

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№ 4 | 39 | 2019

 ВТБ

ЗОЛОТОЙ
ПРОРЫВ
ВЕКА



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

В канун нового, 2020 года желаю вам свершения надежд и желаний, реализации новых интересных планов, светлого и радостного настроения.

2019 год ознаменовался для российской гимнастики настоящим прорывом — впервые в этом веке отечественные гимнасты победили в командном многоборье на чемпионате мира! Золотую и серебряную медали в личном многоборье также завоевали россияне — Никита Нагорный и Артур Далалоян.

Эти победы не пришли внезапно: атлетами, тренерами специалистами была проделана огромная работа. И большое спасибо за столь высокий результат!

В предстоящем году у нас будет два главных события — 75-летний юбилей Великой Победы и Олимпийские игры в Токио. Мы склоняем головы перед ветеранами, которые обеспечили нам мирную жизнь и возможность заниматься любимым спортом. И при этом с большим сожалением констатируем, что подготовка к главным соревнованиям четырехлетия проходит не в самой простой обстановке. Всемирное антидопинговое агентство стремится наложить на нашу страну жесткие санкции, в том числе и на чистых спортсменов, к которым, безусловно, относятся все наши гимнасты. Считаю, что эти ограничительные меры носят неадекватный и чрезмерный характер. Уверен, что Олимпийский комитет России и другие российские спортивные организации сделают все возможное для обеспечения полноценного и полноправного участия российских спортсменов на предстоящих Играх.

Сборные команды России по спортивной гимнастике, невзирая на сложность текущей ситуации, продолжают готовиться к Олимпийским играм в соответствии с планом, утвержденным нашим тренерским штабом.

Спорт — дело мирное, и спортсмены не должны воевать. Они призваны заниматься тем, что умеют лучше всего, — соревноваться и добиваться побед. Поэтому в 2020 году желаю российским гимнастам удачи и убедительных побед, достойных памяти наших предков.



Василий Титов,
президент Федерации
спортивной гимнастики России



ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА

№ 4 (39) 2019

УЧРЕДИТЕЛЬ:

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

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-36618
от 11 июня 2009 года
0+

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

Издание подготовлено

при участии
ООО «Издательское
агентство А2»
125040, Москва,
5-я ул. Ямского Поля, д. 7, корп. 2
Тел.: +7 (495) 787-67-67



ШЕФ-РЕДАКТОР:

Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:

Ольга Дмитриева

ДИЗАЙНЕР:

Елена Помогаева

БИЛЬДРЕДАКТОР:

Иван Полонский

ФОТОРЕДАКТОР:

Мария Лукина

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:

Елена Михайлова

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:

Елена Михайлова, Ольга Кочегарова

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:

Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС:

Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Лидия Ткачева

КОРРЕКТОР:

Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:

Оксана Тонкачева, Алина Вольнова,
Ирина Степанцева, Юрий Вешкин,
Сергей Андрианов, Александр Бармин

Отпечатано в типографии

«ООО "ИПК Парето-принт"»
г. Москва, ул. Брянская, д. 5
Тел.: +7 (495) 663-73-17/19
Тираж: 10 000 экз.

Подписано в печать

26 декабря 2019 г.

КОНТАКТЫ:

тел.: +7 (495) 637-0642,
факс: +7 (495) 637-0922,
rusgymnastics@mail.ru



4 **НОВОСТИ**
ЧТО, ГДЕ, КОГДА И КАК?
ПОМОСТ И ХОЛСТ
ВИКТОРА ЛИСИЦКОГО

12 **ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ**
ПОБЕДА!
Эту победу ждали очень долго

ОГНЕННЫЙ ДЕНЬ
Как мы побеждали вместе с командой

36 **АНАЛИТИКА**
ДОРОГА В ТОКИО
Олимпийская селекция

42 **ИСТОКИ**
ВРЕМЕНА ЛАРИСЫ ЛАТЫНИНОЙ
*Великая спортсменка
отмечает юбилей*

«ЗОЛОТАЯ ЧАЙКА»
*В Обнинске прошли традиционные
международные соревнования
«Золотая чайка»*

48 **ДНЕВНИК ТОКИО-2020**
ДОМ ДЛЯ ОГНЯ

52 **ТРЕНЕРСКАЯ**
ПОЛЕТЫ ВО СНЕ И НАЯВУ
*Авторская рубрика
Сергея Андрианова*

58 **РЕПОРТАЖ**
ГЛАВНОЕ ШОУ: «ЛЕГЕНДЫ СПОРТА»
*В «Лужниках» прошли выступления
гимнастов*

64 **ЛИКБЕЗ**
ИМЯ ЖИВЕТ НА ПОМОСТЕ

66 **КОНКУРЕНТЫ**
ВНЕЗАПНО И ОЖИДАЕМО

70 **ИСТОРИЯ ФОТО**
ЕЛЕНА ЗАМОЛОДЧИКОВА:
ЕЕ ПОБЕДНЫЙ СИДНЕЙ

74 **ЛИДЕР**
НИКИТА НАГОРНЫЙ:
«Стремимся, рвемся, давайте!»



ЖУРНАЛУ «ГИМНАСТИКА» — 10 ЛЕТ!
СПАСИБО НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ!



ОЛГА КОЧЕГАРОВА

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ, ПЕНЗА

«Национальное первенство — это такой всегда очень серьезный турнир: возможность и показать себя, и проявить. У многих получилось. Вообще для пути вперед, роста это самый главный турнир юниорок и юниоров, это первая ступенька на небосвод дальнейшей спортивной карьеры. Соревнования в Пензе в ноябре стали одним из этапов отбора к первенству Европы, — рассказывает двукратная олимпийская



ОЛГА КОЧЕГАРОВА



ОЛГА КОЧЕГАРОВА



ОЛГА КОЧЕГАРОВА



ОЛГА КОЧЕГАРОВА



ОЛГА КОЧЕГАРОВА



ОЛГА КОЧЕГАРОВА



ОЛГА КОЧЕГАРОВА

чемпионка судья международной категории Елена Замолодчикова. — Первенство России, которое прошло в Пензе, стало очень серьезной и качественной проверкой нашего резерва. Мы увидели много способных детей. При этом хорошо обученных. Видны перспективы. И что очень ценно, соревнования показали появившуюся конкуренцию среди регионов: все подтягиваются, прибавляют, буквально в каждой из команд есть своя звездочка. Это обнадеживает.

Мы увидели, что регионы демонстрируют нашу традиционную составляющую гимнастики: это и класс,

и артистизм, и сложность. При этом показывают исполнение сложных элементов столь технично, что страха за них нет, смотреть не боязно. А иные спортсмены, выступающие по первому взрослому разряду, могут составить конкуренцию и кандидатам в мастера.

По сравнению с предыдущими годами количество участников увеличилось. А что касается качества, то мы увидели, что уже не пять-шесть человек, как бывало когда-то, ведут борьбу, в нее вовлечены многие.

И кстати, у судей на первенстве спорных моментов почти не бывает — работают большие бригады, потому что много регионов, и выходит в результате хорошая настоящая оценка».



ОЛГА КОЧЕГАРОВА



ОЛГА КОЧЕГАРОВА



ОЛГА КОЧЕГАРОВА



ОЛГА КОЧЕГАРОВА



ОЛГА КОЧЕГАРОВА

КУБОК ВОРОНИНА

В декабре состоялся Международный турнир по спортивной гимнастике на Кубок олимпийского чемпиона Михаила Воронина. Старт собрал под сводами Дворца спорта «Буртасы» почти 100 гимнастов из 14 стран — Армении, Белоруссии, Великобритании, Грузии, Египта, Италии, Казахстана, Кипра, Кореи, Латвии, Узбекистана, Финляндии, Японии и России.

Турнир, который проводится с 1993 года, впервые встречали в Пензе. Выступая на церемонии открытия соревнований, зампреда правительства Пензенской области Юрий Денисов от имени главы региона Ивана Белозерцева поблагодарил руководство Федерации спортивной гимнастики России за решение провести турнир именно в Пензе.

«Спортивный комплекс «Буртасы» обладает всей необходимой инфраструктурой. Здесь можно заниматься спортивной и художественной гимнастикой, плаванием, прыжками в воду», — отметил Денисов.

Интересная статистика: с 1993 года на турнире выступили более пяти тысяч спортсменов, в том числе по-



ОЛГА КОЧЕГАРОВА



ОЛГА КОЧЕГАРОВА

У «МАУГЛИ» — ЮБИЛЕЙ!

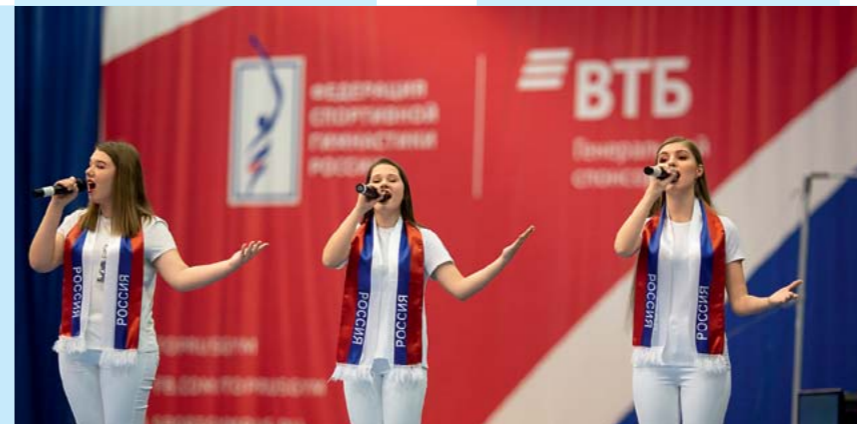
По инициативе главы Павлово-Посадского городского округа О.Б. Соковикова в городе отпраздновали 10-летие программы «Маугли» и 20-летие спортивно-гимнастического клуба «СпортИнтерЦентр».

Праздник прошел во Дворце культуры «Октябрь» при полном аншлаге. Руководители клуба, тренеры-преподаватели, заведующие детскими садами, родители, почетные гости и, конечно же, самые главные герои торжества — дети.

За годы существования «Маугли» приобщил к спорту и здоровому образу жизни не одно поколение детей. Только в Павловском Посаде эту систему упражнений знают 15 тысяч детей. А во всем Ногинском районе Подмосковья их число уже перевалило за 70 тысяч.

Многие юные жители региона потом достигли серьезных успехов в других видах спорта — в синхронном плавании, единоборствах и других. Например, Вадим Аколович — один из лучших спортсменов по рукопашному бою среди юношей 14–16 лет. Или Даша Самонова — трехкратная абсолютная чемпионка Московской области по спортивной гимнастике.

Дети, которые после знакомства с «Маугли» выбирают, как Даша, гимнастический помост, продолжают занятия в ногинском спортивно-гимнастическом клубе «СпортИнтерЦентр».



ОЛГА КОЧЕГАРОВА

бедители и призеры Олимпийских игр Алексей Немов, Денис Аблязин, Алия Мустафина.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Личное первенство (мужчины):

- 1. Давтян Артур, Армения;
- 2. Юров Денис, Россия;
- 3. Канэта Киити, Япония.

Личное первенство (юниоры):

- 1. Простаков Тимофей, Россия;
- 2. Танида Масахару, Япония;
- 3. Сунага Коки, Япония.

Личное первенство (женщины):

- 1. Перебиносова Ульяна, Россия;
- 2. Метелица Жанна, Белоруссия;
- 3. Харенкова Мария, Грузия.

Личное первенство (юниорки):

- 1. Ауди Нелли, Россия;
- 2. Махмуд Жанна, Египет;
- 3. Арипова Дилдора, Узбекистан.

Командное первенство (мужчины):

- 1. Россия;
- 2. Армения;
- 3. Япония.



ОЛГА КОЧЕГАРОВА

Командное первенство (женщины):

- 1. Россия;
- 2. Египет;
- 3. Россия — «Динамо».

Соревнования проходили два дня — в первый день определились победители и призеры в командном первенстве и личном многоборье, а в заключительный день — в отдельных дисциплинах.



ОЛГА КОЧЕГАРОВА





жают развиваться, а здоровье — крепнуть. «Мауглята» физически хорошо развиты, подвижны, выносливы (шутка ли, если даже девочки могут отжаться от пола от 200 до 300 раз), обладают базовыми умениями и навыками в спортивных играх. У них развита крупная и мелкая моторика. И — готовы идти абсолютно в любой вид спорта.

— Еще одно из наших достижений заключается в том, что о программе стали говорить на Совете по физической культуре и спорту при президенте России, — рассказывает автор программы директор «СпортИнтерЦентра» Владимир Петров. — Ее взяли на вооружение представители некоторых видов спорта, например карате-кекусинкай. Все, кто приходит в секции по этому виду спорта, от Калининграда до Камчатки, сначала осваивают комплекс упражнений «Маугли», то есть развивают физические качества, закладывают базу, а потом уже приступают к изучению тонкостей борьбы. По рекомендации министра развития Дальнего Востока Александра Козлова с 1 сентября 2019 года программа начала работать в трех городах края: Благовещенске, Владивостоке и Южно-Сахалинске. Занимаются уже 4,5 тысячи детей.

Пока на массовом уровне, к сожалению, у нашей программы нет конкурентов. Надеюсь, что опыт Подмоскovie и Дальнего Востока окажется хорошим примером для других регионов.

Павловский Посад — пока единственный город в стране, где дети после детского сада (четырёх — семи лет) продолжают заниматься по программе «Маугли» и в начальной школе. А значит, гимнастические навыки продол-



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



«ЛИГА ГИМНАСТИКИ» В ГОСТЯХ У ЧЕМПИОНОВ

Тренировочный центр сборных команд России «Озеро Круглое» посетили команды — победительницы фестиваля «Лига гимнастики».

Юные спортсмены из Звенигорода и гимнастического клуба «Динамо-Москва» побывали на тренировке основного состава сборной России, пообщались со старшими коллегами, смогли получить автографы и сфотографироваться с кумирами.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

НАШИ ЮБИЛЯРЫ

Дорогие юбиляры!
Преданность профессии дана не каждому, как и сама профессия. Отечественная гимнастика — это соединение талантливых, увлеченных, знающих и неравнодушных людей. Счастья вам и здоровья!

Мастер спорта СССР, тренер-преподаватель высшей категории, заслуженный работник физической культуры РФ, отличник народного просвещения, отличник физической культуры и спорта

ТИТОВ Владимир Дмитриевич

Старший преподаватель гимнастики кафедры физической культуры и спорта МГУ

ТАЛЫЗИН Виктор Павлович

Директор ДЮСШ № 6 Ульяновска

ЛАВРУШИНА Светлана Анатольевна

Заслуженный тренер СССР, заслуженный тренер России

ЯТЧЕНКО Тамара Николаевна



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ПОМОСТ И ХОЛСТ ВИКТОРА ЛИСИЦКОГО

СТОЛИЧНАЯ ГАЛЕРЕЯ ИСКУССТВ «НИКО» В БОЛЬШОМ ТИШИНСКОМ ПЕРЕУЛКЕ. ОТКРЫТИЕ ОЧЕРЕДНОЙ ВЫСТАВКИ ЖИВОПИСИ ПЯТИКРАТНОГО ПРИЗЕРА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ПОЧЕТНОГО ЧЛЕНА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ХУДОЖЕСТВ ВИКТОРА ЛИСИЦКОГО — ТАК ЛЕГЕНДАРНЫЙ СПОРТСМЕН ОТМЕТИЛ В ЭТОТ ДЕНЬ 80-ЛЕТИЕ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН



А перед началом торжественной части юбиляр, поздравить которого пришли известные художники и спортсмены, Виктор Никитович специально поделился с «Гимнастикой» воспоминаниями.

— Покинув большой спорт, я поработал сначала тренером, позднее — старшим преподавателем Военно-инженерной академии, а до выхода на пенсию — заведующим кафедрой Российского химико-технологического университета имени Менделеева.

По окончании работы в вузе в 1999 году я и начал писать. На этом настояла моя жена, профессиональный художник Татьяна Рыжова. Дала карандаш и бумагу, сказала: «Пробуй, потому что пора тебе приземлиться».

Попробовал, и уже со следующего года мои работы стали появляться на выставках. Сегодня их у меня более четырехсот, три десятка — на спортивную тему. Горжусь тем, что в 2014

году мне предоставили возможность выставить работы в Сочи во время проведения там зимних Олимпийских игр.

Считаю, что я и дожил до 80 лет благодаря в том числе и живописи. В моей нынешней профессии открылось для меня особое видение окружающего мира. До этого даже не представлял, как распускается и живет цветок, как дышат деревья...

В гимнастике тоже доводилось фантазировать. Вместе с моим тренером Константином Каракашьянцем мы постоянно пытались придумывать новые элементы. В итоге на перекладине появился перелет Лисицкого. К сожалению, со временем мое имя исчезло из названия. А вот предшествующий перелетам швунг, который мы первыми освоили в свое время, остался актуальным и поныне.

Сегодняшние достижения гимнастов меня поражают. Смотрел транс-

ляции недавнего чемпионата мира буквально с открытым ртом. Восхищает сложность комбинаций сильнейших, а сильнейшими на этот раз оказались наши парни, выигравшие и командное, и личное многоборье. Мне нравятся мощь и красота их работы на снарядах, а также сплоченность команды и взаимная поддержка. Хотелось бы, чтобы все это они сохранили и в будущем.

А ближайшее будущее — это Олимпиада-2020 в Токио. На Играх-1964 в том же Токио я стал обладателем четырех серебряных наград и не сумел завоевать золото. Так расстроился, что два года не мог зайти в зал. Наворачивались слезы. В абсолютном первенстве на той Олимпиаде лучший результат был у нас с Борисом Шахлиным. Из группы лидеров оставалось выступить только японскому гимнасту Юкио Эндо. И тот не выдержал нервного напряжения — трижды «сел», выполняя упражнение на коне. Но судьбы во-



РИА НОВОСТИ

преки всем правилам выставили ему высокую оценку, позволившую хозяйину гимнастического помоста стать олимпийским чемпионом в личном многоборье.

Считаю ли я себя счастливым человеком? Да. Я все-таки чего-то достиг. Конечно, хотелось бы большего, если говорить о спорте. Но вот 20 лет назад я, как говорится, нашел другую нишу — живопись. Захотелось, чтобы и здесь меня заметили, например предлагали организовывать персональные выставки. Чтобы меня вновь увидели, как в свое время в спорте.

Быть художником — это тоже большой труд. Иногда садишься писать картину и забываешь про завтрак, обед и ужин. Здесь, как и в спорте, порой случается, что ты по-настоящему выматываешься. Но до сих пор мне все это интересно. Жаль, глаза уже иногда подводят — не дают работать в полную силу.

Считаю ли
я себя счастливым
человеком?
Да

**АЛЕКСАНДР ИВАНИЦКИЙ,
олимпийский чемпион
по вольной борьбе:**

«Состояться во второй части жизни — это великий подвиг. Лисицкий его совершил, став художником достаточно высокого уровня. Очень благодарен ему за удовольствие, которое получаю от его работ.

Виктор выбрал в новой профессии свое направление — наивную живопись. Я бы назвал это живописью детства. Он нашел дверцу в какой-то сказочный мир. У него там — и человек, крадущий петуха, и обнаженные дивы, и цыганки-гадалки, и



спортсмены, и цирковые акробаты с клоунами. Я часто приезжаю к Виктору домой в Серпухов и наблюдаю за тем, как он работает. Он дышит жизнью и трудится. Пусть так будет и дальше.

Пользуясь случаем, хочу поблагодарить сегодняшних преемников Виктора, лидеров отечественной спортивной гимнастики, за доставленное удовольствие от их выступления на чемпионате мира в Штутгарте. Как эмоционально и искренне они переживали свою победу, стоя на пьедестале! Это был настоящий глоток счастья». ▲

ПОБЕДА!



ЭТУ ПОБЕДУ ЖДАЛИ ОЧЕНЬ ДОЛГО. САМЫМ ВЗРОСЛЫМ В КОМАНДЕ — ПО 27 ЛЕТ. И ОНИ ЕЩЕ ДАЖЕ НЕ РОДИЛИСЬ, КОГДА В 1991 ГОДУ СОВЕТСКИЕ ГИМНАСТЫ В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ВЫИГРАЛИ ЧЕМПИОНАТ МИРА В КОМАНДНОМ МНОГОБОРЬЕ. НИКИТА НАГОРНЫЙ, АРТУР ДАЛАЛОЯН, ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ, ДЕНИС АБЛЯЗИН, ИВАН СТРЕТОВИЧ, ВЛАДИСЛАВ ПОЛЯШОВ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА В ШТУТГАРТЕ ПОЗВОЛИЛИ ОТКРЫТЬ НОВУЮ СТРАНИЦУ ПОБЕД СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ РОССИИ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА, ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Вице-премьер РФ
Ольга ГОЛОДЕЦ:

«Блестящий результат достигнут сборной России по спортивной гимнастике на завершившемся турнире в Штутгарте. Впервые в современной истории наши ребята выиграли командный чемпионат мира и показали высокий уровень в индивидуальных

соревнованиях. Завоеванные в общей сложности девять призовых медалей российскими спортсменами — это итог серьезной многолетней подготовки, огромная заслуга тренерского штаба и всей Федерации спортивной гимнастики. Наша сборная продемонстрировала стойкость, волю и умение побеждать... Выступления Никиты Нагорного, Артура Далалояна в индивидуальном многоборье, опорном прыжке, триумф нашей сборной в командном многоборье войдут в историю мирового и отечественного спорта. Выступление наших спортивных гимнастов создает хороший задел для будущих побед и привлечет новых молодых спортсменов к одному из самых красивых и зрелищных видов».



Президент—
председатель
правления банка ВТБ
Андрей КОСТИН
на встрече со сборной
России поздравил
гимнастов с победой
на чемпионате мира:

«Мы воспринимаем наше сотрудничество с Федерацией спортивной гимнастики России, а банк ВТБ стал

генеральным спонсором Федерации в 2006 году, не как чистое спонсорство, а как инвестиционный вклад в будущее нашей страны. А инвестирование зачастую не предполагает быстрой отдачи — для результатов нужны не день и не месяц. Мы сделали все возможное, чтобы тренеры и спортсмены были сосредоточены на результатах своей работы, а не на поисках финансирования».



Президент Федерации
спортивной гимнастики
России
Василий ТИТОВ:

«Это хороший результат, у нас очень сильная мужская сборная, показавшая наилучший результат в командном многоборье впервые с 1991 года, эта команда практически готова к Олимпийским играм.

Обе команды получили лицензии на Игры еще в прошлом году, в этом смысле нам было комфортно выступать. Но есть еще над чем работать».

Российские гимнасты завоевали девять наград на чемпионате мира в немецком Штутгарте: три золотые, три серебряные и три бронзовые награды

Золото завоевала мужская сборная России в командном многоборье, а также Никита Нагорный в индивидуальном многоборье и в опорном прыжке



...Тот проигрыш китайской команде в прошлом году с немислимыми цифрами 0.049 был драматичным. Как и любая упущенная или не случившаяся победа. Трудно было тогда разговаривать с ребятами: медали есть, лицензия на Олимпийские игры аж за два года до них есть, а чувство потери никак не проходит.

Но в Дохе никто из гимнастов не искал причины ускользнувшего золота на стороне. Давид Белявский вроде и согласился: «Судьи? Ну да, могли бы и нам наконец помочь». Но тут же резанул: «Нам все приходится самим брать. И знаете что... Кому-то дают, а мы возьмем».

В Штутгарте они его взяли. Первое мужское командное золото в истории России. И Белявский, много лет в сборной тащивший на своих плечах именно многоборье, но в Штутгарте из-за полученной на Кубке России травмы голеностопа не выступавший во всех видах, уже сдержанно скажет: «Вот, восемь чемпионатов мира, и я дождался до победы. Мы показали, что можем выигрывать. Но до Токио-2020 предстоит много



работы, ведь те же китайские гимнасты совершенно точно не будут сидеть на месте, они будут прибавлять».

Золотую точку в борьбе с китайской командой на чемпионате мира поставил Никита Нагорный. Именно он вышел последним из всей команды на снаряд, решающий судьбу медалей. Для России и Китая, бьющихся за первое место, это была перекладина. Китай — впереди, наша команда. Но напряжение в зале — одно на всех. Срывается Сунь Вэй.

А к перекладине выходит Ваня Стретович и хладнокровно делает то, что должен, команда России становится лидером.

Артур Далалоян шикарным выступлением увеличивает отрыв. Никита Нагорный перед подходом к перекладине то ли ругается на себя, то ли молится. На перекладине он летает за золотой медалью. Команда, обнявшись, летает вместе с ним. Чтобы выложиться в едином крике в момент соскока Нагорного. Зал этот порыв поддерживает. Россия победила, убедив всех и забрав свое.

