

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№ 1 | 51 | 2024

ВТБ



БРИКСИК
ВЫХОДИТ
НА ПОМОСТ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ:

Иди и борись

ЛИКБЕЗ:

кольца по уму

ЛИСТ СЧАСТЬЯ

Геннадия Елфимова

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Спорт — это постоянное движение. И если кто-то останавливается в развитии, обязательно находится тот, кто выходит вперед. Именно поэтому преемственность поколений — важнейшая составляющая развития любого вида спорта.

Сегодня спорт России оказался под санкциями. У наших лидеров и юных спортсменов ограничены возможности участвовать в международных стартах. Но также справедливы слова о том, что отсутствие одних возможностей обязательно открывает новые.

Чемпионат России по спортивной гимнастике, который весной прошел в «Сириус-Арене», показал, что сегодня наша гимнастика остается боеспособной. На помост вышли действующие олимпийские чемпионы, которые не утратили мотивации, и молодые спортсмены, которые стоят на пороге сборных или уже решительно его переступили. Внутренняя конкуренция обостряется, а значит, преемственность поколений работает.

Сейчас все ведущие спортсмены приступили к подготовке к Играм БРИКС, которые летом состоятся в Казани. Международный помост должен вдохнуть в наши сборные новые силы и показать, что российская гимнастика остается в числе мировых лидеров.

Всем удачи!



A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'В. Титов'.

Василий Титов,
президент Федерации
спортивной гимнастики России



ИДИ
И БОРИСЬ

с. 12

2024

ЧЕМПИОНАТ
РОССИИ

ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ



с. 68

4 НОВОСТИ
ЧТО, ГДЕ, КОГДА И КАК?

12 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ
ИДИ И БОРИСЬ
Чемпионат России — 2024
проверил силы

28 НАШИ ИГРЫ
КАЗАНЬ, ВСТРЕЧАЙ!
Игры БРИКС уже близко

30 ТРЕНЕРСКАЯ
ВСЁ В РУКАХ

Елена Айлюян: Талант, с которым
стоит рискнуть

36 ЛИКБЕЗ
УНИКАЛЬНО И ЭЛЕГАНТНО

Давид Белявский — параллельные
брусья

42 ПЕРВЕНСТВО
БОЛЬШАЯ РАБОТА

Время, когда нужно громко
заявлять о себе

54 ЗНАНИЕ — СИЛА
ВИЛЬЯМ КАТЫНЬ —

про кольца в гимнастике:
от тонких деталей до лайфхаков



БОЛЬШАЯ
РАБОТА

с. 42

60 ВЗГЛЯД
АЛЕКСЕЙ БОГДАНОВ —
о труде наставника

62 АНАЛИТИКА
СЕРГЕЙ АНДРИАНОВ —
о принципах олимпийской
селекции 2022–2024 годов

66 МАМА В СПОРТЕ
МЕДАЛЬНИЦА
О спортивной мотивации,
красоте и удобстве

68 ВСТРЕЧА
ЛИСТ СЧАСТЬЯ ЕЛФИМОВА
Известный тренер отметил
юбилей

78 АНТИДОПИНГ
НАДО ЗНАТЬ!

Спортсмен в ответе за то,
что принимает



с. 30

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА
№ 1_51_2024

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
ООО «Агентство КДС»
119334, Москва,
5-й Донской проезд, д. 15, стр. 5
Тел.: +7 (495) 909-21-87

ШЕФ-РЕДАКТОР:
Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:
Елена Смирнова

ДИЗАЙНЕР:
Елена Помогаева

ФОТОРЕДАКТОР:
Мария Лукина

ИЛЛУСТРАТОР:
Екатерина Селиверстова

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:
Елена Михайлова,
Олег Наумов,
Мария Самуйлова

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:
Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС: Полина Громова

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:
Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:
Сергей Андрианов,
Александр Бармин,
Алексей Богданов,
Вильям Катинь,
Оксана Тонкачеева,
Ирина Степанцева,
Любовь Мельяновская

Отпечатано в типографии «Ридо»,
Нижний Новгород,
ул. Шаляпина, д. 2а

Тираж: 10 000 экз.
Подписано в печать
25 апреля 2024 г.

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

ПОМОСТ ДЛЯ СТУДЕНТА

В «СИРИУС АРЕНЕ» ПРОШЛИ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ: 73 СПОРТСМЕНА ИЗ 11 ВУЗОВ РОССИИ БОРОЛИСЬ ЗА ПОБЕДУ В НЕСКОЛЬКИХ КАТЕГОРИЯХ. УЧАСТНИКИ РАЗЫГРАЛИ МЕДАЛИ В КОМАНДНЫХ И ЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ.

Федерация спортивной гимнастики России уже не первый год проводит студенческие соревнования (юниоры, юниорки 17–25 лет) не только для профессионалов, но также для категорий «Любитель» и «Новичок». Соревновательная программа категории «Мастер спорта» проводится в соответствии с правилами вида спорта не ниже первого спортивного разряда. В числе

участников — призеры национального чемпионата и члены сборной России. В категории «Новичок» студенты выступают по облегченной программе, утвержденной ФСГР, наличие спортивного разряда не обязательно. В категории «Любитель» — также по облегченной программе, утвержденной ФСГР, наличие спортивного разряда не обязательно. Такие старты, считают специалисты, весьма важны — они привлекают большое количество участников и позволяют продлить спортивную жизнь гимнастов.

Весной на федеральной территории Сириус стартовал первый Национальный молодежный фестиваль студенческих спортивных лиг. Мероприятие состоялось в рамках соглашения между образовательным фондом «Талант и успех», админи-

страцией федеральной территории Сириус и Российским студенческим спортивным союзом, которое было подписано в конце 2023 года. Фестиваль будет проходить в «Сириусе» на протяжении всего года. «Федеральная территория регулярно принимает самые крупные всероссийские спортивные соревнования. Символично, что первый Национальный фестиваль студенческих спортивных лиг проводится в «Сириусе» в год десятилетия Олимпийских игр 2014 года. Это важный этап для развития олимпийского наследия и поддержания студенческого спорта в России. Кроме того, фестиваль даст важный импульс для развития на федеральной территории спортивного студенческого движения», — отметил глава администрации федеральной территории Сириус Дмитрий Плишкин.



МАРИЯ САМУЙЛОВА



МАРИЯ САМУЙЛОВА

И участники соревнований, и подготовившие их тренеры, и руководители отмечали, что соревнования среди студентов — это не только борьба за победу, но и возможность показать свое мастерство и поддержать своих соперников, поэтому атмосфера на стартах особенная. Когда мастера спорта и новички выступают на одном помосте, это заставляет еще раз оценить широчайшие возможности вида спорта, который может привлекать все больше спортсменов.

Личное многоборье
Программа «Новичок»
Девушки

Первое место завоевала Зарина Даукаева, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», второе место — Анастасия Климова, ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта», на третьем месте — Эльвира Криворучко, ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта».

Юноши

Первое место — Владимир Белогобов, ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта», на втором месте — Артур Данилян, ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта», бронзовая награда — у Даниэля Арутуняна, ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта».

Программа «Любитель»

Чемпионкой стала Валерия Алферова, ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», на втором месте — Дарья Юшина, ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта», на третьем — Мария Ельникова, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

Победитель — Алексей Глаздов, ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта», второе место — Никита Петров, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет



МАРИЯ САМУЙЛОВА

физической культуры, спорта и туризма».

Программа МС

Первое место завоевала Елена Герасимова, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», серебро — Юлия Бирюля, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», на третьем месте — Екатерина Фищенко, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».



МАРИЯ САМУЙЛОВА



МАРИЯ САМУЙЛОВА



МАРИЯ САМУЙЛОВА



МАРИЯ САМУЙЛОВА



МАРИЯ САМУЙЛОВА

МЕДАЛЬНЫЙ ЗАЧЁТ

| Место | Университет | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-------|----------------------------------------|----|----|----|----|---|---|---|---|---|
| 1 | РУТ (МИИТ) | 12 | 16 | 10 | 38 | | | | | |
| 2 | Поволжский ГУФКСИТ | 12 | 11 | 9 | 32 | | | | | |
| 3 | КГУФКСТ | 7 | 5 | 6 | 18 | | | | | |
| 4 | НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург | 3 | 4 | 2 | 8 | | | | | |
| 5 | ЮФУ | 3 | 3 | 1 | 7 | | | | | |
| 6 | ЮурГУ (НИУ) | 1 | 1 | 2 | 4 | | | | | |
| 7 | ВГАФК | 1 | 1 | 2 | 4 | | | | | |
| 8 | ПГУ | 1 | | | 1 | | | | | |
| 9 | Дзержинский филиал РАНХиГС | 1 | | | 1 | | | | | |
| | ФГБОУ ВО Сибирский Государственный | 1 | | | 1 | | | | | |



МАРИЯ САМУЙЛОВА

Первое место — Денис Товпинец, ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург, второе место — Виктор Калюжин, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», третье место — Станислав Исаев, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

Командные соревнования
Программа МС
Девушки

1. ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
2. ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург

Юноши

1. ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург
2. ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
3. ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»
4. ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»



МАРИЯ САМУЙЛОВА



МАРИЯ САМУЙЛОВА



МАРИЯ САМУЙЛОВА

Программы «Новичок», «Любитель»
Девушки

1. ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
2. ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»



МАРИЯ САМУЙЛОВА



МАРИЯ САМУЙЛОВА

3. ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта»
4. ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)»
5. ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Юноши

1. ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта»
2. ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)»



МАРИЯ САМУЙЛОВА

Финалы в отдельных видах
Девушки
МС

Первое место в опорном прыжке и вольных упражнениях завоевала Юлия Бирюля, КГУФКСТ. Упражнения на бревне и разновысоких брусьях выиграла Елена Герасимова, Поволжский ГУФКСИТ.

«Любитель»

В опорном прыжке победила Валерия Алферова, ЮФУ, в упражнениях на бревне первой стала Владлена Хуртова, ПГУ, упражнения на разновысоких брусьях выиграла Юлия Григорьева, ЮУрГУ (НИУ), золото в вольных упражнениях завоевала Валерия Алферова, ЮФУ.



МАРИЯ САМУЙЛОВА

«Новичок»

Опорный прыжок — Анна Лямина, КГУФКСТ, упражнения на бревне и на разновысоких брусьях — Зарина Даукаева, Поволжский ГУФКСИТ, вольные упражнения выиграла Анастасия Климова, РУТ (МИИТ).

Юноши
МС

Из шести финалов в отдельных видах Сергей Найдин, представляющий КГУФКСТ, отдал соперникам золото только в двух. В упражнениях на кольцах победил Денис Товпинец, НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, в опорном прыжке — Алексей Усачев, ВГАФК.

«Любитель»

В этой категории спор за лидерство вели всего два гимнаста: опорный прыжок выиграл Никита Петров, Поволжский ГУФКСИТ, он же победил в упражнениях на коне, перекладине и вольных упражнениях. В упражнениях на кольцах и брусьях выиграл Алексей Глаздов, РУТ (МИИТ).

«Новичок»

В вольных упражнениях победил Даниэль Арутюнян, РУТ (МИИТ). В упражнениях на перекладине, в опорном прыжке и параллельных брусьях золото завоевал Владимир Белогубов, РУТ (МИИТ). В упражнениях на коне и кольцах победил Артур Данилян, РУТ (МИИТ).

«НЕ БОЙТЕСЬ,
ДЕРЗАЙТЕ!»

В ВАТУТИНКАХ ПРОШЛИ 26-е ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ НА ПРИЗЫ ДВУКРАТНОЙ ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКИ СВЕТЛАНЫ ХОРКИНОЙ.

В турнире участвовали 250 спортсменов, представлявших спортивные школы 25 российских городов. Гимнасты выявляли сильнейших в четырех группах — по программам первого спортивного разряда, кандидатов в мастера спорта, а также мастеров спорта России среди юниоров и юниорок, мужчин и женщин.

За долгую уже историю турнира, который родился в родном для олимпийской чемпионки Белгороде, но вот уже два года в силу сложных обстоятельств в регионе проходит в спортивном центре ЦСКА в Ватутинках, уже более 20 тысяч юных гимнастов продемонстрировали свои мастерство и талант. Многие участники турнира стали членами сборных команд России по спортивной гимнастике, чемпионами и призерами Олимпийских игр и крупных международных соревнований.

«Уверена, что на этих соревнованиях у каждого свой замысел и задачи, поставленные руководством школ, тренером, — сказала Светлана, открывая соревнования. — Верю, что все у вас исполнится, не бойтесь, дерзайте! Для этого и созданы соревнования, чтобы у каждого из вас был шанс заявить о себе на всю страну. Победа будет за вами, у каждого из вас свой олимп».

В многоборье по программе первого спортивного разряда первенствовала Анастасия Володченко (Мо-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

сква), по программе КМС — Майя Абельцева (Москва), по программе МС среди юниорок — Ксения Зелёва (Московская область), по программе МС среди женщин — Елизавета Ус (Краснодар). Ярослав Кокин (Москва) победил в многоборье по программе первого разряда, среди КМС лучшим стал Алексей Зеленский (Москва), среди мастеров спорта (юниоры) золото у Владислава Бабаяна из Волгоградской области, а у мужчин — мастер спорта Алексей Ростов (Владимир). Приз самых юных участников получили Вера Новикова (Воронеж), Полина Федоренко (Краснодар) и Илья Шеглов (Пенза). Награждали победителей олимпийские чемпионки Светлана Хоркина, Елена Шевченко и Алия Мустафина. Они вручили победителям и призерам медали и ценные подарки.

«Сегодня для всех, кто находился в этом зале, был праздник, большой праздник спорта, — сказала Светлана Хоркина. — Горжусь турниром, горжусь многими тренерами, которые видели еще и меня, когда я сама только начинала путь в спортивной гимнастике, а ныне приехали на соревнования со своими юными подопечными. У каждого, кто выступал, действительно есть шанс заявить о себе на всю страну. Когда-то и мне дали шанс на подобных состязаниях, и я этим шансом воспользовалась».



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

НАШИ ЮБИЛЯРЫ

**Вероника Владимировна ЯКУБОВА**

Среди воспитанниц заслуженного тренера России — Светлана Гроздова, заслуженный мастер спорта СССР (в гимнастике и в акробатике), олимпийская чемпионка, абсолютная чемпионка СССР, чемпионка СССР в отдельных видах многоборья, шестикратная чемпионка мира по спортивной акробатике; Елена Продунова — заслуженный мастер спорта России, серебряный и бронзовый призер Олимпийских игр, чемпионка Европы, абсолютная чемпионка России, чемпионка России в отдельных видах многоборья и обладательница Кубка России в многоборье. Именно Вероника Владимировна была и первым тренером победителя и призера чемпионата Европы мастера спорта международного класса Марии Харенковой.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Марина Владимировна НАЗАРОВА — заслуженный тренер России

Марина Владимировна воспитала не одно поколение гимнасток, среди ее учениц — заслуженный мастер спорта серебряный призер Олимпиады, чемпионка мира, трехкратная победительница Универсиады Ксения Афанасьева и чемпионка мира и Европы Ксения Семенова.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Игорь Николаевич КАЛАБУШКИН — заслуженный тренер России

Игорь Николаевич подготовил призера чемпионата мира, чемпиона Европы Юрия Рязанова, работал с призером Олимпийских игр, трехкратным чемпионом Европы Николаем Куксенковым, чемпионом России Александром Карцевым...

Дорогие наши, талантливые, бесстрашные, самоотверженные, увлеченные и увлекающие других! Будьте здоровы и счастливы! Оставайтесь также преданы любимому делу, благодаря таким, как вы, и строится, и держится, и побеждает российская спортивная гимнастика! Спасибо вам за труд и любовь!



ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ОНИ ПРИБЛИЖАЛИ ПОБЕДУ



ИСТОРИЯ НАШЕГО СПОРТА — ЭТО ИСТОРИЯ ВСЕЙ ОГРОМНОЙ СТРАНЫ. СПОРТСМЕНЫ НИКОГДА НЕ ОСТАВАЛИСЬ В СТОРОНЕ ОТ ТОГО, ЧТО ПЕРЕЖИВАЕТ СТРАНА. «ГИМНАСТИКА» ВМЕСТЕ С ДИКТОРОМ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ НИКОЛАЕМ ВЛАДИМИРОВИЧЕМ ЧИГИРИНЫМ И ПРИ СОДЕЙСТВИИ ИСТОРИКА СПОРТА ДЕНИСА ШАБАЛИНА ПРОДОЛЖАЕТ ПУБЛИКОВАТЬ СПИСОК ГИМНАСТОВ — УЧАСТНИКОВ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ. ЕСЛИ ВЫ МОЖЕТЕ ВНЕСТИ СВОЮ ЛЕПТУ В ПОПОЛНЕНИЕ НАШЕГО СПИСКА, ПИШИТЕ: [MEN8800@LIST.RU](mailto:men8800@list.ru).



АРУТЮНОВ Сурен Александрович
1913–1985

Заслуженный мастер спорта. Абсолютный чемпион Азербайджана. Тренер сборной, заслуженный тренер Азербайджанской ССР. Педагог и общественный деятель. Заведующий кафедрой гимнастики Азербайджанского ГИФК. Участник Великой Отечественной войны — Черноморский флот, младший лейтенант.



БОКОВА Евдокия Андреевна
1909–1993

Мастер спорта, «Динамо» (Киев). Победительница III рабочей Олимпиады в командном первенстве. Шестикратная чемпионка: двукратная — упражнения на кольцах и перекладине, опорный прыжок, абсолютная чемпионка; серебряный призер — многоборье, на брусьях, на коне и на перекладине; бронзовый — опорный прыжок и вольные упражнения. Великая Отечественная война — труженица тыла.



БРЫКИН Александр Тимофеевич
1909–1984

Тренер, заведующий кафедрой гимнастики ГЦОЛИФК. Кандидат педагогических наук. Участник Великой Отечественной войны — 7-я дивизия народного ополчения. Награды: орден Красной Звезды, медаль «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



ГАВРИЛОВА Евгения Игнатьевна
1913–1992

Мастер спорта, «Спартак» (Ленинград), Закавказский военный округ. Победительница и неоднократный призер чемпионатов СССР. Судья республиканской категории. Великая Отечественная война — блокада Ленинграда. Награда: медаль «В память 250-летия Ленинграда».



ГАЛИБИН Константин Всеволодович
1918–2019

Один из лучших гимнастов довоенного Омска. Преподаватель НГУ имени П.Ф. Лесгафта. Участник Великой Отечественной войны — оборона Ленинграда, ранение. Награды: орден Красной Звезды, Отечественной войны II степени, медаль «За оборону Ленинграда».



ГЛИНТЕРНИК Александр Михайлович
1909–1987

Мастер спорта, судья всесоюзной категории. Преподаватель кафедры гимнастики военного факультета ГЦОЛИФК. Участник Великой Отечественной войны — Ленинградский фронт, 48-й отдельный запасной стрелковый полк. Награды: медали «За оборону Ле-

нинграда», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



ГОРОХОВСКАЯ Мария Кондратьевна
1921–2001

Мастер спорта, «Буревестник», «Искра», Киев, «Строитель» (Харьков). Олимпийские игры 1952 года — абсолютная чемпионка и чемпионка в командном первенстве, серебряный призер в опорных прыжках, на брусьях, бревне, в вольных и групповых вольных упражнениях. Чемпионат мира — победительница в командном первенстве и бронзовый призер в вольных упражнениях. Чемпионаты СССР — двукратная абсолютная чемпионка, двукратная победительница в упражнениях на брусьях, перекладине и в вольных упражнениях, чемпионка в упражнениях на бревне и кольцах, серебряный призер в упражнениях на брусьях и кольцах, двукратная в упражнениях на бревне, трехкратная — в многоборье; бронзовый призер в вольных упражнениях, на кольцах и в многоборье, двукратная в упражнениях на бревне, трехкратная в опорных прыжках. Заслуженный мастер спорта СССР. Судья международной категории. Окончила Ленинградский институт физической культуры имени П.Ф. Лесгафта. Преподавала в Евпаторийском техникуме физкультуры. Работала детским тренером в Евпатории и в Израиле. Великая Отечественная война — блокада Ленинграда, работа в госпитале. Награда: орден Трудового Красного Знамени.



ГУЛЯЕВ Сергей Алексеевич
1904–1963

Заслуженный мастер спорта. Участник Великой Отечественной войны — Ленинградский фронт. Военный техник. Награды: медали «За оборону Ленинграда», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



ДЕМЧУК Галина Васильевна
1919–2019

Мастер спорта. Более 30 лет работала в Госкомспорте СССР. Участница Великой Отечественной войны, младший лейтенант медицинской службы, работа в сортировочном эвакуационном госпитале № 2430. Награды: орден Отечественной войны II степени, медаль «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



Дмитриев Михаил Дмитриевич
1912–1987

Мастер спорта, выступал за «Спартак» и «Буревестник» (Киев). Чемпионаты СССР — абсолютный чемпион, двукратный победитель, четырехкратный серебряный и семикратный бронзовый призер, судья всесоюзной категории. Участник Великой Отечественной войны. Награда: орден «Знак Почета».



ЗАБЕЛИН Федор Андреевич
1883–1973

Воспитанник общества «Пальма», член Петроградского гимнастического общества, в составе сборной России выступал на Олимпийских играх 1912 года. Первая мировая война — Семеновский полк, в запасном батальоне вел допризывную подготовку. Легкая атлетика — участник марафонских пробегов. Великая Отечественная война — труженик блокадного Ленинграда. Награда: медаль «За оборону Ленинграда».



ЗАБЛЯКИН Павел Иванович
1907–1988

Судья всесоюзной категории. Окончил физкультурный техникум имени П.Ф. Лесгафта. Заслуженный тренер Туркменской ССР. Педагогический институт имени А.М. Горького, заведующий кафедрой физического воспитания. Участник Великой Отечественной войны — Центральный фронт: старший радист, сержант артиллерийского полка. Был тяжело ранен. Награды: орден Красной Звезды, медали «За отвагу», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», медаль ТССР «Дружбы народов».



ЖИРОВ Александр Афанасьевич
1910–1990

Выступал за ДСО «Медик», сборную Ленинграда. Заслуженный тренер СССР. Тренер сборной СССР, «Спартак». Подготовил олимпийских чемпионов М. Гороховскую, П. Данилову, Л. Егорову. Судья всесоюзной категории. Кандидат педагогических наук. Участник Великой Отечественной войны — Ленинградский фронт. Командир взвода. Награды: ордена Отечественной войны I степени, Красной Звезды, медали «За оборону Ленинграда», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



ИВАНОВ Игорь Владимирович
1921–2014

Мастер спорта, судья всесоюзной категории. Полковник. Член совета ветеранов спорта ЦСКА. Участник Великой Отечественной войны, 6-я рота стрелкового полка Московской стрелковой дивизии, участник парада на Красной площади 7 ноября 1941 года, боев под Москвой и на Курской дуге. Дважды был ранен. Войну начал рядовым, закончил старшим лейтенантом. Служил в 5-й Гвар-

дейской танковой армии. Награды: ордена Отечественной войны I и II степени, медали «За боевые заслуги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



ИВАНОВ Николай Петрович
1904–1991

Выступал за ЦДКА, судья всесоюзной категории. Окончил Высшую школу тренеров. Главный тренер команды гимнастики ЦСК МО. Участник Великой Отечественной войны. Награды: медали «За боевые заслуги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».



