

 ВТБ

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№ 2 | 47 | 2022

ЗАВТРА НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ

ПРЕОДОЛЕНИЕ:
почему не опустеет
помост России

ЭТО НАША ЛИГА!

ЭПОХА В СПОРТЕ:
Андрей Родионенко



The VTB logo, consisting of three horizontal white bars of increasing length to the right, followed by the letters "VTB" in a bold, white, sans-serif font.

БАНК ВТБ — ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР
ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ РОССИИ

vtb.ru

Банк ВТБ (ПАО).
Генеральная лицензия Банка России № 1000.
Реклама.

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Мы с вами прожили очень трудный год, столкнувшись с политически мотивированными и предвзятыми решениями о недопуске российских спортсменов к международным стартам. Наш спорт помимо своей воли оказался вовлечен в борьбу за право выступать на мировой арене. Эта ситуация абсолютно от всех потребовала стойкости и выдержки.

Главное, что каждый из нас должен был сделать, — это не опускать руки, не останавливаться, продолжать работать и соревноваться. Внутривсерийские старты приобрели новое звучание. Турниры, на которых выступают плечом к плечу и олимпийские чемпионы, и только заявляющие о себе на большом помосте гимнасты, дорогого стоят. Для тренеров это поиск перспективных и талантливых, для молодых спортсменов — сильнейшая мотивация, для опытных и титулованных — возможность поддержать соревновательный тонус.

Без сомнения, увеличение российских стартов, расширение географии турниров будут продолжены и в наступившем году. Особое внимание мы уделим и детским стартам. Наша «Лига гимнастики» показала, что турнир для самых маленьких — это серьезное и очень важное дело для развития нашего вида спорта.

Спортивная гимнастика готовится к новому сезону. Каким он окажется для российских спортсменов? Несомненно, к возвращению на международный помост наши гимнасты должны быть готовы в любой момент. И женская, и мужская команды России — действующие олимпийские чемпионы. Великие титулы обязывают быть сильными в любой сложной ситуации.

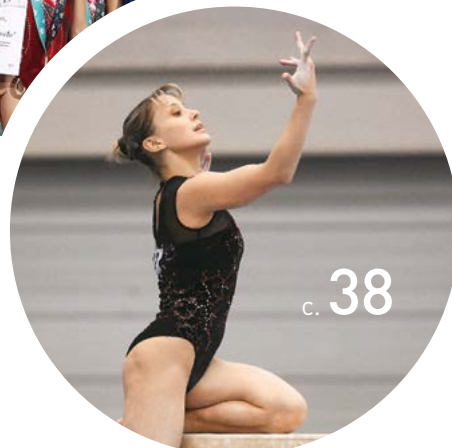
Будем сильными! Удачи!

Василий Титов,
президент Федерации
спортивной гимнастики России





ВСЕРОССИЙСКАЯ СПАРТАКИАДА СИЛЬНЕЙШИХ с. 10



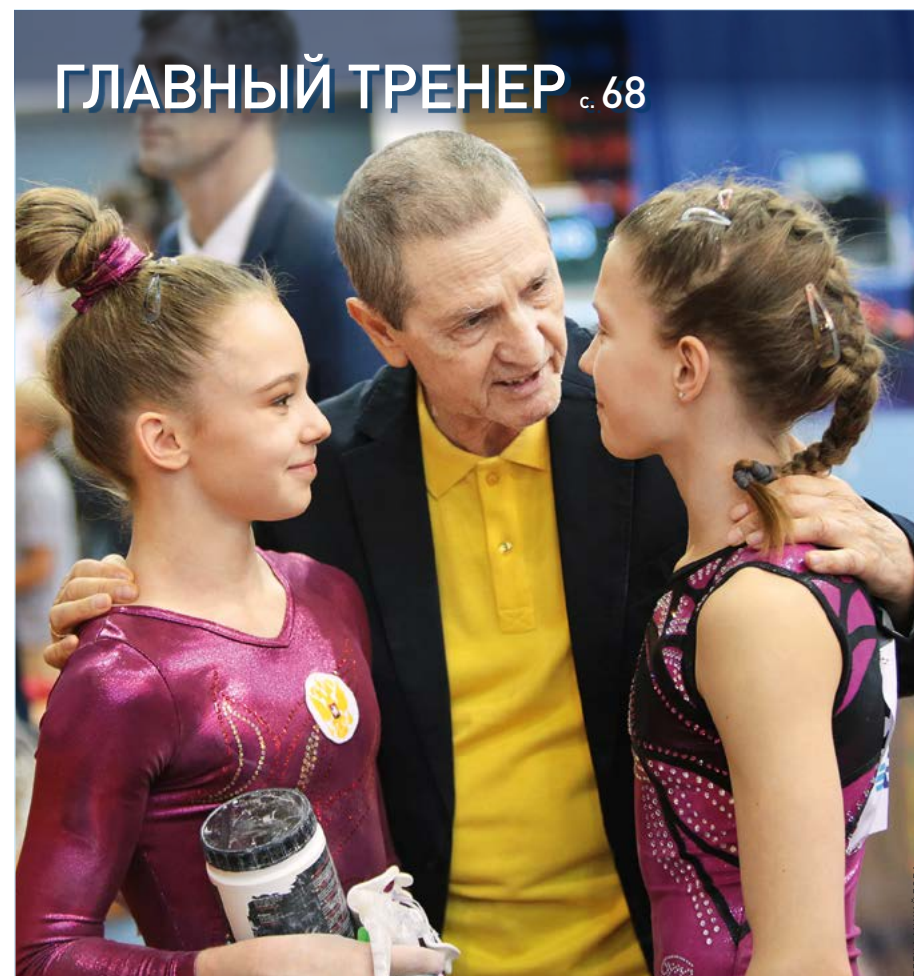
с. 38

4 НОВОСТИ
ЧТО, ГДЕ, КОГДА И КАК?

10 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ
КАК В КАЗАНИ ПРОШЛА
ВСЕРОССИЙСКАЯ СПАРТАКИАДА
СИЛЬНЕЙШИХ — 2022

28 МНЕНИЕ
ТРЕНЕРЫ И СПЕЦИАЛИСТЫ —
О ТОМ, ЧТО НЕ ПОЗВОЛЯЕТ
ОПУСТИТЬ РУКИ
Ищем позитив-2022 вместе
с нашими ведущими тренерами
и чемпионами

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР с. 68



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

38 ЛИКБЕЗ
ИМЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ:
Как увидеть новое?

44 ЗНАНИЕ — СИЛА
СУДЬЯ, ТРЕНЕР И МАСТЕР
СПОРТА ВИЛЬЯМ КАТЫНЬ
представляет авторскую колонку

48 ФЕСТИВАЛЬ
ЭТО НАША ЛИГА!
В Москве прошел
четвертый Всероссийский
фестиваль «Лига гимнастики»

60 АНАЛИТИКА
СЕРГЕЙ АНДРИАНОВ —
о тенденциях и результатах
чемпионата мира — 2022

68 ЭПОХА В СПОРТЕ
ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР
СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
АНДРЕЙ РОДИОНЕНКО

78 АНТИДОПИНГ
НАДО ЗНАТЬ!
Спортсмен в ответе за то,
что принимает

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА
№ 2_ [47]_ 2022

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
0+

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:
Андрей Костин,
Василий Титов,
Валентина Никанорова,
Юрий Титов,
Андрей Родионенко,
Светлана Хоркина,
Алексей Немов

Издание подготовлено
при участии
Издательское
агентство «КДС»
125040, Москва,
5-я ул. Ямского Поля, д. 7, корп. 2
Тел.: +7 [495] 249-55-07

ШЕФ-РЕДАКТОР:
Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:
Елена Смирнова

ДИЗАЙНЕР:
Елена Помогаева

ФОТОРЕДАКТОР:
Мария Лукина

ИЛЛЮСТРАТОР:
Екатерина Селиверстова

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:
Елена Михайлова

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:
Елена Михайлова, Олег Наумов

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:
Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС: Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Лидия Ткачева

КОРРЕКТОР:
Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
Оксана Тонкачьева,
Ксения Перекладина, Вильям Катый,
Алина Вольнова, Сергей Андрианов,
Александр Бармин, Ирина Степанцева

Отпечатано в соответствии
с предоставленными материалами
в типографии «РИДО»,
Россия, Нижний Новгород,
ул. Шалапина, 2а
Тираж: 10 000 экз.

Подписано в печать
23 января 2023 г.

КОНТАКТЫ: тел.: +7 [495] 637-06-42,
факс: +7 [495] 637-09-22,
rusgymnastics@mail.ru



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАСТУПИВШИЙ ГОД БУДЕТ ЮБИЛЕЙНЫМ ДЛЯ
МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАК ГОСУДАРСТВЕННО-
ГО ОРГАНА УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ СФЕРОЙ

Олег Матыцин, министр спорта России: «В уходящем году мы столкнулись с новыми вызовами и задачами, с которыми благодаря слаженной работе успешно справляемся. Мы едины и продолжаем двигаться дальше сообща — это и есть залог успеха российского спорта. Мы открыты к новым предложениям и с удовольствием ведем диалог с коллегами из других стран, которые, как и мы, стремятся к развитию спорта, его зрелищности, прогрессу и доступности.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Мы провели несколько крупных спортивных мероприятий в нашей стране и приняли участие в международных соревнованиях. С успехом прошли зимние и летние Игры параолимпийцев «Мы вместе. Спорт», Всероссийская спартакиада по лет-

ним видам спорта, международные мультиспортивные соревнования «Игры дружбы», спортивные игры «Дети Азии» и многие другие.

Мы не собираемся останавливаться, и в ближайшие годы уже запланированы крупные спортивные мероприятия совместно с нашими друзьями и партнерами. Значимым событием 2023 года станет Международный фестиваль университетского спорта с участием команд из стран БРИКС, ШОС и СНГ в Екатеринбурге. А в 2024 году Россия примет первые «Игры будущего» — инновационный международный турнир, сочетающий классический спорт и цифровые технологии.

Мы обладаем достаточными ресурсами, человеческими и материальными, чтобы быть лучшими в своем деле. Наши спортсмены невероятно целеустремленные, благородные и трудолюбивые профессионалы. Здоровье наших граждан — это залог благополучия всей страны. Именно поэтому Министерство спорта совместно с федеральными ведомствами, главами регионов, спортивными федерациями, некоммерческими организациями активно работает над тем, чтобы спорт был доступен всем. Мы помогаем сделать первый шаг на этом пути и выбрать из огромного количества занятий одно себе по душе. Физическая культура и спорт — это вклад не только в свое здоровье, но и в здоровье целого поколения.

Это важный рубеж нашего развития. Я благодарю работников спортивной отрасли, волонтеров и всех представителей нашей дружной спортивной семьи — именно благодаря вашему энтузиазму и любви к делу Россия неизменно находится в лидерах на мировой спортивной арене. Мы продолжаем эффективно делать свое дело, развиваться, воспитывать юное поколение и верить в себя.

В юбилейном году запланировано создание мемориала спортивной славы и расширение Государственного музея спорта, так как необходимо строительство отдельного здания, учитывая то количество экспонатов, которые сейчас имеются. Благоустройство территории вокруг, открытие парка, который будет доступным для москвичей и гостей города.

Запланирован и ряд соревнований, посвященных 100-летию. Впервые за 50 лет будет издана энциклопедия отечественного спорта. Состоится конференция в ведомственных вузах и мероприятия совместно с коллегами из других стран, прежде всего стран СНГ.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

«СИРИУС-АРЕНА»? ДА! ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ БУДЕТ ОТКРЫТ НА ФЕДЕРАЛЬНОЙ ТЕРРИТОРИИ СИРИУС

Новый проект будет реализован в рамках соглашения о сотрудничестве и взаимодействии в области физической культуры и спорта, которое подписали глава совета федеральной территории Сириус, руководитель фонда «Талант и успех» Елена Шмелева и президент Федерации спортивной гимнастики России Василий Титов. Комплекс «Сириус-Арена» превратится в центр спортивной гимнастики мирового уровня для детей, молодежи и профессиональных спортсменов со всей России. Он будет оснащен самым современным оборудованием для занятий и соревнований. Все работы по организации новых тренировочных пространств планируется завершить к концу первого квартала 2023 года.

«По поручению президента России Владимира Путина мы формируем на федеральной территории много-

профильный спортивный кластер. В Сириусе уже работают центры спортивной подготовки юных хоккеистов, фигуристов и шахматистов, мы развиваем совместные проекты с федерациями дзюдо и самбо и Российским футбольным союзом.

Совсем недавно на нашей территории открылся самый современный в мире центр художественной гимнастики, а теперь у нас появится еще и центр спортивной гимнастики. Он позволит нам развивать не только профессиональный, но и массовый, школьный и студенческий спорт для жителей и гостей федеральной территории. Уверена, что этот проект поможет привлечь в спортивную гимнастику большое количество новых талантов, из которых потом вырастут новые чемпионы России и мира», — рассказала Елена Шмелева.

«Мы считаем, что это важный шаг в развитии такого массового и замечательного вида спорта, как спортивная гимнастика, — отметил Василий Титов. — Сириус известен как мощ-

ный инновационный центр в области образования, спорта, детского воспитания, он культивирует и развивает новые формы в этих сферах. Уверен, что совместными усилиями мы сможем сделать спортивную гимнастику частью жизни для большого количества представителей подрастающего поколения».

Очень важно, что соглашение также предусматривает проведение на федеральной территории совместных образовательных программ, курсов повышения квалификации и аттестации тренеров-преподавателей по спортивной гимнастике, в том числе с участием представителей региональных центров, которые занимаются выявлением и поддержкой одаренных детей со всей России. В рамках соглашения также была разработана и утверждена дорожная карта спортивных мероприятий по спортивной гимнастике на федеральной территории на 2023 год. В июне на «Сириус-Арене» планируется провести фестиваль «Лига гимнастики», а в августе — сентябре и Кубок России.



СТАРТ, КОТОРЫЙ ЖДАЛИ

В КОНЦЕ ГОДА В МОСКВЕ СОСТОЯЛСЯ ДОЛГОЖДАНЫЙ ТУРНИР: ВО ДВОРЦЕ ГИМНАСТИКИ ИРИНЫ ВИНЕР ПРОШЛИ МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ «КУБОК ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА МИХАИЛА ВОРОНИНА»

XXVIII Кубок олимпийского чемпиона Михаила Воронина собрал 80 спортсменов из России, Беларуси, Армении, Казахстана, Монголии и Сербии. Участниками турнира стали 11 мужских и шесть женских команд.

В торжественной церемонии открытия турнира приняли участие министр спорта Российской Федерации Олег Матыцин, президент — председатель правления ПАО «Банк

ВТБ» Андрей Костин, вице-президент Олимпийского комитета России, президент ФСГР Василий Титов

и президент гимнастического клуба «Динамо-Москва» имени М. Воронина Андрей Зудин.



Зрители увидели, а судьи оценили выступление наших и зарубежных гимнастов, в составе которых на помост вышли сразу пять олимпийских чемпионов Токио-2020: Артур Далалян, Виктория Листунова, Ангелина Мельникова, Никита Нагорный и Владислава Уразова.

Только один день гремел турнир, но насыщенность соревнований радовала и заставляла зрителей «работать» в одном темпе с гимнастами.

Женская часть турнира вновь выявляла сильнейших в личной дуэли Ангелины Мельниковой и Виктории Листуновой, золото многоборья осталось за Гелей. «Напрасно ли волновалась?» — ответила Ангелина на вопрос журналистов. — Волнение придает силы и концентрацию. Но я довольна своим выступлением. Сейчас конец сезона, декабрь, у меня все круто. Ближайшие планы — отдыхать, а потом — сбор с начала января, нужно готовиться к чемпионату России».

По три победы в этот день одержали олимпийские чемпионки Ангелина Мельникова (личное многоборье, опорный прыжок, упражнения на бревне) и Виктория Листунова (командное многоборье в составе команды «Динамо-Москва», упражнения на брусьях, вольные упражнения). Елизавета Пулукчу из Беларуси во всех дисциплинах завоевала бронзовые награды.

ЖЕНЩИНЫ. Личное многоборье

1. Ангелина Мельникова — 57.265.
2. Виктория Листунова (обе — Россия) — 56.333.
3. Елизавета Пулукчу (Белоруссия) — 46.699.

Командное многоборье

1. «Динамо-Москва» — 106.697.
2. Воронеж — 103.964.
3. Сборная клубов Белоруссии — 94.898.

У мужчин продолжил наступление на лидеров Даниел Маринов, который

завоевал четыре золота: в личном многоборье, командном многоборье (в составе сборной Татарстана), упражнениях на брусьях и перекладине.

У олимпийского чемпиона Никиты Нагорного две победы — в опорном прыжке и вольных упражнениях.

МУЖЧИНЫ. Личное многоборье

1. Даниел Маринов (Россия) — 83.565.
2. Иван Завричко (Россия) — 78.765.
3. Гагик Хачикян (Армения) — 77.531.

Командное многоборье

1. Татарстан — 162.729.
2. «Динамо-Москва» — 160.030.
3. Сборная клубов Белоруссии — 149.030.

НИКИТА НАГОРНЫЙ И ЕГО «ЛАНЬ»

В ОЛИМПИЙСКОМ КОМИТЕТЕ РОССИИ ПРОШЛА ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ ВРУЧЕНИЯ ПРЕМИИ

«Серебряная лань» была вручена лучшим отечественным спортсменам 2021 года. Церемония должна была пройти еще 24 января прошлого года, но ее пришлось тогда перенести из-за ухудшения эпидемиологической ситуации в Москве.

В число лучших спортсменов 2021 года вошли семь победителей Олимпийских игр в Токио: Виталина Бацарашкина (пулевая стрельба), Никита Нагорный (спортивная гимнастика), София Позднякова (фехтование), Светлана Ромашина (синхронное плавание), Андрей Рублев (теннис), Евгений Рылов (плавание) и Максим Храмцов (тхэквондо). Лауреатами премии также стали победитель



OLYMPIC.RU / НАТАЛЬЯ ПАХАЛЕНКО

чемпионата мира — 2021 по санному спорту Роман Репилов, завоевавший первый в карьере титул на турнирах серии «Большого шлема» теннисист Даниил Медведев и трехкратный чемпион Параолимпийских игр в Токио пловец Андрей Калина.

Лучшим тренером 2021 года был признан Михаил Лихачев, который привел национальную сборную к третьей в истории победе на чемпионате мира по пляжному футболу. Лучшей командой стала сборная России по синхронному плаванию.

УРАЗОВА И МАРИНОВ ПОБЕДИЛИ В БЕЛОРУССИИ

МОГИЛЕВ ВСТРЕЧАЛ «ТУРНИР СПОРТИВНОЙ СЛАВЫ»

Даниел Маринов стал победителем в многоборье на открытых соревнованиях по спортивной гимнастике «Турнир спортивной славы» в Могилеве.

По итогам шести упражнений Маринов набрал 81.850 балла. Второе и третье места соответственно заняли Иван Завричко (80.500) и Кирилл Прокопьев (80.350). (По регламенту соревнований места на пьедестале могли занять два человека от страны.)

Владислава Уразова также стала победительницей многоборья, набрав за четыре упражнения 56.763 балла. Второе и третье места также заняли представительницы России — Виктория Листунова (56.534) и Алена Глотова (55.600).