А потом, сначала отплакав и открывав свое в зале, мощно пропев гимн на пьедестале (китайцы и японцы, стоящие рядом, наверное, еще такого исполнения и не слышали), каждый из ребят вытаскивал из себя пережитые ощущения в смешанной зоне.

Но старший тренер мужской сборной Валерий Алфосов будет предельно сдержанно констатировать: да, были проблемы в подготовке, у Белявского — сложный год, здоровье подводило, Стретович долго восстанавливался после травмы, Аблязин будет еще отбираться на Игры через этапы Кубка мира, трудно вес держать Далалояну и Нагорному...

И все же каждый раз словно заново накачивающее счастье победы отодвинет эти рабочие уже моменты в прошлое. «Мои личные чувства? Я тренер, это моя профессия, и она предполагает выигрывать золотых медалей или

проигрывать. От этого никуда не деться. Это нормальное состояние». И у старшего тренера глаза тоже были на мокром месте.

Но золотым вечером в Штутгарте главным и единственным нормальным состоянием для всех будет восторг. Как у самих творцов истории, так и у причастных, и не важно — реально помогавших или просто присутствовавших.

Никита Нагорный и через полчаса после награждения все еще взрывался в эмоциях: «Мы вырвали эту победу. Вчера перед сном я, наверное, раз 400 сделал комбинацию у себя в голове, не мог заснуть до двух часов ночи. Я знал, что выйду буду последним. Что говорил перед перекладиной? Точно не успокаивал. Даже наоборот: заводил себя. Хотелось медаль. И нужна была злость. И она была. Мы втроем стояли — я,





Серебро в активе женской сборной России в командном многоборье и Артура Далалояна в индивидуальном многоборье и опорном прыжке

Артур и Ваня — перед перекладной, а глаза не горели даже, буквально били пламенем».

А потом вспомнил про утро победы, когда — вот ведь неумный! — пришел на разминку и сказал: «Ребята, давайте желтую ленточку повесим сегодня на шею!»

И объяснил, почему сказал именно так: «Тот заряд на борьбу, который был у нас начиная с момента проигрыша китайцам в Дохе, не пропал весь год. И он нас очень сдружил, замотивировал. Мы должны были доказать, что такой мизерный проигрыш был не случайностью, что мы можем победить. Я верил: мы станем чемпионами мира. Поэтому утром и кидался такими фразами. Может, правда, включил еще самоубеждение и самоуспокоение».

В этот вечер парни включили друг в друге все самые лучшие качества. То, что было нужно. Как

могли, словами, действиями, сосредоточенностью. За этим вечером победы был целый год, прожитый с мечтой. За днем победы был пахотный путь к мечте. А за последним годом были предыдущие, каждый из которых был подготовкой триумфа.

Артур Далалоян, открывший в прошлом году на чемпионате мира новую золотую дверцу для сборной России (победивший в личном многоборье и вольных упражнениях), говорил о том, что главной задачей на чемпионате мира в Штутгарте была как раз золотая медаль команды.

«Не хотелось подходить к Олимпиаде с ощущением, что мы где-то в чем-то слабее и только чудо какое-то нам поможет. Нет, мы доказали друг другу, что мы лучшая команда, мы можем бороться. И я уверен, что к Играм мы подойдем еще лучше. У Китая был тот же порядок высту-

плений, что и у нас. В какие-то моменты мелькала, конечно, мысль: вот, они оторвались. Но на самом деле могу сказать с полной уверенностью: вера в победу ни на секунду не пропадала. Мы должны были победить».

Я всем твердил перед отъездом, что цель у нас на эти соревнования — золото команды. Мы ехали сюда и знали это. Поэтому, наверное, и твердил: чтобы запрограммировать свой мозг на золотую медаль. Все выжать из себя, чтобы эта медаль была!»

...Нет, не выжали, а предъявили миру: к Олимпийским играм мужская команда России подойдет в звании сильнейших. Эта команда — первый номер в мире.

МАКСИМУМ ВОЗМОЖНОГО

После первой в истории России победы мужской команды по спортивной гимнастике вопрос на чемпионате мира в Штутгарте перед личным многоборьем стоял только так: каков аппетит сборной России, в прошлом году добившейся в этом виде двух медалей, золота и бронзы? Ответ Никита Нагорный и Артур Далалоян дали фантастический: золото и серебро! И вновь впервые в истории России.

Второй чемпионат мира подряд Россия никому не отдает звание сильнейшего многоборца. Далалоян стал абсолютным чемпионом в Дохе, а Нагорный — в Штутгарте. Совершили рокировку, которой нынче завидуют сборные. Да еще и бронзу на серебро махнули.

Иностранные журналисты спросили: как так случилось, что последнее время вроде как доминировали японцы и китайцы, а нынче — Россия? Никита сказал: «Времена поменялись, привыкайте!»

И слова Нагорного в Штутгарте — это реальность. А уверенность в силе не на пустом месте выросла. Первое и третье места самого престижного гимнастического вида в Дохе-2018 стали началом. И оно в силу сложившейся в сборной России острейшей конкуренции между лидерами обещало продолжение. Внутренняя конкуренция — двигатель прогресса, это ведь азбучная истина. Только добиваются ее годами. И не все команды.

После победы в командном многоборье, потребовавшей максимальной концентрации,

выходить через сутки на личное многоборье, снова шесть снарядов в условиях жесточайшей борьбы, — мягко говоря, непросто. А ведь перед золотом в команде была еще и квалификация.

«У многоборцев вообще жизнь тяжелая — три дня нужно быть предельно сконцентрированным, а если еще в финал попал... Запас сил должен быть — вагон и еще тележка для подзарядки. Когда основные силы заканчиваются, начинает работать этот запас», — рассказывал как-то Александр Калинин, личный тренер Далалояна.

На весеннем чемпионате Европы, где лидеры сборной также завоевали две награды в многоборье, Артур, спускаясь с пьедестала, сказал: «Будем теперь на каждом соревновании меняться». Никита подхватил: «Я не против, главное — с пьедестала не уходить. И — все».

«И — все» случилось в Штутгарте на загляденье. «На этих соревнованиях всем ясно, что российские тренеры — просто боги», — сказал Артур Далалоян.

«Самое трудное? Пережить ожидание», — личные тренеры Анатолий Забелин и Александр Калинин были в этот день лаконичны.

А вот Никита Нагорный честно отработывал золотую медаль и в смешанной зоне: «Нет, особенно тяжело не было. Просто эмоционально



уже устали, и психологически сегодня многого не хватало, как-то грустновато выступалось. Но публика была невероятно крутая, как и организация, поэтому эмоции появлялись сами. А так в целом физически все хорошо. У меня нет такого в голове, что лидером себя чувствую. Хочется сказать всем нашим тренерам спасибо за подготовку. Это было очень непросто. И врачам, и массажистам, и генеральному спонсору — ВТБ. У нас есть все возможности готовиться и показывать максимальный результат. Мы приехали в первую очередь за командной золотой медалью. А успех в личном многоборье — это уже, наверное, последствия подготовки к командному турниру».

Этот успех был ошеломительным. Зал, Нагорный, перекладина. Последний снаряд. Последний из участников. «Я не следил за чужими оценками, только за Артуром, болел за него. Я не знал, как кто из соперников идет и сколько набирает. Если бы я смотрел на табло, за соперниками, то невольно бы нервничать начал, упускать силы. Нужен был полный штиль. И когда выходил на перекладину, не знал, какой у меня отрыв и сколько нужно получить. Просто делал. А приземлился и увидел, что бежит Артур с двумя флагами. Он мне и сказал: первое и второе места!»

Артур Далалоян, на характере в этот вечер дотянувшись до серебра, признался, что полученной медалью доволен. «Не могу сказать, что идеально готов, чтобы блистать в личных выступлениях».

Четко ставил в этом году задачу — завоевание командного золота. Большое достижение эта медаль. Но в следующем году будет совсем другая история, на носу Олимпийские игры, которых у меня в карьере еще не было. И за команду буду биться, и в личном турнире. Возьму себя в ежовые рукавицы, буду работать над собой».

Токио-2020 в Штутгарте вспоминают часто. Никита Нагорный, держа в руках личное золото чемпионата мира, тоже не удержался и взглянул вперед: «Я ставил здесь задачу — набрать 89 баллов, очень сильно хотел. К сожалению, не получилось. Но теперь это будет не цель, а мечта. И буду стремиться к ней, например на Олимпийских играх».

ПЕРВЫЕ ПОСЛЕ АМЕРИКАНОК

Состав олимпийской серебряной женской сборной менялся каждый год после Олимпийских игр в Рио. Травмы преследовали лидеров, практически все выходы сборной на международный помост сопровождалось словом «дебютантка». В Дохе-2018, когда нужно было сразу, не затягивая, завоевывать командную лицензию на Олимпийские игры, ситуация была сложная: Алия Мустафина, Лилия Ахаимова, Ирина Алексеева, Ангелина Мельникова и Ангелина Симакова. Три дебютантки помоста чемпионата мира и первый международный старт для Алии Мустафиной после рождения дочери.

Команда в Катаре выступала, стала серебряной. И полученной лицензией на Олимпийские игры Доха заранее даже несколько прикрывала собой нынешний чемпионат, можно было экспериментировать с составом. Правда, в теории. А на практике его вновь определяла сложившаяся в женской сборной ситуация: Алексеева, мелькнув в сборной, уехала в Америку учиться, Мустафина не выступает, Симакова получила травму буквально на выезде в Германию.

И снова в Штутгарт приехали две дебютантки — Александра Щеколдина и Анастасия Агафонова. Еще почти дебютировала и вернувшаяся после очень длительного перерыва призер Олимпийских игр и чемпионка мира Дарья Спиридонова. Еще — призер Олимпийских игр Ангелина Мельникова, словившая за последнее время немало критики в свой адрес. И Лилия Ахаимова, которая, по собственным словам, «наконец-то делает многоборье». В запасе — чемпионка мира и призер Олимпийских игр Мария Пасека, неудачно выступившая на Кубке России.

Бронзу завоевали Ангелина Мельникова в индивидуальном многоборье и в вольных упражнениях, а также Артур Далалоян в упражнениях на перекладине



Эта команда снова была загадкой, причем даже для себя. И поводом для волнения — и болельщиков, и тренеров. Опускаться ниже достигнутого уровня не хочется никогда. Да, сборная могла не думать о главном, груз получения лицензии не висел. Но остаться вне пьедестала на чемпионате мира означало бы уступить позиции, соперницы только того и ждут. А впереди — Игры в Токио.

«Сделать свое» на главном старте — задача не из самых легких. Но не только для наших гимнасток. Ошибались в Штутгарте все. Прекрасная команда Китая, ставшая в квалификации второй, аж вылетела в финале из тройки вовсе. А вот итальянки, обнявшись, дружно рыдали от счастья в момент оглашения результатов: пьедестал чемпионата мира, наградивший бронзой, стал для них прорывом.

«Да, заволновались после падений на бревне, — скажет потом Ангелина Мельникова. — И знали, что нам нужно прикрыть те ошибки, которые допустили. Хорошо, что заканчивали достаточно сильным снарядом, хорошо, что все получилось на опорном прыжке».

Место свое отстояла, удар по самолюбию сборная не получила. Но поводов для размышлений вновь много. Для каждой из гимнасток и для тренерского состава.

Команда России с надеждами ждет появления на взрослом помосте юниорок. Будут бороться за попадание в команду Владислава Уразова, Елена Герасимова, золотые девочки, показавшие себя во всей красе этим летом на первом в истории чемпионате мира среди юниоров, Яна Ворона (кстати, с великолепным упражнением на бревне). Эти спортсменки должны выступать уже на весеннем чемпионате Европы. И взрослым придется доказывать свои права на олимпийский помост.

Конечно, даже если бы все в Штутгарте удалось, как на опорном прыжке (после него старший тренер женской сборной Евгений Гребенкин сразу показал прямо в камеру, что у команды — второе место), далекий теперь уже 2010 год, когда женская команда России стала золотой, увы, не повторился бы. Тот прекрасный год, когда мир ахнул, увидев Алию Мустафину, завоевавшую после командного еще и личное золото в многоборье. Год нашей женской гегемонии.

Сборная США в пятый раз подряд выиграла командное многоборье на чемпионате мира. Отрыв от американок (по сравнению с Дохой) все же сократился, мог быть и еще меньше. И это факт, от которого теперь, перед Олимпийскими играми и в ожидании пополнения сборной для сбалансированного состава, надо отталкиваться. ▲



ОГНЕННЫЙ ДЕНЬ

ШТУТГАРТ-2019

КАК МЫ ПОБЕЖДАЛИ ВМЕСТЕ С КОМАНДОЙ

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

На чемпионат мира в Штутгарт наша мужская команда прилетела в ранге главного претендента на победу. Команда выиграла квалификацию, Китай проиграл 1,5, Япония — 1,9 балла. Но особенность китайской и японской команд в том, что в финале они, как правило, выступают намного сильнее, чем в квалификации. Так что легкой жизни никто не ждал.

.....
Nell2604

Это было круто!!! Это было прекрасно!!! Какие же они красавцы!!!

на вольных наши парни выиграли у китайцев 0,5 балла.

Второй снаряд. На коне Иван Стретович выступает на уровне квалификации. Нагорный немного добавляет, но ошибается Давид Белявский: потеря сложности, большая потеря в

Легкой жизни и не было. Неприятности начались сразу, с **вольных упражнений**. Прекрасно выступил Иван Стретович, получив на полбалла больше, чем в квалификации. Хорош был Никита Нагорный. Артур Далалоян — оценка ниже, чем в квалификации. И все же

.....
smoky eyes

Это было очень круто! Спасибо, парни!



оценке за исполнение. Самим себе парни проиграли 0,567 балла...

Китайцы, провалившие коня в квалификации, напротив, выступают безупречно. Китай отрывается от России на полтора балла, за ним Япония, без потерь прошедшая кольца. Наша команда отваливается на пятое место.

Третий снаряд. Хорош на кольцах Нагорный. Еще лучше работает на снаряде Далалоян. Денис Абязин на соскоке делает большой шаг назад и теряет на нем не менее 0,3 балла — судьи на кольцах особенно любят точный доскок.

Китайские гимнасты и на кольцах выступают на максимуме, но все же проигрывают 0,366 балла. А вот японцы великолепно прыгают, и даже помарка Кадзумы Кайя не мешает им выйти на первое место. Наши третьи, уступают Японии 1,308 и Китаю 0,985 балла.

.....
Katerinapv

Справились, смогли!!! Что же будет на Олимпиаде??? Никита, Артур, Давид, Денис, Иван, браво!!! Не знаю, как кто, но у меня во время перекладки Никиты слезы были, столько эмоций!!! А как Никита сам себя настраивал? А как плакал после объявления результатов? А как Артур кричал: «Да-а-а-а, да-а-а, да-а-а». У-у-х-х! Огненный день!!! Парни, спасибо еще раз!!! Успешного выступления, а точнее, в том же духе и в многоборье, и отдельных видах!

Четвертый снаряд. У лидеров — опорный прыжок. Наступает время нашей команды. Сяо Жотен ошибается на приземлении — 14,333/5,6. Иван Стретович зарабатывает 14,400/5,2, но у него прыжок не самый сложный.

Сунь Вэй — 14,800/5,6, а Нагорный отвечает великолепнейшим прыжком в мертвый доскок — 15,066/5,6. Ден Шуди исправляет ошибку квалификации — 14,866/5,6. Но Далалоян чище и точнее — 14,966/5,6.

.....
Валерия Данилова

В самом начале соревнований меня удивило, как японцы и китайцы бурно радовались после каждого удачного упражнения (и не особо удачного — тоже). Махали кулаками, хлопали в ладоши, заводили зал. Я подумала: ничего себе у них настрой! А наши ничему особо не радовались, просто делали. После коня стало тоскливо, а когда Жу на брусках получил 16 баллов, китайцы, мне кажется, окончательно поверили в свою победу. И тут — бац! — падение. И японец на вольных сел. Правильно Никита в конце сказал: «Никогда не сдавайтесь!»

Японцы — великолепные специалисты брусев. Но не в этот день. Очень грязно работает Юя Камото, немногим лучше Какеру Танигава, и только Кайя получает относительно приличные баллы. Вперед вырывается Китай. Наши по-прежнему третьи, уступая лидерам 0,642 и Японии 0,208 балла.

Пятый снаряд. Великолепен Никита Нагорный — 15,300/6,4! Линь Чаопань отвечает 14,658, и команды после этих двух выступлений набирают абсолютно равные баллы.

Артур Далалоян застревает на выходе в стойку — остановка, не засчитан элемент, и всего 13,966/6,1.

Сяо Жотен допускает еще более грубую ошибку, за ней еще одну, и непостижимым образом ему засчитывают всю базу (!) и весьма мягко оценивают провальное, по сути, выступление — 14,100/6,2.

Прекрасно выполняет комбинацию Давид Белявский — 15,133/6,5. На снаряде Цзоу Цзинюань, и он впервые полностью демонстрирует

.....
lisin kat

Какое счастье! Это легендарная победа. Браво, ребята! Спасибо вам. Россия гордится!

22 главное событие

.....
Натали

Вот за что любишь спорт. За этот накал, нерв, невероятную борьбу, за этот кадр, где на одной скамейке один плачет от радости, а другой от горя. Нагорный, такое нечеловеческое напряжение... Но жажда победы оказалась сильней. Да, Никита, мы видели, как вы делали это «никогда не сдавайтесь!». Вы крутые!!! Спасибо, ребята!!!

свою комбинацию сумасшедшей сложности. Оценка высочайшая — 16.383/7.0!

Впереди Китай — 219.622, Россия вторая, уступает 1.394 балла, Япония третья — 3.428.

Шестой снаряд. Первым выступает Сунь Вэй — и срывается в перелете: 12.766/5.2. Иван Стретович, наш постоянный забойщик, наш самый стабильный и спокойный гимнаст, исполняет комбинацию с какой-то яростью, что ли, наотмашь — и получает 14.666/6.3! Ударный элемент в комбинации Ивана — дорогущая связка из трех перелетов. Именно после выступления Стретовича наша команда вырвалась вперед, впервые после вольных упражнений — 232.894. Китай проигрывает 0.506 балла.

.....
Екатерина Матафонова

Все молодцы! Денис старался, пусть и не все получилось. Никите и Артуру удачи в многоборье! За Давида рада просто невероятно, выстраданное золото. А Ване мое искреннее восхищение! Парень — скала, спокойствие и невозмутимость всей команды 😊



Ден Шуди осторожен до предела, разрывает связки, недорабатывает и получает 13.841/5.6. Артур Далалоян отвечает мощно — 14.366/5.7. Наша команда выигрывает у Китая уже 1.031 балла.

Линь Чаопань выкладывает последние козыри в китайской колоде — сложнейшую комбинацию.

.....
Андрей Томашов

Такие моменты нашей спортивной истории надо видеть онлайн, они потом запоминаются на всю оставшуюся жизнь.

цию. Однако исполняет ее грязно, разболтанно. Оценка 14.500/6.5 слишком высока для такого исполнения, но это уже неважно. Сумма китайской команды — 260.729, и для победы Никите Нагорному надо получить не менее 13.470. Кульминация всего финала, момент наивысшего напряжения.

Никита вышел и сделал —
14.466/5.8,
и это **победа!**



23 Чемпионат мира

Финал абсолютного первенства у женщин. И первая личная медаль чемпионата мира Ангелины Мельниковой.

В финал многоборья вышли Ангелина Мельникова и Лилия Ахаимова. 23-летняя Ахаимова в прошлом году вошла в состав сборной на чемпионат мира. И выиграла там серебро в команде. Выступала только в прыжке и вольных. В Штутгарте Лилия уже прошла все четыре снаряда в квалификации и три в финале. Ее результаты на бревне пошли в командный зачет.

Но на личный финал многоборья не осталось ни моральных, ни физических сил. Лилия упала с брусьев и бревна и в итоге заняла 22-е место среди 24 участниц. Но финал многоборья в данном случае — бонус за уверенное выступление за команду. Никаких упреков, Ахаимова сделала все, что могла.

Ангелина Мельникова появилась в сборной в олимпийском Рио. В 2015 году в юниорках она выступала блестяще. Но в Рио, несмотря на командное серебро, Геля была все же дебютанткой. В 2017 году, когда, казалось, наступало ее время, чемпионат мира в Монреале принес только

.....
Элина Денисова

Знаете, я хочу, чтобы и наша женская гимнастика была сильной, чтобы было, как на ЮЧМ — пять золотых медалей из шести у нас.



16-е место в многоборье и ни одного личного финала на снарядах.

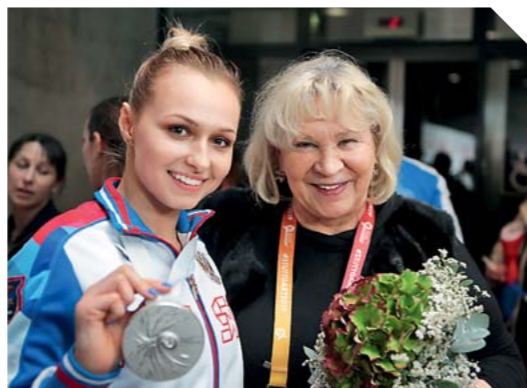
Год назад в Дохе Геля претендовала на серебро в многоборье, но ошибки на заключительном снаряде — вольных упражнениях — отправили ее на пятое место: до серебра не хватило

0.1 балла, именно столько с нее сняли за выход за ковер. В финале на вольных тоже ошибки, и до бронзы — 0.033, до серебра — 0.133 балла. Достаточно было в одной диагонали приземлиться без потерь...

И вот Штутгарт. В квалификации Мельникова показала четвертый результат. Уверенно выступила в финале командного первенства. Она в хорошей форме и реально может претендовать на медаль в многоборье.

.....
Элина Денисова

По-моему, этот ЧМ для нашей сборной проходит под девизом «Никогда не сдавайся». Вначале мальчики, теперь Геля. Я рыдала из-за нее на ЧЕ, до сих пор считаю, что ей по силам было брать золото там, рыдала вчера, когда увидела, что Геля с медалью. Хотя обидно — могло быть и серебро.



.....
Elena Korneva

Еще раз хочется сказать банальную истину. Мы любим спорт за его непредсказуемость и когда мрачные прогнозы не сбываются. Правда, это не так часто случается, но когда происходит, такие эмоции дарят болельщикам!

Шестерка лучших многоборков квалификации начинала с **опорного прыжка**. Ангелина прыгнула хорошо — высокий далекий прыжок, но не совсем чистый воздух, большой отскок назад на приземлении — 14.433/5.4. А соперницы выступают прекрасно и получают очень высокие оценки. Похоже, финал будет зубодробительным...

Второй снаряд. Симона Байлс — ее исполнение на брусках стало намного чище. Но оценка 14.733/6.2 — это слишком много, за авторитет. Китайка Тан Сицзин работает очень хорошо, пожалуй, можно придраться только к не совсем точным выходам в стойку — 14.533/6.0.

Ангелина Мельникова в квалификации выступила блестяще (14.700/6.3), в командном финале — хуже (14.333/6.0). Здесь — значительно меньше, 13.900/5.9.

Мелани дос Сантос срывается на первом же элементе, на первом перелете. Встает, продолжает комбинацию — и слетает с нижней жерди. Катастрофа. Два падения, крах всех надежд — 11.933/5.7. Оценка для такого выступления очень высокая, неприлично высокая, но что уж теперь считать...



После двух снарядов Мельникова четвертая и проигрывает довольно много. Она сохраняет шансы на медаль, но впереди бревно, от которого она ничего, кроме неприятностей, никогда не имела.

Третий снаряд. Первой выходит Байлс и демонстрирует полную уверенность — 14.633/6.2. Нина Дерваль в это время отплясывает на вольных — акробатики нет, берет поворотами в прицеле. Оценка — 13.500/5.0.





Elena Zhurovich

Из-за работы увидела только последние два снаряда, вернее, с момента, когда Геля топталась у бревна в ожидании старта. Меня поразило, как она так «мертво» приземляла все на бревне, без покачиваний и паники. Обычно наши девчонки качаются на бревне на грани падения, а тут прекрасный баланс, как на земле. Очень рада за нее!

Тан Сицзин — почти без потерь, но прыжок в кольцо сомнительный — одной ногой, а не двумя. Судьи выводят оценку бесконечно долго, а в это время ждет своей очереди Мельникова. Наконец появляется оценка Тан — 14.600/6.1!

