большая сумма и золотая медаль чемпионки мира. Тамара — чемпионка мира. Я верила и не верила в это, и радовалась успеху



ИТАР-ТАСС/АЛИНАРИ

Софья
МУРАТОВАГалина
РУДЬКО

У женщин абсолютной чемпионкой мира стала **Галина Рудько** (Шамрай). **Тамара Манина** получила золотые медали за вольные упражнения и опорный прыжок. **Галина Рудько** завоевала серебро на брусках, а **Мария Гороховская** — бронзу за вольные упражнения

подруги, удивлялась, и отгоняла мысль, что тоже смогу выступить хорошо, ведь я в группе лидеров. Однако тяжкий груз лидерства тогда мне был явно не по силам. Сорвалась с брусьев! Совершенно справедливо потери были оценены в два балла. Допустили срывы и Тамара Манина, и опытейшая Мария Гороховская. К счастью, Галя Шамрай выдержала все изнурительные перипетии борьбы и смело атаковала вершину, о которой мы, по правде говоря, боялись думать.

ТАМАРА МАНИНА:

— Стадион «Фору Италико». Жарища жуткая! Но как-то мы собрались — и ничего. В команде у нас было пять олимпийских чемпионки 1952 года! Представляете, что это такое? Восемь человек в команде и среди них неолимпийские чемпионки — я, Лариса и Соня Муратова. А Гороховская, Бочарова, Данилова, Рудько и Минаичева уже победили в Хельсинки. Нам с Ларисой по 19 лет было, это, наверное, как сегодня 13–14. Послевоенные, я вообще после

блокады, какой там... Все еще еле-еле отходили после этой войны.

Но ничего. Обязательную программу мы прошли удачно. Я уже выиграла прыжок и вольные. Тогда ведь чемпионы — и абсолютные, и в отдельных видах — сразу определялись, не было никаких финалов, как сейчас. Идет командное первенство, и результаты в командном первенстве дают результат в многоборье, на снарядах и т.д. Такая система была. А все считали, что я должна была выиграть бревно. Все-таки и чемпионка СССР двукратная, и комбинация у меня очень трудная. Иногда ложусь спать и думаю: боже мой, зачем я такие сложные вещи делала? Ну, зачем? Когда можно было ласточку, клише и шпагат исполнить и на этом закончить. Нет же, мне и переворот надо было делать, и мост, в общем, какое-то ленинградское желание все время во мне сидело — пробовать, утверждаться. А, может быть, тренеру надо было сказать «остановись, мгновенье, ты прекрасно». Ну ладно, это я так...



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Тамара МАНИНА

Стадион, на котором проходил чемпионат мира,

строился в 1930-х годах
одновременно с созданием
комплекса «Фору Италико» — города
в городе для проведения спортивных
состязаний

Вы знаете, я хочу это еще раз проверить, но тогда наши спортсмены вообще мало выступали на международных соревнованиях, а тем более — получали медали на первенствах мира. Мне кажется, что три золотые медали на одном чемпионате на тот момент у нас в стране никто больше и не завоевывал. Может, только конькобежка Исакова?

Это был потрясающий успех наших гимнастов! Но сейчас ведь речь идет даже не о том, сколько медалей мы выиграли. А о том, что мы флаг отечественной гимнастики потом долго удерживали на той высоте, которой достигли, когда никто от нас этого не ожидал.

ТАМАРА ЖАЛЕЕВА:

— Вы спрашиваете, какая картинка перед глазами всплывает прежде всего, когда вспоминаю тот чемпионат, так вот как раз наша команда. Красивая, собранная, единая! А как мы настраивались на выступления... Волновались — не то слово. Но нам ничего не нужно было говорить, «накачивать», сами все прекрасно понимали. Мы же такими патриотами своей страны были, с такой гордостью носили форму с буквами СССР, разве могли выйти и не сделать что-то для Родины? Нет, конечно. Вот и выходили с таким настроением, не думая ни о каких благах. Только любовь к гимнастике была...

Еще помню до сих пор, как Тамара Манина выступила в вольных упражнениях. Здорово! Стадион просто ревел. Там была такая Ева Босакова, очень красивая, сильная гимнастка из Чехословакии, но Тамара... Она была просто невероятна! Мы так радовались за нее.

...Когда вернулись, нас пригласили в Центральный комитет комсомола, вручили почетные грамоты. Премияльные? Нет, что вы! Ничего такого мы не видели, только медали у нас были. Медали, дипломы и грамоты от ЦК комсомола.

— Но упражнения на бревне вы не выиграли...