Виктория Листунова одержала победу в трех видах: опорном прыжке, на брусках и вольных упражнениях. Победу в упражнениях на бревне одержала Елена Герасимова. Владислава Уразова стала второй в опорном прыжке и упражнении на бревне. Алена Глотова выиграла серебряные



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

награды в упражнении на брусках и вольных упражнениях.

Даниел Маринов первенствовал в упражнениях на кольцах, опорном прыжке, брусках и перекладине. Кирилл Прокопьев победил в вольных упражнениях. Мухаммаджон Якубов

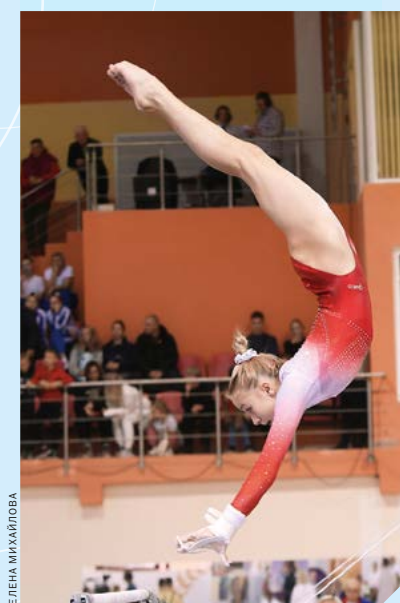
стал в этом виде вторым, он также выиграл серебро в упражнениях на кольцах и опорном прыжке. Сергей Найдин завоевал золото в упражнениях на коне и серебро в упражнениях на брусках. Кирилл Гашков занял второе место в упражнениях на коне, Иван Завричко — на перекладине.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ПЛЕЧОМ К ПЛЕЧУ!

КАК В КАЗАНИ ПРОШЛА ВСЕРОССИЙСКАЯ СПАРТАКИАДА СИЛЬНЕЙШИХ

ВНУТРЕННИЕ СТАРТЫ ПРИОБРЕЛИ В ЭТОМ ГОДУ ОСОБУЮ ЦЕННОСТЬ. СОРЕВНОВАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОЙ СПАРТАКИАДЫ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ПРОШЛИ В КАЗАНИ В ЦЕНТРЕ ГИМНАСТИКИ. НА ПОМОСТ ВЫШЛИ ЛИДЕРЫ СБОРНОЙ СТРАНЫ ВО ГЛАВЕ С ОЛИМПИЙСКИМИ ЧЕМПИОНАМИ. А ЕЩЕ ЭТО БЫЛ НЕБЫВАЛЫЙ СМОТР ГИМНАСТИЧЕСКИХ СИЛ СТРАНЫ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА,
ОКСАНА ТОНКАЧЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Всероссийская спартакиада между субъектами РФ по летним видам спорта среди сильнейших спортсменов 2022 года проходила с 10 августа по 2 октября. Соревнования приняли спортивные объекты

12 регионов страны в 39 видах спорта. Организатором Всероссийской спартакиады сильнейших выступил Минспорт России. Всего в соревнованиях участвовали около 13 тысяч человек, из них 9200 спортсменов и 3800 тренеров и специалистов. Цифры впечатляют.

Министр спорта России Олег МАТЫЦИН рассказал, что принято решение о проведении спартакиады раз в четыре года (в год после Олимпийских игр).

«Мы возродили спартакиаду, а значит, укрепили, соединили связь между нашим славным великими прошлым и будущим, в которое я верю, — заявил Олег Матыцин. — Это показали результаты соревнований, тот энтузиазм, с которым они были организованы в регионах России. Мы видели, как радовались зрители, спортсмены, дети, которые наблюдали на стадионах наших олимпийских чемпионов и чемпионов мира. Спорт в России — это великая мощь, наша сила и патриотизм».

Высокую оценку стартам дал и президент ОКР Станислав ПОЗДНЯКОВ, который подчеркнул, что соревнования уже заинтересовали мир. «Наши зарубежные коллеги пристально наблюдают за всем, что мы говорим и делаем, а также осознают и признают успех I Всероссийской спартакиады».



**КОНКУРЕНТЫ? ОДНА КОМАНДА!**

Характеры наших олимпийских чемпионов, казалось бы, не нуждаются в дополнительной проверке. Правда, время нынче такое, что любая мотивация может и закапризничать. Не там, на помосте, а до него. Нет стартов — нет рвения. Нет конкуренции — нет азарта.

Рекомендации МОК по отстранению наших спортсменов от международных стартов — пока реальность. Каждый выход на помост очень важен.

Практика большого помоста — это половина успеха. Показывать то, чему научился на трени-



ровках, тоже надо уметь, чтобы не захлебнуться собственным рвением и волнением.

В личном многоборье у мужчин в Казани победил Никита Нагорный. Травмированный, временами кривящийся от болезненных ощущений. Но не сдающий на помосте характер. Как и Давид Белявский, занявший второе место. Третьим стал 17-летний Даниел Маринов, для которого Казань — дом родной.

Обидно было, что не смог вмешаться в борьбу лидеров Артур Далалоян, — он вынужден был сняться с соревнований в этот день из-за незаживающих ран на руках. Но Артур все-таки выступил в Казани на отдельных снарядах и без наград не остался. А в часы битвы за титул сильнейшего многоборца переживал за коллег.

И признавался: классно, что есть молодые гимнасты, задающие хороший темп и обеспечивающие конкуренцию, это подстегивает. «А Никита — молодец, держался как скала, не дрогнул под напором Дани Маринова, хотя видно было, как ему тяжело. А за Маринова, ставшего третьим, я искренне рад».



14 Главное событие



Сам же Нагорный не скрывал, что спартакиада стала для него совсем не «легкой прогулкой». И победа в Казани оказалась самой тяжелой внутри страны за все время его карьеры. Но то, что не выиграл везде, где выступил (а в отдельных видах гимнаст вообще хотел отказаться от выступлений, но сделал это только в упражнениях на кольцах), для тренеров, соперников, болельщиков, по его словам, было своеобразным посланием. Мол, не уникам я, не робот или киборг, а обычный спортсмен, которому необходим индивидуальный подход ко всем стартам. Подхода такого по разным причинам не было.



15 Спартакиада

Еще — даже слегка обиделся на один из вопросов журналистов: после ошибки на вольных упражнениях показалось, что бросил бороться. Сказал, что как раз, наоборот, боролся. «Просто, когда происходит техническая ошибка, тебя самокрутом разворачивает так,

16 Главное событие

Гимнастика №2 (47) 2022
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России



что позвоночник словно складывается. Я потянул мышцы поясницы, поэтому при каждом следующем элементе прислушивался к себе: смогу ли продолжать?»

А после окончания соревнований резюмировал: спартакиада — это крупный старт, который дал отличную возможность гимнастам выступить на соревнованиях. И — что важно — увидеть в настоящем деле тех, кто вот-вот составит реальную конкуренцию основе сборной. Именно так: плечом к плечу.

Давид Белявский, уже отработав в многоборье последний снаряд, не уходил, поддержи-



вая Никиту Нагорного и Даниела Маринова. На слова журналистов о том, что переживает за конкурентов, отреагировал сразу и привычным образом. «Какие мы конкуренты? — переспросил Давид. — Одна команда — сборная России! Спартакиаду придумали как замену чемпионату мира, верно? Значит, мы должны

17 Спартакиада



18 Главное событие



поддерживать своих. И главное, мы показали, на что способны».

Белявский признался, что занятые места не самоцель. И порадовался, что молодое поколение подрастает и начинает выдавать хорошие результаты, такое можно только приветствовать. «Да, кто-то был чуть лучше, кто-то чуть хуже, но дело же вовсе не в занятых местах. Это не принципиально. Я всем доволен, кроме вольных упражнений. Остальное выдал на ура. Удалось обойти Маринова? Даниел на Кубке России

Гимнастика №2 (47) 2022
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России



выступил лучше меня, здесь я поднялся выше. Хорошая борьба».

Все три главных старта этого года — чемпионат России, Кубок России и спартакиада — заставили говорить о 17-летнем Даниеле Маринове (18 лет гимнасту исполнилось в декабре). Гимнаст не только убедителен на помосте, но уже и не тушуетс при вопросе: а реально ли обыграть, предположим, Нагорного?

Даниел признается: да, понимание, что он начинает приближаться к группе лидеров, наверное, приходит. «Как-то начинаю это осознавать, почти всегда угадываю, какая будет оценка, могу трезво оценить свое выступление».

19 Спартакиада



Еще говорит, что выступать дома волнительно. Поэтому даже попросил родных в день, когда разыгрывались медали в многоборье, не приходить, это — дополнительная ответственность. В зале и так много знакомых, волнения перед выступлением в таких случаях всегда больше. Хотя вообще-то ему нравится, когда его поддерживают.

А вот поддержка титулованных Нагорного и Белявского, да и любого из команды олимпийских чемпионов — это «бешеный толчок бороться и побеждать». И огромная мотивация. К тому же Маринов уверен и чувствует: переживают коллеги искренне, без фальши.

Даниел считает, что на турнире в Казани ему удалось шагнуть на одну из важных для него ступеней: сделал опорный прыжок, о котором давно мечтал. Говорит: да, не встал на приземлении, но показал, что это возможно. Хотя раньше «ничего подобного у нас не было, поэтому очень хотелось доказать зрителям, соперникам и тренерам: это осуществимо».



Но признается, что вышел на адреналине и очень сильно переживал. «Не спал три дня, проваливался только часа на два, внутри все бурлило. Прыжок реально опасный, думал: получится не получится? Получился! И неважно, какое место занял в итоге».

И кажется, этот парень, вошедший в число сильнейших гимнастов уже в новом олимпийском цикле, понял про большую гимнастику самое главное: не пробуя, вперед не уйти.



ЛИДЕР ПРОТИВ ЛИДЕРА

Пьедестал в личном многоборье у женщин на спартакиаде заняли олимпийские чемпионки Виктория Листунова, Ангелина Мельникова и Владислава Уразова. Украшением помоста в Казани стало соперничество Мельниковой и Листуновой. В личном многоборье победила Вика.

Несколько лет назад совсем еще юная Вика выступала на первом (и пока последнем из-за пандемии) чемпионате мира среди юниоров. И поразила тогда не только выступлением, но и тем, что говорила после него.

«Первый чемпионат. Это важно. Мало ли, что потом произойдет, может быть, это будет единственный чемпионат мира для меня. А так мы все были в форме, мы проходили очень много тренировок модельных, контрольных и так

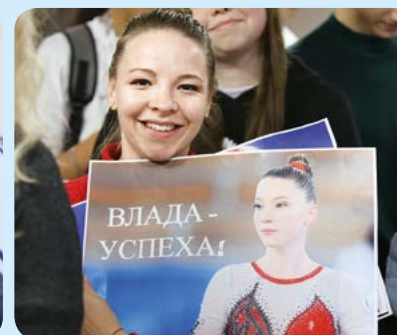




далее. Должны были хорошо выступить. Вот упражнение на бревне — да, это иногда бывает, что я не справляюсь с волнением. Если бревно первым снарядом идет, то у меня всегда так: на первом снаряде начинает трясти, а потом все нормально. Это как у борцов или боксеров: волнуешься до первого удара», — рассуждала тогда юниорка Листунова.



Кстати, если проводить параллели, совсем юная Диана Кутова, которая всех обыграла на спартакиаде в упражнениях на коварном бревне, похоже, не волнуется и «до первого удара». Сначала она в команде Москвы получила золото, затем первую личную медаль на взрослых соревнованиях: серебро в упражнениях на брусьях. Вперед пропустила Листунову, а позади оставила Мельникову.





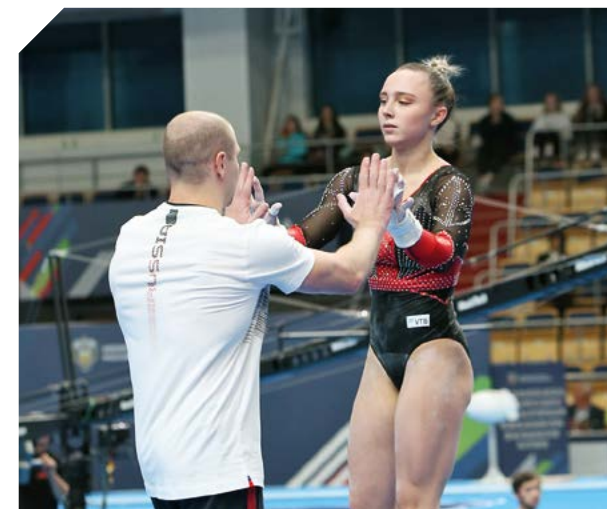
Успех сама Диана прокомментировала скромно: «Знала: если хорошо сделаю программу, буду в призах». А потом еще и анонсировала: «Если на бревне хорошо пройду все связки и получу полную базу, шансы, думаю, тоже есть». Эти шансы превратились для 15-летней спортсменки в золотую медаль.

А Виктория Листунова сказала, что, выступая в Казани, старалась не особенно концентрироваться на оценках, «просто делала свою работу». И выступление на каждом снаряде было важно,



потому что успеха хотелось добиться именно в многоборье. Еще призналась, что ей нравится, когда за нее болеют на трибунах знакомые. Но в Казань никто приехать не успел. «Здесь никого из близких и знакомых не было. Нравится, когда за меня болеют персонально, но на этот раз, надеюсь, мне симпатизировали у телевизоров».

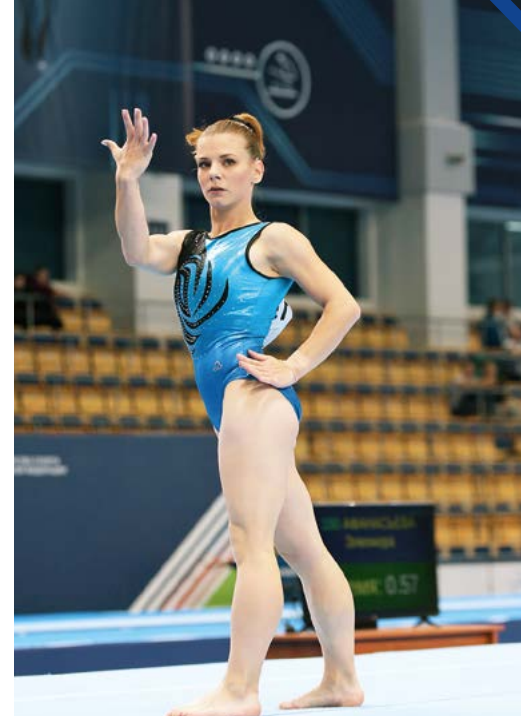
Ангелина Мельникова, капитан и лидер нашей олимпийской команды чемпионки, все же не отдала Листуновой золото в своих коронных вольных упражнениях. И призналась, что выступала на старте в удовольствие. А главный итог спартакиады для нее таков: прошла все снаряды без падений и собрала полный комплект наград: «В общем, нагрузку получила неплохую, поэтому уделю теперь внимание здоровью».



26 Главное событие



27 Спартакиада



Старший тренер сборных команд Валентина Родионенко считает, что спартакиада для гимнастов прошла на хорошем уровне. «Тренеры довольны стартом в Казани. Конечно, отсутствие международных стартов все же сказывается, не все у всех прошло гладко. Кто-то упростил программу, не все получалось даже у победителей. Но главное — руки никто не опускает. Конкуренция внутри сборных есть, она и должна быть, это очень хорошо, это залог движения вперед. Есть над чем работать. Но и определенный прогресс мы видим».



ТРЕНЕРЫ И СПЕЦИАЛИСТЫ — О ТОМ, ЧТО НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ОПУСТИТЬ РУКИ

ПРОШЕДШИЙ СЕЗОН, ЗАВИСШИЙ МЕЖДУ ТОКИО-2020 И ПАРИЖЕМ-2024, БЫЛ ОЧЕНЬ СЛОЖНЫМ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ РОССИИ. ВОПРОСОВ МНОГО, НО КЛЮЧЕВЫЕ ОТВЕТЫ ПОКА ВСЕ ЕЩЕ НЕ ПОЛУЧЕНЫ. И ВСЕ ЖЕ ЧТО БЫ НИ ПРОИСХОДИЛО В ЖИЗНИ, СПЕЦИАЛИСТЫ УВЕРЕНЫ: ДАЖЕ В НЕГАТИВЕ НУЖНО ИСКАТЬ ПОЗИТИВ. НЕ ЗАКРЫВАТЬ ГЛАЗА И НЕ ПРЯТАТЬСЯ ОТ ТРУДНОСТЕЙ, ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ ДЕГРАДИРОВАТЬ, А НАУЧИТЬСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ, РАЗВИВАЯСЬ И ДВИГАЯСЬ ВПЕРЕД. ИЩЕМ ПОЗИТИВ-2022 ВМЕСТЕ С НАШИМИ ВЕДУЩИМИ ТРЕНЕРАМИ И ЧЕМПИОНАМИ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА, КСЕНИЯ ПЕРЕКЛАДИНА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ВАСИЛИЙ НИКОЛАЕВИЧ ТИТОВ,
президент Федерации спортивной
гимнастики России, вице-президент
Международной федерации
гимнастики:

— Год был трудный, наши спортсмены были лишены соревновательной практики. Мы понимали, что турниры необходимы, уделили этому вопросу особое внимание. Смогли провести и открытые соревнования: пригласили на Кубок

России белорусских спортсменов, Кубок Воронина принял не только наших участников...

Это необходимо, как важно и то, что нужно использовать и новые, и забытые, но проверенные временем форматы турниров.

Посмотрите, на каком уровне прошла спартакиада сильнейших, какой толчок дала регионам для развития. И это то, что уже останется на следующие годы.

У ФСГР очень надежный спонсор, наш давний партнер — банк ВТБ, который выполняет все свои обязательства. И мы себя чувствуем, в принципе, достаточно защищенными. Андрей Леонидович Костин является председателем попечительского совета Федерации спортивной гимнастики России. И многие годы уже подтверждает, что очень заинтересован в том, что у нас происходит.

Рассчитываем увеличить географию внутрироссийских турниров. Надеюсь, что количество участников из других стран будет расти на наших стартах.

Есть и перспектива клубных встреч. Клубные соревнования — это то, что не является прерогативой Международной федерации гимнастики, там нет ограничений ни для кого.

Прошедший год показал и то, что в мировом сообществе крепнут убеждения: без России и без российского спорта мировой спорт многое теряет.

Но теперь важно, чтобы положительное для нас направление трансформировалось в снятие санкций.

ОЛЬГА ПЕТРОВИЧЕВА,
заслуженный тренер России,
судья всероссийской категории,
личный тренер олимпийской
чемпионки Виктории Листуновой:

— Думаю, что стоит считать в этом сезоне не потери в связи с невозможностью выступать на международном помосте, а приобретения. Внутренние старты? Любой старт, да еще со зрителем — это очень ответственно. Какие чудесные зрители на наших турнирах, как хорошо поддерживают!

Мы ведь долгое время этого не слышали, включая и Олимпийские игры без зрителей: как кричат трибуны. И это важно. Одно дело — мы в зале на тренировках говорим: молодец, хорошо, другое — когда отклик со стороны идет.

Да, год сложный. Психологически — для всех. Но замечательно, что была возможность выступать. И я очень рада, что Вика вышла на помост. Для нас сезон получился восстановительным, потому что были травмы, которые требовали лечения.

