

ИНТУИЦИЯ
КЛЕВЦОВА

РЕГИОНЫ:
ТВЕРСКАЯ
ОБЛАСТЬ

ЛЕЧИМСЯ
С УМОМ

СТАТИСТИКА:
ЛУЧШИЕ
ЗА ГОД

ПОЛИНА КНОРОЗ

ДЕВУШКА С ШЕСТОМ

ГОТОВИМ ОЛИВЬЕ, ЗАГАДЫВАЕМ ЖЕЛАНИЯ И НЕ ЗАБЫВАЕМ ПРО ТРЕНИРОВКИ



ВФЛА



«Легкая атлетика». Спортивно-методический журнал. Выходит раз в два месяца. Издаётся с 1955 года. Выпуск № 3 2022. ISSN 0024-4155 Индекс 70482
Учредитель: ООО «Всероссийская федерация легкой атлетики»

Редакционный совет: Ирина Привалова, Борис Гришин, Светлана Абрамова, Радион Гатауллин, Михаил Гусев, Наталья Шубенкова, Антон Уйк

Главный редактор: Ирина Спасская

Редакция: Алла Глущенко (шеф-редактор), Ксения Задорина (ответственный секретарь), Александр Кулаков (бильд-редактор), Наталья Тирошвили (дизайн, верстка), Елена Сухарева (корректор)

Над номером также работали: Сергей Тихонов, Константин Булычёв, Михаил Виноградов, Владимир Иванов, Татьяна Гончаренко, Эдуард Безуглов, Александр Сергеев, Светлана Воронкова, Кристина Кучеева

Фото в номере: Лев Афанасьев, Александр Киселёв, Александр Сергеев, dexshell.ru, sealskinz.com, mizuno.com, lasportiva.com, run365.ru, hypoxico.ru, а также из личного архива Полины Кнороз

Отпечатано в типографии: Типография РПК. Москва, 109544, ул. Рабочая, д. 91. Телефон: 8 (495) 960-87-96, 8 (925) 755-71-79, 8 (926) 904-22-19

Адрес редакции: Москва, Лужнецкая наб., д. 8, стр. 1. Телефон: +7 (495) 637-94-20

Журнал зарегистрирован в Госкомитете РФ по печати (регистрационный № 0110682).

© Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация легкой атлетики»

СЛОВО ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ



ИСПОЛНЯЮЩАЯ
ОБЯЗАННОСТИ
ПРЕЗИДЕНТА
ВФЛА
ИРИНА
ПРИВАЛОВА

Дорогие друзья!

Рада презентовать вам третий – новогодний номер «Легкой атлетики». И зимняя специфика в нем будет очень заметна. Наши эксперты дадут квалифицированные рекомендации: как одеваться для тренировок в холодное время года, чем лечиться, если вы чувствуете признаки простудного заболевания, и стоит ли выступать в таком состоянии. А новогоднее настроение создадут наши известные атлеты, которые расскажут, как собираются отмечать самый любимый в России праздник. Приятный бонус – рецепт оливье от редакции.

Но, конечно, не салатом единым жив любитель легкой атлетики. Нашу новую рубрику «Регионы», в которой мы будем информировать о жизни наших федераций – членов ВФЛА, открывает рассказ о Тверской области. Мы продолжаем публиковать методические материалы по тренировкам в условиях среднегорья, предлагаем набор эффективных упражнений для прокачки всего тела. Спринтерам и барьеристам, а также просто интересующимся рекомендую интервью с одним из самых неординарных наших тренеров – Сергеем Клевцовым. А в статье о девушке с обложки – прыгунье с шестом Полине Кнороз – прекрасно все: и форма, и содержание.

Обращаю ваше внимание на итоговую статистику – в каждом виде мы представляем десятку лучших российских легкоатлетов 2022 года.

Уверена, каждый читатель найдет в этом номере интересную ему информацию. Поздравляю всех с наступающим Новым годом, желаю нашему журналу и всей российской легкой атлетике долгих лет жизни и успехов!

06



Интуиция
Клевцова



14



18

Полина Кнорз. Девушка с шестом



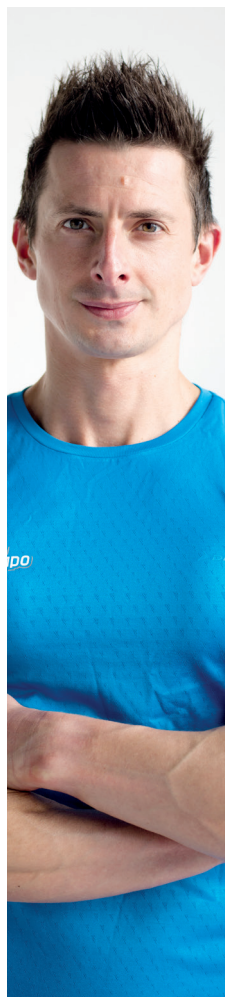
22





26 Эдуард Безуглов.
ОРЗ и тренировки

30 РУСАДА.
Лечимся с умом



32 Александр Сергеев.
Функциональный сет



34 Как встретишь, так и проведешь.
Рецепты праздника

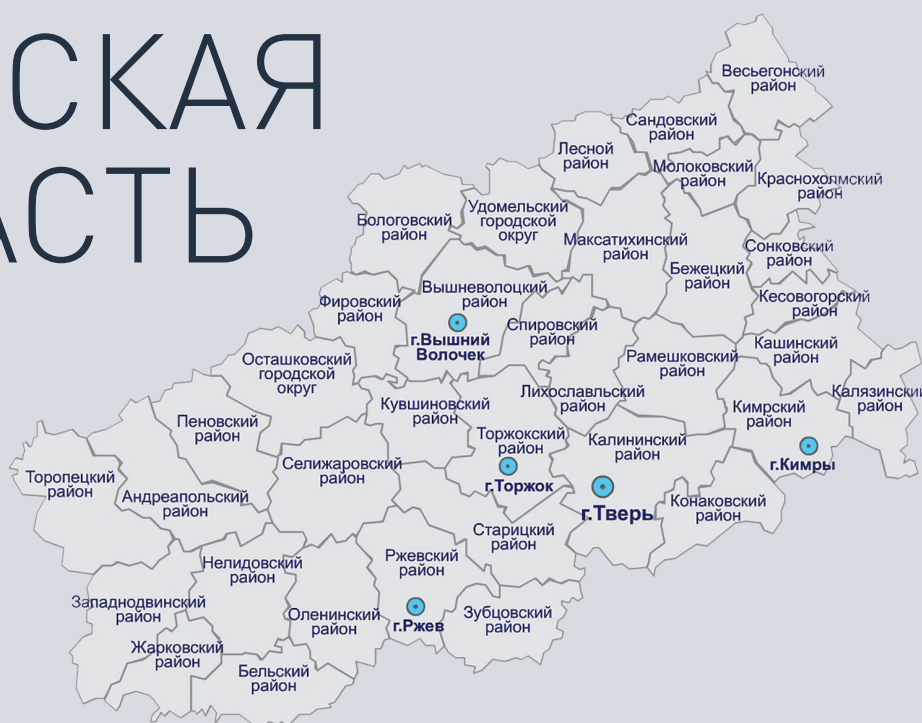
37 Оливье
от 



38 Нутрициолог.
Осторожно –
Новый год!

40 Статистика.
Десятка лучших

ТВЕРСКАЯ ОБЛАСТЬ



В Тверской области заниматься легкой атлетикой можно:
в Твери (ДЮСШ им. Кириллова), Вышнем Волочке (ДЮСШ им. Богдановского), Старице,
Кимрах, Ржеве, Бежецке, Осташкове, Конаково, Зубцове, Лихославле, Андреаполе,
Нелидово, Максатихе, Удомле, Рамешках, Западной Двине, Селижарово.

Журнал «ЛА» начинает публикацию статей, посвященных региональным легкоатлетическим федерациям, состоянию местных спортивных сооружений, подготовке спортивного резерва и атлетов высокого уровня. Первый вице-президент Федерации легкой атлетики Тверской области Роман Маренков назвал тех, кто уже прославил регион и кто только собирается стать чемпионом, рассказал, куда девались дорожки, на которых выступали участники московского чемпионата мира, и поделился планами на 2023 год.

Тверская область – не самый благополучный в отношении развития легкой атлетики регион. Но свои герои у вас точно есть.

Главная гордость – призер чемпионата мира и Европы в прыжке в длину Дарья Клишина. И, конечно, ее первый наставник – заслуженный тренер России Юрий Алексеевич Кириллов, который подготовил 17 мастеров спорта. Он, к сожалению, два года назад ушел из жизни. Его имя присвоено одной из ДЮСШ. Из наших звездочек отмечу Таисию

Дмитриеву. В 2022 году она выиграла первенство России среди юниоров в прыжке в длину с личным рекордом 6.40. Выступает она сейчас за два региона – Тверскую область и Санкт-Петербург. Это и понятно, после школы практически все перспективные спортсмены уезжают туда, где есть возможность полноценно тренироваться. За Тверскую область и Москву выступает чемпионка России в толкании ядра Алена Гордеева (Бугакова). Но сейчас она в отпуске по уходу за ребенком.



ПРЕЗИДИУМ ФЛАТО

М. В. Оводков

Президент

Р. Ю. Маренков

Первый вице-президент

О. А. Белобров

Вице-президент

Б. В. Пищальников

Вице-президент

А. Н. Рубцова

Член президиума/
старший тренер

Н. А. Измоденова

Член президиума/секретарь

Е. М. Власенко

Член президиума

Свою первую победу совсем юная тогда Таисия Дмитриева одержала на Тверском марафоне. Какую дистанцию она бежала?

Это был «сладкий» забег на 500 метров. Мы придумали такое развлечение для самых юных – от 0 до 11 лет. Вы даже не представляете, какой популярностью у нас пользовался этот старт. За день разбирали все места для участия. Совсем маленьких родители катили в колясках или несли на руках, годовалые младенцы пытались бежать сами, а дети постарше соревновались очень серьезно. На финише всех ждали медали и сладкие призы.

А почему вы об этом говорите в прошедшем времени?

В пандемию Тверской марафон взял паузу, наши спонсоры ушли, соревнования не проводились. В 2023 году надеемся вернуть этот старт. Он у нас обычно проводится в сентябре.

Есть еще один турнир, которым может похвастаться регион. Вы проводите отличные соревнования для шестовиков и прыгунов в длину – фестиваль Athletics League.

Это наша идея, вынашивали ее много лет. Собрали местный и иностранный опыт по проведению уличных соревнований. Сделали специальный помост (нашего, кстати, произ-

ской области Максима Викторовича Оводкова. Без него не было бы у нас ни помоста, ни турнира. Мы хотим расширить географию Athletics League, чтобы соревнования проходили в разных городах под одним брендом. Есть планы добавить в программу также прыжок в высоту и толкание ядра. Но пока для этого у нас нет оборудования.

брения. Федерацию он возглавил в 2020 году.

А в каком состоянии находятся стадионы в Твери?

Нормального стадиона у нас нет, а манежа вообще никогда не было. Надеемся, что наш новый президент федерации найдет контакт с руководством региона, дело сдвинется



водства). В одну сторону – прыжок в длину, в другую – с шестом. Идея проста: создать праздничную атмосферу для зрителей и неформальную соревновательную обстановку для спортсменов. Выступают у нас сильнейшие российские атлеты. В следующем году фестиваль запланирован на 12 июня. Проводятся эти соревнования на средства президента Федерации легкой атлетики Твер-



Максим Оводков – президент Федерации легкой атлетики Тверской области. Он же не тверичанин?

Нет, он из Рязани, большую часть времени проводит в Москве. Максим Викторович – бизнесмен, занимается строительством, помогал нам еще до своего из-

с мертвой точки и мы получим в итоге очень нужную нам спортивную инфраструктуру. Знаю, что губернатор в курсе наших проблем. А Максим Викторович уже многое смог сделать. Кстати, он у нас не только руководитель, но и активный любитель легкой атлетики, ежегодно минимум в одном пробеге участвует.

В свое время были грандиозные планы по реконструкции известного в советские времена тверского стадиона им. Вагжанова. И легкая атлетика там должна быть не на последних ролях. Что в реальности?

В российские времена стадион пришел в запустение, осталось только футбольное поле. И вот два года назад его реконструировали для детской футбольной школы, но деньги остались, поэтому положили дорожки с резиновым покрытием регупол: 4 – по кругу и 6 – для сприн-

та. Положили не очень качественно, регупол трескается. Беспокоимся, переживет ли он третью зиму. Трибун на этом стадионе нет, как и раздевалок. Два года назад Максим Викторович помог приобрести вагончики и электрифицировать их, чтобы можно было освещать и обогревать эти помещения. Там находятся раздевалки для спортсменов и судейская во вре-

ных школ. Первенство для детей до 14 лет проводим в небольшом зале Тверской государственной сельскохозяйственной академии, вклиниваемся в занятия студентов. Там дорожка резиновая 100 метров по кругу. Есть и яма для длины, но использовать ее нельзя. Так что проводим три беговые дисциплины. Для летних стартов невысокого



мя соревнований. А еще благодаря средствам, выделенным президентом нашей федерации, мы оборудовали на стадионе яму для прыжков в длину и два сектора для толкания ядра.

А где проходят областные соревнования?

Чемпионат и первенство области – в Вышнем Волочке, где находится лучший стадион в регионе. Там, как и в Твери, тоже 4 дорожки по кругу и 6 – на финишной прямой. Но покрытие качественнее и трибуны небольшие есть. Зимний чемпионат и первенство Тверской области впервые проведем в Москве, в Манеже им. братьев Знаменских. До этого много лет мы соревновались в Клину, но уже с декабря этот манеж должны закрыть, а потом снести. Строительство нового займет 2 года, это время будем гостить в других манежах.

Это взрослые. А дети где тренируются и выступают зимой?

Тренировки проходят на улице и в спортивных залах образователь-

уровня существуют небольшие стадионы во Ржеве, Осташкове, Старице. К сожалению, все они неполноценные.

А ведь на стадионе в Твери планировалось смонтировать дорожки, на которых выступали участники московского чемпионата мира 2013 года. И суперсовременное Mondo вроде даже бесплатно вам должно было достаться?

Все не совсем так. Нужно было за свой счет их демонтировать в Москве и потом положить заново в Твери, при этом тщательно подготовив основание, на котором будут лежать дорожки. А это серьезные деньги. Их нет. Часть этих дорожек была положена на стадионе «Спутник» в Кимрах. Произошло это благодаря усилиям местного уроженца Сергея Нестерова. В Кимры переехали и лужниковские цветные кресла. Вот и получилась маленькая копия московского стадиона. Заниматься могут все желающие, но приоритет, конечно, у ДЮСШ №2, которой

и принадлежит «Спутник». А вот в Бежецке, где нам также обещали уложить эти дорожки, так ничего и не сделали. А я использовал это покрытие на помосте, на котором выступают участники фестиваля Athletics League.

В Тверской области на 2023 год запланировано довольно много пробегов. Это, как правило, кроссы. Кто их проводит?

Энтузиасты, которые и тянут эту лямку: ищут спонсоров, организуют соревнования, проходят бесконечные разрешительные согласования. Кажется, что сложного? Перекрывать городское движение для трейловых соревнований не нужно, бегут себе участники по лесам, полям и всякому бездорожью. Но нет, это тоже нужно бесконечно согласовывать.

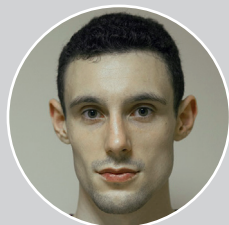
А что проводит федерация?

Наша федерация имеет отношение только к двум забегам. Это майский полумарафон «ЗаБег.РФ», который проходит по всей стране. Мы помогаем его организации в Твери и предоставляем судей. И, конечно, Тверской марафон, который планируем возобновить в 2023 году.





ИНТУИЦИЯ КЛЕВЦОВА



У Сергея Клевцова в Барнауле – одна из сильнейших групп в стране. Флагманы – Сергей Шубенков и Савелий Савлуков. А за ними ряд очень способных, но не столь известных атлетов, с которыми работает Клевцов. Наш обозреватель Владимир Иванов узнал у тренера-универсала, может ли спортсмен готовиться самостоятельно, что мешает талантам стать чемпионами, в чем сила Шубенкова и слабость Савлукова и кого Сергей Клевцов считает своим учителем.

Вы начали заниматься у заслуженного тренера РСФСР Юрия Петровича Захарова. Много у него переняли?
Надеюсь, много. Хотя тренировался у него не так много. У Петровича

была взрослая группа многоборцев, а отдельные молодые видовики больше болтались сами по себе. Хотя мне все равно нравилось наблюдать, как он общается с людьми,

как у него все устроено в тренировочном процессе. После Захарова пробовал работать с разными специалистами, но большую часть времени готовился один. Причина

ДОСЬЕ

СЕРГЕЙ КЛЕВЦОВ

Заслуженный тренер России. Признавался лучшим тренером страны по легкой атлетике в 2014 и 2015 годах.

Его рекорд Алтайского края в прыжке в длину – **7 метров 86 сантиметров** – держится с 1985 года.

По первому образованию инженер-механик, окончил Алтайский политехнический институт.

Начал тренировать с 1984 года. Вырастил около 30 мастеров спорта. Это многоборцы, прыгуны в высоту и длину, спринтеры, барьеристы. Среди самых известных воспитанников – победитель и призер чемпионатов мира в беге на 110 метров с барьерами Сергей Шубенков и лучший бегун страны на 400 метров Савелий Савлуков. В прошедшем сезоне они не проиграли ни одного старта.

Также Клевцов – главный тренер по легкой атлетике Центра спортивной подготовки сборных команд Алтайского края, тренер-преподаватель Алтайского училища олимпийского резерва.

проста: никто из тренеров не выдерживал сравнения с Захаровым.

Вы до сих пор держите рекорд края в длине – 7.86 м. Самостоятельно подготовиться к такому результату – это очень круто.

Со своими выводами и планами я все равно часто обращался к Петровичу. Для меня он всегда был авторитетом. Кстати, максимальный прыжок на соревнованиях, если мерить с места отталкивания, у меня был на 8.05 м. Думаю, можно было прыгать примерно в тот район, но, когда закончил институт, тут же набрал группу. А в легкой атлетике быть играющим тренером на серьезном уровне невозможно.