Мельникова в квалификации получила за бревно 13.366/5.4, в командном финале — 13.766/5.4. В финале многоборья Геля демонстрирует великолепное исполнение, в очень хорошем темпе, практически без потерь, очень уверенное, и только на соскоке небольшой отскок назад. Прекрасная оценка — 14.000/5.4!

После трех снарядов первая — Байлс (44.599), вторая — Тан Сицзин (43.299), третья — Дерваль (42.433), четвертая — Мельникова (42.333).

Четвертый снаряд. Расклад такой: Байлс и Тан Сицзин на вольных, они недостижимы, если не вылетят куда-то за помост. Впрочем, Байлс можно и за помост. Мельникова на вольных сильнее Ли Шицзя и не уступит много Сунисе Ли. Прыжок Дерваль — горькие слезы, и 0.1 балла Геля отыграет, если не случится что-то совсем плохое. Самая опасная соперница — Блэк. Силовое исполнение, корявое, но оценки всегда хорошие. Разрыв в 0.667 балла Блэк в опорном прыжке может отыграть.

Тан Сицзин в вольных не звезда, с простой комбинацией. Но все, что делает, делает очень хорошо — 13.600/5.1. Сумма 56.899 фактически гарантирует ей серебро.

Ангелина Мельникова выходит на вольные. В прошлом году именно на вольных она отдала медаль. Сегодня не так. Оценка — 14.066/5.8, сумма — 56.399.

Элизабет Блэк на опорном прыжке. Ей надо получить не меньше чем 14.733, то есть за исполнение — 9.333. В принципе, задача решаемая. Блэк неудачно приземляется, травмирует голеностопы. Оценка 14.566/5.4 очень высокая для такого исполнения, но канадка только чет-



вертая — 56.232. На награждение Блэк выйдет на костылях.

Симона Байлс вышла на вольные, уже повесив себе на шею золотую медаль. Она дважды вылетала за ковер, а в третий не хватило пары миллиметров. Она действительно едва не улетела с помоста. Но запас в два с лишним балла позволял ей делать все что угодно. Оценка Байлс даже с этими ошибками — 14.400/6.6, и она в четвертый раз становится абсолютной чемпионкой мира — 58.999.



И самый главный для российских гимнастов и болельщиков личный финал — абсолютное первенство у мужчин.

Все закончилось так, как и должно было закончиться: золото и титул абсолютного чемпиона мира у Никиты Нагорного. Артур Далалоян, прошлогодний абсолютный чемпион мира, выиграл серебро и получил приставку «экс». Но финал многоборья превратился в настоящий триллер, где никто не хотел уступать, где борьба шла за десятые и сотые доли балла, где шла борьба характеров. И в этой борьбе победили российские гимнасты.

Шестерка лучших в квалификации многоборцев начинала с вольных упражнений. В нее, в эту шестерку, не попали лидер сборной США призер чемпионата мира Сэм Микулак и серебрянный призер Рио в многоборье Олег



Элизабет
ЗАЙЦ

Мелани
дос САНТОС



.....
Элина Денисова

Я смотрела с самого начала, но почему-то до последнего боялась, что наших под китайца задвинут. Вот такие мысли подкидывает моя параноя...

После падения Артура я подумала, что все, он будет без медали, но как же я рада, что он собрался 😊

Артур неудачно приземляется — очень низко, с трудом удержавшись от падения, и делает шаг за коридор. Огромная ошибка, стоившая ему не менее балла. Никита Нагорный вновь прилетает в мертвый доскок, и ему вновь недодают 0.1–0.2 балла. Китайцы не сдаются: Сунь Вэй — 14.566/5.6 за помарку на приземлении, Сяо Жотен — 14.800/5.6.

Верняев шикарно выступает на брусках, именно на них он выиграл олимпийское золото, и они вновь не подводят — 15.475/6.7! А у Микулака начинаются три не самых любимых снаряда. На первом из них, вольных, он зарабатывает 14.400/5.9, и это очень много.

После четвертого снаряда лидером становится Никита Нагорный — 59.306. Рядом Верняев — 59.141, чуть дальше Сяо Жотен — 58.758 и Микулак — 58.691. И далеко отстали Далалоян — 57.699, Сунь Вэй — 57.599 и Кайя — 57.166.

Пятый снаряд. Первым на брусках вышел Нагорный и выступил блестяще — 15.300/6.4!

Китайцы по-прежнему отчаянно сопротивляются, и они правы — соревнования заканчиваются, когда последний участник завершает комбинацию. Сунь Вэй получает 14.933/6.2, Сяо Жотен — 15.266/6.2! Далалоян очень хорош, очень — 15.233/6.4, но ничего не отыграл.

Верняев с трудом добывает комбинацию на перекладине (13.666/5.7). Микулака подстерегал конь. Ну не может он его «оседлать», особенно когда нервничает. Вот и сейчас: одно неточное движение, и Сэм летит со снаряда... Всего 13.000, и никаких шансов на медаль. Не судьба.

После пяти снарядов Нагорный уходит в отрыв — 74.606. За ним Сяо Жотен — 74.024, и на третье место вышел Далалоян — 72.932. Дальше Верняев — 72.807, Сунь Вэй — 72.523,

Главное для Далалояна — не сделать грубых ошибок. И он справляется — 14.000/5.8. В третий раз на этом чемпионате выходит к коню Нагорный. Смотреть его выступление нервы не выдерживают. В этой третьей попытке Никита получает свою самую высокую оценку — 14.566/6.2.

Классно работает на снаряде Сунь Вэй, и его оценивают по достоинству. Верняев на кольцах выдает максимум возможного, но этот максимум тянет только на 14.000/6.0. Микулак творит чудеса на брусках — 15.325/6.4 и врывается в группу лидеров. На мой взгляд, ему слегка помогли судьи. После двух снарядов Сяо Жотен — 30.025, Нагорный — 29.607, Микулак — 29.591, Далалоян — 29.200, Сунь Вэй — 29.024, Кайя и Верняев — по 28.866.

Третий снаряд. На кольца выходит Сяо Жотен. Самый слабый его снаряд, самый для него сложный. Оценка скромная — 13.933/5.7, но выше, чем в квалификации. Артур Далалоян получает 14.433/6.0 и сразу отыгрывает у китайца больше половины отставания. Никита Нагорный и на кольцах великолепен — 14.633/6.0! Похоже, судьи уже понимают, что остановить Никиту невозможно, и слегка прижимают Артура.

.....
Horstseponic

Никита собрал в Штутгарте великолепную коллекцию побед, и прекрасно, что есть внутри команды конкуренция, ведь именно успехи партнеров — намного больший стимул к работе, нежели слова тренера.

Сунь Вэй на кольцах, как и Сяо, бесконечно скромен. Верняев очень прилично прыгает. Микулак зарабатывает 14.700/6.1 на своей коронной перекладине. И вновь все меняется в таблице. После трех снарядов лидером становится Микулак — 44.291. За ним Нагорный — 44.240, Сяо Жотен — 43.958, Верняев — 43.666, Далалоян — 43.633, Кайя — 43.166.

Четвертый снаряд. Опорный прыжок первым исполняет Артур Далалоян. Чемпион мира в квалификации получил за него 15.133, в командном финале — 14.966. Он его прыгает великолепно! Но именно здесь и сейчас

Верняев. Микулак начинал с опорного прыжка. Верняев, скромно выступив на вольных и перекладине, вышел в финал восьмым и начинал с коня.

Раздосадованные поражением в командном первенстве, китайцы Сяо Жотен и Сунь Вэй были готовы дать бой лидерам российской команды. Сэм Микулак был убежден в случайности неудач в квалификации, а Олег Верняев надеялся ровно пройти все снаряды — не напрасно же в командном финале он выступил

.....
Натали

Короли мировой спортивной гимнастики!!! Конечно, читалось, что Никита станет абсолютным чемпионом мира, а Артур будет на пьедестале. Фантастическая готовность к этому титулу была видна в том числе психологической зрелостью. А вообще, наши ребята мне напоминают Алексея Немова. Своей красотой: внешней, внутренней и профессиональной. Так держать! Очень рада за Олега Верняева, всегда за него болею. Шикарный чемпионат мира!!!

только на одном снаряде, силы берет. И единственный в финале японец Кадзума Кайя тоже не собирался оставаться в тени. У каждого были свои козыри, каждому было что предъявить соперникам.

Первый снаряд. Прекрасно выступает на вольных Сяо Жотен — почти без потерь, легко, точно, и заканчивает тройным винтом — 15.025/6.2! Верняев на коне зарабатывает 14.866/6.7 и включается в борьбу за медали. Микулак на опорном прыжке не блещет — и прыжок не слишком сложный, и исполнение не лучшее, но его ударные снаряды впереди.

Далалоян на вольных великолепен — 15.200/6.5! Он нацелен сохранить выигранный год назад титул абсолютного чемпиона мира. Никита Нагорный начинает сумасшедшим тройным сальто назад с точным приземлением, и в целом его исполнение ничуть не хуже, чем у Артура. Но судьи жадничают — 15.041/6.4.

Второй снаряд. Выступление группы сильнейших на коне открывает Кайя. Прямо скажем, не лучший вариант показал — он может лучше. Правда, и хуже может... А вот Сяо Жотен за довольно рядовую комбинацию получает 15.000/6.3.

Бичуния

Вау, ребята! Это такой прорыв российской сборной. Немного жаль Далалояна (хотя серебро в личном первенстве тоже здорово), но это спорт, который сам диктует правила для победителя.



Кайя — 72.166. Похоже, Никите придется отбивать атаку китайца, а Артуру отбивать бронзу от атак Верняева.

Шестой снаряд. Микулак на кольцах мало что может — 14.000/5.6 — и набирает 85.691. Сунь Вэй на перекладине может не больше — 14.000/6.0, но у него неплохая сумма — 86.523. Кайя делает слишком много ошибок — 13.733/6.0, но опережает Микулака (85.899).

Elena Zhurovich

И снова слезы от радости за наших мальчишек! Наконец для Никиты все сложилось, какое-то внутреннее спокойствие появилось, все доделывал без суеты, а соскоки — это просто чудо! Верняев мне очень симпатичен из всех иностранцев, особенно тем, что практически в одиночку столько лет тянет украинскую гимнастику, очень усталый у него вид, если не сказать, изможденный, весь в тейпах, но борется как тигр. В общем, красота, наши гимнасты — лучшие в мире!

Из столицы Сибири с любовью

Да, забавно, любой из трио Белявский — Нагорный — Далалоян мог золото брать. А еще фаворитами были бы Верняев — китаец — Микулак 😊 Вот что значит квалификация.

Сяо Жотен попытался исполнить комбинацию максимальной сложности — пять перелетов, три из которых в связке. Вот на третьем перелете в этой связке он и сорвался. Сяо не может поверить, что это — все, что он мимо золота. Но еще не знает, что он вообще мимо пьедестала. Оценка — 12.666/6.0, сумма — 86.690. Он еще лидер, и теплится безумная надежда, что и соперники не выдержат.

Олег Верняев на вольных. На первой диагонали вылетает за ковер, ни одного чистого приземления, большие потери почти на каждом элементе, но он выстоял — 14.166/6.1, сумма — 86.973. Это уже медаль. Но какая?

Артур Далалоян выходит на перекладину. Год назад в таком же сумасшедшем финале именно выступлением на перекладине он догнал Сяо Жотена и стал абсолютным чемпионом мира. Сейчас Артуру надо отработать не меньше чем на 14.042. Такой оценки не бывает, надо 14.066. Артур уходит с помоста, исполнив комбинацию безупречно, а на него поднимается Никита. Они еще не знают оценки. Ждет Артур, ждет Олег... И вот оценка загорается — 14.233/5.7, сумма — 87.165! Артур Далалоян минимум серебрянный призер чемпионата мира!

BlackCart

Никита просто космос. Так вырос за последний год. Все был талантливым мальчишкой, которого эмоции захлестывали так, что он перекручивал и падал, а теперь сдерживать себя умеет, когда надо, концентрируется.

Никита Нагорный за три соревновательных дня уже 17 раз выходил к снарядам, и ни одного срыва. Да, что-то лучше, что-то хуже, но ни одной серьезной ошибки при исполнении сложнейших комбинаций. В командном финале именно он завершал выступления наших парней и сделал все для командной победы. Сейчас надо сделать то же самое для победы личной. Ему надо получить не меньше чем 12.560 — то есть 12.566 балла. Никита приземлился в соскоке чемпионом мира — 14.166/5.8. Сумма — 88.772 балла. Никита Нагорный выступил гениально. Если бы не ошибка Артура Далалояна, борьба на финише соревнований была бы еще острее. Абсолютный чемпион мира 2018 года тяжело набирал форму, но в Штутгарте был хорош. И все чего-то ему не хватало — куража, что ли.

Первые два места логичны. Бронза Верняева — неожиданность. Еще летом Олег был далек от нормальных рабочих кондиций, восстанавливаясь после операции. На пьедестале его никто «не видел», а Олег выступил буквально героически.

ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ

Вольные упражнения. В финал вышли Никита Нагорный и Артур Далалоян. Для Никиты это был 19-й выход на помост, для Артура 18-й.

Четвертый выход Никиты на вольные закончился неудачно — в тройном сальто он впервые вылетел за ковер. Да и в целом потерь было много. Оценка всего 14.166/6.2, и о медали можно забыть. Артур Далалоян выступил почти безупречно, только чуть потоптался на заключительной диагонали. Но не выдал всю сложность комбинации. На мой взгляд, его здесь конкретно «зарезали». Далалояну за исполнение выставили 8.6, общая оценка — 14.800/6.2, и он остался четвертым.

Бронзу отдали китайцу Сяо Жотену. Он хорошо выступил, но никак не лучше Далалояна. Довольно долго лучшим держался результат израильянина Артема Долгопята (15.200/6.4).

Филиппинец Карлос Юло, бронзовый призер прошлогоднего чемпионата мира, выступал седьмым и сумел превзойти Долгопята в сложности комбинации — 15.300/6.5.

Но еще безобразней было судейство женщин в опорном прыжке. Нет, победа Симоны Байлс беспорна — она прыгала очень хорошо: первый прыжок — 15.333/6.0, второй — 15.466 и полусумма — 15.399. Второй результат был у британки Элизы Дауни, очень уверенно исполнившей прыжки с коэффициентом 5.4 и 6.0. Третьей с такими же прыжками, но менее уверенным исполнением стояла канадка Шэлон Олсен.

Завершала финал на прыжке американка Джейд Кэйри. Первый прыжок — в воздухе разбросаны ноги, нечеткое приземление, а оценка 15.166/6.0, то есть оценка за исполнение 9.166. Второй прыжок проще, но на приземлении Кэйри не просто заступает за коридор, а вываливается за помост. Ей ставят за исполнение 9.1! Оценка за прыжок — 14.600/5.8 (-0.3), полусумма — 14.883, и «героические» судьи из Исландии, Греции,

Janett

Счастье и высшая справедливость, что оба наших парня вписали свои имена в элиту. И теперь оба — обладатели титула абсолютного чемпиона в личном зачете. А их дружба, поддержка дорогого стоят. Подарили второй раз такой праздник болельщикам!



.....
Георгий Михеев

А мужики молодцы, я даже не ожидал, что после выплеска в многоборье еще эмоции на снаряды останутся.

Венгрии, Пуэрто-Рико и Румынии отдают Кэйри серебро!

Конь. Здесь сюрпризов не было, кроме одного неприятного: упал Давид Белявский. Но в этой компании и в его нынешнем состоянии шансов на медаль у него не было. Выиграл олимпийский чемпион Лондона Макс Уитлок. Серебро улетело на Тайвань с Ли Чи Каем, а бронзу забрал ирландец, экс-чемпион Европы Рис Маккленаган.

Разновысокие брусья. Здесь мы были вправе ждать медали от экс-чемпионки мира Дарьи Спиридоновой. Но — всего 14.633/6.3, шестая. Самые сложные комбинации показали чемпионка мира Нина Дерваль (15.233/6.5) и серебряный призер Ребекка Дауни (15.000/6.5).

Американке Сунисе Ли судьи отдали бронзу (14.800/6.4).

Ангелина Мельникова и по настрою, и по классу, и по комбинации могла претендовать на медаль. Она прекрасно сделала все, за исключением двух заметных помарок: ее дважды чуть перекошило в стойках. Эти помарки и решили судьбу медали — 14.733/6.3, четвертая. Обидно. Геля показала, что слабых снарядов у нее нет, но до медали немного не хватило.

Кольца. Самая большая неожиданность — неудача олимпийского чемпиона, чемпиона мира Элефтериоса Петруниаса: он остался без медали. Он так до конца и не восстановился после травмы.

.....
Sean Vu

После пяти снарядов в 2017 году лидировал Белявский, в 2018 году — Артур, в 2019 году — Никита. И каждый раз я умирал! В 2017 году я не мог уснуть, потому что финал был под утро плюс на меня чуть не написали выговор в общежитии за мой ор. В 2018-м меня чуть не выгнали с пары, потому что я творил невообразимое. Сегодня я уже был у себя дома!!! Никита, просто браво! В общем, нет эмоций! Никита, Артур, Олег, вы лучшие!!! Пожалуйста, можно застолбить такую тройку до ОИ? Умоляю!



Денис Аблязин открывал финал на кольцах, показал наконец обещанную комбинацию с базой 6.3. На снаряде все неплохо, а на соскоке низкий присед и большой шаг вперед — 14.666/6.3, шестой.

Чемпионом мира стал турок Ибрагим Чолак — 14.933/6.2. Это первая победа в истории турецкой гимнастики. Чолак шел к этому успеху много лет и наконец добился победы. Серебро у итальянца Марко Лодадио, которое принес ему точный соскок — 14.900/6.3. Бронза у опытного француза Самира Айт Саида (14.800/6.2).

Финал на кольцах оставил неприятное чувство недосказанности, нереализованности. Аблязин в этой компании должен был побеждать, а остался шестым. Если в первый день выступали

семь российских гимнастов в пяти финалах и остались без медалей, то во второй на помост выходили только пять и два финала прошли без нашего участия. А вот результат оказался прямо противоположный.

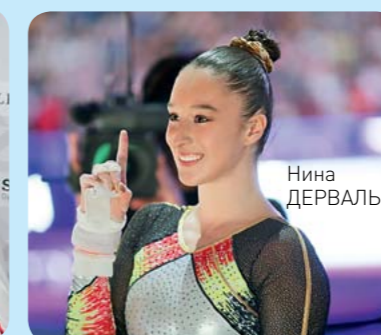
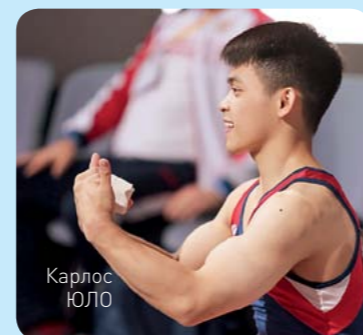
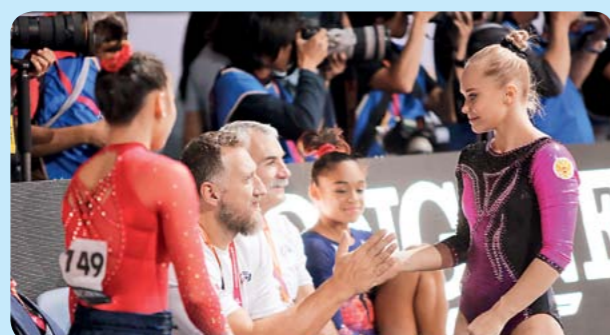
Опорный прыжок. В финале вновь два наших великолепных чемпиона, Никита Нагорный и Артур Далалоян. Но фавориты не они, а кореец Ян Хак Сеон, олимпийский чемпион Лондона и двукратный чемпион мира, с прыжками 6.0 и 5.6. Ян Хак Сеон открывал финал, и в первом прыжке вывалился за помост — точно так же, как Кэйри у женщин. Но еще и коснулся рукой помоста. Это падение, и оценка всего 13.733/6.0.

.....
Smoky eyes

Ох, парни что творят! Молодцы. Наверное, самый наш лучший чемпионат мира в мужской гимнастике. Здоровья и успехов!

Вслед за корейцем выступил украинец Игорь Радивилов. Первый прыжок отличный, 2,5 сальто вперед в группировке с поворотом на 180 градусов. Во втором, 2,5 сальто назад согнувшись, Игорь оставил плечи впереди, большой шаг вперед и потерял. Полусумма — 14.749.

Артур Далалоян прыгал третьим. Первый прыжок — три винта: отличный воздух и почти идеальное приземление, чуть отскочил вбок — 14.933/5.6. Второй — тройное сальто согнувшись. Воздух идеальный, на приземлении большой шаг вперед. Оценка — 14.933/5.6, полусумма — 14.933. Кто сможет его перепрыгнуть?





Андрей Родионенко,
главный тренер сборной России:
«Репетиция Олимпийских игр прошла.
Работаем, усложняем,
учитываем ошибки...»

Мариан Драгулеску не смог. Выходит Никита Нагорный. 2,5 сальто в группировке с поворотом на 180 градусов. Приземление безупречное, точно в доску. Второй прыжок, 2,5 сальто назад согнувшись, и вновь близкое к идеальному приземление.

Артур и Никита сидят рядом и ждут, кто из них станет чемпионом мира. Два товарища, два лидера мировой гимнастики. Оценка — 14.966, и Никита Нагорный — чемпион мира в опорном прыжке.

Бревно. Из-за полученной в финале многоборья травмы снялась Элизабет Блэк, и ее заменила американка Кара Эйкер. На чемпионате США Эйкер насчитали сумасшедшую базу 6.6. Правда, в квалификации она насобирала только 5.4, но цифра 6.6 впечатляла. Похоже, американки и на бревне готовы взять максимум. Не вышло. Кара очень старалась, но получить больше чем 14.000/5.9 не смогла — четвертая. Чемпионка мира канадка Падурау дважды упа-

ла. Француженке Мелани де Жезуэс дос Сантос не хватило сложности.

Серебро и бронза отправились в Китай: Лю Тинтин — 14.433/6.2, Ли Шицзя — 14.300/6.1. Ну а золото, ясное дело, у Симоны Байлс. Она по бревну ходила как по паркету. Ни малейших сомнений в собственном превосходстве — 15.066/6.4.

Параллельные брусья. В финал на брусьях не попали сильнейшие специалисты этого снаряда: Цзоу Цзинюань, Олег Верняев, Никита Нагорный, Давид Белявский, Артур Далалоян. Любой из них, попади он в финал, стал бы чемпионом мира.

Но чемпионом мира стал британец Джо Фрэйзер — 15.000/6.6. Да, у него одна из самых сложных комбинаций, но ему повезло даже в финале: допустили ошибки Сяо Жотен и Ферхат Аричан, Кадзуме Кайя не хватило сложности, Пахнюк слишком много ошибался, а Ахмету Ондеру судьи просто не захотели отдавать золото.

Вольные. В финал вышли Ангелина Мельникова и Лилия Ахаимова. Ахаимова ошибалась на всех приземлениях с акробатических связок, да еще вылетела за ковер. Скромные 13.500/6.0 отправили ее на восьмое место.

Хорошо исполнила комбинацию Суниса Ли. Всего одна потеря на приземлении, и очень высокая оценка — 14.133/5.7. Американские болельщики бьются в истерику.

За американкой вышла Ангелина Мельникова. Геля исполнила комбинацию ничуть не хуже, чем американка. Судьи высчитывали оценку четыре минуты (!), тогда как обычно на это уходит

Мозаика слов

Радость от наших гимнастов.
Молодцы! Всех с медалями!
Хотелось бы побольше, но и это хорошо. Наши спортсмены честно боролись и завоевали заслуженные медали. Поздравляю всех с удачным выступлением наших замечательных гимнастов!



не больше двух — двух с половиной минут. Наконец выдают: 14.066/5.8. Геле не только обрезают оценку за исполнение, но еще и понизили базу на 0.1 балла — ровно на столько, чтобы Ли оказалась впереди...

Симона Байлс завершала вольные. Ну что здесь сказать? Борются с ней в акробатике сегодня не может никто — 15.133/6.7. А у нас бронза Ангелины Мельниковой, заметно отдающая серебром.

Из столицы Сибири с любовью

Девять медалей — бомбовый результат. А еще вольные, а еще брусья, а еще женские брусья и прыжок Пасеки про запас.

Перекладина. Артур Далалоян среди финалистов на этом снаряде имел самую простую комбинацию (6.0), если определение «простая» вообще применимо в данном случае. Самая сложная комбинация в квалификации была у китайца Линя Чаопаня. Не пробилась в финал несколько серьезных специалистов этого снаряда, в том числе олимпийский чемпион Эпке Зондерланд.