Мотивация у всех для продолжения работы разная, но у Вики, например, всегда есть цель: даже не выиграть, а победить себя. Конечно, когда есть зарубежные соперницы, есть и более высокий эмоциональный фон.

Выступления проходят с большим азартом. И главное — за страну же выступаешь, это другой внутренний накал.

Но самое главное — мы духом не падаем и веры не теряем. Ну а как можно ее потерять? Да и за последние годы столько уже пережить успели. Это ведь правда, борьба идет не только на помосте — карантин, перенос Олимпийских игр. Хотя, что касается конкретно Вики, будь все по плану, она бы не прошла на Игры по возрасту, тут все сработало ей в плюс.



Вика любит работать и очень настойчивая. И чувство ответственности, к счастью, после Токио не уменьшилось. В ситуации, в которой мы оказались, Вика показала, что она молодец — и мотивацию находит, и силы, и желание. Эта девочка так любит гимнастику, что ее ничто не останавливает.

**ОЛЬГА БУЛГАКОВА,
старший тренер женской сборной:
«Надо ценить то, что имеем»**

Да, наш спорт лишен международных стартов, но все спортсмены тренируются, все стараются, хотя бы как-то проявить себя. Сегодня есть время спокойно, никуда не торопясь, залатать какие-то дыры, добавить новое в программу. И если в целом говорить о выступлении гимнасток в сезоне, то можно отметить, например, определенный прогресс в многоборье. Мы видели, что молодые девочки показывают хорошие программы.

Знаете, в жизни ведь всегда есть проблемы, без них не обходится. И когда все белое у тебя, обязательно думаешь о том, что наступит время, когда все будет... серым. Я это знаю и морально к этому всегда готовлюсь и готовлю. Не то что паникую, нет. Просто всегда помнишь, что жизнь идет полосами: успех — неудача — снова успех. Все циклично. Но все страдания все же оказываются плодотворными. Да, иногда руки опускаются, но когда вы работаете...

Цели-то остались, и они не сегодня, пусть — завтра, но могут быть достигнуты. А если отлынивать, ничего не получится. Халтура — это вообще путь в никуда.

Трудно, когда ты один. Наши руководители не опускают руки, их поддержку мы постоянно ощущаем. Поддержка федерации — это очень важно. А нас ценят и слышат, за что спасибо огромное. Андрей Федорович и Валентина Александровна Родионенко в нас верят. Они вообще удивительные: умеют вселить надежду на лучшее, найти какие-то правильные слова для каждого, собственным примером показывают, что в любой ситуации надо искать плюсы.

Да, сейчас — вот так. Но будет и другое время. И к нему надо оказаться готовым. Все ведь просто, да?

Сама стараюсь держаться, как и все, наверное: другого выхода, кроме как продолжать тренироваться и надеяться на лучшее, нет. Поэтому настраиваю и себя, и окружающих жить сегодняшним днем, ценить то, что есть в данный момент. Если ты любишь свою работу и видишь

положительный результат, все остальное уходит на второй план.

Конечно, стартов не хватает, соревнования это показали, и ошибок достаточно, мы это тоже видим. Кто-то из гимнасток упростил программу, отказался от тех элементов, которые совсем не хотелось бы исключать.

Но лидеры идут и на обновление программ. И молодые рвутся к конкуренции.

Вы видели на наших стартах выступление всех сильнейших и видели изменения. Вика Листунова, например, поменяла упражнение на бревне. Ангелина Мельникова тоже выступала с другой программой на бревне. Комбинации смотрятся уже по-другому. Процесс обновления — это движение вперед, топтаться на месте нельзя.

Ну, полного удовлетворения никогда, наверное, не бывает. Когда девчонки выходят на снаряд и буквально чеканят элементы, вот тогда — может быть. Ошибки были, старт показал недочеты и то, что работать надо еще очень много. Хотя справедливости ради я бы все же отметила, что в целом все гимнастки подошли к главному старту сезона в нормальной форме.

Вы обратили внимание, как получилось: например, в Калуге Вика Листунова выступала только на одном снаряде. А на чемпионате России, наоборот, не было Ангелины Мельниковой. Конкуренция сама по себе — великая мотивация. Только в Казани на спартакиаде Вика с Гелей встретились на помосте. И борьба пошла. Это, конечно, добавило соревнованиям градуса, интриги. Да, обе уже выглядели увереннее по сравнению с началом сезона. Но не могу сказать, что обе звенели. Дает о себе знать и постоллимпийский сезон, когда идет восстановление, и то, что конкуренция сегодня — лишь внутренняя.

А например, Влада Уразова переживала сезон немного иначе: пыталась просто держать программу. Гимнастка попала в пубертат, Олимпийские игры прошли, нагрузки ослабли... И это, конечно, отразилось на спортивной форме. И это нужно просто понимать: у кого-то рост, вес уже «зафиксированы», организм сформировался, а у Влады — самый разгар перестройки организма. Как придет в норму, все встанет на круги своя.

Да, надо еще помнить, что сами девочки тоже ведь переживают за карьеру. Плюс накладываются какие-то личные моменты, а у Влады произошло несчастье в семье, общая ситуация.

Очень обидно, что из-за травмы не смогла завершить многоборье на спартакиаде Мария Минаева. Мы не смогли увидеть гимнастку, что называется, во всей красе. Маша сейчас восстанавливается. Диана Кустова не растерялась на взрослом помосте...

Официально эта гимнастка еще числится в молодежной сборной, но уже тренируется вместе с основным составом и привыкает к новой обстановке. Диана сумела отодвинуть лидеров на вторую и третью строчки на бревне, завоевав золото, а также вклинилась в борьбу олимпийских чемпионки на брусьях. Эти награды стали первыми для Дианы на взрослом уровне.

Сегодня есть те гимнастки, которые всегда могут подвинуть лидеров, я бы так сказала. Что лежит на поверхности существующих проблем — пока нам не хватает девочек, у которой был бы хороший финальный прыжок. Не так-то просто найти прыгучую гимнастку с хорошей взрывной силой и довести ее до уровня основной команды. Ищем, выбираем: есть, например, Анна Есипова, девочка 2007 года рождения, тренируется в Москве у Елены Байдиной. Очень прыгучая гимнастка, делала и прыжок в 2,5 оборота. Мы рассчитываем на нее, главное, чтобы только травм не было.

...Моя бывшая ученица Кристина Правдина судит все международные турниры в Европе, делится информацией. Есть хороший знакомый судья из Швеции, с которым общаемся по телефону. Все говорят: плохо без вас... И все надеются на изменение ситуации. Хотелось бы, чтобы наши девушки сейчас использовали момент и спокойно чистили свои программы.

Ведь очень часто обидные ошибки происходят на мелочевке, вот над ней стараемся сейчас более тщательно работать.

Как приходится успокаивать? Говорю им: девочки, гимнастика — это ваша работа! Вы каждый день на нее ходите, вы за нее отвечаете — ведь за каждую работу отвечать надо, к каждой

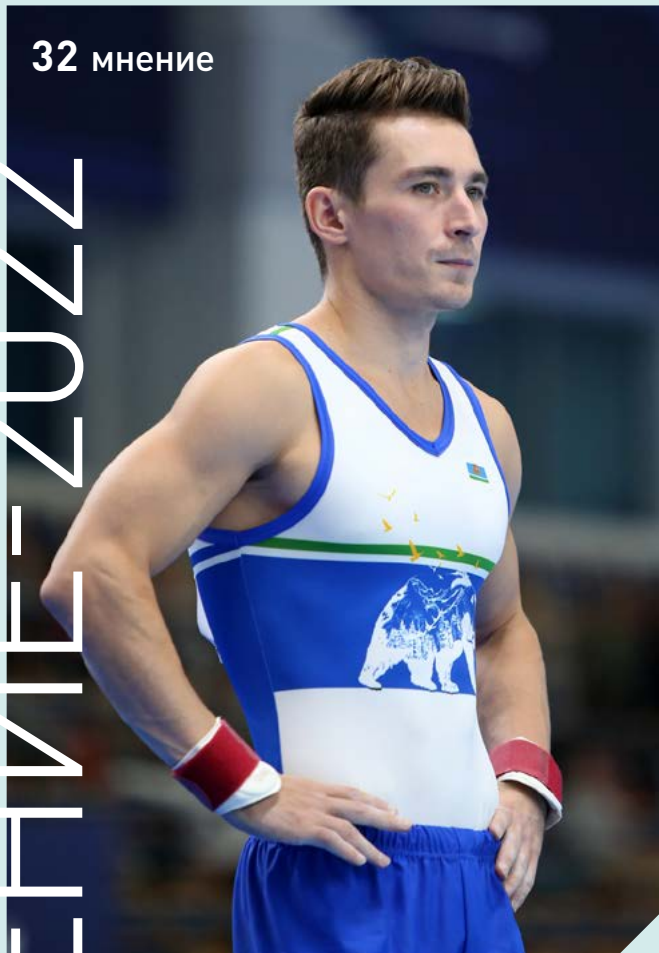


работе надо относиться добросовестно. Вы же понимаете, что если будет другой подход, значит, ни результата не дожидаться, ни на любимой работе не остаться. Вот как-то так, простыми словами стараюсь объяснить. Но знаете, они сами все понимают прекрасно. Государство платит им зарплаты, они по-прежнему находятся на сборах на всем готовом...

И кстати, это очень важно: не было бы сборов, расслабления не миновать. Стараемся держать их в тонусе.

После Кубка в Калуге мы всей командой съездили отдохнуть в Сочи, а потом — снова на «Круглое», за работу.

Надежды на Париж не теряем. На Олимпиаду-2028 дети только набираются, еще много воды утечет... Страна нас сегодня поддерживает, нам нужно отвечать делом, а не размышлениями. Важно и нужно сохранить сборную и продолжать думать о том, что будет завтра, с кем мы туда пойдём. И все время мы должны помнить, держать в голове: мы — лучшие.



ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ,
олимпийский чемпион,
чемпион мира:

— Весь прошедший год мы работали, используя вынужденную паузу в международных стартах, если так можно сказать, в собственных интересах. Да, отменили для нас чемпионаты Европы и мира, не пустили на помост, но надо было держать себя в форме на внутренних стартах.

«А порох-то есть еще, остался после Токио?» — этот вопрос мне задавали много раз. Но если этот порох есть — то есть желание идти снова вперед, не терять уровень, совершенствоваться, — то он никуда и не денется.

А вот если его уже нет... Знаете, все просто: без него, то есть мотивации, и на внутренних стартах делать нечего. А у нас в зале никто про мотивацию и не говорит. Потому что просто приходишь и просто работаешь.

Я не знаю, кому сегодня сложнее: нам или тренерам? Именно тренерам надо понять: сможем ли мы, ставшие сильнейшими на Олимпийских играх, восстановиться до той формы, которая была? И на второй вопрос найти ответ: если не мы пойдем дальше, то можно ли рассчитывать на молодых?

И конкуренция на внутренних стартах — как раз то, что нужно. Она дает и пинок, и понимание, как и кому нужно работать.

Олимпийцы знают про себя если не все, то многое: как завести, как и когда сделать усилие или чуть ослабить давление. Но мы все очень хотим, чтобы молодые реально конкурировали с нами.

АНАТОЛИЙ ЗАБЕЛИН,
заслуженный тренер России, личный
тренер олимпийского чемпиона
Никиты Нагорного:

— Грустим, конечно, что не участвуем в главных международных стартах. Но вся сборная тренируется, ребята все понимают. И мы, тренеры,



тоже все понимаем. Руки не опускаем, просто работаем.

Если давать характеристику выступлению Никиты Нагорного, то скажу так: доволен, что он собрался. А так — мы же, тренеры, всегда найдем, к чему придраться. Да и сам спортсмен такого уровня понимает свои ошибки.

КОНСТАНТИН ПЛУЖНИКОВ,
чемпион Европы, двукратный
обладатель Кубка мира,
тренер сборной России:



— В нынешней ситуации делается все для развития гимнастики и спорта в целом. Нам остается только работать и надеяться, что все будет хорошо. Международных турниров, конечно, не хватает. Главные старты сезона — это ведь основа, кульминация спорта. Проверка силы сборных, и, главное, видно развитие всего вида. Но та же спартакиада, самый крупный для наших гимнастов старт года, — хорошая альтернатива, которую придумало руководство нашего спорта. Думаю, что она стала стимулом и для гимнастов, и для тренеров, не дала опустить руки.

Плюсы сезона есть, отметил бы то, что сейчас можно больше времени уделить другим гимнастам, а не только тем, кто входит в сборную. И новое поколение рассмотреть внимательнее, без суеты.

НИКИТА НАГОРНЫЙ,
олимпийский чемпион,
абсолютный чемпион мира:

— Не теряю надежды, что мы попадем на отбор к Олимпийским играм. Да, думаю о Париже-2024 часто. Есть олимпийский опыт и есть силы. Я могу сделать работу над ошибками и показать максимум как раз в Париже.

Так может сказать каждый из лидеров сборной, имеющих опыт главного старта. Потому что при всех достижениях и победах у нас есть мотивация побеждать и дальше.



И есть поколение, которое подходит сейчас. Очень хотелось бы, чтобы ребята сохранили свою мотивацию, не ставили себе искусственные преграды.

Конечно, тяжелее стало. Время непростое и стресса очень много, и нервы просто каждый день взрываются, тяжело даже в планировании дня. Есть моменты, которые сбивают, но старты идут, конкуренция есть.

Я сам из тех спортсменов, что если соревнования есть, значит, и на тренировке в полную силу пойдешь работать. А условия, чтобы спортсмены были максимально задействованы, нам создали.

Минусы всем известны. Но и плюсы отстранения не секрет. Есть возможность показать тем ребятам, которые уже сегодня готовы шагнуть вперед, что нет целей, о которых им нельзя думать. Старты внутри страны дают им бороться с олимпийскими чемпионами, да и обыграть. Кто-то из них ведь не скрывал: надо ждать, когда чемпионы уйдут... Мне даже говорили: «У нас нет шансов, пока ты, Далалоян, Белявский и Аблязин в команде». Для меня такая позиция абсурдна. И вообще для спорта. Надо готовиться, а не ждать чего-то, выступать и обыгрывать.

А лидеры на то и лидеры, чтобы руки не опускать и оставаться в деле. Мы еще выйдем на мировой помост.

АНГЕЛИНА МЕЛЬНИКОВА,
олимпийская чемпионка, абсолютная чемпионка мира:

— Год сложный. Но главные цели остаются прежними, пик — Олимпийские игры, Париж-2024. Опыт подсказывает, как надо работать в сложившихся условиях. Стараюсь на себя не давить, и тренироваться, и восстанавливаться. Конечно, это разный уровень нагрузок — подготовка к внутренним стартам и международным.

Но все может очень быстро измениться, поэтому нужно держать себя в боевой форме.



Я отталкиваюсь от условий, которые есть. Но терять свою форму до 2024 года не намерена в любом случае.

А где именно придется соревноваться, с какими соперниками бороться, на это никто из спортсменов повлиять не может.

АНДРЕЙ ЗУДИН,
заслуженный тренер России,
президент гимнастического
клуба «Динамо-Москва»
имени М.Я. Воронина:

— Однозначно не могу дать оценку этому сезону. Но мне очень приятно, что руководство страны приняло решение о проведении столь крупного дополнительного старта — спартакиады.

Мы цепляемся сейчас за любой достойный старт, чтобы немножко стимулировать как молодежь, так — и это самое

сложное — и взрослых ребят. Чтобы и те и другие видели, для чего они тренируются.



Да, я согласен: один из главных моментов сегодня — что лидеры не потеряны, собираются и выступают. И стоят на пьедестале. А за ними тянутся уже будущие лидеры. Эта цепь преемственности не разорвана.

АНТОН КРАПИВИН,
исполнительный директор
«Региональной федерации
спортивной гимнастики
Новгородской области»:

— Для наших гимнастов даже при отсутствии международных стартов этот сезон оказался насыщенным. Посмотрите, какую конкуренцию на снарядах показали турниры. Это очень здорово. Конечно же, чемпионат России и Кубок России были важными турнирами, но спартакиада в Казани — самый показательный, самый сложный турнир сезона. И спортсменки очень серьезно готовились именно к этому старту.

Из положительных моментов сезона — вырос уровень

проведения соревнований. На Кубке России в Калуге был полный зал зрителей на три тысячи мест.

Красивые баннеры, церемония открытия... Ну здорово же! А трансляции с соревнований? Вот мне присылали фото: дети из нашей спортивной школы после тренировки собрались и все вместе сидят и смотрят трансляцию из Казани, болеют за наших девчонок. Знаю, что так происходит во многих регионах.

И еще: ведь благодаря таким стартам не только спортсмены, но и руководители на местах хотя бы представляют, что такое спортивная гимнастика у нас в стране!

Смотрите: вот — олимпийские чемпионы, а вот так наши спортсмены умеют, давайте сравним. Это очень хорошая популяризация вида спорта.





ЮЛИЙ КУКСЕНКОВ,
тренер сборной России:

— Непростой сезон, нервный. Но положительный факт в том, что все наши олимпийцы в строю. Мне кажется, это самое главное. И они создают большую конкуренцию молодежи. И наоборот. Никому ведь не открыли просто двери: пожалуйста на пьедестал!

Всем приходится бороться и завоевывать призовое место в конкурентной борьбе.

ЛИДИЯ ИВАНОВА,
двукратная олимпийская чемпионка:

— Я отмечу из турниров этого сезона спартакиаду сильнейших в Казани. Меня просто покорила



этот старт. Не вспомню навскидку такого, чтобы вся элита нашей гимнастики принимала участие в соревнованиях!

Спартакиада мобилизовала мощно. И вызвала интерес не только у нас, специалистов, но и у зрительного зала, у тех, кто смотрел трансляции, — в этом преимущество огромное.

Нам нужны турниры, а плюс ситуации в том, что сейчас как раз соединились необходимость и возможность делать их внутри страны. Цена такого старта, как спартакиада, вырастает сегодня в разы. Если министерство спорта и наша федерация не поддерживали бы спортсменов турнирами, все погасли бы уже. Хорошо, что есть понимание: нужно организовывать матчевые встречи, турниры любого разлива и масштаба. Нужно перетерпеть этот период.

Сейчас у нас преодоление. Оно закаляет и воспитывает. Соревнования — это правильная форма поощрения и стимуляции спортсменов. И открытые двери. Тебя показывают по телевидению, тебя называют, узнают. Надо только шагать.

АРТУР ДАЛАЛОЯН,
олимпийский чемпион,
абсолютный чемпион мира:

— Все просто, наше дело — не сдаваться. Надо делать свою работу, оставаться конкурентоспособными, быть готовыми выйти на международную арену и подтвердить наши победы.

Пока нам не разрешен выход на помост, но главное — не забывать: борьба-то все равно будет, не в этом году, так в следующем. И бороться все равно придется с теми же самыми японцами, китайцами, которые очень высокую планку задирают. Нужно ли титулованному гимнасту заставлять себя выступать в полную силу на внутренних стартах?

Могу сказать так: стараюсь готовиться абсолютно к любому старту и выкладываться на нем, потому что высокие победы складываются как раз из этих маленьких усилий над собой.

А внутренние соревнования — это тоже преодоление. Пусть даже не получалось на каждой тренировке отработать на максимуме, все равно я должен знать, что морально на старте был на максимуме. Вот так себя и настраиваю.