А существуют примеры того, что ведущие атлеты готовились самостоятельно?

Для меня таким примером был Эдвин Мозес (двукратный олимпийский чемпион, с 26 августа 1977 года по 4 июня 1987 года не проигравший ни единого старта на 400 м с/б. – Прим. ред.). Когда было тяжело, думал о Мозесе: если он может, почему я нет?

Во сколько лет вы стали тренером?

В неполные 23. Хотя предложения были и раньше. По распределению предлагали поехать в Третьяковский район. А там до ближайшей железной дороги 300 км. В такой глуши я себя не видел. Так что началом карьеры считаю конец 1984 года. Из первого же набора вышли несколько КМС. Все они были спринтерами и прыгунами. Это ребята 1972–1973 годов рождения. Набирал их и по школам, и по улицам. Даже в КПЗ побывал. Приняли за маньяка, думали, что я не просто так к девчонкам на улице пристаю. Я-то в группу людей искал, а меня в обезьянник посадили. Просидел до глубокой ночи.

Отпустили, кстати, только после звонка Петровичу. Он подтвердил, что я тренер, а не маньяк.

Ваш первый мастер спорта?

Юля Каменская. Выполнила еще по девушкам, показав 7.60 на 60 м. Выступала по разным возрастам за сборную. А ее 11.41 – до сих пор рекорд края на 100 м.

Спринт и прыжки – понятно.

А когда начали браться за другие дисциплины?

Когда живешь в Барнауле, понимаешь, что колоссального притока людей не будет. Кого сам набрал, с теми и работаешь. И если не разглядел, где можно с максимальным процентом эффективности использовать спортсмена, останешься ни с чем. Был у нас один тренер, который все ждал тройника. В группу набирал только прыгунов. Так и прождал... У нас всегда, особенно на начальном этапе, была многоборная подготовка. И более или менее видно, что человек перед тобой явно не для спринта и длины. Приходилось учиться, расти.

Нехватка знаний, например, в прыжке в высоту ощущалась?

Первое время по высоте много советовался с Петровичем. Он сильно на меня повлиял. И сейчас два раза в год обязательно езжу к нему на кладбище. Других способов отблагодарить уже не вижу. Что касается пробелов, то восполнял их как мог: общался, искал литературу. Стопки журналов «Легкая атлетика» с 1979 года хранятся у меня до сих пор. Первый мастер спорта в высоте у меня был нестандартный мальчик – рост 174 см, никто с ним работать не хотел. Потом были еще два парня, но те уже фактурные. Сейчас есть Катя Уткина, выиграла в этом году юниорскую Россию. Взяла 185 см. Не высший класс, но уже кое-что.

Метатели и прыгуны с шестом – совсем другое? Или вы работали и с ними?

Чтобы разобраться во всем, жизни не хватит. Помню интервью с тренером Романом Шебрле – первым десятиборцем, набравшим более 9000 очков. Он сказал, что основа – то, что крутится вокруг спринта. А метания и шест – это обязательно сборы со специализированными тренерами. Полностью согласен. Мне лезть туда или в спортивную ходьбу контрпродуктивно.



У каждого тренера был суперталант, который не реализовался. За кого особенно обидно вам?

Света Бугакова. Ее имя никому ничего не скажет, но такой у нее мотор был! Всего пару месяцев тренировалась, а я ее до сих пор вспоминаю. Абсолютно нереализовавшийся спортсмен – Каменская. Был высотник Евгений Шишаков. Суперталантливый парень. Прыгал у меня 2.27, а потом пришел: «Все, пока, еду в Москву». Допрыгался там до 2.05, и Загоруйко его выгнал.

По каким критериям вы берете в группу?

Я всех беру. Это в идеальном мире надо было бы отсматривать, тщательным образом отбирать. Но мы в других реалиях. Не отказываю никому.

Есть представление, как сейчас готовятся сильнейшие спортсмены в Европе и США?

Нет. То, что в открытом доступе, – либо общая канва, либо какая-то ерунда. Мне кажется, у топ-атлетов

есть система медико-биологического обеспечения, которая нам недоступна. И просто увидеть тренировку мало, надо знать картину в целом, четко понимать, какой объем, с какой интенсивностью они делают и как после это вылезает. Хотя лично я ничего не скрываю.

Сергей Тихонов просил меня после победы Шубенкова на ЧЕ-2012 показать наш недельный план, и я полностью расписал его. Думаете, хоть кто-то потом обратился ко мне с разъяснениями? Нет.

В лыжах норма, когда спортсмены из разных стран проводят сбор-другой вместе. Вам было бы интересно провести совместный кемп, например, с Вархольмом?

Еще как. Я мог бы зацепить что-то важное. Сравнения наглядны. На первом нашем с Сергеем чемпионате мира в Тэгу в 2011 году я с разминок не вылезал, так все интересно было. А прорыв случился в другом месте. Воочию увидел, что в работе над барьером Шубенков не хуже, чем Лю Сян, но в результате разница существенная. Начал искать, в чем дело. В итоге в следующем году он скинул с 13.50 почти полсекунды – до 13.09.

В чем были пробелы?

В Тэгу смотрел и удивлялся, как быстро Лю Сян своим коротким шагом проносится между барьерами. Что такое скорость бега? Сочетание длины и частоты шага. А у нас как минимум один компонент выпадал. И за счет мощности его можно было нарастить. Плюс был технический момент на сходе: первый шаг был не очень эффективным. Поэтому было много работы на ступеньках, на лестницах, на метки, на технику.

В чем специфика барьерного спринта?

Если хочешь достигнуть совершенства, нужно делать как можно меньше лишних движений. Все постановки, сходы и махи должны быть исключительно беговыми. Если человек перед барьером останавливается или подпрыгивает, а тренер за какое-то время не может это исправить, лучше с барьерами не мучиться.

Все знают, что Шубенков – талант. Можете расшифровать, в чем он заключается?

А Костя Шабанов, у которого юниорский рекорд России, не талантливый? А Леша Дрёмин, который был финалистом юниорского чемпионата мира? А Вова Жуков, который стал на юниорском мире четвертым? Бесталанные на таком уровне не бегают, но почему-то кто-то выходит в топ, а кто-то – нет. Наверное, правильно подобранная система тренировок тоже имеет значение. Шубенков, безусловно, талантлив. Но возьмите его силовые показатели – они низкие. Его гладкую скорость никто не знает. Сергей отлично выступает на соревнованиях. Но без правильной системы... Фамилии я перечислил.

Насколько Шубенков хорош как ученик?

Два раза ему повторять ничего не нужно. Разве что с 2020 года ситуация чуть стала меняться: он по-прежнему делает абсолютно все, но появились какие-то капризные нотки. А в те годы, когда он доминировал, мое слово было для него чем-то особенным. «Тренер, мы нормально тренировались? Я хорошо готов?» – «Да». Все, ему этого было достаточно. Так что, возвращаясь к талантам Шубенкова, его сильная сторона в том, что он идеальный исполнитель.



Методически пришлось подгонять тренировочный план под его индивидуальные особенности?

Да, мне пришлось вместе с ним учиться мужским барьерам. Один из ключевых моментов – уметь вовремя остановиться. Мегаобъемы – не метод работы с Шубенковым. Он другого склада.

Вовремя остановиться позволяет интуиция?

Да. Интуиция в тренерском деле – первое, а знания – второе.

Савелия Савлукова с 800 м на 400 м перевели вы?

Так и есть. Опять же – сработала интуиция. Я наблюдал за его бегом и видел регресс на дистанции 800 м. Сопоставил все и удивился, почему раньше никому не пришло в голову его переориентировать. Когда он просился в группу, сразу сказал, что как минимум в ближайшее время бегать 800 м не будем. Сава засомневался, но это не обсуждалось.

Как быстро он понял, что это было правильное решение?

Он знал, что нам сразу нужен результат. В итоге уже на Сибирском федеральном округе он пробежал 48.10, что для манежа не так и плохо. Потом был фальстарт на чемпионате России. Дальше состоялся разговор, объяснил Саве, что обязательно надо

ехать на российскую молодежку, потому что он уже никому не интересен и вылетел из всех списков. В итоге там Савелий стал вторым, проиграл Дмитрию Разумову. Но проиграл из-за неопытности: бежал все виражи по второй-третьей дорожке. А эти зима и лето – победы на всех стартах. Сейчас у него нет никаких сомнений относительно 400 м, зато есть у меня. Думаю, ему потихоньку надо готовиться на 400 м с/б.

В чем специфика работы с Савлуковым?

Первое время он принимал какие-то вещи – а у него не было выбора, но не очень в них верил сам. Второе – у него не очень хорошо было с дисциплиной, потихоньку это исправляем.

Сидни Маклафлин сказала, что хочет бить мировые рекорды и на дистанции 400 м, и на 400 м с/б. Реально?

Для нее это абсолютно реально. Если она бежит 50.68 с барьерами, то почему ей не показать 47 сек. без барьеров? Но это не для всех годится. Надо понимать, что программа больших соревнований трехкруговая. Карлу Льюису удавалось на одном турнире бегать 100 м, 200 м, эстафету, а еще и в длину прыгать. Но это Льюис.

А Савлуков после перехода будет совмещать?

Пока перехода нет. Мы пробовали барьеры на сборах, однако они пока заходят ему тяжело. Я прикинул, что время у нас еще есть. Но на перспективу этот вариант рассматривается, и Савелий об этом знает.

Какие цели ставите Шубенкову и Савлукову на 2023 год?

По Саве был недобор этим летом – планировался результат в районе 44.70–44.80. Переносится на следующий сезон. Что касается Шубенкова,

то все-таки хочется побить рекорд Европы – 12.92. В 2019 году помешал это сделать Омар Маклауд, потом случилась пандемия, травма. Последние сезоны вообще были кривыми. Надо выправляться. И он сам должен на 100 процентов этого захотеть. Нельзя идти вверх по лестнице, идущей вниз. Сергей взрослый. Надо определиться: либо мы спокойно дорабатываем, либо все-таки думаем про 12.90.

Сергей зиму всегда пропускает, а Савелий?

Будет выступать. Причем в том же диапазоне, что в прошлом году. В Барнауле он бежал 60 м, в Омске – 300 м, в Екатеринбурге – 500, в Москве – 400 и 600. Надо собирать. И Петрович всегда говорил, что с длинного спринта на короткий перейти всегда проще. А чем шире диапазон дистанций, тем проще переводить на узкую специализацию.

Тренерская мечта у вас есть?

Топить до упора и выигрывать все, что возможно. Это максимально греющая душу тренера формула.



СРЕДНЕГОРЬЕ

СОЗДАЕМ ПОЛЕЗНЫЙ ДЕФИЦИТ

ЧАСТЬ 3



Чтобы получить гипоксию и воспользоваться ее позитивными свойствами, не обязательно ехать на горный сбор, можно симитировать его условия с помощью гипоксических масок и тентов. Плюсы и минусы таких способов подготовки, полезные гаджеты и новые идеи в сочетании нагрузок и кислородного голодания рассмотрел заслуженный тренер России, член КНГ Федерации альпинизма России Михаил Виноградов.

КАК ДОСТИГАЕТСЯ ГОРНЫЙ ЭФФЕКТ В ГИПОКСИЧЕСКИХ ПАЛАТКАХ И ДОМАХ?

Есть несколько способов получить гипоксию. При подъеме высоты в горах содержание кислорода в воздухе не уменьшается (газовый состав атмосферы практически везде одинаковый), но из-за разреженности воздуха ухудшается поступление кислорода в организм к мышцам и внутренним органам. По этому же принципу работают барокамеры. Однако можно достичь «горного» эффекта и в условиях нормального давления (нормобарии). Можно использовать

современные технологии, в частности т. н. гипоксикаторы – устройства, которые замещают часть молекул кислорода молекулами азота. Гипоксикаторы можно подключить к тенту или к маске. В тенте, как правило, осуществляется пассивное пребывание в гипоксических условиях, а с маской можно делать физические тренировки, если есть в доступе тредмил или велоэргометр.

РАБОТАЮТ ЛИ ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ ГИПОКСИЧЕСКИЕ МАСКИ ДЛЯ ПРИРОСТА ГЕМОГЛОБИНОВОЙ МАССЫ?

Использование на улице масок, затрудняющих дыхание и/или повышающих концентрацию углекислого газа во вдыхаемом воздухе, как показывают исследования (Pocari, J. P., et al., 2016), не позволяет достичь гематологических сдвигов у сколько-нибудь тренированных спортсменов. Более того, даже с позиции тренировки дыхательных мышц такие маски проигрывают специализированным устройствам вроде POWERbreathe.

КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГИПОКСИЧЕСКИЕ ТЕНТЫ?

Использование гипоксических тентов/домов является реализацией одной из новых схем «Живи высоко, тренируйся низко». Это позволяет достигнуть благоприятных адаптаций от пребывания в условиях гипоксии с сохранением возможности поддерживать нужную интенсивность тренировочного процесса. Для достижения гематологических сдвигов нужно проводить в палатке достаточно много времени. Стандартная рекомендация – 12–14 часов в день. И это довольно много, даже если прибавить 9 часов ночного сна и 1 час сна днем. Кроме того, курс пребывания в гипоксическом тенте должен быть достаточно долгим – хотя бы 3–4 недели. С учетом плотного соревновательного календаря не так просто найти лишний месяц для пребывания в этой палатке. Однако большим плюсом этих устройств является возможность устанавливать нужную высоту. Лучше всего использовать утренние измерения с пульсоксиметром, чтобы понимать,



достаточная ли выставлена высота или нужен подъем на новую ступень. Начинать лучше с небольших высот, например 1500–1700 м. Если утреннее измерение показало сатурацию на уровне 96 % или выше, то нужно поднимать высоту на одну ступень. Однако предельные симулируемые высоты не должны быть выше 3 км над уровнем моря. На больших высотах минусы пребывания начинают превосходить плюсы.



КАКИЕ ЕСТЬ МИНУСЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИПОКСИЧЕСКИХ ТЕНТОВ?

С одной стороны, гипоксические тенты экономят время и деньги на организацию среднегорных сборов. С другой стороны, есть и ряд существенных неудобств. Во-первых, для размещения тента дома нужно достаточно много пространства. А многие спортсмены живут в стесненных жилищных условиях. Во-вторых, компрессор-гипоксикатор сильно шумит. Если нет отдельной комнаты, куда его можно вынести, это будет влиять на качество сна. В-третьих, воздух в тенте быстро нагревается. И особенно летом это становится серьезным испытанием! Если же два человека спят в тенте, то он просто превращается в парилку. Обязательно нужен кондиционер в квартире, чтобы банально не перегреться в тенте. В-четвертых, длительное пребывание в стесненных условиях палатки непросто для психики и построения спортсмена. Наконец, сон в условиях гипоксии страдает, однако, как показано в работе (Heinzer, 2015), в случае гипоксического тента это негативное воздействие выражено в меньшей степени по сравнению с гипоксией в среднегорье.

КАКИЕ ДАТЧИКИ И УСТРОЙСТВА БУДУТ ПОЛЕЗНЫ В СРЕДНЕГОРЬЕ?

1. ПУЛЬСОКСИМЕТР

Позволяет понять эффект высоты с позиций прироста гемоглобиновой массы, оценить ход адаптации к условиям среднегорья. Простой и полезный прибор, получивший печальную известность во время пандемии ковида.

2. ДАТЧИКИ, ИЗМЕРЯЮЩИЕ САТУРАЦИЮ В СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦАХ

На рынке на сегодня представлены Moxy Muscle Monitor и Human Hex. Принцип работы похож на действие пульсоксиметра, но крепятся приборы к рабочим мышцам (специальными манжетами или липкой лентой). Поскольку существует высокий риск перетренироваться в горах, такого рода устройства дают дополнительную информацию о процессах, происходящих непосредственно в скелетных мышцах, и позволяют вовремя прервать тренировку, в которой спортсмен начинает заходить в большой кислородный долг. Мне больше нравится Moxy, потому что информация выводится не на телефон, а на гарминовские часы, а также показывается концентрация гемоглобина на данном участке мышцы.



3. ДАТЧИКИ МОЩНОСТИ

вроде Stryd или тензостельки дают возможность выполнять тренировки на сложных беговых профилях в нужной зоне интенсивности. Многие тренеры по легкой атлетике в качестве интенсивности используют темп бега

(мин/км), однако в случае тяжелых подъемов спортсмен может зайти в совсем незапланированные зоны нагрузок, пытаясь удержать нужный темп бега. Пульсометры тоже не являются панацеей, поскольку частота сердечных сокращений (ЧСС) реагирует на нагрузку с определенной инерцией. И это запоздание не всегда позволяет скорректировать усилия спортсмена на тренировке. Тренировки же по мощности (Stryd-датчик выводит информацию на гарминовские часы) позволяют поддерживать пребывание в нужной зоне интенсивности, несмотря на спуски и подъемы.

4. ПОРТАТИВНЫЕ ЛАКТОМЕТРЫ

в среднегорье служат для многих тренеров дополнительным инструментом контроля нужной интенсивности на тренировках, особенно на интервальных. Часто спортсмены забывают о важности тренировок в запланированной зоне интенсивности, увлекаются борьбой с другими спортсменами и выходят в более жесткие режимы. Это чревато последующим погружением в физиологическую яму. Выборочный контроль концентрации лактата в крови позволяет это увидеть и скорректировать или даже остановить тренировку.



НОВЫЕ ИДЕИ

Обычной практикой в спорте является изобретение тренерами определенных методик. Спортивная наука чаще обосновывает уже апробированные успешные наход-

ки. Однако в случае гипоксии есть по меньшей мере две новации, которые были адаптированы на практике после их теоретического обоснования в исследованиях.

Повторные спринтерские тренировки в гипоксии

Сочетание гипоксии и предельных или околопредельных по интенсивности повторных ускорений позволяет облегчить достижение сразу нескольких полезных адаптаций:

- роста запасов миоглобина в рабочих скелетных мышцах;
- стимулирования ангиогенеза (рост капиллярной сети в скелетных мышцах);
- улучшения способности выполнять повторные ускорения.