Первым выступил экс-чемпион мира на перекладине хорват Тин Србич. Выступил хорошо, уверенно и получил 14.666/6.2. За ним лидер квалификации тайпеец Тан Чя-Хун срывается на втором перелете связки... Линь Чаопань исполняет комбинацию очень грязно, ошибается на соскоке, да еще и недобирает сложности — всего 14.033/6.2. Артур Далалоян работает на снаряде почти идеально, техника прекрасная — и ошиб-

Valery24

Артур хорошо подтянул перекладину, есть еще куда расти! Всех поздравляю с окончанием чемпионата мира, ребята — умнички невероятные!

ка на приземлении! Оценка 14.533/6.1 принесет ему бронзу. Бразилец Артур Мариано показал сложнейшие перелеты, отработал чисто на снаряде, а точное приземление принесло ему победу — 14.900/6.3. После Мариано выступали еще два претендента на победу, японец Дайки Хасимото и американец Сэм Микулак, но не делали ошибок.

В последний день финалов наши гимнасты добавили в копилку сборной еще четыре медали. Все гимнасты — с командными медалями, а Нагорный, Далалоян и Мельникова еще и с личными наградами.

Год назад Никита Нагорный целовал золотую медаль Артура Далалояна и мечтал о своем золоте чемпионата мира. Теперь он трехкратный чемпион мира. Мечты сбываются! ▲



ОЛИМПИЙСКАЯ СЕЛЕКЦИЯ: КАК, КТО, ПОЧЕМУ?

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ТОКИО — 2020. КВАЛИФИКАЦИЯ: ЧЕТЫРЕ ГИМНАСТА В КОМАНДЕ, ЧЕТЫРЕ НА СНАРЯДЕ — ТРИ В ЗАЧЕТ. КОМАНДНЫЙ ФИНАЛ: ЧЕТЫРЕ ГИМНАСТА В КОМАНДЕ, ТРИ НА СНАРЯДЕ — ТРИ В ЗАЧЕТ. ГИМНАСТЫ, ОТОБРАВШИЕСЯ В ТОКИО ЧЕРЕЗ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОТБОР ИЛИ ПО ВАРИАНТУ ЛИЦЕНЗИИ, ПРЕДОСТАВЛЕННОЙ НОК, В ЗАЧЕТ КОМАНДЫ НЕ ИДУТ И ВЫСТУПАЮТ ОТДЕЛЬНО ОТ КОМАНДЫ С ПРЕТЕНЗИЯМИ НА МЕДАЛИ ОИ-2020 В МНОГОБОРЬЕ ИЛИ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ АНДРИАНОВ

ЧЕМПИОНАТ МИРА — 2019.
КОМАНДНАЯ СЕЛЕКЦИЯ

По правилам командной селекции отбора на Олимпийские игры — 2020 право на выступления получили 12 лучших команд мира. По результатам чемпионата мира 2018 года среди женщин — три команды (США, Россия, Китай), чемпионата мира — 2019 — еще девять лучших команд, не считая сборных, отобравшихся год назад в Дохе: Франция, Канада, Нидерланды, Великобритания, Италия, Германия, Бельгия, Япония. Довольно неожиданно появление в этой компании команды Испании, перекрывшей дорогу в Токио сильной команде Бразилии, — несколько ведущих гимнасток получили травмы, что и привело к такому бесславному финалу.

В мужской части к уже отобравшимся в Дохе командам Китая, России и Японии в Штутгарте присоединились команды Украины, Великобритании, Швейцарии, США, Тайваня, Южной Кореи, Бразилии, Испании и Германии. Среди неожиданностей стоит отметить непопадание в Токио команд Италии и Франции и отбор бурно прогрессирующего в последнее время Тайваня.

ЛИЧНАЯ СЕЛЕКЦИЯ

Право на участие в Олимпийских играх после Штутгарта-2019 получили 20 лучших многоборков и 12 лучших многоборцев по результатам первого квалификационного дня соревнований и три лучших гимнаста на снаряде по результатам финалов в отдельных видах. (Это обязательно должен был быть гимнаст из не отобравшейся на Игры команды и не задействованный в списке отбора по многоборью.) Если в финалах отдельных видов не было трех гимнастов, отвечающих критериям, то квоты перераспределялись и уходили на расширение списка многоборцев. По окончании ЧМ должно было быть отобрано 32 гимнастки и 30 гимнастов.

У женщин через финал в отдельных видах отобралась только кореянка Ео Сеоджеонг (опорный прыжок), а 11 квот ушли на расширение списка многоборья. 32 гимнастки и получили личные приглашения в Токио.

У мужчин через финалы в отдельных видах прошли израильтянин Артем Долгопят — вольные, ирландец Райс Макленахан и француз Сирил Томассоне — конь-махи, гимнаст из Турции Ибрагим Чолак, итальянец Марко Лодадио и француз Самир Аит Саид — кольца, гимнаст из Гонконга Шек Вай Хунг, ветеран мировой гимнастики румын Мариан Драгулеску, вьетнамец Ли Вэнх Тунг — опорный прыжок, еще один турецкий гимнаст Ахмер Ондер — брусья, хорват Тин Србич и австралиец Тайсон Бул — перекладина. Итого 12 фамилий вместо нужных 18. Квоты ушли на расширение списка многоборцев с 12 до 18, 30 гимнастов-личников тоже едут в Токио. Из неожиданностей личного отбора через Штутгарт-2019 стоит отметить непопадание напрямую на Игры олимпийских чемпионов и чемпионов мира и Европы грека Элефтериаса Петруниаса, Эпке Зондерланда из Нидерландов, а также Ри Се Гвана из Северной Кореи. Их дорога в Токио теперь будет продолжена через отбор на этапах Кубка мира — 2018–2020. И это последний шанс попасть на Олимпийские игры.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЛИЦЕНЗИИ
ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ЭТАПОВ КУБКА
МИРА — 2018–2019
ПРАВИЛА ОТБОРА

1. Должен участвовать гимнаст, не входящий в состав команды на момент получения олимпийской командной лицензии на ЧМ-2018 в Дохе и ЧМ-2019 в Штутгарте.
2. Отбор на ОИ-2020 начался в ноябре 2018 года и закончится в марте 2020 года. Отбор

включает в себя восемь этапов. Четыре в сезоне-2018/2019 и четыре этапа в сезоне-2019/2020.

3. Этапы имеют следующее название — FIG Individual Apparatus World Cup, проводятся в Котбусе, Мельбурне, Баку и Дохе.
4. От страны допускаются максимально 12 мужчин и восемь женщин. По два гимнаста на снаряде.
5. Победители серий определяются по очковой системе. В зачет идут три лучших результата из восьми этапов. Одна лицензия на страну, и она именная.
6. Лицензии получают только победители снарядов, не больше одного победителя от страны.

ПРАВИЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ
ПОБЕДИТЕЛЯ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ

Идет подсчет очков трех лучших результатов из восьми каждого гимнаста. При равенстве очков в рамках одного вида назначается тай-брейк.

Правила тай-брейка

1. Идет подсчет сумм мест на этапах, которые пошли в зачет, — наименьшая сумма выигрывает.
2. При равенстве этого показателя подсчитывают сумму оценок, полученных на этих трех этапах.
3. При равенстве этого показателя подсчитывают сумму оценок E, полученных на этих трех этапах.

Но может сложиться и ситуация, когда два снаряда выигрывают разные гимнасты из одной страны, а лицензия при этом одна. Тогда для определения победителя среди разных видов назначается следующая процедура:

1. Сравнивается сумма очков между двумя победителями разных видов.
2. Если суммы равны, будут сравнивать в среднем набранные очки всех этапов, в которых участвовал гимнаст.
3. Если и эти показатели равны, будут сравнивать среднее значение занятых мест в квалификации по всем этапам. В марте 2020 года по окончании последнего этапа в Дохе будут объявлены фамилии шести мужчин и четырех девушек, получивших личные персональные приглашения в Токио.

КРАТКИЙ ОБЗОР ДАННОГО ВАРИАНТА
ОТБОРА НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ

Мужчины

Начиная с этапа в Котбусе борьбу за олимпийские лицензии ведут исключительно гимнасты стран, которые не отобрались в Токио, и гимнасты, которые не помогли своим командам в командном отборе на ОИ. На вольных упражнениях лидеры индивидуального олимпийского отбора — израильтянин Артем Долгопят и филиппинец Карлос Юло — выбыли из дальнейшего отбора в связи с успешной квалификацией в Токио через результаты чемпионата мира в Штутгарте. На данный момент безоговорочным лидером стал испанец Райдерлей Запата с 70 очками, а с учетом перераспределения очков за счет выбывших гимнастов он получил 85 из 90 возможных. Конкуренцию ему может составить только кто-либо из новых участников отбора, которому для этого нужно выиграть три этапа подряд. И например, японскому гимнасту Казуки Минами, победителю немецкого этапа со сложной и насыщенной программой (6.6–15.1), это вполне по силам. Определенные претензии имеет и Кирилл Прокопьев (6.4), неудачно прошедший этап в Котбусе.

У упражнении на коне в отсутствие лидера индивидуального отбора гимнаста из Тайваня Ли Чин Кая, который помог команде попасть на ОИ, определился фаворит. Китайский гимнаст Вэнг Хао набрал 80 очков, а после перераспределения имеет максимальный результат в 90 очков. Конкуренцию ему попытаются составить японцы Кохе Камеяма (6.8), неудачно прошедший последний этап, и серебряный призер Котбуса Кайто Имабаяши (6.7). Но может так случиться, что все эти гимнасты, будучи наверху турнирной сетки отбора на коне, эту лицензию не получат, уступив по дополнительным показателям своим соотечественникам — победителям на других видах (а победитель, как описано выше, может быть только один от страны). Ближайшие преследователи китайца и японцев в этом случае — гимнаст из Ирана Саидреза Кейкха (6.5), ветеран мировой гимнастики серебряный призер ОИ-2008 на коне хорват Филипп Уде (6.1) и армянин Харутян Мердинян (6.3).

У упражнении на кольцах явный фаворит чемпион мира 2014 года китаец Лиу Янг со сложной и насыщенной программой с базовой сложностью 6.4 выиграл три этапа из трех, в которых участвовал, и на 99 процентов одержит победу на кольцах. Он блокирует выходы в Токио своим соотечественникам, гипотетическим победителям на коне и брусьях по дополнительным показателям. Такие сильные

кольцевики, как чемпион мира — 2019 турок Ибрагим Колак, итальянец Марко Лодадио и француз Самир Аит Саид, личные путевки уже получили по результатам финала на кольцах в Штутгарте и из дальнейшего отбора выбыли. Среди соперников китайца армянский гимнаст Артур Товмасын (6.1), англичанин Кортни Туллок (6.5), получивший травму ноги и пропускающий последний этап отбора россиянин Денис Аблязин (6.3), китаец Ю Хао (6.5). Также и для олимпийского чемпиона грека Элефтериоса Петруниаса (6.3) путь в Токио лежит через победу над Лиу Янгом. Любой из этих гимнастов для победы над китайцем должен выиграть все оставшиеся три этапа с суммой баллов выше, чем сумма Лиу Янга (45.500).

В опорном прыжке все начинается, по сути, заново. Очень много топовых прыгунов уже квалифицировались в Токио через чемпионат мира в Штутгарте. Среди тех, кто пытается выгадать счастливый билет, — гватемалец Жорж Вега Лопес (5.6 и 5.2), белорус Яхор Шарамков (5.6 и 5.2), гимнаст из Австралии Кристофер Ремкес (5.6, 5.6), японец Хиденобу Йонекура (6.0 и 5.6), Денис Аблязин (5.6, 5.6), израильский гимнаст Андрей Медведев (5.6, 5.6). Также для олимпийского чемпиона 2016 года северокорейца Ри Се Гвана, прыгающего на сегодняшний день самые сложные прыжки в мире стоимостью 6.0 и 6.0, данный вариант отбора является последним шансом.

В упражнении на брусках все сводится к противостоянию китайца Ю Хао (6.9) и россиянина Владислава Поляшова (6.5). По официальной таблице ФИЖ у этих гимнастов абсолютное равенство (по 75 очков), такая же картина при перераспределении очков за счет выбывших гимнастов — по 85 очков. Но проблема китайца в том, что его «подбивает» лидер в упражнении на кольцах Лиу Янг, который имеет преимущество перед Ю Хао по дополнительным показателям, определяющим того самого одного гимнаста от страны, что может получить эту заветную лицензию. В свою очередь Поляшов в этом плане никто не «подбивает», и в этом его очевидное преимущество.

На перекладине — новый лидер, уникальный японский турнист Хидетака Миячи (6.4), владеющий сложностью на уровне 6.8. По официальной таблице в его активе 85 очков, он делит на данный момент пальму первенства с чемпионом мира и Олимпийских игр голландцем Эпке Зондерландом (от 6.5 и выше). Но по таблице с учетом перераспределения очков у японца максимальные 90 очков и он опережает на пять очков летучего голландца. На мой

взгляд, достойных соперников по отбору у них нет, но японцу может помешать вступивший в борьбу с этапом в Котбусе специалист в вольных упражнениях Казуки Минами, в то время как у Зондерланда подобных проблем нет.

Женщины

В опорном прыжке полное и безоговорочное лидерство американки Джади Карей (6.0 и 5.8), пропустившей последний этап в Котбусе. Для окончательной победы ей надо выиграть один из трех оставшихся этапов 2020 года. Составить ей конкуренцию пытаются китайка Ю Линмин (6.0 и 5.6) и Мария Пасека (5.8 и 6.0), неудачно прошедшая последний этап 2019 года. Для победы над американкой надо выигрывать все этапы следующего года, но и этого может оказаться недостаточно. В этом случае результаты прыгуний будут сравниваться с результатами их соотечественниц, победительниц на брусках и бревне в случае китайской гимнастки.

На брусках лидирует двукратная чемпионка мира 2015 и 2017 годов китайка Фан Йилин (6.4) с 85 очками, получившая при перераспределении очков от выбывшей с индивидуального олимпийского отбора чемпионки мира 2018 и 2019 годов Нины Дерваль максимально возможные 90 очков. Конкуренцию ей могут составить неудачно исполнившая свою программу в финале Котбуса Анастасия Ильянкова (6.4), серебряный призер этого мероприятия Анастасия Агафонова (6.4) и любая из гимнасток, выигравшая все три этапа следующего года с суммой баллов от 44.566. Китайке в свою очередь достаточно выиграть один из оставшихся этапов или это должен сделать кто-либо, кто оттянет так нужные преследователям очки на себя. В этом случае победителем будет объявлена Фан Йилин, и пойдет ее сравнение по дополнительным показателям с возможными победителями из Китая на других видах.

Из отбора на бревне выбыла лидер селекции после четырех этапов французка Марин Бойер, помогавшая своей команде в командном отборе ЧМ-2019. В ее отсутствие за победу поборются австралийка Эмма Недов (5.8), китайка Ли Ки (6.2) и, возможно, победительница последнего этапа японка Урара Ашикава (5.7). У китайки — проблема этого отбора: несколько гимнасток одной страны претендуют на победы в разных видах, но лицензия при этом одна. Ли Ки должна иметь лучшие показатели, нежели претендентка на брусья Фан Йилин. В принципе, возможно появление какой-то не задействованной еще сильной бревнистки, не пре-

тендующей на попадание в команду своей страны. Например, из Китая или России.

В вольных упражнениях лидер не изменился. Это не принимающая участие в последнем немецком этапе 2019 года серебряный призер ЧМ-2017 в вольных упражнениях американская гимнастка Джади Карей (6.3), которая является также и лидером отбора на прыжке, но с лучшими показателями, чем на вольных. В этом случае за победу борются итальянки Ванесса Феррари (5.4) и Лара Мори (5.7), также нельзя сбрасывать со счетов победителя Котбуса Анастасию Бачинскую (5.3), которая проигрывает итальянкам в сложности, но может легко компенсировать это довольно качественным исполнением своей программы, и это ее шанс поехать в Токио.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ НЕИМЕННЫЕ ЛИЦЕНЗИИ ЧЕРЕЗ ЭТАПЫ КУБКА МИРА — 2020 В МНОГОБОРЬЕ

Правила отбора

1. Основанием для участия в данном варианте олимпийской селекции является командное место с 1-го по 12-е по результатам ЧМ-2019.
2. Этапы имеют название Individual All — Around World Cup и будут проводиться в США, Штутгарте, Лондоне и Токио в предельно сжатые сроки — с 07.03.2020 по 05.04.2020.
3. В данном варианте отбора могут принимать участие любые гимнасты-многоборцы, даже те, которые принимали участие в двух последних чемпионатах мира.
4. В четырех этапах отбора могут принимать участие от одного до четырех гимнастов, но на этапе не больше одного гимнаста от страны.
5. Для получения олимпийской лицензии стране нужно занять первое — третье место по очковой системе.
6. В зачет идут все четыре этапа.
7. Лицензия дается на НОК, он вправе распоряжаться ей на свое усмотрение.
8. НОК может отдать эту лицензию гимнасту, участвующему в активной фазе отбора на чемпионатах мира или по системе этапов Кубка мира, но не отобравшемуся в данном мероприятии.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ НЕИМЕННЫЕ ЛИЦЕНЗИИ ЧЕРЕЗ КОНТИНЕНТАЛЬНЫЕ ПЕРВЕНСТВА — 2020

1. Континентальные первенства будут проводиться после окончания всех этапов отбора и являются последней стадией квалификации к ОИ-2020.
2. Если две квоты, не считая командной, уже добыты за счет FIG Individual Apparatus World Cup и 2020 Individual All — Around World Cup, то для селекции на ОИ-2020 континентальное первенство уже не имеет значения.
3. Если две квоты не добыты за счет FIG Individual Apparatus World Cup и 2020 Individual All — Around World Cup, то последний шанс — это чемпионат Европы — 2020.
4. Если добыта одна квота через FIG Individual Apparatus World Cup и 2020 Individual All — Around World Cup, то завоевать шестую квоту можно только на ЧЕ-2020.
5. Добыть квоту у квалифицировавшейся на ОИ-2020 команды может исключительно многоборец.
6. Данный гимнаст должен быть в составе команды на ЧЕ-2020 и не быть участником команды на момент получения командной лицензии в Дохе и Штутгарте.
7. Гимнаст должен занять первое-второе место в соревновании по многоборью среди гимнастов (не задействованных ранее в командном отборе) европейских стран, получивших командные олимпийские лицензии, а также гимнастов стран, не прошедших командой на ОИ-2020 и не получивших лицензию через список многоборцев ЧМ-2019 (у этих стран гимнаст может быть задействован в командном отборе раньше).
8. Лицензия дается НОК, он вправе распоряжаться ей на свое усмотрение.
9. НОК может отдать эту лицензию гимнасту, участвующему в активной фазе отбора на чемпионатах мира или по системе этапов Кубка мира, но не отобравшемуся.
10. Всего дается девять лицензий на все континенты. ▲



ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

Лариса Латынина



ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА, РИА-НОВОСТИ

Январь 01/2020

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

Февраль 02/2020

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

Март 03/2020

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

Апрель 04/2020

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

Май 05/2020

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

Июнь 06/2020

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

Июль 07/2020

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

Август 08/2020

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

Сентябрь 09/2020

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Октябрь 10/2020

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

Ноябрь 11/2020

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

Декабрь 12/2020

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

ВРЕМЕНА ЛАРИСЫ ЛАТЫНИНОЙ

ВЕЛИКАЯ СПОРТСМЕНКА ОТМЕЧАЕТ ЮБИЛЕЙ

ВОСЕМНАДЦАТЬ МЕДАЛЕЙ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР (1956, 1960, 1964), ДЕВЯТЬ ИЗ КОТОРЫХ ЗОЛОТЫЕ. НЕОДНОКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА И ЕВРОПЫ, СССР В ЛИЧНЫХ И КОМАНДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР СССР, ЗАСЛУЖЕННЫЙ РАБОТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. В 2000 ГОДУ ВКЛЮЧЕНА В ДЕСЯТКУ «ЛУЧШИЕ СПОРТСМЕНЫ РОССИИ XX ВЕКА».

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА

Это не просто карьера, это — феноменальный путь в спорте. Лариса Семеновна Латынина много лет самая титулованная женщина в спорте. Ее «преследовала» на лыжах Марит Бьорген из Норвегии. Но сошла с дистанции: выиграла восьмое золото в Пхенчхане-2018 и простилась с большим спортом, так и не догнав звезду мировой спортивной гимнастики.

Лариса Семеновна, уйдя с большого помоста в 1966 году, стала тренером. И под ее руководством команда СССР трижды выигрывала золото Олимпийских игр: в 1968-м, 1972-м, 1976-м. Людмила Турищева, Любовь Бурда, Лариса Петрик, Наталья Кучинская, Эльвира Саади, Зинаида Воронина, Ольга Корбут, Нелли Ким...

О, ВРЕМЕНА ЛАТЫНИНОЙ!

Страна ее знает. И весь мир — тоже. А как иначе? Неповторимая Лариса Латынина, легенда мировой спортивной гимнастики.

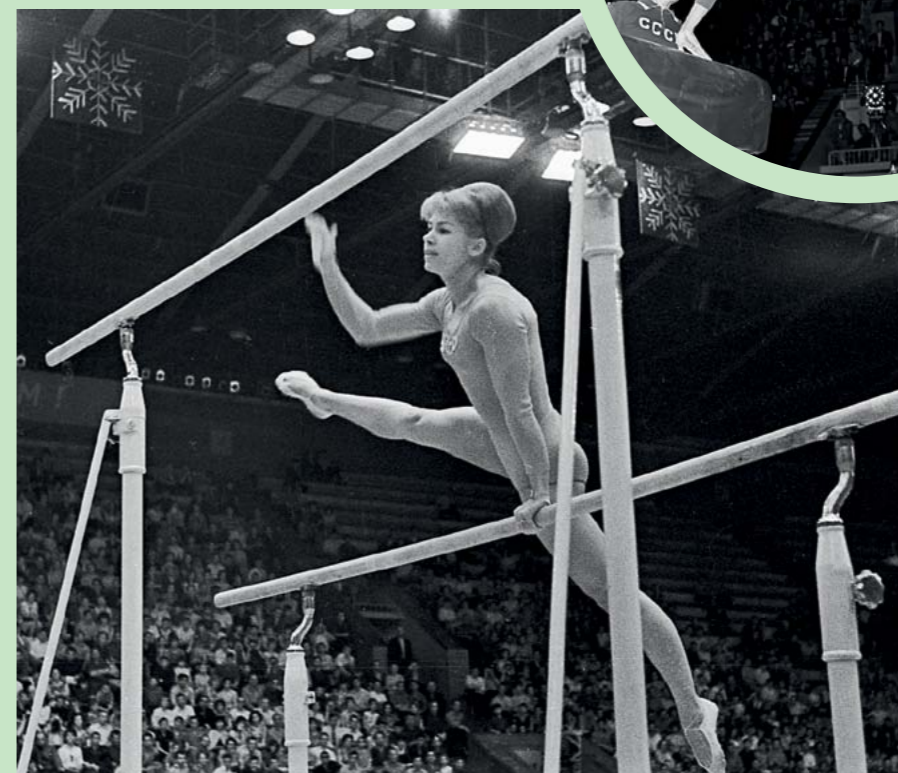
За характер всегда благодарила родителей. «Мне не хотелось нигде плестись в хвосте. Школу окончила с золотой медалью. Когда тренировалась, не могу сказать, что это был для

меня каторжный труд. У меня не было принципа такого никогда — достигать результат через количество повторов. Хотя, конечно, такой снаряд, как бревно, требует повторения: летчик должен много налетать, а гимнастка — много находить. Но ко всему, что делаешь, нужно подключать голову. Я благодарна папе с мамой, которые вырастили меня с жадной победы».

В июне 1954 года в Риме, впервые принимая участие в чемпионате мира, советские гимнасты произвели фурор! Именно там Лариса Латынина вместе с командой получила первую золотую медаль чемпионки мира.



РИА-НОВОСТИ



РИА-НОВОСТИ

Ко всему, что
делаешь,
нужно
подключать
голову



XIV чемпионат мира по спортивной гимнастике.
1958 год. СБОРНАЯ КОМАНДА СССР
по спортивной гимнастике: П. Астахова,
Р. Борисова, Л. Латынина, Т. Манина,
Л. Калинина, С. Муратова

Летчики-космонавты
Герман Титов, Юрий Гагарин
и Лариса Латынина



МАСТЮКОВ ВАЛЕНТИН/ТАСС

«Сегодня, конечно, уже совершенно другая гимнастика. Даже нам смешно смотреть кадры хроники. Ведь только в 1966 году появился помост с амортизацией. И начали спортсмены летать как птицы! Мы же исполняли вольные упражнения на деревянном полу. Но мы делали то, чего никто в мире больше не делал».