ИВАНОВ Эрнест Иванович
1925–2019

Начинал заниматься гимнастикой в Москве в Сокольниках, чемпион Дальневосточного военного округа, выступал на первенствах РСФСР и на Спартакиаде народов СССР. Судья всесоюзной категории. Преподаватель Кемеровского университета. Гвардии подполковник танковых войск. Участник Великой Отечественной войны, наводчик полковой батареи — юнга, участвовал в боях под Харьковом, Полтавой, шесть раз форсировал Днепр. Награды: ордена Отечественной войны II степени, медали «За боевые заслуги», «За отвагу», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «За победу над Японией», «За освобождение Северной Кореи», медаль маршала Жукова, нагрудный знак «Отличник физической культуры и спорта».



ИВАШКИНА Вера Акентьевна
1918–1993

Гимнастика спортивная, акробатика. Окончила Красноярский техникум физической культуры — учитель физкультуры. Участница Великой Отечественной войны — старшина медицинской службы. Награда: орден Красной Звезды.

ИДИ И БОРИСЬ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ — 2024
ПРОВЕРИЛ СИЛЫ
ТИТУЛОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ
И ПОКАЗАЛ
НАСТРОЙ МОЛОДЫХ

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

НА ПОМОСТЕ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ В «СИРИУС-АРЕНЕ» У КОГО-ТО ИЗ СПОРТСМЕНОВ ОТКРЫВАЛОСЬ ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ, А КТО-ТО ЛИШЬ ТОЛЬКО ПРОБОВАЛ ДЫШАТЬ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ. ПЕРЕПЛЕТЕНИЕ ПОКОЛЕНИЙ НЕ ВСЕГДА ПРОХОДИТ БЕЗБОЛЕЗНЕННО, НО ВСЕГДА С ИНТРИГОЙ. КОГДА МОЛОДЫЕ МАССОВО ДАДУТ БОЙ ТИТУЛОВАННЫМ? И ВООБЩЕ, КТО КОГО? ЧЕМПИОНАТ РОССИИ СТАЛ ОТБОРОМ НА ГЛАВНЫЕ СТАРТЫ, КОТОРЫЕ ЖДУТ СПОРТСМЕНОВ ВПЕРЕДИ: ИГРЫ БРИКС, КУБОК РОССИИ, ДАЛЬШЕ — ИГРЫ ДРУЖБЫ.



Чемпионат России собрал на помосте практически всех лидеров нашей гимнастики. Из триумфаторов Токио-2020 не выступили только травмированная Владислава Уразова и объявившая об окончании карьеры Лилия Ахаимова. Действующие олимпийские чемпионы Ангелина Мельникова, Виктория Листунова, Никита Нагорный, Артур Далалоян, Денис Аблязин, Давид Белявский в «Сириусе» стартовали. Боролись и друг с другом, и с молодыми спортсменами, хотя вторую категорию гимнастов тоже уже можно делить на группы. Дебютанты и вчерашние дебютанты, не раз уже заявившие о своих амбициях.



ЧЕМПИОНАТ РОССИИ
по спортивной гимнастике

МЕДАЛЬНЫЙ ЗАЧЁТ

ЖЕНЩИНЫ

| | | | | |
|---|----------------------|---|---|---|
| 1 | Мельникова Ангелина | 4 | 1 | 5 |
| 2 | Листунова Виктория | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Рощина Людмила | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Шаловалова Кристина | 1 | 1 | 2 |
| 5 | Перебинослова Ульяна | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Калмыкова Анна | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Трыкина Виктория | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Васильева Лейла | 1 | 1 | 2 |
| 7 | Афанасьева Элеонора | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Герасимова Елена | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Семухина Арина | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Губенкова Полина | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Максимова Александра | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Кузнецова Виолетта | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Бирюля Юлия | 2 | 2 | 1 |
| 8 | Лысякова Алена | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Ус Елизавета | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Фищенко Екатерина | 1 | 1 | 1 |

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ
по спортивной гимнастике

МЕДАЛЬНЫЙ ЗАЧЁТ

МУЖЧИНЫ

| | | | | |
|----|---------------------|---|---|---|
| 1 | Нагорный Никита | 3 | 1 | 4 |
| 2 | Маринов Даниел | 2 | 2 | 1 |
| 3 | Далалоян Артур | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Аблязин Денис | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Завричко Иван | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Зайка Илья | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Кисель Евгений | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Найдин Сергей | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Поляшов Владислав | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Прокопьев Кирилл | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Антонихин Иван | 1 | 1 | 2 |
| 7 | Съедин Савелий | 1 | 1 | 2 |
| 8 | Климентьев Григорий | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Ростов Алексей | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Усачев Алексей | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Карцев Александр | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Сяфуллин Ранель | 2 | 2 | 1 |
| 9 | Белявский Давид | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Новиков Даниил | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Исаев Станислав | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Ступкин Олег | 1 | 1 | 1 |





Ангелина МЕЛЬНИКОВА

БЫЛА ГОТОВА ПОБЕЖДАТЬ

А ведь Ангелина Мельникова так и говорила: ставлю большие спортивные цели на предстоящий год и постараюсь выдать на данный момент свой максимум в спорте: «В 2024 году в спортивной гимнастике есть важные старты: чемпионат России, Игры БРИКС, Кубок России и Игры дружбы, хочу добиться максимально достойного выступления на стартах». В «Сириусе» Геля победила на чемпионате России в личном многоборье, соревнованиях на бревне, опорном прыжке и любимых вольных. Отдала сопернице



только золотую медаль на брусьях. В упражнении на брусьях спортсменка заняла третье место.

Мельникова была уже абсолютной чемпионкой шесть лет назад, на чемпионате России, через два года после первых своих Олимпийских игр — Рио-2016. А всего в России Геля была сильнейшей в многоборье три раза. Прошлый чемпионат России прошел не очень удачно, Ангелина уехала из Казани вовсе без побед. Так что старт в «Сириусе»-2024 был для Гели важен, нужен был помост-реванш.

Конечно, когда спортсмены после победы говорят, что даже не помнят, где выигрывали или проигрывали или что нет у них желания что-то кому-то доказывать, это лукавство. Всё помнят, победами гордятся, а от неудач отталкиваются, чтобы взлететь. Есть всегда и желание доказать, что «там» был несчастный случай в связи с обстоятельствами подготовки, ну или «просто так случилось».

Но с чем не поспоришь, так это со словами, которые для Ангелины являются уже буквально слоганом: «Я делаю свою гимнастику не для кого-то, я делаю свою гимнастику для себя». «Сириус» увидел, как красива гимнастика Мельниковой.

Олимпийская чемпионка была довольна тем, как удалось выступить на чемпионате России.



2024 ЧЕМПИОНАТ РОССИИ по спортивной гимнастике

ФИНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЖЕНЩИНЫ

| | |
|---------------------|--------|
| АНГЕЛИНА МЕЛЬНИКОВА | 14,333 |
| ВИКТОРИЯ ЛИСТУНОВА | 14,200 |
| ЛЕЙЛА ВАСИЛЬЕВА | 13,533 |

2024 ЧЕМПИОНАТ РОССИИ по спортивной гимнастике

ФИНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЖЕНЩИНЫ ТТ

| | |
|---------------------|--------|
| АНГЕЛИНА МЕЛЬНИКОВА | 14,133 |
| ЕЛЕНА ГЕРАСИМОВА | 13,833 |
| КРИСТИНА ШАПОВАЛОВА | 13,466 |



Виктория ЛИСТУНОВА



Людмила РОЩИНА



Кристина ШАПОВАЛОВА

Ангелина купалась в любви болельщиков и привычно раздавала интервью. Сказала, что не удивлена выигранным медалям. Признала: в целом была очень хорошо готова к турниру, но нужно было как следует собраться, что у нее и получилось сделать. Но сезон только начинается: «Впереди у меня три очень важных старта. И сейчас самое главное — подлечить ногу».

Виктория Листунова подошла к чемпионату не в полной боевой форме. Хотя боролась и вытаскивала медали там, где только могла. Вика считает, что нельзя себя жалеть и после проигрыша выставлять какие-то проблемы оправданием. Потому что если вышел — иди и борись.

Но справедливости ради все же стоит сказать, что Вика не тренировалась в полную силу перед чемпионатом из-за травмы, поэтому не успела набрать форму. Есть и еще проблемы: «Идет перестройка организма, тело меняется, надо переждать какое-то время, подлечиться, и все будет хорошо».



18 Главное событие

2024 ЧЕМПИОНАТ РОССИИ по спортивной гимнастике

ФИНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЖЕНЩИНЫ

| | |
|---------------------|--------|
| ЛЮДМИЛА РОЩИНА | 14,933 |
| ВИКТОРИЯ ЛИСТУНОВА | 14,633 |
| АНГЕЛИНА МЕЛЬНИКОВА | 14,600 |

2024 ЧЕМПИОНАТ РОССИИ по спортивной гимнастике

ФИНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЖЕНЩИНЫ

| | |
|---------------------|--------|
| АНГЕЛИНА МЕЛЬНИКОВА | 13,599 |
| ЭЛЕОНОРА АФАНАСЬЕВА | 13,416 |
| ЮЛИЯ БИРЮЛЯ | 13,399 |



Елена ГЕРАСИМОВА

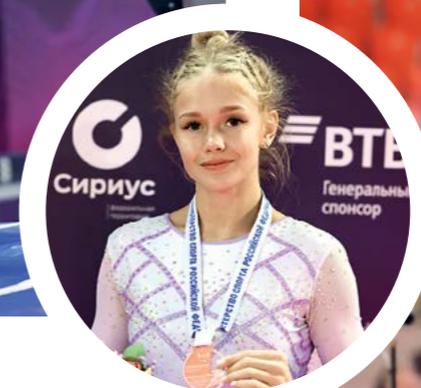
Теперь, после этого чемпионата России, и Вику, владевшую помостом в прошлом сезоне и исправно собиравшую золотой урожай, тоже ожидает реванш. Следующей встречей олимпийских чемпионки Мельниковой и Листуновой на соревновательном помосте станут Игры БРИКС, которые пройдут в Казани с 11 по 24 июня. Именно в Казани вновь соберутся сильнейшие гимнастки страны. И те, кто не смог показать себя во всей красе в «Сириусе», уже ведут работу над ошибками. А те, кто впервые заставил говорить о себе, выйдут, помня о полученном опыте.

Шестнадцатилетняя Людмила Рощина, например, сенсационно ставшая в «Сириусе» второй в личном многоборье и победившая в упражнении на брусках, появится на казанском помосте уже не новичком, а титулованной спортсменкой. После квалификации Людмила оказалась в упражнениях на брусках в числе запасных, но в итоге попала в финал. Показала очень сложную программу, не позволив срывов. Судьи оценили ее выступление очень

19 Чемпионат России



Элеонора АФАНАСЬЕВА



Юлия БИРЮЛЯ

высоко. А сама Рощина, как это свойственно многим нашим медалистам, сказала просто: есть еще над чем работать, например «почище делать стойки, и тогда оценки будут еще выше». Но все же подчеркнула, что после серебра в личном многоборье почувствовала: «Я все могу».



Лейла ВАСИЛЬЕВА





Даниел МАРИНОВ

ДВАЖДЫ АБСОЛЮТНЫЙ

Даниел Маринов второй год подряд выиграл титул чемпиона России в личном многоборье. Даниел наращивает соревновательные мышцы и стратегию: он уже хорошо знает, как выиграть и внезапно проиграть. И как следовать законам баланса. Когда Дания только появился на взрослом помосте и было очевидно, что серьезные и стабильные результаты не заставят себя ждать, его тренер Радик Курмангалин так и говорил: надо держать баланс. Наставник опасался, что парня захвалят, работа по наращиванию темпа прекратится.



Теперь уже сам Даниел рассказывает, чего хочет от себя и как относится к конкуренции со стороны олимпийских чемпионов. Не скрывает, что ближе всех, пожалуй, ему сегодня Никита Нагорный — по характеру и темпераменту. Уверен Маринов и в том, что у старших гимнастов нет никакой ревности по отношению к успехам молодых спортсменов. Но борьба борьбой, тут побеждает сильнейший. Говорит, что, когда молодые выигрывают, в титулованных просыпается еще большая мотивация: «Так и должно быть, российская спортивная гимнастика развивается, никто за спиной молодых не желает нам плохого. Наоборот, мы ощущаем от старших только поддержку».



Кирилл ПРОКОПЬЕВ



22 Главное событие



Сергей НАЙДИН



ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ?

Даниел Маринов на сей раз в многоборье встретил жесткое сопротивление со стороны Артура Далалояна. Артур последние старты боролся со здоровьем и проблемами, а в «Сириусе» стал в личном многоборье на ступеньку ниже Маринова. И явно демонстрировал: готов сражаться. Нет, Артур ворчал на себя, допуская огрехи, был недоволен, понимал, что мог бы выглядеть лучше на каждом из снарядов, но смотрелся уже узнаваемым. И даже это его ворчание (вкуче с серебряной медалью многоборья, вторым местом в опорном прыжке и парой обидных, как он говорит, «деревяшек» за снаряды) — показатель возвращенной, пусть пока и не на все проценты, формы. Недоволен — значит, очень хорошо знает, на что способен. Не в абстрактном «вообще» или прошлом, а именно здесь и сейчас.

Шаг за шагом — это в спорте не просто слова. Поэтому и сказал Далалоян после чемпионата России, что не разочарован выступлением. Более того, считает, что первый старт сезона у него получился, поэтому может сказать, что доволен: «Я набираю форму и очень хорошо поработал в подготовительный период. Второе место в многоборье и набранные 82 балла — неплохо с учетом изменения в правилах».

Артур перед чемпионатом России говорил, что ожидание крупных стартов сезона заставило иначе расставлять приоритеты, сфокусировать-



Артур ДАЛАЛОЯН

ся на тренировках и работать в полную силу. И еще улыбался, говоря о том, что коллеги шутят: «Пришла вторая молодость». Вообще-то — просто зрелость.

НЕ ВЫШЕ ГОЛОВЫ

Никита Нагорный в командном турнире прошел все снаряды многоборья, вышел в финал. Но бороться за звание абсолютного чемпиона России гимнаст не стал, слишком короткой оказалась подготовка к старту. В отдельных видах олимпийский чемпион попал в восьмерку сильнейших на четырех снарядах из шести, в трех завоевал медали. В опорном прыжке и на параллельных брусьях — золото, а в вольных упражнениях — серебро.

Нет, Нагорный, конечно, скажет, что сам удивлен. И даже попытается сформулировать ответ на вопрос: как так-то, после столь короткой подготовки? Скажет, что, наверное, причина в

23 Чемпионат России

Давид БЕЛЯВСКИЙ



его умении выходить, собираться и делать свою работу. И еще: надо выполнить программу, а не пытаться прыгнуть выше головы.

Тот заключительный день чемпионата, когда Никита завоевал сразу две золотые награды, прошел на кураже. Опорный прыжок заставил собрать все силы, второй прыжок был, по словам самого Никиты, опасным и для него самым сложным элементом в гимнастике: «И когда прыжок получился, я выдохнул, собрался и выполнил программу на брусьях так, как умею».



2024 ЧЕМПИОНАТ РОССИИ по спортивной гимнастике

ФИНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ МУЖЧИНЫ ♂

| | |
|-----------------|--------|
| НИКИТА НАГОРНЫЙ | 14,566 |
| АРТУР ДАЛАЛОЯН | 14,433 |
| ДЕНИС АБЛЯЗИН | 14,350 |

2024 ЧЕМПИОНАТ РОССИИ по спортивной гимнастике

ФИНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ МУЖЧИНЫ ♀

| | |
|---------------------|--------|
| ИЛЬЯ ЗАЙКА | 14,566 |
| ГРИГОРИЙ КЛИМЕНТЬЕВ | 14,333 |
| ОЛЕГ СТУПКИН | 14,133 |



Никита НАГОРНЫЙ

Признаюсь честно, я не ожидал, что все получится так хорошо, но опыт сыграл свою роль, сегодня было полегче, поэтому два снаряда — два золота».

Нагорный рассказал, что после чемпионата России намерен серьезно подготовиться к главному старту сезона — Играм дружбы. И судя по результатам чемпионата России, когда никто

из «стариков» без медалей не остался, похоже, наши олимпийцы устроят там жесткую проверку молодых.

Денис Аблязин, который долго восстанавливался после перенесенной в прошлом году опера-



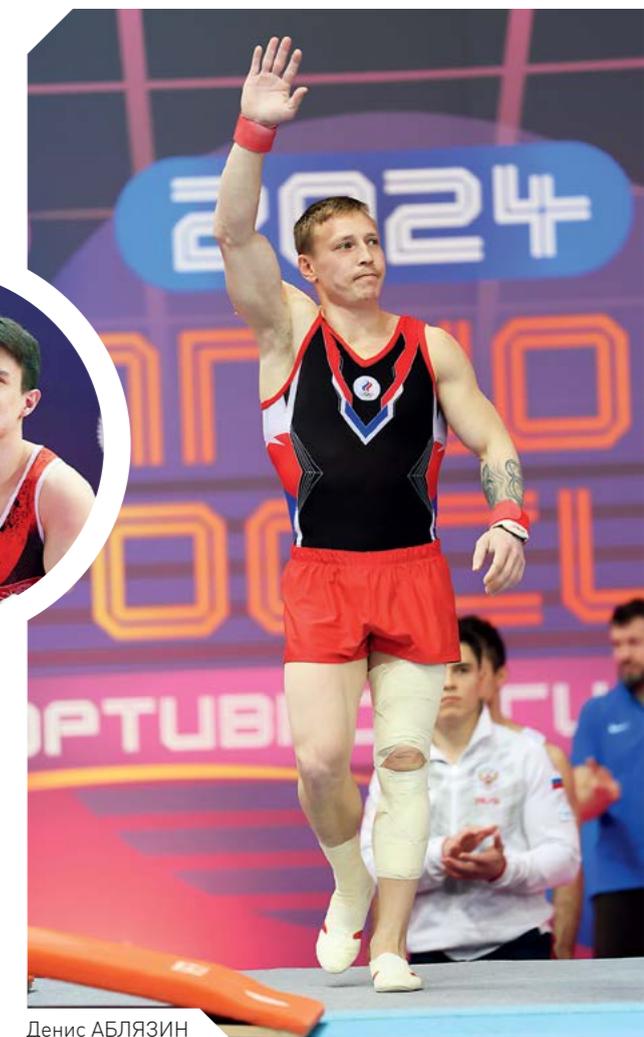
Илья ЗАЙКА

ции на плече, тоже без медалей из «Сириуса» не уехал. Олимпийский чемпион выиграл золото командного турнира в составе сборной Москвы и бронзу в опорном прыжке. Здоровье, правда, подвело Аблязина и перед финалами в «Сириусе»: на опробовании повредил колено. И так, что, по его словам, были все основания сняться с турнира. Но не снялся. Хотя от выступления на кольцах отказался еще до старта, так как перенапряг немного плечо на тренировках, рука оказалась не до конца готова к нагрузкам.

Но Аблязин остался доволен тем, как выступил в финале в опорном прыжке. Сказал, что ему удалось выполнить задачу, которую ставили тренеры: выйти и показать прыжки, «один из которых получился практически идеально»



Олег СТУПКИН



Денис АБЛЯЗИН

Сергей Найдин завоевал золото в упражнениях на любимой перекладине. Финальная точка чемпионата в «Сириус-Арене» была хороша. Хотя по сравнению с прошлым чемпионатом



2024 ЧЕМПИОНАТ РОССИИ по спортивной гимнастике

ФИНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ МУЖЧИНЫ

| | |
|-------------------|--------|
| ВЛАДИСЛАВ ПОЛЯШОВ | 14,300 |
| ИВАН АНТОНИХИН | 13,833 |
| РАНЕЛЬ САФИУЛЛИН | 13,766 |

2024 ЧЕМПИОНАТ РОССИИ по спортивной гимнастике

ФИНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ МУЖЧИНЫ

| | |
|------------------|--------|
| ДАНИЕЛ МАРИНОВ | 14,300 |
| НИКИТА НАГОРНЫЙ | 14,266 |
| КИРИЛЛ ПРОКОПЬЕВ | 13,900 |



Владислав ПОЛЯШОВ

рья Сергей отказывается. Начиная с осени лечил плечо, подготовиться успел не ко всем снарядам. Вышел в финал в упражнениях на перекладине и первым запасным на брусьях (но замен на снаряде не было).

Остался собой не очень доволен, потому что, как сказал, делал ставку на коня и перекладину. А вот попасть в число финалистов на коне не получилось. Зато перекладина не подвела, хотя до оглашения результата сам Найдин был уверен, что не сможет обойти Даниела Маринова: «Я, правда, думал, что проиграю Даниелу, он сделал комбинацию идеально, с прекрасным приземлением, получил 8,6 за исполнение. Я же допустил помарки в первом элементе, база у меня выше, но пришлось рисковать». И все же похвалил себя за то, что, хотя база у него на перекладине и осталась такой же, как в прошлом году, но в чистоте исполнения он прибавил.

А в упражнениях на коне чемпионом России стал Владислав Поляшов. Олимпийский чемпион Давид Белявский занял в финале седьмое место. Но и Давид все же вышел на пьедестал чемпионата России, завоевав бронзу на брусьях. Признался, что далеко не все получилось, но очень рад, что в очередной раз удалось получить медаль. «Было бы совсем грустно вообще без наград домой возвращаться, — признался

Белявский. — Я мог здесь выступить лучше и на коне, и в многоборье, но — так сложилось».

В упражнениях на кольцах Григорий Климентьев, бронзовый призер чемпионата мира — 2021 на этом снаряде, вернувшийся на помост после травмы, выяснял отношения с Ильей Заикой. Илья ради золота выложил все силы, даже насмешил потом всех, кто был рядом, сказав, что делал комбинацию «как в последний раз». Но наверное, это состояние ему стоит запомнить. Настрой сработал как раз на первое место.



Григорий КЛИМЕНТЬЕВ

СПОРТ И ИСКУССТВО

Олимпийская «Сириус-Арена» впервые в истории приняла чемпионат страны по спортивной гимнастике. Символично, что это произошло, когда в России отметили 10-летие с момента проведения зимних Игр в Сочи. Банк ВТБ начиная с 2006 года поддерживает Федерацию спортивной гимнастики России. «Спортивная гимнастика — яркое сочетание силы и красоты. Наши спортсмены всегда занимают лидирующие позиции в эстетических видах спорта. Мы



Иван АНТОНИХИН

убеждены, что поддержка таких мероприятий и деятельности Федерации спортивной гимнастики России позволяет сохранять статус страны как лидера в одном из самых эффектных видов спорта», — говорит старший вице-президент ВТБ Виктор Лукьянов.