Кроме того, в обзорной статье Brocherie F., et al. (2017) отмечена тенденция к улучшению максимального потребления кислорода (МПК). Применительно к приросту капиллярной сети важно отметить, что это один из немногих видов адаптации, который сохраняется на протяжении длительного времени даже после прекращения непосредственно тренировочных воздействий. Исследования показывают, что и после трех месяцев детренированности сохраняется достигнутый ранее уровень адаптации.

Что касается протоколов повторных спринтерских гипоксических ускорений, то в работе (Brocherie F., Girard O., Faiss R., Millet GP: Effects of Repeated-Sprint Training in Hypoxia on Sea-Level Performance: A Meta-Analysis. Sports Medicine 2017:1–10) были сформулированы следующие рекомендации (см. табл. 1).

Пример протокола:

4 серии по 5 ускорений по 6 секунд изо всех сил через 24 секунды пассивного отдыха, между сериями 3 минуты пассивного отдыха.

Что касается модальности, то у легкоатлетов богатый выбор.

Таблица 1.

Переменная	Рекомендация
Частота	2–3 тренировки в неделю
Периодизация	Блоками по 2–5 недель
Продолжительность	Приблизительно 60 минут, включая разминку и заминку
Модальность	Специфичная для избранного спорта (естественное покрытие, тредмил и т. п.)
Интенсивность	Рабочая интенсивность = максимальная, супермаксимальная, изо всех сил Интенсивность отдыха между спринтами = пассивный отдых Интенсивность отдыха между сериями = пассивный отдых
Время интервалов	Рабочие интервалы = 3–4 серии по 4–7 повторов по 4–15 секунд интервалов. Отдых между отрезками ≤ 30 секунд. Соотношение рабочего интервала и интервала отдыха = от 1:2 до 1:5. Отдых между сериями = 3–5 минут

1. Бег в естественных гипоксических условиях среднегорья.
2. Ускорения в специальных гипоксических туннелях.
3. Бег на механическом тредмиле (с отсутствием лимита скорости) в маске, подключенной к гипоксическому компрессору.
4. Ускорения на механическом тредмиле в гипоксической камере.

Что интересно, в статье (Wooronsetal., 2017) показано, что сходный физиологический эффект дают и повторные спринтерские ускорения, выполняемые в условиях нормоксии (на равнине) с задержкой дыхания на выдохе. Сочетание гипоксического фактора и резкого тока крови к работающим мышцам создает биологический сигнал, приводящий к перечисленным выше положительным адаптационным перестройкам.

Использование климатических камер

Еще одним востребованным методом тренировок является использование климатических камер, создающих нужную температуру и влажность воздуха для достижения т. н. кросс-адаптации. Дело в том, что предшествующая адаптация к жаре (при тренировках в кли-

матических камерах) оказывает благоприятное воздействие на последующую адаптацию к гипоксии. Происходит это главным образом за счет благоприятных изменений в сердечно-сосудистой системе.

Примеры успешных акклиматизационных воздействий в жаре перед последующими сборами в среднегорье/гипоксии (Gibsonetal., 2017):

- а) 12 дней по 120 минут в климатической камере при температуре 40°C, 40 % относительной влажности, интенсивность – 30 % от МПК;
- б) 10 дней по 90 минут, 40°C, 40 % отн. вл., 65 % от МПК;
- в) 10 дней, 2 x 50 мин/день, 40°C, 55 % отн. вл., 50 % МПК;
- г) 10 дней, 75 мин/день (в том числе 15 минут отдыха), 40°C, 25 % отн. вл, 50 % МПК;

На клеточном уровне это связано с благоприятными реакциями т. н. белка температурного шока (HSP72 и HSP90) на стабильность HIF1- α (индуцированный гипоксией фактор). Что, в свою очередь, позволяло улучшить реакции эритропоэза (крововетворения) и ангиогенеза (прирост капиллярной сети).

Климатические камеры были адаптированы к подготовке многих сборных команд мира и показали

себя успешной технологией с позиций как непосредственной подготовки к соревнованиям в жаре, так и для повышения эффективности использования в сочетании с гипоксией. К счастью, и в России эта технология стала доступной.

Более того, исследования показывают, что тренировки в климатических камерах способны заменить сборы в среднегорье. Так, в работе (Rønnestad et al., 2021) элитные велосипедисты проводили 5 легких часовых тренировок в неделю в климатической камере ($37.8 \pm 0.5^\circ\text{C}$; влажность $65.4 \pm 1.8\%$) на протяжении 5 недель. В результате этого воздействия гемоглобиновая масса повысилась на внушительные 42 грамма (в контрольной группе + 6 г). Прирост гемоглобиновой массы в данном исследовании составил ~4.5%, что сопоставимо с приростом за счет сборов в среднегорье.

Если схематично описать гипотетический механизм такой адаптации, то акклиматизация к жару приводит к увеличению объема плазмы крови (для чего нужно обязательно в полуторном размере восполнять потери жидкости во время тренировки: например, при потерях в 2 кг массы нужно в течение дня выпить минимум 3 литра жидкости). Увеличение объема плазмы крови понижает значение гематокрита, что побуждает организм запустить процессы эритропоэза.

ГДЕ МОЖНО ИЗМЕРИТЬ ГЕМОГЛОБИНОВУЮ МАССУ

И ПОЧЕМУ НЕДОСТАТОЧНО СМОТРЕТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ ГЕМОГЛОБИНА В ОБЩЕМ АНАЛИЗЕ КРОВИ?

Достаточно распространенная в Скандинавии и некоторых странах Европы методика измерения гемоглобиновой массы, насколько мне известно, на сегодня доступна только в Инновационном центре ОКР «Рекордика».

По поводу второй части вопроса приведу пример своей спортсменки. Два обследования в разные моменты времени дали такие концентрации гемоглобина: 137 г/л и 123 г/л. Можно сделать поверхностное заключение, что произошли неблагоприятные изменения, многочисленные среднегорные сборы не дали эффекта и т. д. Однако объем гемоглобиновой массы был 724 г и 858 г соответственно (11,7 г/кг и 13,6 г/кг в относительном выражении).

В таблице ИЦ ОКР (см. ниже) можно видеть, что для женщин значение 11,5–12,5 – это региональный уровень, а 12,0–13,5 – это уровень, характерный для спортсменов международного класса.

Изменение объема плазмы крови, которое происходит, как мы видели, не только благодаря пребыванию в гипоксии, но и за счет тренировок в условиях жары, изменяет знаменатель дроби концентрации гемоглобина, делая изолированное использование этого показателя как инструмента мониторинга полностью бесполезным (см. таб. 2).

У КОСМОНАВТОВ ГЕМОГЛОБИНОВАЯ МАССА СНИЖАЕТСЯ ЗА СЧЕТ ЭФФЕКТА НЕОЦИДОЛИЗА. ДЕЙСТВУЕТ ЛИ ПОДОБНЫЙ ЭФФЕКТ НА СПОРТСМЕНОВ?

Явление неоцидолиза заключается в гибели молодых кровяных клеток. Новорожденные эритроциты имеют слабую мембрану, и окислительный стресс, связанный с возвращением в условия нормоксии после гор, может оказать негативное воздействие и обусловить снижение гемоглобиновой массы. И если роль неоцидолиза в воздействии на гемоглобиновую массу космонавтов является установленным фактом (Rice L., Alfrey CP., 2000), то применительно к спортсменам все не так однозначно. В качестве спекуляции, которая пока не подтверждена исследованиями, можно предложить использовать небольшой курс приема антиоксидантов (например, 1 г омега-3 в день) несколько дней сразу после возвращения из среднегорья. Теоретически это могло бы сохранить молодые эритроциты от разрушения и пролонгировать эффект среднегорья.

МОЖЕТ ЛИ КРОВЯНОЙ БИОПАСПОРТ ВЫДАТЬ ЛОЖНОПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ И ПРИВЕСТИ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДНЕГОРНЫХ СБОРОВ ИЛИ ГИПОКСИЧЕСКИХ ТЕНТОВ?

Ответ короткий и категоричный – нет.

Таблица 2.

		Нетренированный человек	Любительский уровень	Региональный уровень	Национальный уровень	Международный уровень	Самые высокие значения, когда-либо зафиксированные
♂	tHb-mass г/кг	9,5–10,5	10,5–12	12–13,5	13,5–15	14,5–16,5	20,1
	ОЦК мл/кг	65–75	75–85	85–95	95–110	105–120	135
♀	tHb-mass г/кг	8,5–9,5	9,5–10,5	11,5–12,5	11,5–12,5	12–13,5	14,5
	ОЦК мл/кг	60–70	70–77	77–87	87–95	90–105	110

ПЕРВУША С ПЕРВОМ

Полина Кнороз рассказала Владимиру Иванову о том, как первый раз оказалась на стадионе, почему чуть не ушла из спорта, о любви не с первого взгляда, ненависти к длинным бегам, планах на пять метров и страхе перед прыжками с парашютом.



ДОСЬЕ



ПОЛИНА КНОРОЗ

Мастер спорта международного класса в прыжке с шестом.

2022 ГОД

Чемпионка России в помещении, серебряный призер Всероссийской спартакиады по летним видам спорта.

ВЫИГРАЛА

- «Русскую зиму»
- Мемориал братьев Знаменских
- Кубок России

ЛИЧНЫЕ РЕКОРДЫ

4.81 (п)

19 февраля 2022 года, Клермон-Ферран, Франция

4.75

29 мая 2021 года, Москва, Россия



Вы из семьи известных спринтеров (Анна, мама – чемпионка мира –1991 в эстафете 4 x 400 м, а Алексей, папа – МСМК в беге на 100 м). У вас был шанс не стать легкоатлеткой?

Точно нет. Я лет с трех в спорте. Сначала это было синхронное плавание, большой теннис и акробатика. На стадион меня притащили силой, наотрез отказывалась заниматься легкой атлетикой. До такой степени, что, когда мама проводила меня в манеж, я дожидалась, когда она уйдет, и тоже сворачивалась.



В какой момент вам начало нравиться?

Года через три-четыре, когда пошли первые результаты. До этого занималась через силу. А как иначе? После школы все друзья идут развлекаться, а я – тренироваться.

Друзья думают, что мои родители очень демократичные, но на самом деле я воспитывалась в строгости. Подростком бунтовала. В 14–15 лет, как и все мои сверстники, считала, что родители, да и вообще весь мир, против меня. Отношение к происходящему поменялось, когда я повзрослела. Сейчас у нас прекрасный контакт с мамой, общаюсь с ней как с подругой. Папы не стало в прошлом году, и я до сих пор очень тяжело это переживаю.

Вернемся тогда к вашей спортивной биографии.

Вы же далеко не сразу стали заниматься прыжком с шестом?

Сначала было многоборье, но, что интересно, шест туда не входил. А мне так он нравился! Года два-три просто смотрела, как девочки прыгают. А потом

попросила Евгения Смирягина научить меня прыгать так же. Сначала занималась с ним после своих тренировок минут 15–20. А потом просто перешла в его группу.

Первую яркую победу помните?

Это была победа над собой. На тот момент я прыгала 2.70, а девочка из моей группы – 3.20. Сильно корила себя, что не могу так же. И когда на протяжении четырех-пяти стартов останавливалась на 2.70, подошла к тренеру и пообещала: «Если сегодня не прыгну 2.80, закончу со спортом». Он посмеялся, но я бы реально ушла! Знаю себя. В итоге прыгнула 2.80 и так закричала! Чуть ли дорожку не начала целовать, как Исинбаева. Мне было 13.

Для вас важно быть красивой в секторе?

Как и любой девочке. Перед стартом на сборы трачу час. Собрать форму, принять душ, накраситься – это обязательно.

Есть мнение, что красивым девушкам не так важно добиваться успеха в спорте.

Не согласна. Просто быть красивой и прыгать средне? Мне этого мало. А чтобы результат был, надо умирать на тренировках.

Тренируетесь очень жестко?

Когда идут подготовительные сборы, я могу сказать себе: надо отработать на полную. Но, честно, не очень это люблю. И еще. Я, как и любой спортсмен, могу подхалтурить. Но никогда не скрываю этого от тренера. Нет такого, что мне дали задание, я присела, а потом сообщила, будто сделала. И перед собой честна, и тренеру так проще корректировать план.

Сколько можете сделать прыжков за тренировку?

С короткого разбега (6–8 шагов) – до 35. С боевого – 10. На тренировках больше всего не люблю бегать длинные дистанции. А для меня все, что больше 200 м, – это длинная дистанция. Я прямо помираю.

Какие у вас спортивные достоинства?

Я быстро бегу, достаточно сильная, но, что самое важное, хорошо чувствую шест, умею в него «попадать».

Есть девчонки, которые жмут 90 кг и обладают невероятным спринтом, но прыгают ужасно, потому что не понимают, как это правильно сделать. Я же всегда могу «собрать» прыжок. Думаю, это врожденное.

Каким видите свое будущее в спорте?

Сейчас тяжело что-то планировать, но я надеюсь на лучшее. Мыслей все бросить нет. Мне очень хочется выступить на чемпионате мира и Олимпийских играх. И просто на международных стартах. Но от меня тут ничего не зависит.

Насколько существенна разница между зарубежными и российскими соревнованиями?

Колоссальная. В России я хорошо знаю всех девчонок, и в секторе порой не хватает адреналина, азарта. Ощущение, будто все мы на тренировке. Да и расклады понятны: я – вторая после Анжелики Сидоровой, все здорово. На международных стартах ситуация совершенно другая. Если у нас я вообще не переживаю, то за границей – по полной.

Но этой зимой у вас во Франции был результат 4.81.

Там было два старта подряд. На первом, в Льевене, я перегорела – 4.55. А второй турнир был через день. Дорога в Клермон-Ферран была тяжелая: выезд в 6 утра, весь день в автобусе. Плюс соревнования начинались в полночь по Москве.

Я была в невменяемом состоянии и не понимала, что вообще проис-

ходит. Ни на что не рассчитывала, расслабилась. Все высоты брала с третьей попытки. И вдруг 4.81 – с первой. Просто обалдела!



Ваш парень – вице-чемпион Европы – 2018 в прыжке с шестом Тимур Моргунов. Тренируетесь с ним в одной группе. Постоянно рядом – это сложно?

Это здорово. И на тренировках бывает, что не слышишь тренера, а Тимур скажет то же, но другими словами, и доходит. При этом постоянно быть вместе иногда действительно трудно. Поэтому после тренировок мы дома ненадолго расходимся по разным комнатам.

У вас была любовь с первого взгляда?

Вообще нет. (Смеется.) Мы были знакомы давно и года четыре просто дружили. У него были свои отношения, у меня свои. Все произошло совершенно спонтанно и неожиданно для нас обоих.

Какой он?

Невероятно добрый, заботливый. Еще Тимур всегда знает, что мне нужно. Иногда даже лучше,



чем я сама. Плюс он очень внимательный, подмечает каждую деталь! Многим парням этого не хватает. Освобождает меня от домашней работы. Я готовлю что-то, он может забрать все из рук и сказать: «Отдыхай, я доделаю». Так же со стиркой. Разговариваю с подругами и понимаю: Тимур – настоящий подарок. Кстати, про подарки. Он всегда точно знает, что я хочу.

А вы знаете, что хочет он?

С этим бывают проблемы. (Смеется.) К тому же он говорит: «Зачем тратить на меня деньги? Я сам себе все куплю, да мне и не надо ничего».

Тимур любит прыгать с парашютом. О чем думаете, когда он в очередной раз едет на аэродром?

Мне очень страшно! Я вообще не хотела, чтобы он начинал этим заниматься. Плюс Тимур постоянно смотрел видео парашютистов, в том числе и в нестандартных ситуациях. Говорил: чтобы понимать, как в случае чего выбираться. Теперь он сертифицированный парашютист, и мне стало немного спокойнее. А меня на экстрим не тянет. Один раз Тимур заставил прыгнуть. Больше не хочу.

Насколько он крут как шестовик?

Невероятно! Очень хотела бы прыгать так же. Вот я про себя говорю, что хорошо чувствую и понимаю шест, но по сравнению с Тимуром я просто дилетант. У него невероятная связь с шестом. Плюс сам он взрывной. Все это и привело его в клуб шестиметровиков.

Он талантливее вас?

Не хочется этого признавать, но ничего не поделаешь. У нас в семье есть шестовик, который одареннее меня.

А чувствуете в себе потенциал для пятиметровых прыжков?

100 процентов! Иначе я бы вообще не тренировалась. Абсолютно уверена, что 5 метров – реальная для меня высота.

БЛИЦ

Лучшее место на планете?
Санкт-Петербург.

Город, в котором мечтаете побывать?
Париж.

Любите Москву?
Не моя энергетика. Слишком большие расстояния, очень много людей.

Самая дорогая вещь, которую себе покупали?
Телефон.

Женская дружба существует?
Точно!

Какую суперспособность выбрали бы?
Путешествия во времени.
Отправилась бы в прошлое.

Лучший спортсмен всех времен и народов?
Дюплантис.

Худшие качества в человеке?
Вранье и лицемерие.

О чем бы попросили Деда Мороза?
Чтобы в моей семье все были здоровыми и счастливыми.



СТО ОДЕЖЕК

Профессиональный ли вы легкоатлет или просто любитель, вам наверняка приходилось бегать при минусовой температуре. Холод не повод переместиться в манеж. И хотя не очень хочется надевать на себя сто одежек и тренироваться на улице, такие занятия бывают очень полезны и даже приятны. Главное, правильно одевайтесь и используйте кроссовки в соответствии с дорожным покрытием. О зимней моде рассказали сильнейшие российские легкоатлеты.



Константин Холмогоров

Многократный чемпион России в беге на 800 и 1500 метров

Я с Урала. Зимой мне часто приходится тренировать на улице в холодную погоду (до -25°C). Одеться нужно тепло, но так, чтобы не походить на советского перwokлассника, утонувшего в шубе. На нижнюю часть тела надеваю хлопковое белье, сверху короткие тайтсы, затем длинные тайтсы и штаны из болоньевой ткани. Стопы утепляю длинными носками и еще

надеваю верхнюю часть шерстяного носка, чтобы защитить ахилловы сухожилия от мороза. На верхнюю часть тела надеваю термофутболку, одну или две спортивные кофты из флисовой ткани или из полиэстера – в зависимости от температуры. Сверху куртку из болоньевой ткани. Шею утепляю баффом (или балаклавой). На голову – шапку, на руки – перчатки.