В Мельбурне-1956 Лариса Латынина вышла на олимпийский помост. «Сделай все как умеешь, и победишь», — говорил тренер Александр Семенович Мишаков. Латынина делает как умеет. И станет абсолютной чемпионкой Олимпийских игр!

Придет слава, а тренер защитит от звездной болезни: «Он всегда говорил: надо больше работать! Меня, слава богу, очень хорошо и много заземлял мой тренер. Я ему очень благодарна и за то, что после неудачи он меня поддерживал, не третировал. Сначала я считала, когда была маленькая, что он меня очень несправедливо одергивает, что он меня по любому поводу и не вовремя отчитывает: не подошла поднести мат, кому-то что-то не уступила. Я считала, что он ко мне придирается, и только потом поняла: все правильно. Он некоторым образом предопределял мою жизнь... Потом,

когда время прошло, многие меня упрекали: «Почему ты не могла постоять за себя, почему не могла стукнуть по столу кулаком: «Я — Латынина!» Не приучена я так действовать, и хорошо, что не приучена. Никогда не ишу виноватых и не позволяю сжирать себя всяким злым мыслям».

И Латынина работала, научившись не превращать тренировки в каторгу. «А когда надо было разрядиться, я уходила в пустой зал и просила концертмейстера сыграть «Элегию» Рахманинова. И просто рыдала».

К Олимпийским играм в Риме — 1960 Лариса Латынина подходит и в ранге абсолютной чемпионки мира, и уже будучи мамой. Возвращение на помост давалось сложно. Но когда абсолютным чемпионом Олимпийских игр станет Борис Шахлин, тоже ученик Мишакова, тренер скажет: «Завтра, Лариса, поздравим и тебя!» И окажется прав.

«В Риме я придиричиво вслушивалась в шум аплодисментов. Но еще до последней оценки судей знала: выполнила все, что задумала».



РИА-НОВОСТИ

Перед Играми в Токио — 1964 Латынина проделала работу в два раза больше, чем обычно. «Я просто не имела права закончить олимпийский путь поражением... А мы ведь когда-то вольные упражнения делали, представьте, на деревянном полу. Потом на пол стали укладывать тоненький коврик. Дальше под коврик стали укладывать войлок. И только в 1966 году на чемпионате мира был положен помост, который амортизировал. Это было счастьем: летать начали спортсмены как птицы! А какие жуткие мостики стояли раньше перед конем! О том, чтобы они амортизировали, и не мечтали — не представляли просто. Сегодня, конечно, совершенно другая гимнастика. Представляю, как смешно смотреть девочкам старые пленки, кадры хроники вызывают улыбку и у нас. Но мы делали то, чего никто в мире больше не делал».

А на следующих Играх в Мехико — 1968 команда СССР вновь была с золотыми медалями. Старший тренер сборной Лариса Латынина, потрясающие Наталья Кучинская, Лариса Петрик, Зинаида Воронина, Ольга Карасева и совсем юные Людмила Турищева и Любовь Бурда завоевали титул чемпионки Олимпийских игр. Станут золотыми для команды с тренером Латыниной и еще две Олимпиады.

Сегодня Лариса Латынина продолжает анализировать все, что происходит в гимнастике. Говорит, это уже в крови. И не скрывает, что есть

Токио. XVIII ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ.
Золото — Лариса Латынина,
серебро — Полина Астахова,
бронза — Анико Джаноси



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

у нее не исполненное пока желание. Из стен школы в Обнинске, носящей ее имя, должен выйти олимпийский чемпион!

«Самое главное — твое ощущение жизни, поэтому на юбилейные цифры не плюешь, но и не сгибаешься под грузом. Ну понимаешь, что жизнь не бесконечна, и поэтому хочешь не хочешь, а когда-то ты будешь приближаться к заветной черте. И понимаешь, что до этой черты осталось уже меньше, чем прожил. Но хочется все-таки и эту часть провести достойно и, главное, находя радость, прелесть жизни. Если хотите, это принцип, черта характера».

Чего очень и очень сегодня хочется? Чтобы центров гимнастических — крупных и маленьких — в России было как можно больше. Чтобы кусты гимнастические по всей России вырастали». ▲

«ЗОЛОТАЯ ЧАЙКА»

НАКАНУНЕ 85-ЛЕТИЯ ЛАРИСЫ СЕМЕНОВНЫ ЛАТЫНИНОЙ В ОБНИНСКЕ ПРОШЛИ ТРАДИЦИОННЫЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ «ЗОЛОТАЯ ЧАЙКА» НА ПРИЗЫ ПРОСЛАВЛЕННОЙ ГИМНАСТИКИ. В НИХ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ СПОРТСМЕНЫ РОССИИ, ЮЖНОЙ КОРЕИ, ЕГИПТА, БЕЛОРУССИИ, ГЕРМАНИИ, ЛАТВИИ, ГРУЗИИ, АРМЕНИИ, ИЗРАИЛЯ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



«Наша «Золотая чайка» **взлетела!**» — сказала на торжественной церемонии закрытия сама Лариса Семеновна (а в переводе с греческого «чайка» — это «Лариса»), порадовавшись, что российские гимнасты завоевали 15 золотых наград.



— Интерес к «Золотой чайке» и впрямь с каждым годом увеличивается, — рассказывает Ольга Коркач, директор школы в Обнинске, которая носит имя Латыниной. — Обычно мы проводили два совместных турнира — «Чайку» и соревнования на Кубок губернатора Калужской области. Но в этот раз турниры разделили.

«Золотая чайка» теперь прописалась в календаре FIG, ее статус повысился. На нас, организаторов, это, конечно, накладывает особые обязательства, но мы справились. Турнир прошел ровно, все отработали на хорошем профессиональном уровне. Гости и участники остались довольны. Как обычно, победителям вручали кубки необычного дизайна и денежные премии. Мы изначально решили: пока есть возможность, будем поощрять юных спортсменов.

Конечно, уровень ребят, которые приезжают к нам из других стран, не такой высокий, как, скажем, у наших юных гимнастов, выступающих на всероссийском уровне. Но знаете, в

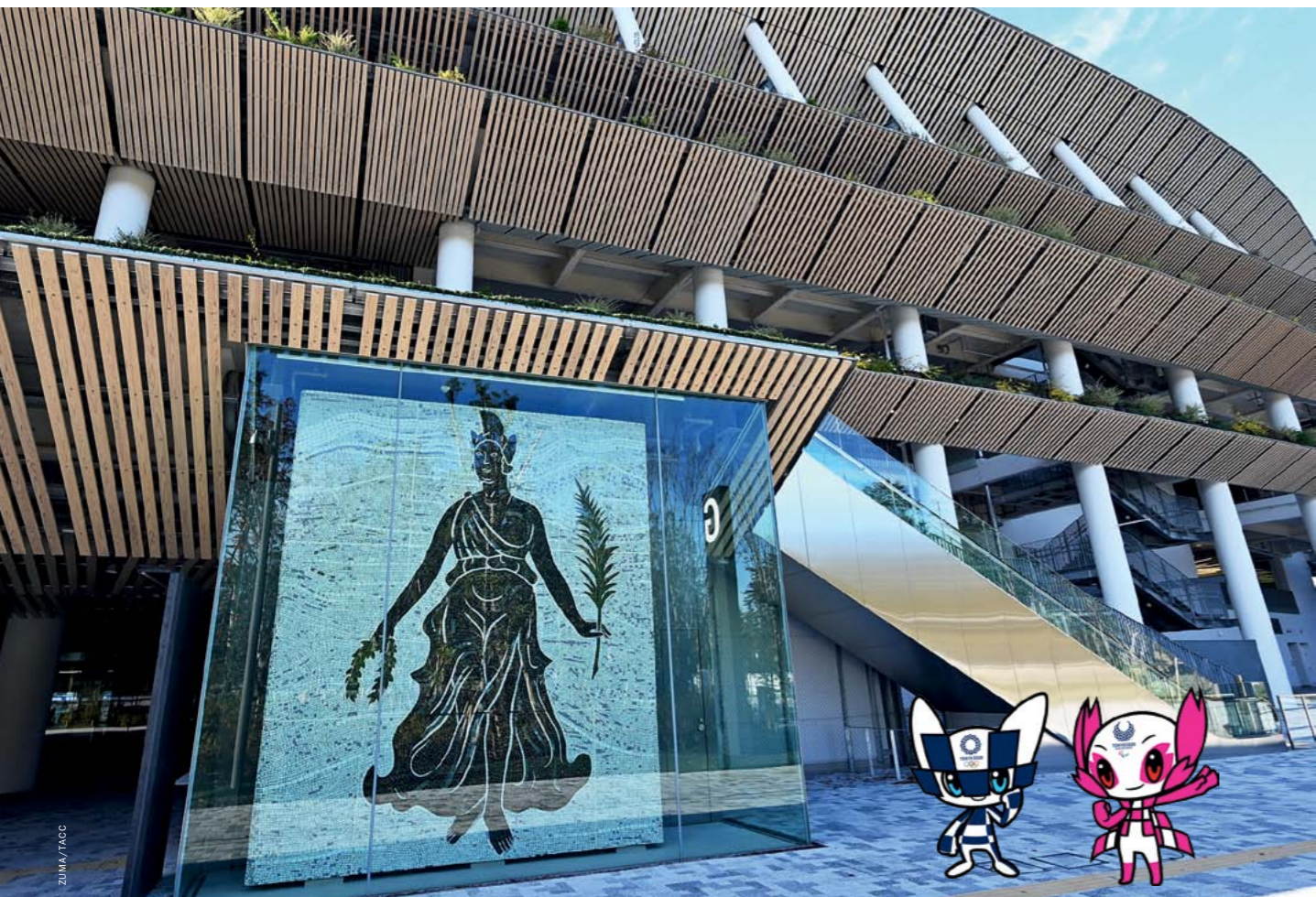


этом году очень удивила команда Египта: по сравнению с прошлым приездом она выглядела на голову сильнее. Очень хороший уровень показали гимнасты из Германии, Белоруссии. То есть растет и престиж соревнований, и уровень участников.

Конечно, хочется, чтобы таких международных турниров у нас в стране было больше. На этапы Кубка мира, чемпионаты Европы и мира попадают все-таки единицы. Но посмотрите, сколько ребят, выполнив норматив мастера спорта, вынуждены заканчивать с гимнастикой, потому что им уже некуда расти. Вроде бы силы и желание тренироваться есть, а стимула нет. Выходя же на помост на таких вот международных стартах, они могут задержаться в гимнастике на более продолжительное время, попытаться выполнить норматив мастера спорта международного класса. Мне кажется, наш вид спорта от этого только бы выиграл. ▲



ДОМ ДЛЯ ОГНЯ



СТАДИОН УЖЕ ОТКРЫТ

Торжественная церемония, посвященная этому событию, состоялась 20 декабря 2019 года — именно здесь через восемь месяцев будет зажжен огонь XXXII летней Олимпиады, пройдет церемония закрытия Игр и Паралимпиады, а также соревнования по легкой атлетике и футболу. А пока в мероприятии приняли участие премьер-министр Японии Синдзо Абэ, губернатор Токио Юрико Койке и архитектор Кенго Кума. Возможность пройтись по олимпийской арене получили и журналисты, которые уже назвали стадион будущей иконой Игр. Сооружение способно вместить 68 тысяч зрителей, а его

общая площадь — почти 70 тысяч квадратных метров. Строительство продолжалось три года и было завершено 30 ноября. Арена имеет пять этажей над землей и еще два подземных уровня.

«Мы будем рады увидеть спортсменов со всего мира на церемонии открытия Олимпийских игр 24 июля 2020 года и Паралимпийских игр 25 августа 2020 года, когда глаза всего мира будут обращены на этот культовый символ Игр 2020 года в Токио, — сказал Тоширо Мута, генеральный директор оргкомитета Олимпийских игр в Токио 2020 года. — Мы верим, что стадион станет незаменимым наследием — ме-

стом, где люди смогут проводить здоровые и полноценные дни, наслаждаясь спортом еще 50 лет и даже дольше».

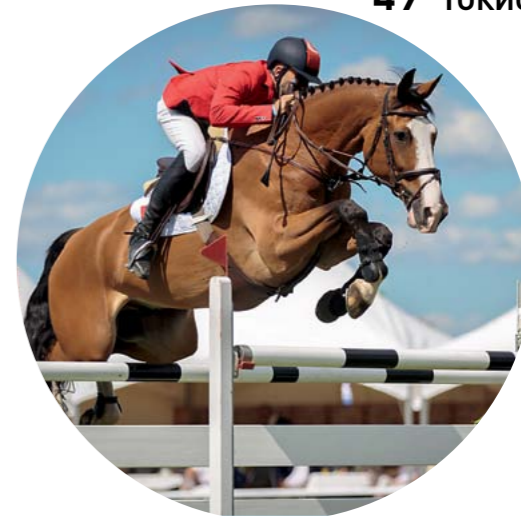
Чем же так привлекательна токийская арена? Кенго Кума, который проектировал сооружение, хотел сделать особый акцент на его экологичности. Например, стадион должен был идеально вписаться в окружающую природу, включая большую зеленую зону рядом с храмом Мэйдзи Цзингу. Поэтому Кума остановился на том, чтобы здание состояло из дерева и зелени, и назвал его «живым деревом». Фасад состоит из перекрывающихся многослойных карнизов из дерева, собранного в 47 префектурах Японии, рядом было посажено более 47 тысяч деревьев среднего и малого размера.

Доступные места на стадионе будут распределены по всем ярусам и этажам трибун, что обеспечит обзорность и комфорт для людей в инвалидных колясках. При этом естественный воздух должен циркулировать для отвода тепла и влаги. Это будут обеспечивать 185 вентиляторов, создающих воздушный поток, и системы туманного охлаждения как болельщиков, так и спортсменов.

Первые соревнования на олимпийском стадионе (99-й Кубок императора Японии по футболу JFA) прошли в первый же день нового года.

ПОСТРАДАЛИ ОРАНГУТАНЫ?

Правда, стадион принес уже и проблемы. Еще во время строительства выяснилось, что 87 процентов древесины, которая использована на фасаде, приезжает в Японию из тропических лесов Малайзии и Индонезии. Экологическая организация Rainforest Action Network (RAN), базирующаяся в США, отправила десяток жалоб в оргкомитет Игр и в МОК. Петицию японским властям подписали более 110 тысяч активистов.



Две жалобы представители RAN доставили в генеральное консульство Японии в Сан-Франциско в костюмах... орангутанов. Ведь, по мнению экологов, вырубка Борнейских лесов навредила калимантанским орангутанам, которые встречаются лишь в этих лесах.

Именно из борнейской древесины строят не только главный стадион, но и центр водных видов спорта, используют ее и при создании волейбольной арены «Ариаке».

Еще три года назад около 40 неправительственных организаций направили властям страны петиции и жалобы с призывом использовать древесину из других регионов. Однако организаторы заявили, что строительство отвечает всем принципам устойчивости и не вредит лесам — дерево добывают по правилам, не разрушая экосистему.

ЖАРА ХОЗЯЙНИЧАЕТ

Вслед за марафоном, который в итоге пройдет не в Токио, а в Саппоро, организаторы Олимпиады вынуждены были изменить время соревнований по триатлону и конному спорту. Мастера триатлона выйдут на старт не в 07:30, а на час раньше — в 06:30 по местному времени. Непривычно рано начнут борьбу за медали и наездники — в 07:30 и 08:00. Но несмотря на все меры, даже в это время ожидаются температура выше плюс 30 градусов и высокая влажность.

Напрашивается логичный вопрос: раз летом в Токио такая погода, почему нельзя было перенести Олимпиаду на осень? Тем более что в 1964 году столица Японии принимала Игры в октябре, Игры-1968 в Мехико тоже перенесли на середину осени, а Олимпийские игры — 2000 в Сиднее проводились в сентябре.



КТО ПОСЛЕДНИЙ?

Международный олимпийский комитет старается чтить традиции Олимпиад, но в то же время пытается внести свежую струю в проведение привычных мероприятий. Например, порядок выхода команд во время церемонии открытия Олимпиады будет слегка изменен. Это касается команд, которые выйдут на стадион последними. Эти команды будут представлять страны, принимающие следующие летние Игры. То есть закрывать парад делегаций, как обычно, будут хозяева спортивного праздника, а перед ними приветствовать зрителей на стадионе будут сборные США и Франции. Ведь Олимпийские игры 2024 года пройдут в Лос-Анджелесе, а 2028-го — в Париже.

Также представитель пресс-службы МОК отметил, что вслед за сборной Греции, которая традиционно открывает парад спортсменов, выйдет команда беженцев.

НОВИЧКИ РВУТСЯ В БОЙ

Российская скалолазка Юлия Каплина в Токио выступит в новой олимпийской дисциплине — скалолазании. Спортсменка завоевала лицензию на Игры во время квалификационного турнира в Тулузе. Она заняла седьмое место в отборочном раунде и попала в финал, что позволило ей получить квоту.

Но не только скалолазание будет представлено на Олимпиаде впервые в истории. Мужская и женская сборные России по баскетболу 3 x 3 также отоборались на свой первый в истории олимпийский турнир.

Мужская команда заняла второе место в рейтинге ФИБА 3 x 3. А женская — первое. Уже известно, что вместе с россиянками на турнир в Токио поедут команды Китая, Монголии и Румынии (остальные определятся в квалификационных турнирах). А всего в олимпийском турнире по баскетболу 3 x 3 примут участие по восемь команд у женщин и мужчин.

БЕЗ ВОДЫ — НИКУДА

И снова о жаре. Оргкомитет Токио-2020 может разрешить зрителям проносить на стадионы свои прохладительные напитки в связи с жаркой погодой, сообщает японское агентство Kyodo.

На предыдущих Олимпиадах действовал запрет проносить напитки из-за угрозы терактов. Но в случае одобрения инициативы гости соревнований смогут брать с собой одну пластиковую бутылку. Организаторы также рассмотрят возможность бесплатной раздачи воды на спортивных объектах.

НЕТ ЛИШНЕГО БИЛЕТИКА?

По сообщениям службы информации Олимпийского комитета России, на территории России было реализовано более трех тысяч билетов на летние Олимпийские игры 2020 года. Онлайн-продажа билетов в России стартовала 28 октября.

Отмечается, что особенно российские болельщики стремятся попасть на соревнования по легкой атлетике, спортивной гимнастике, художественной гимнастике, прыжкам в воду, борьбе, теннису, син-



хронному плаванию, тяжелой атлетике, футболу, дзюдо, пляжному волейболу и фехтованию.

Также есть спрос на церемонии открытия и закрытия Олимпиады. При этом самые дешевые билеты на церемонии открытия и закрытия стоят чуть больше 10 тысяч рублей.

АЛИНА ЗАГИТОВА ХОЧЕТ ПОБОЛЕТЬ ЗА ГИМНАСТОВ

Российская фигуристка Алина Загитова хотела бы поехать на Олимпиаду в Токио, чтобы поддержать соотечественников-гимнастов.

— Я хочу поехать болеть за нашу сборную на Олимпиаду в Токио. Посмотрим, как это у меня получится, но я бы этого хотела. Недавно прошел чемпионат мира по спортивной гимнастике, где наша команда показала хороший результат: мальчики впервые победили в командном турнире. Я очень внимательно следила за соревнованиями, — призналась Загитова.

ЦЕНА ВОПРОСА

После долгих дискуссий организаторы утвердили последний вариант бюджета Олимпиады. На Игры страна потратит чуть больше 12 миллиардов долларов. Эту сумму примерно поровну разделили городские власти и правительство Японии. Это четвертый вариант бюджета. Его приходилось менять в сторону сокращения, в том числе и из-за протестов населения. Люди полагают, что разумнее потратить деньги на восстановление страны после землетрясения и цунами. Таким образом, удалось сэкономить почти треть суммы.

Но пока не все расходы учтены в документе. Часть соревнований перенесли из жаркого Токио в более северные районы страны. Прежде всего это касается стартов марафонцев и ходоков, которые проводят-

ся под открытым небом. Оргкомитет продолжает консультации с Международным олимпийским комитетом по вопросу, кто должен взять на себя дополнительные траты. Договориться пока не удается.

Например, власти Токио потратили 13,7 миллиона долларов на подготовку к марафону и соревнованиям по спортивной ходьбе, перенесенным в итоге в более прохладный Саппоро. Средства были вложены в покрытие теплоизоляционным материалом дорог для забегов. Теперь власти пробуют добиться от МОК компенсации за перенос соревнований.

НОВЫЙ МЕТОД

На грядущей Олимпиаде могут использовать новый вид антидопингового тестирования. Об этом заявил президент Международного олимпийского комитета Томас Бах.

В сентябре Всемирное антидопинговое агентство (WADA) подписало меморандумы о взаимодействии с семью организациями в области разработки и внедрения нового вида тестирования — анализа засохшей крови (DBS). Контроль над реализацией проекта ведет комитет, учрежденный в марте 2019 года на совещании WADA, МОК, Международного агентства допинг-тестирования (ИТА) и ряда национальных антидопинговых агентств. Сообщается, что новый вид тестирования упрощает сбор проб, удешевляет транспортировку образцов и экономит место для их хранения. Изначально планировалось, что этот способ будет применен на зимних Играх в Пекине — 2022. Однако по словам Баха, новое тестирование может быть внедрено уже в Токио. «Мы бы хотели, чтобы нарушители никогда и нигде не чувствовали себя в безопасности», — сказал Бах.

(Текст подготовлен по материалам российских и зарубежных агентств) ▲



ПОЛЕТЫ ВО СНЕ И НАЯВУ



**АВТОРСКАЯ
РУБРИКА
СЕРГЕЯ
АНДРИАНОВА**

ПРОГРАММЫ ЛУЧШИХ ИСПОЛНИТЕЛЬНИЦ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ, СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МОДЕЛЕЙ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫХОДУ ГИМНАСТОК НА ИСПОЛНЕНИЕ.

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

СОВРЕМЕННЫЕ МОДЕЛИ КОМБИНАЦИЙ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ

НИНА ДЕРВАЛЬ

Насыщенная программа бельгийской гимнастки (6.5) показана на чемпионатах мира в Катаре-2018 и Штутгарте-2019. В основе этой комбинации лежит сложнейшая в координационном плане связка из пяти полетовых элементов «Хендорф с поворотом на 180 — перелет Ежовой — перелет Шапошниковой — сальто Пак — перелет Шапошниковой с поворотом на 180». Дополнительно к этому гимнастка начинает свою программу редким перелетом Набиевой. Заканчивает комбинацию традиционной и стабильной в наше время связкой — поставь-выбей на 360 в темп соскок двойное сальто назад с пируэтом. Связка включает в себя выполнение двух специальных требований (элемента с поворотом на 360 и соскока).

У этой комбинации в дополнение к высокой базовой сложности есть несколько отличительных нюансов. Первый: гимнастка выполняет только восемь зачетных элементов, идущих в стоимость программы. Нет ни одного лишнего связующего элемента (типа стойки с поворотом, оборота с поворотом и т. д.), при котором элемент в стоимость не идет, но требует дополнительных физических и технических усилий, увеличивая при этом сбавку за исполнение.

Второй нюанс заключается в том, что в программе всего три отмаха в стойку, так как почти все гимнастка выполняет в связке. Варианты для усиления базовой сложности к Олимпийским играм лежат в плоскости усиления соскока до поворота на 540 или 720. Правда, гимнастки идут на это очень редко, потому что сбавка за подобное усиление будет превышать надбавку и потеряется так называемый баланс между сложностью и исполнением (име-



нуемый в гимнастической среде как оптимизация программы).

Второй вариант усиления сложности — это включение в программу девятого элемента, который при подсчете сложности выбьет один из элементов самой низкой сложности. Дерваль уже пробовала этот путь усиления на одной из матчевых встреч европейских команд в мае этого года, усилив программу до сложности 6.7 балла. Но премьера программы на Европейских играх в Минске не получилась, и гимнастка отказалась от этой идеи, по крайней мере на ЧМ-2019. Аналогичную модель программы с 2018 года выполняет Анастасия Ильянкова, но в несколько облегченном варианте.

Методические указания по выходу на данную модель. Гимнастка должна обладать минимум двумя

положениями тела, из которых будет выполнять полетовые элементы (поставь-выбей и Штальдер). Поэтому данные профилирующие элементы должны исполняться на самом высоком качественном уровне с вырыванием жерди до максимума, поскольку гимнастке выполнять перелеты Хендорф и Шапошниковой.