Да, а получилось что? Перед бревном мы один снаряд пропускали, и образовался такой вынужденный перерыв в соревнованиях. Сидели мы, я очень хорошо помню, в коридоре под трибунами стадиона. Наверху — жара, солнце. А здесь мрак и холодно. То ли потому, что мышцы остыли — все-таки пришлось ждать, пока восемь человек работали смену, — то ли что-то еще, но я вышла и сделала две ошибки. А раньше ведь два балла снимали за ошибку. Ну, что же? Это сейчас думаешь: здесь можно было бы так сделать, а вот здесь соломку подстелить! Но что проехали, то проехали. И так вышло хорошо — две золотые личные медали и одна командная. Ну, и в упражнениях с предметом мы серебряную медаль получили. После этого чемпионата мира мы еще на Олимпийских играх в Мельбурне с групповыми упражнениями выступили и — все.

А абсолютной чемпионкой стала Галя Шамрай. Она же и без того очаровательная, красивая очень, а как хороша была в Риме! Выполнила все спокойно, не рисковала, нигде не упала. То есть сделала все так, как надо сделать. И стала абсолютной чемпионкой.

— А вы оказались единственной из наших гимнасток, кому удалось завоевать сразу три золотые медали...



GETTY IMAGES/PHOTOBANK

ТАМАРА МАНИНА:

— *Вы сказали, так здорово было в Риме...*

У меня есть римские фотографии. Вот, например, мы на море, это еще до соревнований нас возили. И уже было здорово! Или ходили по магазинам, сами понимаете, для нас в то время это тоже было чем-то особенным. Помню еще, что завтракали мы в гостинице, а обедали — в советском посольстве. И даже не знаю, почему так получилось, придется долго в памяти копать, мы ходили в библиотеку в посольстве. И я, например, о достопримечательностях Рима там читала.

— *Когда готовились на сборах в Сухуми, собрания, наверное, с вами проводили, накачивали, что можно, чего нельзя. Все-таки политика тогда на многое накладывала отпечаток?*

Не люблю я это слово — «накачивали». Ничего такого не было. Никаких напутствий, указаний. Не понимаю, если честно, почему сегодня так любят об этом говорить. Я 16 лет была в сборной, объездила весь мир. Не помню, чтобы меня кто-то предупреждал — делай это, не делай то. Это какой-то миф.

— *Но знаете же, как чиновники любят перед важными стартами внушать спортсменам: вы должны, давайте...*

Не помню, честно говоря. Чтоб так: давайте, на вас смотрит вся страна... Тогда этого не было, может, потом стало, не знаю. Мне кажется, вот это «мы должны» у каждого из нас и без того присутствовало. И не требовалось лишних слов. Мы сами понимали, что надо выиграть. Точнее, у нас даже не было сомнений в том, что выиграем.

— *Как итальянцы нашу команду принимали?*

Очень хорошо. Представляете, потом была статья в газете, у меня даже вырезка где-то лежит, что в одной итальянской семье в Риме родилась девочка и ее назвали Тамарой — в честь чемпионки...

— *Давайте опять вернемся к чемпионату. Очень тяжело работать на снарядах, когда они стоят на открытом воздухе?*

Так я потому и упала с бревна. Конечно, плохо ориентироваться хотя бы на стены, а здесь на что? На воздух только. Та же Лариса по этой же причине с брусев соскочила. Не говорю — упала, именно соскочила. А я соскочила с бревна.

— *А вы знали, что предстоит соревноваться в таких условиях?*

Знали. Даже в Сухуми все снаряды стояли в помещении, а бревно — на улице. Но та площадка



ИТАР-ТАСС/ALINARI

была примерно в 100 квадратных метров, это не стадион, где совершенно иное восприятие пространства.

Но мы же все равно выиграли! И Галя Шамрай справилась со всеми трудностями! О ней, к сожалению, почему-то сейчас мало говорят. А она ведь не только первая наша абсолютная чемпионка мира, но и олимпийская чемпионка. И вообще, я уже говорила, красавица!

Мы выигрывали не потому, что из какого-то другого теста были сделаны, мы просто из того теста были, которое приготовила страна. Пришли во дворец пионеров в 1944-м, еще война идет, а там — секция гимнастики, пожалуйста, тренируйтесь. Не отчисляли никого, все занимались. Пришла с толстой попой, ну и что, пусть и такая девочка занимается...