Мотивация у каждого разная. Я люблю заниматься спортом, люблю свой вид. Мне нравится быть в хорошей физической форме, сам процесс тренировок все равно приносит удовольствие.

Хочу верить, что еще многое предстоит испытать в моей гимнастической карьере. Я не знаю, каков мой максимум в спорте, но мне хочется расти, показывать что-то новое. Точно не готов отказаться от спорта, тем более в ситуации, в которой мы сейчас живем.



ВАЛЕНТИНА РОДИОНЕНКО,
старший тренер сборных команд:

— У нас стартовал первый в новом году тренировочный сбор, на который национальная команда приехала в полном составе. Все лидеры начали готовиться. У спортсменов появилась надежда, что у них будет возможность отобраться на Олимпийские игры, поэтому все взяли за дело уже с первого сбора.

А молодых гимнастов мотивировать не нужно, они работают в полную силу и хотят конкурировать с сильнейшими.

Сейчас мы готовимся к чемпионату России, который пройдет в Казани с 6 по 12 марта. Но для нас самое главное — получить возможность выступить в апреле на чемпионате Европы.

Только после участия в этом турнире мы сможем стартовать на осеннем чемпионате мира, на котором будут разыграны последние командные лицензии на Олимпийские игры в Париже. ▲



Елена Замолодчикова: КАК УВИДЕТЬ НОВОЕ?

ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА ДВУХ ВЫСШИХ НАГРАД ОЛИМПИЙСКОГО СИДНЕЯ-2000 (ПОБЕДЫ В ОПОРНЫХ ПРЫЖКАХ И ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ) МОСКВИЧКА ЕЛЕНА ЗАМОЛОДЧИКОВА ВПИСАЛА СВОЕ ИМЯ И В КНИГУ ИМЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ. И СДЕЛАЛА ЭТО ДВАЖДЫ.



IMAGO/TASS

Елена первой в мире на международном старте исполнила опорный прыжок цукахару прямым телом с двумя пируэтами, то есть переворот с поворотом на 180 градусов до толчка руками о снаряд и затем с рук полтора сальто назад прямым телом с поворотом на 720 градусов.

Еще один гимнастический снаряд, где Елена со своим элементом является первопроходцем, — бревно. Замолодчикова стала первой исполни-

тельница оригинального и сложного наскока на снаряд: с рондада «винт» с приходом в стойку на руках с опусканием в упор и с последующим оборотом в упоре. Поворот на 360 градусов выполняется после толчка с мостика спиной к снаряду в безопорном положении. Приход в стойку на руках осуществляется в положении продольно относительно бревна, то есть ось снаряда и плечевая ось гимнастки направлены в одну сторону.

ТЕКСТ:
АЛЕКСАНДР БАРМИН

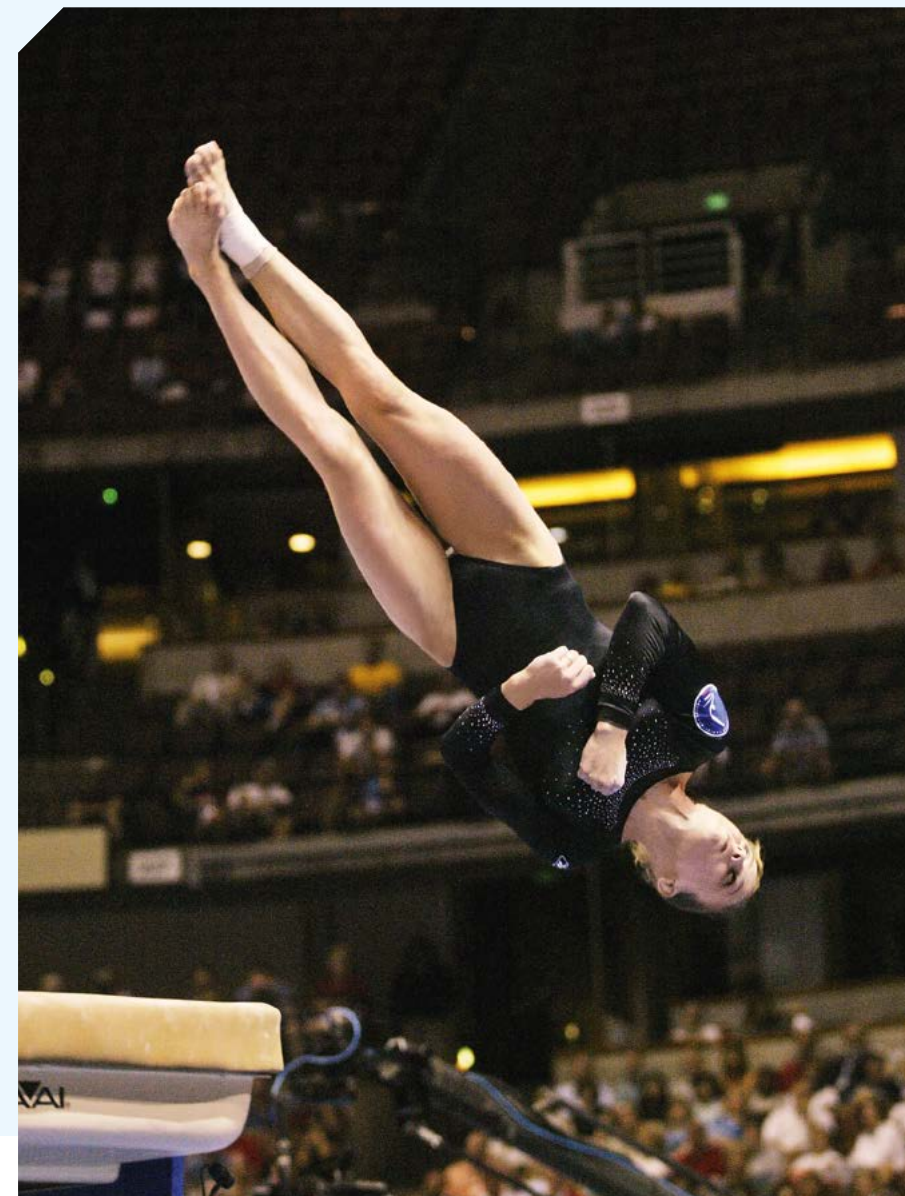
Рассказывает Елена Замолодчикова:

— Прыжок цукахару с двумя пируэтами я впервые включила в выступления на каком-то из этапов Кубка мира в 1998 году. Выучила прыжок относительно быстро, а вот до совершенства доводила его очень долго. Каждый день я с тренером Надеждой Викторовной Маслинниковой уделяла этому целый час. Не жалели на это времени, если какая-то деталь вдруг не получалась. Но зато на соревнованиях конкретно перед выполнением прыжка волнения я уже никогда не испытывала. Была всегда в нем уверена.

На Олимпийских играх — 2000 в квалификационных соревнованиях я в первой попытке выполнила прыжок Юрченко с теми же двумя винтами, а уже во второй — цукахару с поворо-

том на 720 градусов. И вот здесь при приземлении я сделала очень большой шаг, что серьезно сказалось на оценке. А результаты были очень плотными, важна была буквально каждая тысячная балла. Команда у нас была очень сильная, и я в квалификации по сумме двух попыток уступила Кате Лобазнюк и Свете Хоркиной. Именно Света и отдала мне свое место в финале.

Да, в расчет у нас тогда принималось только золото, другие медали считались проигрышем. Знаю, что Светлана разговаривала и с личным тренером Борисом Васильевичем Пилкиным, и с главным тренером Леонидом Яковлевичем Аркаевым. Но этот жест доброй воли, окончательное решение о замене в финале было принято самой Хоркиной.



GETTY IMAGES RUSSIA



ОЛЕГ НАУМОВ

Я попала в финал, и там меня трясло в пять раз больше обычного. Ведь я просто обязана была в полной мере воспользоваться возможностью побороться за победу. Это был такой подарок, о котором я всегда помню и за который безумно благодарна Светлане.

Через год после Олимпиады в Сиднее я, хотя и отобралась в команду, но из-за травмы ноги не могла выступить в полную силу. Ни о каком финале в опорных прыжках не было и речи. Выступала с облегченной программой и прыгала в квалификации всего один прыжок. Понимала, что на многое не претендую, но знала, что могу подстраховать свою команду. Спустя год я восстановилась и в 2002 году выиграла в опорном прыжке на чемпионате мира. Во второй раз после 1999 года.

На бревне наскок «винт в стойку на руках» я стала разучивать, когда Надежда Викторовна просто поставила меня перед фактом. Никто прежде этот элемент не демонстрировал, плюс

за него полагалась надбавка к оценке за сложность. Мне нужно было брать сложностью, делать акцент именно на ней. В первую очередь это касалось наскока и соскока. Сложное и оригинальное начало упражнения — важный фактор, а комбинации конец — всему делу венец. Поэтому наскок мы освоили из самой тогда высокой по сложности группы Е. Из той же группы сложности разучили и соскок «винт — заднее» (двойное сальто назад с пируэтом).

Наскок я закрепила на тренировках где-то году в 1996-м, выиграла с ним финал на бревне на Кубке Южной Африки в том же году, а потом на какое-то время как-то его забросила. Но в 1998 году к нему вернулась и стала регулярно показывать на соревнованиях. Правда, это было не всегда возможно, так как часто элементарно не было места для разбега.

Это сейчас на соревновательных аренах все выстраивается по стандартам FIG и расстояние до снаряда хоть и небольшое, но все же есть. Гим-

настка разбегается вдоль оси бревна к краю снаряда. Приход в стойку на руках после пируэта в воздухе должен быть уж очень ювелирным — ни сантиметра вправо или влево от 10-сантиметровой полоски снаряда. Кстати, Света Хоркина так начинала свою комбинацию задолго до того, как я освоила свой наскок.

Надежда Маслинникова, заслуженный тренер России:

— Поначалу Лена прыгала цукахару прогнувшись с одним пируэтом. И это уже был по тем временам прыжок с высоким коэффициентом трудности. Потом я поняла, что Лена может поднять планку еще выше. Постепенно мы и пришли к самому сложному тогда прыжку в женской гимнастике — цукаhare прямым телом с двумя пируэтами. Впервые на соревнованиях показали его, по-моему, на чемпионате России в 1998 году. Никак не раньше. В международных соревнованиях мы опробовали его в 1999-м — на чемпионате мира. С тем самым расчетом, что за девять месяцев до Олимпиады в Сиднее его никто другой не смог бы в полной мере освоить и стабильно выполнять.

На Играх-2000 Лена, увы, в списке финалисток значилась лишь первой запасной с девятым результатом и третьим среди соотечественниц, потому что в квалификации ошиблась на приземлении. По правилам она могла выступить в финале только в случае отказа одной из наших девочек: либо Кати Лобазнюк, либо Светы Хоркиной. На тот момент у Хоркиной побаливали колени, и из-за этого не очень здорово получался ее фирменный прыжок — рондад с поворотом кругом до толчка руками и сальто вперед в группировке с поворотом на 180 градусов. Но характер и большая сила воли этой гимнастки общеизвестны. Если бы она была абсолютно уверена в своей победе в финале, то, наверное, не отказалась бы в пользу Лены.

И все же это решение для Хоркиной было не легким. Не знаю, может быть, и Леонид Яковлевич Аркаев настоял: стране нужны были золотые медали. Конечно, мы были очень благодарны за то, что сделала Света. А Лена смогла победить. Для судей результат квалификации тогда имел большое значение, и нужно было совершить какое-то чудо, чтобы с восьмым предварительным результатом в итоге стать первой.

Идея другого именного элемента Замолодчиковой — наскока на бревно — не скажу что была

исключительно моей. В спортшколе олимпийского резерва ЦСКА, где я тренировала Лену, были такие специалисты, как ее нынешний директор Виталий Голяев и гигант мысли в гимнастике Михаил Клименко. Та тренерская техника позволяла лидировать. Я приходила и подслушивала, о чем говорят эти специалисты.

Позднее слушала Виктора и Ирину Разумовских. Это была рациональная гимнастика, в которой можно при минимуме всех затрат — и здоровья, и времени — быть лучшими. Клименко, помню, не раз говорил: «Когда ты хочешь сделать новый элемент, ты его должен видеть». Я взяла это на вооружение и всегда повторяю юным гимнасткам: «Вы должны видеть то, что хотите освоить. С закрытыми глазами это невозможно». Так и я, что называется, увидела, повернувшись к бревну, что смогу с Леной сделать с наскока этот винт в руки.

Этот наскок на бревно мы первый раз опробовали, когда Лена была еще подростком. На соревнованиях она с ним впервые выступила на турнире в ЮАР, где и победила. Но это начало упражнения на бревне не прижилось. Такой наскок перестали выполнять из-за ограниченности пространства сбоку от бревна. На современных гимнастических помостах просто нет возможности разбежаться перед рондадом на мостик. ▲



ОЛЕГ НАУМОВ



ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ



Январь							Февраль							Март							Апрель						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1				1	2	3	4 5				1	2	3	4 5						1	2
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11 12	13	6	7	8	9	10	11 12	13	10	11	12	13	14	15 16	17
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18 19	20	13	14	15	16	17	18 19	20	17	18	19	20	21	22 23	24
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23 24	25 26	27	28	20	21	22	23	24	25 26	27	24	25	26	27	28	29 30	31
23	24	25	26	27	28	29	27	28						27	28	29	30	31									
30	31																										

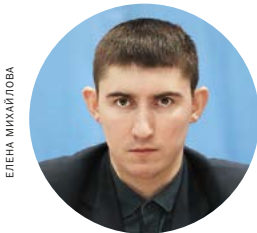
Май							Июнь							Июль							Август						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2						5	6
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10 11	12	3	4	5	6	7	8 9	10	7	8	9	10	11	12 13	14
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17 18	19	10	11	12	13	14	15 16	17	14	15	16	17	18	19 20	21
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24 25	26	17	18	19	20	21	22 23	24	21	22	23	24	25	26 27	28
29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29 30	31	28	29	30	31			

Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3							1						1	2	3						
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7 8	9	6	7	8	9	10	11 12	13	4	5	6	7	8	9 10	11
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14 15	16	13	14	15	16	17	18 19	20	11	12	13	14	15	16 17	18
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21 22	23	20	21	22	23	24	25 26	27	18	19	20	21	22	23 24	25
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28 29	30	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30 31	
							30	31																			



А ПОЧЕМУ СУДЬИ ПОСТАВИЛИ ТАК МАЛО?

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ВЫСТУПЛЕНИЯХ ГИМНАСТОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ



Я, Вильям Катинь, судья международной категории по спортивной гимнастике, тренер и мастер спорта, буду приоткрывать вам дверь в мир правил судейства. Давайте подмечать ошибки и разбираться в соревновательных нюансах вместе.

ТЕКСТ: ВИЛЬЯМ КАТЫНЬ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЕКАТЕРИНА СЕЛИВЕРСТОВА

Эти мысли не редкость: зачем мне изучать правила, я же тренер! А потом возникают вопросы на соревнованиях:

- А почему судьи поставили так мало?
- Я сделал хорошо, а мне поставили оценку меньше, чем «у него», меня засудили.
- Как семь баллов? Не может быть, он же не упал!

А ответ на эти вопросы один и очень простой: все, что вам нужно знать, находится в правилах соревнований.

Изучать, понимать и интересоваться правилами крайне необходимо всем участникам тренировочного и соревновательного процессов: от спортсмена до тренера и судьи. Секретари и специалисты, обслуживающие соревнования, тоже должны периодически обновлять свои знания, чтобы быть в курсе изменяющихся моментов.

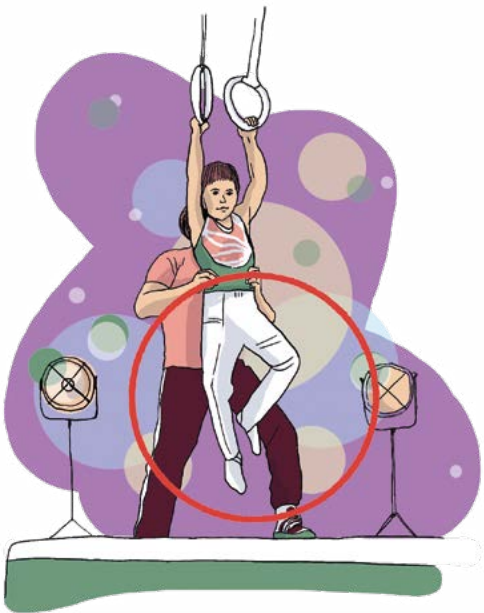
Сейчас мне хочется поговорить на тему наиболее распространенных ошибок, влияющих на результат, то есть конечные оценки на снарядах, спортсмена на соревнованиях. Ошибки, которые совершает гимнаст (тренер) — а чаще всего и не знает о их существовании — очень разнообразны.

Учитывая мой опыт судейства соревнований различного уровня — от первенства спортивной школы до этапов Кубка мира, — хочется осветить и разобрать пять основных ошибок, которые совершают гимнасты, выступая на соревнованиях.

ГИМНАСТ НЕ ПРЕДСТАВИЛСЯ СУДЬЕ ДО НАЧАЛА УПРАЖНЕНИЯ ИЛИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ

Сбавка за данное нарушение (не представился до или после) составляет 0.3 балла и снимается судьями каждый раз и на каждом снаряде.

Как правило, тренеры уделяют достаточное внимание этому пункту из правил и обучают представляться судье правильно с юного возраста. Но ошибки случаются.



Гимнаст не представился судье D1 до или после выполнения упражнения	0.3 балла каждый раз с окончательной оценки судьей D1
---	---

Максимальная сбавка может составить **3.6 балла** (если гимнаст не будет представляться судье на всех снарядах: шесть снарядов, два представления по **0.3 балла**).

ПРАВИЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НАСКОКА НА СНАРЯД: КОЛЬЦА И ПЕРЕКЛАДИНА

Все наскоки должны выполняться из основной стойки. И самое важное — судейство начинается в тот момент, когда ступни гимнаста отрываются от пола.

На перекладине и кольцах судейство начинается в тот момент, когда тренер подкидывает гимнаста на снаряд. Сбавка за плохое исполнение наскока — 0.3 балла, независимо от того, развел ли ты ноги широко, согнул колени или слегка развел ноги.

На перекладине и кольцах в общей сложности гимнасты могут потерять **0.6 балла**, даже не начав еще выступление (**0.3 перекладина + 0.3 кольца**).

Ошибки	Мелкая 0.1	Средняя 0.3	Грубая 0.5
Ноги врозь или другое плохое исполнение при наскоке / подъеме на кольца		+	

Ошибки	Мелкая 0.1	Средняя 0.3	Грубая 0.5
Ноги врозь или другое плохое исполнение при наскоке / подъеме на перекладину		+	

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ
В СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ,
КОТОРАЯ НЕ РАЗРЕШЕНА**

Под этими словами подразумевается несколько пунктов: на коне, кольцах, брусках и перекладине гимнаст должен выступать в гимнастическом трико. Нельзя на этих снарядах выступать в гимнастических шортах (это указано в правилах судейства российских соревнований — стр. 23, «Спортивная форма»).

В гимнастических шортах спортсмен может выступать в вольных упражнениях и опорном прыжке.