Второе — это владение такими полетами с верхней жерди на нижнюю, как перелет Ежовой и сальто Пак, а также владение всеми этими полетовыми элементами в виде одной профилирующей базовой связки «Ежова с прыжка на верхней жерди — серия элементов Шапошниковой — сальто Пак — Шапошниковой с поворотом — элемент с поворотом на 360 — выполнение любого базового соскока с максимальным набором высоты».

РЕБЕККА ДАУНИ

Премьера данной модели комбинации состоялась в Штутгарте. Сложность комбинации — 6.5 балла, и это абсолютный рекорд сложности для гимнастки из Великобритании. В основе программы лежат две связки из трех элементов: «Штальдер с поворотом на 360 — перелет Шапошниковой из положения Штальдер — перелет Хендорф», а также сложнейшая в техническом и координационном плане связка «перелет Хендорф с поворотом на 180 — перелет Ежовой — в темп перелет Шапошниковой с поворотом на 180».

В одиночном формате были выполнены Хендорф согнувшись из положения Штальдер и соскок двойное сальто назад с пируэтом. Модель включает только восемь зачетных элементов и ни одного связующего элемента, который не идет в сложность программы, при четырех отмахах в стойку.

Варианты для усиления программы лежат в плоскости усиления соскока, так как он освобожден от связки с элементом на 360, и сделать это усиление намного проще с оборота, но техника выполнения соскока данной конкретной гимнасткой вызывает сомнения в этой возможности усиления комбинации.

Второй вариант усиления — это выход за рамки восьми элементов, и такой вариант усиления существует до сложности 6.7 балла, но при этом неминуемо пострадает исполнение и будет нарушен баланс между сложностью и исполнением.

К методическим указаниям данной модели тоже относятся владения элементами «оборот не касаясь», «Штальдер», «поставь-выбей» для дальнейшего



изучения перелетов Хендорф и Шапошниковой, перелет Ежовой, умение качественно переходить из перелета Шапошниковой в элемент «Штальдер» либо оборот не касаясь в стойку, а также овладение базовой профилирующей полетовой связкой, описанной в предыдущем варианте программы.

ФАН ЙИЛИН

Китайская гимнастка Фан Йилин (чемпионка мира 2015 и 2017 годов) впервые в данном виде продемонстрировала новую конкурентную модель программы в финальных соревнованиях Монреаля-2017. В следующих чемпионатах она участия не принимала, но является главной фавориткой индивидуального олимпийского отбора с программой сложностью 6.5 балла. В основе программы лежат два блока элементов, которые выполняются в виде одной связки. Первый блок: элемент «продев с поворотом на 360» — перелет Шапошниковой из положения продев — сальто Пак — элемент Шапошниковой из положения Штальдер — перелет



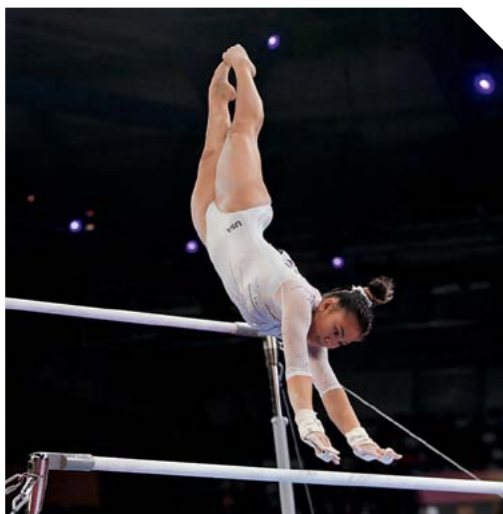
Гингер. Второй блок: элемент «продев с поворотом на 180» — две подряд китайские вертушки в итальянском хвате и соскок двойное сальто назад с поворотом на 180, который выполняется в первой части соскока, во время отпускания кистей от снаряда.

Отличительной чертой данной модели является то, что она включает всего два отмаха в стойку и все элементы идут практически в виде одного соединения. Помимо восьми зачетных элементов, есть один лишний элемент, который в зачет сложности не идет, но при этом дает прибавку к сложности + 0.1 балла за счет соединения с зачетным элементом. Вариантов усиления этой программы на сегодняшний день не существует, и китайская гимнастка является единственной исполнительницей данной модели в мире.

Программа выполняется на основе двух профилирующих элементов: обязательно должен быть элемент «продев» и второй элемент на выбор, может быть, Штальдер или поставить-выбить. К методическим указаниям по обучению данной модели обязательным условием является овладение продевами и итальянскими оборотами, которые далее должны быть трансформированы в чисто китайское ноу-хау — китайские вертушки в итальянском хвате, обучение элементу Гингер и связке базовых полетовых элементов «перелет Шапошниковой — перелет Пак» на количество.

СУНИСА ЛИ

Впервые данная модель комбинации была продемонстрирована в августе на национальном чемпионате США, 16-летняя гимнастка Суниса Ли повторила ее и в Штутгарте-2019. Сложность данной композиции — 6.4 балла. В первой части программы выполняется



уникальная, никем до этого не исполнявшаяся связка из четырех элементов «перелет Набиевой — сальто Пак — перелет Шапошниковой — перелет Пак с поворотом на 360». Отдельно без связок выполняется перелет Шапошниковой с поворотом, сложный поворот на 540 — в темп сальто в вис согнувшись и соскок двойное сальто назад с пируэтом.

Дополнительно к восьми зачетным элементам выполняется стойка с поворотом, являющаяся связующим звеном между сальто в вис и соскоком, и это несомненный минус любой модели: специальное требование в виде обратного хвата (сальто в вис в данном случае) выполняется в конце комбинации перед соскоком, поскольку этот элемент в зависимости от исполнения имеет сбавку от 0.1 до 0.5 балла, но при этом не несет никакой надбавки по сложности. Поэтому в данной модели надо искать варианты перевода специального требования в первую часть программы и, как следствие, исключения стойки с поворотом из программы. Варианты усиления программы имеются исключительно в виде усиления соскока до двойного сальто назад с двумя пируэтами, в этом случае сложность вырастет до 6.7 балла.

Данная модель выполняется на основе единственного профилирующего элемента «поставить-выбить». К методическим установкам в изучении данной программы относится выполнение полетных элементов по типу «Шапошниковой — сальто Пак» на количество, изучение сальто Пак с пируэтом, элемент «Хендорф», выполнение серии поворотов на количество, а также умение владеть хлестообразной бросковой техникой в переднем хвате для изучения элементов по переднему вращению как специального требования по правилам международного технического комитета ФИЖ.

ЭЛИЗАБЕТ ЗАЙЦ

Впервые эта модель в данном виде была продемонстрирована в финале многоборья чемпионата мира в Штутгарте, в ее основе лежат три блока. Перелет Шапошниковой — с переходом в перелет Хендорф ноги врозь из положения Штальдер. Перелет Хендорф согнувшись из положения Штальдер — сальто Пак — перелет Шапошниковой с поворотом (эта сложнейшая в техническом отношении связка выполняется в середине комбинации). И третий — традиционная для многих гимнасток связка из двух специальных требований «поставить-выбить с поворотом на 360 — соскок двойное сальто назад с пируэтом».

Программа составлена более грамотно, нежели программа американки Сунисы Ли, и поэтому сальто



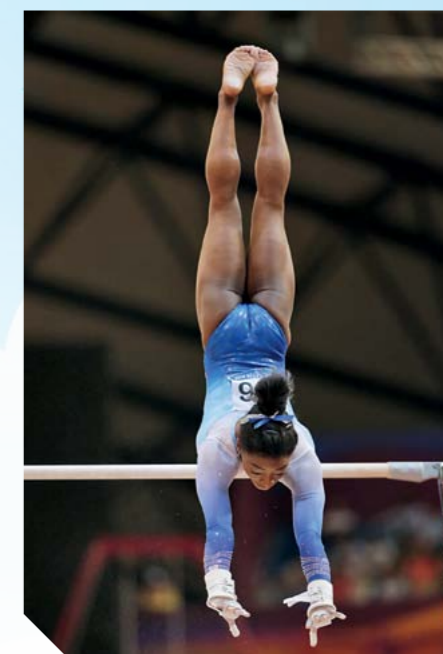
в вис согнувшись перенесено в первую часть программы. Варианты усиления имеются в виде усложнения соскока и переводов сальто в вис и элемента «Хендорф» из положения согнувшись в положение прямого тела. Развитие данной модели предполагает выход на уровень сложности 6.7 балла и выше.

Модель комбинации предполагает развитие базовых профилирующих элементов: «поставить-выбить», «Штальдер», оборотов вперед, а также умение грамотно переходить из перелета Шапошниковой в Штальдер с дальнейшим переходом в серию полетовых элементов «сальто Пак — перелет Шапошниковой» на количество.

СИМОНА БАЙЛС

Данная модель программы тоже довольно интересна и стратегически имеет прямые выходы на самые высокие уровни сложности. В основе программы лежат два блока из трех элементов. В первой части программы выполняется связка «элемент «Веллер» (являющийся специальным требованием по смене обратного хвата по правилам ФИЖ) — перелет Шапошниковой — в темп перелет Ткачева ноги врозь». Далее идет поставить-выбить с поворотом на 360 — перелет Ткачева в положении согнувшись — сальто Пак. И изолированно от связок — перелет Шапошниковой с поворотом и соскок двойное сальто с двумя пируэтами. Сложность данной модели — 6.2 балла с прямыми выходами на уровень 6.5 за счет замены перелета Ткачева в первой части программы на элемент «Хендорф» и связки между элементом Пак и перелетом Шапошниковой с поворотом.

Данная модель выполняется на основе одного профилирующего элемента типа «поставить-выбить», но для выхода на сложность 6.5 балла нужно добавлять Штальдер. К методическим установкам по обучению данной модели относятся обучение элементу «Веллер», грамотным переходам с элемента



Шапошниковой в Штальдер для дальнейшего развития связки, связанной с элементом «Хендорф», грамотному обучению перелету Ткачева углом с дальнейшим переходом в Пак, а также уверенному владению перелетами Шапошниковой — сальто Пак на количество.

АНАСТАСИЯ ИЛЬЯНКОВА

Данная разновидность программ на брусках была показана на Кубке России 2017 года в Екатеринбурге и в Монреале-2017. В начале программы выполняется сложный перелет Хендорф согнувшись из положения оборот не касаясь, далее идет сложная в техническом плане связка из пяти элементов «Хендорф ноги врозь из аналогичного положения — сальто Пак — перелет Шапошниковой — оборот не касаясь с поворотом на 180 — перелет Ежовой». В дополнение к этим сложным соединениям выполняется перелет Шапошниковой с поворотом и элемент на 360 в соединении с двойным сальто назад с пируэтом в соскок.

В отличие от предыдущих моделей в данной композиции выполняется девять элементов (восемь зачетных и один элемент на верхней жерди, который в зачет программы не идет, но имеет при этом надбавку за соединение 0.2 балла). Сложность данной модели комбинации — 6.2 балла, имеет варианты

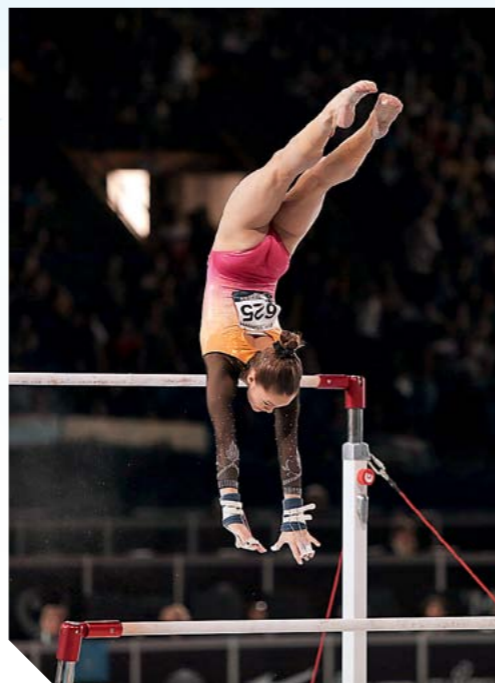


усиления за счет соединения между перелетом Ежовой и перелетом Шапошниковой, а также перевода первого элемента из положения согнувшись в перелет Хендорф прямым телом. Дополнительно к этому можно рассмотреть варианты усложнения соскока. Общее усложнение предполагает поднятие сложности на уровень от 6.6 балла.

Данная модель комбинации может выполняться на основе двух профилирующих элементов типа Штальдер и «поставить-выбить» или «оборот не касаясь» и «поставить-выбить». К методическим установкам данной программы относится изучение двух видов элементов «Хендорф» из разных положений, элемента Ежова со стойки, а также умения переходить с данного элемента в серию полетных элементов «перелет Шапошниковой — сальто Пак».

ЕЛЕНА ЕРЕМИНА

Усовершенствованная модель Набиевой была продемонстрирована Еленой на чемпионате мира — 2017 в Монреале. В первой части программы — сложнейшая связка из трех элементов «Хендорф прямым телом — сальто Пак — Шапошниковой с поворотом». Елена остается единственной гимнасткой в мире, кто исполнил это соединение в соревновательном режиме, далее — элемент «продев» на верхней жерди — продев с поворотом — сальто в вис в положении согнувшись и концовка поставить-выбить с поворотом на 360 — соскок двойное сальто назад с пируэтом. В комбинации имеется единственный элемент, не идущий в зачет сложности, — это оборот с поворотом в стойку непосредственно перед соскоком (как было описано выше, это большой минус программ, в которых сальто в вис выполняется во второй части програм-



мы). Сложность данной программы — 6.3 балла, и ее усложнение лежит в плоскости перевода сальто в вис из положения согнувшись в прямое тело, а также усложнения соскока. В этом случае сложность повышается на уровень от 6.5 балла.

Модель в данном случае выполнялась на основе трех базовых элементов: продев, поставить-выбить и Штальдер. Но может выполняться и на основе двух элементов: продев и поставить-выбить. К методическим указаниям при обучении данной модели стоит отнести отмеченную выше базовую полетную связку «сальто Пак — перелет Шапошниковой» на количество, хорошее владение оборотами вперед для развития элемента «сальто в вис в положении согнувшись и прямым телом», обучение перелетам Хендорф. И самое пристальное внимание уделяется грамотному обучению элементам на основе продева, так как в случае потери этого элемента сложность данной программы автоматически опускается на 0.3 балла.

ВИКТОРИЯ КОМОВА

Следующую группу гимнасток объединяет то, что выполняют они так называемую модель Комовой. В последний раз в полном объеме Виктория по-



казала ее на Олимпийских играх в Лондоне. Все гимнастки, выполняющие эту модель, должны безукоризненно владеть элементами продев, поскольку три элемента в данной модели выполняются из этого исходного положения. Неизменное начало: перелет Шапошниковой с продева — сальто Пак — перелет Шапошниковой с поворотом. Переход на верхней жерди в связку элементов продев с поворотом на 180 — сальто в вис согнувшись, ноги врозь или прямым телом, как выполняла родоначальница этой модели Виктория Комова.

Далее в версии Комовой исполнялась связка продев на 360 — перелет Ткачева согнувшись, оборот с поворотом и соскок двойное сальто назад с двумя пируэтами. В современной, более простой версии, российские гимнастки Дарья Спиридонова и Ангелина Мельникова перенесли элемент продев с поворотом на 360 в самое начало программы, а после сальто в вис не делают перелет Ткачева и соскок двойное сальто с двумя пируэтами и заканчивают программу более простой и стабильной связкой поставить-выбить на 360 — соскок двойное сальто назад с пируэтом. Или же с поворотом на 540 в версии Алии Мустафиной на Играх-2016, приведшей ее ко второй золотой олимпийской медали на брусьях.

В данной модели программы, помимо восьми зачетных элементов, имеется стойка с поворотом на 180 (которая в зачет программы не идет, но является обязательным атрибутом гимнасток в случае, если сальто в вис выполняется во второй части программы, так как является связующим звеном между

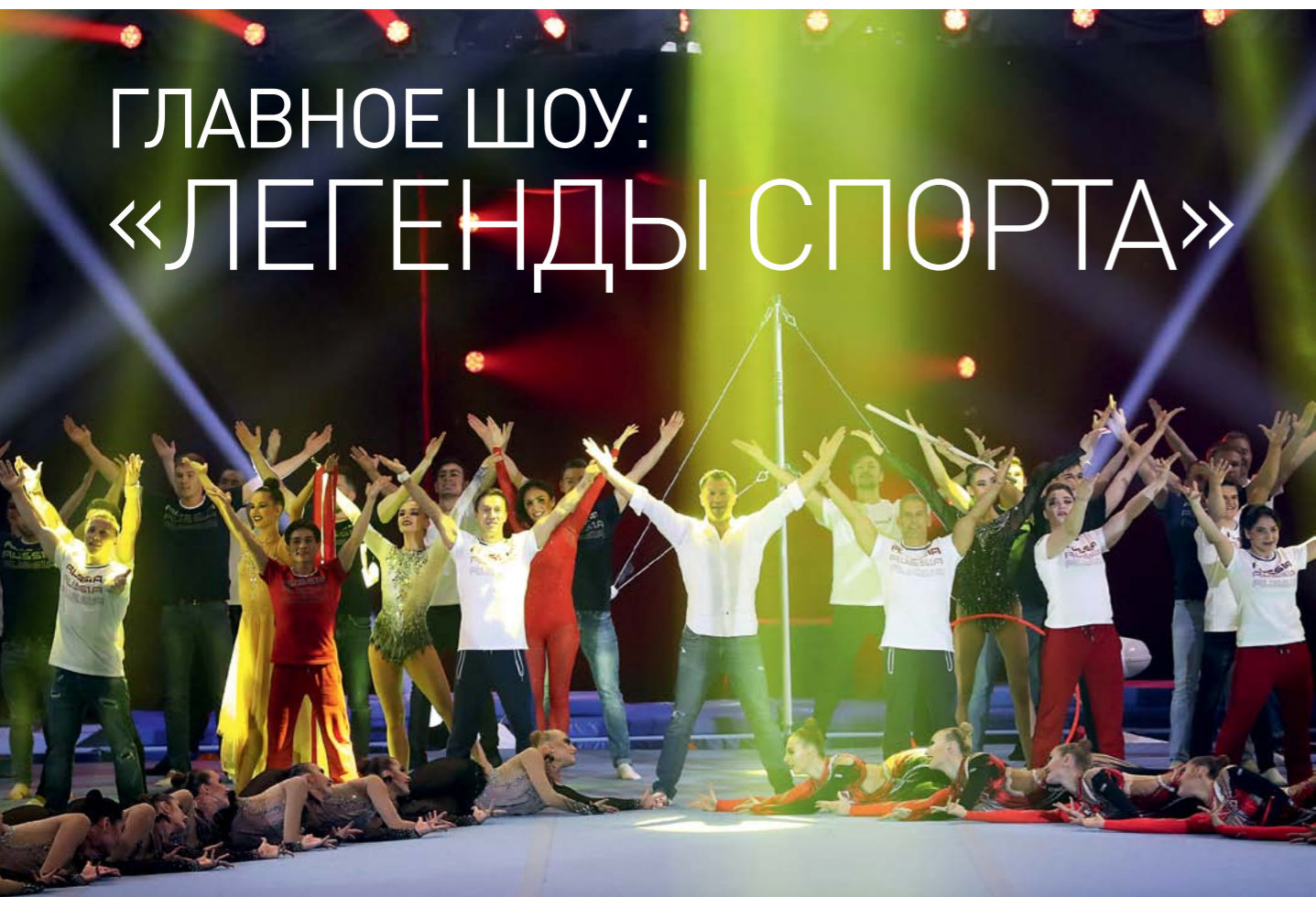


связкой во второй части программы и соскоком), и это несомненный минус данной модели.

У этой модели довольно ограничены стратегические варианты усиления программы. Как один из вариантов — это включение в программу элемента «Хендорф» из положения Штальдер после выполнения элемента Шапошниковой с продева в первой части программы. Это усложнение выводит данную модель на уровень сложности 6.5 балла, что уже было продемонстрировано американской гимнасткой Габби Переа в 2017 году на национальном чемпионате США.

К методическим указаниям для изучения данной модели относятся элементы «продев» — и это один из подводных камней, поскольку девушки с возрастом ввиду больших антропометрических изменений (рост, вес, смещение центра тяжести) часто теряют этот компонент программы, и сложность модели опускается на уровень 5.8 балла. Следует очень грамотно относиться к изучению этого компонента, методически корректировать правильное исполнение этого элемента, учитывая возраст гимнастки. К другим методическим указаниям относятся элементы в переднем хвате для развития полетных элементов по переднему вращению, выполнение полетных элементов Шапошниковой — сальто Пак на количество, а также грамотное изучение поворотных элементов. ▲

ГЛАВНОЕ ШОУ: «ЛЕГЕНДЫ СПОРТА»

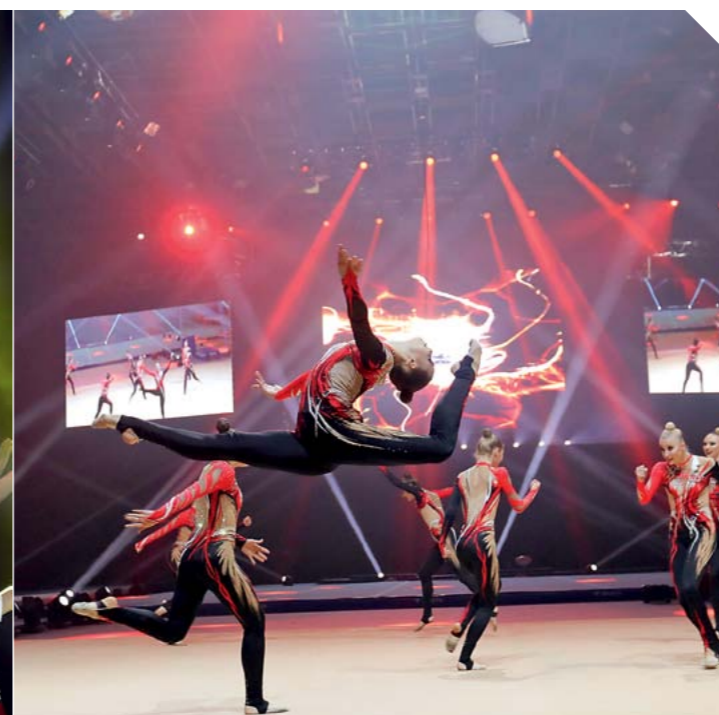


**В «ЛУЖНИКАХ» ПРОШЛИ ВЫСТУПЛЕНИЯ ГИМНАСТОВ
ВО ГЛАВЕ С ЧЕТЫРЕХКРАТНЫМ ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ АЛЕКСЕЕМ НЕМОВЫМ**

ТЕКСТ: АЛИНА ВОЛЬНОВА
ФОТО: предоставлены организаторами
шоу «Легенды спорта»

В театрализованном представлении приняли участие более 30 чемпионов и призеров Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы в пяти видах спорта: спортивной и художественной гимнастике, акробатике, прыжках на батуте и акробатическом рок-н-ролле.

Это действительно был праздник спорта, собравший тысячи поклонников гимнастики. На арену вышли звезды мирового спорта разных лет: Алексей Немов, Елена Замолодчикова, Николай Крюков, Алия Мустафина, Оксана Чусовитина, Йордан Йовчев, а вместе с ними и молодое поколение российских гимнастов —



Никита Нагорный, Денис Аблязин, Мария Пасека и Дарья Спиридонова.

Шоу открыл сам Алексей Немов. Зал буквально взорвался аплодисментами, когда он вышел на арену. Спортивную составляющую номера Алексея дополнили мультимедийные технологии, а также исторический экскурс.

Спортивная, художественная и эстетическая гимнастика, акробатика и прыжки на батуте, цирковое искусство и акробатический рок-н-ролл, брейк-данс: более 250 участников, олим-



«2019-й был объявлен в России Годом театра, и именно он на этот раз стал главной темой шоу. Каждый из участников «Легенды спорта» примерил на себя какой-то образ, показав не только свой спортивный, но и артистический талант, а выступления на спортивных снарядах стали мини-спектаклями. Под каждого спортсмена у нас были сделаны свои номера, своя история. И все это с такими красивыми костюмами и декорациями! И судя по реакции зрителей, мы на верном пути», — рассказал Алексей Немов.