Если анализировать, почему именно наша советская гимнастика была так сильна в то время? Посмотрите: Олимпийские игры 1952, 1956, 1960 годов, и все время потрясающий успех! Да потому, что гимнастика была основой физического воспитания всей страны. Я помню, когда после эвакуации вернулась, пошла в самую обычную школу, а там были гимнастические снаряды. И мы прыгали через коня, ходили по бревну и на брусьях высоких делали упражнения. Просто потрясающе! У меня есть фотография, на которой я в 10 лет стою под лозунгом «Слава Советскому Союзу!» и делаю ласточку в... сандалиях. Это просто шедевр, я считаю.



ФОТОБАНК ЛОРИ

Лариса
ЛАТЫНИНА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЛАРИСА ЛАТЫНИНА:

Перед этим чемпионатом у нас проводился чемпионат СССР в Сталинграде, и тоже на открытом стадионе. У нас была такая репетиция. Но сравнивать наш стадион с римским было невозможно. Тем более по графику мы выступали не с самого утра, а часов в 12, то есть на самом солнцепеке.

— *Первый чемпионат мира и сразу такое испытание...*

Я по характеру все-таки человек, в котором заложены лидерские качества, поэтому не боялась. Но, может быть, это как раз и сыграло плохую службу. Когда травмировалась Соня Муратова, которая была явным лидером команды, у нас, молодых, появилась какая-то надежда: раз лидер выбыл, значит, есть возможность себя проявить. И что же? Я упала с брусев, а тогда за падение снимали два балла, и тут же выбыла из борьбы за многоборье. Тамара Манина упала с бревна и тоже потеряла все шансы на медаль в абсолютном первенстве, но вместе с тем Тамара смогла выиграть опорный прыжок и вольные. И она была нашей первой чемпионкой мира на этих двух снарядах. А выдержала все многоборье Га-

лина Рудько (Шамрай). Она была чуть постарше нас с Тамарой, но более опытная, поскольку уже участвовала в Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 году. Она стала первой абсолютной чемпионкой мира нашей страны. Это вообще уникальное было событие.

— *А осознание, что участвуете в чем-то грандиозном, было?*

Как-то не сохранились у меня воспоминания, что было такое чувство, что мысли «это же первый чемпионат для нашей страны» нас поглотили... Нет, мы просто знали: страна уже принимала участие в Олимпийских играх. А как-то уж глубоко историю гимнастики, к сожалению, и не знали. Так же, наверное, как и современное поколение сборной, тоже вряд ли знает имя Марии Горюховской — первой олимпийской чемпионки от нашей страны... Портретов на «Озере Круглом» наших нет, не знаю почему. Ведь как принято считать, и я с этим абсолютно согласна: двигаться вперед может только тот, кто хорошо знает свои традиции, свою историю.

— *Лариса Семеновна, а ошибки досадные были? Вот Тамара Ивановна говорит, не упали вы даже, а соскочили. Она — с бревна, вы — с брусев.*

Да, Тамара перескочила бревно, в самом начале. У нее был наскок такой — с разбега надо было, перескакивая бревно, сесть на него. А ее настолько перехлестнуло желание сделать здорово, что переусердствовала.

Я еще помню такую деталь: старший тренер Таисия Антоновна Демиденко тоже очень волновалась за нас, молодых и, конечно, желая Томке только добра, перед подходом напутствовала: «Томочка, ради бога, только не перескочи бревно»...

А потом восприятие другое, когда воздушное пространство вокруг. Но, с другой стороны, все были в равных условиях.

— *Расстроились сильно?*

Конечно. У нас были сплошные волнения. Сначала мы переживали из-за того, что травмировалась Соня, потом — что такая неудача была у Томки, у меня... Но — команда выиграла. Команда у нас была настолько сильная, что даже с ошибками мы все равно выиграли. И абсолютное первенство выиграла Галя. Этим наши «расстройства» были немножко сглажены.

— *Что вам сказали тренеры — ругали, утешали, успокаивали?*

Нет, мой тренер Александр Семенович Мишаков обычно, когда у меня что-то не получилась, го-



ANG-IMAGES/EAST NEWS



ИМАГО/КОММЕРСАНТЪ

Лариса
ЛАТЫНИНА

Валентин МУРАТОВ



РИА-НОВОСТИ

Мы выигрывали не потому, что из какого-то другого теста были сделаны, мы просто из того теста были, **которое приготовила страна**

ворил одно: надо больше работать! Я ему всегда была благодарна за то, что после неудачи он меня поддерживал, не третировал.

Тогда в команде было 8 человек, сейчас, к сожалению, из нас, живущих в России, осталось только четверо: я, Тамара, Галя Шамрай и Тамара Жалеева, которая заменила Соню Муратову и выступала в групповом упражнении.