Екатерина Ивонина

Многократная чемпионка России в беге на 3000 метров с препятствиями, победительница Всероссийской спартакиады

Обязательно шапку и перчатки. Если очень холодно, тогда шапку плотной вязки и варежки. Шею от непогоды закрываю баффом. Термобелье для меня не самый удобный вариант, поэтому ближе к телу надеваю обычный лонгслив с длинным рукавом и футболку. Поверх – ветровку, за-

щищающую от ветра и дождя. Если совсем непогода, могу добавить жилетку. На ноги – длинные лосины (тайтсы) и спортивные штаны из эластичной ткани, мягкие внутри. Стопы при беге не мерзнут, поэтому носки у меня не теплые, но длинные. А вообще, в холод бегать я не люблю.



Алина Прокопьева

Чемпионка России по марафону – 2022

Поздней осенью и зимой (до -20°C) мои длительные тренировки часто проходят на улице. Главное правило экипировки – многослойность. Для утепления нижней части я использую термобелье, которое регулирует температуру тела, дает ему дышать и при этом отводит лишнюю влагу. Затем надеваю

короткие тайтсы, теплые и шерстяные носки, желательно до уровня колен, чтобы икроножные мышцы были в тепле. На тело – хлопковую футболку, термобелье и флисовую спортивную кофту. Этот материал наиболее комфортен и приятен для меня. Сверху – болоньевый костюм. И, конечно, шапка с перчатками.

Владимир Никитин

Многократный чемпион и рекордсмен России в беге на средние и длинные дистанции

Считаю, что мышцы всегда должны быть согреты, поэтому на уличные пробежки в морозную погоду всегда одеваюсь тепло. Первый слой – лосины (длинные тайтсы), второй – обычные спортивные брюки или брюки из флиса, зависит от температуры за окном. На стопы – длинные носки, если морозно, то с начесом и чтобы прикрывали ахиллы. На верхнюю часть тела – хлопковую футболку

или термобелье, затем футболку с длинным рукавом, ветровку из болоньевой ткани или мембранную куртку, которая защищает от ветра, дождя и снега. Она должна хорошо дышать и не задерживать влагу. На голове шапка, на руках – перчатки. На шее обязательно бафф, если мороз, то флисовый, а поздней осенью можно из микрофибры, которая дышит и не задерживает влагу.



КРОССОВКИ И НОСКИ

ДЛЯ БЕГА ЗИМОЙ



В чем бегать зимой, чтобы ноги не мерзли и не потели? А что делать, чтобы обувь не скользила по льду и не промокала? Можно ли тренироваться на снегу в летних кроссовках? Много ли пользы от бабушкиных носков или лучше надеть что-то более современное? На эти и другие вопросы отвечает наш эксперт Константин Булычев.

Опытные бегуны утверждают, что ноги зимой в летних кроссовках не мерзнут. Уровень подготовки и интенсивность занятий у спортсменов высокие, кровь циркулирует быстрее, так что холод и правда не чувствуется. Но это до тех пор, пока не наступит общая усталость.

Все помнят ощущения от бега по песку? Снег тоже добавляет нагрузки и быстрее забивает мышцы ног. Зимняя специфика: можно поскользнуться и упасть, к тому же от растаявшего снега намокает сетка кроссовок. Давайте разберем самые распространенные условия для бега зимой.

Слякоть и нестабильная минусовая температура. Для защиты стоп от внешней влаги существуют кроссовки с климатическими мембранными пленками. Они отводят влагу изнутри наружу, но не пускают воду снаружи. Это очень полезное изобретение и для повседневной жизни,

мембрана



и для спортивных занятий. Мембранная пленка устанавливается в обувь двумя способами, незначительно утяжеляя кроссовки, она сохраняет ноги сухими, а еще удерживает тепло и не позволяет ветру продувать и охлаждать стопы. Отдельно отмечу, что в диапазоне температур от -5 до -12 градусов (индивидуально) мембрана может создать ощущение излишнего тепла внутри кроссовок. А поскольку снег не так быстро тает и превращается в воду, которая промокает носки, от использования мембраны можно отказаться в пользу летних кроссовок.

Важная тема зимнего бега – сцепление с дорогой. Самые простые маршруты пролегают там, где чистят дорожки. Если не сыро, можно бегать в летних кроссовках. Помните, что амортизация пены в подошве кроссовок снижается на морозе. Самый распространенный матери-

ал – EVA (Ethylene-vinyl acetate) – дубеет на холоде. Но основная причина возрастающей травмоопасности – снижение гибкости и адаптивности амортизирующей платформы к движениям стопы. На меньшую площадь стопы будет воздействовать большее давление. Эту проблему успешно решает совсем новый вид амортизирующей пены PEBA (Polyether block amide), изготовленной на основе масла касторовых бобов. Кроссовки, выполненные с использованием этих технологий, обеспечивают высокую степень фильтрации ударной нагрузки.

Для обледеневших дорожек спортивные бренды разработали специальные беговые модели с металлическими шипами. Они продаются и отдельно от обуви, в комплекте с инструментом для их установки и демонтажа. Но помните, что шипы не дают 100% гарантии вашей

безопасности. А вот резиновые шипы на подошве, наоборот, снизят сцепление, так как площадь контакта маленькая и сила спасительного трения меньше, чем даже в летних гладких моделях. Мой совет – смените опасный маршрут!

Отдельно отмечу кроссовки со встроенными снегозащитными гетрами. Это очень удобно, и, в отличие от независимых гамашей, такие не отстегнутся и не потеряются во время пробежки.

Что еще поможет сохранить тепло, если ноги во время зимних пробежек мерзнут?

Обязательно используйте высокие носки с более объемным плетением. Бабушкины носки такие теплые и волшебные не только потому, что связаны с любовью. Они пушистые благодаря структуре нитей, отлично задерживают тепло между волокон, создавая слой теплого воздуха вокруг стопы, защищая от холодного

ШИПЫ + мембрана





воздуха. Не забудьте взять носки в магазин для примерки обуви, тогда на пробежке не возникнет сюрпризов с размером. Кстати, существуют беговые мембранные носки с пленкой внутри. Это выигрышный вариант в начале и в конце зимы в условиях глубокого снега. Они создают высокий уровень защиты от влаги, если вдруг вы провалитесь в воду, скрытую травой или снегом. Кроссовки зачерпнут воду, и она выйдет сквозь обычную сетку. А если кроссовки у вас с мембраной, то их придется снять и вылить воду, как из кружки. Мембранные носки отлично подойдут для многочасового бега. Иногда стоит взять вторую пару, ведь рано или поздно мембрана тоже промокает из-за давления влаги в местах сгибания и усиленного растяжения изделия работой стопы. Обувайтесь правильно и хороших вам тренировок!

НОСКИ



ОРЗ И ТРЕНИРОВКИ

БЕЗУМСТВО ХРАБРЫХ ИЛИ ОБОСНОВАННЫЙ РИСК ?



ЭДУАРД БЕЗУГЛОВ

Президент Федерации легкой атлетики Московской области, руководитель медицинского департамента ПФК ЦСКА, председатель медицинского комитета РФС, к. м. н., доцент кафедры спортивной медицины им. Н. В. Склифосовского Первого МГМУ им. И. М. Сеченова.

Можно смело утверждать, что любой из профессиональных спортсменов или тренировался, или даже выступал с признаками респираторной (то есть попавшей в организм через дыхательные пути) инфекцией. Сразу нужно оговориться, что поставить точный диагноз на основании только симптомов не может никто, и поэтому безапелляционно утверждать, что у спортсмена грипп или ротавирус, может только совсем недобросовестный врач. Точный диагноз можно установить только на основании анализа крови и данных специальных исследований, которые у спортсменов с симптомами респираторной инфекции выполняются редко. Чаще всего диагноз является предположительным, а лечение симптоматическим: есть высокая температура – снижаем ее, болит горло – применяем спреи и разного рода «полоскалки» и так далее.

Этот подход можно считать логичным как минимум в первые дни манифестации (проявления) подобных инфекций, потому что далеко не всегда у спортсмена есть возможность быстро сдать весь спектр анализов и попасть к врачу, обладающему должной квалификацией. Да и результатов анализов ждать иной раз приходится не один, не два и даже не три дня. Главным в подобных ситуациях является строгий контроль выраженности и динамики симптоматики и ограничение физической нагрузки до периода стабилизации состояния. К симптомам, которые можно назвать опасными («красные флаги») и при наличии которых необходимо прекратить любую физическую нагрузку и обратиться к квалифицированным врачам для

проведения тщательного дообследования и назначения корректного лечения, относятся:

- повышение температуры тела выше 38,5° в течение двух дней и более;
- снижение сатурации ниже 93–94% на фоне других признаков инфекции;
- выраженные слабость и боль в мышцах;
- увеличение лим-



фатических узлов любой локализации;

- чрезмерно высокий или низкий пульс;
- изменение цвета мочи (темная, вплоть до цвета колы);
- неукротимые рвота и/или диарея в течение 12 часов и более;
- выраженная боль в горле при глотании.

Выше перечислены не все «красные флаги», но основные из них указаны. При их наличии о геройствах точно надо забыть и постараться максимально быстро добраться до врачей.

Чаще всего респираторная инфекция подстерегает спортсменов в самый неподходящий момент. И всегда возникает вопрос: рисковать или не рисковать?

Если речь идет о важном старте, то спортсмен и его тренер чаще всего идут на риск, и в этом тоже нет ничего необычного. Как правило, первые дни большинства респираторных инфекций у спортсменов протекают относительно легко: повышение температуры тела до 37,5–38,0°, слабость и мышечный дискомфорт.

Ничего хорошего в этом, конечно, нет, но эта статья не про «что такое хорошо, а что такое плохо», а про то, что должны знать тренеры и спортсмены, чтобы минимизировать возможные риски для здоровья и для спортивной успешности при возникновении подобных проблем.

Прежде всего необходимо напомнить о ключевых моментах:

1. Спортсменов высокого уровня можно назвать группой риска в отношении развития респираторных инфекций.
2. Неадекватное лечение респираторных инфекций (в том числе слишком раннее возобновление тренировок) может привести к развитию серьезных ослож-



нений, угрожающих не только профессиональной карьере, но и жизни.

3. Действие целого ряда лекарственных субстанций может меняться на фоне продолжающихся физических нагрузок.
4. Некоторые из лекарственных субстанций, используемых при лечении респираторных инфекций, могут обуславливать повышенный риск травм сухожилий.

5. После перенесенных заболеваний, в том числе инфекций дыхательной и пищеварительной систем, риск травм опорно-двигательного аппарата становится значительно выше. Каждый из указанных пунктов ниже будет достаточно подробно описан и, надеюсь, поможет спортсменам и тренерам не только сохранить здоровье, но и максимально долго оставаться успешным в своей профессиональной деятельности.

МОЛОДЫЕ, СИЛЬНЫЕ И ВЫНОСЛИВЫЕ СПОРТСМЕНЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВХОДЯТ В ГРУППУ РИСКА

в отношении развития различных респираторных инфекций. Связано это с тем, что спортсмены часто путешествуют, тренируются в группах и вынуждены общаться с большим количеством людей (партнеры по сборам, персонал команды и тренировочных баз). Фактором риска являются и интенсивные физические нагрузки, которые сами по себе могут вызвать, проще говоря, угнетение иммунитета и сделать организм более восприимчивым к различным патогенным агентам. Минимизировать влияние этого фактора риска можно только с помощью тренера, тщательно контролируя переносимость тренировок и процесс постнагрузочного восстановления.

Еще одним немаловажным фактором риска является не всегда адекватное ситуации поведение спортсменов, что также может приводить к созданию условий для клинической манифестации респираторной инфекции. Речь идет о переохлаждении, когда спортсмен в холодное время года одевается излишне легко во время тренировок или сразу после них.

Болеющий спортсмен представляет опасность для своих коллег, так как контагиозность возбудителей многих респираторных инфекций чрезвычайно высока и для заражения может потребоваться буквально несколько секунд.

НИ ОДНУ ИЗ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ НЕЛЬЗЯ НЕДООЦЕНИВАТЬ

Помимо того, что «неуважительное» отношение к ним может надолго снизить переносимость нагрузок

и скорость постнагрузочного восстановления, после целого ряда подобных заболеваний могут развиваться



опасные для жизни состояния. Например, достаточно часто исходом ковида становится миокардит (воспаление сердечной мышцы), который долгое время может протекать скрытно, но при этом в любое время в состоянии стать причиной опасных для жизни нарушений ритма. Миокардит может быть последствием в том числе и гриппа. Поэтому после перенесенных среднетяжелых и тяжелых форм любой вирусной (в том числе ковида) или бактериальной инфекции с поражением дыхательной и пищеварительной систем каждый из спортсменов должен пройти дополнительное обследование и только после этого чрезвычайно осторожно возобновлять тренировочный процесс. Это касается всех спортсменов, даже если у них нет каких-либо сохраняющихся симптомов. Это дообследование должно включать выполнение 12-канальной ЭКГ и ЭхоКГ, а также суточное холтеровское мониторирование сердечного ритма. В идеале результаты

этих исследований надо сравнивать с такими же исследованиями, проведенными ранее у этого же спортсмена. В случаях обоснованного подозрения на наличие миокардита требуется выполнение МРТ сердца с использованием специального протокола.

ВОЗМОЖНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИНФЕКЦИОННОГО МОНОНУКЛЕОЗА И БАКТЕРИАЛЬНОЙ АНГИНЫ

Инфекционный мононуклеоз достаточно часто возникает у спортсменов и на первом этапе может протекать с минимальными клиническими проявлениями: слабость, боли в мышцах, небольшое повышение температуры, незначительное увеличение лимфатических узлов. Однако эта инфекция на фоне интенсивных нагрузок может быстро прогрессировать и при несвоевременной диагностике и неадекватном лечении вызывать целый ряд опасных для жизни и здоровья изменений в организме, включая развитие гепатита и увеличение селезенки. Именно увеличение селезенки, связанное с этой инфекцией, может стать причиной ее разрыва спустя несколько месяцев. Поэтому большинство специалистов рекомендуют обязательное проведение УЗИ селезенки как в период клинических проявлений, так и через месяц после их стихания. И только если при контрольном УЗИ селезенка нормальных размеров, спортсмен может вернуться к привычной физической нагрузке. Бактериальная ангина может стать причиной не только длительного снижения спортивных результатов, но и развития опасных для жизни изменений – деформации клапанного аппарата сердца, связанного с развитием на фоне неадекватного

лечения воспаления аутоиммунного характера. Именно поэтому при развитии бактериальной ангины физическая нагрузка недопустима, а лечение должно проходить с использованием индивидуально подобранных антибиотиков со строгим соблюдением сроков их использования. Никакой самостоятельности в этом случае быть не может.

ЭТО КАСАЕТСЯ ВСЕХ ВИДОВ ИНФЕКЦИЙ БАКТЕРИАЛЬНОЙ ПРИРОДЫ, ЛОКАЛИЗОВАННЫХ В ОБЛАСТИ ГОЛОВЫ, ЛЮБЫХ ОТДЕЛОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ И ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ, ВКЛЮЧАЯ ВОСПАЛЕНИЕ ПАЗУХ ЧЕРЕПА (ФРОНТИТ, ГАЙМОРИТ) И ГАСТРОЭНТЕРИТ.

В настоящее время считается доказанным изменение действия целого ряда лекарственных субстанций на организм на фоне интенсивной

физической нагрузки. Например, на этот счет есть убедительные данные в отношении инсулина и варфарина, используемых при лечении диабета и повышенной свертываемости крови. Воздействие всех лекарственных субстанций на организм проверяется без учета влияния на него физической нагрузки, и для большинства из них таких данных никогда не будет. Но уже имеющиеся примеры достаточно убедительно доказывают, что какая-либо вероятность того, что нагрузка может влиять на эффективность лекарственных средств, используемых при лечении респираторных инфекций, существует, и этот факт нельзя игнорировать.

Как бы ни казалось на первый взгляд удивительным, но некоторые группы лекарственных субстанций, используемых при лечении респираторных инфекций, могут оказы-

вать негативное влияние на опорно-двигательный аппарат. Доказано негативное влияние антибиотиков из класса фторхинолонов на развитие патологии ахиллова сухожилия (тендинопатии) и его разрывы. Об этом надо помнить при назначении лечения спортсмену высокого уровня.

ВЫСТУПЛЕНИЕ НА ФОНЕ НАЧИНАЮЩЕЙСЯ ИНФЕКЦИИ ЧАСТО БЫВАЕТ УСПЕШНЫМ, НО

и тренеры, и спортсмены должны помнить, что перенесенные накануне или во время соревнований заболевания обуславливают более частое получение травм опорно-двигательного аппарата, и эти данные получены как раз у легкоатлетов. Связано это может быть с целым рядом причин, включая и паузу в тренировках, и недовосстановление мышечной ткани.



РУСАДА > ЛЕКАРСТВА. РЕКОМЕНДАЦИИ

Чем отличается заболевший спортсмен от всех остальных людей? Обычный человек, который почувствовал первые признаки недомогания, может пойти в аптеку и приобрести наиболее эффективное лекарство. А вот атлет так не может. Каждый шестой препарат, включенный в Государственный реестр лекарственных средств, содержит субстанцию, запрещенную для употребления в спорте. Опытные спортсмены, как правило, хорошо осведомлены о рисках, связанных с применением лекарственных средств, и знают, как себя обезопасить. Однако юные легкоатлеты (до 18 лет) и члены их семей, особенно если они сами не были спортсменами, находятся в группе риска. К сожалению, в антидопинговой практике нередки случаи, когда спортсмен получал уведомление о неблагоприятном результате анализа после приема «проверенного и эффективного» лекарства из семейной аптечки.

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ПОКУПKE ЛЮБОГО ПРЕПАРАТА

Прежде чем приобрести/принять лекарство, его нужно проверить. Даже если вы покупаете препарат по назначению врача, лекарство все равно нужно проверить. Если оно содержит запрещенную для спортсмена субстанцию, сообщите врачу и попросите, чтобы он изменил назначение. Проверить лекарство можно с помощью бесплатного приложения Антидопинг PRO¹.

Если заболевание спортсмена серьезное и требует использования более серьезных медикаментов, в число которых входят и запрещенные субстанции, спортсмену потребуется разрешение на терапевтическое использование (ТИ).