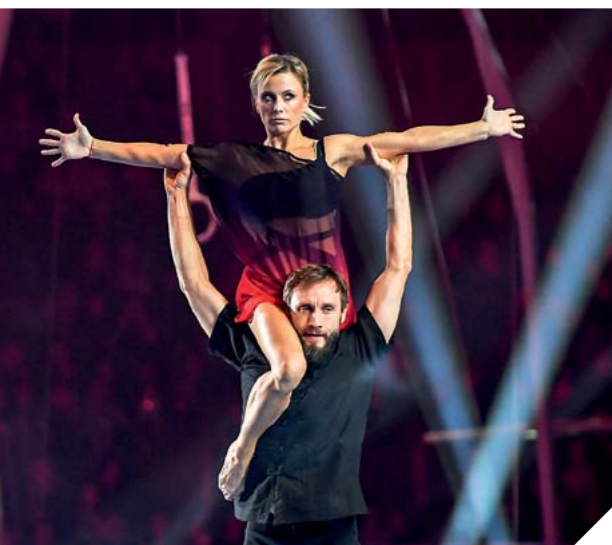
пийские чемпионы, победители и призеры чемпионатов мира и Европы.

Спортсмены взмывали ввысь на кольцах и полотнах, показывали чудеса владения собственным телом, как это было, например, в номере Iron Sky в исполнении Марии Пасеки, Виктории Листуновой, Владиславы Уразовой и воздушных гимнастов лауреатов всемирного фестиваля цирковых искусств «Идол» Алексея Ишмаева и Павла Майера.





Николай Крюков: «Пришлось консультироваться с хореографами: спрашивать, как руки держать, с какой ноги шагать, как лучше наклониться. Этим шоу мы доказываем, что спортсмены — не просто забитые ребята. Нет, мы можем быть раскованными, поиграть, повеселиться. Непросто, конечно, порой, но все сложности преодолели. Когда Немов первый раз позвал меня в свое шоу, я еще был действующим спортсменом. Мне было интересно попробовать. Хотя я и сейчас особенно не раздумывал, сразу согласился выступить. Алексей сказал: «Давай-ка, в форму входи заново!» Я говорю: «Леш, лет-то уже больше, чем кажется». Он: «Ничего страшного, я тоже полечу!» Ну, тогда полетели вместе!»



Алия Мустафина: «Было очень необычно играть Эсмеральду. История, конечно, печальная, но всем очень нравится. Волновалась сильно, но в шоу ты раскрываешься во время выступления намного больше. Здесь важен не только спорт, надо создать общую картину: попасть в музыку, красиво станцевать».

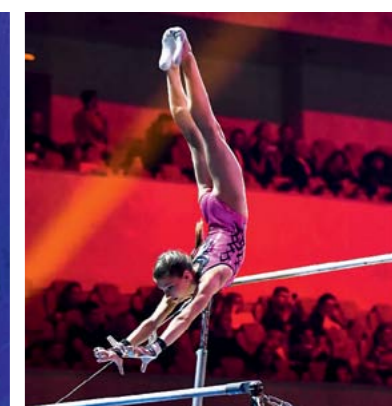


В шоу приняли участие артисты мюзикла «Нотр-Дам-Де-Пари», составившие компанию Алии Мустафиной, Дарье Спиридоновой и Седе Тутхалян. Йордан Йовчев и Анна Свирина выступали вместе с Вахтангом. А в номере «Богатырская сила» на арену вместе с профессиональными спортсменами вышел младший сын Алексея Немова, 10-летний Дима, покоривший воздух и сердца зрителей.



Поддержать спортсменов пришли и артисты. Олимпийская чемпионка Елена Замолодчикова выступала в паре с танцовщиком лауреатом премии «Золотая маска» Романом Андрейкиным. Гимнасты Никита Нагорный и Дарья Спиридонова представили романтический номер «Ты здесь», который своим пронзительным вокалом сопровождала Диана Гурцкая.

Ведущими стали призер Олимпийских игр многократная чемпионка мира по художественной гимнастике Яна Батыршина и ведущий телеканала «Матч ТВ» Илья Трифанов.



Никита Нагорный: «Я себя очень комфортно чувствую, делая не столь однообразные движения, как на старте: поднял руки, опустил, дальше пошел делать упражнения. Здесь надо и танцевать, и двигаться плавно. Мне, конечно, как и обычному среднестатистическому мужчине, это не совсем дается, да и стесняюсь немного. Но все же мы с хореографом номер отрепетировали так хорошо, что даже я от выступления получал удовольствие. А гармония, которая у нас с Дашей возникает во время номера, — это уже не спорт. Хореограф нам так и сказал: «Побудьте сами собой, а не гимнастами!»



«Я у Леша выступаю с самого первого шоу. Но раньше мы делали свои упражнения под свою музыку, а теперь нам ставят театрализованные номера. Стало намного интереснее. Я еще никогда не выступала в таких образах — у меня обычно вольные упражнения более серьезные, но что-то новое попробовать мне всегда нравилось. В следующем году готова исполнить новую роль, почему нет?» — рассказала олимпийская чемпионка Оксана Чусовитина, показавшая номер «Фрида».



«Когда я был в 2004 году на Олимпиаде в Афинах, мне позвонил один мой друг и сказал: «Лех, давай сделаем гимнастическое шоу!» Я сначала не верил, что у нас в стране можно сделать такое шоу. Но слава богу, все сложилось. Уже в 2006–2007 годах мы проехали по 14 городам России, и за это время количество детей, занимающихся спортивной гимнастикой, там увеличилось в два раза. Значит, мы достойно поработали», — рассказал олимпийский чемпион Алексей Немов.



В номере «Нотр-Дам-де-Пари» зрители увидели сразу трех Эсмеральд: Алия Мустафина показала упражнения на бревне, Дарья Спиридонова — на брусьях, а Седа Тутхалян — вольные.



ный продюсер телеканала «НТВ» Тимур Вайнштейн, ведущая Первого канала Екатерина Андреева, фигуристка Анастасия Гребенкина, депутат Государственной Думы РФ и олимпийский чемпион Дмитрий Сватковский, олимпийские чемпионки теннисистка Елена Дементьева и фехтовальщица Софья Великая...

«Спасибо большое, что пришли и поддержали нас. Для нас, спортсменов, артистов, это очень важно, — обратился Алексей Немов к зрителям. —

И конечно, хотелось бы поблагодарить всех наших участников: ребята приехали специально из других городов, кто-то только что вернулся с серьезных соревнований. Но все нашли время, потому что

**ГИМНАСТИКА НАС
объединяет.**

Я надеюсь, вам понравилось?
Тогда до новых встреч!»

Завершилось шоу выступлением Алексея Немова, которое позволило в полной мере почувствовать неповторимую атмосферу памятной Олимпиады в Афинах.

Среди гостей были глава Минспорта России Павел Колобков, олимпийские чемпионки Лидия Иванова и Лариса Латынина, народные артисты России руководители Большого московского цирка Эдгард и Аскольд Запашные, генераль-



ИМЯ ЖИВЕТ НА ПОМОСТЕ

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА — ОЧЕНЬ ЗРЕЛИЩНЫЙ, НО ТЕХНИЧЕСКИ СЛОЖНЫЙ ВИД СПОРТА. ГИМНАСТЫ ПОСТОЯННО СОВЕРШЕНСТВУЮТ СВОИ КОМБИНАЦИИ И ПРИДУМЫВАЮТ НОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ЗА КОТОРЫМИ ПОТОМ ОЧЕНЬ ЧАСТО ЗАКРЕПЛЯЮТ ИМЕНА ИСПОЛНИТЕЛЕЙ ОФИЦИАЛЬНО. ТАКИХ ЭЛЕМЕНТОВ СЕГОДНЯ МНОГО. НО ЕСТЬ СРЕДИ НИХ И ТЕ, ЧТО СТАНОВЯТСЯ КЛАССИКОЙ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН



Имена гимнастов присваивают только элементам, которые спортсмены впервые выполняют на международных турнирах. Внутренние соревнования в счет не идут, хотя немало новинок впервые демонстрируют именно там.

Прославленный советский гимнаст 1960-х годов двукратный олимпийский чемпион Михаил Воронин вписал свое имя в энциклопедию именных гимнастических элементов на двух снарядах.

На перекладине это был перелет согнувшись с поворотом на 180° в вис с большого оборота вперед. На кольцах — большой оборот назад прямыми руками.

Самым первым перелетом на перекладине у гимнастов была «предножка». Гимнасты освоили его к концу 1930-х годов. Этот перелет характерен тем, что поворот на 180° выполняется в противотемп, а гимнаст проходит над перекладиной как бы сидя над грифом — прямые ноги находятся в строго горизонтальном положении. После того как гимнаст берется руками за гриф, весь импульс маха обрывается. И выйти, например, в большой оборот после него невозможно.

Михаил Воронин исполнил свой вариант элемента: ноги проходят над перекладиной сзади корпуса и в положении, близком к вертикальному. Поворот выполняется по ходу вращения, что выглядит более естественно, чем в «предножке». Перелет позволяет значительно повысить вылет над уровнем грифа перекладины и не растерять импульс маха, а также направить его на выполнение следующего элемента, в том числе — большого оборота назад.



Рассказывает двукратный серебряный призер Олимпийских игр в командном первенстве, чемпион мира **СЕРГЕЙ ДИОМИДОВ:**

«Большой оборот назад прямыми руками на кольцах до Воронина я ни у кого не видел. Он действительно был его первым исполнителем. Я, например, выполнял подъем переворотом в стойку прямыми руками махом вперед, но из положения виса согнувшись с последующим выкрутом назад.

Михаил продемонстрировал свой фирменный большой оборот на Олимпиаде-1964 в Токио. Он там выступал в роли демонстранта (так по протоколу называли тогда запасных в команде) до начала официального старта. Его оценки в зачет командных соревнований не шли, но новый элемент в исполнении Воронина был принят и зафиксирован.

Перелет же через перекладину, который Воронин показал на Олимпиаде-1968, я видел в исполнении других гимнастов. Году в 1964-м на чемпионате СССР его выполнял Виктор

Лисицкий. До Воронина перелет освоил и Валерий Кердемелиди. Правда, он выполнял его с разведенными ногами и тоже на чемпионате страны.

Любопытно, что мы с Ворониным тренировались у одного тренера, Евгения Королькова. Но для меня было полной неожиданностью, когда Михаил, что называется, с листа, взял и выполнил свой перелет. Правда, был момент, когда мы с ним примерно два месяца ходили на тренировки в разное время. И тем не менее...»

ВАЛЕРИЙ КЕРДЕМЕЛИДИ, серебряный призер Олимпийских игр в командном первенстве (1960):

«Да, я действительно раньше Воронина освоил перелет согнувшись через перекладину, но делал его с разведенными ногами на чемпионатах страны, наверное, ближе к 1966 году. И тот же перелет «ноги вместе» некоторые гимнасты освоили и показывали на наших турнирах до Воронина. Но Михаил взлетал над перекладиной выше всех и продемонстрировал этот элемент на официальных соревнованиях первым». ▲

ВНЕЗАПНО И ОЖИДАЕМО



ЖЕНСКАЯ СБОРНАЯ ИТАЛИИ ЗАВОЕВАЛА МЕДАЛЬ ЧЕМПИОНАТА МИРА И ПУТЕВКУ НА ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

У ЭТИХ 16-ЛЕТНИХ ДЕВОЧЕК, ПО СУТИ, ЕЩЕ НЕТ СПОРТИВНОЙ БИОГРАФИИ. ВСЕ ИХ УСПЕХИ — НА ЮНИОРСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ. НА ВЗРОСЛЫХ — ПЕРВЫЙ СЕЗОН, И СРАЗУ ОГЛУШИТЕЛЬНЫЙ УСПЕХ: КОМАНДНАЯ БРОНЗА ЧЕМПИОНАТА МИРА И ПУТЕВКА НА ИГРЫ В ТОКИО. А ВЕДЬ ПОСЛЕДНИЙ КОМАНДНЫЙ УСПЕХ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ ДАТИРОВАЛСЯ 1950 ГОДОМ. ТОГДА НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ВОСЬМЕРКА ИТАЛЬЯНОК ТАКЖЕ ВЫИГРАЛА БРОНЗУ.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Спортивная гимнастика в Италии всегда пользовалась популярностью. Но успехи были связаны в основном с мужчинами — итальянские гимнасты выигрывали медали чемпионатов Европы и мира еще с 1950-х. Правда, на командные успехи сил всегда не хватало — вершин достигали единицы, и не в многоборье, а на отдельных снарядах.

Неплохие гимнастки появлялись и в женской сборной, но эпизодически. А в 2006 году только вышедшая из юниорского возраста Ванесса Феррари стала абсолютной чемпионкой мира. Больше того, на следующем чемпионате выиграла в многоборье бронзу и еще лет 10–12 оставалась лидером итальянской гимнастики. Она возвышалась над остальными гимнастками сборной как недостижимая вершина. Феррари и сегодня еще выходит на помост.

И все же в итальянской гимнастике шли какие-то внутренние подвиги. Как обычно, все происходило подспудно, вдали от посторонних глаз. Заметить изменения могли только специалисты, пристально следящие за этими внутренними пертурбациями.

На Европейском юношеском олимпийском фестивале 2017 года серебро в многоборье выиграла Азия Д'Амато, четвертое место заняла Элиза Йорио. Замечу, что на первом и третьем местах — россиянки Ксения Клименко и Варвара Зубова. В командном первенстве Йорио и сестры-близняшки Азия и Алис Д'Амато выиграла серебро, золото — у российских гимнасток. Йорио победила на брусьях, Азия Д'Амато выиграла серебро на бревне и бронзу в опорном прыжке. Это был первый звонок.

Год спустя, на юниорском чемпионате Европы в Глазго, итальянская команда в составе Джорджии Вилла, Йорио и сестричек Д'Амато выиграла золото в командном первенстве, опередив российских юниорок на 0,700 балла.

Вилла выиграла абсолютное первенство, Азия Д'Амато остановилась в шаге от бронзы в многоборье, но победила в опорном прыжке. Вилла в опорном прыжке осталась второй, но выиграла бревно и серебро в вольных. Наконец, Йорио завоевала бронзу на бревне. Без медалей итальянки остались только на брусьях, где лучшими стали Ксения Клименко и Ирина Комнова.

В октябре 2018 года Джорджия Вилла триумфально прошла Юношеские олимпийские игры в Буэнос-Айресе, где выиграла три золота — в многоборье, опорном прыжке и вольных. А еще забрала серебро на брусьях и только на бревне не дотянулась до медали (четвертая).

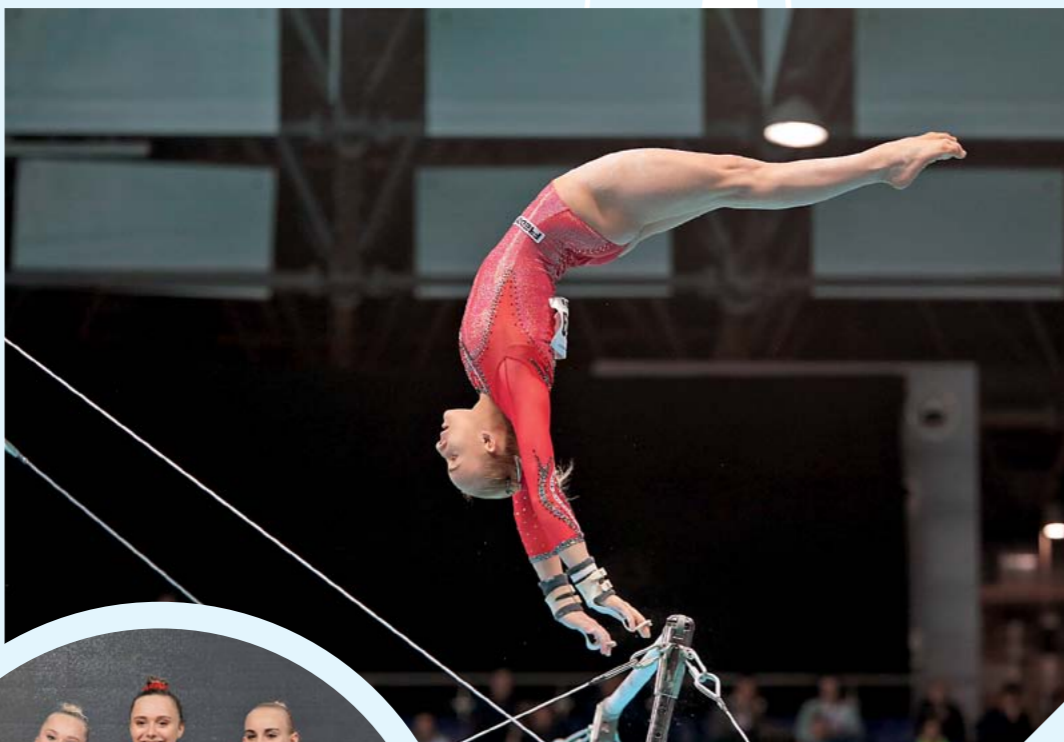
На чемпионат Европы 2019 года среди взрослых в Щецин приехали 16-летние Джорджия Вилла, Элиза Йорио, сестры Азия и Алис Д'Амато. Чемпионат проходил только в индивидуальном первенстве. Вчерашние юниорки пробовали себя на взрослом помосте. Получилось неплохо.

В квалификации многоборья Алис Д'Амато заняла седьмое место, Вилла — восьмое, упав с бревна. Обе вышли в финал. Азия Д'Амато — 11-я, Йорио — 14-я. Итальянки выступали неровно, особенно неудачно все четверо прошли вольные упражнения. Но пробились в три финала на снарядах.

В финале многоборья Алис Д'Амато заняла четвертое место, а Вилла — шестое. Азия Д'Амато в опорном прыжке — четвертое. Вилла дважды упала с бревна, но без медали итальянки не уехали: Алис выиграла бронзу на брусьях.

Назвать выступление юных итальянок блестящим трудно, но проба пера состоялась.





еще и за ковер заступали. В какой-то степени ситуацию спасла Гарофильо — ее 13.400 в итоге оказались решающим вкладом в выход команды в финал. Опорный прыжок и брусья команда прошла очень хорошо и после трех снарядов занимала второе место, уступая только Франции. Правда, четыре сильнейшие команды выходили на помост позднее, но фактически Италия уверенно держалась в восьмерке команд-финалистов.

Заключительный снаряд итальянок — бревно, они умеют на нем работать. Но именно здесь команду заклинило. Падают Гарофильо и Азия Д'Амато, Вилла и Йорио буквально цепляются за снаряд. Потери огромные.

Команда отваливается на четвертое место, причем проиграв Великобритании 0.032 балла и выиграв у Германии 0.034. А в восьмой группе Нидерланды отодвигают итальянок на пятое. Пожалуй, пора собираться домой — в лучшем случае они будут девятыми, а значит, без командного финала и без путевки на Игры в Токио.

Но дальше случилось нечто совсем неожиданное. Команда Японии без своего лидера Май Мураками, получившей травму, проиграла

На чемпионате мира в Штутгарте к этому квартету присоединилась 19-летняя Дезира Гарофильо. В принципе, на ее месте могли быть или Мартина Маджио, или Франческа Линари, или Джада Гризетти, или Мартина Риццелли, или... Скамейка на пятый номер у Италии длинная. Просто в тот момент лучше остальных запасных смотрелась Гарофильо.

Итальянки выступали в квалификации во второй день в седьмой группе, с утра. Начали с вольных упражнений и исполнили их не слишком удачно — три лучшие гимнастки получили оценки от 12.1 до 12.9, причем Вилла и Йорио

Италии 0.703 балла и заняла только 11-е место. А вчерашние юниорки вышли в финал, пусть с восьмого места, но вышли. И прорвались командой на Игры.

Финал проходил невероятно, по сценарию захватывающего триллера. Итальянки начали с вольных упражнений и исполнили их прекрасно. После второго снаряда, опорного прыжка, вышли на второе место, опережая Китай на 0.433 и Россию на 1.568 балла.

Третий итальянский снаряд, брусья, вообще исполнен на ура — команда показала одинаковый результат со сборной США. Правда, у американок было падение, и все же... Итальянки более чем уверенно занимали второе место, увеличив отрыв от Китая до 2.133, от России до 3.367 балла.

Заклучительный снаряд. Китайки на вольных, где отыграть им два балла сложно. Россия на опорном прыжке может не только все отыграть, но еще и далеко от соперниц оторваться.

Итальянки на бревне. Первой подходит к снаряду Элиза Йорио и — падает. Однако Азия Д'Амато и Джорджия Вилла отработали затем с минимальными потерями. Китайкам удалось отыграть полтора балла, но осталось еще 0.565.

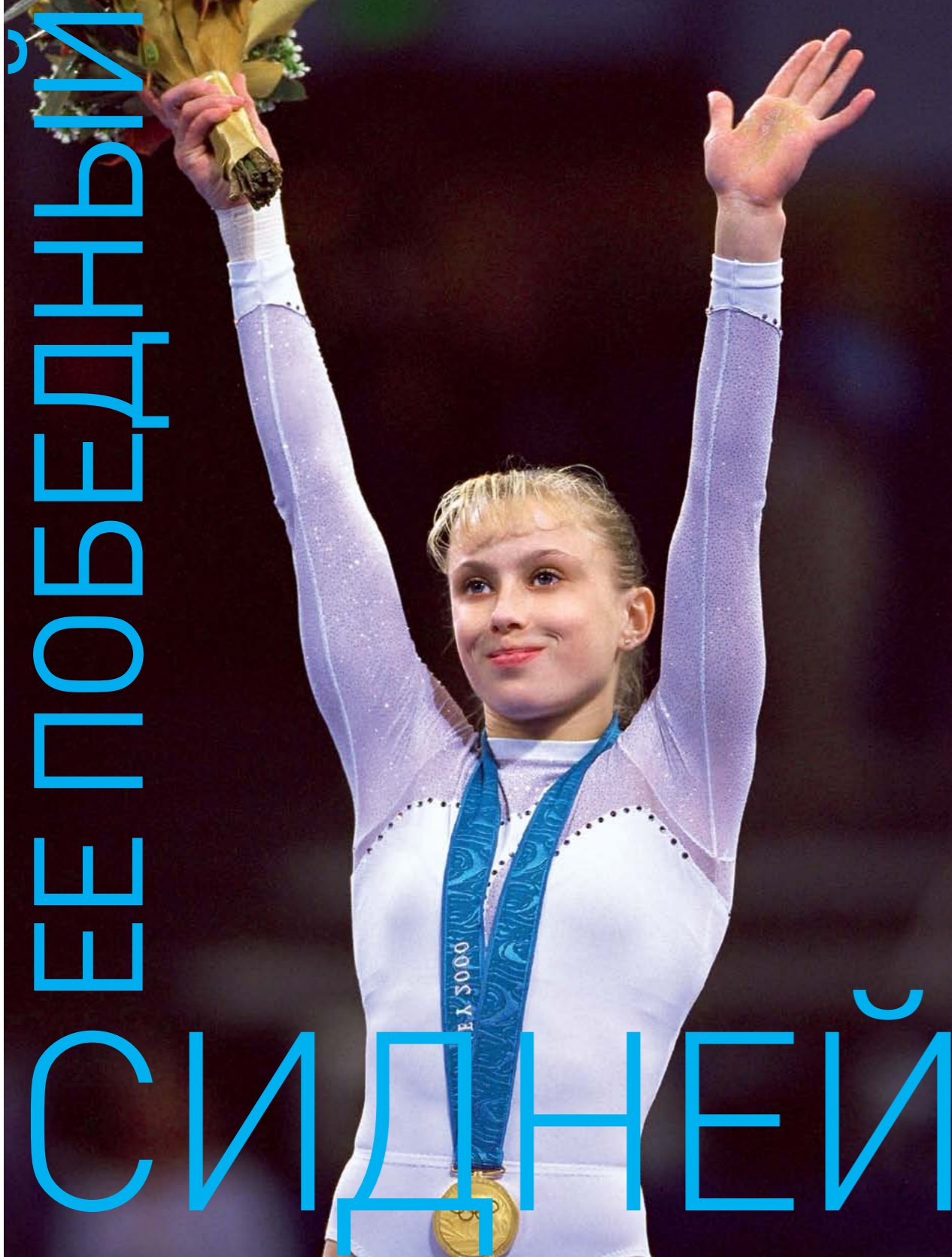
Команда Италии — бронзовый призер чемпионата мира! Невероятно. Команда с огромным трудом, по сути, случайно пробившаяся в финал, выиграла бронзу.

Все спортсменки сборной тренируются в Международной академии гимнастики в Брешии. Вилла в Брешии с 2010 года. Сестры Д'Амато пришли в гимнастику довольно поздно, в семь лет, в Брешии — с 2014-го, Элиза Йорио переехала в академию в конце 2017 года и сразу вошла в число лучших юниорок страны.