Ну, а из мужской команды... Впервые сразу два гимнаста — Муратов и Чукарин — стали абсолютными чемпионами мира, до этого момента впервые за всю историю. Чукарин уже был олимпийским чемпионом Хельсинки. Это было, конечно, уникально, мы за ребят очень радовались. Так вот из восьмерки осталось только два человека — Альберт Азарян в Армении и Женя Корольков, который потом был тренером Михаила Воронина, ему теперь, по-моему, 84 года.

— Уникальная у вас была команда. И 19-летние, и те, кому уже далеко за тридцать. И вместе с тем все говорили, что очень дружная...

Да, вы знаете, это действительно так. Дружная была команда. И Нина Бочарова, и Полина Да-

нилова очень внимательно к нам относились, заботились, хотя нам уже по 19 лет было. Но в то время мы считались очень юными. А как мы воспринимали более старших товарищей? Подругами мы были только с Тамарой. И подружались мы в 1953 году, когда готовились к студенческому фестивалю в Бухаресте. Остальные для нас были именитыми и заслуженными, смотрели мы на них пока еще не то что как на недостижимых, но как на гимнастов, к мастерству которых стремились. Естественно, и я, и Тамара не лишены были собственных честолюбивых задач — достичь их уровня мастерства, а где-то и превзойти.

— В мужских соревнованиях что оставило самое яркое впечатление?

Многоборье, которые выиграли два наших гимнаста. Мужская команда вообще была командой чемпионов. А выводящим тренером мужской команды был Александр Семенович Мишаков, который тренировал и меня, и Бориса Шахлина. Это уникальный и, по-моему, до сих пор неповторимый случай, когда тренер подготовил двух абсолютных чемпионов Олимпийских игр — Бориса и меня. Но это было уже в 1960 году, в Риме.



ФОТОБАНК ЛОРИ



IMAGO/КОММЕРСАНТЪ

Виктор ЧУКАРИН

Абсолютными чемпионами мира стали **Виктор Чукарин** и **Валентин Муратов**, набравшие одинаковое количество баллов. Бронзовым призером стал **Грант Шагинян**. Золотые медали в отдельных видах многоборья завоевали **В. Муратов** (перекладина, вольные упражнения), **Г. Шагинян** (конь), **В. Чукарин** (брусья), **А. Азарян** (кольца). Серебро получил **Евгений Корольков** в упражнениях на кольцах. Бронзу — **В. Чукарин** (конь), **В. Муратов** (кольца)



РИА НОВОСТИ

Альберт АЗАРЯН

— *А какой показалась жизнь «за помостом» чемпионата мира?*

Поскольку и я, и Тамара только что окончили школу и, в общем-то, хорошо учились, мы продолжали во все глаза смотреть и изучать. Римские развалины, Колизей — это было как дополнение к той древней истории, которую мы изучали в школе. Причем у Тамары у единственной был с собой фотоаппарат. И что-то даже у нее сохранилось из съемки.

— *Почему все были так уверены, что мы выиграем?*

Был настрой — только выиграть. Во-первых, мы даже права не имели по-другому думать, так как наша команда уже была чемпионом Олимпийских игр. А это очень ко многому обязывало. Мы и настраивались только на победу.

...До сих пор смотрю все соревнования, чемпионаты мира. И не просто смотрю, а анализирую. Это уже, наверное, в крови. Смотреть, анализировать, думать, кого бы еще «раскрыть» можно было, кто пойдет дальше... Мне интересно.

XXX

Про мужскую сборную в Риме говорили: «команда укомплектована с прицелом на будущее». Возглавляли нашу команду прославленные в недавних олимпийских испытаниях спортсмены — Виктор Чукарин, Грант Шагинян, Валентин Муратов, Евгений Корольков. Вместе с ними в сборную вошли Альберт Азарян, Иван Востриков и Борис Шахлин, молодые гимнасты, не имевшие пока еще опыта подобных выступлений. Задача была ясна: асы должны бороться за абсолютное первенство и победы в отдельных видах гимнастического многоборья, а молодежь — за командное первенство.

Из книги Петра Шола, приуроченной к 100-летию со дня рождения знаменитого советского тренера по спортивной гимнастике Александра Семеновича Мишакова:

— Я спросил у Александра Семеновича, который был старшим тренером нашей команды, как мне выступать, к чему стремиться? — вспоминал Борис Шахлин.