В КАКИХ СЛУЧАЯХ СПОРТСМЕНУ ТРЕБУЕТСЯ РАЗРЕШЕНИЕ НА ТИ И КОГДА ЕГО НУЖНО ПОЛУЧАТЬ?

1. Если спортсмен принимает участие или планирует впервые участвовать в соревнованиях национального уровня (например, в первенствах, чемпионатах, кубках), то ему необходимо получить разрешение на ТИ ДО НАЧАЛА ПРИЕМА препарата, содержащего запрещенную субстанцию, и, конечно, ДО НАЧАЛА САМИХ СОРЕВНОВАНИЙ. Запрос на ТИ нужно подавать как можно раньше, минимум за 30 дней до старта.
2. Если спортсмен национального уровня оказался в ситуации, когда существует серьезная угроза его здоровью или даже жизни (острая аллергическая реакция, состояние, требующее скорейшего медицинского вмешательства и т. д.), то в первую очередь необходимо предпринять меры, чтобы такую ситуацию разрешить. Если для этого использовались препараты, содержащие запрещенные субстанции, необходимо будет подать запрос на **РЕТРОАКТИВНОЕ ТИ**. Сделать это спортсмен должен в **СРОЧНОМ ПОРЯДКЕ**, как только сможет это сделать после медицинского вмешательства.
3. Если спортсмен еще **НЕ ВЫСТУПАЛ** на соревнованиях национального уровня, то ему **НЕ НУЖНО ПОДАВАТЬ ЗАПРОС НА ТИ ЗАРАНЕЕ**. Это будет необходимо сделать в случае уведомления о неблагоприятном результате анализа пробы.

НО ВФЛА рекомендует внимательно относиться к используемым лекарственным препаратам и хранить все медицинские документы спортсмена, включая диагнозы, назначенные

протоколы лечения, медицинские исследования и т. д.

Также ВФЛА рекомендует по всем вопросам, связанным со здоровьем спортсмена, не использовать «проверенные», «дедовские» способы, а обращаться к профильным медицинским специалистам для получения официальных заключений и рекомендаций.

КАК ВЫГЛЯДИТ ЗАПРОС НА ТИ И КУДА ЕГО ОТПРАВЛЯТЬ?

Бланк запроса размещен на официальном сайте ВФЛА в разделе «Антидопинг» – «Документы» – «Терапевтическое использование». Там же есть и пошаговая инструкция по заполнению бланка.

Спортсмены национального уровня и ниже отправляют документы в Российское антидопинговое агентство на почту rusada@rusada.ru с пометкой «Запрос на ТИ». Далее документы будут переданы на рассмотрение в Комитет по терапевтическому использованию, который в течение 21 дня должен вынести решение. Вопросы, связанные с проверкой лекарственных препаратов и ТИ, вы можете задать сотрудникам Отдела антидопинга и целостности легкой атлетики (rusaf@rusathletics.info или k.kucheeva@rusathletics.info) или сотрудникам отдела **ТИ РУСАДА** (rusada@rusada.ru или Pavel.Khorkin@rusada.ru).

¹ Приложение Антидопинг PRO является сервисом по проверке лекарственных препаратов, указанных в Государственном реестре лекарственных средств Российской Федерации. Доступно для бесплатного скачивания для телефонов с операционными системами на iOS и Android. Не является рекламой.

ПЕРЕХОД ДОРОЖКИ: РАЗБИРАЕМ ПРАВИЛА



В течение последних 30 лет в техком международной федерации поступали предложения смягчить правила в отношении заступа за бровку в беге на средние дистанции, а также наступания на линию дорожки в случае бега по своим дорожкам по виражу. Очередное внесение изменений в правила World Athletics (WA) затронуло наконец и этот пункт. Начальник спортивного отдела ВФЛА, судья международной категории Татьяна Гончаренко помогает разобраться в новой трактовке правила.

Спортсмен, который наступает на линию слева **ОДНОКРАТНО** или наступает на бровку/линию, обозначающую внутреннюю границу первой дорожки, на всех дистанциях (или в любой их части, когда спортсмены бегут по общей дорожке) либо заступает за бровку/эту линию, **НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ДИСКВАЛИФИЦИРОВАН**. При этом он не должен получить никакого преимущества и не помешать никому из других спортсменов в забеге.

Предположим, что спортсмен бежит 400 метров (либо 200, 300 метров или эстафету, то есть дистанцию, где есть обязательное пробегание виража по отдельным дорожкам) и наступает на внутреннюю линию дорожки (слева). Он не будет дисквалифицирован, даже если 90 % его стопы находятся за линией, ведь 10 % – на линии. А если стопа полностью за линией и рефери видеозаписи вместе с судьями на дистанции не видят никакого контакта с этой линией? В этом случае уже последует дисквалификация.

Что делать на дистанциях до 800 метров включительно после линии перехода на общую дорожку?

Здесь правило стало более лояльным: спортсмену разрешается один раз полностью заступить за линию, то есть мы как бы «прощаем»

ему его ошибку ввиду усталости и бега в группе. Здесь уже не имеет значения, когда спортсмен впервые наступил или заступил за линию/бровку – когда бежал по отдельной дорожке или по общей. Но второй контакт или заступ за линию приведет к дисквалификации.

В соревнованиях, проводимых в несколько кругов, такое нарушение можно совершить только один раз. Второе нарушение приведет к дисквалификации спортсмена независимо от того, было ли оно совершено в том же или в другом круге этого же вида.

В ЭСТАФЕТЕ любое повторное наступание или заступ за линию дорожки/бровку любым спортсменом из команды, независимо от того, совершал ли предыдущее нарушение он или другой член команды, приведет к дисквалификации всей команды. Это произойдет независимо от того, случится ли повторное нарушение в том же или в другом круге этого же вида.

Если спортсмен (эстафетная команда) специально наступает на линию/заступает за бровку, получая при этом преимущество, то это напрямую ведет к дисквалификации, даже если нарушение однократное. Таким образом, этот «бонус» в виде однократного наступания на линию/заступа за бровку нельзя использо-

вать для получения преимущества, например, при выходе из «коробочки».

Секретарями и судьями на дистанции для обозначения однократного нарушения используется символ «L». Он ставится в том же столбце, где указываются полученные спортсменом/командой желтые и красная карточки YC и YRC. Специального символа для второго нарушения не требуется, так как это уже ведет к дисквалификации (DQ).

Каких документов это касается?

- Итоговый и сводный протокол первого круга.
- Стартовый, итоговый и сводный протокол второго круга.
- Стартовый и итоговый протокол финала.

Что делать, если спортсменом или эстафетной командой был установлен рекорд?

Если нарушение было однократное, то это никак не влияет на факт установления рекорда (если, конечно, никакие другие правила при этом нарушены не были).

Если же такое нарушение произошло повторно в рамках одного вида (например, сохранилось с прошлого круга соревнований), то тогда ратифицировать рекорд уже невозможно.

**АЛЕКСАНДР
СЕРГЕЕВ**
Призер зимнего
чемпионата Европы
в тройном прыжке



НОВОГОДНЯЯ ПРОЖАРКА

ПРАЗДНИЧНЫЙ СЕТ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ И ПОДАННЫЙ НАШИМ БРЕНД-ШЕФОМ АЛЕКСАНДРОМ СЕРГЕЕВЫМ. НА ГОРЯЧЕЕ – КОМПЛЕКСНАЯ ПРОРАБОТКА МЫШЦ ВСЕГО ТЕЛА С УПОРОМ НА СТАБИЛИЗАТОРЫ. ПРИЯТНОЕ ПОСЛЕВКУСИЕ – УЛУЧШЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ. УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ КАК ОТДЕЛЬНО, ТАК И В КОМПЛЕКСЕ, УПАКОВАВ ВСЕ В МОЩНУЮ ЭНЕРГОЗАТРАТНУЮ ФУНКЦИОНАЛЬНО-СИЛОВУЮ ТРЕНИРОВКУ.

1 ДВОЙНАЯ ТЯГА ОБРАТНЫМ ХВАТОМ С ВЫТАЛКИВАНИЕМ НАВЕРХ. МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ШТАНГУ ИЛИ ГАНТЕЛИ. | 20 ПОВТОРОВ

РЕКОМЕНДАЦИИ:

используйте оптимальный вес для соблюдения правильной техники выполнения. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, лопатки сведены, поясница не сгибается.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ:

стойка в наклоне, штанга обратным хватом, подтягиваем штангу к животу, разгибаем корпус, выталкиваем штангу вверх. Далее в обратном порядке.

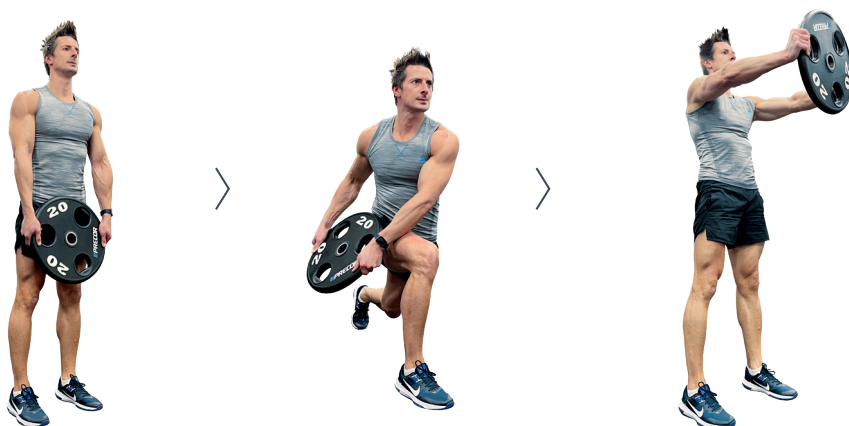


2 ВЫПАД НАЗАД С ОТЯГОЩЕНИЕМ И СКРУЧИВАНИЕМ КОРПУСА. ИСПОЛЬЗУЕМ ДИСК ОТ ШТАНГИ ОПТИМАЛЬНОГО ВЕСА. | 20 ПОВТОРОВ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ

РЕКОМЕНДАЦИИ:

колени не уходят в острый угол, ноги работают по параллельным прямым, кисти разворачиваются. Корпус ровный,

чуть направлен вперед, плечи не заваливаются. Диск поднимаем прямыми руками до уровня взгляда.



3 ОТЖИМАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ С ОТВЕДЕНИЕМ РУК И НОГ НАЗАД. ИСПОЛЬЗУЕМ ГАНТЕЛИ ОПТИМАЛЬНОГО ВЕСА. | 20 ПОВТОРОВ

РЕКОМЕНДАЦИИ:

корпус стараемся удержать максимально ровно, без прогиба в пояснице, отжимание выполняем на максимальной амплитуде, отводим противоположные руку и ногу поочередно.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ:

отжимание, отведение ноги и подтягивание руки, разгибание руки в локтевом суставе. Далее в обратном порядке.



4 ВЫПАД В СТОРОНУ С ПОДЪЕМОМ ГАНТЕЛИ НАВЕРХ. ИСПОЛЬЗУЕМ ГАНТЕЛИ ОПТИМАЛЬНОГО ВЕСА. | 20 ПОВТОРОВ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ

РЕКОМЕНДАЦИИ:

колени не уходят в острый угол, стопы параллельно, поясница не сгибается. Одна нога остается прямой,

в конце движения обязательно поднимаемся на носок, максимально вытянуться в рост.



При всем обилии праздников самой душевной, сказочной и долгожданной остается встреча Нового года. Именно с ним связаны лучшие воспоминания детства, предчувствие чудес. И не имеет значения, сколько лет тому, кто загадывает желание под бой кремлевских курантов, ищет подарки под елкой, крошит праздничный салат или читает стихи Деду Морозу. В этот праздник все, в том числе и легкоатлеты, становятся немного детьми.

НОВОГОДНИЕ ТРАДИЦИИ

Вера и Михаил ФИЛАТОВЫ

Для нас Новый год – семейный праздник. Обычно наряжаем две елки: у нас дома и у родителей. 31 декабря после заключительной тренировки в году все собираемся у родителей Веры и готовим блюда на праздничный стол. Готовим с запасом, чтобы хватило на несколько дней. Меню стандартное: закуски, оливье, греческий салат, запеченная курица, тушеная картошка. Садимся за стол около 11 вечера, провожаем уходящий год, подводим его итоги и готовим записочки с пожеланиями на следующий год. Под бой курантов открываем бутылку шампанского, разливаем по бокалам, каждый сжигает свою записочку с пожеланиями и выпивает шампанское вместе с этим пеплом.

Когда Миша впервые участвовал в этом ритуале, он написал свое желание на большом листе. И поскольку сгореть он не успел, Мише пришлось поесть бумаги. Мы все готовим друг для друга небольшие душевные подарки, и с наступлением Нового года все идут искать их под елкой. Часто после боя курантов приезжают друзья. 1 января мы всей семьей играем в лото, а всю новогоднюю неделю обязательно катаемся со снежных горок на тюбингах. На грядущие праздничные дни особых планов не строим, так как уже в первую неделю января начинаем соревновательный сезон. Отдых – отдыхом, а тренировки и соревнования по расписанию.



Екатерина Конева и Сергей Полянский

Мы очень часто встречаем Новый год вдали от дома, на сборах, в разных городах. Но в этом году получится отметить этот добрый семейный праздник дома. Новый год – это хруст снега, запах мандаринов, веселые гуляния на улице, катания со снежных горок на ледянках. Мы живем на два города – Сочи и Хабаровск. В прошлом году праздновали в Хабаровске, там было очень много снега. В этом году – в Сочи. Здесь редко бывает снежно, и обычно мы ездим в Красную Поляну, чтобы почувствовать новогоднюю атмосферу. Каждый год обновляем свое собрание игрушек, покупаем различные украшения, фигурки, статуэтки. Наша дочь София в этом помогает. Она и елку любит наряжать. Раньше мы отмечали Новый год в ресторанах, но с появлением Софии

праздник стал совсем семейным. Зовем Деда Мороза и Снегурочку, дочь рассказывает стихи и получает от них за это подарки. У нас вообще для всех подарков хватит: и друг для друга, и для друзей, и даже для тех, кто решил к нам просто заглянуть на огонек! Новогодний стол в основном готовит Катя. В меню всегда есть любимый Сергеем оливье. Из предпочтений Кати – селедка под шубой по собственному рецепту, вареный картофель, посыпанный зеленью, красная рыба или икра и обязательно торт. На столе должен стоять символ года, а одежду подбираем в соответствии с рекомендуемой цветовой гаммой. В новогодние праздники планируем тренироваться, отвести дочь на спектакль и съездить в Красную Поляну.

Екатерина и Максим ФЕДЯЕВЫ

Это будет первый Новый год в нашей новой квартире. Пригласим родителей, друзей. Соберемся за круглым столом. Будем участвовать в конкурсах, переодеваться в смешные костюмы, разыгрывать сценки, танцевать и петь. Для нас этот праздник ассоциируется со снегом, домашним уютом, красивой пушистой елкой, подарками и, конечно, с оливье и мандаринами. Обычно в предновогодние дни мы вдвоем наряжаем елку, кладем под нее подарки. Любим загадывать желания. Мы верим в новогодние чудеса! Но только желать – мало.

Как говорится, без труда, не вытащишь и рыбку из пруда. Подарки предпочитаем дарить друг другу практичные. Но при этом стараемся чем-то удивить. Но новогоднем столе вся еда – домашняя. Утку по своему рецепту готовит бабушка. Получается невероятно вкусно. Все вместе делаем пирог с ягодной начинкой. За столом мы обсуждаем, чего достигли за год, что получилось, а что нет. Обсуждаем планы, свои и семейные. Получается веселый, добрый разговор, с шутками и всякими историями.



Кристина и Артем МАКАРЕНКО

Этот Новый год мы хотим встретить вдвоем, но не исключаем, что будем праздновать с родителями – одной большой семьей. Обычно мы вместе наряжаем елку, украшаем ее игрушками, мишурой и гирляндами. Подарки друг для друга и родителей запаковываем в красивую бумагу, кладем их под елку и распаковываем 31 декабря. За подарки главная ответственная – Кристина. Как и за новогодний стол. Если чего-то не хватает для готовки, Артем всегда сбегает в магазин. Мы любим оливье, различные закуски и что-нибудь на горячее.

Празднуем тихо, в узком кругу. Один раз вообще получилось очень скромно: поужинали, дождались боя новогодних курантов, загадали желания и легли спать. Но вообще-то Новый год – чудесный праздник с предвкушением волшебства, с ароматом мандаринов, запахом елочной хвои. А еще будут пустые дороги. В новогодние праздники мы добираемся до манежа всего за 20 минут. Тренировки у нас продолжатся. Первый старт зимнего сезона уже через неделю после Нового года, поэтому нужно поддерживать оптимальную форму.



Елизавета Краснова и Артем Чермошанский

Пока еще не знаем, в каком составе и где будем встречать Новый год, но самые близкие в этот день обязательно должны быть рядом. Праздник ассоциируется с семейными традициями, вкусной едой и главным новогодним фильмом – «Иронией судьбы, или С легким паром!» по телевизору. Самое веселое празднование у нас было, когда встречали 2021 год. Всю ночь всей семьей играли, запускали салюты, смеялись. Спать пошли в 9 утра. Мы тоже пишем, а потом сжигаем и бросаем в шампанское бумажки с желаниями. Так себе вкус, если честно. Но на Деда Мороза мы силь-

но не надеемся, стараемся и сами прилагать усилия для реализации своих мечтаний. На праздничном столе, который накрывает женский коллектив (наши мамы и Лиза), у нас традиционно оливье, селедка под шубой и бутерброды с икрой. Всегда переедаем, а потом стараемся поскорее вернуться в форму. В новогодние праздники будем тренироваться, только 1 и 2 января будет передышка. Не можем себе позволить долгих каникул, так как у нас самый разгар сезона. Он заканчивается в конце февраля. Вот тогда сможем расслабиться и разгрузить голову.

Оливье от

Символ Нового года. Единственный салат, который мы готовим тазиками и едим, не боясь поправиться. В первоначальном рецепте были и рябчики, и икра, и раки, и телячий язык. Кто-то клал вишню и белые грибы. Наша редакция предлагает свой вариант. Уже без рябчиков, но еще не с докторской колбасой. Есть можно ложкой. Не забудьте угостить родных!