А еще организаторы чемпионата России объединили на территории арены спорт и искусство. Именно поэтому там появилось арт-пространство под названием ART.SPORT.VTB. В «Сириус-Арене» было представлено несколько зон: для спортивных снарядов, где можно было сделать фотографии для социальных сетей, и зона с атрибутикой олимпийских чемпионов и чемпионов мира по спортивной гимнастике. Каждый атрибут представлял одну из спортивных побед в истории России. Кроме того, посетителей ждали как игровая территория для детей с аэрохоккеем, настольным футболом и бассейном с шарами, так и зона оформления продуктов ВТБ. ▲



Ранель САФИУЛЛИН

России он и сделал вынужденный шаг назад (тогда он завоевал бронзу в многоборье, серебро на брусьях и золото на перекладине). Но и тут вмешалась травма, еще за несколько дней до соревнований стало известно, что от многобо-



КАЗАНЬ, ВСТРЕЧАЙ!

ИГРЫ БРИКС УЖЕ БЛИЗКО

ИГРЫ БРИКС, КОТОРЫЕ ВПЕРВЫЕ СОСТОЯЛИСЬ В 2016 ГОДУ, В ЭТОМ ГОДУ ПРОЙДУТ В КАЗАНИ С 12 ПО 23 ИЮНЯ. ОЖИДАЕТСЯ БОЛЕЕ ПЯТИ ТЫСЯЧ УЧАСТНИКОВ, В ПРОГРАММЕ ТУРНИРА — СОРЕВНОВАНИЯ ПО 30 ДИСЦИПЛИНАМ. СПОРТСМЕНЫ РАЗЫГРАЮТ РЕКОРДНОЕ ДЛЯ ИГР БРИКС КОЛИЧЕСТВО НАГРАД — 392.

БРИКС представляет собой межгосударственное неформальное объединение наиболее динамично развивающихся крупных стран. В настоящее время в него входят 10 государств: Бразилия, Россия, Индия, Китай, ЮАР, Иран, Саудовская Аравия, ОАЭ, Египет, Эфиопия.

Аббревиатура БРИКС сформирована из первых букв названий таких стран-членов, как Бразилия, Россия, Индия, Китай, Южная Африка (на английском языке). Расширение БРИКС поставило вопрос о том, будет ли сохранено название объединения, имеющее отсылку к его членам. Но название останется прежним, ведь БРИКС уже стал всемирно известным брендом.

«В 2024 году Россия председательствует в БРИКС, и межгосударственный формат спортивных Игр БРИКС позволит организовать их на высоком уровне и обеспечить равные условия для всех участников. Россия выводит формат Игр БРИКС на совершенно новый уровень — запланированы соревнования по 30 видам спорта, популярным в странах альянса. Мы видим позитивное отношение со стороны стран-участниц, которые не идут на поводу у западных функционеров. Важно обеспечить готовность всех объектов и их соответствие всем требованиям», — считает вице-премьер РФ Дмитрий Чернышенко.

В программу Игр БРИКС войдут бокс, брейкинг, пляжный волейбол, пляжный гандбол, гребля на

ФАКТЫ ОБ ИГРАХ

14
дней



30
видов спорта



>60
приглашенных
стран



4751 спортсмен

392 комплекта
медалей

17 спортивных
объектов

байдарках и каноэ, гребной спорт, дзюдо, карате, куреш (киргизская национальная борьба), борьба на поясах, легкая атлетика, настольный теннис, плавание, прыжки в воду, самбо, синхронное плавание, скейтбординг, спортивная борьба, спортивная гимнастика, теннис, ушу, фехтование, баскетбольное двоеборье, футбольное двоеборье, художественная гимнастика, шахматы, тяжелая атлетика, бадминтон и конный спорт.

В апреле в Москве на форуме «Мы вместе. Спорт» в рамках круглого стола «Спорт в странах БРИКС. Развитие многополярного спортивного мира» прошла презентация будущих игр. В круглом столе приняли участие министр спорта РФ Олег Матыцин и министр спорта Республики Татарстан Владимир Леонов. «В области спорта страны БРИКС придерживаются принципа равного и недискриминационного допуска спортсменов, ведь главная наша задача — это обеспечить равные возможности спортсменам из всех стран свободно участвовать в спортивных соревнованиях без ограничений и под флагом своей страны. Отмечу, что все страны БРИКС подтвердили свое участие в Играх. Мы не ставим задачу по созданию альтернативных соревнований, придерживаемся этой позиции и укрепляем дальше нашу систему спорта. Главное для нас — национальный интерес. Игры БРИКС планировались в формате только стран-участниц, но с учетом обстоятельств мы приняли решение сделать открытый формат соревнований», — отметил Олег Матыцин.

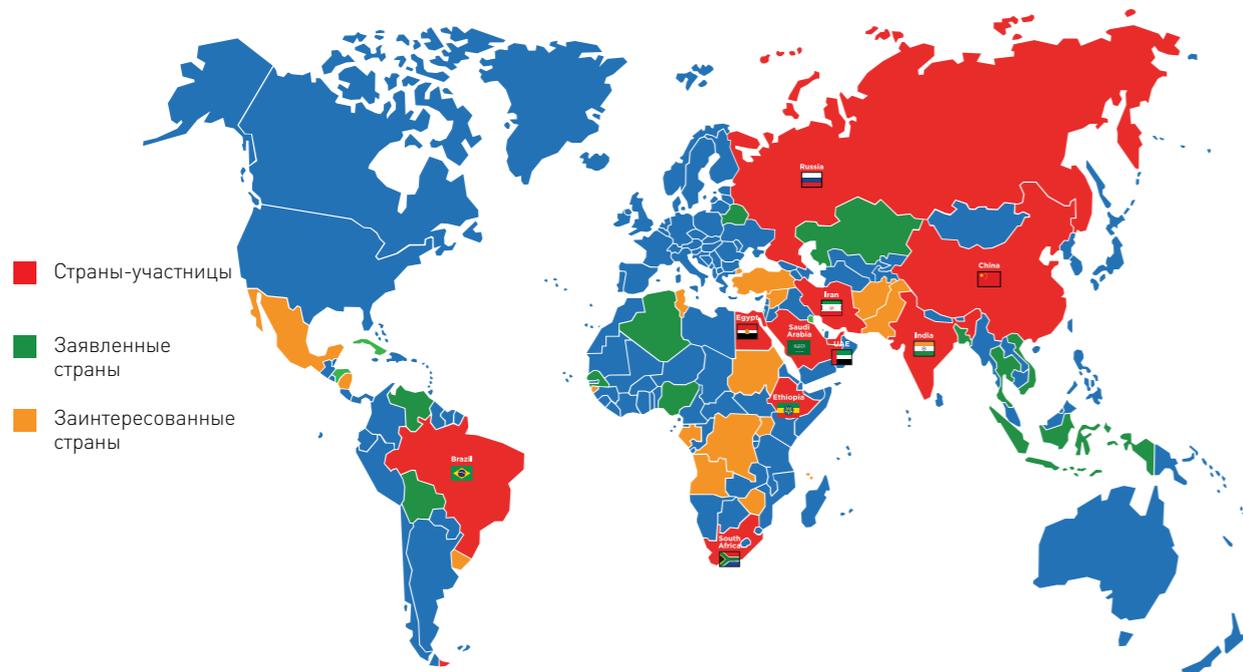
Леопард Брикстик стал талисманом игр. Его имя символизирует ловкость, силу, скорость и твердость характера. Брикстик родился в Азии, как и первые Игры БРИКС.

Министр спорта Республики Татарстан Владимир Леонов отметил, что игры пройдут на 17 объектах и в Казани есть вся необходимая инфраструктура для успешного проведения столь крупного события. «Все объекты уже построены, в прошлом они были задействованы при проведении международных и всероссийских соревнований. В таком формате Игры БРИКС пройдут впервые. Наша задача — сформировать качественный продукт с сильной спортивной составляющей, на который в дальнейшем могли бы ориентироваться следующие организаторы».

Церемония открытия пройдет 12 июня в Деревне универсиады. На аллее флагов состоится яркое шоу, на котором будет присутствовать около двух тысяч человек: «Это будет символично — в день нашей страны мы откроем очередные масштабные Игры стран БРИКС», — говорит Леонов.

В рамках Игр запланирована встреча министров спорта стран БРИКС, а также спортивный саммит министров-партнеров. Помимо самих соревнований, состоится серия культурных мероприятий, включая фестиваль йоги. Кульминацией игр станет совместное празднование казанского Сабантуя.

Предыдущие игры прошли в ЮАР. По итогам соревнований россияне завоевали 59 медалей: 35 золотых, 12 серебряных и 12 бронзовых. Все участники выступали под своими флагами и слышали гимн родной страны в честь победы. На второе место по завоеванным наградам вышла сборная Китая (55 медалей), на третье — команда ЮАР (51). Все-го же в стартах приняли участие более 500 спортсменов. ▲



ВСЁ В РУКАХ

Елена Айлоян:
ТАЛАНТ,
С КОТОРЫМ
СТОИТ РИСКНУТЬ

ЛЮДМИЛА РОЩИНА СОБРАЛА НА ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКТ НАГРАД: ЗОЛОТО В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРУСЬЯХ, СЕРЕБРО В ЛИЧНОМ МНОГОБОРЬЕ, БРОНЗУ В КОМАНДНОМ МНОГОБОРЬЕ. В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ «ВИКТОРИЯ» 16-ЛЕТНЮЮ СПОРТСМЕНКУ ВСТРЕЧАЛИ АПЛОДИСМЕНТАМИ. СОРЕВНОВАНИЯ В «СИРИУСЕ» — ПЕРВЫЙ ВЗРОСЛЫЙ СТАРТ НА ПОМОСТЕ. О РАБОТЕ С ГИМНАСТКОЙ РАССКАЗАЛА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА АЙЛОЯН.

— Да, Елена, пожалуй, эта фраза комментаторов о том, что ваша ученица на чемпионате России показала «результат, прямо скажем, нахальный», стала расхожей. Для вас самой, например, мысль о серебре в личном многоборье была из разряда недостижимых или вполне возможных?

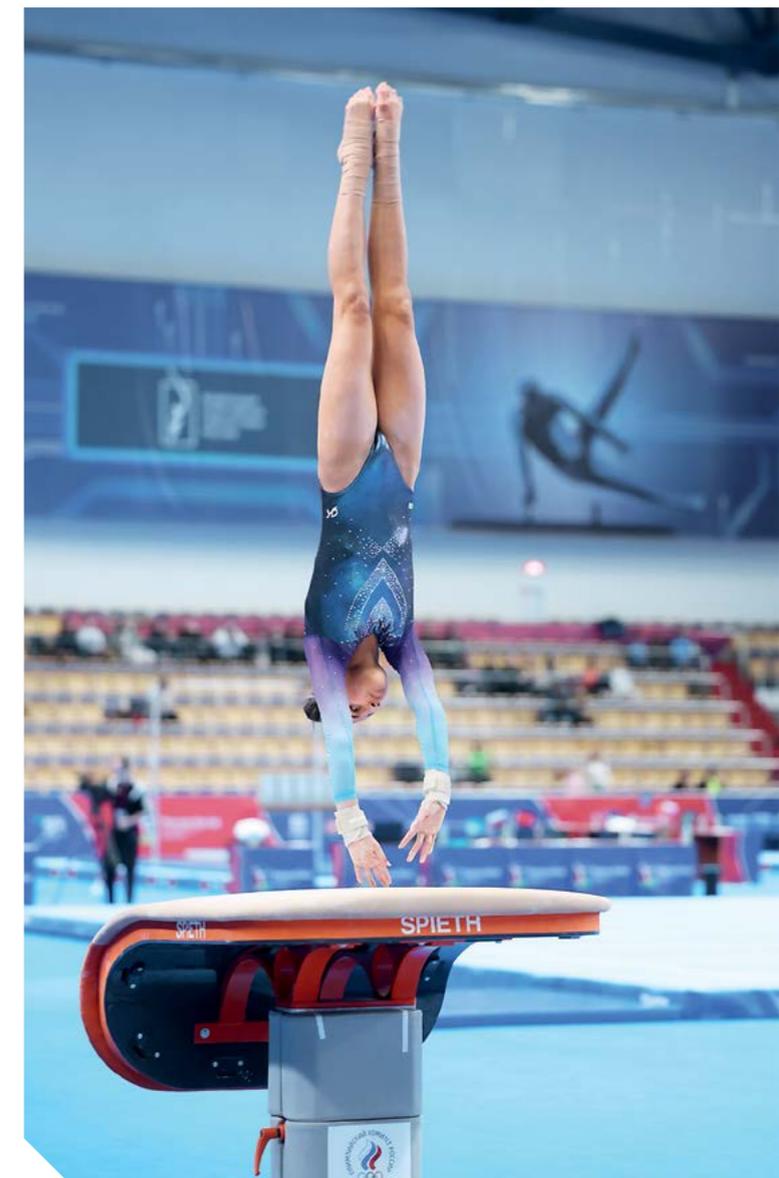
Скажу так: подготовка была долгая, серьезная, но надеялись мы больше на попадание в шестерку.

— Как думаете, за счет чего удалось перевыполнить планы?

У Люси хорошая программа, с высокой базой, плюс она справилась со всеми трудностями. В квалификации ей не хватило стабильности. Конечно же, она волновалась, потому что эти соревнования — первый серьезный старт в ее жизни, только в этом году Люся вышла из юниоров на взрослый чемпионат России. А вот уже в финале нервы ее не подвели.

— Вы ведь тренируете гимнастку с самого детства, знаете о ней, видимо, все?

Да, Люсю привели ко мне в пять лет, даже почти в шесть — через три месяца у нее был день рождения. Мой бывший тренер был знаком с родителями девочки, и когда однажды его супруга увидела Люсю, тут же сказала, что надо отдавать ее в спорт, в гимнастику. Кстати, точно такая же реакция была и у меня. Как только Люся появилась в зале, я сразу поняла, что это — самородок. Талант, с которым стоит рискнуть.



У меня тогда была целая группа девочек, со временем кто-то отсеялся, ушел в другие виды спорта... Потом начались наши с Люсей разезды по сборам, и когда она попала в сборную и мы периодически стали уезжать на «Озеро Круглое», то так получилось, что я, конечно, растеряла всю свою команду, две девочки всего остались.

— Вы это имели в виду, говоря о рисках?

Не только. Спортивный путь — он же очень многогранный. Может случиться всякое: травмы, болезни или просто ребенок остынет к спорту и чем-нибудь другим захочет заниматься.

ТЕКСТ:
ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА
ФОТО:
ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



— *А вам, кстати, легко работать с Люсей? Многие тренеры утверждают, что талантливые дети обязательно еще и ленивые.*

Нет, в этом смысле мне повезло. У Люси все совпало: и природные данные, и фанатизм в хорошем смысле слова, и способность к обучению, и поддержка семьи, что тоже очень важно.

— *В чем она выражается?*

Дома с уважением и пониманием относятся к тому, чем занимается их дочь. Люся — третий ребенок в семье, но папа с мамой буквально с первых тренировок включились в процесс, шли в ногу с нами и всегда поддерживали. Вот на чемпионате России, например, были в Сочи, болели за Люсю... Они тоже живут гимнастикой, и тренеру очень важно это чувствовать, особенно на начальном этапе. Потому что если родители с тобой на одной волне, готовы в любой момент подстраховать, это еще больше помогает в достижении наших общих целей и задач.

— *Скажите, Елена, в чем конкретно мамы, папы, бабушки, дедушки могут помочь тренеру? И ребенку, делающему первые шаги в спорте?*

Если в двух словах — хотя бы просто быть рядом и поддерживать морально, проявить участие, заинтересованность. Больше нам ничего не нужно. Если говорить конкретно о Люсе, то я, например, если вижу, что она очень устала, могу позвонить родителям, попросить забрать ее после тренировки или куда-то отвезти. Попросить переключить ее с гимнастики на что-то другое. Мелочи вроде, но многие недооценивают такую помощь.

— *Сколько лет длится ваша тренерская карьера?*

С 2002 года не меняю работу.

— *Всегда знали, что будете тренировать?*

Вы знаете, нет. Хотя у меня вся семья спортивная: мама — тренер по спортивной гимнастике, сестра, папа тоже в зале работал какое-то время... Я окончила спортивный институт, но планировала заниматься делом, не связанным со спортом. А жизнь по-другому рассудила. Мама однажды предложила: давай наберем несколько групп, ты просто посмотришь, а если понравится, я на первых порах помогу. И сначала я дума-

ла, что смогу совмещать одну работу с другой, но гимнастика в итоге затянула. Все же и детство мое, и юность прошли в гимнастическом зале, дотренировалась до мастера спорта.

— *А что именно затянуло?*

Работа с детьми — это очень интересно. Они и забирают много, но и отдают еще больше своей энергетикой. Особенно пока маленькие: глазки горят, все стараются, все хотят, чтобы тренер их похвалил, отметил. Потом это и самодисциплина: ты все время должен быть в тонусе, на позитиве, подавать детям пример своим поведением. Взрослеют ученицы — и ты взрослеешь, проходишь все ступеньки профессионального роста. То есть постоянно идет и какое-то личностное развитие.

— *Если вернуться к выступлению Люси в Сочи: ее программу на брусках специалисты назвали стремительной, легкой и мощной одновременно.*

Откуда у вашей ученицы такая любовь к этому снаряду?

Брусья ей всегда нравились. И я люблю этот снаряд, мне на нем всегда что-то сказать хочется. Как любит повторять моя мама, если девочка владеет брусками, то она владеет всей гимнастикой. И ведь это правда!

Здесь что интересно: когда мы попали в сборную, программа Люси на брусках была в ужасном состоянии. И по сложности, и по качеству исполнения. И она проявила характер: стала разучивать, пробовать разные связки, учить новые элементы, от чего-то отказываться. Руки никогда не опускала. И вот два года назад мы программу собрали, и Люся все это время стремилась ее довести до нужного состояния и исполнять максимально чисто.

— *Как думаете, сколько она показывает сейчас от своих возможностей?*



Я думаю, что это только начало, потенциал у девочки огромный.

— Но переход из юниоров во взрослые — это еще и пубертат, увы, тренеру в первую очередь приходится держать это в голове.

Да, понимаю, что впереди нас ждут непростые год — два как минимум. Люся потихоньку уже начинает входить в этот возраст. Но она не паникует, не накручивает себя, ее психосоматика никак не влияет на тренировки. Бывает, что болят ноги, руки, но это обычное дело в спорте, организм привык к нагрузкам. Тут путь один: форсировать мы ничего не будем однозначно. Просто надо набраться терпения и немножко пересидеть этот период.

— В Анапе у вас хорошие условия для тренировок?

Мы тренируемся в ДЮСШ «Виктория», где кроме нас дети занимаются еще художественной



гимнастикой, плаванием и волейболом. Федерация гимнастики России прислала нам все необходимое оборудование, снаряды у нас хорошие. Сам зал, правда, совмещен с волейбольной площадкой — просто перегорожен сеткой. Даже ковра для вольных нет как такового, там лежит акробатическая дорожка. В таких же условиях и я росла, и моя сестра, да многие поколения гимнасток из Анапы. И знаете, может быть, в какой-то степени нас это закаляло, мы, конечно же, выезжали на сборы, но привыкли работать в любых условиях.

Вообще пока дети маленькие, вся гимнастика у тебя, что называется, в руках, но и до первых кандидатов в мастера можно пойти без ковра для вольных. Я сама мастером спорта стала в этом зале, другие девочки. Это возможно. Просто нужны усилия, которые многие тренеры не могут или не хотят прикладывать. Сейчас во многих городах строятся прекрасные залы,



до Анапы очередь пока никак не дойдет, но хочется верить, что ситуация изменится в лучшую сторону.

— В городе спортивная гимнастика — популярный вид спорта?

Вы знаете, да. И если бы у нас была возможность развивать еще и мужскую гимнастику, желающих стало бы в разы больше. А в тех условиях, которые есть сейчас, это нереально. Ведь даже когда ты с малышами возишься, для начала можно побегать-попрыгать, но потом все равно надо их чем-то завлекать, поддерживать интерес к тренировкам. Одни кувырки и бревно — это неинтересно. Сейчас очень много различных развивающих снарядов для детей придумано. И конечно, обидно, что размеры нашего зала не позволяют ими пользоваться.

— Вы сказали, что очень любите работать с маленькими детьми, но сейчас все время посвящаете более старшей ученице. Насколько широко простираются ваши внутренние тренерские амбиции? Какие цели вы себе ставите в спорте?

Я всегда мечтала, чтобы мне попалась такая девочка, как Люся. Не знаю, как сложится дальше, но сегодня я вижу, что она очень хочет расти как гимнастка и идти вперед. А я готова идти за ней и быть рядом. А дальше все в ее руках, точнее, попадание на дальнейшие старты в составе сборной страны, результаты — все зависит от нашей совместной работы. Главное, чтобы было здоровье.

Сейчас, к сожалению, мы заложники непростой ситуации с отсутствием международных стартов. Но спасибо руководству нашей федерации, которое все равно старается поддерживать, помогать, мотивировать. Конечно, в регионах не везде одинаковая ситуация: где-то тренеров не хватает, где-то условия не позволяют работать в полную силу. Но все эти проблемы и раньше были, и касаются они не только спортивной гимнастики. А конкретно в нашем городе детки по-прежнему приходят в нашу школу, родители хотят, чтобы они занимались спортом, гимнастикой. Нет, дети не унывают. У нас в Анапе точно не унывают — работают и показывают результат. ▲

УНИКАЛЬНО
И ЭЛЕГАНТНО

ОЛЕГ НАУМОВ

САМЫЙ УСПЕШНЫЙ И ЛЮБИМЫЙ ВИД ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА ДАВИДА БЕЛЯВСКОГО — ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ. ИМЕННО НА ЭТОМ СНАРЯДЕ ГИМНАСТ ЗАЯВИЛ И УСПЕШНО ИСПОЛНИЛ НА ОФИЦИАЛЬНОМ МЕЖДУНАРОДНОМ СТАРТЕ ЭЛЕМЕНТ, КОТОРЫЙ ТЕПЕРЬ НОСИТ ЕГО ИМЯ. РЕЧЬ ИДЕТ О ДВОЙНОМ САЛЬТО ВПЕРЕД СОГНУВШИСЬ В СОСКОК.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН

Ни одного грубого слова за два десятилетия совместной работы как со стороны тренера, так и со стороны спортсмена. Не в этом ли кроется один из секретов долгой карьеры гимнаста Давида Белявского под патронажем Валерия Ломаева? Причем Давид — гимнаст не из категории узких специалистов в каком-то одном виде, где долгожительство не такая уж редкость, а из элитного отряда гимнастов-многоборцев.