ИТАР-ТАСС/ALINARI



Альберт АЗАРЯН,
Грант ШАГИНЯН

Борис ШАХЛИН



РИА-НОВОСТИ

Он ответил:

— Выступай так, словно ты соревнуешься в хорошо знакомой обстановке. Скажем, на первенство Киева или даже института. Меньше волнуйся, больше уверенности, готов ты хорошо...

Чуть позже с таким же вопросом обратилась к Александру Семеновичу и 19-летняя дебютантка женской команды Лариса Латынина. И получила такой же совет. Лариса тоже училась в Киевском институте физкультуры и тренировалась у А.С. Мишакова.

Борьба на соревнованиях в Риме была исключительно острой, напряженной и интересной, правда, только в личном зачете, потому что команда Советского Союза тогда значительно превосходила всех и победила довольно легко.

В многоборье лидером едва ли не с первого снаряда стал абсолютный чемпион XV Олимпийских игр Виктор Чукарин. Но в соревнованиях по произвольной программе к нему вплотную приблизился Валентин Муратов. Они повели спор за звание сильнейших в мире между собой,

по очереди выходя вперед. А в первый день соревнований с Чукариным случилось несчастье: при выполнении упражнения на перекладине он вывихнул себе палец на руке. Казалось бы, необходимо прекратить выступление, ведь впереди еще целый день состязания, а с травмированным пальцем выступать и опасно, и трудно. Но Чукарин не мог оставить ребят, когда до командной победы оставалось буквально два шага! И он преподал молодым настоящий урок спортивного мужества, оставшись в строю.

...Под зорким, настороженным взглядом тренера А.С. Мишакова к брускам подходит последний из участников советской команды. Привычным движением кладет на жерди белые от магнезии ладони и молча, одними глазами, отвечает тренеру, заботливо глянувшему на его руку: «Порядок!» Неужели же он, Чукарин, отстанет от товарищей по команде?! Превозмогая боль, Виктор Чукарин триумфально закончил свое выступление и набрал одинаковую сумму баллов с Валентином Муратовым. Они оба, что случилось впервые, стали абсолютными чемпионами мира! ▶

ФОТОБАНК ЛОРИ

НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2014 ГОД											МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ			с 31	по 13								ПЕНЗА
КУБОК РОССИИ								25-31				ПЕНЗА
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ В ФО		с 24	по 1									ПО НАЗНАЧЕНИЮ
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ			с 31	по 13	26-31							ПЕНЗА, САРАНСК
ЧЕМПИОНАТЫ ФО		10-15										ПО НАЗНАЧЕНИЮ
СДЮШОР В ФО «НАДЕЖДЫ РОССИИ»										1-6 1-й этап		ПО НАЗНАЧЕНИЮ
ФИНАЛ СДЮШОР «НАДЕЖДЫ РОССИИ» (ЮНОШИ)											17-23	ПЕНЗА
(ДЕВУШКИ)											24-30	ПЕНЗА
2-й ЭТАП СПАРТАКИАДЫ				21-26		с 28	по 4					ПО НАЗНАЧЕНИЮ
ФИНАЛ СПАРТАКИАДЫ												ПЕНЗА
ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ											8-14	БРЯНСК
ЧЕМПИОНАТ МИРА					10-26				с 25	по 12		КИТАЙ
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ												БОЛГАРИЯ, СОФИЯ
ЭКМ												
МЕЖД. ТУРНИР (ДЕВУШКИ)			4-11									КАНАДА, МОНРЕАЛЬ
ЭКМ (СНАРЯДЫ)			12-17									ГЕРМАНИЯ, КОТЕБУС
ЧЕМПИОНАТ ТИХООКЕАНСКОГО СОЮЗА				7-14								КАНАДА, РИЧМОНД
МС			12-17									ГЕРМАНИЯ
ТУРНИР ЮНИОРОВ СТРАН СНГ И БАЛТИИ												РОССИЯ, ПЕНЗА
ЮНИОРСКИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ								16-28				КИТАЙ
МС			с 28	по 1								УКРАИНА, КИЕВ
КОНГРЕСС FIG										27-30		УЗБЕКИСТАН, ТАШКЕНТ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР НА КУБОК ИМ. М. ВОРОНИНА											14-18	РОССИЯ, МОСКВА

*ВТБ – Генеральный спонсор
Федерации спортивной
гимнастики России*

Реклама



Мир без преград. Группа ВТБ

8 (800) 200-77-99

звонок по России бесплатный
www.vtb.ru

ОАО Банк ВТБ
Генеральная лицензия Банка России № 1000