За всю гимнастическую историю в Италии не было такой сильной, интересной и перспективной команды. Ее лидер, конечно же, Джорджия Вилла. Наиболее сильные ее снаряды — брусья и опорный прыжок. Уверенно, но пока не всегда стабильно выступает на бревне и в вольных. Еще четыре года назад ее называли главной надеждой Италии на Играх в Токио.

В финале многоборья в Штутгарте Вилла заняла только 16-е место — подвели как раз бревно и вольные. Элиза Йорио финал в многоборье не закончила из-за травмы. В финалы на снарядах итальянки не попали. Но командная бронза полностью компенсировала эти личные неудачи. ▲





ЕЕ ПОБЕДЫ
СИДНЕЙ

GETTY IMAGES RUSSIA

«Я УЧУ СВОИХ ПОДОПЕЧНЫХ БОРОТЬСЯ ДО КОНЦА. ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ ОШИБСЯ, ОСТУПИЛСЯ, ТЫ ДОЛЖЕН СОБРАТЬСЯ, ВСТАТЬ, ОТРЯХНУТЬСЯ И СДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ БЕЗ ОШИБОК»

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

Елена Замолодчикова пришла в гимнастику довольно поздно, в семь лет. А уже в четырнадцать вошла в сборную России. На юниорском чемпионате Европы — 1996 Лена заняла пятое место в многоборье, подвело бревно. Однако выиграла серебро в опорном прыжке.

Через два года 15-летняя гимнастка выступила на взрослом чемпионате Европы. Командное серебро. Лена неудачно выступает в вольных упражнениях, а в опорном прыжке занимает четвертое место. Дебют не был ошеломляюще успешным, особенно на фоне побед и медалей Хоркиной, Кузнецовой, Ежовой.

На чемпионате мира 1999 года в Тяньцине сборная России в финале проиграла Румынии 0,318 балла. Лена выступала в финале на трех снарядах, показав лучший результат в команде в опорном прыжке, второй — в вольных, четвертый — на брусьях. А затем выиграла бронзу в многоборье и стала чемпионкой мира в опорном прыжке.

Это была заявка на путевку в Сидней.

Решающей проверкой перед Играми в Сиднее был чемпионат Европы в Париже. Туда приехали всего три российские гимнастки — Хоркина, Продунова и Замолодчикова. В зачет командного первенства шли три результата из трех выступающих. Права на ошибку не было, и они не ошибались: победа в командном первенстве.

Светлана Хоркина стала абсолютной чемпионкой Европы, а Елена Замолодчикова выиграла серебро.

Затем Хоркина победила на брусьях и бревне, Замолодчикова выиграла серебро в опорном прыжке и бронзу на бревне, приносившем ей больше неприятностей, чем успехов. Продунова завоевала бронзу на брусьях и серебро в вольных упражнениях.

В августе 2000 года на Кубке России, отборочном турнире к Играм, Лена выиграла опорный прыжок и стала третьей в вольных упражнениях.

Затем месяц напряженной подготовки к Играм, и на XXVII Олимпийские игры из России в Сидней прилетела команда, рвущаяся к победам и, казалось, готовая побеждать.

Четверка лидеров — Светлана Хоркина, Елена Продунова, Екатерина Лобазнюк и Елена Замолодчикова и две гимнастки, которых, скорее, рассматривали как запасных — Анастасия Колесникова и Анна Чепелева.

Уже в Сиднее начались проблемы.

Команда прекрасно выступила в квалификации, но Продунова неудачно исполнила опорный прыжок, и в зачет пошел результат Чепелевой. Бревно опять не щадило Замолодчикову, и в зачет пошел результат Колесниковой.

В финале командного первенства поначалу ничто не предвещало неприятностей. Правда, на первом опорном прыжке Продунова ошиблась, усугубив травму ноги. Остальные девушки выступили уверенно, и в опорном прыжке команда показала лучший результат.

С брусьев упала Хоркина. В зачет пошел результат Колесниковой, но примерно 0.2 балла команда потеряла. И все же выигрывала у Китая 0.432, у Румынии 0.769 балла.

Неприятности начались на бревне. Колесникова получила невысокую оценку. Вслед за ней упали со снаряда Замолодчикова и Лобазнюк. Продунова и Хоркина исполнили комбинации прекрасно, но потери оказались огромными. Команда России отлетела на третье место, уступая Китаю 0.768 и Румынии 0.318.

Вольные упражнения команда исполнила очень хорошо: Лобазнюк — **9.750**, Замолодчикова — **9.775**, Продунова — **9.725**, Хоркина — **9.787**.

Наша команда выиграла у Китая сразу 1.163 балла! К сожалению, у Румынии удалось отыграть только 0.113... Серебро.

В финале многоборья Замолодчикова заменила травмированную Продунову. Все прекрасно знают историю с опорным прыжком Хоркиной (связанную с ошибкой организаторов, установивших неправильную высоту снаряда) в том финале.

Но мало кто помнит, что стать олимпийской чемпионкой в Сиднее могла любая из трех российских гимнасток, подчеркну: любая.

Екатерину Лобазнюк лишил победы выход за ковер в первой же диагонали на вольных упражнениях. Елена Замолодчикова после двух снарядов была лидером финала, и ей оставалось пройти свои ударные снаряды, вольные и опорный прыжок. Но на вольных Лена вылетела после акробатической диагонали за ковер и не удержалась на ногах.

Великолепно подготовленная команда — безусловный фаворит Игр — со страшной силой летела мимо побед и медалей. Вместе с командой

летела мимо всего и 18-летняя Елена Замолодчикова.

«У нас в то время серебряные и бронзовые вообще не считались за медали, не рассматривались даже, поэтому все мы мечтали о золоте Олимпиады. Второе командное место в Сиднее стало для нас настоящей трагедией».

А впереди еще розыгрыш четырех комплектов наград на отдельных снарядах. И на каждом снаряде по две россиянки в финале. И они вышли, словно не было за спиной шоковых дней. Не обращая внимания на соперниц, наши гимнастки соревновались между собой и каждая — с собой лично.

Появилась на помосте и несостоявшаяся олимпийская чемпионка в многоборье Андреа Радукан. После того как ее дисквалифицировали за запрещенный препарат, отобрали золото в многоборье и отдали его Симоне Аманар, румынскую сборную не только не лишили золота в командном первенстве, но и допустили Радукан к финалам на снарядах.

Можете представить, что бы было, если бы нечто подобное нашли у российской гимнастки?

На победу в опорном прыжке претендовала Аманар. В первом прыжке она выскочила за помост, но получила невероятно высокую оценку 9.625. Ей оставляли шанс на медаль. Но и на втором, менее сложном прыжке Симону снесло влево, за маты.

Екатерина Лобазнюк оба прыжка исполнила четко в доскок, на хорошей высоте. Полусумма 9.674 принесет ей олимпийскую бронзу.

Елена Замолодчикова прекрасно исполнила первый прыжок — на очень большой высоте, и улетела почти на край матов.

К сожалению, приземление неточное — сделала несколько шажков. Оценка 9.712, и все решает второй прыжок.

Этот второй, менее сложный прыжок Лена исполнила блестяще, получила **9.750**. Полусумма **9.731**.

Андреа Радукан оба прыжка сделала в четкий доскок. Но в воздухе развела ноги, да и прыжки невысокие и недалекие. За первый Андреа получила 9.725, и вроде бы забрезжила у нее надежда. Но второй перечеркнул все: 9.662. Полусумма 9.687, серебро.

Елена Замолодчикова принесла сборной России по гимнастике первое золото Сиднея.

Второй снаряд, брусья. Здесь в финале Светлана Хоркина и Елена Продунова. Главные соперницы — две китаянки.

Продунова допустила помарку на нижней жерди и сделала шаг назад на приземлении. Оценили ее выступление очень жестко и отправили на седьмое место. Китайки неточно выходили в стойки, что для них нехарактерно, но оценили их выступления очень неплохо: Ян Юнь отправил на четвертое место украинку Карпенко, а Лин Цзе выиграла серебро. Хоркина выступала последней. В Сиднее уже два из трех ее выходов к брусьям закончились падениями. Четвертое выступление принесло Светлане олимпийское золото.

Два снаряда — две победы. Российские гимнастки демонстрируют не только мастерство, но и характер, волю к победе.

Третий снаряд, бревно. И Екатерина Лобазнюк (9.787), и Елена Продунова (9.775) выступили блестяще, практически без потерь исполнили комбинации высочайшей сложности. Но судьи отдали золото китаянке Лю Сюань (9.825). У нас еще две медали, серебро и бронза.

Вольные упражнения. Здесь разыгрывается последнее олимпийское золото Сиднея в женской гимнастике.

Первой из претенденток на золото вышла Хоркина. У нее прекрасная комбинация. Акробатика не самая сильная, но невероятная артистичность, музыкальность, точность движений. Светлана получила 9.812, и ей остается только ждать.

Андреа Радукан на второй диагонали падает на руки — 9.275. Испанке Эстер Мойе не хватает чистоты движений, класса — 9.700. Симона Аманар с мощной акробатикой и довольно чистым исполнением на последних секундах комбинации заступает за ковер — 9.712.

Сместить Хоркину с первого места может только Елена Замолодчикова.

Она исполняет сложнейшую комбинацию в сумасшедшем темпе, а главное — почти безошибочно. Это было, что называется, выступление жизни.

Так великолепно Лена не исполняла вольные ни до, ни после Сиднея. На табло зажигаются **9.850**, и это победа.

Лена плачет, и в этих слезах все — неудачи первых дней, проигранное многоборье, две золотые олимпийские награды. В Сиднее был звездный час 18-летней Елены Замолодчиковой.

«Я учу своих подопечных бороться до конца. Даже если ты ошибся, оступился, ты должен собраться, встать, отряхнуться и сделать дальше без ошибок». ▲

Никита Нагорный: «СТРЕМИМСЯ, РВЕМСЯ, ДАВАЙТЕ!»

АБСОЛЮТНЫЙ
ЧЕМПИОН МИРА
УВЕРЕН, ЧТО
СИЛЫ ЕСТЬ
ВСЕГДА, ИХ
НАДО ПРОСТО
ДОСТАТЬ

НИКИТА НАГОРНЫЙ ПЕРВОГО ТРЕНЕРА ОЛЬГУ ИВАНОВНУ НЕЧЕПУРЕНКО ВСПОМИНАЕТ ЧАСТО. И ПОСЛЕ ТРИУМФАЛЬНОГО ШТУТГАРТА — 2019 ПОЕХАЛ СНАЧАЛА В РОСТОВ-НА-ДОНУ — ПРИБОЛЕЛА ТРЕНЕР, ХОТЕЛ ПОДДЕРЖАТЬ. ЕГО ГИМНАСТИКА, КОТОРОЙ ТЕПЕРЬ ВОСХИЩАЕТСЯ МИР, НАЧАЛАСЬ ИМЕННО В РОСТОВЕ. А ПОТОМ — РАСКРУЧИВАЛАСЬ И НАБИРАЛА ОБОРОТЫ В «ДИНАМО» У АНАТОЛИЯ ЗАБЕЛИНА. И НА «КРУГЛОМ», ГДЕ ТАЛАНТ КАЖДОГО ГИМНАСТА СПЕЦИАЛИСТЫ ОТШЛИФОВЫВАЮТ ГОДАМИ.

— Никита, последний раз золото в командном многоборье выигрывали гимнасты СССР 28 лет назад. Вас, как и любого из членов сегодняшней команды-победительницы, тогда еще, что называется, и в проекте не было. Но вы все такие максималисты, что даже в моменты славы говорите больше о недостатках... Мы же русские, мы все такие. Нам надо вперед шагать.

— Да похвалите себя уже, наконец!
Не-не, нельзя. Нет, я, безусловно, рад и горд, что у меня получилось реализовать практически на максимум все, что можно было. Я рад, что завоевал три золота на одном чемпионате мира. Потому что у всех по-разному спортивная судьба складывается. Взять, например, Давида Белявского, который восемь чемпионатов мира без золота выступал, а я, такой молодой парень, типа заскочил на чемпионат мира — и три медали сразу! Это очень круто. Но я не могу сказать, что я молодец. Мы — одна команда, и молодцы все

мы: получилось собраться, командой победить, а потом командой отработать и оставшиеся дни. И опять же я выиграл личное многоборье, второе место у Артура Далалояна. Не выиграл бы я, победил бы он, золото все равно было бы у России. Вот, к сожалению, один день прошел в финалах без наград — не повезло, и Артур не сделал всю программу, и я не смог.

— Где же столько сил взять? Вы, многоборцы, вообще железные ребята: квалификация, финал командного многоборья, потом — личное, а потом еще и отдельные снаряды... Силы есть всегда. Надо их достать просто. А вот на вольных упражнениях реальная подставка была. Первому спортсмену всегда дают подготовиться. У тех, кто дальше, есть преимущество: первому выставляют оценку, следующие могут спокойно готовиться минуты две. А я только вышел на помост, и мне сразу включили время. Это ужасно по отношению к спортсмену — не дать ему показать то, на что готов. Я в финале

ТЕКСТ:
ИРИНА
СТЕПАНЦЕВА
ФОТО:
ЕЛЕНА
МИХАЙЛОВА





на вольных хотел сделать базу больше, чем исполнил в Штутгарте все три дня. Настраивался, но вот так поступили...

— *Жаловаться можно на такую ситуацию?* После драки кулаками махать? Случилось то, что случилось. Но я очень много эмоций потратил, мне это даже помогло в чем-то.

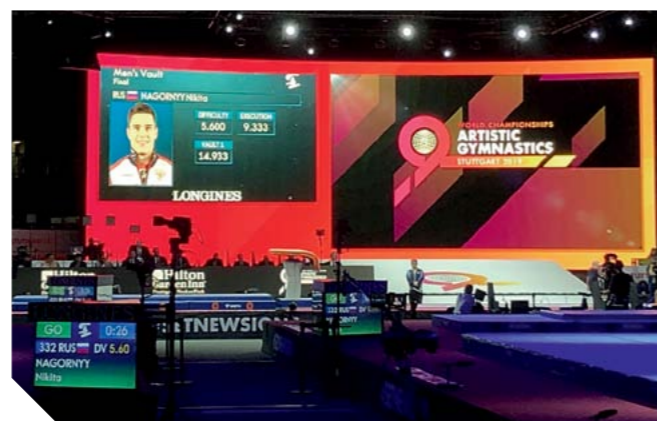
И в чем же?

Смог нормально поспать. Это была первая, она же последняя соревновательная ночь в Штутгарте, когда я спал. В одиннадцать заснул, в девять проснулся, пошел на зарядку, позавтракал и поехал. Два прыжка надо было сделать — это самое простое, я даже не разминался. Привел себя в тонус.

— *На золотую медаль в опорном прыжке...*

На которую не рассчитывал, думал, что третье место урвать бы — предел мечтаний. Мой второй прыжок — два с половиной сальто назад согнувшись — никак не шел в Штутгарте. Когда у нас было опробование снарядов, у тренеров даже появилась мысль, что мне не надо его прыгать в квалификации для отбора в финал на опорном. Не было такого, что мне запрещали, просто спросили: может, не будешь, а то тебе в команде и в личном многоборье еще выступать? Я подумал, со всеми ребятами посоветовался,

— У нас есть тренеры, которые перестали работать на результат, говоря, что, мол, должны прийти талантливые дети. Когда идет разговор про моего тренера Анатолия Исааковича Забелина или про Ольгу Ивановну Нечепуренко, многие говорят: «Да этот Нагорный талантливый сам по себе, а они — что, рядом стоят». Это какая-то глупость.



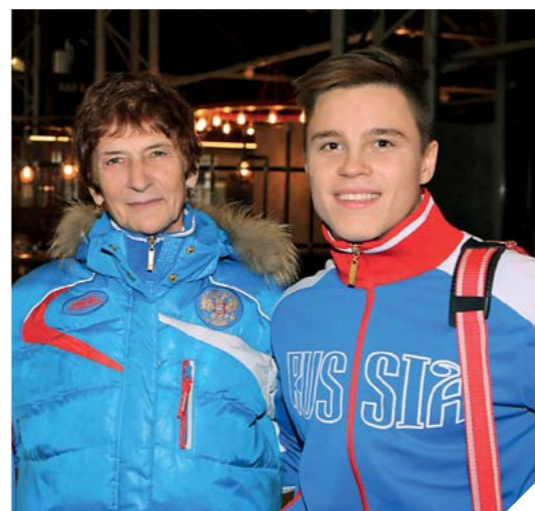
никто мне точного ответа, конечно, дать не смог. И потом уже я спросил у Давида Белявского: «Я прыгаю?» «Иди, не сомневайся и делай». Поддержал меня.

— *Вы поставили золотую точку в командном выступлении. А перед выходом к перекладине что-то быстро бормотали. Так каждый раз делала, например, знаменитая Елена Исинбаева. Но за вами это вроде не водилось. Злили или успокаивали себя?*

Точно не успокаивал. Мы вышли бороться за золотые награды. И нужна была злость. И была. Тот заряд на борьбу, который был у нас, начиная с момента проигрыша китайцам в Дохе-2018 одной тысячной балла, никуда не пропадал. И он нас очень сдружил, замотивировал. Мы должны были доказать, что такой мизерный проигрыш был не случайностью, что мы можем победить. Мы сделали это.

— *А та бронзовая медаль в личном многоборье в Дохе была счастьем или еще и раздражителем — два места до абсолютной вершины?*

Нет, я был безумно рад третьему месту. Мне кажется, тогда даже больше, чем теперь пер-



вому. Мы ведь приехали в Штутгарт за командной медалью, выполнили дело, поэтому дальше эмоций уже почти не было. А в Дохе у нас было второе место, и мы расстроились — одна тысячная проигрыша. Тогда в команде я допустил ошибку на коне и брусках и думал потом весь год об этом. Кстати, в Штутгарте на коне я получил больше на балл и три десятых, а на брусках прибавил полбалла. Так вот в личном многоборье в Дохе я был безумно рад своей медали. Американец Сэм Микулак позволил мне своей ошибкой вырваться тогда на третье место. Артур Далалоян стал первым, я гордился за него очень сильно. Мне было вдвойне приятно.

— *А вот чувство суеверия, свойственное многим спортсменам, вам совсем не знакомо? Не побоялись перед главным боем турнира на разминке сказать: «Ребята, давайте желтую ленточку повесим сегодня на шею!»*

Мы все были просто... Мы перли к этому первому месту, как быки или носороги, не знаю, кто из них настырней. Я верил, что мы станем чемпионами мира. Поэтому утром и кидался такими фразами. Был такой настрой, может, включил еще и убеждение. Я же не говорил так: «Ха-ха, мы сегодня повесим желтые ленточки...» Нет, это было серьезно: «Стремимся, рвемся, давайте!»

У меня в жизни знаете как: если ты это сказал и не задумался перед этим: «А вдруг что-то пойдет не так», — то все будет нормально. Если хочешь что-то сказать и мысль проскакивает, говорить или нет, — лучше не говорить. А тут командное

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ОТ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РОССИИ ОЛЬГИ ИВАНОВНЫ НЕЧЕПУРЕНКО:

— Тренер должен уметь быть разным. На соревнованиях я могу стоять за спиной, поддерживать, а могу взять и уйти в другой конец зала. Спортсмен ищет меня глазами. А я делаю это вполне сознательно: он должен привыкать к тому, что я не всегда буду рядом. Он должен привыкать выдерживать психологический накал борьбы.

Когда ребенок жалуется, конечно, надо выслушать и поддержать, но не стоит забывать, что дети склонны преувеличивать, а еще у них очень развито чувство самосохранения. Устал или получил небольшую травму, а скажет: «Я уже умираю, а тренер надо мною издевается. Я больше туда не пойду». И как правило, назавтра уже все забывает. Поэтому родителям не стоит сразу звонить тренеру или ругать его за глаза, паниковать. Только не стоит вмешиваться в тренировочный процесс и давать советы тренеру.

Научите ребенка самостоятельности, доверяйте ему. Но проверяйте результаты порученного и не забывайте хвалить. Еще — научите никогда не желать плохого сопернику. Ни на соревнованиях, ни в жизни. Пусть он будет на три головы выше окружающих, и тогда ему за это обязательно воздастся. Верьте в своего ребенка, в его таланты, в его успехи. Не хвалите напрасно, но обязательно верьте!

(Из интервью «РГ»)





— У ребенка, который занимается спортом, детство гораздо лучше, чем у того, который тратит время на улице. У меня было лето, когда я мог провести одну тренировку, а оставшееся время гулял. Были каникулы, мы и по стройкам лазили, играли в казаки-разбойники по всему району. Нет, можно себя как-то приподнять: другие дети гуляли, а я, мол, нет. Но это смешно.

первенство и тут больше был настрой: себя, команды. Всеми силами надо было сделать так, что мы победителями должны уйти. И ты чисто психологически начинаешь выдавать: сегодня сделаем!

— **Вы в камеру после победы прокричали всему миру: верьте в себя!**

Потому что нам эта вера помогла. Мы ведь реально шли до конца, когда можно было бы и руки опустить. Это очень ценно. И не только на помосте. Тот же болельщик ведь не тот, кто рядом, когда хорошо, а завтра все плохо и ты ему не нужен. У нас есть такие люди, которые нам в группу постоянно что-то плохое пишут. Их не очень много, но есть. Они живут в нашей стране, они связаны с гимнастикой, болеют за

сборную команду, но при этом могут писать гадости. Уму непостижимо: ты живешь в России, выступает твоя команда, болей всеми силами, надейся, верь, даже если не получилось — поддержи, спортсмен потом соберется. А есть даже те, что выбирают: я болею за этого в команде, а за этого — нет. Мне даже показывали некоторые комментарии: желаю девочкам — извините — провалиться. И это из-за того, что не поставили в состав того, кто тебе более приятен, ты желаешь всей команде неудачи?!

— **Зацепило вас как.**

Для меня это дикость. Не нравится — иди футбол смотреть. Выбери команду, которая постоянно побеждает, и болей. Если тебе больше хочется болеть за того, у кого больше перспектив.

— Как только человек говорит, что расти некуда, можно сразу заканчивать жизнь.
Если ты не развиваешься, то — до свидания

Так вот, и чемпионат мира — это же не личные соревнования, у нас всегда в приоритете команда. И я даже вырывать кого-то одного из нас не хочу, говоря о команде. Мы шли к золоту — не давай-давай, мы хотели это золото всем сердцем, все вместе. А успех в личном многоборье — это уже, наверное, последствия подготовки к командному турниру. Я понял, что вера друг в друга и в то, что ты можешь, очень многое значит. Если чуть-чуть даже сомнения допускаешь, все может случиться.

— **Теперь можете сказать, что к вам пришла спортивная мудрость? Помню, как в прошлом году рассказывали о страхе непопадания в сборную, от которого вы некоторое время не могли избавиться.**

А началось все тогда с моего отношения к тренировкам. Они начали выглядеть безответственно. И как сказать-то... Возник этот шанс — если не начну заниматься по-другому, вылетчу из сборной. На последней контрольной тренировке перед чемпионатом Европы мне уже сказали: все плохо, если с таким подходом, то выступать не имеешь права. Меня это, естественно, расстроило. Да, наверное, и привело в сознание: надо пахать, никто этого в спорте не отменял. Мне тогда нужно было найти самое главное, что потерял, — дисциплину. И на каждый день.

— **Сегодня вы меру удовольствий и отходов в сторону от помоста знаете? У вас ведь и школа гимнастики уже есть, и канал в Сети...**

Могу сказать точно, что в спорте должна быть ежедневная мотивация. Разговаривал со многими гимнастами, и нашими, и зарубежными. И вижу, что не у всех она есть. Многие тренируются просто так — привыкли с детства приходить в зал и что-то делать. У меня всегда была мотивация, но даже с ней были и неудачи, где-то реально заносило в сторону.

Может ли это произойти сейчас? Наверное, нет. Я осознаю свой возраст, возможности и пони-



маю, что гимнастика для нас не вечна, не так уж и много времени, чтобы реализоваться и показать всем себя на помосте. Это понимание пришло. А впереди — Олимпийские игры...

— **То есть на ближайший год мотивация обеспечена.**

100 процентов.
Этот этап в жизни пройден.
Надо будет доказывать силу
и подтверждать титул. ◀

С Новым годом поздравляем,
Много счастья всем желаем!
Пусть снаряды поддаются
И медали достаются!

Дорогие друзья!
Каждый Новый год
мы загадываем
желания.
Не скупитесь на
мечты, загадывайте
в этот раз побольше!
Теплоты вам,
радости, улыбок,
поводов для
гордости — больших
и маленьких.
Улыбайтесь и будьте
серьезными,
веселитесь
и грустите,
добивайтесь цели
и идите к новой,
живите полной
жизнью!

С Новым годом!