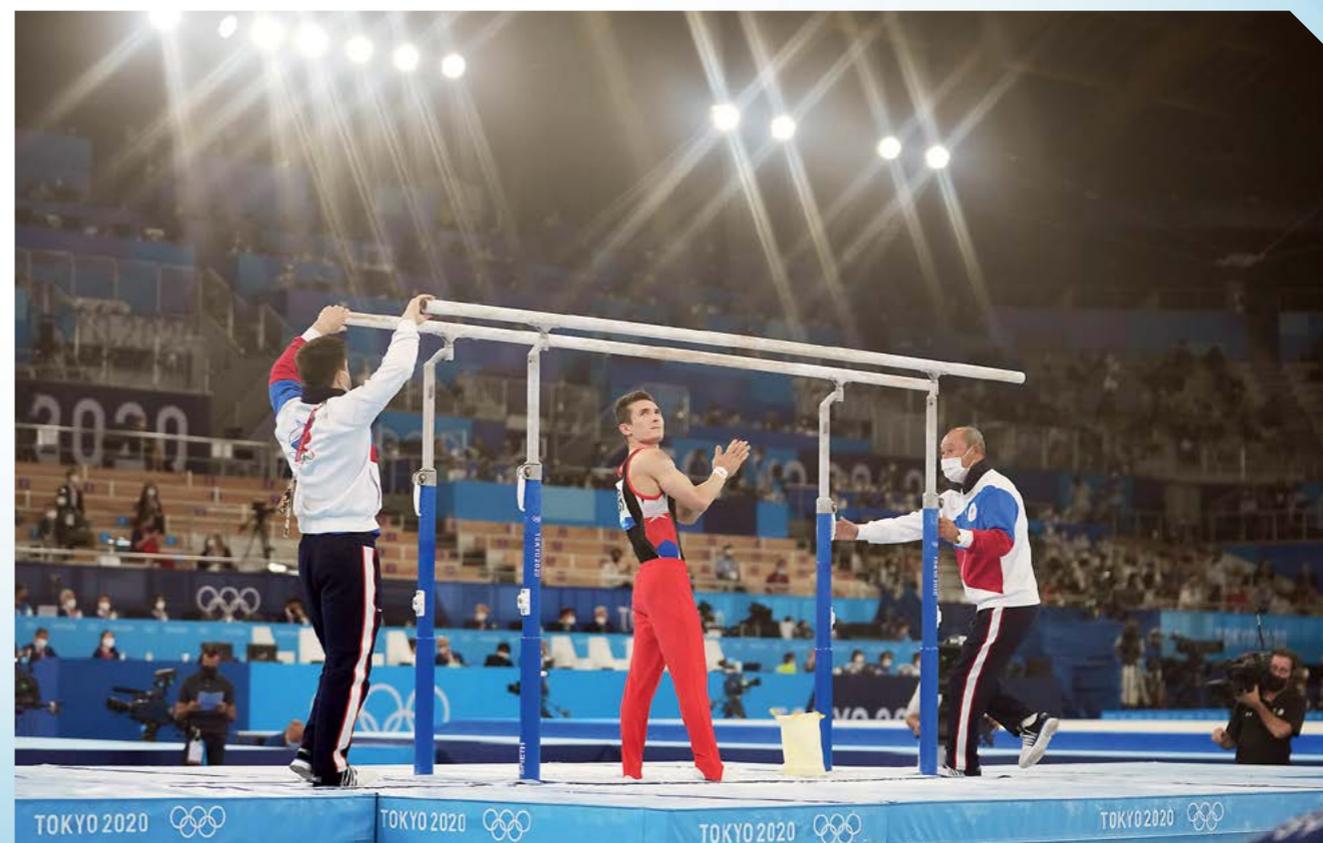
Давид БЕЛЯВСКИЙ,
олимпийский чемпион, чемпион
мира, семикратный чемпион Европы:

— Как-то просматривал видеозапись первенства Европы — 2008 и вспомнил: уже тогда я выполнял двойное сальто вперед в соскок. Но в группировке. Позднее мы с тренером решили попытаться усложнить этот элемент и освоить двойное сальто вперед согнувшись. Стал пробовать, через какое-то время получилось. Месяца два — три соскакивал в поролоновую яму, за-

тем — на гимнастический мат. Поначалу выполнял с одного элемента — подъема махом вперед, и только со временем — в конце комбинации. На это ушло еще полгода.

Первый раз на соревнованиях я выполнил его на Кубке России, а через несколько месяцев на чемпионате мира — 2011 в Токио. Там мы уже заявили этот элемент как именной. Выполнять соскок нужно было достаточно качественно, так как с грубой ошибкой его попросту не засчитали бы как именной элемент. На том чемпионате в квалификации я сделал его с небольшим шагом на приземлении, а в командном финале даже попал в доскок.

Самое трудное в этом элементе — набрать необходимый запас энергии и скорости на предшествующем элементе: на подъеме махом вперед. Это сложнее, чем, скажем, со стойки на руках просто большим махом вперед отойти на двойное заднее сальто.



ОЛЕГ НАУМОВ

Со временем правила судейства поменялись, двойное сальто согнувшись приравняли к двойному в группировке с поворотом на 180 градусов, что выполнить с наименьшими потерями гораздо проще. Поэтому мы взяли на вооружение этот вариант. После Олимпиады-2020 правила вновь поменялись, и двойное согнувшись стало на одну десятую дорожке двойного в группировке с поворотом. На последнем чемпионате России в Сочи я как раз и сделал двойное согнувшись. И даже в доскок получилось.

В исполнении других гимнастов два угла вперед я видел на соревнованиях только один раз. Их демонстрировал турецкий гимнаст Ферхат Арыджан. На тренировках позднее я к двум углам еще и полпируэта добавлял, но до выполнения его в конце комбинации здесь дело не дошло. На мой взгляд, Артур Далалоян довольно близок к тому, чтобы этот соскок стал его именным элементом.

Своего «преклонного» для современной гимнастики возраста я, если честно, не замечаю. Мне по-прежнему нравится то, чем я занимаюсь. Силы вроде есть, хотя скоростно-силовых качеств и резкости порой немного не хватает.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

И пожалуй, гибкости. С моим наставником — Валерием Николаевичем Ломаевым — мне всегда легко работается. Он никогда не подгоняет меня, не дает заданий больше, чем это необходимо. Наверное, поэтому и травм у меня не так много было, а серьезных я вообще избежал.

Валерий ЛОМАЕВ, заслуженный тренер России, наставник Давида Белявского:

— В Екатеринбург, где мы и познакомились с 12-летним Давидом, его привезла из Воткинска бабушка. Когда она потом приезжала на соревнования поболеть за внука, того и настраивать не было необходимости. У меня немало было учеников, которые росли без отца и даже без матери, с такими ребятами важно было не травмировать их психику. За все время мы с Давидом ни разу ни одного грубого слова в адрес друг друга не произнесли. Может быть, у меня просто характер такой, а вот он, возможно, где-то себя и сдерживал. Как говорится, он чувствует меня, а я — его. Вот такая у нас психологическая совместимость. Мне важно, чтобы он был здоров и физически, и психологически. И чтобы оставался таким даже по завершении спортивной карьеры. Я кстати, никогда у него не спрашивал о том, сколько лет он еще готов оставаться в большой гимнастике. Это ему решать.

По фактуре Давид мне всегда напоминал японских гимнастов, стройных и подтянутых. Переходный возрастной период у него, в отличие от других, прошел гладко, хотя поначалу он вроде и стал немного полнеть. Но вес довольно быстро стабилизировался и стал даже еще меньше. Были пожелания больше работать над физическими данными, но при перекачивании у Давида происходит регресс. У меня на этот счет есть свое мнение и методика.

Давид постоянно как бы подгонял меня к новым элементам, проявляя своего рода нетерпение. Я подбирал те элементы, которые подходили не только его психике, но и его фактуре. У него от природы туловище чуть длиннее относительно ног и рук. Однако когда он на снаряде, это все куда-то уходит. Даже такой неудобный для Давида снаряд, как конь, благодаря его упорству стал у него одним из ведущих. Он хорошо запоминает элементы и благодаря своей двигательной памяти быстро их восстанавливает даже после длительных вынужденных перерывов. Есть у



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

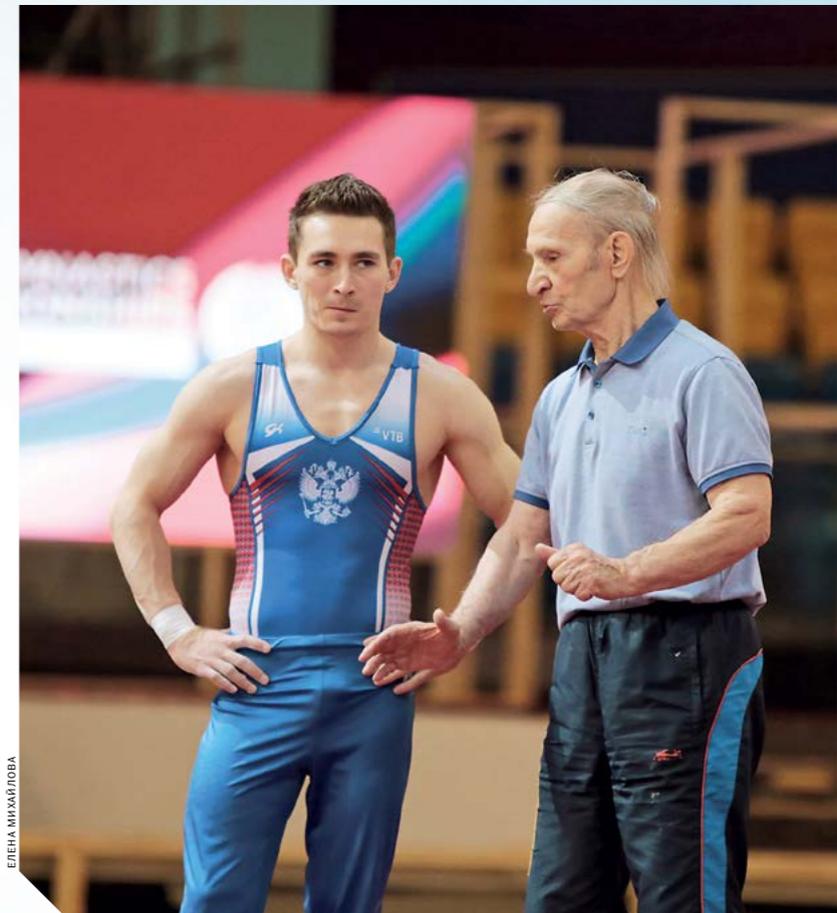
него такая жилка: умение собраться и сделать то, что давно не делал.

И еще: у Давида такая натура, что, если он на каком-то снаряде ошибся, то на следующем он выступит лучше обычного и отыгрывает упущенное. Неудача его лишь подхлестывает. С таким характером, как говорится, рождаются. Он умеет настраиваться, а от настроения многое зависит. Я даже иногда говорю ему: «Не перебори».

Некоторые снаряды он как бы обходил стороной, но только не брусью. Здесь у него всегда была самая сложная комбинация и он всегда хотел еще добавить что-то новое. По исполнению он всегда отличался четкостью, выразительностью и элегантностью. Смотрелся, как принято говорить, хорошо. Характер у Давида боевой, и этим он всегда выделялся среди других моих учеников, которые были по гимнастическим данным не слабее его.

Идея разучить двойное сальто согнувшись появилась в связи с тем, что возникла необходимость усложнить комбинацию на брусках и сделать ее более законченной и с какой-то изюминкой. Давид уже владел двойным сальто в группировке с поворотом на 180 градусов. Предпосылки к новому соскоку у него были, и мы к этому шли. Однако по-настоящему добраться до элемента никак не получалось из-за частого участия в соревнованиях. Как-то урывками выходило, но к чемпионату мира в Японии в 2011 году двойное согнувшись он уже выполнял стабильно да и вообще набрал тогда хорошую форму. На сегодня этот соскок вроде бы уже несколько гимнастов освоили, но выполнить его на соревнованиях пока не решаются.

Были у нас с Давидом задумки на тему и других новых элементов, но не хватило времени.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Перед Олимпиадой-2020 пришлось их отложить. Почти выучили на тех же брусках с подьема махом вперед диомидовский поворот на одну жердь и в темп — элемент «хейли». Вторая задумка касалась соскока — к двойному сальто согнувшись решили добавить поворот на 180 градусов. Начали учить, но тоже пришлось отложить обучение из-за подготовки к Олимпиаде.

Элементы, которые могут стать именованными, гимнасты в настоящее время осваивают редко. В основном это касается перекладины, и то происходит только на тренировках. До соревновательного дела пока не доходит — психологический барьер преодолеть очень сложно. На кольцах кто-то делает два бланжа с тремя пируэтами, но только на тренировках. ▲



ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

Чемпионы России

2024

Анна КАЛМЫКОВА,
Кристина ШАПОВАЛОВА,
Виктория ТРЫКИНА,
Ульяна ПЕРЕБИНОСОВА,
Виктория ЛИСТУНОВА



Ангелина МЕЛЬНИКОВА



Даниил МАРИНОВ



Никита НАГОРНЫЙ



Людмила РОЩИНА



Сергей НАЙДИН



Илья ЗАЙКА



Владислав ПОЛЯШОВ

Евгений КИСЕЛЬ,
Никита НАГОРНЫЙ,
Артур ДАЛАЛОЯН,
Денис АБЛЯЗИН,
Иван ЗАВРИЧКО

ВРЕМЯ, КОГДА
НУЖНО ГРОМКО
ЗАЯВЛЯТЬ
О СЕБЕ

БОЛЬШАЯ РАБОТА

**ПЕРВЕНСТВО
2024
РУССИИ**
по спортивной гимнастике

#УФА #ПР24

**ОБЩИЙ МЕДАЛЬНЫЙ ЗАБЁТ
ЮНИОРКИ / ЮНИОРЫ КМС/МС**

| Место | Сборная | Золото | Серебро | Бронза | Всего |
|-------|-----------------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | ЦФО | 11 | 7 | 4 | 22 |
| 2 | МОСКВА | 5 | 4 | 5 | 14 |
| 3 | САНКТ-ПЕТЕРБУРГ | 3 | 6 | 6 | 15 |
| 4 | ЮФО | 3 | 2 | 5 | 10 |
| 5 | СЗФО | 2 | 1 | 3 | 6 |
| 6 | ДФО | 1 | 3 | 2 | 6 |
| 7 | УФО | 1 | 1 | 2 | 4 |
| | СФО | 1 | 1 | 2 | 4 |

В АПРЕЛЕ УФА ПРИНИМАЛА ПЕРВЕНСТВО РОССИИ. В СОРЕВНОВАНИЯХ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ БОЛЕЕ 200 ЮНИОРОК И ЮНИОРОВ РОССИИ, УЧАСТВОВАЛИ И СПОРТСМЕНЫ БЕЛОРУССИИ. КТО ИЗ ГИМНАСТОВ ЗАСТАВИЛ ГОВОРИТЬ О СЕБЕ КАК О ПОТЕНЦИАЛЬНОМ КАНДИДАТЕ В ГЛАВНУЮ СБОРНУЮ СТРАНЫ? ПРОКОММЕНТИРОВАЛИ ВАЖНЫЙ ТУРНИР СТАРШИЕ ТРЕНЕРЫ ЮНИОРСКИХ СБОРНЫХ АЛИЯ МУСТАФИНА И ВЛАДИМИР КИРИЛЛОВ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН
ФОТО: МАРИЯ САМУЙЛОВА

Алия Мустафина, двукратная олимпийская чемпионка, отметила, что сложность программ юных гимнасток (2009–2010 гг.), выступавших по программе мастеров спорта, заметно возросла.

— Это, конечно, радует, приятно было наблюдать за плотным соперничеством гимнасток. Любая из первой тройки призеров в многоборье могла победить. Ошибки, конечно, были, но время все поправит.

Ростовчанка Диана Гайнулина, ставшая абсолютной чемпионкой, выступила хорошо. Она умеет собираться и любит соревноваться. Конечно, работы все равно еще очень и очень много. Милана Каюмова из Санкт-Петербурга, набравшая вторую сумму баллов по итогам двух дней соревнований, очень редко ошибается, плюс у нее неплохие прыжковые снаряды. Могу сказать, что Милана изменила подход к тренировкам в лучшую сторону. Теперь стало очевидным, что гимнастка старается и работает, что называется, для себя. Третий призер личного



Ксения ЗЕЛЯЕВА



Диана ГАЙНУЛИНА



Милана КАЮМОВА



Хочется сказать и о других девочках, вошедших в восьмерку сильнейших. Порадовала Алина Пятилетова, которая подошла к первенству в хорошей форме. Она из тех, кто не всегда выступает безошибочно, но на этот раз Алина была достаточно собрана. Вераника Семенова сейчас переживает переходный возраст, ей нужно просто потерпеть и подождать. Знаю, что она готова работать не покладая рук. Долго не видела Аню Смирнову из-за травм. Программы у нее неплохие, но работа еще предстоит большая. Порадовала и Юля Свистунова своим ответственным отношением к работе, хотя ошибок она не избежала. Могу отметить ее сильные упражнения на бревне. Очень хорошо проявили себя Маша Кравченко и порадовавшая прыжковыми снарядами Саша Ануфриева. Есть, кстати, еще



Полина ДМИТРИЕВА



многоборья Ксения Зеляева из Подмосквья хорошо обучена, координирована, и у нее очень сложные упражнения на брусьях и бревне. Эта спортсменка сегодня ближе к основному составу среди родившихся в 2009 году.

ПЕРВЕНСТВО 2024 РУССИИ
МНОГОБОРЬЕ ЮНИОРКИ МС

| | | |
|---|-----------------|---------|
| 1 | ГАЙНУЛИНА ДИАНА | 107.731 |
| 2 | КАИМОВА МИЛАНА | 108.731 |
| 3 | ЗЕЛЯЕВА КСЕНИЯ | 106.865 |

ПЕРВЕНСТВО 2024 РУССИИ
МНОГОБОРЬЕ ЮНИОРКИ КМС

| | | |
|---|------------------|---------|
| 1 | ДМИТРИЕВА ПОЛИНА | 100.165 |
| 2 | БАСОВА ЕЛИЗАВЕТА | 97.378 |
| 3 | АРКАДОВА АЛИНА | 97.065 |



Алина АРКАДОВА



Майя АБЕЛЬЦЕВА





Севда ШУКЮРОВА



неплохая девочка этого возраста, Ксения Горшкова, жаль, что травмирована и не выступала.

Девчонки 2007 и 2008 годов рождения уже вышли из юниорского возраста и в Уфе не выступали. Сейчас на подходе к взрослой сборной 2009 год. Поставить знак равенства, сопоставляя ушедших и тех, с кем занимаюсь сегодня, не могу. Например, были три ведущие гимнастки, родившиеся в 2008-м, — это Людмила Рощина, Злата Осокина и Екатерина Андреева. Они выделялись среди остальных сверстниц. У нынешних моих подопечных такого неравенства нет, и

им, я думаю, от этого интереснее работать. Ведь каждая, по идее, может стать первой.

Из 13-летних девчонок, выступавших по программе кандидатов в мастера, мне очень понравилась победительница в многоборье Полина Дмитриева. Красивая гимнастка, и программы у нее неплохие для ее возраста. С Лизой Басовой, занявшей второе место, мы уже раньше работали, когда она приезжала на сборы, хочется увидеть усложнение программы. Третий призер, Алина Аркадова, порадовала меня: начала в себя верить, что очень немаловажно.

География мест, из которых в Уфу приезжали гимнастки, достаточно обширна, и это радует. Всех тренеров, которые работают на результат, не секрет, что в ущерб зарплате, я называю фанатами. Именно они поставляют на «Круглое» юные таланты, таких людей нужно ценить. Ведь все начинается в регионах.



Лиза БАСОВА



ПЕРВЕНСТВО 2024 РУССИИ
ТО ОБОИТЕЛЕСЕ ГИМНАСТИК

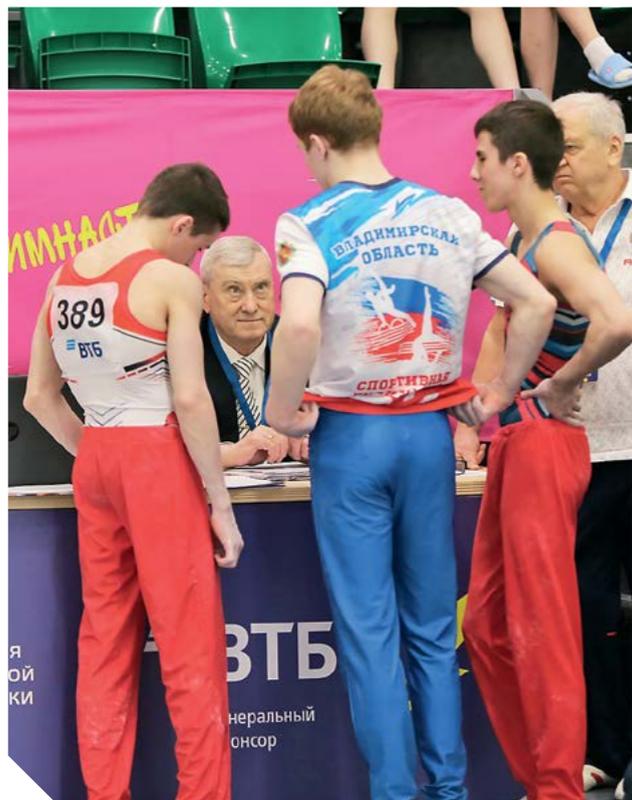
МЕДАЛЬНИЙ ЗАБЕТ ЮНИОРКИ МС

| | 🥇 | 🥈 | 🥉 | 🏆 |
|------------------------|---|---|---|---|
| 1 ГАЙНУЛИНА ДИАНА | 3 | 2 | 5 | |
| 2 ЗЕЛЯЕВА КСЕНИЯ | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 3 АНУФРИЕВА АЛЕКСАНДРА | 1 | | 1 | 2 |
| 4 КАЮМОВА МИЛЛАНА | | 3 | | 3 |
| 5 ШУКЮРОВА СЕВДА | 1 | | | 1 |
| 6 СВИСТУНОВА ЮЛИЯ | | | 1 | 1 |

ПЕРВЕНСТВО 2024 РУССИИ
ТО ОБОИТЕЛЕСЕ ГИМНАСТИК

МЕДАЛЬНИЙ ЗАБЕТ ЮНИОРКИ КМС

| | 🥇 | 🥈 | 🥉 | 🏆 |
|-----------------------|---|---|---|---|
| 1 ФЕСТИНАТОВА СОФИЯ | 2 | | | 2 |
| 2 ДМИТРИЕВА ПОЛИНА | 1 | 2 | 1 | 4 |
| 3 ВАСИЛЬЕВА АРИНА | 1 | | | 1 |
| 4 МИТЮШКИНА АНАСТАСИЯ | 1 | | | 1 |
| 4 АРКАДОВА АЛИНА | | 1 | 2 | 3 |
| 5 БАСОВА ЕЛИЗАВЕТА | 1 | 1 | | 2 |
| 6 АБЕЛЬЦЕВА МАИЯ | 1 | | | 1 |
| 7 ГРИГОРЬЕВА ЕВА | | | 1 | 1 |



Владимир Кириллов, заслуженный тренер России, говорит, что подготовка к первенству шла основательная и гимнасты в итоге не подвели. И выступили достойно, программы продемонстрировав интересные.