Ингредиенты:

- говяжий язык – 1 шт.
- картофель – 2 шт.
- горошек зеленый замороженный (можно обычный) – 250 г
- мясо краба – 1 банка
- свежий огурец – 2 шт.
- каперсы (лучше мелкие) – 2–3 ст. ложки
- яйца куриные – 3 шт.
- майонез домашний по вкусу
- соль по вкусу
- икра красная (для украшения) – 1 ст. ложка

Майонез домашний:

- масло оливковое – 250 мл
- лимон – ½ шт.
- яичный желток – 1 шт.
- горчица – 1 ст. ложка
- яблочный или винный уксус – 1 ч. ложка

*Приятного
Заппетита*

Отварить язык, картошку в мундире и яйца, остудить и мелко нарезать. Зеленый горошек опустить на несколько минут в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Все ингредиенты соединить, добавить порезанные клешни краба, свежий огурец, каперсы. Поперчить, посолить и заправить домашним майонезом. Разложить салат по тарелкам и украсить сверху красной икрой.

ОСТОРОЖНО НОВЫЙ ГОД



Даже те, кто жестко режимит и лишает себя гастрономических радостей жизни, делает исключение для новогоднего пира, обильного и долгого. О том, как провести это время с минимальными потерями для здоровья и спортивной формы, рассказала нутрициолог Светлана Воронкова.

МЕНЮ



Употребление овощей, фруктов, зелени, мяса, птицы и рыбы в любом виде (кроме приготовленных под соусом и/или жаренных на масле) не скажется негативно на вашем функциональном состоянии. Даже если вы переберете по объему, особых проблем не будет. А физический дискомфорт легко устранить приемом ферментов широкого спектра действия, в составе которых содержится амилаза, липаза и протеаза. Они расщепляют белки, жиры и углеводы и помогают пищеварению.

НЕОБХОДИМО ОГРАНИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДКОГО, СОЛЕНОГО, ПРЯНОГО, ОСТРОГО, МУЧНОГО.

Не можете обойтись без хлеба, позвольте себе кусочек, но пусть он будет цельнозерновым.

ДОЛОЙ БЛЮДА С МАЙОНЕЗОМ!

В салатах замените его греческим йогуртом без наполнителей. Не смешивайте в соусах растительный и животный жир. Вместо картошки положите в оливье креветки и яблоки. Поверьте, вкус потрясающий, пользы в разы больше и лишний жирок на боках не осадет.

ДЕСЕРТ

Любите сладкое? Очень любите сладкое? Тогда представьте, сколько лишних калорий вы получите с куском торта или порцией мороженого. Прибавка в весе и сниженный метаболизм гарантированы. А это значит, что на ближайших соревнованиях бегать, прыгать и толкать будет очень тяжело. Вам это надо? Но если очень хочется сладкого, то советую обратить внимание на ПП (правильное питание) десерты без муки и сахара или сыроедческие десерты из натуральных продуктов. Вкусно и полезно.



ВАЖНО!

Десерт должен быть очень небольшим. Это приятное завершение праздничного ужина, а не полноценное блюдо.

АЛКОГОЛЬ

Лучше полностью исключить. И малые дозы могут привести к интоксикации организма, испортят не только праздник, но и последующие тренировочные будни.

ТРЕНИРОВКИ

Даже если вы не слишком перусердствовали за новогодним столом, дайте своему организму немного времени, чтобы прийти в себя. Бессмысленно и даже вредно пытаться сразу согнать набранный за праздники вес.

Пейте больше воды, постепенно выравнивайте рацион и начинайте понемногу тренироваться. Интенсивность занятий увеличивайте, ориентируясь на текущее самочувствие.



ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ 2022 ГОДА | МУЖЧИНЫ

Результат (ветер)	Спортсмен, год рождения	Занятое место	Место проведения	Дата	Результат (ветер)	Спортсмен, год рождения	Занятое место	Место проведения	Дата
100 м					3000 м				
10.19 (+1.7)	Тен Данила 01	1 з 2	Брянск	01.07	3:38.80	Дубровский Сергей 95	1	Брянск	02.07
10.22 (+0.6)	Образцов Игорь 95	1	Москва	23.07	3:40.14	Троценко Роман 92	2	Брянск	02.07
10.32 (-0.1)	Ткалич Ярослав 96	2	Москва	07.06	3:40.34	Бутранов Алексей 91	1	Чебоксары	05.08
10.37 (-0.5)	Доронин Владислав 00	2 з 2	Москва	10.06	3:40.63	Кунц Евгений 93	3	Челябинск	28.08
10.43 (-0.4)	Лукин Андрей 98	1 з 3	Москва	10.06	3:40.93	Гуржий Виктор 94	2	Чебоксары	05.08
10.45 (+0.2)	Николаев Александр 99	4	Москва	10.06	3:40.99	Толоконников Константин 96	3	Чебоксары	05.08
10.46 (+1.6)	Шемулинкин Владислав 00	2	Брянск	08.08	3:41.27	Лимонов Егор 99	4	Чебоксары	05.08
10.47 (-1.4)	Елисеев Дмитрий 86	1 з 3	Чебоксары	02.08	3:41.36	Подзвездов Владислав 02	5	Челябинск	28.08
10.48 (+1.3)	Лопин Дмитрий 91	2 з 5	Чебоксары	02.08	3:41.59	Холмогоров Константин 96	5	Чебоксары	05.08
10.48 (+0.2)	Евтеев Андрей 01	5	Чебоксары	02.08	5000 м				
С попутным ветром более 2 м/с					7:50.19	Никитин Владимир 92	1	Челябинск	24.06
10.12 (+2.7)	Образцов Игорь 95	1	Брянск	01.07	8:01.34	Голоктионов Тимофей 99	1	Москва	23.07
10.15 (+2.7)	Тен Данила 01	2	Брянск	01.07	8:06.05	Попов Алексей 87	2	Москва	23.07
10.17 (+2.7)	Ткалич Ярослав 96	3	Брянск	01.07	8:08.62	Магометов Антон 98	1	Чебоксары	19.07
10.25 (+2.7)	Доронин Владислав 00	4	Брянск	01.07	8:09.88	Чипизубов Антон 01	2	Чебоксары	19.07
10.33 (+2.6)	Тимков Дмитрий 95	1 з 6	Брянск	01.07	8:10.70	Павлов Никита 03	1	Чебоксары	05.07
10.36 (+2.5)	Шемулинкин Владислав 00	2 з 3	Брянск	01.07	8:12.18	Губич Александр 03	2	Чебоксары	05.07
10.38 (+2.7)	Лукин Андрей 98	6	Брянск	01.07	8:13.29	Алексеев Александр 03	3	Чебоксары	19.07
10.40 (+2.5)	Скулин Владислав 02	3 з 3	Брянск	01.07	8:15.15	Прокушев Даниил 04	3	Чебоксары	05.07
10.45 (+2.6)	Занкин Денис 00	2 з 6	Брянск	01.07	8:16.22	Петров Сергей 96	3	Москва	23.07
200 м					10 000 м				
20.46 (+0.1)	Ткалич Ярослав 96	1	Брянск	02.07	13:15.50	Никитин Владимир 92	1	Чебоксары	02.08
20.55 (+1.8)	Николаев Александр 99	1	Сочи	29.05	13:16.63	Рыбаков Анатолий 85	2	Чебоксары	02.08
20.77 (+0.1)	Доронин Владислав 00	3	Брянск	02.07	13:42.49	Кунц Евгений 93	3	Чебоксары	02.08
20.83 (+1.2)	Лукин Андрей 98	1 з 4	Брянск	02.07	13:44.49	Голоктионов Тимофей 99	4	Чебоксары	02.08
20.87 (-0.1)	Росляков Данил 97	2	Москва	11.06	13:46.48	Попов Алексей 87	5	Чебоксары	02.08
20.87 (-0.1)	Шемулинкин Владислав 00	1	Казань	13.07	13:48.40	Рыбаков Евгений 85	6	Чебоксары	02.08
20.90 (+0.1)	Кипор Арсений 04	5	Брянск	02.07	13:54.15	Кузнецов Максим 98	7	Чебоксары	02.08
21.05 (-0.9)	Федяев Максим 97	2 з 2	Москва	11.06	13:56.17	Чипизубов Антон 01	8	Чебоксары	02.08
21.06 (+0.5)	Скулин Владислав 02	3	Чебоксары	04.08	13:58.69	Надыров Ильдар 94	1	Долгопрудный	16.07
21.07 (+1.2)	Афанасьев Артем 98	2 з 4	Брянск	02.07	13:59.35	Лейман Андрей 87	3	Сочи	28.05
400 м					10 км				
45.18	Савлуков Савелий 00	1	Москва	07.06	28:22.99	Рыбаков Анатолий 85	1	Челябинск	28.08
45.78	Федяев Максим 97	2	Москва	07.06	28:23.34	Рыбаков Евгений 85	2	Челябинск	28.08
46.06	Масютенко Александр 98	3	Москва	07.06	28:46.18	Лейман Андрей 87	3	Челябинск	28.08
46.29	Верховых Рудольф 98	2	Чебоксары	04.08	29:47.67	Николаев Егор 88	4	Чебоксары	05.08
46.41	Разумов Дмитрий 99	3	Чебоксары	04.08	29:49.91	Тришканов Кирилл 93	5	Чебоксары	05.08
46.47	Распутин Артем 01	1 з 2	Казань	12.07	29:51.16	Сергеев Сергей 95	1	Москва	07.05
46.51	Карасев Леонид 98	4	Чебоксары	04.08	29:54.19	Павлов Никита 03	4	Челябинск	28.08
46.53	Арасланов Артем 94	2	Челябинск	26.08	30:01.22	Каныбеков Вениамин 95	2	Москва	07.05
46.79	Никитин Олег 97	6	Чебоксары	04.08	30:02.23	Недосеков Кирилл 91	3	Москва	07.05
46.95	Тиряков Максим 00	2	Казань	13.07	30:05.65	Петров Андрей 97	4	Москва	07.05
800 м					10 км				
1:45.86	Толоконников Константин 96	1	Чебоксары	03.08	28:11	Никитин Владимир 92	1	Москва	18.09
1:46.00	Вербицкий Николай 95	1	Москва	23.07	28:55	Адышкин Павел 88	1	Москва	09.07
1:46.37	Холмогоров Константин 96	2	Чебоксары	03.08	29:07	Ахмадеев Ринас 89	1	Нижний Новгород	21.08
1:47.07	Дубровский Сергей 95	3	Сочи	28.05	29:18	Неделин Дмитрий 91	3	Нижний Новгород	21.08
1:47.13	Рашупкин Игорь 97	4	Сочи	28.05	29:29	Якушев Максим 92	2	С.-Петербург	07.08
1:47.45	Троценко Роман 92	1 з 2	Чебоксары	02.08	29:34	Ядгаров Искандер 91	3	Москва	09.07
1:47.66	Ионов Семен 00	6	Сочи	28.05	29:34	Клопцов Юрий 89	3	Москва	18.09
1:47.71	Бутранов Алексей 91	2	Брянск	01.07	29:36	Плохотников Константин 97	1	С.-Петербург	11.06
1:47.99	Шабеев Ринат 96	5	Чебоксары	03.08	29:46	Панферов Иван 93	4	Москва	09.07
1:48.02	Мазный Богдан 99	7	Сочи	28.05	29:53	Попов Сергей 89	3	С.-Петербург	11.06
1500 м					Полумарафон				
3:35.62	Никитин Владимир 92	1	Челябинск	23.06	1:01:29	Никитин Владимир 92	1	Пермь	04.09
					1:02:50	Ахмадеев Ринас 89	1	Минск	11.09

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ 2022 ГОДА | МУЖЧИНЫ

Результат (ветер)	Спортсмен, год рождения	Занятое место	Место проведения	Дата	Результат (ветер)	Спортсмен, год рождения	Занятое место	Место проведения	Дата
1:03:47	Адышкин Павел 88	1	С.-Петербург	07.08	39.84	Ульяновская обл.	1	Челябинск	27.08
1:03:55	Ядгаров Искандер 91	2	С.-Петербург	07.08		(Юфимов А., Образцов И., Федотов А., Садеев И.)			
1:03:59	Агельяров Станислав 88	1	Пушкин	15.05		Ульяновская обл.	2	Чебоксары	05.08
1:04:16	Лейман Андрей 87	2	Москва	15.05	40.18	(Образцов И., Юфимов А., Федотов А., Садеев И.)			
1:04:16	Неделин Дмитрий 91	2	Пермь	04.09		Краснодарский кр.	1	Брянск	02.07
1:04:18	Киселев Степан 86	3	Москва	15.05	40.19	(Хомутов Д., Тен Д., Кипор А., Тимков Д.)			
1:04:44	Миншин Илдар 85	6	Москва	15.05		Москва	3	Чебоксары	05.08
1:04:53	Реунков Алексей 84	7	Москва	15.05	40.28	(Грязнов Е., Касторных В., Колесниченко В., Ткалич Я.)			
Марафон						Брянская обл.	2	Брянск	02.07
2:13:40	Хорошилов Руслан 91	1	Сочи	02.04	40.31	(Сехин А., Харин Е., Карасев Л., Доронин В.)			
2:14:36	Киселев Степан 86	2	Сочи	02.04	40.45	Москва	3	Челябинск	27.08
2:14:37	Ядгаров Искандер 91	1	Москва	18.09		(Грязнов Е., Евтеев А., Шемулинкин В., Ткалич Я.)			
2:14:58	Миншин Илдар 85	3	Москва	18.09	40.49	Брянская обл.	2	Сочи	29.05
2:15:22	Чавкин Николай 84	3	Сочи	02.04		(Сехин А., Харин Е., Карасев Л., Доронин В.)			
2:15:44	Кузнецов Иван 83	4	Сочи	02.04	40.50	Ульяновская обл.	3	Сочи	29.05
2:16:18	Волков Николай 85	1	Пермь	04.09		(Образцов И., Юфимов А., Никитин О., Садеев И.)			
2:16:51	Недосеков Кирилл 91	6	Сочи	02.04	40.53	С.-Петербург	4	Челябинск	27.08
2:17:11	Шутов Федор 86	1	Казань	15.05		(Шикарев А., Святобог А., Чернухин К., Росляков Д.)			
2:17:30	Лейман Андрей 87	5	Москва	18.09		Краснодарский кр.	1	Челябинск	28.08
110 м с/б						(Распутин А., Гончаренко И., Масютенко А., Савлуков С.)			
13.27 (+0.3)	Шубенков Сергей 90	1	Брянск	02.07		Краснодарский кр.	1	Сочи	29.05
13.60 (0.0)	Киселев Анатолий 02	2	Москва	10.06		(Распутин А., Переметов Д., Масютенко А., Савлуков С.)			
13.61 (+0.3)	Макаренко Артем 97	2	Брянск	02.07	4 x 400 м	С.-Петербург	2	Челябинск	28.08
13.69 (+1.6)	Шабанов Филипп 91	2	Москва	07.06	3:04.43	(Рафилович М., Песков Д., Росляков Д., Колесов К.)			
13.70 (0.0)	Шабанов Константин 89	3	Москва	10.06	3:04.50	Московская обл.	3	Челябинск	28.08
13.86 (0.0)	Спиридонов Олег 99	5	Москва	10.06		(Орехов И., Лысенко В., Федяев М., Карасев Л.)			
13.94 (+1.3)	Рудченко Александр 99	2 п 1	Челябинск	28.08	3:07.20	Москва	4	Челябинск	28.08
14.03 (+0.8)	Субботин Даниил 01	3 з 2	Москва	10.06	3:07.65	(Евсеев Н., Ефимов Д., Иванов Ф., Арасланов А.)			
14.03 (+0.3)	Лобков Максим 97	5	Брянск	02.07		Краснодарский кр.	1	Брянск	02.07
14.16 (+0.3)	Перовошиков Артур 99	8	Брянск	02.07	3:07.69	(Распутин А., Бакай А., Заиченко Т., Масютенко А.)			
400 м с/б						Ульяновская обл.	5	Челябинск	28.08
49.06	Иванов Федор 02	1	Челябинск	24.06	3:07.78	(Егоров Н., Халиуллов Р., Галацков А., Никитин О.)			
49.16	Лысенко Владимир 98	1	Чебоксары	04.08		Москва	2	Чебоксары	05.08
49.21	Кукалев Вадим 98	1	Челябинск	27.08	3:08.00	(Ефимов Д., Серов А., Евсеев Н., Арасланов А.)			
49.36	Чалый Тимофей 94	2	Чебоксары	04.08		Ульяновская обл.	2	Брянск	02.07
50.22	Новосельцев Денис 03	2	Казань	13.07	3:08.04	(Галацков А., Егоров Н., Федотов А., Никитин О.)			
50.50	Бакай Алексей 99	2	Москва	07.06		С.-Петербург	3	Чебоксары	05.08
50.53	Пасечник Дмитрий 99	6	Чебоксары	04.08		(Рафилович М., Песков Д., Филатов М., Колесов К.)			
50.80	Евсеев Никита 95	4	Москва	18.08					
50.82	Ефимов Данил 01	6	Челябинск	27.08					
50.93	Афонин Илья 04	2	Чебоксары	06.07					
3000 м с/п									
8:21.95	Якушев Максим 92	1	Чебоксары	03.08					
8:23.64	Батыршин Эдуард 98	2	Чебоксары	03.08					
8:27.45	Клопцов Юрий 89	2	Брянск	02.07					
8:30.04	Плохотников Константин 97	3	Брянск	02.07					
8:40.97	Надыров Ильдар 94	5	Чебоксары	03.08					
8:46.59	Алексеев Александр 03	6	Чебоксары	03.08					
8:50.99	Калганов Никита 99	7	Чебоксары	03.08					
8:53.28	Король Артем 98	5	Брянск	02.07					
8:54.29	Эюзин Дмитрий 00	4	Челябинск	25.08					
8:54.52	Швецов Петр 99	5	Челябинск	25.08					
4 x 100 м									
39.60	Краснодарский кр. (Хомутов Д., Тен Д., Перестюк Р., Тимков Д.)	1	Чебоксары	05.08					