Гимнастическое трико гимнаст имеет право использовать на всех снарядах, включая прыжок и вольные упражнения. Выполняя вольные упражнения и опорный прыжок в трико, гимнаст должен использовать еще и носки (или чешки).

Все нарушения по спортивной форме (статья 2.3)

0.3 балла с окончательной оценки (один раз в течение соревнования) президентом высшего жюри



Разрешенная палитра цветов для спортивной формы — тот момент, о котором многие даже не задумываются в настоящее время. Ограничений по цвету шорт и гимнастической майки (купальника) нет, то есть можно использовать всю цветовую гамму.

А вот с гимнастическим трико и носками (чешками) дело обстоит иначе.

Нельзя использовать такие цвета, как:

- **черный;**
- **темные оттенки синего;**
- **темные оттенки зеленого;**
- **коричневый.**

При выступлениях в вольных упражнениях и опорном прыжке в индивидуальном зачете гимнаст может выбрать между шортами (с носками, чешками или без) и гимнастическим трико (с носками или чешками). В командных соревнованиях форма для выступлений у всех членов одной команды должна быть идентичной и в квалификации, и в финале.

Гимнасты, выступающие только в личном первенстве, могут иметь разную соревновательную форму.

Все описанные выше пункты, которые не соблюдены, имеют сбавку в 0.3 балла. В течение соревнования один раз — у гимнаста, участвующего в личном первенстве.

Нарушения по форме в командном первенстве влекут за собой сбавку в **1.0 балла** с команды.

**НЕРАЗРЕШЕННОЕ ПРИСУТСТВИЕ
ТРЕНЕРА**

Это одна из наиболее примечательных и крупных сбавок, которая не касается конкретно спортсмена, но очень влияет на окончательную оценку. В правилах соревнований прописано: тренер может страховать спортсмена и находиться рядом со спортсменом возле снаряда на кольцах и перекладине.

Очень часто выводящий тренер, убирая мостик после наскока спортсмена на бруску, не уходит с помоста, а остается смотреть на гимнаста.

В данной ситуации арбитр должен применить сбавку **0.5 балла** с окончательной оценки на снаряде.

На прыжке, в вольных упражнениях и на коне **тренер также должен покинуть помост после начала выполнения упражнения гимнастом!**

Нарушения в соревновательной форме во время командных соревнований	1.0 балла с окончательной командной оценки (один раз в течение соревнования) президентом высшего жюри
--	---

Со сбавками и другими нарушениями, которые касаются формы, можно ознакомиться в правилах соревнований (правила для участников соревнований — статья 2.3).

**РАЗГОВОРЫ ТРЕНЕРА
СО СПОРТСМЕНОМ ВО ВРЕМЯ
ВЫСТУПЛЕНИЙ**

Это относится к следующему пункту правил: поведение тренера, имеющее непосредственное влияние на результат или выступление гимнаста или команды. То есть разговоры со спортсменом и подсказки гимнасту напрямую, с помощью сигналов, криков (хлопков) или другим способом во время упражнения.

Сбавка **0.5 балла** производится главным судьей соревнований с окончательной оценки на снаряде. Если данное нарушение повторяется в течение соревнований, а тренер продолжает давать подсказки спортсмену во время выполнения упражнений на других снарядах, применяется сбавка **1.0 балла**.

Чтобы избежать ошибок, читайте правила, применяйте знания. ▲

Это наша ЛИГА!

ВСЕРОССИЙСКИЙ
ТУРНИР СРЕДИ
ЮНОШЕСКИХ РАЗЯДОВ
ПО СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКЕ ПРОШЕЛ
УЖЕ В ЧЕТВЕРТЫЙ РАЗ



ВО ДВОРЦЕ ГИМНАСТИКИ ИРИНЫ ВИНЕР В МОСКВЕ ПРОШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ «ЛИГА ГИМНАСТИКИ». ТРАДИЦИОННЫЙ ПРЕДНОВОГОДНИЙ ФЕСТИВАЛЬ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ СОСТОЯТЬСЯ ЛИЧНЫМ И КОМАНДНЫМ ДЕТСКИМ СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ. ОРГАНИЗАТОР ТУРНИРА — ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ РОССИИ.

Это было круто, полезно, весело, а самое главное — спортивно. В соревнованиях приняли участие около 900 спортсменов из 34 городов России. Более 100 команд разыграли призовой фонд турнира. Гимнасты выступили по программам юношеских разрядов (I, II, III юношеские разряды и «Юный гимнаст»). Также прошли соревнования среди любителей — мастеров спорта по программе Masters 16+. Прошли и трансляции соревнований на официальных страницах в соцсетях и на сайте Федерации спортивной гимнастики России.

Организаторам гимнастического фестиваля «Лига гимнастики» удалось за несколько лет привлечь к событию немало юных спортсменов. В 2018 году в фестивале участвовали 120 детей со всей страны, на следующий год — уже 250, в 2021-м — 400, а в декабре 2022-го — почти 900! В какой-то момент в этом году даже при-

шлось остановить поток заявок, так как цифры желающих выйти на помост уже превысили возможности приема спортсменов.

Фестиваль — это программа для широкого круга спортсменов. Командные и личные детские соревнования, в которых принимают участие и любительские гимнастические клубы со всей страны (гимнасты выступают по программам юношеских разрядов для детей 4–10 лет (I, II, III юношеские разряды и программа «Юный гимнаст»). Это ставшая уже традиционной обширная тематическая площадка, посвященная спортивной психологии: тренеры, спортсмены и родители получают уникальную возможность пообщаться с ведущими зарубежными и российскими специалистами в сфере психологии и диетологии. Любительские соревнования Masters 16+, позволяющие бороться за солидный призовой фонд взрослым



ТЕКСТ:
АЛИНА ВОЛЬНОВА
ФОТО:
ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

**ЛИЧНОЕ МНОГОБОРЬЕ
ПО III ЮНОШЕСКОМУ
МАЛЬЧИКИ
2016–2017 годов рождения**

1. Дмитрий Романенко — 58.083
2. Тимофей Галкин — 58.016
3. Даниял Дикинов — 57.816

2014–2015 годов рождения

1. Али Азизов — 58.533
2. Платон Коноплев — 58.200
3. Александр Скарлыгин — 58.016

**ДЕВОЧКИ
2015–2016 годов рождения**

1. Василиса Гурбик — 38.150
2. Виктория Назаренко — 38.000
3. Джамиля Балгуева — 37.600

2017–2018 годов рождения

1. Ева Роцевенкова — 38.300
2. Валерия Рюмина — 37.750
3. Екатерина Мицкевич — 37.600

**КОМАНДНОЕ МНОГОБОРЬЕ
ПО III ЮНОШЕСКОМУ
МАЛЬЧИКИ**

1. Школа В. Дикинова — 2 — 175.449
2. Академия А. Голоуцкова — 2 — 174.965
3. «Динамо»-МГФСО — 173.450

ДЕВОЧКИ

1. «Мэднес-3» — 113.650
2. ОО «ТРФСГ» — 112.150
3. Школа В. Дикинова — 111.600



На сегодняшний день это самый масштабный всероссийский турнир среди юношеских разрядов по спортивной гимнастике. Но это как в спорте: успех мотивирует тебя на новые задачи

гимнастам, имеющим разряд не выше мастера спорта... Каждое из перечисленных событий не просто ждут, о них говорят, к ним готовятся.

И — снова готовятся после окончания. В «Лиге гимнастики» работает большая команда профессионалов, где каждый четко знает свои задачи. И честно умеет оценить сделанное. Нынешним проведенным фе-

стивалем вся команда во главе с известным гимнастом Эмином Гарибовым осталась довольна. «Самим нравится», — не скрывает Эмин.

На сегодняшний день это самый масштабный всероссийский турнир среди юношеских разрядов по спортивной гимнастике. Но мысли, что и где еще можно улучшить, присутствуют всегда. Все как в спорте: успех мотивирует на новые задачи.

Подготовка начинается с выбора места проведения соревнований. Фестиваль — это ведь одновременно и турнир, и праздник. Поэтому необходимо найти такую площадку, на которую можно было бы и помост положить, и рядом устроить что-то интересное для тех, кто придет в качестве зрителя... Еще — постараться продумать каждую мелочь. А в спорте, как известно, их не бывает, все работает на результат.

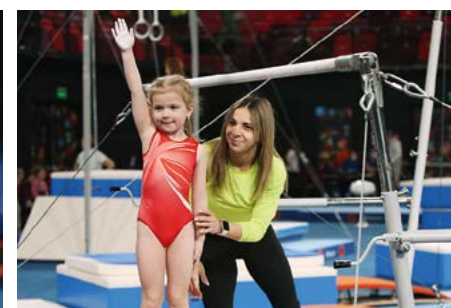
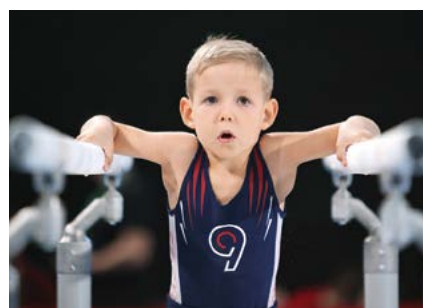


набрать форму, даже самые юные любители гимнастики находятся, можно сказать, на тренировочном пике...

Важная задача — выбор места. Нужно привезти, установить, разобрать, увезти обратно 10 снарядов. В этом году во Дворце гимнастики организаторам разрешили закрепить снаряды в бетонное основание пола. Но бывало, что приходилось сооружать для прочности и специальные дополнительные устройства.

Первый фестиваль, например, проходил летом. Но организаторы поняли, что август не самое удачное время, во многих школах и клубах только в августе — сентябре идет набор. А те, кто уже занимается, находятся либо на каникулах, либо в спортивных лагерях — готовятся к соревновательному сезону, собрать всех очень сложно. Поэтому в прошлом году попробовали провести фестиваль в декабре и поняли, что эти сроки более разумны. Каникулы еще не наступили, те, кто начал тренировки в сентябре, уже успели

Четыре года назад, когда все начиналось, у ФСГР было понимание, что интерес к спорту растет, открываются частные клубы, гимнастические залы. Было и понимание, что создание задуманной «Лиги» — процесс длительный, но с хорошей перспективой. Да и благодаря соцсетям многие турниры сейчас начинают сами себя рекламировать. Ведь видео и фото выкладывают в своих официальных аккаунтах не только клубы и школы, но и родители юных участников. Так что наплыв желающих, который случился в этом году, в какой-то степени вполне ожидаем.



52 фестиваль

ЛИЧНОЕ МНОГОБОРЬЕ ПО II ЮНОШЕСКОМУ ДЕВОЧКИ 2014–2015 годов рождения

1. Василиса Веткова — 38.550
2. Ева Титова — 38.500
3. Татьяна Карасева — 37.950

2016–2017 годов рождения

1. Рита Тарханова — 38.900
2. Лиза Генералова — 38.000
3. Лиза Иванова — 37.900

МАЛЬЧИКИ 2015–2016 годов рождения

1. Даниил Гирник — 58.000
2. Александр Плотников — 57.832
3. Феликс Макеев — 57.233

2013–2014 годов рождения

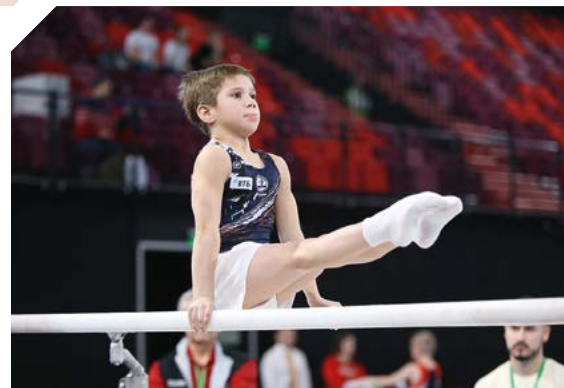
1. Далгат Чамсулвараев — 58.766
2. Магомед Кудиев — 58.499
3. Андрей Воронин — 58.366

КОМАНДНОЕ МНОГОБОРЬЕ ПО II ЮНОШЕСКОМУ ДЕВОЧКИ

1. ГК «Динамо-Москва»,
ГБУ МГФСО — 1 — 114.900
2. «Мэднес-2» — 114.800
3. Школа В. Дикинова — 113.800

МАЛЬЧИКИ

1. Школа В. Дикинова — 175.364
2. Академия А. Голоуцкова — 174.965
3. ГК «Динамо-Москва»,
ГБУ МГФСО — 1 — 174.665



Но такое количество участников — это и новый вызов. Сегодня ФСГР уже думает над тем, что, возможно, есть смысл сделать отборочные этапы в регионах и этим отсеять заведомо слабые команды. Да и у детей будет цель не просто попасть на фестиваль по заявке, но и заслужить это право.

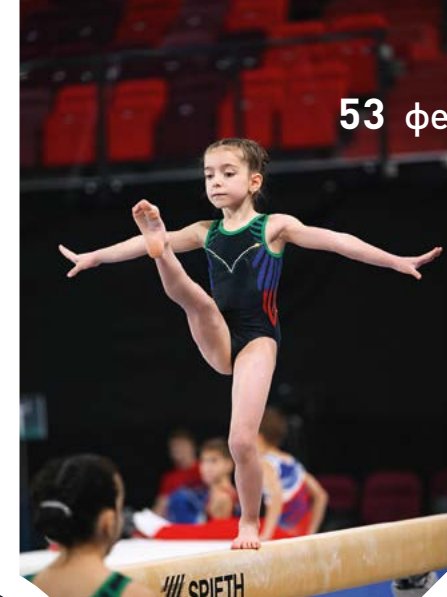
В рамках фестиваля каждый год, помимо соревнований, проходят различные мастер-классы и автограф-сессии с нашими чемпионами. У всех участников есть воз-

можность и пообщаться с психологами. За советами обращаются не только родители спортсменов, но и тренеры. Среди них много молодых специалистов, некоторые еще вчера сами выходили на помост, кто-то еще продолжает выступать, как, например, один из тренеров частного питерского клуба: и детей выводил, и сам боролся за медали по программе Masters.

Но даже если за плечами не один год тренерской практики, каких-то знаний, опыта может и не хватать. И почему не воспользоваться возможностью восполнить пробел прямо в боевых условиях? Ведь мало про-

Гимнастика №2 (47) 2022
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

53 фестиваль

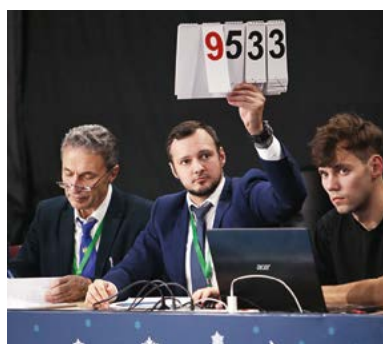


сто научить ребенка правильно делать кувырок, надо уметь настроить его на выступление, чтобы он не боялся выходить на помост один. Или поддержать после неудачи.

На площадке спортивной психологии работали специалисты из ФМБА и ЦСКА, они проводили познавательные мастер-классы и квесты для детей и взрослых. Юные гимнасты на специально нарисованном дереве могли прописать свои спортивные цели на следующий год. Этот плакат останется у организаторов турнира, чтобы на будущем соревновании ребята могли сравнить свои цели с реальными достижениями.

ВЛАДИМИР ОЛЕННИКОВ, главный судья соревнований, директор ГБУ МГФСО Москомспорта, вице-президент федерации спортивной гимнастики Москвы, мастер спорта международного класса:

— В этом году из-за количества участников нам пришлось корректировать расписание, чтобы уложить соревнования в три смены. Пришлось приложить больше усилий буквально во всем, но справились. Я считаю, что для детей, выступающих по юношеским разрядам, это настоящие Олимпийские игры! Ну а почему нет? Пусть никого не смущает такое сравнение. Снаряды готовятся к соревнованиям так же, как и у взрослых,



54 фестиваль

КОМАНДНОЕ МНОГОБОРЬЕ ПО ЮНОШЕСКОМУ ДЕВОЧКИ

1. СШ Ю. Барсуковой — 112.350
2. ГК «Динамо-Москва»,
ГБУ МГФСО — 1 — 110.250
3. ОО «ТРФСГ» — 106.900

МАЛЬЧИКИ

1. ГК «Динамо-Москва»,
ГБУ МГФСО — 1 — 172.015
2. Школа В. Дикинова — 171.998
3. Спортивная школа г. Реутова —
167.265

ЛИЧНОЕ МНОГОБОРЬЕ ПО ЮНОШЕСКОМУ ДЕВОЧКИ

1. Марьяна Андреева — 38.300
2. Арина Кунгурцева — 37.450
3. Мира Новикова — 36.350

МАЛЬЧИКИ

1. Данил Леонов — 58.766
2. Александр Шехавцов —
58.199
3. Алим Спабеков — 57.850



55 фестиваль



на трибунах — зрители, красивый помост, особая атмосфера в зале...

У меня перед глазами прямо стоит картинка: крупным планом на табло появилось лицо девчушки, которая собирается выступать на брусьях. А буквально несколько дней назад на этом месте Ангелина Мельникова точно так же готовилась к своему выступлению во время Кубка Во-

ронина. И теперь вот эта малышка. И так трогательно это выглядело: вот она замерла на несколько секунд, настраивается, вдох-выдох... Выходит и делает упражнение. И оценивают ее у нас судьи, которые на Олимпийских играх и чемпионатах мира работают. В чем, скажите, разница?

Ведь отсудить такое количество спортсменов, пропустить через себя такой объем информации, чтобы глаз не замылился, не так-то просто. И здесь нужен опыт. И само судейство должно быть очень качественным. Это у взрослых программы разнятся и по сложности, и по наполнению. А у детей-то нет такого разнообразия, все

упражнения одинаковые, определить самых-самых лучших порой очень сложно. Поэтому, раз соревнования проходят по-взрослому, то для нас было принципиально, чтобы и судейство было на высоком уровне, чтобы работали судьи как минимум всероссийской категории.

Главная цель — посмотреть, как и чем живет детская гимнастика на начальном уровне подготовки. Увидеть срез со всей России, понять, как работают молодые тренеры, обратить внимание на талантливых детей, чтобы в дальнейшем не потерять их из поля зрения. Чем больше детей из регионов приезжает на фестиваль, тем целостнее выстраивается картина, где и как в стране развивается спортивная гимнастика. Это тоже своего рода постоянная селекция, причем на самом раннем этапе. Она позволяет обеспечивать среду, стимулирующую к получению результата, подтягивать юных спортсменов, которые реально могут вырасти в гимнастов мирового уровня. Кроме того, такие соревнования дают возможность выявить недостатки в тренировочном процессе, провести, если необходимо, методическую работу с тренерами. Можно что-то под-

корректировать в программах подготовки юных гимнастов, чтобы у нас рос качественный резерв.