— Первая восьмерка по итогам двух дней многоборья — ребята реально сильные. Доказали, что умеют собраться. Вся восьмерка хороша. На данный момент ближе всех к переходу в основной состав сборной команды страны находится столичный гимнаст Арсений Духно, показавший лучший результат в многоборье по сумме двух дней. Гимнаст уже сформирован, и его отличает высокая координация. Это качество у него от отца — Андрея Духно, в прошлом чемпиона Европы по акробатике, а ныне — специалиста главной мужской сборной в опорных прыжках и вольных упражнениях. Арсений предельно



Арсений ДУХНО



«обкручен», что для меня крайне важно. Недостатки в этой сфере ведут к разного рода ушибам и травмам. Пока у Арсения немножко силенок не хватает, но это — дело времени.

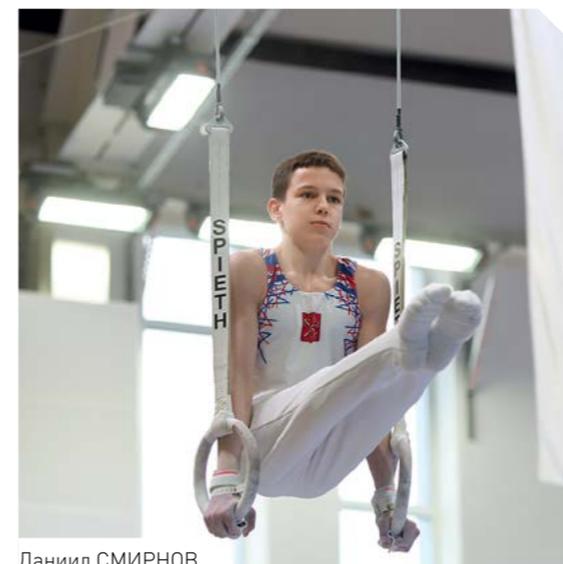
Вице-чемпион в личном многоборье Илья Мусин из Липецка тоже перспективный парень. Он отличается сильным характером. Природа не обошла его и в отношении координации. Гимнаст легкий и миниатюрный. Здорово работает на коне, и брусья у него хорошие. Есть сейчас некоторые проблемы, связанные с переходным возрастом. Но эти трудности уже уходят, и к осеннему командному первенству страны, думаю, он будет уже совсем другим. И Арсению Духно сохранить лидерство будет уже непросто, у Мусина база сложности выше, чем у Арсения.



Илья МУСИН



Артем НАЗАРОВ



Даниил СМИРНОВ



ПЕРВЕНСТВО 2024 РУССИИ
ТО ОБОРОВАНИЯ ГИМНАСТИКИ

МНОГОБОРЬЕ ЮНИОРЫ МС

| | | |
|---|----------------|---------|
| 1 | ДУХНО АРСЕНИЙ | 160,500 |
| 2 | МУСИН ИЛЛЯ | 157,750 |
| 3 | СМИРНОВ ДАНИИЛ | 156,550 |

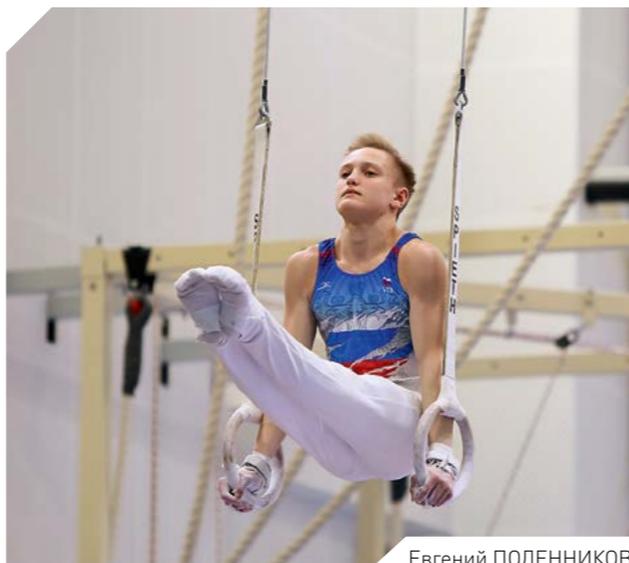
ПЕРВЕНСТВО 2024 РУССИИ
ТО ОБОРОВАНИЯ ГИМНАСТИКИ

МНОГОБОРЬЕ ЮНИОРЫ КМС

| | | |
|---|--------------------|---------|
| 1 | ВАСИЛЬЕВ АЛЕКСАНДР | 147,150 |
| 2 | ЕФИМОВ ДМИТРИЙ | 148,950 |
| 3 | ПУЗЫРЬЕВ АЛЕКСАНДР | 148,700 |

Третье место в многоборье занял петербуржец Даниил Смирнов. Координация у него на высоте, плюс его отличает природная легкость. Евгений Поленников, еще один липецкий гимнаст, показавший пятый результат, какое-то время лидировал, но во второй день на последнем снаряде не выдержал напряжения и ошибся. Он тоже всего добивается упорным трудом и огромным желанием. Физически хорош, но координация чуть подводит. Будем работать, «обкрутим» с помощью батута и лонжи.

Братья-близнецы Матвей и Тимофей Акиньшины из Владимира — совсем рядом. Они попали ко мне только год назад. Выправляем им школу, над стойками работаем. Им нелегко, но с поставленными задачами справляются. Что классно — у них и между собой здоровая конкуренция. Бывает, правда, братья начинают друг друга донимать и «щипать», приходится разводить по разным командам. Но трудятся они с огромным желанием. Особым упорством отличается Матвей. Он хорошо слушает тренера и с любой нагрузкой справляется. Тимофей попал к нам чуть позже брата, координирован он чуть лучше, работа у него помягче. Но пока не может необходимый объем нагрузок набрать, и в Уфе его, как говорится, не хватило на многоборье. Хотя отдельные снаряды очень здорово идут — у него там хорошие комбинации. Пройдет полгода, и Акиньшины можно будет передавать старшему тренеру нашей главной мужской сборной Валерию Павловичу Алфосову.



Евгений ПОЛЕННИКОВ



Каждое новое поколение, конечно же, хоть немного, но отличается от предшествующих. Принцип всегда один: ставим хорошую школу, а затем на ее базе усложняем комбинации. Мальчишек 2006 года рождения у меня уже забрали в основной состав, хотя 18 лет кому-то из них еще и не исполнилось. Сегодня у меня ударный год — 2008-й. Из родившихся в 2007-м только три человека из группы лидеров: братья Акиньшины и Коротков. Так часто бывает, что какой-то год, как говорится, вылетает.

Я приступил к своим сегодняшним обязанностям в 2012 году. Мое первое поколение — Стариков, Тихонов, Поляшов, Стретович, Далалоян — были физически крепкими и хорошо подготовленными личными тренерами буквально до уровня главной команды страны. Приступить сразу к работе с ними было полег-

че. Хотя часто всплывают, конечно, какие-то нюансы. Нагорному, например, который был в следующем поколении вместе с Ельцовым и Маколовым, долго выставляли круги на коне, да и с «лётовыми» элементами на перекладине ему пришлось потрудиться. Следующее поколение — Найдин, Карцев, Буссе. За ними — Маринов, Кисель, Якубов, Съедин, Жигалов. Каждое поколение немного отличалось от предыдущего. Технически кто-то приходит не совсем подготовленным. Зато все — обучаемые.

Из недавно перешедших из юниорской сборной в основную — действующий чемпион страны Даниил Маринов из Казани. Упорный парень, своенравный, но здорово обучаемый.



Глеб РЕДЬКИН



Александр ВАСИЛЬЕВ

ПЕРВЕНСТВО 2024 РОССИИ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

МЕДАЛЬНЫЙ ЗАБЁТ ЮНИОРЫ МС

| | | | | |
|---|--------------------|---|---|---|
| 1 | ДУХИНО АРСЕНИИ | 4 | 4 | 4 |
| 2 | ПОЛЕННИКОВ ЕВГЕНИИ | 2 | 1 | 3 |
| 3 | АКИНЬШИН ТИМОФЕЙ | 1 | 1 | 2 |
| 4 | АКИНЬШИН МАТВЕИ | 1 | | 1 |
| 5 | КОРОТКОВ ВСЕВОЛОД | 2 | 2 | 2 |
| 6 | МУСИН ИЛЬЯ | 1 | 1 | 2 |
| 7 | СУЛТОНОВ ПАРВИЗ | 1 | | 1 |
| 8 | СМИРНОВ ДАНИИЛ | | 3 | 3 |
| 9 | СЕЛИХОВ АРТЕМ | | 1 | 1 |
| | ИГНАШОВ МАКАР | | 1 | 1 |

ПЕРВЕНСТВО 2024 РОССИИ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

МЕДАЛЬНЫЙ ЗАБЁТ ЮНИОРЫ КМС

| | | | | |
|---|--------------------|---|---|---|
| 1 | ВАСИЛЬЕВ АЛЕКСАНДР | 2 | | 2 |
| | НАЗАРОВ АРТЕМ | 2 | | 2 |
| 2 | МУСАЕВ РАДМИР | 1 | 1 | 2 |
| 3 | ЛИТВИНЦЕВ ГЛЕБ | 1 | | 1 |
| | ПЕТРОСЯН ВАЛТЕРИИ | 1 | | 1 |
| 4 | ПОНОМАРЕВ ЕГОР | 2 | | 2 |
| 5 | ЕФИМОВ ДМИТРИИ | 1 | 3 | 4 |
| 6 | СИЗИКОВ ЕГОР | 1 | 1 | 2 |
| | ЗЕЛЕНСКИЙ АЛЕКСЕЙ | 1 | 1 | 2 |
| 7 | РЕДЬКИН ГЛЕБ | 1 | | 1 |
| | ШЕХВАТОВ МИХАИЛ | 1 | | 1 |
| 8 | ПУЗЫРЕВ АЛЕКСАНДР | | 1 | 1 |

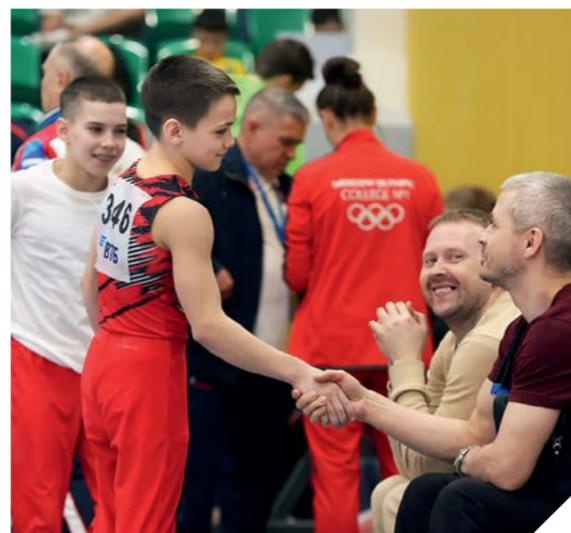


Его более молодой земляк Даниил Новиков — тоже очень хороший гимнаст, большой и крепкий. Его комбинации на хорошем уровне на всех снарядах. Еще один талантливый парень — вчерашний юниор москвич Евгений Кисель. Полгода назад он перенес операцию, если правильно восстановится, составит конкуренцию Маринову. Очень хорош физически — машина, напоминает Нагорного и настроен на большую работу.

На каждом турнире хочется увидеть кого-то нового и пару человек записать в резерв. Всякий раз наблюдаю выступления самых юных и верстаю списки юниорской сборной. В Уфе среди 14–15-летних, выступавших по программе кандидатов в мастера спорта, отмечу в первую очередь победителя в многоборье Александра Васильева из Обнинска. Трудюлюбивый парень



Дмитрий ЕФИМОВ



с отличными данными и хорошей программой. И тренер у него молодой и амбициозный. Вторым по сумме двух дней финишировал Дмитрий Ефимов из Новгорода, крепенький гимнаст, нужно набирать стабильность. Отмечу Радмира Мусаева из Татарстана: очень способный парень, сложность его программ на уровне старших, пока тоже нет стабильности. Отметил для себя еще двоих гимнастов: Артема Назарова из Калининграда и Егора Сизикова из Тюмени. Обоих хочу внести в свой список резерва.

Да, сегодня в регионах есть проблема с тренерами: молодые уходят на массовость, потому что



Гена ГРИБЧЕНКОВ



Радмир МУСАЕВ

там зарплата выше. Сегодня практически все группы начальной подготовки в гимнастике — платные. Если идешь работать на результат и тренируешь ограниченное число занимающихся, то зарплата в разы меньше. И тренеров таких все меньше и меньше.

Я заметил и другое: раньше само отношение к тренерам на местах было иным. Если есть результат — сразу и уважение, и увеличение зарплаты, и льготы всевозможные. Лично на себе в свое время это почувствовал, когда в 1993 году мой ученик Максим Алешин был приглашен в сборную команду страны. И эта система была правильной. Но — была, сегодня она утрачена. Если сейчас тренера приглашают с учеником на «Круглое», то зарплата на месте сразу падает. Независимо от того, успел его ученик проявить себя в сборной команде страны или нет. Можно по пальцам пересчитать директоров спортшкол на местах, поддерживающих таких тренеров. На ставку сборной команды ученика и тренера ставят, естественно, только по достижении определенных результатов.

Сегодня на слуху юные гимнасты, которые представляют такие регионы, как Москва и Московская область, Владимир, Липецк, Казань. Зашевелился Санкт-Петербург, начинается подъем гимнастики и в Уфе, где появилась отличная гимнастическая база. Но увы, молчат Кавказ, Ленинск-Кузнецкий, Дальний Восток. Раньше во многих отдаленных регионах был хотя бы один заслуженный тренер России. Но сегодня

преимущество тренерских поколений — огромная редкость.

Что еще хочется сказать? Каждые три месяца юные гимнасты обязательно должны участвовать в соревнованиях. Поддерживаем уровень, постоянная подготовка к очередному старту мотивирует и держит в тонусе. Да, конечно, в графике выступлений обязательно должны быть и международные старты. Ситуация не очень простая, но вот полгода назад в Казани состоялась все же матчевая встреча с гимнастами-сверстниками из Китая, в которой мы победили. Пройдет международный турнир и в начале мая в Ереване. ▲



КОЛЬЦА В РУКИ

ДЕТАЛИ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

КОЛЬЦА В ГИМНАСТИКЕ: ОТ ТОНКИХ ДЕТАЛЕЙ ДО ЛАЙФХАКОВ — ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ И ПОНЯТЬ! СЕГОДНЯ Я ПРЕДЛАГАЮ ПЕРЕЙТИ К ИЗУЧЕНИЮ ОДНОГО ИЗ САМЫХ СЛОЖНЫХ СНАРЯДОВ КАК ДЛЯ ГИМНАСТОВ, ТАК И ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И СУДЕЙ.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Я, ВИЛЬЯМ КАТЫНЬ, 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.

Сложность данного снаряда заключается в многообразии сбавок, присущих выполнению каждого элемента, а порой и просто движения. Но обо всем по порядку.

На кольцах все многообразие элементов разделено на четыре специальные группы, называемые специальными требованиями.

1. Подъемы разгибом и маховые элементы (также через или в стойку на руках) — 31 элемент. Оборот назад в стойку, высокий выкрут, «Йонассон» — двойное сальто вперед согнувшись в кольцах, подъем махом назад в упор и другие.
2. Силовые и статические элементы — 64 элемента. Угол, высокий угол, спичаг, крест, самолет, горизонтальные — упор ноги вместе (врозь), переворот в самолет, элементы Баландина и другие.
3. Маховые элементы с последующими силовыми статическими элементами — 29 элементов. Хонма в крест, подъем махом вперед в угол, подъем махом назад в самолет, подъем махом вперед в крест вниз головой и другие.
4. Соскоки — 23 элемента. Сальто назад прогнувшись, двойное сальто назад в группировке, двойное сальто вперед согнувшись с поворотом на 180 градусов, двойное сальто назад прямым телом с поворотом на 720 градусов, тройное сальто назад согнувшись и другие.

В каждом разряде, начиная с произвольной программы, есть требования к количеству элементов. В своей комбинации гимнаст может выполнить любое количество элементов, присутствующих в таблице групп трудности, но при подсчете базовой оценки будут учтены только лучшие из выполненных.

Для **второго разряда** — шесть элементов + соскок.
Первый разряд — семь элементов + соскок.
КМС, МС — девять элементов + соскок.

Лучшими считаются элементы с более высокой группой сложности и технически правильно выполненные (подпадающие под критерии, дающие право засчитать элемент).

Помимо этого, есть минимальное значение количества элементов, которые гимнаст должен продемонстрировать в своей комбинации, чтобы не получить нейтральную сбавку за короткую комбинацию.

Второй спортивный разряд — шесть элементов + соскок (совпадает с максимальным ограничением).

Первый спортивный разряд — шесть элементов **КМС, МС** — восемь элементов.

Для наглядности и удобства использования все данные приведены в таблице ниже.

В каждом разряде и программе, по которой выступает гимнаст, есть минимальные и максимальные ограничения по количеству элементов. Во втором спортивном разряде эти ограничения совпадают и гимнасту необходимо сделать комбинацию из семи элементов, включая соскок (шесть элементов + один соскок). Пример: гимнаст выполняет комбинацию из семи элементов, при исполнении соскока допускает ошибку, ведущую к непризнанию элемента. В такой ситуации судья не засчитывает соскок и в комбинации при подсчете трудности будут учтены только шесть элементов из семи выполненных

гимнастом и произведена сбавка за короткую комбинацию в размере **0.5** балла.

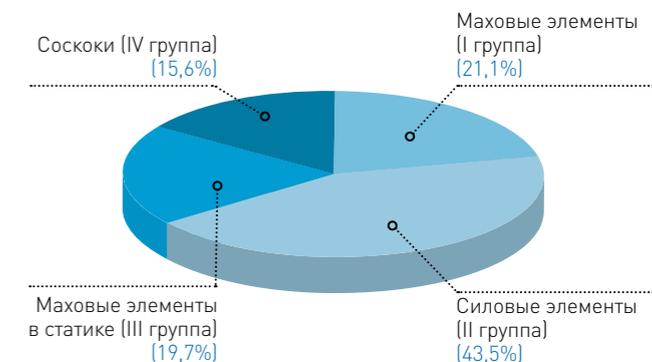
По первому спортивному разряду у гимнаста есть более широкий диапазон в построении комбинации от шести до восьми элементов. Нейтральные сбавки за короткую комбинацию начинаются с пяти (и менее) элементов.

Схожая картина и у гимнастов, выступающих по программе КМС, МС. Диапазон построения комбинации без нейтральных сбавок — от восьми до 10 элементов.

Вернемся непосредственно к упражнениям на кольцах. Выстроить комбинацию на данном снаряде можно из присутствующих в таблице групп трудности 147 элементов. Для наглядности ниже представлена диаграмма с распределением элементов на кольцах.

Как можно увидеть, большую часть элементов на кольцах составляют элементы второй и третьей групп трудности. Это маховые элементы в статику, а также статические и силовые элементы. Их доля в общем объеме составляет 63 процента. Но если внимательно присмотреться к комбинациям гимнастов, выступающих на со-

Распределение элементов на кольцах по специальным требованиям



ревновательных аренах разного масштаба, будет видно, что спортсмены наполняют свои комбинации элементами из первой группы (маховые элементы), потому что они более просты в обучении и исполнении. Преобладание силовых элементов в комбинациях гимнастов в данном виде многоборья достигается ближе к уровню финала чемпионата и Кубка России.

Из всего многообразия элементов гимнасты выполняют* на соревнованиях в основном 24 элемента**. Ниже представлен список этих элементов.

Рассмотрим некоторые из самых популярных элементов, выполняемых гимнастами на соревнованиях, и разберем допускаемые чаще всего ошибки.

1. Подъемы разгибом и маховые элементы и маховые элементы через или в стойку на руках (две секунды). Самые распространенные — оборот назад и вперед — группа С, «Йонассон» — группа D и «Ямаваки» — группа С.

Стоимость этих элементов: **0.3** балла — группа С и **0.4** балла — группа D. Остановимся на сбавках, присущих выполнению данных элементов. Гимнасты разводят ноги при выполнении бросков, сгибают руки при выходе в стойку на

* Элементы со сложностью группы С и выше.
** Данные основаны на выступлениях гимнастов в квалификации Кубка России 2023 года, «Сириус».

Количество элементов по снарядам

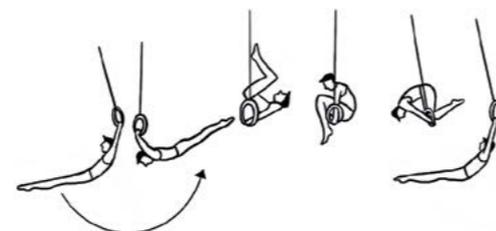
| Количество элементов в комбинации | Нейтральная сбавка за короткую комбинацию | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | КМС, МС | Первый спортивный разряд | Второй спортивный разряд |
| 10 элементов | Без сбавок | | |
| 9 элементов | Без сбавок | | |
| 8 элементов | Без сбавок | Без сбавок | |
| 7 элементов | 3.0 балла | Без сбавок | Без сбавок |
| 6 элементов | 4.0 балла | Без сбавок | 0.5 балла |
| 5 элементов | 5.0 балла | 3.0 балла | 1.0 балла |
| 4 элемента | 6.0 балла | 4.0 балла | 1.5 балла |
| 3 элемента | 7.0 балла | 5.0 балла | 5.0 балла |
| 2 элемента | 8.0 балла | 6.0 балла | 5.5 балла |
| 1 элемент | 9.0 балла | 7.0 балла | 6.0 балла |

руках, допускают отклонения от правильной стойки, находятся в положении чрезмерного раскачивания тросов. Стоимость этих ошибок — от 0.1 до 0.5 балла. Во время выполнения «Йонассона» и «Ямаваки» гимнасты часто разводят ноги при бро-

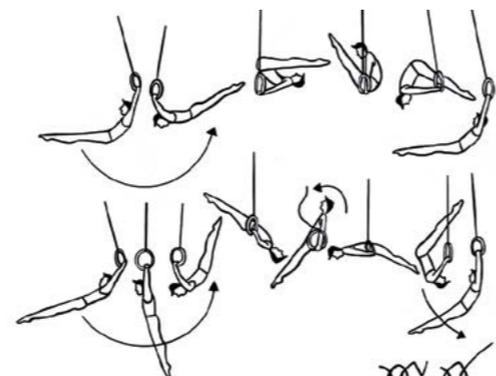
Наиболее распространенные элементы в комбинациях гимнастов

| Наименование элемента | Группа | Количество элементов |
|---------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|
| «Ямаваки» — двойное сальто вперед в группировке в вис | C | 32 |
| «Йонассон» — двойное сальто вперед согнувшись или прогнувшись в вис | D | 31 |
| Оборот назад | C | 31 |
| Оборот вперед | C | 29 |
| Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 720° | E | 19 |
| «Накаяма» | D | 12 |
| Подъем переворотом в самолет | E | 10 |
| Хонма в крест | D | 9 |
| Разгиб в самолет | E | 7 |
| Подъем махом в горизонт ноги вместе | D | 6 |
| Азарян | D | 5 |
| Горизонтальный упор ноги вместе | C | 5 |
| Самолет | D | 4 |
| Двойное сальто вперед согнувшись | D | 4 |
| Тройное сальто назад в группировке | G | 3 |
| Двойное сальто назад прогнувшись на 360° | D | 3 |
| Подъем разгибом в крест | C | 3 |
| Подъем махом в самолет | E | 2 |
| Подъем махом в крест вниз головой | E | 2 |
| Подъем махом в крест | C | 2 |
| Подъем переворотом в горизонт ноги вместе | E | 1 |
| Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 540° | D | 1 |
| Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 360° | C | 1 |
| Двойное сальто назад прогнувшись | C | 1 |

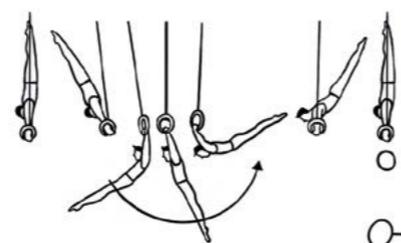
ске, не оттягивают носки, допускают замедление при прохождении упора. При выполнении оборотов в стойку на руках гимнасты, помимо сгибания рук, допускают значительные отклонения от прямого положения туловища, что может привести к сбавке



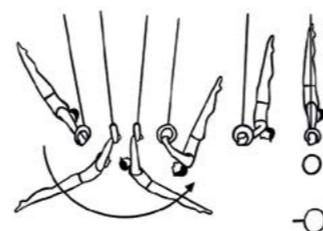
Двойное сальто вперед в группировке в вис



Двойное сальто вперед согнувшись или прогнувшись в вис



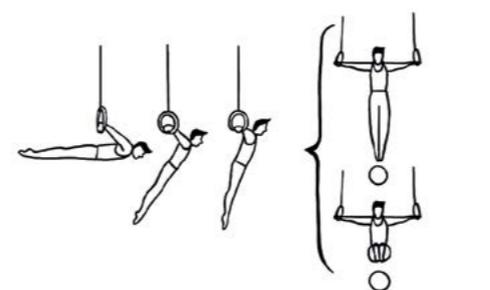
Махом вперед стойка на руках или оборот назад



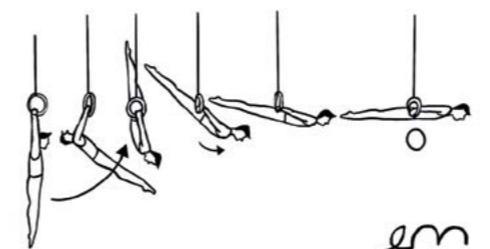
Подъем махом назад или оборот вперед в стойку на руках

в 0.5 балла за опускание от оригинальной позиции в стойке на руках более чем на 45 градусов и к тому, что элемент не будет засчитан!