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ 2022 ГОДА | МУЖЧИНЫ

Результат (ветер)	Спортсмен, год рождения	Занятое место	Место проведения	Дата	Результат (ветер)	Спортсмен, год рождения	Занятое место	Место проведения	Дата
4x400 м смешанная					2.26	Кутковой Ярослав 00	2	Челябинск	28.08
3:18.14	Москва-1 (Арасланов А., Кузнецова С., Иванов Ф., Реньжина Е.)	1	Челябинск	27.08	2.25 п	Тычинкин Матвей 02	1	Екатеринбург	07.01
3:18.19	Московская обл. (Федяев М., Архипова В., Карасев Л., Спиридонова Ю.)	2	Челябинск	27.08	2.25 п	Рудник Матвей 99	2	Екатеринбург	07.01
3:18.83	Иркутская обл. (Пасечник Д., Вершинина К., Серазтдинов Д., Иванова Е.)	3	Челябинск	27.08	2.24 п	Фадеев Алексей 00	1	Омск	19.01
3:19.11	Краснодарский кр. (Распутин А., Солдатова О., Савлуков С., Миллер П.)	4	Челябинск	27.08	2.23	Анищенков Никита 92	3	Челябинск	28.08
3:19.94	Иркутская обл. (Серазтдинов Д., Вершинина К., Пасечник Д., Иванова Е.)	1	Адлер	10.09	2.20	Морозов Сергей 99	2	Сочи	28.05
3:20.74	Курская обл. (Некрасов Н., Морозова Е., Федяев М., Федяева Е.)	2	Адлер	10.09	2.20	Цыплаков Даниил 92	3	Москва	13.06
3:20.98	С.-Петербург (Рафилович М., Цаплина В., Колесов К., Попова А.)	5	Челябинск	27.08	Прыжок с шестом				
3:21.13	Москва-2 (Серов А., Тихонова Д., Ефимов Д., Вахрушева Е.)	6	Челябинск	27.08	5.80	Качанов Дмитрий 01	1	Москва	18.08
3:22.67	С.-Петербург (Рафилович М., Рубцова А., Колесов К., Цаплина В.)	3	Адлер	10.09	5.75 п	Моргунов Тимур 96	1	Москва	26.02
3:26.70	Москва (Попов М., Вахрушева Е., Валитов Е., Тихонова Д.)	1	Чебоксары	21.07	5.70 п	Пинтусов Виктор 00	1	Москва	06.03
Ходьба 20 км					5.60 п	Просвирин Илья 95	4	Москва	06.03
1:17:47	Мизинов Василий 97	1	Сочи	31.01	5.60	Шмыков Михаил 01	3	Чебоксары	04.08
1:18:36	Широбоков Сергей 99	2	Сочи	31.01	5.55	Кекин Степан 00	2	Казань	13.07
1:18:46	Курбатов Антон 01	2	Чебоксары	21.05	5.50 п	Соловьев Александр 02	5	Москва	06.03
1:18:50	Мартынов Данила 04	3	Чебоксары	21.05	5.40 п	Мудров Илья 91	4	Челябинск	20.01
1:21:03	Селин Артем 01	1 м	Чебоксары	21.05	5.40	Вахрушев Максим 01	1	Челябинск	04.06
1:21:24	Вершинин Артемий 03	1	Кострома	11.09	5.40	Ананьев Олег 03	5	Чебоксары	04.08
1:21:30	Грудкин Кирилл 02	2	Челябинск	27.08	Прыжок в длину				
1:21:57	Грамачков Дмитрий 03	1 м	Кострома	11.09	8.01 п	Меньков Александр 90	1	Омск	18.01
1:22:45	Ишмаметьев Алексей 00	2 м	Чебоксары	21.05	7.97 (+1.5)	Корнев Данил 02	1	Брянск	01.07
1:23:38	Городсков Александр 02	4 м	Чебоксары	21.05	7.95 (+1.8)	Чечела Данил 00	-	Брянск	01.07
Ходьба 35 км					7.91 п	Чермошанский Артем 01	1	Москва	26.02
2:26:40	Кожевников Сергей 01	1	Челябинск	27.08	7.86 (+0.5)	Ожигбесов Юрий 01	1	Казань	13.07
2:27:48	Гарин Александр 99	2	Чебоксары	21.05	7.84 (+0.6)	Примак Артем 93	1	Челябинск	26.08
2:28:31	Фролов Кирилл 93	3	Чебоксары	21.05	7.75 п	Носкевич Александр 96	кв	Москва	25.02
2:30:00	Шарыпов Сергей 92	2	Сочи	31.01	7.69 п	Караваяев Евгений 01	4	С.-Петербург	16.02
2:31:36	Чепарев Дементий 92	5	Чебоксары	21.05	7.66 (+1.7)	Шевцов Никита 99	6	Брянск	01.07
2:32:16	Раков Сергей 99	4	Сочи	31.01	7.64 п	Шкуренив Илья 91	м	С.-Петербург	20.02
2:32:38	Максимов Николай 99	6	Чебоксары	21.05	7.64	Волгин Михаил 01	1	Москва	22.06
2:34:07	Шутов Кирилл 97	7	Чебоксары	21.05	С попутным ветром более 2 м/с				
2:43:35	Власов Никита 99	7	Сочи	31.01	7.96 (+3.1)	Чечела Данил 00	2	Брянск	01.07
2:44:28	Терентьев Алексей 91	8	Сочи	31.01	7.84 (+3.4)	Ожигбесов Юрий 01	3	Брянск	01.07
Прыжок в высоту					7.75 (+2.8)	Меньков Александр 90	4	Брянск	01.07
2.34	Иванюк Илья 93	1	Москва	07.06	7.75 (+3.8)	Татаринов Иван 97	5	Брянск	01.07
2.34	Лысенко Данил 97	1	Москва	18.08	Тройной прыжок				
2.28	Курбанов Никита 99	2	Чебоксары	04.08	16.76 (0.0)	Павлов Виталий 97	1	Брянск	02.07
					16.47 (0.0)	Юрченко Александр 92	2	Брянск	02.07
					16.47 (+1.5)	Федоров Алексей 91	1	Челябинск	25.08
					16.42 (+1.4)	Бульдов Антон 00	1	Чебоксары	05.08
					16.18 (-0.3)	Соловьев Иван 97	1	Чебоксары	18.06
					16.12 п	Сорокин Дмитрий 92	4	Москва	27.02
					16.07 (+1.4)	Брайко Олег 00	2	Казань	14.07
					16.05 п	Коваленко Кирилл 94	1	Краснодар	16.01
					16.00 (0.0)	Филатов Андрей 99	5	Брянск	02.07
					16.00 (+0.4)	Телькунов Илья 03	1	Чебоксары	07.07
					Толкание ядра				
					21.32	Афонин Максим 92	1	Челябинск	27.08
					20.61	Лесной Александр 88	2	Челябинск	27.08
					20.24 п	Лядусов Константин 88	2	Москва	26.02
					20.23	Деркач Павел 93	2	Чебоксары	18.06
					19.90 п	Сидоров Максим 86	3	Москва	13.02
					19.06 п	Жидков Никита 88	2	Москва	08.02
					19.04	Бородаев Семен 02	4	Чебоксары	05.08
					18.10 п	Кириллов Даниил 98	1	Ярославль	10.03

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ 2022 ГОДА | МУЖЧИНЫ

Результат (ветер)	Спортсмен, год рождения	Занятое место	Место проведения	Дата	Результат (ветер)	Спортсмен, год рождения	Занятое место	Место проведения	Дата
17.94	Фомин Вадим 92	6	Челябинск	27.08	79.54	Панасенков Владислав 96	2	Чебоксары	04.08
17.84 п	Репников Тимофей 00	1	С.-Петербург	04.01	79.10	Орлов Николай 99	2	Ерино	14.07
Метание диска					75.67	Брюшенко Евгений 02	3	Адлер	29.05
64.71	Худяков Алексей 95	1	Адлер	23.02	75.53	Шумилов Владислав 02	1 м	Адлер	13.02
62.78	Сидорченко Глеб 86	1	Брянск	01.07	75.44	Фоменко Кирилл 99	5	Чебоксары	04.08
61.75	Сысоев Алексей 85	2	Адлер	23.02	73.86	Ряховский Роман 03	1	Чебоксары	07.07
61.74	Добренский Александр 94	2	Брянск	01.07	73.76	Новицкий Ярослав 88	6	Адлер	29.05
60.02	Бутенко Виктор 93	1	Москва	20.07	73.02	Мурыгин Александр 00	1 м	Адлер	24.04
58.47	Бородаев Семен 02	3	Чебоксары	03.08	Десятиборье				
54.53	Демидов Сергей 00	вк	Ерино	02.05	8354	Шкуренив Илья 91	1	Челябинск	26.08
54.40	Лесной Александр 88	3	Адлер	05.02	(10.85/0.6-7.64/0.1-14.62-1.99-49.98-14.19/1.0-46.17-5.20-60.32-4:43.64)				
54.29	Михайлов Данил 05	1 н	Челябинск	04.06	8077	Макаренко Артем 97	2	Чебоксары	03.08
54.21	Кислица Алексей 99	4	Брянск	01.07	(10.72/1.6-7.41/1.4-14.66-1.99-48.55-14.02/-0.6-40.47-4.80-51.78-4:39.43)				
Метание молота					7958	Комаров Александр 01	3	Челябинск	26.08
81.12	Пронкин Валерий 94	1	Адлер	13.02	(10.94/0.6-7.10/0.3-13.88-1.99-48.08-14.87/1.0-40.83-4.80-57.22-4:31.54)				
79.99	Романов Андрей 94	2	Адлер	13.02	7765	Родионов Андрей 00	4	Чебоксары	03.08
76.31	Лукьянов Денис 89	3	Адлер	13.02	(11.11/-1.1-7.17/0.3-12.52-2.02-50.53-14.55/-0.6-39.82-4.90-53.42-4:30.64)				
75.38	Терентьев Илья 95	1	Адлер	23.04	7712	Елфимов Арсений 01	4	Челябинск	26.08
73.18	Коротковский Евгений 92	5	Адлер	28.05	(11.06/0.6-7.33/0.7-13.38-1.93-50.27-15.58/1.0-47.47-4.80-50.96-4:38.69)				
69.81	Волик Глеб 96	3	Адлер	23.04	7532	Саранцев Евгений 88	5	Чебоксары	03.08
67.51	Сокирский Алексей 85	6	Адлер	23.02	(11.42/1.6-6.98/-0.1-14.62-1.93-52.67-15.68/-0.6-43.18-4.70-61.42-4:40.65)				
67.23	Зверев Сергей 01	7	Адлер	28.05	7359	Чернов Виталий 97	7	Челябинск	26.08
64.49	Якушкин Олег 02	1 м	Адлер	23.02	(11.20/0.6-6.80/0.8-14.44-1.90-50.76-15.44/1.0-38.05-4.20-68.00-4:57.95)				
63.65	Ванюгов Александр 00	1 м	Адлер	23.04	7290	Королев Максим 88	6	Адлер	26.05
Метание копья					(11.82/-2.0-6.78/-1.5-13.90-1.92-51.57-15.72/0.3-46.93-4.40-52.95-4:35.48)				
83.46	Бездольный Борис 97	1	Челябинск	28.08	7273	Коротков Никита 97	7	Чебоксары	03.08
79.74	Тарабин Дмитрий 91	2	Челябинск	28.08	7257	Бурдин Марк 01	7	Адлер	26.05
					(11.55/-2.0-7.23/-1.7-13.51-1.95-52.22-15.29/0.4-40.49-4.80-48.14-4:57.33)				

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ 2022 ГОДА | ЖЕНЩИНЫ

Результат (ветер)	Спортсмен, год рождения	Занятое место	Место проведения	Дата	Результат (ветер)	Спортсмен, год рождения	Занятое место	Место проведения	Дата
100 м					200 м				
11.21 (+1.5)	Макаренко Кристина 97	1	Челябинск	25.08	22.92 (+1.5)	Филатова Вера 95	1	Брянск	02.07
11.43 (+1.2)	Романова Анастасия 99	1 з 2	Чебоксары	02.08	23.03 (+1.5)	Романова Анастасия 99	2	Брянск	02.07
11.46 (+1.7)	Максимова Марина 97	1 з 2	Брянск	01.07	23.13 (+0.7)	Максимова Виктория 02	1	Чебоксары	04.08
11.57 (+1.5)	Комбарова Наталья 01	4	Челябинск	25.08	23.19 (+0.3)	Реньжина Екатерина 94	1	Москва	07.06
11.61 (-0.3)	Филатова Вера 95	1 з 1	Москва	10.06	23.25 (+0.7)	Комбарова Наталья 01	3	Чебоксары	04.08
11.61 (+1.5)	Григорьева Анастасия 93	2	Брянск	08.08	23.49 (+0.7)	Хорошева Кристина 93	4	Чебоксары	04.08
11.61 (+1.5)	Максимова Виктория 02	3	Брянск	08.08	23.53 (+1.5)	Татьянова Анна 99	4	Брянск	02.07
11.62 (+1.7)	Иванова Алиса 02	2 з 2	Брянск	01.07	23.72 (+0.3)	Иванова Екатерина 98	1	Иркутск	13.08
11.63 (+1.8)	Реньжина Екатерина 94	2	Москва	23.07	23.78 (+0.3)	Маслова Екатерина 03	1 з 6	Брянск	02.07
11.63 (+0.1)	Хорошева Кристина 93	2	Чебоксары	02.08	23.80 (-1.6)	Макаренко Кристина 97	1 з 2	Сочи	29.05
11.63 (+1.5)	Татьянова Анна 99	5	Челябинск	25.08	400 м				
С попутным ветром более 2 м/с					50.88	Миллер Полина 00	1	Москва	10.06
11.26 (+2.8)	Максимова Марина 97	1	Брянск	01.07	51.01	Реньжина Екатерина 94	2	Москва	10.06
11.35 (+2.8)	Максимова Виктория 02	2	Брянск	01.07	51.95	Иванова Екатерина 98	2 п 1	Чебоксары	03.08
11.36 (+2.8)	Григорьева Анастасия 93	3	Брянск	01.07	52.38	Филатова Вера 95	1	Сочи	28.05
11.41 (+2.8)	Татьянова Анна 99	4	Брянск	01.07	52.38	Архипова Вероника 02	1	Москва	23.07
11.54 (+2.8)	Хорошева Кристина 93	5	Брянск	01.07	52.73	Кривошапка Антонина 87	1	Москва	07.06
11.63 (+2.8)	Солдатова Олеся 02	6	Брянск	01.07	52.73	Кузнецова Светлана 99	2	Москва	23.07
					52.91	Федяева Екатерина 00	3	Казань	13.07