В таких соревнованиях есть серьезная потребность. Растет количество клубов, и желающих заниматься нашим видом спорта становится больше. И счастье, что у нас есть такая Федерация спортивной гимнастики России, которая реализует идею, есть такой спонсор, как



56 фестиваль

КОМАНДНОЕ МНОГОБОРЬЕ «ЮНАЯ ГИМНАСТКА» ДЕВОЧКИ

1. Академия А. Голоуцкова — 111.050
2. СШ Ю. Барсуковой — 107.000
3. ГК «Динамо-Москва», ГБУ МГФСО — 1 — 106.200

ЛИЧНОЕ МНОГОБОРЬЕ «ЮНАЯ ГИМНАСТКА» ДЕВОЧКИ

1. Алиса Куршина — 37.500
2. Арина Кашапова — 37.050
3. Ольга Архипова — 37.000

ЛИЧНОЕ МНОГОБОРЬЕ «ЮНЫЙ ГИМНАСТ» МАЛЬЧИКИ

1. Родион Егоров — 58.600
2. Добрыня Смирнов — 58.433
3. Мухаммад Хаваев — 58.366

КОМАНДНОЕ МНОГОБОРЬЕ «ЮНЫЙ ГИМНАСТ» МАЛЬЧИКИ

1. Tavros — 175.933
2. Школа В. Дикинова — 173.331
3. Академия А. Голоуцкова — 171.965



банк ВТБ. А каждый, кто вносит свою лепту в проведение фестиваля, старается организовать все таким образом, чтобы устроить праздник для детей, для тренеров, для всех любителей спортивной гимнастики!

МАРИНА УЛЬЯНКИНА, заслуженный тренер России, судья всероссийской категории: — В этом году я впервые участвовала в фестивале — судила соревнования девочек. Сначала поделюсь своими впечатлениями просто как мама. Если бы в нашей гимнастике было нечто подобное, когда росли мои дети, я была бы на седьмом небе от счастья. Почему обращаю на это внимание? Потому что такие соревнования и родителей приобщают к нашему виду спорта. Вот представьте: сидят мамы-папы на трибуне или смотрят трансляцию в соцсетях, а там их крохотуля крупным планом на табло... Какой эмоциональный подъем они в этот момент испытывают!

Организаторы — молодцы: буквально каждому ребенку дали возможность почувствовать себя настоящей звездой, а их

близким — пережить чувство гордости за своих детей. И это очень правильный момент, я считаю. Родителей тоже нужно вовлекать в процесс, их роль очень важна. Ведь детки не могут еще сами понять, что им нужно, это мамы-папы, бабушки-дедушки приводят детей в гимнастическую школу или клуб, мотивируют на занятия. А мотивация со стороны родителя — это тот самый фундамент, который обеспечивает успехи ребенка в спорте. И мамы-папы должны видеть красивый результат своей работы тоже — такие вот выходы ребенка на соревнования. Поскольку сама много работаю с детьми, скажу из своего

Гимнастика №2 (47) 2022
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

57 фестиваль

опыта: если ребенок чувствует, что мама хочет, чтобы он занимался спортом, он будет искренне заинтересован в том, чтобы регулярно посещать занятия, работать в течение всей тренировки и развиваться в спорте даже за стенами школы гимнастики.

А как судья, отмечу в первую очередь высокий уровень организации судейства. Детские соревнования судить нужно очень тщательно, чтобы не обидеть никого, но в то же время выявить действительно лучших. И очень правильно, что организаторы смогли собрать профессионалов своего дела, чьи воспитанницы не участвовали в соревнованиях, а значит, не было конфликтов интересов.

Могу сказать, что лично для меня открытием этих соревнований стали девочки из Каспия. Вот смотрела, и прямо душа радовалась — очень грамотно работают молодые тренеры! По чистоте исполнения упражнений, по красоте линий девочкам не было равных.

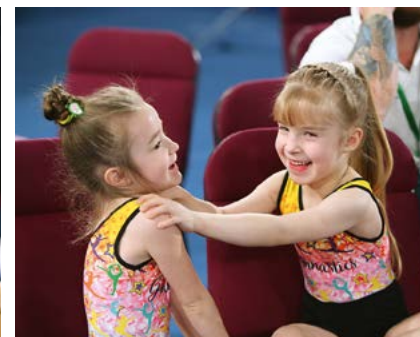
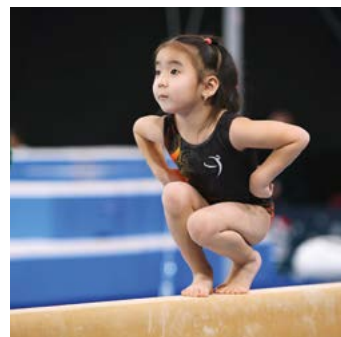
Я считаю, такие соревнования нужно всячески развивать и поддерживать. Когда вчерашние призеры Олимпиады и чемпионатов мира Седа Тутхалян, Настя Колесникова, Ксюша Семенова выводят своих маленьких цыплят, смотреть на это не просто трогательно. Ты еще и такой эмоциональный подъем испытываешь! Потому что видишь не только результаты их работы, но и своей тоже. Девчонки теперь в тренерском деле набираются опыта, ниточка-то не рвется...

КСЕНИЯ СЕМЕНОВА, чемпионка мира, судья всероссийской категории:

— Я четвертый год работаю в частном клубе «Мэднес», это такой гимнастический центр в Зеленограде. Занятия здесь платные, можно тренироваться просто для себя, а можно пойти и в профессиональную гимнастику. На нынешнем фестивале у меня выступали самые младшие



из участниц: три девочки 2018 года рождения, одна — 2017-го. Некоторые только в августе пришли ко мне заниматься, но где-то месяц назад мы подумали-подумали и решили вместе с родителями, что надо попробовать выступить. Чтобы гимнастки могли почувствовать, что же



**ЛИЧНОЕ
МНОГОБОРЬЕ
MASTERS
ЖЕНЩИНЫ**

1. Екатерина Фокина — 43.100
2. Любовь Ахаимова — 41.900
3. Екатерина Боева — 41.100

МУЖЧИНЫ

1. Виктор Британ — 67.599
2. Даниил Иванов — 66.333
3. Даниил Монахов — 65.632

Известный гимнаст и комментатор **Эмин Гарибов**, который по инициативе и благодаря поддержке ФСГР четыре года назад и собрал команду единомышленников для организации «Лиги гимнастики»:

«Мы растем, дорогие друзья, и это самое главное! Я помню, как мы начинали... На первом фестивале было около 100 участников, на втором — 250, третий собрал 400 юных гимнастов, а сейчас мы почти подобрались к 1000! Спасибо всем огромное!»

это такое — спортивная гимнастика, ради чего они тренируются?

Да, прошло всего три месяца, как начали заниматься, но составили программу, выступили. И ведь не потерялись мои девчоночки, несмотря на то, что были самыми юными участницами. Понравилось всем: и родителям, и детям. Поплакали, правда, немного, что не удалось выиграть медали. Но к этому тоже надо привыкать, это ведь спортивное соревнование, не всегда ты можешь стать первым, зато поймешь, как к этому тянуться.

А так я вообще-то уже третий раз участвую в «Лиге гимнастики». На одном из первых фестивалей судила соревнования. На мой взгляд, очень крутой турнир получился в этом году — и сама арена, и масштаб. Я постоянно думала: вот



бы такое соревнование, когда я начинала делать первые шаги в гимнастике... Многие так говорят? Ну, неудивительно.

Детей такие старты очень мотивируют. Дети привыкают к большому залу, к трибунам со зрителями, к помосту. Все же по-настоящему — только разминки нет у самых маленьких, да она им и не нужна пока, чтобы лишний раз не волноваться. А так все по регламенту, как у взрослых: вышел на помост, руку поднял — сделал. В этом очень большой плюс. И тренеры молодые тоже многому учатся. Я бы два раза в год проводила такие соревнования!

Вот смотрите: у меня детки совсем маленькие, одной из девочек только на днях исполнилось четыре годика, представляете? Но у нее уже есть кумир — Ангелина Мельникова. Она все-



Всех участников ждали фото- и автограф-сессия со звездами спортивной гимнастики Ангелиной Мельниковой, Дарьей Спиридоновой, Лилией Ахаимовой, Владиславой Уразовой, Викторией Листуновой, Никитой Нагорным, Артуром Далалояном, Давидом Белявским, Даниелом Мариновым. А потом Дед Мороз и Снегурочка устроили волшебное шоу...

все про Гелю знает: какие упражнения делает, какая у нее музыка на вольных. Даже ее мама говорит: никогда не думала, что в четыре года моя дочка будет таким «бешеным» фанатом. Не могу передать словами, как же эта девочка — ее зовут Святослава Кондратьева — хотела увидеть Ангелину!

Накануне соревнований говорю Святославе: «В этом зале два дня назад Ангелина выступала, значит, ты тоже должна постараться!» И знаете, для себя она выступила молодцом. С бревна не упала, а у нас сейчас это главное! Она же маленькая совсем девочка, кроха.

Мой сын Ярослав тоже выступал на фестивале, занял 10-е место среди мальчиков 2017 года рождения. Был ли у него выбор становиться гимнастом или нет? Ну, он сам выбрал этот путь, ему очень нравится. Расстроился немного, но я ему всегда говорю: мало стать чемпионом, главное — чемпионом остаться. Пытаюсь объяснить ему и всем своим ученикам, что дело не только в медалях, а в совершенствовании себя.

Как закончила выступать, так сразу начала проговаривать себя в тренерской работе. А непосредственно с детьми занимаюсь четыре года. Если честно, со взрослыми гимнастками мне больше нравится работать, вот сейчас старшие девочки поедут у меня на первенство России, тренировать маленьких очень сложно. Но я учусь, тренер должен пройти все ступени роста. Первый набор группы провести, первый элемент на брусках с нуля выучить — это и моя маленькая победа. Так накапливается опыт.

Чем объяснить такой всплеск популярности нынешней «Лиги»? Очень мало у нас детских соревнований, а такого масштаба, как здесь, нет вообще. На мой взгляд, за такими турнирами будущее. Частных клубов сейчас действительно много, и, на мой взгляд, это положительный момент, гимнастических центров должно быть как можно больше. Главное ведь, чтобы привлечь как можно больше детей в наш вид спорта, научить их любить гимнастику. А особенно одаренные при желании могут идти и в государственные школы. ▲



ТЕНДЕНЦИИ ЧЕМПИОНАТА МИРА — 2022

В ОРГАНИЗАЦИОННОЙ ЧАСТИ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПРОИЗОШЛИ НЕКОТОРЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ. В ЭТОМ ОТБОРОЧНОМ ОЛИМПИЙСКОМ ЦИКЛЕ В КАЖДОМ ИЗ ЧМ ПРИНИМАЮТ УЧАСТИЕ 24 КОМАНДЫ, КОТОРЫЕ ОТБИРАЮТСЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ КОНТИНЕНТАЛЬНЫХ ПЕРВЕНСТВ. ТРИ ЛУЧШИЕ КОМАНДЫ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ЧМ-2022 НАПРЯМУЮ ПОПАДАЮТ НА ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ — 2024, ПЕРВАЯ ВОСЬМЕРКА СБОРНЫХ АВТОМАТИЧЕСКИ ПЕРЕХОДИТ НА ЧМ-2023 В АНТВЕРПЕНЕ. ОСТАЛЬНЫЕ 16 КОМАНД В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ ДОЛЖНЫ ЗАНОВО ОТОБРАТЬСЯ НА ЧЕМПИОНАТ МИРА ЧЕРЕЗ СВОИ КОНТИНЕНТАЛЬНЫЕ ПЕРВЕНСТВА. ЛИВЕРПУЛЬ-2022 И ОПРЕДЕЛИЛ ТРЕХ ПЕРВЫХ КОМАНДНЫХ ФИНАЛИСТОВ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ПАРИЖЕ, А ТАКЖЕ ЛУЧШИХ ГИМНАСТОВ И ГИМНАСТОВ МИРА В МНОГОБОРЬЕ И ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ АНДРИАНОВ



МУЖЧИНЫ. КВАЛИФИКАЦИЯ

Командный квалификационный раунд уверенно выиграли японцы. Команда без особых срывов прошла все шесть снарядов и набрала очень высокую сумму баллов (260.7) при общей командной сложности 109.0. Вторую позицию и привилегированное место старта в командном финальном турнире с вольных упражнений неожиданно заняли хозяева помоста — команда Великобритании. Они показали значительное отставание от японцев (252.8) с командной сложностью 104.8. Третий результат у американцев — 252.3 (105.5).

Неожиданностью стало четвертое место главных претендентов на командное золото — гимнастов из Поднебесной — 250.0 (108.3). Черда травм, полученных уже непосредственно на тренировках в Ливерпуле лидерами команды Сун Вэем и Цзоу Цзинюанем, не позволила показать полноценную работу, проигрыш японцам составил больше 10 баллов.

Оставшиеся четыре путевки, дающие право участия в командном финале ЧМ, завоевали команды Италии, Испании, Бразилии и Южной Кореи. Сильная команда Турции, бронзовые призеры ЧЕ-2022, допустив целый ряд серьезных ошибок, неожиданно оказалась за чертой командного финала, показала лишь 11-й квалификационный результат.

В квалификации многоборья в лидеры неожиданно вышел японец Ватару Танигава — 84.7. На второй строчке оказался олимпийский чемпион Токио Дайки Хашимото — 84.6, гимнаст допустил два падения на коне (11.6) и недобрал до своего ориентира около трех баллов. Третью позиция осталась за чемпионом Азии филиппинцем Карлосом Юло — 84.6, с блеском выполнившим программы на своих коронных видах — в вольных, на брусках и в опорном прыжке.

Чемпион Европы этого года англичанин Джо Фрэйзер показал промежуточный четвертый результат, чемпион мира 2021 года китаец Чжан Бохэн, допустивший серьезный срыв на кольцах (12.033), расположился на пятой позиции. Замкнул шестерку сильнейших очень интересный гимнаст из США Ашер Хонг.

Что касается квалификации в отдельных видах, то очень сильное впечатление оставили лидер квалификации на ковре филиппинец Карлос Юло — 15.3 (6.4), олимпийский чемпион Хашимото, показавший на перекладине сумасшедшую программу (15.1) при очень высокой сложности 6.7. Традиционно очень качественно, слегка облегчив квалификационный вариант программы, выглядел на брусках олимпийский чемпион и чемпион мира китаец Цзинюань — 15.7 (6.5).



В лидеры квалификации на кольцах неожиданно вышел британец Кортни Таллох — 14.666 (6.1) — не самая высокая сложность, но качественное исполнение позволило ему обойти более именитых соперников. На коне в лидерах признанные мастера призеры чемпионатов мира и победители этапов Кубка мира разных лет ирландец МакКлэнахан и американец Стивен Недоросик — 15.233 со сложностью 6.3 и 6.4 соответственно. Квалификацию в прыжке ожидаемо возглавил гимнаст из Армении Артур Давтян с прыжками сложностью 5.6, 5.6 и оценкой 14.9.

Командный финал

В отсутствие российских гимнастов борьба за золото в командном финале традиционно ожидалась между представителями азиатской школы гимнастики. Эта школа основана на глубоких традициях, подкрепленных высочайшим уровнем базовой подготовки гимнастов, которая позволяет дальнейшее наращивание сложности конкурентоспособных программ.

Китайцы начинали с коня и не совсем удачно справились с выполнением программ (41.033), недобрали около трех баллов до своего максимума. Но японцы, имея в составе трех классных исполнителей этого снаряда, умудрились завалить его трижды и на втором снаряде практически обнулили свои шансы на командное золото (38.5). В дальнейшем для китайцев дойти до золота являлось делом техники, что они без особого блеска, но все же сделали. Японцы в свою очередь недотягивали до результата своей квалификации абсолютно на всех снарядах, проиграли китайцам коня, кольца, брусья и перекладину, показав одинаковые показатели в прыжке и выиграв в очном противостоянии вольные упражнения. В итоге Китай заработал 257.8 балла при общей командной сложности 107.3 и без падений против японских 253.4 балла (107.4) при четырех падениях. Японцы же в очередной раз доказали свою слабую адаптацию к форс-мажорным обстоятельствам, которыми являются командные финалы ЧМ и ОИ, это основная проблема Страны восходящего солнца.

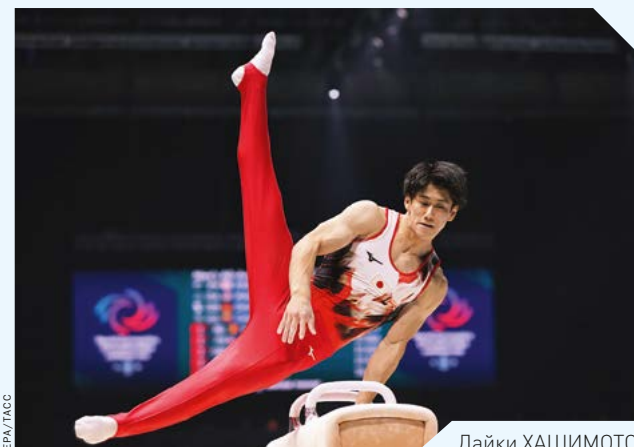
В борьбе за бронзу участвовали команды Великобритании, США и бурно прогрессирующие в последние годы итальянцы. Борьба шла до последнего снаряда и последнего участника. Британцы сами осложнили себе жизнь, завалив коня (35.2), также удивило падение на опорном прыжке чемпиона Европы этого года на данном снаряде Джейка Джармана — 13.7 (6.0). Далее англичане отдали мяч на сторону соперников и от них уже ничего не зависело.

Итальянцам и американцам оставалось только без падений пройти коня и разыграть бронзу между собой. Но им это не удалось. Конь в этот день категорически отказывался подчиняться любой команде. В итоге в борьбе за бронзу все-таки одержали победу хозяева помоста — команда Великобритании — со скромной суммой 247.2 балла (103.6) при четырех падениях. Итальянцы набрали 246.0 балла (96.1) при одном падении. Очень низкую командную сложность итальянцы пытались компенсировать стабильностью и качеством выполнения программ, такая стратегия привела их на четвертую строчку командного финала. Далее расположилась команда США: 245.7 (104.2) — несколько падений и низкий уровень исполнения программ, пятое место. Мужская гимнастика в США уже много лет находится в состоянии стагнации и никак не может вернуться на уровень своих предшественников времен Микулака, Лейвы, Лежандра, Далтона и Орозко.

Оставшиеся места финала заняли команды Испании, Бразилии и Южной Кореи, получив автоматически и без континентального отбора места на ЧМ-2023.

Многоборье

Основная борьба в многоборье была второй серией финала в личном многоборье чемпионата мира годичной давности в Китаюсю между олимпийским чемпионом Токио японцем Дайки Хашимото и чемпионом мира 2021 года китайским гимнастом Чжаном Бохэном. Вторую серию этого напряженного гимнастического триллера выиграл японец. Дайки был немножко удачливее, чище, ярче, и



Дайки ХАШИМОТО

такие несколько «немножко» дали ему преимущество над Бохэном — 0.433. В основном оно было достигнуто японцем на блоке снарядов «вольные — конь», Хашимото ушел вперед на 0.733. Бохэн пытался отыграть это отставание на оставшихся четырех видах, но сделать это было возможно только при серьезном сбое противника. А в этот раз психика японца не без проблем, но выдержала это испытание достойно. Хашимото набрал 87.2 балла (35.5), сделав неполную сложность и стратегически облегчив свои программы на коне и перекладине, Бохэн получил 86.765 балла (35.9). Очень достойные друг друга соперники, ушедшие далеко вперед от остальных участников финала многоборья.

Бронзовая медаль у лидера квалификации старшего из братьев Танигава — Ватару. Гимнаст запомнился великолепным сложным опорным прыжком стоимостью 6.0—15.0 в доскок. Стабильно и без сбоев гимнаст прошел все многоборье, что и обеспечило ему третью итоговую позицию в этом финале — 85.231 (35.6).