2. Силовые и статические элементы (две секунды). Самые распространенные — «Накаяма» — группа D и подъем переворотом в самолет — группа E.



Из или через горизонтальный вис сзади в крест или крест углом



Медленный переворот назад прогнувшись в самолет

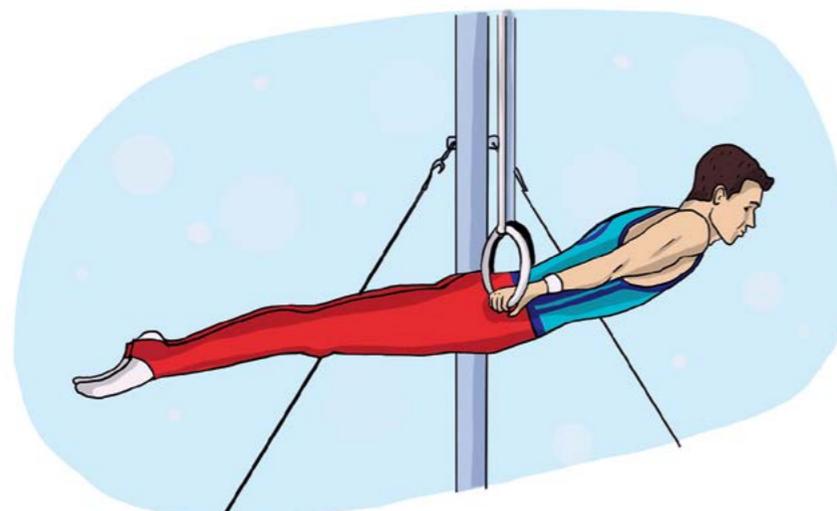
Основной сбавкой для элемента «Накаяма», как и для всех статических элементов, является правильная геометрия креста, который является конечным финальным положением этого элемента. Геометрия — это правильное удержание и выход в конечное положение элемента. То есть плечи гимнаста не могут быть расположены выше, чем кольца, ни при перемещении, ни при фиксации конечной позиции. Данное нарушение наказывают сбавкой в размере 0.1 балла за отклонение до 15 градусов, 0.3 — за отклонение от 16 до 30 градусов, 0.5 — за отклонение от 31 до 45 градусов. Отклонения выше 45 градусов наказывают сбавкой в 0.5 балла, и элемент не засчитывается!

Элемент «самолет» должен выполняться горизонтально совершенно прямым телом, средняя поверхность плеча должна находиться на одной линии с нижним краем колец. Руки должны быть расположены широко и не касаться верхней части тела. Прикосновение руками приводит к неболь-



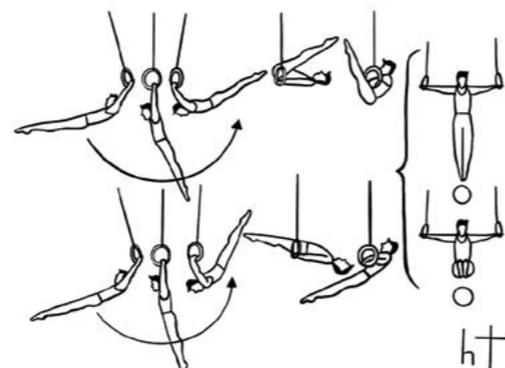
шой сбавке — 0.1 балла, четкая поддержка тела руками — к средней сбавке 0.3 балла.

Плечи выше верхнего края колец, прогнутое положение тела, отклонения от правильного горизонтального положения — совокупная сбавка за представленный самолет в 0.7 балла (0.3 + 0.1 + 0.3).



3. Маховые элементы с последующими силовыми статическими элементами. Самые распространенные: хонма в крест — группа D, разгиб в самолет — группа E, подъем махом в горизонт ноги вместе — группа D.

Сбавки, присущие всем видам силовых, статических и маховых в статические элементы, — это удержание конечной финальной позиции, правильный хват при выполнении элементов, отклонения от правильного попадания и самого удержания конечной позиции (крест, самолет, горизонтальный упор).



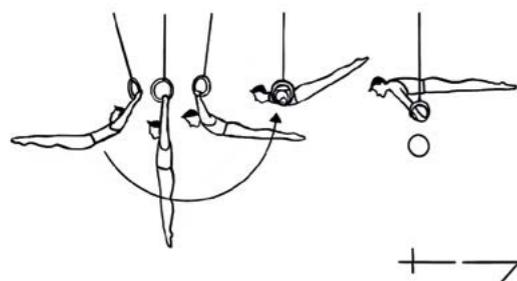
Хонма в крест или L-крест

Рассмотрим элемент «подъем махом назад в горизонтальный упор ноги вместе». Горизонтальный упор также должен быть выполнен с совершенно прямым телом полностью над верхним краем колец. Тело должно быть полностью прямым и горизонтальным. Время удержания не менее двух секунд.

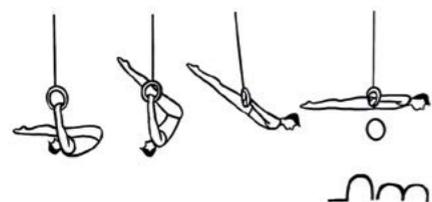
Отклонение от правильного горизонтального положения, сгибание в тазобедренном суставе, слегка разведенные ноги — совокупная сбавка за представленный горизонт 0.5 балла (0.1 + 0.3 + 0.1).

4. Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 720 градусов — группа E.

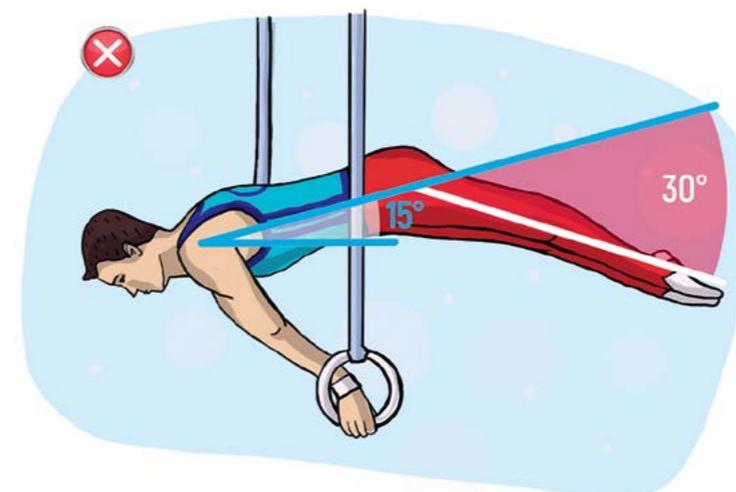
Основной сбавкой, касающейся соскоков и в целом всех гимнастических элементов, является падение. Падения бывают на снаряд и со снаряда — стоимость данного нарушения составляет 1.0 балла.



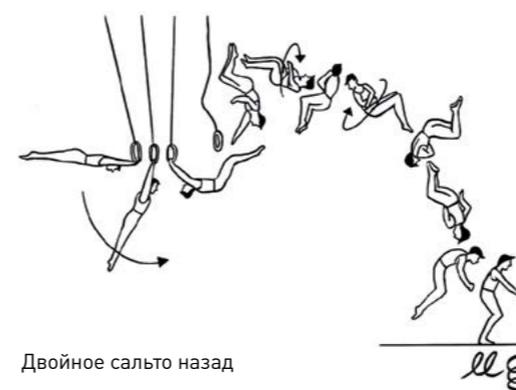
Подъем махом назад в горизонтальный упор



Подъем разгибом назад в самолет



Также для соскоков применяются другие сбавки: нечеткое положение туловища согнувшись, в группировке (0.1 и 0.3 балла), исполнение сальто, а также приземление с разведенными коленями или ногами (0.1 — меньше ширины плеч, 0.3 — шире плеч), недостаточное выпрямление туловища при подготовке к приземлению (0.1 и 0.3 балла).



Двойное сальто назад

Надеюсь, что данная статья помогла вам углубить понимание разнообразия ошибок и недочетов. Важно отметить, что каждый элемент должен быть тщательно отточен перед включением его в комбинацию. В противном случае сложность, которую элемент несет в себе, может быть утрачена из-за различных эстетических и технических ошибок, стоимость которых превышает ценность самого элемента. Осознание, выявление и исправление этих ошибок играют важную роль. Применение этих знаний в тренировочном и соревновательном процессах становится неотъемлемой частью достижения высоких результатов. Пользуйтесь знаниями, вглядывайтесь в детали, изучайте правила и не допускайте ошибок. До встречи на помосте! ▲

Основные сбавки на кольцах***

| Наименование сбавки, ошибки | Мелкая 0.1 | Средняя 0.3 | Грубая 0.5 |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------|
| Согнутые руки, ноги, разведенные ноги | + | + | + |
| Плохая осанка или попытки исправить осанку в конце элемента | + | + | |
| Другие ошибки эстетики | + | + | + |
| Отклонения в статических положениях | до 15° | >15°-30° | >30°-45° >45° и не засчитан |
| Выход силой из плохо выполненной статики | Сбавки в соответствии со сбавками за статику (макс. 0.3) | | |
| Опускание ног во время выполнения любого элемента в стойку на руках | до 15° | >15°-30° | >30°-45° >45° и не засчитан |
| Фаза замедления, прерывания или упора во время «Ионассон»/«Ямаваки» | + | + | + и не засчитан |
| Согнутые руки во время маховых элементов с последующими силовыми элементами | + | + | + |
| Касание тросов или ремней руками, стопами или другими частями тела | | + | |
| Отклонение в градусах на предыдущем силовому дожиманию статическом элементе | + | + | |
| Касание или поддержка руками тела во время самолета | + | + | |
| Выполнение маховых элементов силой | + | + | |

*** Пользуйтесь полным официальным перечнем сбавок и ошибок в официальной версии правил.

ПОДХОД НА ОЦЕНКУ

ПРОФЕССИЯ КАК ИСКУССТВО

СНАЧАЛА — НАЙТИ ЛЮБИМОЕ ДЕЛО. ПОТОМ — ВСЮ ЖИЗНЬ ИСКАТЬ СВОЙ ПУТЬ В ДЕЛЕ. КАКОВО ЭТО, ЗАЧЕМ И ОПРАВДЫВАЕТ ЛИ СЕБЯ? АЛЕКСЕЙ БОГДАНОВ, МАСТЕР СПОРТА, ТРЕНЕР ВЛАДИМИРСКОЙ СШОР ИМЕНИ Н.Г. ТОЛКАЧЕВА, В АВТОРСКОЙ КОЛОНКЕ РАССУЖДАЕТ О ТРУДЕ НАСТАВНИКА.

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Забавно, не правда ли, как с годами меняются наши взгляды и ощущения?

И вот уже человек, который в детстве был нами не любим, становится одним из главных архитекторов нашей же жизни. Жаль, что понимание приходит лишь с возрастом, и приходит с таким опозданием.

Про тренеров, друзья.

Часто есть ощущение, что труд тренера сильно недооценен и остается за кадром успехов своего спортсмена. И прошу понять правильно, это не набивание цены, себе в том числе, мой бэкграунд скуден, может, на будущее? Дай бог... Но скорее, о профессии в целом. И людях, которые достойны куда большего, чем есть сейчас.

Мы отвлеклись.

Так, что же это такое? В чем задача? Цель? Какого результата в конце пути мы хотим или ожидаем? И часто ли на выходе получаем то, к чему шли?

Мне всегда нравилось сравнение профессии тренера с искусством. И ведь правда, общего гораздо больше, чем может показаться с первого взгляда. Если бы все в конечном



итоге сводилось к сухому изучению стандартных движений, то смог бы чуть ли не каждый.

Так в чем же искусство?

Тренер — создает, причем порой не столько спортсмена, сколько личность, готовую к тому пути, что выберет для себя.

Что, очевидно, в итоге способно привести и к результатам в том числе. Но путь сей долг и тернист. И еще вводная: личность там далеко не одна. (Редко когда удается работать индивидуально, а порой хотелось бы.) И кажется, давай задания — и пускай выполняют. Но не работает, увы, а может, не увы, иначе было бы скучно.

Переменных на самом деле куда больше, чем я могу вам здесь описать. Однако про парочку расскажу, и как минимум все люди разные, тем более дети. К каждому, абсолютно к каждому нужно найти свои ключи и ниточки, за которые можно потягивать. Да, порой не выходит, чего уж скрывать, но исключение только подтверждает правило.

Илья
Евгеньевич
СОМОВАнатолий
Викторович
ДАВИДОВИЧ

МАРИЯ САМУИЛОВА



61 взгляд

Знаменатель должен быть один, но ведешь к нему совершенно разными путями. Характер, состояние, настроение, страх, боль, гороскоп или гадалки — каждый день этот процесс вкидывает тебе факторы, с которыми тебе приходится считаться, иначе каши не сварить.

Хочешь рассмешить Бога — расскажи ему свои планы на завтра. Какой бы план ты себе ни составил, в любой момент он может начать рушиться по той или иной причине. А дальше начинается полет фантазий, ведь, как мы помним, знаменатель-то один и к нему нужно прийти.

Так чем же это не искусство? Каждый новый день не похож на предыдущий, даже если он и задумывался таковым. Каждый новый день ты идешь абсолютно разными путями к итогу, который задумал. Каждый день — это творчество в чистом его виде. А творчество есть искусство.

Однако путь спортсмена — это не только про тренировки. Мы вспоминали про личность, и так уж вышло, что наш вид спорта довольно тяжелый и требует большого количества времени в зале. И счет не столько на часы, сколько на годы. И конечно, тренер не может не быть нечто большим, чем просто тренер.

Детство, юность, переходный период, созревание, взросление и становление. И он — тренер, воспитатель, учитель, наставник, психолог, порой и родитель. Друг, в конце концов! Все это неотъемлемая часть процесса. И вы знаете, иногда ты не ставишь себе цель вырастить крутого спортсмена. Но всегда хочешь воспитать достойного человека. Вероятно, это куда важнее, чем любой результат на помосте.

Очевидно и то, что весь путь проходят далеко не все. И будьте уверены: каждый сход с дистанции — это личный проигрыш для каждого из нас.

Ведь каждый день ты приходишь в зал, чтобы помочь ребенку стать чуть лучше, чем он был вчера.

Быть может, это крик души, а быть может, манифест, кто знает. Но точно знаю, что каждый из нас отдает всего себя этому искусству, ведь творчество — оно, как Рим, вечно!

Да, понимание приходит поздно, но для «спасибо» нет неподходящего времени! 📌



МАРИЯ САМУИЛОВА



Сергей Валентинович ФЕДОСЕЕВ



Евгения Сергеевна ИВАНЧУК



Алексей Александрович ТИКУНОВ

КРИТЕРИИ ОТБОРА



ТЕКСТ:
СЕРГЕЙ
АНДРИАНОВ

ПРИНЦИПЫ ОЛИМПИЙСКОЙ СЕЛЕКЦИИ 2022–2024

Максимальное количество спортсменов для каждого Национального олимпийского комитета

Мужчины: одна команда в составе пяти спортсменов (без запасных); три личника для НОК, не имеющего квалифицированной команды. Эти спортсмены не будут допущены в качестве команды.

Женщины: одна команда в составе пяти спортсменов (без запасных); три личника для НОК, не имеющего квалифицированной команды. Эти спортсмены не будут допущены в качестве команды.

Командные и личные лицензии распределяются на основе семи критериев

Критерий 1. Первые три команды по результатам командного финала ЧМ-2022, который проходил в Ливерпуле. 15 мужчин и 15 женщин.

В результате финала первые две командные путевки у мужчин ожидаемо получили команды Китая и Японии. В результате захватывающей борьбы за третью лицензию между командами Италии, США и Великобритании удача улыбнулась британцам, а остальным командам предложено дожидаться своего часа в Антверпене год спустя.

У женщин уже из Ливерпуля в Париж места себе ожидаемо забронировали американки и крепкая команда Великобритании. А с последнего места квалификации на призовой подиум неожиданно взлетела средняя команда Канады, обогнав более сильные сборные Бразилии, Италии и Китая.

Критерий 2. Лучшие девять команд командной квалификации ЧМ-2023 в Антверпене, не считая команд, которые уже отобрались годом ранее. 45 мужчин и 45 женщин.

По результатам квалификации дополнительно к трем мужским командам, квалифицированным в Париж по результатам прошлогоднего ЧМ в Ливерпуле (Китай, Япония, Великобритания), согласно критерию 2 олимпийского отбора на ОИ прошли следующие команды: США, Канады, Германии, Италии, Швейцарии, Испании, Турции, Нидерландов. За последнюю командную лицензию развернулась ожесточенная борьба между командами Украины, Бразилии, Южной Кореи, Бельгии и Израиля. В результате неожиданно сильные команды Бразилии и Южной Кореи остаются за бортом командного турнира ОИ-2024 и в Париж отправляются украинцы.

Женская олимпийская квалификация согласно критерию 2 дала следующий расклад: в купе со сборными США, Великобритании и Канады в

Принципы селекционного отбора олимпийского цикла 2022–2024 годов

| | Квалификационные места | Страна-организатор | Трехсторонняя комиссия | Всего |
|---------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------|
| Мужчины | 94: 60 — командные 34 — личные | 1 | 1 | |
| Женщины | 94: 60 — командные 34 — личные | 1 | 1 | |
| | | 2 | 2 | 192 |

Париж отправляются команды Китая, Бразилии, Италии, Нидерландов, Франции, Японии и вернувшиеся в когорту сильнейших команд мира Австралия, Южная Корея и культовая команда Румынии.

Критерий 3. Команды, занявшие места с 13-го по 15-е, получают по одной индивидуальной неименной лицензии на свой Национальный олимпийский комитет. Три мужчины и три женщины.

В мужской части отбора данные лицензии отходят бразильцам, корейцам и бельгийцам, которые оставили позади себя неожиданно сильно выступившую для себя команду Израиля, которая остается на 16-м месте, не дающем в плане данного критерия никаких предпочтений.

У женщин за чертой командного турнира Олимпиады, но дающей право на дополнительные личные лицензии, осталась довольно сильная команда Германии, ослабленная отсутствием своего капитана Элизабет Зейц, команды Мексики и Венгрии. Довольно крепкие середняки — команды Испании и Бельгии — также остаются за чертой критериев 2 и 3.

Критерий 4. Индивидуальные именные лицензии. Восемь мужчин и 14 женщин.

Многоборье квалификационного дня ЧМ-2023. Восемь лучших гимнастов и 14 лучших гимнасток получают именную квоту, максимум одно место от страны. Гимнасты из команд, отобравшихся на ОИ согласно критериям 1 и 2, не имеют права на получение данной квоты.

Критерий 5. Индивидуальные именные лицензии. Шесть мужчин и четыре женщины.

Гимнасты в отдельных видах ЧМ-2023. Лучший гимнаст и гимнастка на каждом снаряде по результатам финала на данном снаряде и, если необходимо, по результатам квалификации на снаряде получают

Гимнастки, получившие именные квоты согласно критерию 4

| Гимнастка | Страна | Место в квалификации | Место в критерии 4 |
|------------------|------------|----------------------|--------------------|
| Кайла Немур | Алжир | 13 | 1 |
| Паулин Шаэффер | Германия | 20 | 2 |
| Алекса Морено | Мексика | 22 | 3 |
| Филипа Мартинс | Португалия | 27 | 4 |
| Алих Финнеган | Филиппины | 32 | 5 |
| Бетина Чифра | Венгрия | 33 | 6 |
| Альба Петиско | Испания | 36 | 7 |
| Анна Лачевска | Украина | 38 | 8 |
| Лена Бискел | Швейцария | 39 | 9 |
| Хилари Херон | Панама | 41 | 10 |
| Кейтлин Рускранц | ЮАР | 46 | 11 |
| Соня Артамонова | Чехия | 47 | 12 |
| Лихи Раз | Израиль | 48 | 13 |
| Люсия Хрибар | Словения | 49 | 14 |

Гимнасты, получившие именные квоты согласно критерию 4

| Гимнаст | Страна | Место в квалификации | Место в критерии 4 |
|--------------------|-------------|----------------------|--------------------|
| Милад Карими | Казахстан | 7 | 1 |
| Артем Долгопят | Израиль | 9 | 2 |
| Артур Давтян | Армения | 16 | 3 |
| Кристофер Мерзарос | Венгрия | 18 | 4 |
| Ли Джундо | Южная Корея | 23 | 5 |
| Диего Соарес | Бразилия | 26 | 6 |
| Лука Кейбус | Бельгия | 29 | 7 |
| Андрей Мунтян | Румыния | 30 | 8 |

одну именную квоту. В розыгрыше данной квоты не имеют право участвовать гимнасты из отобравшихся на ОИ команд в соответствии с критериями 1 и 2, а также гимнасты, отобравшиеся согласно критерию 4 через квалификационный день многоборья

Гимнасты, получившие именные квоты согласно критерию 5

| Гимнаст | Страна | Снаряд | Место в финале | Место в критерии 5 |
|----------------------|-----------|---------------|-------------------|--------------------|
| Карлос Юло | Филиппины | Вольные | 4 | 1 |
| Райс Макленахан | Ирландия | Конь-махи | 1 | 1 |
| Элефтериос Петруниас | Греция | Кольца | 2 | 1 |
| Кевин Пенев | Болгария | Прыжок | 8 | 1 |
| Ноа Куавита | Бельгия | Брусья | 23 — квалификация | 1 |
| Тин Србич | Хорватия | Переключатель | 2 | 1 |

Гимнастки, получившие именные квоты согласно критерию 5

| Гимнастка | Страна | Снаряд | Место в финале | Место в критерии 5 |
|-----------------|----------|---------|-------------------|--------------------|
| Мария Бакскай | Венгрия | Прыжок | 8 | 1 |
| Атзири Сандовал | Мексика | Брусья | 27 — квалификация | 1 |
| Ана Перез | Испания | Бревно | 30 — квалификация | 1 |
| Сара Восс | Германия | Вольные | 19 — квалификация | 1 |

ЧМ-2023. В Париже отобранные гимнасты могут выступать в квалификации на всех снарядах.