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ 2022 ГОДА | ЖЕНЩИНЫ

Результат (ветер)	Спортсмен, год рождения	Занятое место	Место проведения	Дата	Результат (ветер)	Спортсмен, год рождения	Занятое место	Место проведения	Дата
52.92	Спиридонова Юлия 93	5	Челябинск	26.08	34:43.38	Добровольская Любовь 87	6	Москва	07.05
53.07	Баулина Ирина 99	1	Чебоксары	19.07					
800 м					10 км				
2:00.00	Гуляева Александра 94	1	Москва	23.07	31:26	Коробкина Елена 90	1	С.-Петербург	07.08
2:01.40	Шагина Анна 91	2	Москва	23.07	32:27	Погудо Елизавета 96	2	Москва	18.09
2:01.96	Родиошкина Ольга 01	1	Челябинск	27.08	33:01	Ивонина Екатерина 94	1	Пермь	04.09
2:02.64	Онуфриенко Ольга 88	3	Москва	23.07	33:03	Аплачкина Светлана 92	1	С.-Петербург	11.06
2:02.79	Перепелица Яна 00	3	Чебоксары	03.08	33:04	Жандарова Валерия 94	2	Нижегород	21.08
2:03.25	Цыганова Елизавета 97	2	Сочи	28.05	33:10	Сидорова Алла 94	2	Москва	09.07
2:03.34	Курилова Мария 95	4	Чебоксары	03.08	33:40	Седова Елена 90	4	С.-Петербург	11.06
2:03.86	Улога Светлана 86	2	Брянск	01.07	33:40	Дубровская Любовь 97	1	С.-Петербург	04.09
2:04.14	Гущенец Ирина 00	3	Сочи	28.05	33:43	Дмитриева Луиза 91	3	Москва	18.09
2:04.19	Самуйлова Екатерина 99	2 з 1	Чебоксары	02.08	33:50	Бойнова Анна 93	1	Москва	22.05
1500 м					Полумарафон				
4:05.51	Аплачкина Светлана 92	1	Брянск	02.07	1:09:23	Коробкина Елена 90	1	Пермь	04.09
4:06.90	Коробкина Елена 90	2	Брянск	02.07	1:11:27	Погудо Елизавета 96	1	Казань	09.10
4:08.46	Гуляева Александра 94	1	Челябинск	28.08	1:11:57	Дмитриева Луиза 91	2	Казань	09.10
4:08.50	Шагина Анна 91	3	Брянск	02.07	1:12:53	Симакова Светлана 87	2	Ярославль	28.08
4:09.25	Вовк Ольга 93	2	Челябинск	28.08	1:13:30	Петрова Анна 94	1	Пушкин	15.05
4:10.21	Ивонина Екатерина 94	4	Челябинск	28.08	1:13:46	Ковалева Марина 84	3	Москва	15.05
4:10.56	Мадышева Анастасия 98	5	Челябинск	28.08	1:13:56	Седова Елена 90	4	Москва	15.05
4:10.89	Дубровская Любовь 97	6	Челябинск	28.08	1:13:59	Прокопьева Алина 85	5	Москва	15.05
4:11.82	Габдуллина Дина 95	6	Чебоксары	05.08	1:14:16	Викулова Анна 95	4	Ярославль	28.08
4:12.46	Перепелица Яна 00	7	Чебоксары	05.08	Марафон				
3000 м					2:29:08	Ковалева Марина 84	1	Москва	18.09
8:52.59	Аплачкина Светлана 92	1	Москва	23.07	2:31:49	Лебедева Людмила 90	2	Москва	18.09
9:03.53	Вовк Ольга 93	1	Москва	18.08	2:31:51	Прокопьева Алина 85	3	Москва	18.09
9:08.65	Дубровская Любовь 97	1	Чебоксары	19.07	2:34:19	Зарина Нина 87	18	Чикаго	09.10
9:10.26	Жандарова Валерия 94	1	Долгопрудный	16.07	2:36:12	Букина Евдокия 93	3	Сочи	02.04
9:13.11	Зырянова Ксения 98	2	Москва	18.08	2:36:51	Ерохина Елизавета 92	4	Сочи	02.04
9:13.78	Симакова Светлана 87	2	Долгопрудный	16.07	2:37:05	Слепнева Анастасия 89	4	Москва	18.09
9:21.32	Марачева Ирина 84	3	Москва	18.08	2:38:09	Морозова Александра 90	2	С.-Петербург	11.06
9:26.43	Куницына Анастасия 03	1	Чебоксары	05.07	2:38:21	Колоскова Наталья 88	5	Сочи	02.04
9:26.64	Мишулина Анна 03	2	Чебоксары	05.07	2:38:29	Акименкова Оксана 86	6	Сочи	02.04
9:30.97	Каменева Софья 95	3	Москва	23.07	100 м с/б				
5000 м					13.18 (-0.7)	Болдырева Ирина 01	1	Челябинск	26.08
15:25.75	Аплачкина Светлана 92	1	Чебоксары	02.08	13.27 (-0.7)	Осипова Дарья 04	2	Челябинск	26.08
15:27.97	Дубровская Любовь 97	2	Чебоксары	02.08	13.33 (0.0)	Тимакова Елена 00	1	Сочи	28.05
15:32.02	Жандарова Валерия 94	3	Чебоксары	02.08	13.40 (+1.5)	Ватропина Анна 90	1 з 1	Москва	07.06
15:32.88	Аристархова Светлана 01	4	Чебоксары	02.08	13.41 (+0.9)	Галицкая Екатерина 87	2	Москва	23.07
15:35.83	Коробкина Елена 90	1	Брянск	01.07	13.41 (+0.9)	Граудынь Полина 98	3	Москва	23.07
15:36.55	Колоскова Наталья 88	5	Чебоксары	02.08	13.44 (0.0)	Погребняк Виктория 95	2 п 2	Чебоксары	02.08
15:41.34	Зырянова Ксения 98	6	Чебоксары	02.08	13.49 (+0.9)	Громова Валерия 00	4	Москва	23.07
15:42.53	Ишова Екатерина 89	7	Чебоксары	02.08	13.57 (-0.1)	Бозюкова Алина 01	4	Москва	10.06
15:48.93	Гадельшина Альбина 98	8	Чебоксары	02.08	13.60 (+0.1)	Ратиева Вероника	1	Чебоксары	05.07
16:52.10	Вовк Ольга 93	3	Сочи	28.05	400 м с/б				
10 000 м					56.32	Баулина Ирина 99	1	Чебоксары	04.08
33:20.21	Коробкина Елена 90	1	Чебоксары	05.08	56.35	Тарабанская Мария 02	1	Челябинск	27.08
33:21.87	Сидорова Алла 94	2	Чебоксары	05.08	56.66	Тангара Эмилия 02	1	Москва	18.08
33:22.56	Леонтьева Наталья 87	3	Чебоксары	05.08	56.83	Вершинина Кристина 00	1 п 2	Челябинск	25.08
33:23.63	Погудо Елизавета 96	4	Чебоксары	05.08	58.11	Коротченко Ксения 01	4	Казань	13.07
33:30.17	Гадельшина Альбина 98	1	Челябинск	28.08	58.23	Чалая Вера 92	5	Челябинск	27.08
33:47.20	Лебедева Людмила 90	5	Чебоксары	05.08	58.33	Головчанская Маргарита 99	4 п 2	Чебоксары	03.08
34:03.30	Симакова Светлана 87	2	Москва	07.05	58.56	Мусалева Алена 93	3 п 1	Чебоксары	03.08
34:04.95	Александрова Дина 92	3	Москва	07.05	59.17	Воинова Анастасия 01	6	Сочи	28.05
34:36.37	Васильева Юлия 87	5	Москва	07.05	59.54	Васильева Лиана 01	6	Брянск	01.07

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ 2022 ГОДА | ЖЕНЩИНЫ

Результат (ветер)	Спортсмен, год рождения	Занятое место	Место проведения	Дата	Результат (ветер)	Спортсмен, год рождения	Занятое место	Место проведения	Дата
3000 м с/п					3:34.69	Иркутская обл. (Гущенец И., Вершинина К., Родиошкина О., Иванова Е.)	3	Чебоксары	05.08
9:09.29	Вовк Ольга 93	1	Чебоксары	03.08					
9:11.39	Ивонина Екатерина 94	2	Чебоксары	03.08					
9:39.72	Тропина Анна 98	3	Челябинск	26.08	3:34.86	Московская обл., молодежь (Архипова В., Коротченко К., Хомякова П., Федяева Е.)	1	Казань	14.07
9:59.78	Аристархова Наталья 89	3	Брянск	02.07					
10:05.80	Костромина Карина 01	4	Челябинск	26.08					
10:23.31	Бышкина Нина 96	4	Чебоксары	03.08	3:35.76	Курская обл. (Манцурова К., Купина Е., Морозова Е., Федяева Е.)	2	Сочи	29.05
10:24.80	Домнина Екатерина 02	2	Казань	13.07					
10:26.05	Иванова Вероника 01	5	Челябинск	26.08					
10:43.53	Шаронова Анастасия 99	1	Брянск	04.06	3:36.17	Москва (Вахрушева Е., Микрюкова А., Савенкова В., Тихонова Д.)	2	Брянск	02.07
10:47.11	Красильникова Анастасия 03	1	Чебоксары	06.07					
4 x 100 м					3:36.63	Иркутская обл., молодежь (Хекашвили М., Гущенец И., Тимофеева Е., Вершинина К.)	2	Казань	14.07
45.13	Краснодарский кр. (Зелих В., Погребняк Н., Солдатов О., Миллер П.)	1	Челябинск	27.08	3:36.68	С.-Петербург (Алисова Е., Зуйкевич Е., Семенова Л., Цаплина В.)	3	Сочи	29.05
45.20	С.-Петербург (Григорьева А., Иванова А., Галицкая Е., Романова А.)	2	Челябинск	27.08					
45.45	С.-Петербург (Галицкая Е., Романова А., Иванова А., Григорьева А.)	2	Чебоксары	05.08	Ходьба 20 км				
45.71	С.-Петербург, молодежь (Ермолаева В., Алисова Е., Гавриляк Д., Иванова А.)	1	Казань	14.07	1:26:12	Чепарева Эльвира 00	1	Челябинск	27.08
45.87	Московская обл., молодежь (Будаева Е., Миронова С., Тарабанская М., Болдырева И.)	2	Казань	14.07	1:27:35	Каграманова Рейхан 97	1	Чебоксары	21.05
45.88	Челябинская обл. (Щербинина В., Муранова Д., Анциферова Е., Комбарова Н.)	3	Чебоксары	05.08	1:27:47	Афанасьева Клавдия 96	2	Сочи	31.01
46.00	Челябинская обл., молодежь (Анциферова Е., Муранова Д., Глебова В., Комбарова Н.)	3	Казань	14.07	1:28:11	Новикова Марина 89	3	Сочи	31.01
46.09	Московская обл. (Тимакова Е., Миронова С., Федяева Е., Болдырева И.)	3	Челябинск	27.08	1:29:24	Колчина Анастасия 05	1	Кострома	11.09
46.11	Воронежская обл. (Корнева О., Маслова Е., Сомова К., Бозюкова А.)	4	Чебоксары	05.08	1:30:15	Сергеева Надежда 94	5	Чебоксары	21.05
46.23	Новосибирская обл. (Грошева А., Руденко К., Гребенщикова Я., Палиенко О.)	4	Челябинск	27.08	1:30:34	Тимошенко София 98	5	Сочи	31.01
46.26	Московская обл. (Тарабанская М., Миронова С., Тимакова Е., Болдырева И.)	5	Чебоксары	05.08	1:33:54	Таушканова Анастасия 96	5	Челябинск	27.08
4 x 400 м					1:34:25	Симакова Александра 99	6	Чебоксары	21.05
3:30.06	Москва (Вахрушева Е., Кузнецова С., Тихонова Д., Реньжина Е.)	1	Чебоксары	05.08	1:35:06	Турова Юлия 97	6	Сочи	31.01
3:30.76	Московская обл. (Архипова В., Федяева Е., Коротченко К., Спиридонова Ю.)	2	Чебоксары	05.08	Ходьба 35 км				
3:30.79	Московская обл. (Архипова В., Федяева Е., Тарабанская М., Спиридонова Ю.)	1	Челябинск	28.08	2:37:46	Никифорова Маргарита 98	1	Челябинск	27.08
3:34.53	Иркутская обл. (Вершинина К., Родиошкина О., Гущенец И., Иванова Е.)	3	Челябинск	28.08	2:43:59	Лашманова Елена 92	2	Сочи	31.01
					2:44:29	Голубечкова Дарья 00	3	Сочи	31.01
					2:46:28	Любушкина Кристина 95	2	Челябинск	27.08
					2:51:42	Калашникова Анастасия 97	4	Челябинск	27.08
					2:53:23	Турова Юлия 97	3	Чебоксары	21.05
					2:56:20	Таушканова Анастасия 96	5	Сочи	31.01
					2:58:30	Мусихина Ирина 88	6	Сочи	31.01
					3:01:55	Сабирзянова Александра 97	7	Чебоксары	21.05
					3:07:49	Екатерина Любушкина 95	9	Чебоксары	21.05
					Прыжок в высоту				
					2.01	Ласицкене Мария 93	1	Челябинск	27.08
					1.94 п	Чичерова Анна 82	1	Москва	27.02
					1.92	Спиридонова Наталья 02	1	Казань	13.07
					1.92	Кочанова Мария 02	2	Казань	13.07
					1.91 п	Андрюхина Надежда 01	1	Славянск/К	30.01
					1.91 п	Королева Кристина 90	2	Москва	27.02
					1.91	Ермаченкова Татьяна 98	2	Сочи	29.05
					1.90 п	Ярышкина Александра 94	1	Москва	09.01
					1.90 п	Парфененко Полина 03	м	С.-Петербург	21.02
					1.88 п	Слепова Дарья 00	2	Москва	09.01
					Прыжок с шестом				
					4.91	Сидорова Анжелика 91	1	Чебоксары	02.08
					4.81 п	Кнороз Полина 99	2	Клермон-Ферран	19.02
					4.61 п	Гатаулли Аксана 00	1	Челябинск	20.01
					4.50	Бондаренко Елизавета 99	3	Москва	23.07
					4.45 п	Муллина Ольга 92	3	Москва	25.02

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ 2022 ГОДА | ЖЕНЩИНЫ

Результат (ветер)	Спортсмен, год рождения	Занятое место	Место проведения	Дата	Результат (ветер)	Спортсмен, год рождения	Занятое место	Место проведения	Дата
4.45 п	Лутковская Алена 96	3	Москва	25.02	55.19	Савинова Юлия 94	4	Чебоксары	03.08
4.40 п	Гутенкова Дарья 96	1	Смоленск	19.01	54.38	Бурмистрова Екатерина 90	4	Ерино	15.07
4.40 п	Слесаренко Яна 99	3	Москва	08.02	54.21	Деркач Надежда 96	3	Адлер	12.02
4.40	Брянчина Екатерина 98	3	Москва	19.07	51.79	Витюгова Анастасия 97	5	Адлер	12.02
4.30	Калинина Татьяна 01	3	Москва	07.06	51.49	Боса Елизавета 02	1 м	Адлер	23.04
Прыжок в длину					Метание молота				
6.68 (+0.4)	Соколова Елена 86	1	Тверь	12.06	73.22	Палкина Софья 98	1	Адлер	28.05
6.62 (+1.3)	Семашко Вероника 90	кв	Чебоксары	02.08	71.15	Царева Елизавета 93	2	Адлер	28.05
6.59 (+1.4)	Лукьяненко Полина 98	2	Челябинск	25.08	69.01	Григорьева Анастасия 02	2	Челябинск	28.08
6.54 (-0.2)	Левицкая Екатерина 87	1	Краснодар	04.06	66.22	Шкуратова Анастасия 99	4	Ерино	15.07
6.49 (+0.1)	Пидлужная Юлия 88	2	Сочи	28.05	65.75	Бородулина Анастасия 98	1	Адлер	23.04
6.40 п	Васейкина Виктория 97	м	С.-Петербург	20.02	64.02	Лысенко Алена 88	5	Челябинск	28.08
6.40 (+0.9)	Дмитриева Таисия 03	1	Чебоксары	06.07	62.85	Наумова Алисия 02	2 м	Адлер	23.04
6.39 (+1.6)	Гурская Кристина 96	3	Брянск	01.07	62.50	Чередниченко Маргарита 97	1	Краснодар	14.01
6.38 п	Баркова Виктория 01	4	Москва	26.02	60.83	Исаева Ксения 96	7	Адлер	23.02
6.33 п	Буданок Майя 00	м	Омск	18.01	60.45	Гренкова Виктория 03	1 ю	Адлер	23.04
6.33 (+0.1)	Садовская Милана 04	2	Чебоксары	06.07	Метание копья				
С попутным ветром более 2 м/с					63.75	Маркарян Вера 89	1	Адлер	24.02
6.75 (+3.0)	Соколова Елена 86	1	Ерино	15.07	57.91	Богатырева Майя 00	1 м	Адлер	24.02
6.57 (+2.3)	Левицкая Екатерина 87	3	Челябинск	25.08	56.39	Веденеева Элла 98	1	Брянск	02.07
6.43 (+2.9)	Баркова Виктория 01	1	Чебоксары	20.07	55.75	Червякова Виктория 02	2	Чебоксары	04.08
Тройной прыжок					55.69	Путилина Валерия 02	2	Адлер	29.05
14.42 (+0.1)	Конева Екатерина 88	1	Челябинск	28.08	54.71	Перова Александра 02	2 м	Адлер	24.02
14.10 (0.0)	Нидбайкина Дарья 94	1	Москва	20.07	54.25	Курбатова Мария 98	2	Адлер	24.02
13.63 п	Горлова Виктория 01	3	Клемсон	12.02	51.83	Кучина Валерия 98	3	Адлер	29.05
13.61 (+1.8)	Слепова Дарья 00	2	Казань	14.07	51.58	Поротикова Елизавета 00	2 м	Адлер	13.02
13.58 (+1.1)	Белова Анастасия 01	-	Казань	14.07	50.52	Карачева Екатерина 00	5 м	Адлер	24.02
13.55 (+2.0)	Воловникова Валерия 02	3	Казань	14.07	Семиборье				
13.52 (+0.3)	Красина Александра 98	2	Москва	09.06	5852	Москвитина Валерия 03	1	Челябинск	26.08
13.50 (+0.7)	Яценева Ангелина 00	2	Брянск	02.07	(14.05/0.6-1.81-12.41-25.31/5.0-6.21/0.1-39.34-2:23.80)				
13.42 п	Скобел Александра 99	2	Москва	13.02	5750	Якушина Софья 06	2	Казань	14.07
13.41 (+1.7)	Привалова Мария 01	4	Казань	14.07	(14.16/-0.9-1.69-10.11-24.47/-0.2-6.21/0.9-38.89-2:13.20)				
С попутным ветром более 2 м/с					5728	Васейкина Виктория 97	1	Адлер	26.05
13.72 (+2.1)	Белова Анастасия 01	1	Казань	14.07	(14.39/-1.7-1.72-12.54-25.13/0.1-6.18/0.3-39.23-2:22.10)				
Толкание ядра					5667	Ермолина Елена 89	1	Чебоксары	05.08
18.21	Трофимец Снежана 99	1	Ерино	14.07	(13.95/1.3-1.69-11.98-26.57/0.2-6.08/0.3-43.89-2:20.53)				
17.53	Тронева Наталья 93	2	Адлер	29.05	5655	Сохацкая Юлия 01	2	Челябинск	26.08
17.08 п	Бурмистрова Екатерина 90	1	С.-Петербург	07.02	(13.86/0.6-1.69-11.84-25.31/5.0-6.10/-1.0-35.71-2:18.76)				
16.60	Авдеева Анна 85	3	Чебоксары	05.08	5447	Каменец Елизавета 99	4	Адлер	26.05
16.58	Шинкевич Дарья 02	3	Москва	18.08	(14.75/-1.7-1.72-13.42-26.74/0.1-5.64/0.0-41.96-2:24.94)				
16.29	Батырева Ольга 03	1	Москва	22.06	5399	Слободянюк Елизавета 04	3	Адлер	12.09
16.20 п	Соколова Полина 00	1	С.-Петербург	16.02	(14.57/-0.3-1.67-10.98-25.33/-1.0-5.71/-1.0-38.63-2:19.68)				
15.27	Аксенова Елена 00	4	Казань	12.07	5351	Королева Кристина 90	4	Адлер	12.09
14.91	Сероусова Анжелика 03	1 ю	Адлер	24.04	(14.83/-0.3-1.82-11.40-26.96/-1.0-5.78/0.0-40.90-2:31.00)				
14.83	Зеленкова Любовь 01	2 м	Адлер	24.04	5302	Бакосова Марианна 01	4	Казань	14.07
Метание диска					(14.13/-0.9-1.66-11.73-25.47/-0.2-5.63/1.5-30.93-2:20.49)				
61.91	Строкова Екатерина 89	1	Чебоксары	18.06	5232	Подгорнова Алина 99	4	Чебоксары	05.08
61.13	Игнатьева Виолетта 02	1	Адлер	23.04	(14.30/2.9-1.72-10.09-25.73/0.2-5.54/-1.8-33.11-2:27.05)				
60.24	Мальцева Юлия 90	2	Адлер	23.04					
57.25	Огрицко Мария 94	2	Чебоксары	18.06					
56.03	Белякова Алена 98	1	Краснодар	05.06					

Обозначения:

1 з 2 – первое место во втором забеге | 1 м – первое место среди юниоров (U23) | кв – результат, показанный в квалификации | м – результат, показанный в многоборье
 кв – результат, показанный вне конкурса | 1 н – первое место среди юношей (U18) | 2 п 2 – второе место во втором полуфинале | 1 ю – первое место среди юниоров (U20)