На четвертой позиции чемпион США этого года Броуди Мэлоун. Он боролся до последнего снаряда за бронзу — 84.9 (34.6), отличился неплохим качеством работы на снарядах, но не хватило сложности. Пятое место за британцем Джейком Джарманом — 82.865 (33.2), имеющим очень сильный блок снарядов «вольные — прыжок», в остальном все очень посредственно.

Замкнул шестерку сильнейших многоборцев американец Ашер Хонг. Гимнаст запомнился неповторимым стилем и довольно сложными программами, не считая перекладины, с которой не смог справиться в данном финале. Особняком стоит сложнейший опорный прыжок стоимостью 6.0. Итоговый результат — 82.365 (34.8) и неплохие перспективы развития.

Из неожиданностей финала следует отметить полный провал чемпиона Европы этого года англичанина Джо Фрейзера, допустившего пять падений и 21-й итоговый результат, непопадание в шестерку сильнейших филиппинца

Карлоса Юло, допустившего падения на коне, прыжке и перекладине, что свело на нет его бронзовые претензии и привело только на восьмое итоговое место.

ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ

Вольные упражнения

Полной неожиданностью данного финала считаю непопадание в финал неоднократного призера ЧМ, чемпиона Европы, обладателя кубков мира и олимпийского чемпиона на ковре израильского гимнаста Артема Долгопята, неудачно прошедшего квалификацию.

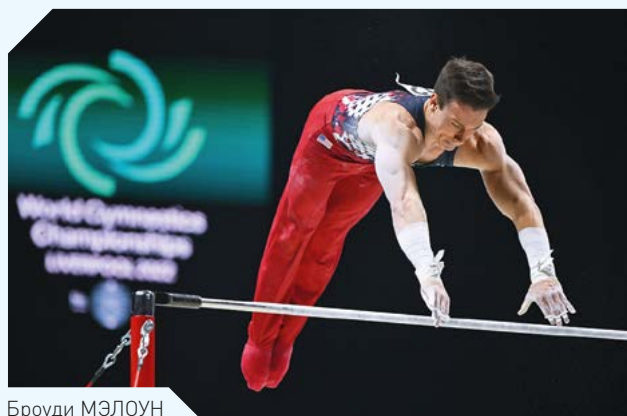
В его отсутствие единоличным претендентом на золото с огромным отрывом от других участников финала считался филиппинец Карлос Юло (6.4), но он допустил ошибку при приземлении на первой же диагонали. Чемпион мира 2021 года итальянец Никола Бартолини качественно неплохо исполнил свою программу — 14.233 (5.9), но для пьедестала не хватило сложности.

В итоге на второй и третьей позициях разместились японцы Хашимото — 14.5 (6.0) и Дои Ресукэ — 14.266 (6.2). А победителем неожиданно стал англичанин Джарни Реджини-Моран: не без ошибок, но довольно неплохо гимнаст справился со своей сложной программой — 14.533 (6.2).

Конь-махи

На коне все сводилось к противостоянию между победителями квалификации Рисом МакКланаханом и Стивеном Недоросиком, которое с блеском выиграл ирландец — 15.3 (6.4). Американец, допустив ряд погрешностей в исполнении и не выполнив полную сложность программы, оказался на пятой позиции — 14.4 (6.2).

В сложившейся ситуации на медаль претендовал мастер работы на данном снаряде казах Нариман Курбанов, но в сравнении со вторым и третьим призерами ему не хватило качества исполнения программы при достаточно высокой сложности. Итог — 14.533 балла (6.3) и четвертая итоговая позиция.



Броуди МЭЛОУН



Чжан БОХЭН



Карлос ЮЛО



Артур ДАВТЯН

Второе место неожиданно оказалось за иорданцем Ахмадом Абу аль-Судом, он выступил сложно и качественно — 14.866 (6.3). Замкнул тройку призеров гимнаст из Армении Харутян Мердинян — 14.733, не самая высокая сложность 6.1 среди участников финала, но очень качественная работа.

Кольца

В отсутствие лучшего кольцевого мира китайца Лю Яна казалось, что судьба золота predetermined в пользу призера чемпионатов мира и Олимпийских игр Ю Хао, обладателя сумасшедшей сложности на этом снаряде — 6.7. Но в который уже раз огромная сбавка на сложном соскоке оставляет Ю Хао с 14.6 (6.7) за чертой призеров. Лидер квалификации британец Кортни Таллох забирает бронзу — 14.733 (6.1).

Судьбу золота определило приземление. При одинаковой сложности победителя и серебряного призера (6.3) олимпийский чемпион и чемпион мира на брусках Цзоу Цзинюань допускает погрешность на приземлении (14.866) и отправляется на вторую строчку. А победителем чемпионата мира несколько неожиданно становится турецкий гимнаст египетского происхождения Адем Асил — 14.933. Золотая медаль на кольцах второй раз за три года отправляется в Турцию после культовой победы Ибрагима Чолака в Штутгарте в 2019 году.

Опорный прыжок

Четыре из восьми гимнастов финала в опорном прыжке имели сложность 5.6 и 5.6, филиппинец Карлос Юло — прыжки стоимостью 6.0 и 5.6. Было ясно, что при прочих равных в призеры попадут те, кто более качественно справится со своими прыжками. Так и вышло. Бронзовая медаль за украинцем Игорем Радивиловым, неоднократным призером и победителем чемпионатов мира и Европы в этой дисциплине, — 14.733. Вторая позиция — за Карлосом Юло, при большей сложности он менее качественно справился со своими прыжками (14.950) по сравнению с победителем Артуром Давтяном — 15.050. Давтян в великолепном стиле выиграл этот финальный раунд и завоевал звание чемпиона мира.

Брусья

Бронзовая медаль за филиппинцем Карлосом Юло — 15.366 (6.3), который смог обойти самого Ферхата Арикана, бронзового призера токийской Олимпиады, — 15.066 (6.6) — за счет более качественно выполненной программы при меньшей сложности на 0.3.

Вторая позиция — у немца Лукаса Даузера, который в своем коронном и по-хорошему нагловатом стиле в очередной раз подтвердил высокую репутацию высококлассного исполнителя упражнений на брусках — 15.5 (6.6).

Золотая медаль без всяких вопросов достается лучшему исполнителю на данном снаряде всех времен и народов, лучшему из лучших на этом снаряде китайцу Цзоу Цзинюаню.

Перекладина

Самый зрелищный финал в отдельных видах. С большой долей вероятности на медали претендовали сразу пять гимнастов: китайцы Сун Вэй и Чжан Бохэн, Дайки Хашимото, американец Броуди Мэлоун и чемпион мира в этой дисциплине 2019 года бразилец Артур Мариано.

В итоге китайцы отступили после больших сбавок при выполнении соскоков — 14.433 (6.4) и 14.4 (6.2) соответственно. Третье место за счет более качественно выполненной работы у бразильца — 14.466 (6.0). Серебро у Хашимото, который не смог выполнить всю свою квалификационную сложность (6.7) и допустил серьезную ошибку при выполнении программы — 14.7 (6.4).

Золотую медаль заслуженно увозит в США 22-летний Броуди Мэлоун — 14.8 (6.3). Мощно, сильно, качественно справился Мэлоун со своей непростой программой.

ЖЕНЩИНЫ. КВАЛИФИКАЦИЯ

Лидерство в командной квалификации ожидаемо захватила команда США. Стоит отметить, что, довольно неплохо отработав прыжковый блок снарядов «прыжок — вольные», гимнастки не очень уверенно чувствовали себя на бревне. Явно страдала техническая составляющая работы на брусьях. Итоговый результат — 167,3, общая командная сложность американок составила 67,4.

Вторая командная позиция немного неожиданно оказалась за британками, обескровленными отсутствием в команде сестер Дауни. Проигрыш американкам около 2,7 балла сложился из проигрыша на всех четырех видах командного многоборья — 264,6 (65,8).

Третий квалификационный результат сенсационно остался за командой Бразилии, которая уже много лет выступает одним составом, за исключением не попавшей в состав команды Жакетты Барбозы. Мастерство признанных мировых звезд Ребеки Андраде и Флавии Сарайвы сыграло свою роль, и бразильянки оставили позади себя чемпионку Европы этого года команду Италии, а также чемпионку Азии команду Китая. Промежуточный квалификационный результат латиноамериканских гимнасток составил 163,5 (65,7), а на последнем снаряде квалификации получила травму Сарайва.

Оставшиеся пять мест командного финала завоевали итальянки, у которых в составе из-за травм отсутствовали Азия Д'Амато и Анджела Андреоли; темная лошадка командного финала — японки, у которых ряд известных гимнасток, включая чемпионку мира Май Мураками, завершили карьеру и команда переживает естественный процесс смены поколений; команда Китая, имеющая огромные проблемы с прыжковыми видами; французки и команда Канады,

ведомая призером чемпионата мира 2017 года в многоборье Элизабет Блэк.

В многоборье лидерство ожидаемо захватила серебряный призер токийской Олимпиады Ребека Андраде с солидной суммой баллов — 57,3 (23,6). С большим отставанием от нее на второй позиции расположилась американка Шайлиз Джонс — 55,8 (22,2), третью позицию неожиданно завоевала олимпийская чемпионка на ковре Джейд Кэри, обойдя свою соотечественницу Джордан Чайлз, завалившую два раза бревно и оставшуюся за чертой финала многоборья. Результат Кэри — 55,1 (22,5), проблемы технического характера на бревне и брусьях. Также в первую шестерку многоборков по результатам квалификации попали итальянка Мартина Маджио, британка Джессика Гадирова и китайка Оу Юйшань.

По отдельным видам расклад получился следующий: опорный прыжок возглавила Кэри (14,483) с прыжками сложностью 5,6 и 5,0. Фаворитка в этой дисциплине и по совместительству олимпийская чемпионка в прыжке Андраде неожиданно неудачно выполнила второй квалификационный прыжок и осталась за чертой финала.

На брусьях первый результат за чемпионкой Китая этого года и серебряным призером на брусьях прошлого года чемпионата мира Ло Руй — 14,9 (6,4). Конкуренцию в финале ей составили олимпийская чемпионка, чемпионка мира и Европы бельгийка Нина Дерваль со сложностью 6,3, чемпионка мира 2021 года китайка Вэй Сяюань (6,4), а также Ребека Андраде (6,1) и Шайлиз Джонс (6,3).

На бревне традиционно в лидерах китайка Оу Юйшань 13,9 (6,2), ее главные соперники по финалу американка Скай Блейкли (6,0) и японские гимнастки.

В вольных упражнениях в лидеры вышли бразильские девушки Сарайва — 14,2 (5,8) и Андраде — 14,2 (6,1), но Сарайва, получив травму во время выполнения опорного прыжка, выбыла из числа участников финала. Немного уступили им чемпионка Европы этого года на ковре любимица местных болельщиков британка Гадирова — 14,1 (5,9) и американка Чайлз — 14,1 (5,8). Также в число финалистов вошла признанный мастер исполнения акробатических элементов Кэри — 14,066 (6,1).

Командный финал

Серьезную борьбу за победу в командном первенстве в отсутствие российских девушек противопоставить американской команде было некому. Американки показали, как всегда, хорошо выполненный блок снарядов «прыжок (43,1) — вольные (41,8)», неожиданно очень посредственное бревно (39,4) с падением одной из лучших исполнительниц на этом снаряде Скай Блейкли (13,3) и очень среднего уровня программы на брусьях (42,2), из которых можно выделить разве что сложную программу Шайлиз Джонс (6,3). Правда, гимнастка допустила несколько ошибок, что не позволило получить хорошую оценку (14,3). В итоге — скромная финальная сумма баллов для команды США — 166,6 (67,9), но при отсутствии реальной конкуренции в борьбе за золото этого оказалось достаточно.

Подтвердив неслучайность своего второго квалификационного результата, серебряные медали впервые в истории завоевывают британские гимнастки — 163,4 (65,5). Британки проиграли США во всех сравнительных статистических компонентах на всех снарядах. Стоит отметить неплохую сложность англичанок в прыжке (15,0) и хорошую общую командную сумму в этом виде по новым правилам (42,7), сравнительно хорошую оценку на бревне Ондин Ачампонг — 13,7 (5,7), отличную программу в вольных чемпионки Европы Джессики Гадировой — 14,266 (5,9), которая добавила в свою комбинацию сложный акробатический элемент.

Из минусов невооруженным взглядом был виден большой шаг назад в упражнении на брусьях со времен Элизабет Твиддл и старшей из сестер Дауни, не прошедшей внутренний отбор в команду. Результат брусев — 40,5, лучший результат в этом виде у Элис Кинселлы — 14,1 (6,0). В остальном ничего примечательного отметить после просмотра выступления команды не могу, но и этого хватило для командного серебра.

Третьей позицией очень неожиданно завладели канадки, которые с последним, восьмым результатом квалифицировались в финал и имели самые призрачные шансы на медаль. Ничего примечательного канадки не показали, кроме того, что не допустили ни одного падения из 12 подходов. Но с учетом множества падений их соперниц из других команд это в данном случае сыграло главную стратегическую



Шайлиз ДЖОНС

скую роль, что и принесло канадкам первую командную медаль в истории — 160,6 (62,6).

Четвертое место — у команды Бразилии. После травмы в квалификации в прыжке Флавии Сарайвы, которая выступала в командном финале только на брусьях, было ясно, что это автоматически снимет с команды около трех — четырех баллов. Так и получилось, результат — 159,6, недобор до результата квалификации — 3,9.

Пятые — итальянки, на первом же снаряде Мартина Маджио и Азия Д'Амато допустили на двоих три падения на брусьях и поставили жирный крест на медальных амбициях командного финала чемпионки Европы этого года.

Далее — китайки. Полное отсутствие прыжкового блока и последние показатели этого финала в прыжке и вольных можно и нужно было компенсировать сильными сторонами команды — брусьями и бревном. Но именно на блоке «брусья — бревно» было допущено пять падений, четыре из которых приходится на чемпионку Китая этого года и серебряного призера в многоборье ЧМ-2019 Танг Ксиджинг. Японки, до последнего снаряда шедшие на третьем месте, полностью завалили брусья (35,8) и мгновенно улетели с третьей на седьмую позицию. На последней позиции — французки. Кроме отличной командной сложности в прыжке (15,4), команда абсолютно ничем не запомнилась.

Все команды, отобравшиеся в финал, автоматически получили командные путевки на ЧМ-2023 в Антверпене.

Хотелось бы в очередной раз напомнить формулу командного успеха в борьбе с командой США за золотые медали. Внутри команды из пяти гимнасток должны быть три, достойно исполняющие опорный прыжок с суммой баллов в районе 43 баллов; три гимнастки с хорошим исполнением брусев при сумме от 43,5; стабильное и, возможно, не сложное, но качественное бревно — 41 балл; оптимизированные вольные около 42 баллов (недостаточно сложная акробатика скомпенсирована качественными



ЕРА/ТАСС



Нина ДЕРВАЛЬ

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

приземлениями и грамотно выполненными хореографическими элементами, такая стратегия зачастую дает более высокие оценки, чем разбалансированная сложная акробатика и ошибки при приземлениях и выполнении хореографии). В итоге сумма баллов от 168 до 170 в этом олимпийском цикле, несомненно, будет давать любой топовой сборной надежду в борьбе с командой США за золотые медали любых мировых гимнастических форумов. Это было с блеском доказано российскими девушками год назад на ОИ в Токио.

Многоборье

Борьба, по сути, шла только за серебро и бронзу, поскольку составить конкуренцию Ребеке Андраде в этот день на помосте было некому. Даже допустив грубую ошибку на брусьях — 13.8 (6.2), бразильянка без особых проблем довела дело до победы в многоборье. Недоразумение на брусьях скомпенсировали фантастический прыжок — 15.166 (5.6), сложные вольные — 14.4 (6.1), достаточно неплохо выполненное упражнение на бревне — 13.533 (6.0). Итоговые 56.9 балла при сложности 23.9 — абсолютный рекорд в сложности этого года.

Второе место за Шайлиз Джонс — 55.4 (22.0). Отставание в сложности в два балла при прочих равных практически невозможно было компенсировать одним качеством исполнения программ. Но потенциал у Джонс есть, и немаленький: природная прыгучесть, которую она может еще развить, хорошие брусья, неплохое бревно — все это создает ощущение, что темнокожая спортсменка не сказала еще свое последнее слово в гимнастике.

В борьбе за третье место между британками Джессикой Гадировой — 55.2 (22.3) и Элис Кинселлой — 55.065 (22.4) удача улыбнулась Гадировой, на последнем снаряде она буквально выгрызла эту медаль, завершив борьбу феноменально выполненными вольными упражнениями — 14.4 (6.0). Отличный прыжковый блок снарядов «вольные — прыжок» дополняется неплохим бревном, самое слабое место Гадировой — это брусья. Слабая базово-тех-

ническая составляющая работы на этом снаряде не дает Джессике получать более-менее приемлемые оценки — 13.233 (5.6) — без особых подвижек на улучшение.

Элис Кинселла, оставшаяся за чертой призеров, оставила очень хорошее впечатление после выступления. Гимнастка с каждым годом прибавляет в сложности и в мастерстве и уже вплотную приблизилась к тройке призеров мирового гимнастического пьедестала в многоборье.

Далее идет канадка Блэк, запомнившаяся исполнением своего нового именного перелета на брусьях. Замыкает шестерку сильнейших американка Кэри. Сильнейший блок «прыжок — вольные» сочетается с совершенно невинным блоком «бревно — брусья», который разбивает все ее надежды на приближение к призовой тройке. Довольно сильная китаянка Оу Юйшань, японка Шоко Мията, итальянки Д'Амато и Маджио, допустив ряд ошибок, оказались вне шестерки лучших многоборок планеты 2022 года.

ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ

Опорный прыжок

В отсутствие не прошедшей квалификацию явного лидера в опорном прыжке Ребеки Андраде победу уверенно завоевала американка Джейд Кэри, добавив к своим званиям серебряного призера ЧМ-2019 и победительницы Кубка мира 2018–2020 годов титул чемпионки мира в опорном прыжке. Без особого блеска и с неполной возможной сложностью, но довольно уверенно Кэри одержала победу — 14.516 (5.6, 5.0).

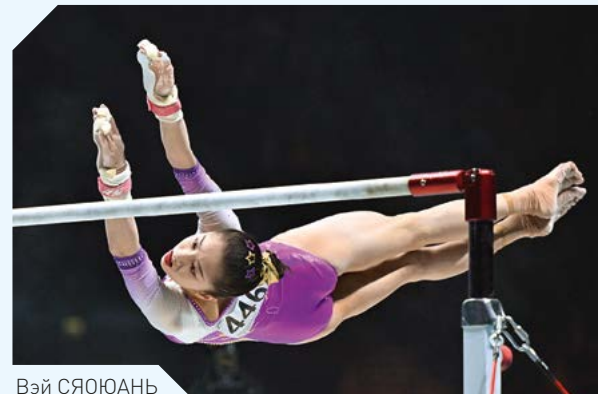
Серебряная медаль у ее соотечественницы главной неудачницы токийского женского олимпийского командного финала Джордан Чайлз — 14.350 (5.0, 4.8). Прыжки были выполнены на гораздо более качественном уровне, чем у победительницы, но не хватило сложности.