Критерий 6. Индивидуальные именные лицензии. 12 мужчин и восемь женщин.

Серия этапов Кубка мира — 2024 в Каире, Котбусе, Баку и Дохе. Февраль — апрель 2024 года. Два лучших гимнаста на снаряде по результатам олимпийского квалификационного рангового списка Кубка мира — 2024 получают именную квоту, максимум одну квоту на снаряде от страны. В розыгрыше данной квоты не имеют право участвовать гимнасты из отобравшихся на ОИ команд в соответствии с критериями 1 и 2, гимнасты, отобравшиеся согласно критерию 4 через квалификационный день многоборья ЧМ-2023, гимнасты, отобранные согласно критерию 5 через отдельные виды ЧМ-2023, а также гимнасты стран, которые уже завоевали три индивидуальные лицензии согласно критериям 3, 4 и 5. В Париже отобранные гимнасты могут выступать в квалификации на всех снарядах.

На квалификационных этапах Кубка мира — 2024 до заключительного и для многих спортсменов решающего

старта в Дохе несколько гимнастов и гимнасток уже застолбили за собой право участия в ОИ. После прохождения трех этапов у мужчин на ковре лицензию завоевал гимнаст из Южной Кореи Рью Сьонгхён, победивший по олимпийскому квалификационному зачету на этапах в Каире, Котбусе и показавший третий результат в Баку с программой сложностью 6.1. За вторую путевку бились белорус Егор Шрамков (6.4), победивший на этапе в Баку, француз Бенджамин Осбергер (6.0) и гимнаст из Хорватии Аурел Бенович. В итоге Шрамков ошибся в квалификации и выбыл из борьбы. В финальной схватке между французом и хорватом более убедителен был хорват, который и забрал вторую лицензию вольных упражнений.

На коне в конкуренции лидерами на момент Дохи были иорданец Абу Аль-Суд (6.6) и известный казахский коневик Нариман Курбанов (6.7). В погоне за ними кореец Хур Вунг (6.5) и заваливший первые два этапа призер ЧМ-2019 на коне гимнаст из Тайбэя Лин Чин Кай (6.5), первенствующий на этапе в Баку и сохраняющий еще некоторые призрачные шансы на отбор в Париж. Ожидаемо лицензии отправляются в Иорданию и Казахстан, а для Лин Чин Кая второе место финала в Дохе уже ничего не означало, так как первые два завальных этапа и оказались для него решающими с отрицательной стороны.

На кольцах лидировал культовый французский гимнаст Самир Аит Саид (6.1), вторая позиция за заметно ослож-

Гимнастки, получившие именные квоты согласно критерию 6

| Гимнастка | Страна | Дисциплина |
|---------------------|----------------|--------------------|
| Ан Чанг Ок | Северная Корея | Опорный прыжок |
| Валентина Георгиева | Болгария | Опорный прыжок |
| Джорджия Браун | Новая Зеландия | Брусья |
| Леви Руививар | Филиппины | Брусья |
| Нина Дерваль | Бельгия | Бревно |
| Тинг Хуа | Тайвань | Бревно |
| Шарлиз Моерз | Австрия | Вольные упражнения |
| Лаура Касабуэна | Испания | Вольные упражнения |

Гимнасты, получившие именные квоты согласно критерию 6

| Гимнаст | Страна | Дисциплина |
|----------------------|-------------|--------------------|
| Рью Сьонгхён | Южная Корея | Вольные упражнения |
| Аурел Бенович | Хорватия | Вольные упражнения |
| Абу Аль-Суд | Иордания | Конь-махи |
| Нариман Курбанов | Казахстан | Конь-махи |
| Самир Аит Саид | Франция | Кольца |
| Ваган Давтян | Армения | Кольца |
| Шек Вай Хунг | Гонконг | Опорный прыжок |
| Махди Олфати | Иран | Опорный прыжок |
| Ангел Бараджас | Колумбия | Брусья |
| Расулжон Абдурахимов | Узбекистан | Брусья |
| Танг Чиа Хунг | Тайбэй | Перекладина |
| Роберт Творогал | Литва | Перекладина |

нившим собственное положение по отбору невнятным выступлением на домашнем этапе в Баку гимнастом Никитой Симоновым (6.2), представляющим ныне Азербайджан. Пытались составить им конкуренцию известные армянские атлеты Ваган Давтян (6.0), Артур Аветисян (5.9) и кольцевик из Северной Кореи, неожиданно победивший на стартовом этапе серии в Каире, Ренг Джонг (6.2). Все это вылилось в неожиданную огненную концовку в исполнении Симонова, отлично отработавшего в финале, и Давтяна, в которой удача улыбнулась армянскому гимнасту в ничтожные 0.033, решивших судьбу второй олимпийской путевки. Самир Аит Саид и Ваган Давтян отправляются в Париж.

В опорном прыжке в Париж ожидаемо едут иранец Махди Олфати (5.6, 5.6) и гимнаст из Гонконга Шек Вай Хунг (6.0, 5.6). Австралиец Джеймс Бакуэти (5.6, 5.6) сопротивлялся до последнего, но не хватило одного очка в борьбе с иранским гимнастом. Егор Шрамков хоть и показал лучший результат среди квалифицирующихся гимнастов в Дохе, но изначально не имел шансов на выход в Париж через опорный прыжок, так как у гимнаста не было достаточного количества рейтинговых очков, позиционно он проиграл на трех предыдущих этапах.

На брусьях квалифицировались молодое колумбийское дарование виртуоз Ангел Бараджас — двукратный чемпион мира среди юниоров прошлого года со сложнейшей программой 6.7 и узбекский атлет Расулжон Абдурахимов (6.0). Колумбиец хоть и неожиданно завалил заключительный этап, но заработанных очков, как оказалось, ему хватило. Его основной соперник, соотечественник опытейший Джосимар Кальво, не воспользовался ошибками соперника и тоже допустил ряд грубых ошибок, недобрав таким образом столь важные для него очки олимпийского рейтинга.

На перекладине впереди планеты всей победитель этапов в Каире и Котбусе тайбэец Танг Чиа Хунг (6.4), обеспечивший себе попадание в Париж еще в Баку. Вторая лицензия у литовского гимнаста Роберта Творогала (5.7), выполняющего буквально детскую сложность. Но по мнению судейского корпуса, ценает он это на высоком качественном уровне, получая оценок в диапазоне 14.4–14.7. Таким образом, чемпион мира 2019 года на перекладине бразилец Артур Мариано остается вне Парижа-2024.

В женской части отбора в опорном прыжке уже были определены обладательницы лицензий — за один этап до окончания отбора ими стали болгарская гимнастка Валентина Георгиева с несложными, но очень качественными прыжками 4.6 и 4.4, оставившая позади себя целую россыпь более именитых прыгуней, среди которых Оксана Чусовитина, не сумевшая пройти жернова этого олимпийского отбора. Вторая путевка у гимнастки из

Северной Кореи Ан Чанг Ок с прыжками топовой сложности 5.0 и 5.6, но выполняющей их не очень стабильно и качественно.

На брусьях ожидаемо первую путевку забрала бывшая австралийская гимнастка, ныне представляющая Новую Зеландию, Джорджия Браун (5.6). За вторую путевку бились несколько гимнасток из Швеции, Бельгии, Филиппин и Белорусса, выступающая под нейтральным флагом, Алена Титовец — победительница этапа в Котбусе. По факту решающего финала в Дохе все свелось к противостоянию филиппинки Леви Руививар (5.8) и Титовец (6.2), победитель этого батла отправлялся в Париж, проигравший домой. В итоге на 0.033 удачливее оказалась гимнастка из Филиппин, которая перекрыла отставание в сложности 0.4 более качественным исполнением программы.

На бревне уже завоевавшая лицензию обладательница всех мыслимых и немислимых титулов на брусьях прошлого олимпийского цикла Нина Дерваль (5.6), которая ввиду травмы плеча пока не может в полную силу работать на своем профильном виде и решила отобраться в Париж через бревно. В пару к ней встала гимнастка из Тайваня Тинг Хуа.

В вольных упражнениях уже с лицензией австрийка Шарлиз Моерз с в меру сложной программой 5.8. Вторая лицензия за испанкой Лаурой Касабуэной (5.0), которая буквально на последнем повороте обошла американку Эмму Малабуйо с аналогичной сложностью, которая представляет сейчас Филиппины.

Критерий 7. Континентальные чемпионаты — 2024 или другие континентальные квалификационные соревнования, утвержденные ФИЖ. Пять мужчин и пять женщин.

Апрель — май 2024 года. Лучший гимнаст по результатам квалификации многоборья или финала многоборья (по усмотрению соответствующего континентального союза, как указано в соответствующих директивах) получает одну именную квоту. В розыгрыше данной квоты не имеют право участвовать гимнасты из отобранных команд, гимнасты, получившие индивидуальные лицензии согласно критериям 4, 5 и 6, а также гимнасты стран, уже получивших три максимально возможные индивидуальные лицензии.

После последнего критерия 7 будет разыграно 94 лицензии у мужчин и 94 у женщин. Оставшиеся две лицензии получит страна — хозяйка проведения ОИ. В случае если представители хозяев уже попали по одному из критериев 1–7, это место перейдет следующему из многоборцев, исходя из критерия 4 — многоборье ЧМ-2023, по одной мужской и женской лицензии также выделит трехсторонняя комиссия МОК на свое усмотрение. ▲

МЕДАЛЬНИЦА

О СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ,
КРАСОТЕ И УДОБСТВЕ

МЕНЯ ЗОВУТ ЛЮБОВЬ. Я — МАМА ТРОИХ ДЕТЕЙ. МЫ ЖИ-
ВЕМ В ОРЛЕ, НЕБОЛЬШОМ ОБЛАСТНОМ ГОРОДЕ В 360 КМ
К ЮГУ ОТ МОСКВЫ.

ТЕКСТ: ЛЮБОВЬ МЕЛЬЯНОВСКАЯ

Когда моя дочь Лилиана в шесть лет только начала заниматься спортивной гимнастикой, я была рада ее увлечению, рада тому, что не я захихнула ребенка в спорт, а ребенок сам захотел. И я старалась всеми силами поддерживать интерес к гимнастике — читала дочке биографии чемпионов и покупала всякие штучки с изображением гимнасток, и, конечно же, я покупала и все необходимое непосредственно для спорта: чешки, накладки, купальники и т. д.

Однажды я слушала прямой эфир со спортсменкой и удивилась, что слушательницы (девочки-гимнастки) стали говорить, как они хотели бы получить в подарок от родителей новые накладки или купальник. Мне казалось, что такие вещи приобретаются в обязательном порядке независимо от праздников.

Хотя, конечно, купальников много не бывает и их можно хотеть и без реальной на то необходимости, но накладки? Накладки — это защита и безопасность, они должны быть по размеру и притерты к руке. Поэтому покупаются по первому запросу, а не ожидаются к празднику. Но, например, моя дочь не любит менять накладки, так как к ним нужно привыкать и притираться, а это может быть больно.

Дарить девочке-гимнастке на праздник накладки, на мой взгляд, примерно так же, как женщине сковородку на 8 Марта, — кто-то, несомненно, будет рад такому подарку, ну а кто-то решит, что это повседневная необходимость, а не повод для радости.

Когда моей дочке было от шести до 11 лет, я на праздники и просто без повода, для вдохновения покупала ей различные вещи с изображением гимнасток:

- украшения с гимнастками (серьги, кулоны на цепочках, браслеты, заколки для волос);
- брелоки в форме гимнасток или гимнастических принадлежностей;
- именную бутылочку для воды с силуэтом гимнастки;
- рюкзак с названием спорта;
- раскраски с гимнастками;
- блокноты и школьные тетради с гимнастками;
- настенные календари с известными гимнастками;
- магнитики;

- наклейки с гимнастками;
- закладки для книг с гимнастками или мотивирующими спортивными фразами и цитатами;
- ручки и карандаши с гимнастками;
- носки со смешными околоспортивными надписями (типа «тренер всегда прав»);
- одежду с гимнастическим принтом (футболки, свитшоты, лонгсливы и т. п.);
- елочные украшения с гимнастками;
- значки;
- мешочек для гимнастических принадлежностей (можно для сменной обуви);
- косметичку с изображением гимнастки;
- чехол для телефона с портретом любимой гимнастки;
- посуду с гимнастками (тарелки, кружки);
- полотенца с названием спорта и с изображением гимнасток.

Правда, найти все это для спортивной гимнастики нелегко, даже при индивидуальных заказах по собственному эскизу производители могут попытаться подsunуть гимнастку с ленточкой или обручем, не видя разницы между спортивной и художественной гимнастикой.

Помимо вышеперечисленного, я покупаю открытки прошлых десятилетий с гимнастками и книги о гимнастах, но дарить всем подряд гимнасткам такое не рекомендую, потому что это, мне кажется, по-настоящему далеко не всем интересно и не каждую девочку порадует, а подарки непременно должны радовать.

Также мы дарили дочке гантели и «стоялки» с автографом известного гимнаста. В общем, у нас дома было все, что я смогла придумать и разыскать на гимнастическую тему. Кроме того, что многие покупают в первую очередь.

У моей дочери, которая без малого шесть лет занимается спортивной гимнастикой, не было медальницы, и ее медали лежали в кубках, а кубки стояли за глухой дверцей



шкафа. Я долго не могла решить, какой должна быть эта медальница и какая практичнее.

Свою первую медаль дочка получила через два месяца тренировок. Но соревнования в первые годы у нее были нечасто — два раза в год, потом примерно четыре раза в год, и не на каждых из них удавалось завоевать медаль.

Дочь тоже не могла определиться с тем, какую медальницу ей хотелось бы. Да и не знали мы толком, какие они бывают. Знакомых спортсменов у нас не было.

Только через несколько лет тренировок мы узнали, что медальницы бывают не только с держателями для наград, но и с полками для кубков и с карманами для грамот или с петлями для файлов, где эти грамоты можно листать, не вынимая.

Медальницы делают из дерева, пластика, металла. Кто-то предпочитает, чтобы на ней было название спорта, а кто-то хочет видеть свои имя и фамилию или свой портрет в рамке.

Но медальницу я покупать не спешила, она появилась у дочки только на ее 12-й день рождения. Все эти приятные вещицы — косметички, сумочки, украшения, а также внеочередной купальник или спортивный костюм — я считаю стимулом для усиленных тренировок и просто чем-то приятным. А вот относительно медальницы у меня сложилось иное мнение.

Именно ее отсутствие до поры до времени я считала спортивной мотивацией. Да, вот такое, казалось бы, нелогичное решение. Кто-то покупает ребенку медальницу, чтобы мотивировать заполнять ее медалями, а я посчитала пустую медальницу унылым зрелищем. «Вот когда появится достаточное количество медалей, тогда и купим медальницу», — так говорила я дочери, когда впервые зашла речь о том, как и где хранить медали.

Но такое мнение у меня сложилось не сразу. Изначально (первый год в гимнастике) я вообще не думала ни о медалях, ни об их хранении. Потом мы не могли решить, какая медальница лучше и чем они вообще могут отличаться. А потом я узнала историю о том, как одной девочке из нашей спортшколы подарили на соревнованиях в качестве приза за победу медальницу, но та медаль так и осталась ее последней наградой. И мне представилась уныло висящая одинокая медаль. И медальница, которая больше не нужна и выбросить жалко, потому что вещь хорошая.

А еще я подумала, что вот так, наверное, могут рождаться суеверия — не говори «гоп», пока не перепрыгнешь, не вешай медальницу, пока ее нечем полностью заполнить.



Медальница на двенадцатилетие дочери стала для нее сюрпризом, так как основным подарком был другим, не связанным со спортом. Но уже много времени мы обсуждали с дочкой медальницу и вместе просматривали варианты, поэтому я точно знала, что ей понравится.

На медальнице нет ни имени, ни названия спорта — ни к чему это, мы ведь все и так это знаем. Да и смотреть ежедневно на свою фамилию мне тоже показалось странным (а у меня еще и шебуршитесь мысль в голове, что дочке со временем может понадобиться большая медальница, а этой сможет воспользоваться младший ребенок, даже несмотря на то, что он мальчик и, возможно, будет заниматься другим видом спорта).

На выбранной мною лаконичной черной металлической медальнице без каких-либо вензелей и украшательств есть мотивирующая фраза «Засыпай с мечтой — просыпайся с целью!». Есть полка для кубков, и сама медальница довольно большая — 60 сантиметров в длину. Кармашка для грамот нет, я посчитала, что это непрактично и лучше их хранить в папке в книжном шкафу.

Дочке медальница понравилась. Она отлично вписалась в интерьер комнаты, дополняет ее и украшает. ▲

ЛИСТ СЧАСТЬЯ ЕЛФИМОВА

ИЗВЕСТНЫЙ
ТРЕНЕР
ОТМЕТИЛ
ЮБИЛЕЙ



ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР РОССИИ ГЕННАДИЙ БОРИСОВИЧ ЕЛФИМОВ ГОВОРИТ, ЧТО, КАК ВСТРЕТИЛ 60-ЛЕТИЕ, ТАК И... НЕ ЗАБЫЛ, КОНЕЧНО, НО ОСТАВИЛ ПРОСТО ПРИЯТНЫМ ВОСПОМИНАНИЕМ. А ЧТОБЫ ИЗ-ЗА ЭТОГО ВСЮ ЖИЗНЬ «ПЕРЕТРЯХИВАТЬ», — ТАКОГО НЕ БЫЛО. ОНО И ПРАВДА: РАБОТА ЗОВЕТ, НА «ЧУЖИЕ» МЫСЛИ ОТВЛЕКАТЬСЯ НЕ СТОИТ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— *Принято считать, что накануне круглых дат человеку свойственно переосмыслить прожитое. Невольно тянет задуматься: а будет ли интересно жить дальше? С какими мыслями встречали свой юбилей вы?*

Я пока не чувствую изменений. Жизнь течет своим руслом, работа такая, что все время рядом с детьми находишься и с молодыми людьми. Поэтому и ритм моей жизни за последние годы не сильно изменился. Мне по-прежнему интересно все, что так или иначе связано с гимнастикой. Вот в Сочи Яна Ворона выступала, а дома, в Воронеже, у меня новая волна — лет сорок уже такими ляльками не занимался. Ох и настырные...

— *Правильно говорят, что тренером надо родиться, Геннадий Борисович? Не знаю, как насчет родиться, но бывает, что человека как будто Бог ведет по какой-то дорожке, — вот у меня так получилось. Как после армии пригласили в женскую гимнастику тренером-акробатом, так и пошло.*

Мне с учителями повезло. Прямо в зале и учился. Не так, что с тетрадкой ходил и все записывал. А взглядом, что нужно, выхватывал и запоминал. Много почерпнул от Валерия Ивановича Коршунова, нашего динамовского тренера. Он никогда не настаивал: делай так и больше никак. Наоборот, говорил: «Пробуешь, пробуешь, видишь — здесь стена, значит, ищи другие варианты, не останавливайся». Я и сейчас все время экспериментирую. Не стесняюсь подойти и спросить у коллег, если где-то что-то не знаю. Вот так, постепенно...

Или Борис Васильевич Пилкин. Ой-ой-ой, какой это был тренер! Уникальный! Я очень любил наблюдать за его работой. Помню, как они начинали со Светой Хоркиной. В советское время в Брянске проводились все-

российские сборы, так Борис Васильевич даже не попадал по результатам на эти сборы. И возможность приезжать туда со Светой ему давали чисто по-человечески — уважение, возраст... Другие дети «со скуки» уже в бланши улетали, а он с ней в сторонке только обороты крутил. И чем все закончилось? Светлана, конечно, тоже трудяга и лидер по натуре, но ей очень повезло с тренером. Они с Пилкиным друг друга очень хорошо дополнили.

— *Если смотреть, как работают тренеры, то у каждого — свой подход...*

Верно, а ты берешь прежде всего то, что нужно тебе. Самое главное, должен быть интерес: как эта девчушка добывается результата, какими способами? Даже на манеру поведения тренера смотришь. У меня был еще один шикарный пример — Олег Алексеевич Остапенко. Я тогда только-только начал работать со Светой Бахтиной, а у него на тот момент Наталья Калинина, чемпионка мира, в команде тренировалась. И вот работаем мы в зале, свободном от тренировок, со Светкой (нас тогда еще никто не знал, она была никем и звать ее никак), работаем на брусках. И тут приходит Олег Алексеевич с Наташкой и запросто так: «А можно, Ген, мы с вами на одном снаряде позанимаемся?» Я чуть дар речи не потерял. Калинина была уже чемпионкой Европы на этом снаряде, а кто такая Бахтина?.. Такой вот пример отношения к человеку препода: какой бы звездой ты ни был — уважай других.

Еще красноярский тренер Валентин Адольфович Шевчук тоже мне всегда импонировал. В той плеяде было очень много именно тренеров-педагогов. Мне повезло, что я захватил старую советскую школу, успел повариться в этой каше, там было чему поучиться.

**Мне
с учителями
повезло.
Прямо
в зале
и учился.
Не так, что с тетрадкой
ходил и все записывал.
А взглядом, что
нужно, выхватывал
и запоминал**

Сейчас времена изменились. Выросла плеяда специалистов, которые вообще не рвутся к тому, чтобы довести ученика до сборной команды. Ну и в целом жизненные интересы у людей поменялись. Почему раньше, например, гимнастика полные «Лужники» собирала, как на футболе и на хоккее, а сейчас два человека на трибунах?