Бронзовую медаль завоевала известная французская гимнастка специалист в данном виде многоборья Колин Девиллар — 14.166 (5.4, 5.0): выиграла в сложности у Чайлз, но допустила серьезные ошибки в техническом плане.



Джессика ГАДИРОВА

ZUMA/ТАСС



Вэй СЯОЮАНЬ

ZUMA/ТАСС

Брусья

Пять гимнасток претендовали на медали в упражнениях на брусьях, предугадать что-либо заранее было сложно. Нервы дрогнули у Андраде и лидера квалификации Ло Руй. Обе гимнастки допустили серьезные ошибки и оказались за пределами пьедестала.

Третье место завоевала бельгийка Дерваль — 14.7 (6.3), претендовавшая на сложность 6.5. Но судьи ввели новые правила выполнения одного из перелетов, который выполняла Дерваль. Кроме того, качество исполнения не соответствовало новым критериям, что привело к понижению базовой сложности программы на 0.2. Это было первое выступление спортсменки, которое не закончилось победой на ЧМ, начиная с 2017 года.

Серебро довольно неожиданно получила Шайлиз Джонс — 14.766 (6.4). Гимнастка впервые в карьере выполнила такую высокую сложность на брусьях, но довольно серьезная сбавка по совокупности ошибок при выполнении соскока 0.5 не позволила претендовать на золото.

Первое место и золотую медаль второй год подряд завоевала китаянка Вэй Сяоюань. По сравнению с квалификацией 6.4 гимнастка пошла на усложнение программы, и ей это удалось. Одно из лучших ее выступлений за последние годы и, как в покере, «флеш-рояль» в руках — 14.966 (6.6).

Бревно

Анонсируемое противостояние китайской и американской школ гимнастики в лице лидеров квалификации Оу Юйшань и Скай Блейкли с треском провалилось. Обе гимнастки совершили падения во время выполнения программ и остались за чертой призеров. Китайки впервые с ЧМ 2018 года остались без медали в этом виде гимнастического многоборья. Далее борьба пошла по принципу «кто меньше ошибется — тот и в призерах». Удача второй год подряд улыбнулась представительницам команды Японии. Третье место заняла Шоко Мията — 13.533 (5.8), золото у Хазуки Ватанабэ — 13.6 (5.6). Между ними расположилась ветеран канадской гимнастики Элизабет Блэк, проигравшая победительнице ничтожные 0.034 — 13.566 (5.5). И это несомненный успех спортсменки, учитывая ее возраст.



Ребека АНДРАДЕ

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Итоговые результаты призеров в упражнениях на бревне, мягко говоря, далеки от того, что хотелось бы видеть и к чему хотелось бы стремиться. Но такова специфика этого снаряда в последние годы.

Вольные упражнения

Отсутствие травмированного лидера квалификации Флавии Сарайвы намекало на то, что золото останется в Великобритании. И сложность, и исполнение программ Джессики Гадировой во все дни соревнований явно давали понять, что в случае хорошего исполнения программы в финальный день именно она заберет золотую медаль на ковре. Предчувствия не подвели. Да, были небольшие погрешности при выполнении приземлений, но в целом ее программа смотрелась как единый спектакль взаимодействия акробатических и хореографических составляющих. Бешеная харизма и мощнейшая поддержка всего зала привели Джессику к долгожданному титулу чемпионки мира вслед за званием чемпионки Европы этого года в Мюнхене — 14.2 (6.0).

Серебро за американкой Чайлз — 13.833 (5.8), она проиграла победительнице и в сложности, и в исполнении программы.

Бронзовая медаль у олимпийской чемпионки Токио Кэри. Сначала гимнастке была выставлена оценка 13.833 (6.0), но американская сторона подала протест на сложность, рассчитывая получить 6.1. При пересмотре программы апелляционное жюри протест отклонило, а сложность понизило до 5.9, оценку же — до 13.733. Таким образом ее показатели абсолютно сравнялись с показателями Ребеки Андраде, которая не очень удачно выполнила свою программу на ковре, обеим девушкам была вручена бронзовая медаль. ▲

Андрей Родионенко: «ВЫСОЧАЙШИЙ НАКАЛ»

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР
СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ —
БЕЗ ПРОГНОЗОВ И ГАРАНТИЙ,
С ЦИТАТАМИ И ТЕРПЕНИЕМ

ПУТЬ РАЗВИТИЯ СБОРНЫХ СТРАНЫ — ЭТО НЕУСТАННЫЙ ПОИСК. ЗАДАЕТ ТОН ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР. ИМЕННО ОН ДОЛЖЕН ВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ РЕАЛИСТОМ И... ПОГРУЖАТЬСЯ В МЕЧТЫ, ЧТОБЫ ПОТОМ ВОПЛОТИТЬ ИХ В РЕАЛЬНОСТЬ НА БОЛЬШОМ ПОМОСТЕ. КТО И В КАКОЙ МОМЕНТ МОЖЕТ УСИЛИТЬ СБОРНУЮ, КТО УЖЕ ВОТ-ВОТ НА ПОДХОДЕ К НЕЙ, А С КЕМ НАДО РАБОТАТЬ С ПРИЦЕЛОМ НА СЛЕДУЮЩИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЦИКЛ? КАК ЛИДЕРЫ МОГУТ ВЫИГРАТЬ, А ГДЕ НЕ ИМЕЮТ ПРАВА ПРОИГРАТЬ? И КАК СОБРАТЬ ИМЕННО ТЕХ, ЧТО СТАНУТ ЕДИНЫМ ОРГАНИЗМОМ — И НА ПОМОСТЕ, И ВО ВРЕМЯ РАБОЧЕГО ПРОЦЕССА? ТАКОВА ТРЕНЕРСКАЯ ЖИЗНЬ.

...Подумала: как бы он сам мог себя представить? «Андрей Федорович Родионенко возглавляет сборные команды России с 2005 года. Результат — на табло». Может, так?

Интервью Андрей Федорович не то что не любит. Скорее, не готов отдавать свои слова «в чужие руки», особенно случайные. И да, к разговору хочет подойти не на бегу. Как, впрочем, и к любому публичному выступлению, даже если надо сказать всего несколько слов, открывая соревнования. Потому и со стороны вопросы «ни о чем» не жалует.

«Я прогнозов не даю. Хотите, чтобы дал какие-то гарантии? А их в спорте не бывает».

Во время одной из недавних бесед с Андреем Федоровичем зазвонил телефон. Родионенко спросил собеседника: «Три нужных гимнастике слова на букву Т назовете?» Мысленно я тоже начала их искать: талант, труд... третье слово было под вопросом — может, тщательность? Главный в этот момент уже отвечал сам: «Нет, не талант. Терпение, терпение и терпение. Не надо обгонять время. Вы уже обошли по содержанию и объему работы многих, куда еще торопиться? Самое главное условие сейчас — чтобы все было цело:

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА,
ОЛЕГ НАУМОВ

руки, ноги, голова. У нас нет ни одной лишней гимнастки, все нужны: от первой до пятидесятой».

Беречь, терпеть, обгонять время, но в нужный момент. Это то, чему он сам научился за огромный путь в спортивной гимнастике.

И что начал прививать в сборных России начиная с 2005 года. Тогда, принимая команды, Родионенко обещал (и сделал это) буквально уйти в подполье на «Круглом», чтобы прежде всего создать команду единомышленников. Подобрать тех тренеров, которые вновь приведут нашу спортивную гимнастику к наградам.

Зачем он вернулся в Россию после длительной работы за границей? В 1989 году Андрей Родионенко уехал в Австралию, провел два олимпийских цикла со сборной, привел австралийскую команду к участию в XXVI Олимпийских играх



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

в Атланте. Затем был контракт на работу с национальной командой Канады. Были и успехи, и налаженная жизнь...

«Я был в Канаде, мне позвонил с предложением Юрий Евлампиевич Титов. Не раздумывал над его предложением ни секунды. Титов ведь уже звал меня в сборную, это случилось первый раз в 1971 году, руководитель искал пути развития вида спорта, которые помогли бы совершить прорыв, и заинтересованных в этом специалистов. Я тогда, приняв приглашение, ни разу не пожалел об этом».

К коллегам у главного тренера особое отношение. Поэтому и о большой несправедливости — многие знают чемпионов, но мало кто знает имена старших тренеров, а уж тем более личных тренеров спортсменов — Андрей Федорович говорит часто.

«Гимнасты начинают тренироваться у них с детских лет, проходят путь до побед, и фамилии этих специалистов массовый зритель не знает. Спортсмены, безусловно, заслуживают того, чтобы о них говорили, но тренеры заслуживают этого вдвойне. Они вместе со своими воспитанниками проходят этот сложный,



ОЛЕГ НАУМОВ



РИА НОВОСТИ

далеко не безоблачный путь, и люди должны об этом знать.

Спортсмены из воздуха не рождаются. Их приводят в зал тренеры, с ними работают тренеры, позднее гимнасты уходят к старшим тренерам национальной команды.

Не говорить о тренерах и относиться к ним без уважения неправильно, этих людей нужно знать. Они формируют наш уровень гимнастики, к ним важно относиться уважительно. Очень серьезный момент, к которому у нас подходят как-то однобоко. Это необходимо восполнить».

Сегодня обе команды России — и женская, и мужская — олимпийские чемпионы. За плечами главного тренера сборных множество решенных проблем. Но гимнастика живет каждый день. И снова — терпение и опережение.

Дисциплина	Атлеты	Результаты
ЛОНДОН-2012		
Женщины, многоборье, команды	Ксения Афанасьева Анастасия Гришина Виктория Комова Алия Мустафина Мария Пасека	178.530
Мужчины, вольные упражнения	Денис Аблязин	15.800
Мужчины, опорный прыжок	Денис Аблязин	16.399
Женщины, многоборье, личное первенство	Виктория Комова	61.973
	Алия Мустафина	59.566
Женщины, вольные упражнения	Алия Мустафина	14.900
Женщины, опорный прыжок	Мария Пасека	15.050
Женщины, упражнения на брусьях	Алия Мустафина	16.133



«А что делать?
В истерию впадать?
Точно нет»



«Все было главным: от начала до конца. С того момента, когда начали бороться, до того момента, как встали на пьедестал. Завтра тренировка, на эмоции времени нет... Спортивная гимнастика — динамичный вид спорта, все быстро меняется, и во главу угла мы ставим точный расчет. Если прогнозы подтверждаются, значит, все идет по плану, если нет, значит, есть недоработки.

Каждый крупный старт требует не только физических затрат, но и зализывания ран. «Ну ладно — поболит и пройдет?» Не пройдет. Нагрузки зачастую превышают возможности организма в разные периоды года.

У ребят мы соревнуемся с Японией и Китаем, у них всегда двойная скамейка. В Китае 35 спортивных интернатов. В США развита клубная система — тысячи клубов, в соревнованиях принимают участие до 65 тысяч спортсменов! В Японии спортивная гимнастика — это религия. Тут ничего не поделаешь, мы проходим свои этапы развития».

...Перед Олимпийскими играми в Рио — 2016 вопрос о том, что будет, если спортсменов России не допустят до помоста главного старта, Родионенко неожиданно встретил улыбкой. «А мы все равно поедем и будем выступать вне кон-



курса. А что делать? В истерию впадать? Точно нет. Будем искать выходы из этого положения».

Поводов «впасть в истерию» за последние годы было немало. В каждом олимпийском цикле — свои проблемы. Сегодняшние еще не решены, звучат остро.

«Пока» ситуация такая, что мы не знаем, на какой срок наши спортсмены отстранены от международных стартов. Мониторим все международные старты, ориентируемся на результаты, которые показывают соперники. Программы наших спортсменов по уровню сложности и качеству исполнения соответствуют лучшим образцам китайцев, японцев, американцев. Наша задача прежняя — их превзойти...

Очень важно, что страна в самый сложный период не только не забыла про нас, а протянула руку, чтобы сохранить всех.

Это мы почувствовали во время пандемии и сейчас. Что вместо слов благодарности еще сказать? Отвечать надо делом. Никто из лидеров не ушел,

Дисциплина	Атлеты	Результаты
РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО-2016		
Мужчины, многоборье, команды	Денис Аблязин Давид Белявский Иван Стретович Николай Куксенков Никита Нагорный	271.453
Женщины, многоборье, команды	Ангелина Мельникова Алия Мустафина Мария Пасека Дарья Спиридонова Седа Тутхалян	176.688
Мужчины, опорный прыжок	Денис Аблязин	15.516
Мужчины, упражнения на брусках	Давид Белявский	15.783
Мужчины, упражнения на кольцах	Денис Аблязин	15.700
Женщины, многоборье, личное первенство	Алия Мустафина	58.665
Женщины, опорный прыжок	Мария Пасека	15.253
Женщины, упражнения на брусках	Алия Мустафина	15.900



все в зале, уже хорошо. Значит, осталось желание совершенствоваться. У них и их тренеров».

Любой спорт — бесконечное обновление задач. Самые фантастические победы сменяют будни. Если что-то закончилось, значит, начинается новое. Победа — позади, а впереди — да, опять путь со многими неизвестными. Но оно, новое, само по себе на помост не явится. Его сначала нужно разглядеть, подготовить, а потом уже выпускать.

Андрей Родионенко уверен: без поколения, которое вызывает на опережение, работать невозможно. Говорит тренер об этой проблеме жестко и очень метко: что было вчера исклю-

зивом, сегодня стало обыденностью. Так происходит после каждой Олимпийских игр. И еще говорит: самая сложная задача — регенерация поколений: вниз скатываешься быстро, а подниматься вверх тяжело.

«Резерв у нас хромает, мы отстаем, говорил об этом неоднократно. То, что мы сейчас видим на подходе к старшим, это лучшее. Но это лучшее оставляет желать много лучшего. Тут и смотреть нечего. Я никого никогда не обманывал. Обмануть кого-то — это прежде всего обмануть себя. Почему тренеры сидят безвылазно на наших стартах в зале? Чтобы выбрать тех, кого можно подтянуть к сборной. Чтобы достойные не проскочили селекцию.

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Можем ли мы ментально потерять кого-то из лидеров? Идет работа с людьми на результат. Если старты есть, то все будет в порядке. Нужно если обещать, то делать. У нас народ терпеливый, но нельзя врать.

И я всегда еще прошу специалистов: судите не имена, а гимнастику. Чтобы, если заслужили, то и звезды получили бы свои 13 баллов, а не выше. Самим судьям, кстати, так проще: иди и суди, как считаешь нужным. Если бегун пробежал

«Я никого
никогда
не обманывал.
Обмануть кого-то —
это прежде всего
обмануть себя»



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Дисциплина	Атлеты	Результаты
ТОКИО-2020		
Мужчины, многоборье, команды	🇷🇺 Денис Аблязин 🇷🇺 Давид Белявский 🇷🇺 Артур Далалоян 🇷🇺 Никита Нагорный	262.500
Женщины, многоборье, команды	🇷🇺 Лилия Ахаимова 🇷🇺 Виктория Листунова 🇷🇺 Ангелина Мельникова 🇷🇺 Владислава Уразова	169.528
Мужчины, многоборье, личное первенство	🇷🇺 Никита Нагорный	88.031
Мужчины, опорный прыжок	🇷🇺 Денис Аблязин	14.783
Мужчины, упражнения на перекладине	🇷🇺 Никита Нагорный	14.533
Женщины, многоборье, личное первенство	🇷🇺 Ангелина Мельникова	57.199
Женщины, вольные упражнения	🇷🇺 Ангелина Мельникова	14.166
Женщины, упражнения на брусьях	🇷🇺 Анастасия Ильянкова	14.833

100 метров за 13 секунд, ему же не пишут 11 секунд? А почему мы должны лукавить, если тот, кто стоит обычно за лидером, сегодня лучше? Лучший должен быть лучшим. Чтобы в этой роли победителя был тот, кто заслужил в данный момент, и чтобы гении долго не пузырились, а то засиделись уже в разных президиумах. А получили свою настоящую оценку, походили, покосились: кто на судью, кто на тренера, но — освежились».

Так Андрей Федорович не раз и говорил: имена на помосте часто подводят спортсменов. Да, гимнасты их заработали, но это совсем не значит, что к заслуженному прежде автоматически прилагается и преимущество.

А ссылаться на судей — это удел слабых. Если будешь на голову выше остальных, никто победу не отнимет.

«0 предвзятости судейства на международных турнирах не стоит говорить. Нас судят точно так же, как всех. Все претензии — только к спортсменам и тренерам. Когда команда идет ровно и не дает повода, то могут, конечно,



ОЛЕГ НАУМОВ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ущипнуть немножко. Но так всех. Сильных остановить трудно. Просто у всего есть свой ресурс. Надо к этому относиться серьезно. Если хочешь преодолевать, то надо это делать в зале.

Ведь очевидно: чтобы хорошо выступать, надо хорошо тренироваться. Не просто быть в зале, а преодолевать себя. Каждый день. Есть определенные критерии, которые надо выполнить. Шанс есть у всех, титулы тут в счет не идут».

Наши команды олимпийских чемпионов сегодня решают те же задачи, что и раньше. Делают это в сложнейшей ситуации отстранения от международных стартов. Андрей Родионенко так и говорит: «Важно понимание, на каком месте мы сейчас находимся, что успеваем, что нет. Если будем себя тешить тем, что было вчера, ничего хорошо не выйдет».

«Знаете, что такое дух Олимпиады? Заходишь в зал, когда заканчивается квалификация и начинается подготовка к финалам по многоборью и отдельным видам. Кто не попал — ушел, допуск — только для самых сильных, и кто-то из них завтра победит на Олимпийских играх. Входишь в зал — все звезды мира! Дух захватывает! Трепет, вершина, воздух — олимпийский. Единение на одном помосте сильнейших спортсменов и тренеров.

Это они — уровень гимнастики, итог четырехлетнего цикла. И в этот момент последней тренировки все пока равны перед одним: завтрашним стартом. Высочайший накал».

...Андрей Федорович умеет находить образы. Говорит, гимнастика — как математика: дважды два будет четыре, и четыре с половиной не

получится. Умеет и мотивировать вопросами, что называется, в лоб. «Как спортсмены могут показать результаты выше тех, на которые готовы? Да никак».

Всегда ли главный тренер Родионенко доволен собой и сборными? Пусть сам ответит. Как делал это не раз — и после олимпийских медалей, полученных нашими гимнастами в Лондоне-2012, и после наград Рио-2016, и после двойного командного триумфа в Токио-2020.

«Чувство неудовлетворенности — это и есть стимул для дальнейшей работы. Когда медали везем домой, меня не покидает ощущение какой-то незаконченности дела. Один гимнаст выиграл, а другой — нет. А почему, чего ему не хватило? В этих размышлениях, а главное, найденных ответах и заложен успех работы на результат».



ОЛЕГ НАУМОВ

НАДО ЗНАТЬ!



СТОП-АМ!

СПОРТСМЕН
В ОТВЕТЕ ЗА ТО,
ЧТО ПРИНИМАЕТ!





Новый год уже с нами!
Дорогие гимнасты, тренеры,
руководители и все-все любители
нашего замечательного вида
спорта!

Счастья, радости, тепла, надежд,
медалей, успехов, движения
вперед и красивого большого
помоста!

И пусть тренировки и старты
приносят удовольствие
и результат, к которому вы
стремитесь вместе с командой...