Правда, ситуация постепенно все же меняется в лучшую сторону, интерес к нашему виду спорта есть, даже по своему залу это вижу. После успехов Комовой и Мельниковой родители все охотней ведут детей в гимнастику. Когда мы с Ольгой (Булгаковой. — *Ред.*) открыли зал в Новой Усмани, то набрали детей довольно быстро. Но набрать набрали, а тренеров не хватает. Ведь приглашать на те ставки, кото-

Раз судьба сразу на девочек поставила, **не вижу смысла что-то менять**. Ну еще, возможно, характер у меня больше подходит под женскую гимнастику



рые есть, смешно, на бензин придется больше потратить. И таких вот связующих элементов очень много.

— *Новый зал — это филиал знаменитой воронежской школы имени Штукмана?*

Да, открылся он на базе ФОК «Солнечный», в 10 километрах от Воронежа. У нас ведь в городе специализированного современного зала для женской гимнастики нет. Зал, который еще в 1970-е годы открывал Юрий Эдуардович Штукман, снарядами укомплектован очень хорошо, но в нем, мягко говоря, тесновато, девочки буквально толпятся возле снарядов, ожидая своей очереди. Спасибо руководству, что услышали о нашей проблеме, выделили помещение. В «Солнечном» зал 42 на 24 метра, с оборудованием помогла Федерация спортивной гимнастики России. Все более-менее удобно, но чуть-чуть побольше простора не помешало бы. Вообще хочется, чтобы для гимнастики строились просторные современные комплексы с возможностью проживания там, пунктами питания, с общеобразовательной школой рядом, чтобы это был не просто отдельный зал для женской или для мужской гимнастики, а полноценный гимнастический центр. Но все упирается в финансы.

— *Геннадий Борисович, а с мальчиками вы никогда-никогда не работали?*

И не стремился. У меня девочки одна за другой все время шли, зачем?

— *Ради интереса. Хотя бы попробовать.*

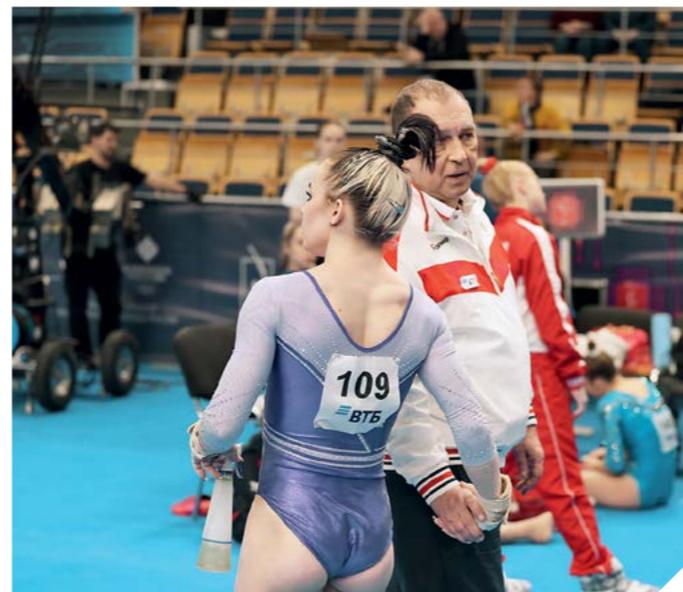
Да ну, какой интерес! Я очень спокойный товарищ, вниз головой не собираюсь прыгать ради интереса (*смеется*).

Раз судьба сразу на девочек поставила, не вижу смысла что-то менять. Ну еще, возможно, характер у меня больше подходит под женскую гимнастику. Все-таки у девочек психология совершенно другая.

— *А как это проявляется в работе?*

Девочки заводятся быстрее. Но вот, например, девочка учит-учит элемент, вроде бы выучила, все хорошо, но на следующий день может прийти на тренировку и... все придется начинать сначала. Ребята в этом плане более надежны, если уж что-то выучили, то держат.

— *Значит, вы, как сами заметили, спокойный, терпеливый...*



Ну насчет «спокойный» не знаю, бывает, отрываюсь так, что мама не горюй. Более сдержанный, наверное, так будет правильнее сказать.

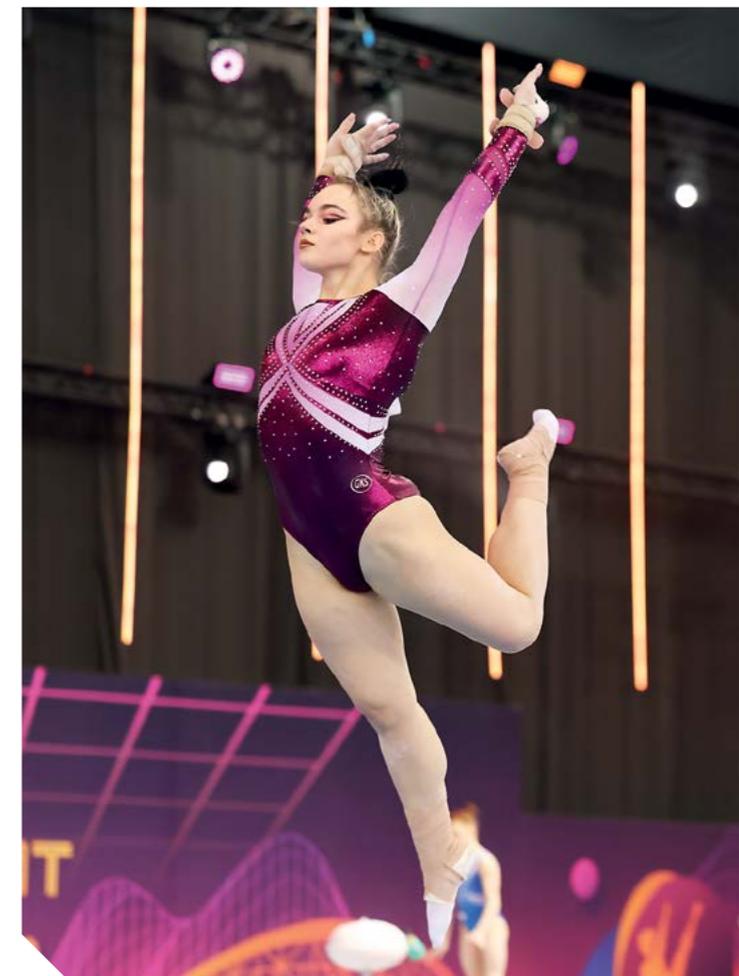
— *Девочки, рассказывая о вас, обязательно добавляют еще «добрый» и «веселый». Почему-то кажется, что и в процессе тренировок вы чаще используете не кнут, а пряник.*

Либо одно, либо другое здесь не работает. Ну вот представьте, у меня веревка в руках: тянуть-то ей получится, а толкать — нет. Тренер всегда одновременно и кнут, и пряник, просто надо хорошенько подумать, в какой момент где что применить. Это как гонщик в болиде, наверное, всегда надо где-то притормаживать, а если давить только на газ — можно и улететь. Это рациональное применение всего.

— *Света Бахтина, Кристина Правдина, Вика Комова, Яна Ворона — все ваши ученицы по своему яркие разноплановые гимнастки, каждая со своим характером. А есть то, что их объединяет?*

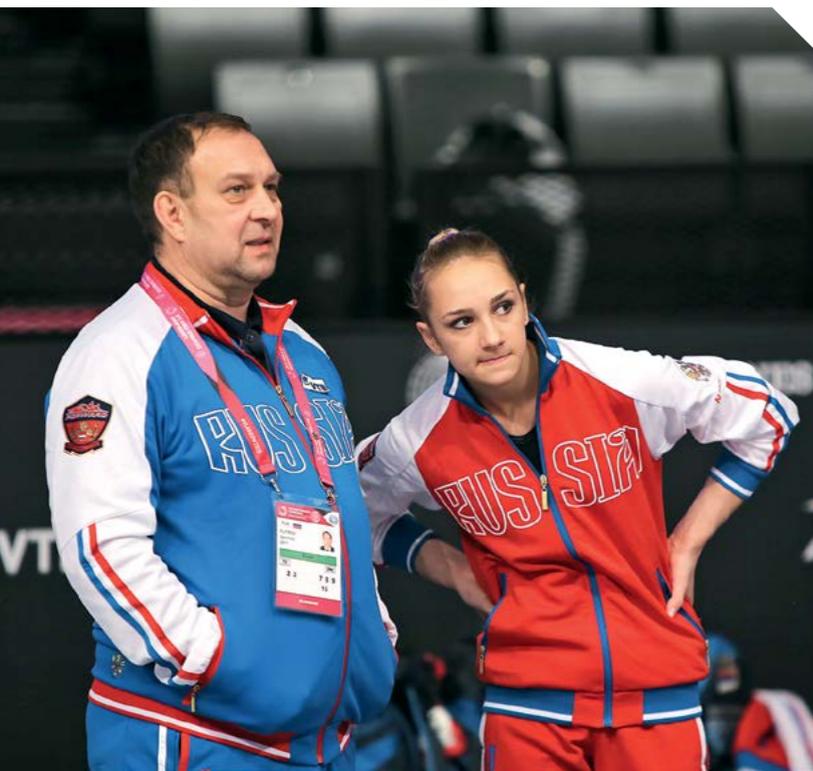
Любовь к гимнастике и желание быть в первых рядах — это основное. Трудолюбие, упорство, умение видеть цель, идти к ней и добиваться... Какой бы талантливый ни был тренер, без этих личных качеств гимнастам трудно добиться чего-то в спорте.

У меня был период, когда я пытался работать за границей. Вы же помните, какими «веселыми»



были 1990-е годы. Зарплату по три — четыре месяца не платили. Пытался в бизнес уйти, с отцом Вики Комовой мы что только ни продавали. Но коммерсант из меня оказался плохой. Пригласили поработать в Финляндии, поехал, понял, что не мое это. Ментальность у спортсменов абсолютно другая, не горят они результатом, не заводятся. По сравнению с нашими ребятами — большая разница.

Вот Кристина, например, упертая была. Хотела быть первой, и она это доказывала. Однажды у нас с ней конфликт случился. На контрольной тренировке на вольных ей надо было два бланша со страховкой сделать в трех диагоналях. Что-то мы поругались, и я в сердцах бросил: «Да пусть сама делает что хочет! Не надо два бланша, пусть винт задний». Так она вышла и уперлась так, что все четыре диагонали со всеми элементами отпрыгала без страховки! Это — характер, далеко не каждый так делает.



Для меня работа в зале — это одно, а вне зала зачем мне щеки-то дуть? Как-то это несерьезно

Вика тоже всегда была максималисткой. Над снарядами буквально летала, а начался пубертат, и разладилось все: элементы, выносливость. Пыталась на брусьях продеть ноги между жердями, а они не продеваются — выросли. Надо было менять технику, добавлять физической готовности... Тут все было: и психоз, и ссоры, и слезы. Труд непростой у нас.

— *Часто гимнастки вас обижали?*

Ну, пару раз было. Но для меня работа в зале — это одно, а вне зала зачем мне щеки-то дуть? Как-то это несерьезно. Я очень быстро переключаюсь. Вышли, обнялись, и все вернулось на круги своя. Помню, Вика еще маленькая была, и что-то там у нас разлад вышел. Тренировка закончилась, а она продолжает кукситься, хоть



и переживает. Я ей: «Викуська, подойди сюда!» Обнял, поцеловал и говорю: «Ты пойми одно: зал — это зал, а в обычную жизнь не надо нести свои обиды».

— *Для тренеров сборной вообще существует жизнь обычная, без гимнастики? Со стороны посмотришь, так вы все время либо на чемоданах, либо на «Круглом».*

Есть, конечно, и другая жизнь. Когда домой приезжаю, очень люблю траву косить на участке. Или в доме по хозяйству: где-то гвоздь забить, что-то руками поделать. С друзьями встречаемся, все очень любят к нам приезжать. Мы живем за городом, рядом лес, свежий воздух... Друзья в основном тоже из мира спорта, но мы общаемся, разговариваем на любые темы.



О гимнастике, бывает, тоже, конечно, говорим, но больше что-то веселое вспоминаем. Вот так и переключаемся.

— *Возвращаясь к предыдущему вопросу — один коллега-журналист, рассуждая о характере чемпионов, сформулировал это так: «Ангелы в спорте не выживают».*

Конечно, жизнь — это автобус, в который надо влезть. А сборная команда — это, если говорить образно, система тьюбика. Приходят младшие, выдавливают старших. У всех есть характер, слабых здесь нет. Это нормальная ситуация, можно сказать, образ жизни такой — в зале. Все мальчики и девочки, которые попадают в обойму сборной, видят и знают свою цель и к ней идут. И в обычной жизни это также пригодится.

— *Как бы вы оценили состояние нашей женской гимнастики на сегодняшний день? Какие впечатления оставил у вас последний чемпионат России?*

Спада нет, ну немножко в затишье каком-то находимся. В Сочи меня абсолютно не удивили «малыши», хотелось бы молодых и напористых больше видеть. Раньше молодежь входила так,



что тряслись потолки: Комова, Мустафина, Мельникова выходили и сразу брали первые места. Поэтому я и говорю о затишье. Но затишье бывает и перед бурей иногда. Поживем — посмотрим.



Вот Игры БРИКС будут, Игры дружбы. Сейчас график соревновательный только формируется. Вся страна перестраивается, в этом-то и сложность. Раньше была Олимпиада, этапы Кубка мира, чемпионат Европы, у молодежи фестивали олимпийские... Нам бы как-то изменить количество соревнований, расширить календарь, в этом я вижу основную проблему — спортсмены должны показывать себя, особенно молодые. Здесь, наверное, Министерству спорта стоит подумать над тем, чтобы, например, не только субъекты, но и города между собой соревновались, чаще проводить встречи между спортивными школами... Больше праздников для спортсменов устраивать.

— Сейчас ведь не только спортсменам непросто... Вот что, например, стимулирует вас как тренера? В чем черпаете мотивацию? Последние несколько месяцев у меня мотивация была Яну восстанавливать. Девочка сломала ногу, почти год проходила в гипсе, собралась на сборы выезжать и, выходя из машины, упала

Тренерская работа — это качели: туда-сюда. Сегодня ты готовишь ученика к Олимпиаде, завтра — к первенству школы. Сейчас наша задача, как и у всех, — продолжать делать свою работу. Вот каменик кладет камень, а мы растим спортсменов

на руку — сломала кисть. Врачи только-только разрешили ей опираться на руку, и буквально два месяца мы готовились к чемпионату России. Или вот — в зале сто с лишним детей бегают, малыши растут, у них такие перспективы, им помогать надо. С первого юношеского до первого взрослого не так просто дойти. Всегда можно найти чем себя мотивировать.

— Даже несмотря на то, что столько лет провели в элитной гимнастике?



Ну и что? Тренерская работа — это качели: туда-сюда. Сегодня ты готовишь ученика к Олимпиаде, завтра — к первенству школы. Сейчас наша задача, как и у всех, — продолжать делать свою работу. Вот каменик кладет камень, а мы растим спортсменов.

— А за выступлениями зарубежных гимнасток вы сейчас следите?

Смотрю иногда. Больше интересуют даже не сами выступления, а то, какие комбинации девушки делают.

— На каком из снарядов вы сегодня видите наибольший резерв для усложнения программ? Или женская гимнастика уже достигла своего потолка?

Ну, в гимнастике вообще очень сложно остановиться. Теоретически можно расписать и просчитать кучу программ, под любую спортсменку, но надо их еще и подготовить. Как делали это мы с Комовой. Нам сказали комбинации собрать — так мы еще и сами придумали, сами вставили свои элементы, чтобы программы звучали. У нас куча элементов есть именных, которые мы не показали, но могли бы показать... Конечно, и сейчас есть куда расти.

Период затишья по-всякому можно использовать. Искать детей, готовить и разучивать элементы, отрабатывать то, до чего раньше руки не доходили... Во всем отрицательном есть масса положительного.

— Все равно тяжело.

Тяжело. Жизнь вообще сложная штука.

— Бывают у вас дни, когда не хочется идти в зал и работать?

Конечно. Даже и не вспомню, сколько раз такое было. Но меня супруга всегда очень поддерживает, поговорит о том о сем, успокоит, и все нормально пошло опять. В этом смысле хорошо, когда муж с женой в одной системе работают. Нам с Ольгой очень повезло.

— Что самое сложное в тренерском деле?

Подход к ребенку найти. Бывают дети легкие, а есть такие, в которых надо «покопаться». Та же Яна Ворона. Она не больно-то для гимнастики создана, но чего-то ведь добилась.

— Сразу видите, кто на что способен?

Да нет, конечно. По мне, так это самое глупое высказывание. Я, во всяком случае, не такой профессионал. Надо пробовать! Потому что каждый ребенок — это не просто набор каких-то качеств, это, как я уже говорил, и характер, и желание, и умение донести свой талант до окружающих. Когда начинал с Викой Комовой работать, у нас была еще такая Аня Мельникова. Стройная, красивая, на нее даже больше делали ставку. И вот, идет тренировка, она пашет, Комова в углу сидит. «Ань, сдавай!» — и Аня сдает мимо кассы. А Комова влетает — получите, распишитесь!



Или вот Янка, опять же. Ну хоть обмотрись, абсолютно не гимнастический был ребенок. Но такая трудяга... Все, чего она добилась сегодня в гимнастике, — это только благодаря своему труду. Поэтому тут трудно какие-то прогнозы точные делать... А Мельникова Аня, кстати, сейчас в Казани живет, солистка театра оперы и балета, она балериной стала.

— Многие тренеры, чья карьера пришла еще на советские времена, говорят, что молодежь сейчас другая. Не только в плане ментальности, у них хуже здоровье, они не хотят упираться... Я с этим не сталкивался. Всегда, когда слышу что-то подобное, хочется возразить: хватит ерунду нести! Такие же дети. Вот у меня девочка — если кто-то больше нее подтянется, то ой-е-ей... через слезы пойдет и еще больше сделает. Другая по конституции совсем не создана для гимна-



Ох... Да я счастливый,
когда с малышами работаю. Они подъем
разом делают — я уже доволен жутко, а уж
когда на пьедестале — тем более. Состоялся
ли как тренер? Ну не знаю, не очень-то я
понимаю это выражение

стики, но на каждой тренировке прет как танк, сколько ни останавливай. Вот хочу и буду делать! Им по шесть лет всего. И в чем разница-то?

— *Есть у вас тренерские ошибки и неудачи? Как тренеры их переживают?*

Наверное, Олимпиаду в Лондоне могу записать себе как неудачу. Ведь подготовка шла нормально, все условия нам были созданы... Значит, я где-то недоработал, если случился такой непонятный казус: первый день все хорошо, а потом — эта глупая ошибка на прыжке. Чего тогда нам с Викой не хватило? Наверное, и желания «сверху». Не исключаю и политический момент, мы ведь до этого уже «мир» прошли, когда долго и упорно эти 33 тысячных проигрыша судьи искали у нее... Судьба, наверное...

Я отношусь к этому философски. Стараюсь не делить соревнования на важные и не очень. Любой старт важен, Олимпиада это или зональное первенство, и, если он прошел не так, как ты на это рассчитывал, ну что ж... Как говорится, волосы на себе не рву. Без ошибок и неудач в любом деле не бывает.

— *Геннадий Борисович, что такое «тренерское счастье»?*

Ох... Да я счастливый, когда с малышами работаю. Они подъем разом делают — я уже доволен жутко, а уж когда на пьедестале — тем более. Состоялся ли как тренер? Ну не знаю, не очень-то я понимаю это выражение. Что значит «состоялся не состоялся»? Есть один старт, есть другой. На одном получается, на другом может не получиться. Выкладываешься-то ты всегда одинаково.

Возишься сейчас с ляльками и не думаешь ни о каких медалях. Хочется научить их любить гимнастику. Чтобы они шли в зал без слез. Почему-



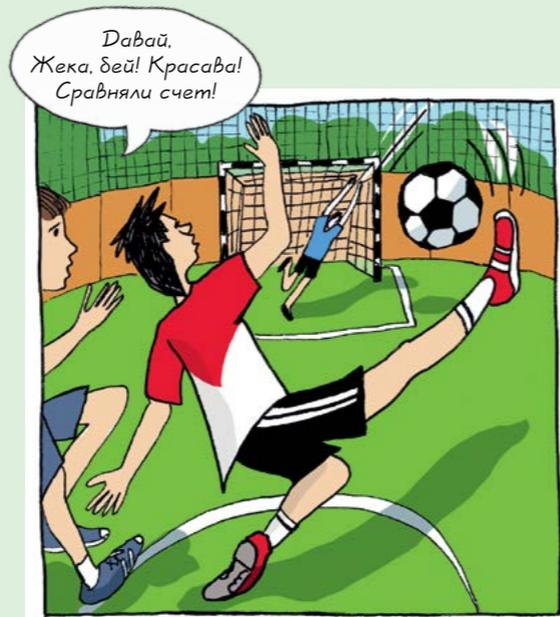
то существует такой стереотип, что спортивная гимнастика — это тяжело и страшно. Но это же абсолютно не так. Мне хочется этот стереотип сломать.

— *Я вот думаю: хоть вы и говорите, что судьба вела вас по тренерской дорожке, но ведь случай выбирает подготовленных людей. Признайтесь, когда занимались акробатикой, чувствовали в себе тренерскую жилку?*

Работа тренера мне нравилась. Даже помню, как писал сочинение в школе, в восьмом классе, на тему «Кем я хочу быть». Естественно, написал, что тренером. А серьезно даже не задумывался на эту тему. Получилось так. Великим спортсменом я не был, а подсказать что-то малышам — почему бы и нет. В акробатике это обычное дело — старший помогает младшим. Вот и я не то чтобы учил — подсказывал. А тут мне предложили серьезную работу, это все-таки немного другое.

Но жизнь сама распорядилась. Я ведь пытался в военное училище поступать у нас в Воронеже — во время службы в армии был такой период, когда зачисляются в училище при желании. И я не то чтобы очень стремился туда попасть, сколько домой хотел съездить, «под дурачка» устроить себе такой «отпуск». Прохожу медкомиссию и понимаю, что в военное училище я уже практически поступил. И вот беру я в руки эти бумажки с печатями, выхожу на улицу, и тут вдруг у меня самый главный листок в этой пачке документов, тот самый, где стоит печать и роспись, что я медкомиссию прошел и рекомендован к зачислению, вылетает из рук и падает в лужу. Вот специально захочешь так положить — не положишь. Я — обратно, прошу: «Поменяйте!» А мне в ответ: «Ты специально это сделал, ничего менять не будем». А без документов куда? И вот как судьба, это я сейчас уже понимаю, распорядилась. Ведь пришел бы в училище, был бы плохим военным. А листочек упал — и все изменил. ▲

НАДО ЗНАТЬ!



СТОП-АМ!
СПОРТСМЕН
В ОТВЕТЕ ЗА ТО,
ЧТО ПРИНИМАЕТ!





ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ



ЗА
ЧЕСТНЫЙ
СПОРТ

ДОПИНГ

ДОПИНГ — ЭТО НАРУШЕНИЕ ОДНОГО ИЛИ
НЕСКОЛЬКИХ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

НАРУШЕНИЯ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

1. Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении. Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) непредоставления информации о местонахождении в течение 12 месяцев, совершенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица. Например, сотрудничество спортсмена в профессиональном качестве с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам