

# ГИМНАСТИКА



Журнал Федерации  
спортивной гимнастики России

№3 | 38 | 2019

ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ  
ЮНИОРОВ — продолжение следует

КАК БУДУЩЕЕ ШАГНУЛО  
на взрослый помост

ЛИГА ГИМНАСТИКИ:  
расширяем границы

ЗАЧЕМ В ТОКИО-2020 нужна  
шапка-ушанка?

ПЕРВАЯ  
В ИСТОРИИ:  
Виктория  
ЛИСТУНОВА

# ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Это было очень жаркое гимнастическое лето! Мы увидели и первый в истории чемпионат мира среди юниоров, и Европейские игры в Минске, и XV летний Европейский юношеский Олимпийский фестиваль в Баку, и Кубок России в Пензе. В ходе каждого из стартов наши гимнасты демонстрировали высокий уровень мастерства и отменный настрой на победу.

Отдельно хотелось бы остановиться на первом в истории чемпионате мира среди юниоров, состоявшемся в венгерском Дьере и вызвавшем огромный интерес у специалистов, тренеров и болельщиков. Еще никогда гимнастике не удавалось собрать на одном помосте мировое будущее. Мы стали свидетелями красивой, бескомпромиссной, по настоящему взрослой спортивной борьбы за титулы.

Наши звездочки — Виктория Листунова, Владислава Уразова, Елена Герасимова и запасная Яна Ворона триумфально победили, став золотой командой первого исторического! Пять медалей высшего достоинства из шести разыгрываемых увезли домой наши талантливые юниорки, не дав никому усомниться в превосходстве России. Мы действительно заглянули в будущее, которое ожидает гимнастический помост. Оно нам понравилось.

Мы надеемся, что осень-2019 станет счастливой и для нашей первой сборной. Квалификационный к Олимпийским играм-2020 чемпионат мира в Штутгарте станет главным событием года в спортивной гимнастике. Несмотря на то что наши титулованные гимнасты завоевали командные лицензии в прошлом году в Дохе, предстоящие соревнования станут, по сути, генеральной репетицией Игр в Токио. Мы верим, что наши опытные и молодые спортсмены проявят характер и порадуют болельщиков успешным выступлением.

Удачи им!



Василий Титов,  
президент Федерации  
спортивной гимнастики России





ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



ОЛЕГ НАУМОВ

4 НОВОСТИ

ЧТО, ГДЕ, КОГДА И КАК?

Успехи и проблемы, о которых говорят

10 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ

ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ

Как российские гимнастки покорили мир в Дъере-2019

22 ГЛАВНАЯ ТЕМА

НУЖНА ЛИ ЮНЫМ ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ НА ПОМОСТЕ?

О подготовке, нагрузках, психологии и надеждах юных спортсменов рассуждают тренеры и специалисты

34 ТРЕНЕРСКАЯ

ПОЛЕТЫ ВО СНЕ И НАЯВУ

Авторская рубрика Сергея Андрианова

38 ДНЕВНИК ТОКИО-2020

НОВОСТИ ИЗ СТОЛИЦЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

44 ЕВРОПЕЙСКИЕ ИГРЫ

МИНСК НАГРАДИЛ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

КУБОК РОССИИ  
ПРОВЕЛ СМОТР СИЛ с. 52

50 ПЯТИМИНУТКА

АНКЕТА ЧЕМПИОНА. МАРИЯ ПАСЕКА: МЕЧТЫ И БУДНИ

52 КУБОК РОССИИ

КАК ПРОШЕЛ В ПЕНЗЕ ОТБОР НА ЧЕМПИОНАТ МИРА В ШТУТГАРТЕ

60 СОПЕРНИКИ

ДОРОГА В ТОКИО

Обзор основных соперников

64 ИСТОРИЯ ФОТО

ПОБЕДА, КОТОРУЮ НЕ ЗАБУДЕШЬ

68 ФЕСТИВАЛЬ

ЛИГА ГИМНАСТИКИ: МЫ СНОВА ВСЕ ВМЕСТЕ!



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

с. 68

76 АНТИДОПИНГ  
СТОП-АМ!78 ЛИКБЕЗ  
БРЕВНО

80 КАЛЕНДАРЬ

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ  
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ  
РОССИИГИМНАСТИКА  
№ 3\_(38)\_2019УЧРЕДИТЕЛЬ:  
Общероссийская общественная  
организация «Федерация  
спортивной гимнастики России»  
119992, г. Москва, Лужнецкая наб.,  
д. 8, офис 431Свидетельство 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 НемовИздание подготовлено  
при участии  
ООО «Издательское  
агентство А2»  
125040, Москва,  
5-я ул. Ямского Поля, д. 7, корп. 2  
Тел.: +7 (495) 787-67-67ШЕФ-РЕДАКТОР:  
Ирина СтепанцеваМЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:  
Ольга ДмитриеваДИЗАЙНЕР:  
Елена ПомогаеваБИЛЬДРЕДАКТОР:  
Иван ПолонскийФОТОРЕДАКТОР:  
Мария ЛукинаИЛЛУСТРАТОР:  
Екатерина СеливерстоваФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:  
Елена МихайловаФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:  
Елена Михайлова, Олег НаумовЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:  
Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС: Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:  
Лидия ТкачеваКОРРЕКТОР:  
Наталья КонноваАВТОРЫ ТЕКСТОВ:  
Оксана Тонкачьева, Сергей  
Андрианов, Юрий Вешкин, Александр  
Бармин, Евдокия Савочкина, Алина  
Вольнова, Ирина СтепанцеваОтпечатано 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  
25 сентября 2019 г.КОНТАКТЫ: тел.: +7 (495) 637-0642,  
факс: +7 (495) 637-0922,  
rusgymnastics@mail.ru



IMAGO/GASS

## УНИВЕРСИАДА. НЕАПОЛЬ

На Всемирной летней универсиаде, которая проходила в итальянском Неаполе 3–14 июля, сборная России заняла второе место в общекомандном зачете. В общей сложности россияне завоевали 82 медали — 22 золотые, 24 серебряные, 36 бронзовых.

Больше всего медалей завоевали российские пловцы, которые принесли в общую копилку 18 медалей (по шесть золотых, серебряных и бронзовых). Еще 13 наград (одна золотая, по шесть серебряных и бронзовых)

россияне завоевали в спортивной гимнастике. Восемь медалей (семь золотых, одна бронзовая) завоевали представительницы художественной гимнастики. В дзюдо российские спортсмены выиграли 10 медалей (3–2–5).

По количеству медалей сборная России разделила первое место с командой Японии, которая завоевала 33 золотые, 21 серебряную и 28 бронзовых медалей, победив в общекомандном зачете. Третье место заняла сборная Китая (22–13–8).

Всего в программу турнира вошли следующие виды спорта: баскетбол, волейбол, дзюдо, легкая атлетика, настольный теннис, плавание, спортивная гимнастика, стрельба из лука, теннис, тхэквондо, фехтование, художественная гимнастика, стрельба, регби-7 и парусный спорт. По сравнению с универсиадой-2017, которая проходила в Тайбэе, из программы исчезли бадминтон, бейсбол, гольф, роллер-спорт, ушу, тяжелая атлетика и бильярд, но были включены стрельба, регби-7 и парусный спорт.

Гимнастическую сборную студентов России представляли Иван Стретович, Илья Кибартас и Кирилл Прокопьев. У девушек — Татьяна Набиева, Лилия Ахаимова, Ульяна Перебиносова. Для 24-летней Набиевой это



WWW.FISU.NET

был первый старт в составе сборной России после чемпионата мира 2014 года в Китае.

Призер Олимпийских игр Иван Стретович завоевал серебро в многоборье и на брусьях, а также бронзовые медали в командном турнире и на перекладине: «Универсиада прошла для меня хорошо, все, что я задумывал, получилось — где-то даже больше. Очень доволен выступлением, особенно медалью в личном многоборье. Борьба с японскими спортсменами всегда очень сложно, и я горд, что мне удалось проявить себя и доказать, в первую очередь себе, что я могу обыгрывать первые номера сборной Японии в многоборье.

В финалах в отдельных видах все прошло тоже удачно, обидно, что у меня «забрали» золотую медаль на брусьях, — отметил гимнаст. — Хотя и серебру я тоже очень рад. По поводу перекладины скажу так: все азиаты — большие мастера в этом упражнении, и для меня бронзовая медаль в этом виде — как золотая. И такая же ценная, как каждая медаль с универсиады. В любую из них вложено очень много сил, терпения и труда. Отдельное спасибо тренеру за работу».



WWW.UNIVERSIADE2019.NAPOLIT

На заседании исполнительного комитета Международной федерации студенческого спорта (FISU), которое состоялось в Неаполе, было принято решение о проведении летней универсиады — 2023 в Екатеринбурге. В презентации заявки представители уральской столицы неоднократно упоминали позитивный опыт проведения зимней универсиады — 2019 в Красноярске.



WWW.FISU.NET

Оргкомитет по подготовке к универсиаде-2023 возглавила заместитель председателя Правительства РФ Ольга Голодец. Ее заместителями назначены министр спорта РФ Павел Колобков, губернатор Свердловской области Евгений Куйвашев и глава Российского студенческого спортивного союза Сергей Сейранов.



WWW.FISU.NET

«Екатеринбург — родина многих олимпийских чемпионов, победителей крупнейших международных соревнований, в том числе зимних и летних универсиад, — отметил Павел Колобков. — Убежден, выбор уральской столицы в качестве места проведения 32-й Всемирной летней универсиады — абсолютно верный и бесприоритетный шаг для всего мирового студенческого спортивного движения».

Россия уже второй раз примет летнюю универсиаду, в предыдущий раз состязания прошли в Казани в 2013 году. Планируется, что во время универсиады Екатеринбург примет 200 тысяч гостей из 150 стран. В программу студенческих игр войдут 15 обязательных видов спорта. Также организаторы универсиад имеют право добавить дополнительные виды спорта, популярные в стране-организаторе.

## МУЖЧИНЫ. КОМАНДНОЕ МНОГОБОРЬЕ

1. Япония
2. Россия
3. Тайбэй

## МУЖЧИНЫ. МНОГОБОРЬЕ

1. Казума Кайя (Япония)
2. Иван Стретович
3. Ли Чи Кай (Тайбэй)

## ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Кирилл Прокопьев
2. Казума Кайя (Япония)
3. Какеру Танигава (Япония)

## БРУСЬЯ

1. Какеру Танигава (Япония)
2. Иван Стретович
3. Ахмет Ондер (Турция)

## ПЕРЕКЛАДИНА

1. Ли Чиа Хун (Тайбэй) — 14.700
2. Милад Карими (Казахстан) — 14.675
3. Иван Стретович (Россия) — 14.600

## ЖЕНЩИНЫ. КОМАНДНОЕ МНОГОБОРЬЕ

1. Япония
2. Россия
3. Италия

## МНОГОБОРЬЕ

1. Итоми Атакеда (Япония)
2. Ульяна Перебиносова
3. Лилия Ахаимова

## ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1. Марина Некрасова (Азербайджан)
2. Лилия Ахаимова
3. Татьяна Набиева

## БРУСЬЯ

1. Итоми Атакеда
2. Татьяна Набиева
3. Асука Терамото (Япония)

## БРЕВНО

1. Итоми Атакеда (Япония)
2. Лара Мори (Италия)
3. Ульяна Перебиносова

## ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Карлотта Ферлито (Италия)
2. Аико Сугиара (Япония)
3. Ульяна Перебиносова



WWW.UNIVERSIADE2019.NAPOLIT



«EYOF БАКУ — 2019»

В Баку приехали более 3500 спортсменов в возрасте от 14 до 18 лет из 50 стран Европы. Соревнования прошли по 10 видам спорта: баскетболу, велоспорту, волейболу, гандболу, дзюдо, легкой атлетике, плаванию, борьбе, спортивной гимнастике и теннису.

В состав российской делегации вошли 108 спортсменов. В Олимпийской деревне фестиваля спортсмены, которым еще только предстояло выйти на старт, встретились с президентом ОКР Станиславом Поздняковым и генеральным секретарем Анастасией Давыдовой.



«Знаю, что многие из вас прошли большой и сложный путь, чтобы стать частью команды, — сказал Станислав Поздняков. — Это ваша первая большая победа. По-хорошему я вам завидую: когда я был спортсменом, такие фестивали не проводились. У вас есть возможность получить богатый соревновательный опыт на столь крупном спортивном событии».



На фестивале в спортивной гимнастике было разыграно 14 комплектов медалей — в командных турнирах, индивидуальном многоборье, а также в отдельных видах многоборья. В составе сборной России в Баку выступили Кирилл Гашков, Мухаммаджон Якубов, Иван Куляк, Виктория Листунова, Яна Ворона и Ирина Комнова. Сборная России была представлена максимальным количеством спортсменов — по три спортсмена и спортсменки.

Наши гимнасты завоевали 13 наград — шесть золотых медалей, три серебряные и четыре бронзовые. Команда юниорок России победила в Баку, команда юниоров стала серебряной. Виктория Листунова завоевала четыре личные золотые награды, еще одно золото принес Мухаммаджон Якубов, победив в упражнении на кольцах.

Пятикратная чемпионка XV летнего Европейского юношеского олимпийского фестиваля Виктория Листунова, несомненная героиня соревнований, рассказала журналистам, что хотела бы принять участие в Олимпиаде, однако до выступлений на взрослом уровне ей остается еще целый год.

«К сожалению, я сейчас не прохожу по возрасту, что уж делать! Хотя я и сейчас могла бы выступать с удовольствием на взрослых соревнованиях. Основные соревнования у меня будут

НАШИ ЮБИЛЯРЫ



ТАМАРА  
ИВАНОВНА  
МАНИНА



ЛАРИСА  
ВЛАДИМИРОВНА  
ЗАКОННИКОВА



ВАЛЕРИЙ  
ВЛАДИМИРОВИЧ  
БЕЛЕНЬКИЙ

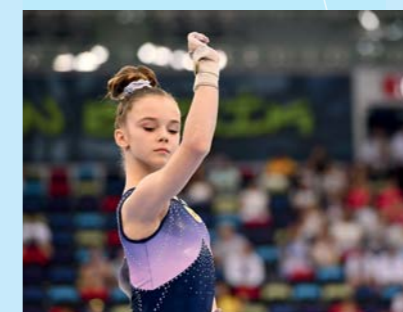
Дорогие юбиляры! Это счастье и огромный повод для гордости, когда историю отечественной гимнастики — день за днем! — пишут такие люди, как вы. Талантливые, трудолюбивые, профессионалы, идущие к цели и добивающиеся результатов.

Вы внесли огромный вклад в развитие спортивной гимнастики. Здоровья, как можно больше радостных дней, семейного счастья и теплоты! Спасибо вам!



теперь только в следующем году. Буду работать, стремлюсь, например, улучшить свои брусья, чтобы как у Светланы Хоркиной были. Сейчас вот будет время, надо доработать упражнение. Я выиграла этот вид в Баку, но за счет чистоты. А базы для взрослого помоста пока маловато. Я люблю все снаряды. А "страшное" бревно — просто самый коварный вид, нужно быть на нем более внимательной».

Российский гимнаст Иван Куляк, завоевавший серебряную медаль соревнований в индивидуальном многоборье в рамках фестиваля «EYOF Баку — 2019», рассказал о своих эмоциях: «Я ошибся, выполняя упражне-



ние на коне и вольное упражнение. Из-за этих помарок немного не хватило баллов, чтобы завоевать золотую медаль, но в целом результатом я доволен. От фестиваля получил только положительные эмоции, организация хорошая. Здесь чувствуешь себя комфортно как дома. Созданы хорошие условия для подготовки к соревнованиям, было время на тренировки и отдых. «Арена гимнастики» в Баку очень понравилась, тут хорошие снаряды, все отлично».

Поделилась пережитыми эмоциями и Яна Ворона: «Я завоевала бронзовую медаль в личном многоборье. Не могу сказать, что расстроилась, но мог-

ла, конечно, выступить и лучше, хотя третьему месту тоже рада. Может, во время соревнований сказалось волнение, очень хотелось встать на пьедестал. Зал в Баку — большой и красивый. Атмосфера на фестивале была замечательная. Надеюсь, что еще приеду выступать в Баку».

Генеральный директор ОКР Владимир Сенглеев, обращаясь к сборной России на церемонии чествования команды, сказал: «Ребята, поздравляю вас с победами и участием в олимпийском фестивале. Для вас это первое олимпийское мероприятие. Вы стали олимпийской историей российской сборной. Теперь вы можете сказать, что вошли в олимпийскую семью. Главное, что вы получили опыт участия в таком мероприятии. Мы уверены, что многие из вас дойдут до Олимпийских игр и завоеуют там награды. Желаю вам успехов и будущих побед, мы вами гордимся».

Следующий летний Европейский юношеский олимпийский фестиваль пройдет в словацком городе Банска-Бистрица в 2021 году.



## ГИМНАСТЫ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

В австрийском городе Дорнбирн прошла 16-я Всемирная гимнастрада, на которой команду России представил Европейский гимнастический центр.

Всемирную гимнастраду организует Международная федерация гимнастики. Гимнастрада проходит раз в четыре года, как Олимпийские игры. Для старта был выбран формат фестиваля, в котором могут принять участие все желающие — не только профессиональные гимнасты, но и просто любители этого вида спорта вне зависимости от возраста и физических способностей.

В этом году во Всемирной гимнастраде приняли участие 65 стран и более 18 тысяч участников. Целью гимнастрады является не состязательный аспект и определение победителей, а выступление перед широкой публикой с различными гимнастическими номерами. Гимнастрада — это большой праздник, который объединяет гимнастов всего мира, показывает многогранность гимнастических дисциплин, национальных культур, формирует приверженность к активному образу жизни с детства и далее без



возрастных ограничений. Здесь можно встретить абсолютно разных участников: детей, молодых людей, профессиональных спортсменов, любителей, бабушек, дедушек, людей с ограниченными возможностями здоровья. Все очень дружны и позитивны, так как объединены большой любовью к гимнастике.

Команду России и Европейского гимнастического центра представляли профессиональные спортивные гимнасты, акробаты, художественные гимнастки, а также взрослые — любители и дети от четырех лет, всего 30

спортсменов, которым помогла группа поддержки.

Наши гимнасты неоднократно выступили с показательным номером перед многотысячной публикой, встречающей их бурными овациями! Участвовали и в параде открытия Всемирной гимнастрады.

На выступлении команды России присутствовал президент Международной федерации гимнастики Моринари Ватанабэ, который приветствовал российских гимнастов и высоко оценил их номер.

## МЫ ПОМНИМ

### ЧАО, БРУНО!

Не стало Бруно Гранди, возглавлявшего Международную федерацию гимнастики с 1997 по 2016 год.

«Уважаемые члены руководства FIG! Уважаемые президенты национальных федераций!

С большой грустью мы сообщаем о кончине Бруно Гранди. Наш бывший президент скончался в Форли, Италия, в возрасте 85 лет после продолжительной болезни.

Сегодня весь FIG в трауре. Мы были всегда убеждены, что наш президент бессмертен. Его дух, его великие начинания и поиск решения технических вопросов заставили нас почти забыть о возрасте.

Теплая и глубоко человеческая личность, он, несомненно, оставил значительный след в истории гимнастики благодаря многочисленным реформам, которые он провел за 20 лет своего президентства, начиная с выборов в 1996 году и заканчивая уходом на пенсию в конце 2016 года.

Мы не можем перечислить все его достижения. Но есть вопросы, которые оказывают более чем существенное влияние на жизнь FIG. Например, борьба за спортивную справедливость. В глазах Бруно Гранди не было большей несправедливости, чем заслуженная, но «украденная» у гимнаста медаль. И мы будем продолжать эту борьбу всеми доступными методами.

В это трудное время мы думаем о его жене Франке, детях и мно-



гочисленных внуках. Мы оплакиваем его кончину.

Чао, дорогой Бруно.

*Н. Буомпане,  
генеральный секретарь FIG»*

«С уходом Бруно Гранди олимпийское движение потеряло великого спортсмена. Во всем, что он делал, ощущалась его большая преданность гимнастике и гимнастам. Одним из его главных приоритетов было обеспечение справедливого судейства. Он боролся за это всеми силами», — сказал президент Международного олимпийского комитета (МОК) Томас Бах.

Бруно Гранди занимался спортивной гимнастикой и входил в состав юниорской сборной Италии, работал тренером, наибольший вклад в развитие гимнастики внес как спортивный функционер. С 1977 по 2000 год он возглавлял Федерацию гимнастики Италии, с 1987 по 2005 год был вице-президентом Национального олимпийского комитета Италии. С 2000 по 2004 год — членом Международного олимпийского комитета.

**В 2001 году Гранди был включен в Международный зал славы гимнастики.**



GYÖR 2019  
ARTISTIC  
GYMNASTICS  
1<sup>ST</sup> JUNIOR WORLD CHAMPIONSHIPS

## ДОРАСТИ ДО ПОБЕДЫ

ПЕРВЫЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ЧЕМПИОНАТ  
МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ НАГРАДИЛ  
ТРИУМФОМ ЖЕНСКУЮ СБОРНУЮ

ВЕНГЕРСКИЙ ДЬЕР ГРОМКО ВОШЕЛ В ИСТОРИЮ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ. ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ — ТАКОЕ СОБЫТИЕ ДОВЕРИЛИ СИМПАТИЧНОМУ ГОРОДУ, КОТОРЫЙ ТЕПЕРЬ ПРОСТО НЕ СМОЖЕТ БЫТЬ РАВНОДУШНЫМ К ПОМОСТУ. ДЬЕР-2019 УВИДЕЛ ЛУЧШИХ ЮНИОРОВ МИРА.

ТЕКСТ: ЕВДОКИЯ САВОЧКИНА  
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Кто-то из них — раньше, кто-то — чуть позже шагнет на взрослый помост. Правда, не все. Переход во взрослую жизнь дается сложно. Шагать в нее или не шагать, зависит от таланта, степени амбиций и желания и в очень высокой степени от внимания и профессионализма тренеров. Попадание на чемпионат мира среди юных — это уже половина решительного шага. Большой помост обладает очень сильными вкусовыми ощущениями. Само по себе участие в первом историческом — мотивация для движения вперед.



### ЮНИОРКИ

Для России первый исторический завершился феноменальным результатом команды юниорок, возглавляемых тренером Ольгой Булгаковой. Специалисты аплодировали, зрители восхищались. А руководству команды очень понравилась шутка от FIG: «Может, вам заказать дополнительное место багажа, очень уж медалей много?!»

Соперницам России было не до шуток. Наши девочки, Виктория Листунова, Владислава Уразова, Елена Герасимова (Яна Ворона — запас-

Наши девочки  
выиграли  
**ПЯТЬ  
ЗОЛОТЫХ  
МЕДАЛЕЙ**  
из шести



ная), выиграли пять золотых медалей из шести возможных. Дьер увидел, в какой форме ходят лучшая команда мира и две лучшие многоборки юниорского помоста.

Спрашивать тренера, с каким настроем приехала сборная на турнир, — занятие глуповатое. Настрой у наставников всегда один — максимальный. Надо показать программы здесь и сейчас, забыв проблемы и проблемки. И взгляд у тренеров на собственную команду всегда чуть более привередливый, чем у специалистов со стороны. Но то, как выступали наши юные гимнастки в Дьере, даже старшего тренера юниорок Ольгу Митрофановну Булгакову заставило признаться: пять из шести золотых медалей — это все же



Виктория ЛИСУНОВА

неожиданно. «Девочки очень много работали, медали должны были быть, это мы понимали. Но их количество превзошло даже самые радужные ожидания».

А ожидания подстегивало еще и прошлогоднее первенство Европы, на котором наши юниорки уступили золото итальянкам. Так что волновались все. Очень хотелось команде — от мала до велика, от девочек до тренеров — доказать, что проигрыш тот был не тенденцией, а просто неудачей, от которой не застрахован в спорте никто.

«Ошибки все-таки были, — Булгакова даже в момент триумфа не дала волю победной эйфории, — не все получилось в упражнении на бревне. Но могу очень похвалить девочек: они были командой».

## Ведь что нужно для победы?

Все просто: чтобы программа сложная была, интересная да чтобы девочки стабильно все делали



— То, что американок обошли, ценность победы удваивает?

Мы хотели победить их, это была основная цель, да.

— За счет чего удалось это сделать?

За счет сбалансированности программы, за счет ее трудности и стабильности. Ведь что нужно для победы? Все просто: чтобы программа сложная была, интересная да чтобы девочки стабильно все делали. На словах просто, но работы — море, нужно было обкатывать программу, долго натренировывать. У нас получилось.

Дьер увидел, в какой форме ходят **ЛУЧШАЯ КОМАНДА МИРА** и две лучшие многоборки юниорского помоста



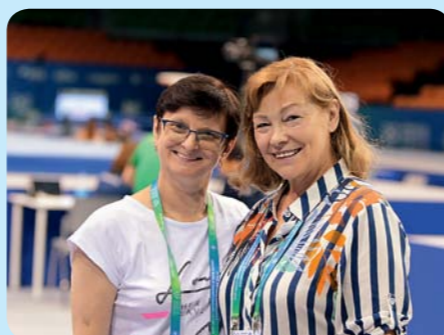
— Расскажите о каждой чемпионке...

Вика Листунова — самая молодая в этой команде, остальным уже 15 лет, а Вике только 14. Вроде год всего, но для нашего вида спорта — существенно. Самая младшая, а как себя проявила! Эта девочка живет гимнастикой, у нее вообще цель такая в жизни — добиться серьезного успеха на помосте. Знаете, некоторые дети занимаются гимнастикой как хобби. Ну, получилось — хорошо, не получилось — и ладно. А у нее цель есть. И она к ней идет.

Влада Уразова — очень талантливая девочка. Ей пока не хватает немножечко собранности, ошибается там, где, казалось бы, ничто и не предвещает. Видимо, надо просто больше выступать. Потому что работает она хорошо, мы и сейчас большой объем работы сделали, и контрольные тренировки она хорошо проходила. А здесь вышла, большой помост... Мо-



Владислава УРАЗОВА

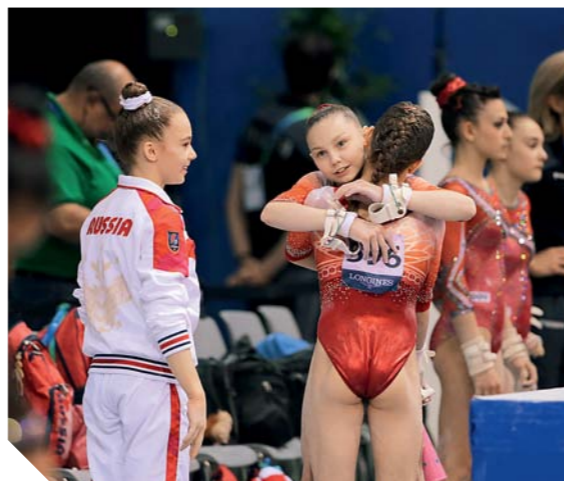






жет быть, и само название соревнований — то, что это не какой-то там турнир, а первенство мира, — повлияло. Все-таки ответственность высокая, вот и допустила ошибки. А может, формат непривычный подвел. Ведь обычно, когда в первый день квалификация идет, все пристреливаются. В первый день посмотрели, силы свои распределили и пошли дальше. А здесь надо сразу было показывать все, на что ты способен, в лучшем виде.

Лена Герасимова у нас забойщица. Она такая — решительная, идет вперед. Есть пока слабый снаряд — прыжок, но, когда она его подтянет, будет



с лидерами наравне. Потому что все остальное при ней, на хорошем уровне».

Формат юниорского чемпионата мира на формат взрослого действительно не походил. Если обычно по итогам квалификации гимнасты попадают в финалы командных соревнований, личного многоборья и на отдельных снарядах, то у юниоров первый же день соревнований сразу стал и распределением медалей среди команд, и наградами в личном многоборье. Талисман Цыпленок аж устал радоваться у пьедестала.

А потом оказалось, что нашим юниоркам мало командной победы и золота Листуновой с серебром Уразовой в личном многоборье: девочки собирали и собирали медали.



Елена ГЕРАСИМОВА

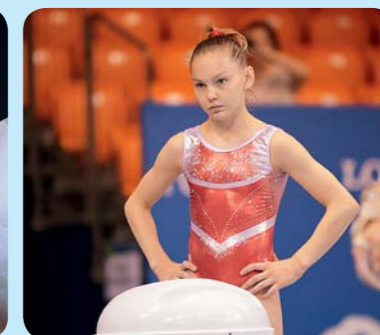
Вольные упражнения Вики Листуновой вызвали просто визги восторга на трибунах. Юные зрительницы не отказывали себе в проявлении эмоций. Это была победа за явным преимуществом. Но Вику от собственной критики в свой же адрес не убергла: «Командой мы готовы были выигрывать и биться за победу, но я не ожидала, что стану чемпионкой в многоборье. И вольные упражнения я готова была выиграть. Я не зависела от соперниц и не думала о том, что у меня самое сложное упражнение. Просто сделала свое и ушла. Правда, жаль, что не все идеально с хореографией получилось».

А Лена Герасимова за явным же преимуществом победила в упражнении на бревне. «Я должна была сделать свое дело и была уверена в себе абсолютно. Другие девочки в команде молодцы, заслужили свои медали. Я не попала в финалы на прыжке и на брусьях, это пока мои слабые снаряды, надо улучшать».

Командой **МЫ ГОТОВЫ**  
**были выигрывать**  
**и биться за победу,**  
но я не ожидала, что стану  
чемпионкой в многоборье



Золотые брусья Владислава Уразова назвала плановой медалью. Значит, и тут сомнений не было. «Да, так и было — плановая золотая медаль. Удалось получить более высокую оценку за сложность, я сделала соскок сразу после предыдущего элемента, а в прошлый раз соединить их не получилось. Чемпионат тяжелый, но все равно радости сейчас больше, чем усталости».





**ЮНИОРЫ**

Иван Куляк, Иван Гергет и Кирилл Гашков — всем по 17 лет, Мухаммаджон Якубов — на год младше. Два Ивана и Кирилл не смогли выступить без ошибок, которых оказалось слишком много. Первый поток принес мужской юниорской команде России испытания и разочарования.

Куляк был очень расстроен, даже обескуражен: «Я мог выступить намного лучше. Перед выходом мы были уверены в себе. Не знаю, что случилось. Наверное, переволновался и не справился с эмоциями».

Иван Гергет и Кирилл Гашков сказали немногим больше: «Наверное, переволновались. Нет ощущения, что свое сделали. Могли выступить лучше. Чувствовали себя некомфортно, что могли, то сделали».

Владимир Кириллов, старший тренер юниорской сборной, подвел неутешительные итоги



Иван ГЕРГЕТ

Нет ощущения, что свое сделали.  
**Могли выступить лучше**

так: «Как с первого снаряда не заладилось у ребят, так и пошло дальше. Брусся нужно долго готовить, чтобы руки не скользили, а из-за этого всегда суета перед выходом происходит. Сразу с брусев и пошли ошибки, только на этом снаряде больше балла потеряли. А всего — более четырех баллов. Не были готовы, конечно, к такому: за полтора месяца это был первый до такой степени неудачный проход снарядов для ребят. Опыта у них маловато. Наверное, перегорели. Иван Гергет, конечно, молодец, что за-



Мухаммаджон ЯКУБОВ

воевал медаль, но российская команда должна выигрывать не одну награду, а несколько, причем золотых. Как это сделали девочки. Мы проходили до этого контрольные тренировки, ниже, чем 159 баллов, никогда не было. А у японцев здесь было 160. И вдруг — получаем 156 баллов, просто шок».

Да, Иван Гергет, так уж случилось, добыл в Дьере единственную медаль на всю команду: в упражнении на перекладине — серебро. И пусть одинокая, но все же она осталась лучом надежды. В спорте отрицательный опыт иногда срывает сильнее, чем положительный.

«Очень важно было заработать хотя бы одну медаль, — продолжал переживать Ваня после награждения, — неудача давила сильно. У меня было ощущение, что если я сейчас не добьюсь ничего, это будет просто крах. Целый день



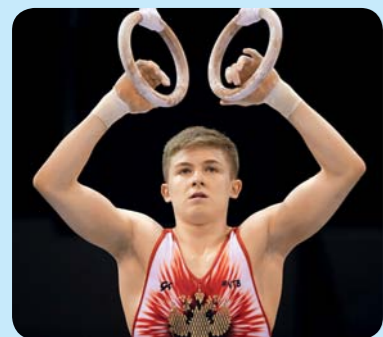
Кирилл ГАШКОВ



Иван КУЛЯК

с этим ощущением жил и нервничал. А вышел к снаряду и был уверен, что все сделаю».

И дальше добавил слова, которые мог бы сказать каждый гимнаст команды юниоров России в Дьере: «Эх, если бы завтра можно было переиграть командный турнир, думаю, мы бы выиграли. Японцы, конечно, сильные ребята, но постарались бы и их обыграть».





ТЕКСТ: СЕРГЕЙ АНДРИАНОВ

## ЖЕНЩИНЫ

В женской части чемпионата мира среди юниоров в медальном зачете победу за явным преимуществом одержала женская команда России, завоевав пять золотых, две серебряные и одну бронзовую медаль.

## АЛГОРИТМЫ КОМАНДНОЙ ПОБЕДЫ

У команды Китая выиграно в сложности 1,4 балла, из которых на прыжке — 0,6, на брусьях — 0,1, на вольных — 1,1 и проиграно на бревне 0,4.

В исполнении выиграно 0,757. Из которых на прыжке — 0,658, на брусьях — 0,8, на вольных — 0,233 и проиграно на бревне 0,934.

По общему результату выиграно 2,197: на прыжке — 1,258, на брусьях — 0,9, на вольных упражнениях — 1,333. Проиграно бревно — 1,334. Победа команды России над Китаем достигнута на блоке снарядов «прыжок — брусья — вольные» — +3,491.

У команды США выиграно в сложности 1,4 балла, из которых на брусьях — 0,6, на бревне — 0,4, на вольных — 0,4. В опорном прыжке одинаковые показатели сложности.

В исполнении выиграно 0,874, из которых на брусьях — 0,291, на вольных — 0,8, одинаковые показатели исполнения на бревне. Проигран прыжок — 0,217.

## Командное первенство

Команда	Сложность	Исполнение	Падения	Результат
Россия	44.200	67.454	0	111.654
Китай	42.800	66.667	0	109.457
США	42.800	66.580	0	109.380

По общему результату выиграно 2,274, из которых на брусьях — 0,891, на бревне — 0,4, на вольных — 1,2, проигран прыжок — 0,217. Победа над американками достигнута на блоке снарядов «брусья — бревно — вольные» — +2,491.

## МНОГОБОРЬЕ

Победителем в многоборье стала россиянка Виктория Листунова, в упорной борьбе всего на 0,025 балла опередившая свою соотечественницу Владиславу Уразову. Третье место у представительницы Китая Оу Юшан, уступившей нашим девушкам 0,392 и 0,367 балла соответственно. На четвертой и пятой позициях разместились гимнастки из США Кайла ди Сейло и Сидни Баррос. Замкнула шестерку лучших многоборок китайянка Вэй Ксиоян.

Виктория Листунова по результатам многоборья показала второй результат по сложности и второй результат по исполнению программ. На вольных упражнениях были показаны лучшие показатели как по сложности, так по исполнению и общему результату. На брусьях — второй результат в сложности и лучший в исполнении. На бревне показаны худшие результаты из шестерки по всем показателям, на прыжке — четвертый результат.

Владислава Уразова — лучший показатель в сложности и четвертый в исполнении. Не очень удачно прошла упражнение на бревне, показав четвертый результат. Третий результат на прыжке — при одинаковой сложности прыжков с американками Владислава имела худшие показатели исполнения опорных прыжков. На брусьях — второй общий результат, лучший по сложности и второй в исполнении. На вольных упражнениях — четвертый результат (лучший по сложности и четвертый в исполнении).

Оу Юшан проиграла Листуновой на блоке снарядов «прыжок — брусья — вольные», и компенсировать это удачным для себя упражнением на бревне ей не удалось. У Уразовой выиграла блок «вольные — бревно», но удержать преимущество на блоке «прыжок — брусья» не смогла.

## ФИНАЛЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ

**Опорный прыжок.** Победительницей стала американка Кайла Ди Сейло, исполнившая прыжки стоимостью 5,4 (прыжок Юрченко с двумя пируэтами) и 4,6 — аналогичный прыжок, но с выполнением одного пируэта. Прыжки были выполнены на высоком качественном уровне, выполнены все технические характеристики, предъявляемые судейским корпусом к выполнению опорных прыжков: чистота, высота, отлет от стола и качественное приземление. Результат — 14,166.

На второй позиции неожиданно оказалась представительница Великобритании Дженнифер Гадирова со сравнительно несложными относительно других участниц финала прыжками стоимостью 5,0 и 4,6 балла. Прыжок Юрченко с полутора винтами и одним пируэтом выполнен на высоком техническом уровне, но разница в сложности в 0,8, которая была компенсирована исполнением, — 14,133.

Бронзовая медаль у россиянки Владиславы Уразовой: стоимость прыжков — 5,4 и 5,0, результат — 14,116. Стоит отметить высокую плотность результатов призеров. Разница между первым и третьим местами составила 0,05.

**Брусья.** Владислава Уразова показала среди финалистов лучший результат как в сложности, так и в исполнении. Так называемая модель Комовой (5,9) принесла золотую медаль с результатом 14,433.

Виктория Листунова уступила победительнице 0,2 в сложности, показав при этом практически идентичный результат в исполнении, допустив единственную заметную ошибку при исполнении поворота на верхней жерди (5,7), — 14,200.

Китайянка Вэй Ксиоян завоевала бронзу (5,7) — 13,800.

**Бревно.** В финальных соревнованиях упражнений на бревне все сводилось к противостоянию китайских и российских девушек, которые имели по два представителя своих стран в финале. Победителем стала россиянка Елена Герасимова. Сложная и насыщенная программа (5,9) была выполнена на оценку 14,200.

Китайская гимнастка Вэй Ксиоян завоевала серебро, проиграв в сложности первому месту — 0,5, результат — 13,733.

## Многоборье

Фамилия	Страна	Сложность	Исполнение	Падения	Результат
Листунова	Россия	21.900	33.423	1	55.323
Уразова	Россия	22.100	33.198	0	55.298
Оу Юшан	Китай	21.300	33.631	0	54.931
Ди Сейло	США	21.400	33.365	0	54.765
Баррос	США	21.000	32.974	0	53.974
Вэй Ксиоян	Китай	20.700	32.366	0	53.066

Бронза у американки Кайлы Ди Сейло (5,7) — 13,733, одинаковый результат с китайянкой, но по правилам проведения соревнований победа отдается гимнастке, показавшей лучший результат в исполнении.

Владислава Уразова допустила ошибку (0,5) на повороте в конце программы, которая отбросила ее за черту призеров финала на бревне (5,7) — 13,666.

**Вольные упражнения.** Виктория Листунова стала чемпионкой, показав сложную акробатику вместе со сложной и качественной хореографической частью (5,4) — 14,166.

Серебро у китайянки Оу Юшан. Проиграв в сложности и исполнении был более чем ошутим (5,2) — 13,833.

Бронзовая медаль у Елены Герасимовой. У китайянки выиграно 0,1 балла в сложности, но не в качестве исполнения (5,3) — 13,533.



## МУЖЧИНЫ

В мужской части программы в медальном зачете безоговорочную победу одержала команда Японии: четыре золотые, две серебряные и одна бронзовая медаль.

Чемпионом мира в командном первенстве ожидаемо стала команда Японии. Спортсмены продемонстрировали лучшие показатели на коне и брусьях, второй результат — на ковре, кольца и прыжок — пятый и восьмой результат. Удивил девятый результат на перекладине — традиционно японском снаряде. По общим показателям сложности японцы уступили команде Украины 1,5 балла, показали четвертый результат в исполнении из команд первой пятерки. Баланс между сложностью и исполнением программ явился залогом успеха японских гимнастов в командном первенстве.

Серебряные медали завоевала команда Украины. Гимнасты показали высочайшую сложность

программ: 61,5 балла за 12 зачетных подходов. Сложность 5,9 на коне и 5,7 на брусьях у Ильи Ковтуна за восемь зачетных элементов, прыжок 5,6 у Назара Чепурного невероятны для юниорского помоста. Но программы еще не стабилизированы — три падения, худший показатель в качестве исполнения программ среди команд первой пятерки.

У бронзовой команды Италии — самые низкие показатели командной сложности при самых высоких показателях стабильности и качества выполнения программ.

Мужская команда России проиграла в сложности 5,1 балла команде Японии, 6,6 — команде Украины, 0,1 — Италии, 0,9 — Китаю и 0,3 — Канаде. В качестве исполнения программ проиграно японцам 1,533 балла, итальянцам — 2,958, китайцам — 1,683, канадцам — 2,142, у команды Украины выиграно 2,893 балла.

**Многоборье.** Лучший из представителей российской команды Иван Куляк неудачно выполнил упражнение на коне (11,866) и вольные упражнения (12,300), отдав 0,4 на заступах за ковер. Остальные снаряды выполнил в свою силу. И это только 11-й результат. В случае более удачного исполнения упражнений мог подняться на уровень четвертого-пятого места в многоборье.

**Вольные упражнения.** Победителем в вольных упражнениях стал кореец Сунгхун Рее. Гимнаст показал самую высокую сложность среди участников финала (5,5) — 14,166. Второй и третий призеры показали одинаковую сложность, и все решило более качественное исполнение упражнений канадца Феликса Долчи (5,2) — 14,000. Третий показатель у украинца Назара Чепурного (5,2) — 13,866.

**Конь-махи.** Золотая и серебряная медали достались японцам Такеру Китадзоно и Шинносукэ Оке. Гимнастов разделили 0,2 балла. При одинаковом исполнении все решил показатель сложности, который был выше у Китадзоно на 0,2 балла. На третьем месте латвиец Эдвинс Радевич. Обладатель самой сложной программы в мире среди юниоров на коне украинец Илья Ковтун остался за бортом призеров.

**Кольца.** Первым стал канадец Феликс Долчи. При одинаковых показателях сложности (5,2) с Диего Суаресом он был убедительнее на 0,1 балла в исполнении. В итоге — 13,6 и 13,5 соответственно.

Китаец Хаонан Янг не смог удержать преимущество в сложности 0,3 над первым и вторым местами качественным исполнением (4,8) — 13,475. Российский гимнаст Иван Куляк показал одинаковую сложность с победителем и серебряным призером, но в исполнении был менее убедителен, седьмой результат (4,5) — 13,333.

В данном виде финальных соревнований на первое место вышла не сложность, а качество исполняемых гимнастами программ.

**Опорный прыжок.** Румын Габриэль Буртанет показал самые сложные опорные прыжки (5,2), не подвело и качество — 14,424. На втором месте — гимнаст из Китая Хаонан Янг — 14,300. На третьей позиции британец Джаспер Смит-Гордон — 14,183.

**Брусья.** Японец Китадзоно забрал свою третью золотую медаль на этом старте: (5,7) — 14,266 балла. Китаец Хаонан Янг, проиграв в сложности — 0,4, компенсировать качеством не смог: (5,3) — 13,900. Бронза у японца Шинносукэ Оки (5,1) — 13,766.

## Многоборье

Фамилия	Страна	Сложность	Исполнение	Падения	Результат
1. Ока	Япония	29.400	51.274	0	80.674
2. Дои	Япония	29.100	51.374	0	80.447
3. Ковтун	Украина	31.300	48.964	1	80.264
4. Долчи	Канада	28.600	51.131	0	79.731
5. Хаонан	Китай	28.900	50.398	1	79.298
6. Боничелли	Италия	26.300	52.815	0	79.115
11. Куляк	Россия	27.700	50.230	1	77.930
24. Геррет	Россия	27.000	49.666	0	76.666



**Перекладина.** Победил украинец Назар Чепурной (4,9) — 13,700. Серебро у Ивана Гергета, проиграв победителю в сложности 0,2 балла он попытался компенсировать исполнением, но не попал в приземлении в доскок, что и сыграло решающую роль — 13,600. Бронза у венгра Кристиана Балазса: (4,8) — 13,400. ▲



## Командное первенство

Команда	Сложность	Исполнение	Падения	Результат
1. Япония	60.000	102.754	0	162.754
2. Украина	61.500	98.328	3	159.828
3. Италия	55.000	104.179	0	159.179
4. Китай	55.800	102.904	2	158.704
5. Канада	55.200	103.363	0	158.563
9. Россия	54.900	101.221	0	156.121

## Общеконандное первенство

Команда	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1. Россия	5	3	1	9
2. Япония	4	2	1	7
3. Украина	1	1	2	4
4. Канада	1	1	—	2
5. США	1	—	2	3
6. Южная Корея	1	—	—	1
7. Румыния	1	—	—	—

# Нужна ли юным ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ?

ЮНИОРСКИЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА, ЗА КОТОРЫМ С БОЛЬШИМ ИНТЕРЕСОМ СЛЕДИЛИ И СПЕЦИАЛИСТЫ, И БОЛЕЛЬЩИКИ, БЫЛ СОБЫТИЕМ ОЖИДАЕМЫМ. ПОДОБНЫЕ СТАРТЫ ДЛЯ СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ — ВО ВСЕ НЕ НОВОСТЬ В МИРЕ СПОРТА. И ПОЧЕМУ ЖЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, В КОТОРОЙ, МОЖНО СКАЗАТЬ, ИСТОРИЧЕСКИ ПРИНЯТО ДОБИВАТЬСЯ ПОБЕД ПЛАНЕТАРНОГО МАСШТАБА В ЮНОМ ВОЗРАСТЕ, НАДО БЫЛО ОСТАВАТЬСЯ В СТОРОНЕ? СТРАННО, НО ИМЕННО ТАК И БЫЛО. НО ДО 2019 ГОДА. ТЕПЕРЬ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА ВОССТАНОВИЛА СПРАВЕДЛИВОСТЬ: ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ЮНЫХ СОСТОЯЛСЯ. ОТЗЫВЫ НОВЫЙ СТАРТ ОТ ТРЕНЕРОВ И РУКОВОДИТЕЛЕЙ FIG ПОЛУЧИЛ САМЫЕ ХОРОШИЕ. А ОДИН ИЗ ВОПРОСОВ, КОТОРЫЙ ЧАСТО ОБСУЖДАЛИ В КУЛУАРАХ СПЕЦИАЛИСТЫ, БЫЛ ВПОЛНЕ ТРАДИЦИОННЫЙ: МОЖНО ЛИ ДЕТАМ «ПОГЛОЩАТЬ» СТОЛЬ СЕРЬЕЗНУЮ НАГРУЗКУ?

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА, АЛИНА ВОЛЬНОВА  
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

## ВЕРА ИОСИФОВНА КИРЯШОВА, заслуженный тренер России, судья международной категории

— Чем объяснить, что за последнее время произошло увеличение стартов для юниоров: первенство мира, Юношеские игры, Олимпийский фестиваль, турниры всевозможные, а еще и внутренние соревнования?

Соревнований для любого возраста должно быть много. И для любого уровня. Все должны привыкать к стартам. А то, что и мир, и фестиваль олимпийский друг за дружкой прошли в этом году, так это надо, чтобы FIG и UEG работали более согласованно. Можно ведь развести эти турниры, в один год фестиваль проводить, в другой — мир. На мой взгляд, это было бы лучшим вариантом.

— То есть чемпионат мира среди юниоров нужен, безо всякого сомнения?

Конечно, почему бы и не провести, тем более в предолимпийский сезон. Там же, например, спортсменки 2004 года рождения участвовали, через год эти дети на Олимпиаде могут выступать, им очень нужен такой старт. Чтобы их уже знали судьи, соперники, а они сами уже знали, что их ждет.

— Получается, для девочек это более важный старт, мальчики-то вряд ли уже через год да в таком количестве вольются в основную сборную.

Почему, и мальчики могут тоже. Но девочки — да, они быстрее в соревновательном смысле



взрослеют. Им важно попробовать силы именно в такой обстановке, поскольку на следующий год и возраст, и мастерство позволят им совершить этот переход — из юниорок во взрослые. А там ведь ожидают совершенно другой уровень конкуренции, требования, психологические нагрузки. Лучше это делать постепенно. Плюс на многих турнирах, пусть и международных, у девочек-юниорок не бывает такого количества сильных соперниц, а на первенстве мира они есть.



— Что скажете о нашей команде?

Очень хорошая! С одной стороны, результат ожидаемый, но все равно удовольствие было смотреть. Уразова — это вообще потрясение, двигателью одаренная девочка, красивая. Лена Герасимова — в хорошем смысле слова злая, она любит соревноваться. И в тренировках такая же — не уйдет из зала, пока не добьет элемент. Вика Листунова — самая младшая, но характер какой! По-настоящему спортивный.

Команда и впрямь замечательная. Мне это напомнило золотой состав, помните, Мустафина, Набиева, Комова... Они тогда все были лидеры. И эта команда такая же. Да, Лена пока чуть слабее, чем Уразова и Листунова, но она, знаете, как танк. А когда еще и две такие соперницы рядом... Всем надо, конечно, набираться опыта. И чтобы желание было идти вперед. А оно у них есть.

## ВЕРОНИКА ВЛАДИМИРОВНА ЯКУБОВА, заслуженный тренер России

— Вероника Владимировна, в большом спорте дети взрослеют рано, но чемпионат мира — это все-таки совсем другая ответственность и за себя, и за команду. Конечно, юные тоже проходят многие старты, но нет ли риска, что с увеличением нагрузки к периоду взрослого помоста они подойдут уже психологически уставшими?

Чемпионат мира был замечательный! И это ответ на все вопросы и сомнения.





надо говорить: детей перегружают, они не выдержат! Юные идут нормально, в ритме своих тренировок, готовятся. Вот, например, Влада Уразова и Лена Герасимова. Мы все говорим: это дети. А по гимнастическим меркам не дети уже, а профессионалы. И они готовы это доказывать.

Нет, не думаю, что стоит говорить о психологической усталости или каком-то эмоциональном истощении: это все какой-то пугливый взгляд со стороны. Ничего нет такого страшного. Зато, ой, как же мне девчонки наши понравились в этот раз! Они же как выступали?

С удовольствием, без напряжения, без страха, без груза дикой конкуренции.

— *А формат чемпионата, когда в один день сразу идет подсчет командного результата и личного многоборья, считаете оптимальным?* Вот если честно, это я как раз не очень поняла. Но с другой стороны, может, это и есть ответ на возможные обвинения в перегрузках юного организма? Получились соревнования короче и для юниоров легче. Может быть, организаторы об этом и думали. Прошли спортсмены квалификацию и поставили все точки над *i*. Личное место в многоборье, командное первенство, а потом уже по порядку и отдельные виды, которые они два дня, кстати, разыгрывали. Выступали всего три дня, перед этим еще опробование — вот вам, пожалуйста, уже облегчение для молодого организма. Нормально.

— *Были мнения, что судьи устают очень и объективность страдает, когда оценивают команды из множества потоков...*

Ну может быть, в этом есть доля правды, но и никакой крамолы тоже нет. Да и все вопросы регламента наверняка еще будут обсуждать комитеты FIG. А судьи всегда на чемпионате мира оценивают большое количество команд. Гимнастика же сейчас во всем мире такими шагами семимильными идет, везде развивается. Может, и впрямь стоит день квалификации для команд добавить. Об этом руководители, уверена, будут думать.



Но я так болела за наших детей, если честно, такое удовольствие получила от их выступления, что на все остальное даже не обращала внимания.

— *Расскажите про Владу и ее личного тренера, они же из вашей знаменитой СШОР № 2 Ростова-на-Дону.*

Я думаю, все просто: изюминка Влады в ее таланте. И вот Лилечка наша ее вырастила, взяла прямо крошечкой, с четырехлетнего возраста, ее братик еще приводил на тренировку. (Тренируется Уразова у заслуженного тренера России Лилии Николаевны Казаковой, которая подготовила более 15 кандидатов в мастера спорта России. Она является первым тренером мастера спорта международного класса по спортивной гимнастике Юлии Белокобыльской, которая завоевала серебряную медаль чемпионата мира 2011 года в командном первенстве и бронзу чемпионата Европы — 2011 в вольных упражнениях. — *Прим. ред.*)

И еще Влада девочка такая... достаточно строптивая. Нет, лучше скажу по-другому: она любила гимнастику и любит. Она тренируется так много, потому что любит очень это дело. А если бы не любила, никто бы ее и не заставил.

— *С самого детства выделялась из общей массы?* Да, всегда чувствовалось, что ребенок интересный и в то же время очень своеобразный.

— *Когда в руках такой талант, с одной стороны, для тренера — счастье, а с другой — ночами не спит, думая, как не загубить...*

Это правда. И тут, знаете, Влада, конечно, для тренеров не подарок. Она не позволит себя заставить сделать больше, чем она может. Вот в чем еще ее секрет. И терпение тренеров — в первую очередь Лилии Казаковой, а теперь еще Ольги Митрофановны Булгаковой, поскольку Влада на «Круглом» бывает часто, поднимает наставников на очень большую высоту. Всех специалистов, которые с ней работают, естественно, тоже. Но специалисты работают со всеми детьми все-таки, старший тренер за всех отвечает, а свой тренер — это вообще всё.

Что касается таланта — представьте, ведь не было у нее сильных брусев, а сейчас за год она так скакнула, что выиграла чемпионат мира!



Я думала, она в Дьере бревно выиграла, а не брусью.

— *Владислава сказала, что все равно расстроена, потому что в многоборье допустила ошибки, которые не должна была допускать.*

А что такое «не должна была допускать»? Она ведь не машина: вы ее запрограммировали — она все сделала. Это человек, причем очень юный. Расстроилась, как мне показалось, Влада из-за другого: выиграла абсолютное первенство Вика Листунова. Милая девочка, просто изумительная. Но это же дети, у них свои оценки — сколько их у меня было, и почти все, когда исполняли без падений, считали, что какая-то несправедливость была в судействе, если не выигрывали. А Вика упала во время упражнения на бревне.



Хотя, на мой взгляд, оценки Влады были объективными. Допустила ошибки, получила меньше, чем могла бы. Да, все четыре снаряда прошла без падений, но — вторая. Она же чуть-чуть совсем проиграла. Но я ей всегда говорю, как меня еще Руслан Спиридонович Лавров учил (а с Уразовой хорошо разговаривать, она понятливая девочка): надо быть всегда на голову выше всех. На голову сильнее! И тогда тебе судьи ничего не сделают.

И себя все-таки надо оценивать правильно. Потому что юным всегда кажется, что они недооценены немножечко. Нет, хорошая девчонка! Я искренне рада, что Лиля смогла такую гимнастку вырастить и что девочка осталась с личным тренером. И хорошо, что до Олимпийских игр время есть. Хотя, уже даже года нет...

— Если попадет на Олимпийские игры...

Знаете, что еще? Не надо сейчас такого большого ажиотажа: вот какая девочка, откуда, как появилась... Да в труде появилась! Она же всю жизнь тренируется. Ей будет 16 лет в 2020 году. Из них 12 лет тренировок. А талантливый ребенок всегда выйдет на свет. И вот это сочетание «тренер — спортсмен — грамотный тренировочный процесс» — все это вместе и приносит хороший результат.

— Линии красивые, носочки в струночку — очерк ростовской школы?

А как же! Ну ведь с ней же много работает наш хореограф Лия Рястямовна Фудимова. А она опытный специалист, еще когда Лена Продунова к Олимпиаде готовилась, была у Леонида Яковлевича Аркаева на сборе, ставила ей вольные. Она — очень сильный хореограф. И очень трудолюбивая. И вот эту красоту они с Лилей все время во Владе воспитывали. Просто сидели над ней — ноги, ручки — и добавилось чистоты. А Влада сначала сопротивлялась. Не вредничала, просто чувствовала, что больше не может, прислушивалась к себе, включала свой внутренний тормоз. Потом потихоньку окрепла, повзрослела, стало легче. И на «Круглом» ей нравилось работать.

— В спортколле успех Влады как-то отметили?

Они ночью прилетели домой, так завуч школы Ольга Александровна Колесникова, тоже, кстати, наша бывшая ученица, все равно поехала в аэропорт с цветами — встречать. Другие сотрудники тоже приехали, дети старшие... У нас всегда, когда наши ученики приезжают — Никита Нагорный, Дима Ланкин, — уже в аэропорту целый праздник, пляски донские. Но Влада с Лилей прилетели совсем поздно, поэтому праздник был потом, в школе. Этот же чемпионат мира — первый. И Влада — чемпионка на брусьях, в команде, серебро в многоборье!

Уразова — это вообще потрясение, Лена Герасимова — в хорошем смысле слова злая, она любит соревноваться, Вика Листунова — самая младшая, но характер какой!

### ОКСАНА ЧУСОВИТИНА, ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА

— Как вы считаете, нужны соревнования такого уровня для юных?

Однозначно да. Многие из тех, кто сейчас здесь выступает, через год уже могут на Олимпиаде выступать. А представляете, что это такое — сразу попасть на олимпийский помост? Это такой стресс! А так детки будут привыкать к формату взрослых турниров, будут знать, как это все происходит, посмотрят друг на друга... Я бы такие соревнования проводила каждый год.

— Сложилось впечатление, что некоторых хоть сегодня выпускай на взрослый помост. И они там бы не затерялись.

А ничего удивительного в этом нет. В Дьере выступали дети, которым 14–15 лет. Хорошо помню себя в этом возрасте, мы тоже уже делали сложные программы. У некоторых девочек, например, я обратила внимание, нет еще, может быть, такого профессионализма, класса исполнения, но сами комбинации сильнее, чем у взрослых. Они практически все конкурентоспособны и могут уже выступать со старшими. Просто смотрятся еще детьми, но на помосте они все гимнастки и все — профессионалы.

Единственное, что тревожит: некоторые слишком уж гонятся за сложностью, вставляют в упражнение очень много элементов, на которых теряют потом оценку за исполнение. Обидно.

— Как вам выступление россиянок?

Честно скажу, я в восторге. Мне очень понравились российские девочки. И знаете, что бы я осо-



бенно выделила? Они выходят на помост, и видно, что делают свою работу с удовольствием. Я очень люблю, когда дети показывают такую гимнастику. Когда дети улыбаются во время выступления, даже если что-то у них не получается. У них нет в глазах страха, что они могут ошибиться или что-то там неправильно сделают. Вот девочки так и выступали: с настроением, с улыбкой, легко...

А американские гимнастки мне в Венгрии не очень понравились, они выглядели немного зажато. Не знаю, в чем причина. И еще, кстати, мне понравилось, что российские девчонки всегда поддерживают друг друга. Это замечательно. Это очень подкупает.



**НИКОЛАЙ КРЮКОВ,  
олимпийский чемпион,  
тренер мужской молодежной команды**

Каждый старт, тем более столь крупный, — это колоссальный опыт для молодых гимнастов. Ведь после соревнований — и это естественно — появляется совсем другой взгляд и на то, что делаешь, и на то, как это у тебя получается. Меняется отношение, оценка самого себя.

На чемпионате мира среди юниоров мы, конечно, рассчитывали на призовые места. Девятое — не наш результат, это была полная неожиданность, такого мы просто не ждали. И нельзя сказать, что все было совсем уж плохо, — комбинации ребята сделали, но допустили слишком много ошибок.

Расстраивались, и не зря. И хорошо, что расстраивались, — такой пинок им чемпионат выдал, что теперь они просто вынуждены делать и делают серьезные выводы. Да, лучше, конечно, когда это происходит до старта, а не после него. Но это жизнь, и дальше им этот опыт пригодится в спорте.

На юниорском чемпионате судьи оценивают восемь элементов, а дальше, во взрослой жизни, будут судить за десять, прибавится по два элемента на снаряде. Путь из юниоров во взрослые — сложный, гимнасты должны окрепнуть для «основы». Не каждому сегодня дано, как, например, Никите Нагорному, из молодежки



перейти в основную команду и сразу попасть на Олимпийские игры.

Я в Атланту-1996 поехал 17-летним, а в 1995-м выступал на чемпионате мира в Японии. Но тогда не так мало гимнастов в этом возрасте показывали высокий уровень. Например, Дмитрий Билозерчев в 16 лет стал в 1983 году четырехкратным, в том числе абсолютным, чемпионом мира.

Не буду углубляться в философию, но в Советском Союзе битва за место в сборной шла отчаянная. Каждый понимал: если попал в команду, должен подтверждать присутствие в ней. Это был шанс для гимнаста воплотить в жизнь мечту. Нынешнее поколение — немного другое, не хуже или лучше, просто другое. Но те ребята,

которые выступали в Дьере, — лучшие на сегодня, они будут прогрессировать.

И ценность события такого масштаба, как первенство мира, именно в том, что сюда попадают сильнейшие. Получается, мы увидели все самые заслуживающие внимания команды. Не просто соревновались с ними, но и наблюдали в процессе тренировок.

Ведь за год у юниоров если два международных выезда случились — хорошо. Но это — фактически ничто. Это очень мало. А первенство мира — событие, которое сразу охватывает всех соперников.

Я в Дьере смотрел, как чемпион Юношеских игр Такэру Китадзono шлифовал свои вольные упражнения: одно и то же — пять раз. И крутил, и крутил. Отрабатывал доски на связках — сделал два винтовых акробатических элемента, исполненных в связке, с доскоком. Остался недоволен, еще раз пошел, опять не понравился сам себе, и так — пока не встал как положено.

Это внутренняя самодисциплина, которую, надеюсь, и наши ребята приобретают во время турниров.

У кого-то она есть — и будет еще тверже, у кого-то ее не было, но он понял, что именно она — составная часть успеха.

Все ребята, которые выступали у нас, после командного турнира в один голос говорили: нет ощущения, что свое сделали. А они и не сделали, это правда. Но думаю, ни реальность, ни эти слова, которые пришлось произносить, им не понравились. Значит, должны пойти вперед.



Международная федерация гимнастики приняла решение, что

## чемпионат мира по спортивной гимнастике среди юниоров станет регулярным

с 2021 года и будет проводиться в нечетные годы.

«Недавние чемпионаты мира по спортивной и художественной гимнастике среди юниоров показали большой спортивный успех, в каждом турнире приняли участие более 60 национальных федераций. На фоне этого успеха исполнительный комитет FIG решил добавить мировые первенства в официальный календарь соревнований», — говорится в заявлении FIG.





**ВАЛЕНТИНА АЛЕКСАНДРОВНА  
РОДИОНЕНКО,  
старший тренер сборной России**

— *Специалисты ведь ждали появления подобного старта?*

Да, и не зря: очень нужный и очень полезный старт, мы увидели, кто и чем дышит. Эти соревнования нужны. Мы впервые посмотрели всех остальных, кроме европейских, гимнастов в этом возрасте. Японию, допустим, мы видели у мальчиков, Китай тоже под контролем у нас, а вот Америку, Канаду, Бразилию только здесь посмотрели. Мы нигде этот возраст не встречали, были только разные фестивали, но это все же другой формат.

Вот регламент первого чемпионата мира среди юниоров, конечно, не очень продуман. Неправильно, что из разных потоков определяется и команда-победитель, и чемпион в многоборье. Смотрите, у девочек было пять потоков.

Я не говорю об объективности или необъективности судейства, я говорю об элементарной усталости.

Судьи пришли в восемь утра, ушли в восемь вечера, к последнему потоку они уже все были выжаты абсолютно. И сами об этом говорили.

И не случайно у взрослых определяют восемь лучших команд для продолжения борьбы в финале, получается более объективная картина: они все уже себя показали и начинают соревноваться в равных условиях. То же самое и с многоборцами.

Почему организаторы пошли по такому пути? Это все-таки первый опыт, сразу трудно учесть все нюансы. И были сомнения, что слишком большая нагрузка ляжет на юниоров, что дети могут не выдержать еще один день соревнований.

Видимо, теперь, после проведения первого чемпионата, стоит подумать над другими вариантами.

Может быть, надо убрать многоборье и оставить только командный турнир и отдельные виды. Или дополнительный день отдыха спортсменам предоставить... Думаю, что в итоге оптимальный регламент будет найден.



— *Но общее впечатление, похоже, у всех специалистов — положительное?*

Да, конечно. А если подытожить выступления наших гимнастов, то, например, у наших девочек все хорошо. Все сложилось так, как должно было сложиться, как было задумано. И чувствуется, что это поколение, конечно, совсем другое.

В упражнениях наших гимнасток задействовано очень много элементов хореографии. Это сразу бросается в глаза — особенно на вольных.

В Дьере было мало зарубежных спортсменов, у которых музыкальное сопровождение соответствовало образу, движениям. У многих практически был просто музыкальный фон. А наши



девочки вышли — засмотреться можно было! Это дорогого стоит.

Наши юниорки сделали большой шаг в сторону классической гимнастики. Мы всегда говорили: Россия проповедует красивую гимнастику, соединенную с качественным исполнением. Так вот, мы этого добились. И будем на этом стоять дальше.

Как сохранить поколение? Многое от нас, тренеров, зависит. Должны сделать все, чтобы уберечь спортсменов. А что касается взрослой команды... Гимнастки 2004 года рождения уже имеют право выступать на Олимпийских играх.

И я думаю, что Уразова имеет серьезные шансы на попадание в сборную, как и Герасимова.

— *Команда юниоров на первом в истории чемпионате мира была не столь успешна...*

Да, разочаровали ребята, одна медаль за весь турнир на перекладине. Мы впервые увидели этот срез в такой возрастной группе в мире. Видимо, наши мальчики оказались абсолютно не готовы к старту психологически, дрогнули. Если честно, когда отправлялись в Дьер, абсолютно не строили какие-то планы, в том смысле что юниоры смогут где-то триумфально прорваться. Но что так плохо они выступают, тоже не ожидали.

Но других ребят сегодня нет, точнее, нет подходящих по возрасту.



Например, есть Сергей Найдин — прекрасный гимнаст, но у него была травма и он уже готовится выступать по взрослым, Юрий Буссе переживает переходный возраст очень тяжело...

У мальчиков в этом возрасте и на этом чемпионате было запрещено вставлять в программу более восьми элементов. Посмотрели мы, как японцы выступали, украинцы, они все и всё делают, а у нас не получается. Нам всегда хорошее ускорение надо придать, чтобы мы зачухались.



Но то, как на первенстве мира все восторгались командой девочек из России, — это большой повод для гордости.

У нас еще таких гимнасток не было, они покорили в Венгрии буквально всех. Все руководство мировой гимнастики приехало на первый в истории чемпионат мира среди юниоров. И очень много хороших слов в адрес нашей команды мы услышали.

**ОЛЬГА ГЕННАДЬЕВНА  
ПЕТРОВИЧЕВА,  
тренер ГБПОУ «МССУОР № 1»,  
судья международной категории**

— Ольга Геннадьевна, чемпионат мира среди юниоров ваша ученица Вика Листунова встретила, будучи самой младшей из выступавших за команду России. Но выдержала — как никто. И все же вы лично приветствуете, что для юниоров теперь проводится так много турниров?

Это непростой вопрос, конечно. Но если говорить конкретно о чемпионате мира, то я не согласна с теми, кто считает, что проводить его не стоит. Сейчас дети вообще взрослеют раньше в силу того, что буквально с рождения окружены компьютерами, гаджетами и прочим. Они очень хорошо информированы, прекрасно ориентируются в том, что в мире происходит, в том, чем занимаются. И эти соревнования они восприняли правильно. На них груз ответственности не давит так, как многие, может быть, думают: мол, такие маленькие, а соревнуются уже по-взрослому.

Нет, 14–15 лет — нормальный возраст для такой нагрузки. Те дети, которые занимаются нашим видом спорта, понимают, зачем они в зал приходят. Кто просто играет гимнастикой, в ней не задерживается.

А те, кто живет ею, выдерживают. Поэтому я не считаю, что для юниоров это перегрузка. Нормально все проходят.

Даже наоборот, очень интересно было посмотреть на мировую гимнастику в этом возрасте. Потому что раньше мы с таким количеством соперников сталкивались только после 16 лет, до этого выезжали в основном на Европу и на какие-то отдельные турниры.

— Вам, как тренеру, увиденное в сравнении поможет в работе?

Конечно. Потому что понятны тенденции развития гимнастики других стран. Выводы какие-то сделаны. Но в целом я считаю, что мы работаем в правильном направлении. Молодежная команда у нас сейчас очень хорошая.

— Вы потом успели и отдохнуть после столь сложного старта, и к олимпийскому фестивалю подготовиться.



Да, в целом я довольна тем, как шла подготовка уже после Дьера. Хотя дня три-четыре был спад небольшой, но такой чисто эмоциональный. Потом договорились с Викой настраиваться работать дальше. Вроде получилось.

— Предсказуемо ведь это было — усталость эмоциональная?



Конечно. Для Вики же это вообще был первый большой выезд в составе сборной. И за команду нужно было выступать, и в личном зачете. Волнение было, переживания, разные эмоции... Это нормальный спад после соревнований, такой выплеск эмоций.

— За что особенно можете похвалить Викторию?

За то, что после ошибки на бревне в многоборье остальные снаряды сделала практически чисто. Мне очень понравилось, как она потом выступала. И в отдельных видах... Она не смогла прыгнуть прыжок так, как умеет. Но видимо, когда столько эмоций отдала и в командной, и в личной борьбе, на все сил немножко не хватило. Она все-таки еще маленькая по сравнению с девочками, на год моложе.

— А как давно вы с ней работаете?

Лет шесть уже. Но я не одна ведь. Со мной работает мой муж — Геннадий Николаевич, и великолепный хореограф у нас — Раиса Максимовна Ганина, она сделала ей такие вольные, что вы видели: зал был в восторге. И Вика, надо отдать ей должное, здорово их исполняет. Раиса Максимовна умеет поставить на конкретного ребенка. Мы все старались.

Нам помогают: и старшие тренеры, и федерация — все-таки мы в сборной работаем.

— Расскажите о Вике, какая она?

Ой, упертая очень. Настойчивая. Работать любит. Может много работать, выдерживает большие нагрузки, что важно. Очень ответственная. И целеустремленная. Да замечательная девочка!



— Старший тренер юниорской сборной отметил, что Вика буквально живет гимнастикой...

Да, согласна полностью. Она так хочет добиться результата, не у каждого взрослого спортсмена встретишь подобное упорство. У нее и природные данные, и характер — все при ней: чисто внешне фактурна, сложена хорошо, есть сила, прыгучесть, растяжка...

У Вики пошел период взросления, перестройка организма, когда надо беречь зоны роста. Теперь перед нами задача: надо как можно безболезненнее пройти этот этап. Сейчас уже научились немножко контролировать этот процесс, но все равно с каждым спортсменом ты все заново проходишь. Мы стараемся, где надо, снимаем нагрузку.

Это очень серьезный вопрос: надо программы наращивать, усиливать, а связки и суставы еще к этому не готовы, зоны роста еще не закрылись, нужно быть очень осторожным в прибавлении сложности. Та же Вика, другие девочки уже могут справиться и с большей трудностью, но мы не все в программах используем, бережем детей на будущее. ▲



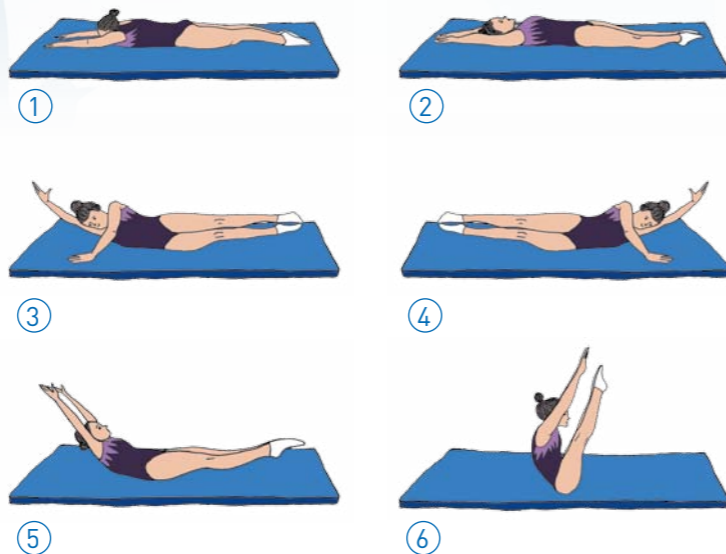
# ПОЛЕТЫ ВО СНЕ И НАЯВУ

СЕГОДНЯ, КОГДА СОВРЕМЕННОЕ СУДЕЙСТВО УДЕЛЯЕТ ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ИСПОЛНЕНИЯ ОЧЕНЬ БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ, НЕВОЗМОЖНО ПЕРЕОЦЕНИТЬ СТЕПЕНЬ ЗНАЧЕНИЯ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ. НЕЛЬЗЯ НАРАЩИВАТЬ СЛОЖНОСТЬ, ЕСЛИ ТЫ НЕ УМЕЕШЬ ДЕЛАТЬ БОЛЕЕ ПРОСТЫЕ ВЕЩИ. ЗАЛОЖИТЬ ФУНДАМЕНТ В ВИДЕ ГРАМОТНОЙ БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА — ЭТО ОСНОВА ОСНОВ.

АВТОРСКАЯ РУБРИКА СЕРГЕЯ АНДРИАНОВА

Хотелось бы сразу развеять один из сложившихся десятилетия назад мифов, что базовая подготовка важна только в начале гимнастического пути и дальше можно не уделять этому особого значения. Это утверждение в корне неверно. Базовая подготовка идет нога в ногу с развитием гимнаста на всех этапах его становления. Только базовая подготовка переходит от начального уровня к среднему, высокому и очень высокому, всегда разбавляет работу гимнаста в комбинационный период и идет отдельным звеном два раза в неделю в любой период развития гимнаста.

Тема нашего сегодняшнего разговора касается подготовки гимнасток на разновысоких брусьях на юниорском уровне. Базовая техническая подготовка девушек на брусьях складывается из следующих составляющих: лодочная, стоечная и кувырковая подготовка, работа в лямках, работа на жерди, работа на брусьях, подводящие упражнения на батуте.



## ЛОДОЧНАЯ ПОДГОТОВКА

Одной из основных и приоритетных задач подготовки в спортивной гимнастике является формирование тела, обладающего оптимальным рабочим физическим состоянием, и формирование правильных рабочих осанок. Показатели рабочего физического состояния тела — это жесткость, упругость, подвижность и однородность. Под понятием рабочей осанки подразумевается осанка, которую гимнастка принимает во время движений. Рабочие осанки во время выполнения гимнасткой комбинации постоянно меняются от прямой линии к закрытой, от закрытой к открытой и т. д. Они должны

быть рациональны с точки зрения биомеханики и требований правил спортивной гимнастики.

Формированием правильных рабочих осанок занимается лодочная подготовка на ковре. Это целый комплекс переходов от динамических к статическим положениям тела, формирующих нужные для правильной работы варианты. Виды рабочих осанок: прямая линия (стойки, повороты), закрытая линия (сходы, отходы), открытая линия (броски, замахи, контртемпы), углообразная линия (элементы, приближенные к жерди), яйцеобразная линия (положение тел в группировке).



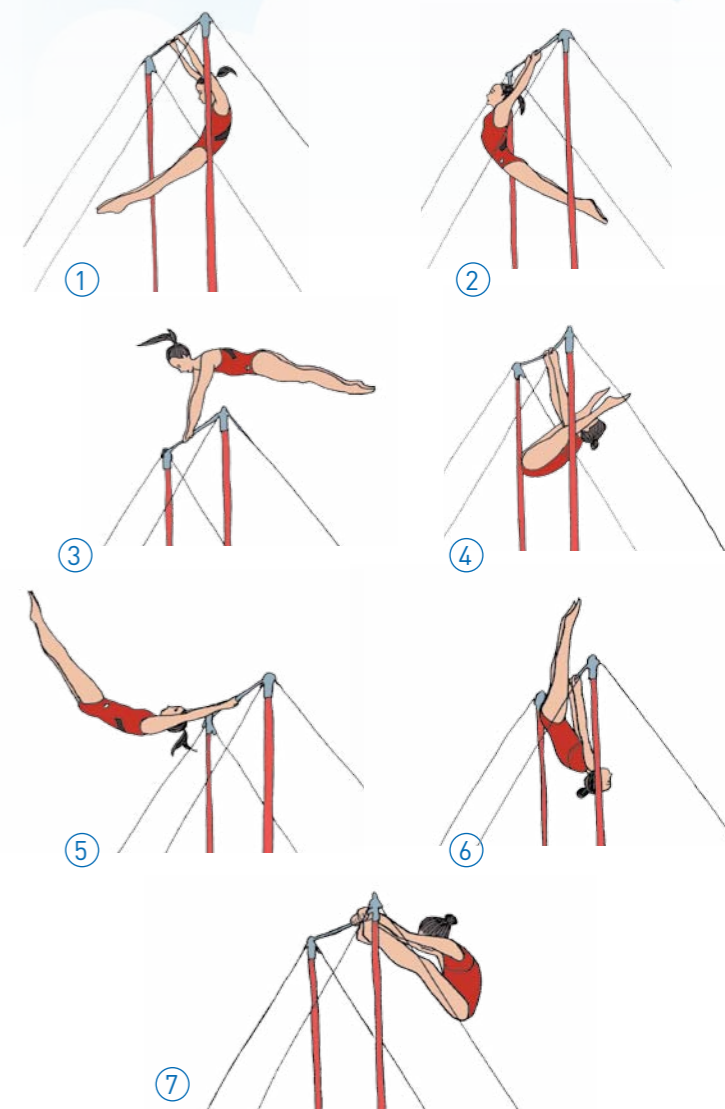
## СТОЕЧНО-КУВЫРКОВАЯ ПОДГОТОВКА

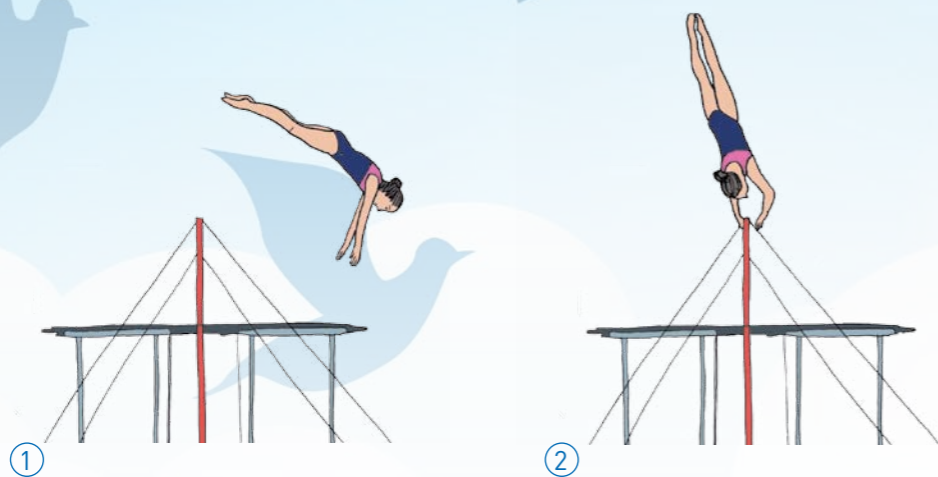
Целью данной подготовки является формирование стоечно-кувырковых умений и навыков гимнасток в условиях большой площади опоры (гимнастический ковер). Практическую часть этого комплекса составляют стойки, повороты, сходы, кувырки с подлетами, поворотами, спичаги, спичаги с поворотами и выполнение профилирующих комбинаций на основе всех элементов, указанных выше. Главными методическими условиями являются прямые руки во время исполнения кувырков и спичагов (без сгибания в локтевых суставах), удержание стойки на руках (1–2 секунды) после выполнения поворотов и соблюдение правильной гимнастической линии при переходах из одних гимнастических осанок к другим.

## ПЕРЕКЛАДИНА В ЛЯМКАХ

Главной целью этого блока является обучение гимнасток владению хлестообразно-бросковой техникой при выполнении элементов, исполняемых большим махом, а также элементов, приближенных к жерди (поставить — выбить, оборот в стойку, Штальдер и продев), так как эта группа элементов является профилирующей для целого направления работы на брусьях (такого как с перелетами Шапошникова и Хендорф), а также для элементов, приближенных к жерди с поворотами, в облегченных условиях (на перекладине в лямках).

Одной из важнейших задач работы в лямках является составление комбинаций на выносливость — как проверка функциональной выносливости гимнасток в условиях многократного повторения элементов в рамках одной комбинации.





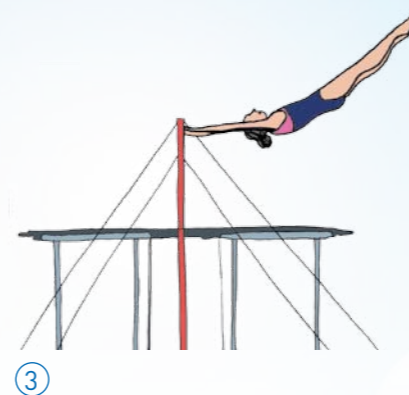
**РАБОТА  
НА ОДНОЙ ЖЕРДИ**

К практическим рекомендациям данного блока относятся санжировки, санжировки с подлетом; подъем махом назад с переходом во все возможные элементы, приближенные к жерди; элементы с поворотом на 360 и 540 градусов большим махом; хип-хапы вперед и назад; большие обороты вперед; отлеты с помощью тренерской страховки по переднему и заднему вращению; составление профилирующих комбинаций на одной жерди, которые включают в той или иной мере все элементы, описанные выше. Целью данной работы является перенос стоечной подготовки с гимнастического ковра на гимнастическую жердь, а также проверка

правильности направления хлестообразных бросков при выполнении элементов с отпусканием рук.

**РАБОТА  
НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ**

Одной из главных задач работы на брусьях в целом является выполнение отмахов в стойку на руках после подъема разгибом из виса в упор как главных связующих элементов между соединениями на нижней и верхней жерди и составление базовых комбинаций на брусьях по принципу невозможности выполнения текущего элемента без правильного выполнения предыдущего. Дополнительно к этому начинается обучение гимнасток полетовым элементам



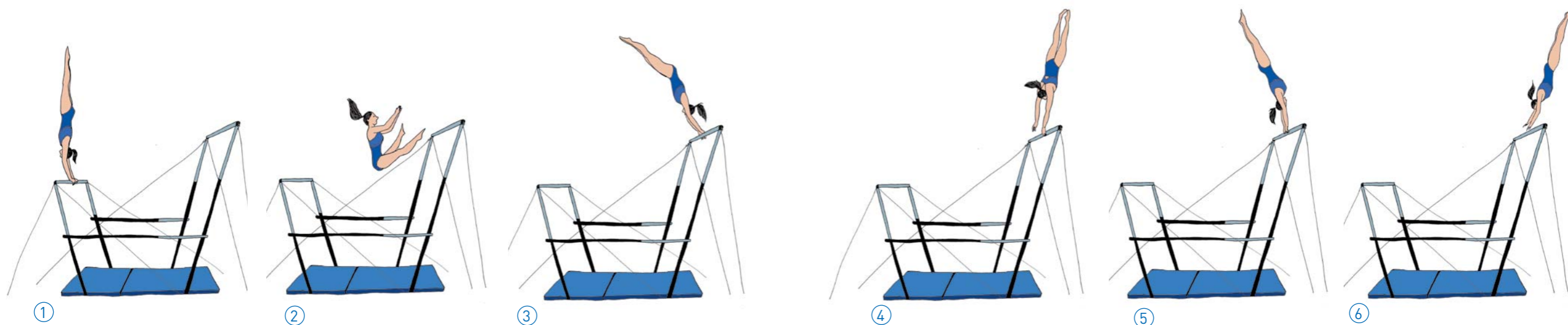
**Базовая  
подготовка**  
идет нога в ногу с развитием  
гимнаста на всех этапах  
его становления

ный двигательный навык на уровне ощущений гимнаста. К практическим заданиям этого блока можно отнести подбивы ногами со спины с выходом в стойку без поворота, с поворотом на 180 и 360 градусов. Подбивы ногами с живота в стойку, с поворотом на 180 градусов, с движением по переднему вращению с живота на спину, с живота на живот, контрдвижения со спины на ноги, на живот, на спину, вращения с живота по заднему направлению: сальто, бланжи, винтовые направления. Очень важно подбирать подводящее упражнение так, чтобы шла прямая связь между подводящими и основными движениями, в этом случае обучение будет проходить в разы быстрее, легче и безопаснее. И это главная цель данного направления подготовки на брусьях. Батут дает необходимые умения и навыки в плане координационной подготовки и ощущения тела в пространстве, так нужные гимнасту для обучения сложнокоординационным элементам. ▲

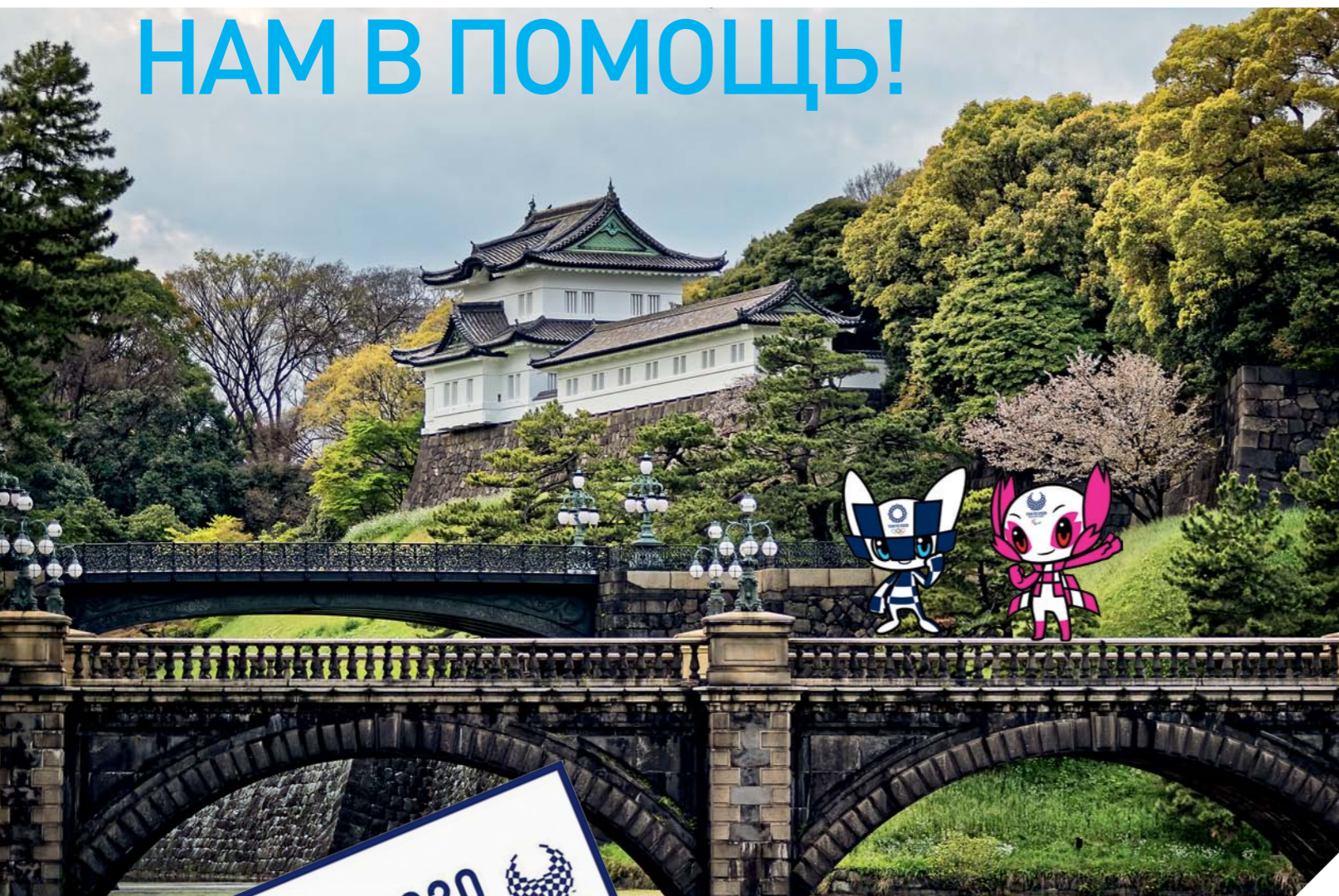
в виде работы как с тренерской страховкой, так и самостоятельно с дополнительной страховкой в виде матов. Как пример данной работы — перелеты с элементов, приближенных к жерди на спину, на живот, темпы на живот для перелетов Ткачева, перелеты с верхней жерди на нижнюю в разных интерпретациях, сальто вперед прогнувшись вперед, которое может пригодиться в будущем как для сальто Егера, так и для соскоков по переднему вращению.

**БАТУТ**

В плане обучения сложнокоординационным полетовым элементам ведущие специалисты в мире по работе на брусьях применяют подводящие упражнения на батуте, которые точно моделируют основное движение и создают нуж-



# ШАПКА-УШАНКА НАМ В ПОМОЩЬ!



## ЯПОНСКИЕ БОЛЕЛЬЩИКИ УЖЕ ЗАПАСЛИСЬ БИЛЕТАМИ

Как известно, часть билетов на Олимпиаду-2020 поступила в продажу несколько месяцев назад. И вот официальный сайт Международного олимпийского комитета сообщил, что

по итогам первого этапа продаж более 3,22 миллиона билетов уже нашли своих владельцев. Причем эта партия разошлась исключительно среди японских болельщиков. В августе МОК организовал дополнительную лотерею для тех, кто не получил билет на старте, а осенью откроется новый этап продаж.

Так, для российских любителей спорта возможность купить заветный пропуск на олимпийские арены запланирована на сентябрь.

## ТАКОГО ИМПЕРАТОРСКИЙ ДВОРЕЦ ЕЩЕ НЕ ВИДЕЛ

Одной из особенностей предстоящей Олимпиады станет использование для спортивных состязаний разнообразных объектов, как новых, так и хранящих вековую историю. Японцы обещают «задействовать» даже императорский дворец, построенный в 1457 году (территория замка Тиеда стала резиденцией императоров в 1869 году). Планируется, что у его стен финишируют марафонские забеги и соревнования ходоков. А старт будет дан сразу после восхода солнца, чтобы уберечь спортсменов и зрителей от жары.

## ЛЕТО? А МЫ ВОЗЬМЕМ С СОБОЙ УШАНКУ

В Токио команда России отправится с двумя новыми талисманами — Медведем и Котом. Образы, разработанные студией известного художника и дизайнера Артемия Лебедева, оригинальны и практичны. Ведь Кот — он же еще и шапка-ушанка. В описании талисманов на сайте студии говорится: медведь стойко ассоциируется с Россией как на международном уровне, так и у самих россиян. Медведь — это и воспоминания о Москве-80 и Сочи-2014. Наш медведь — не просто медведь, а одновременно неваляшка и матрешка. Он никогда не стоит на коленях — у него их попросту нет.

Второй талисман — обыкновенный русский кот, напоминающий и манула, и сибирскую рысь, и снежного леопарда. Чтобы добавить русского духа, он изображен еще и в виде шапки-ушанки. Таких необычных маскотов точно не будет ни у одной команды.

## ПЕРВОЕ ЗОЛОТО ИГР-2020 ДОСТАНЕТСЯ ЖЕНЩИНЕ

Вслед за объявлением олимпийского расписания в легкой атлетике официальный сайт Олимпийских игр в Токио опубликовал даты и время начала соревнований по всем остальным видам спорта. Так, 25 июля определится первый чемпион Игр — это произойдет в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки с 10 метров у женщин.

Соревнования по плаванию, теннису и фехтованию пройдут с 25 июля по 2 августа, борьбе — с 2 по 8 августа, тяжелой атлетике — с 25 июля по 5 августа, синхронному плаванию — с 3 по 8 августа, прыжкам в воду — с 26 июля по 8 августа, дзюдо — с 25 июля по 1 августа, спортивной гимнастике — с 25 июня по 4 августа, ху-

дожественной гимнастике — с 7 по 9 августа, боксу — с 25 июля по 9 августа.

Финалом футбольного турнира у женщин можно будет насладиться 7 августа, у мужчин — на день позже, 8 августа. Розыгрыш золотых медалей в баскетболе, гандболе и волейболе у мужчин и женщин состоится 8 и 9 августа.

## ТАУФАТОФУА НЕУГОМОННЫЙ

Те, кто внимательно следил за церемониями открытия Рио-2016 и Пхёнчхана-2018, наверняка помнят крепкого улыбчивого парня с намасленным голым торсом и в юбке, в Рио-2016 несшего флаг маленького островного государства Тонга. Пит Тауфатофуа мгновенно стал мировой знаменитостью и любимцем соцсетей. На следующее утро после своего фееричного прохода в Google было 250 миллионов запросов по этому поводу.

В Бразилии он выступал в тхэквондо и вылетел в первом же раунде соревнований, после чего о нем не было слышно больше года. Он вновь напомнил о себе на параде участников зимней Олимпиады — 2018, появившись в своем запомнившемся образе — в юбке, несмотря на холод. В Корее Пит выступил в лыжной гонке на 15 километров с отдельным стартом и финишировал 114-м из 116 соискателей наград, отстав почти на 23 минуты от чемпиона — швейцарца Дарио Колоньи.

Теперь 35-летний Тауфатофуа хочет





HTTPS://WWW.OLYMPIC.ORG

принять участие в Олимпиаде-2020 в Токио. Причем сразу в двух видах спорта — тхэквондо и гребле на байдарке.

### СБУДЕТСЯ НЕ СБУДЕТСЯ

К главному спортивному празднику готовятся не только организаторы, но и аналитики. Например, авторитетный портал Gracenote уже опубликовал свой прогноз победителей и призеров общекомандного зачета Олимпиады-2020.

По мнению этой организации, как и последние пять Олимпиад из шести, самый большой медальный улов соберет сборная США. При этом звездно-полосатые должны чуть улучшить показатели четырехлетней давности, завоевав 47 золотых, 32 серебряные и 44 бронзовые награды (против 46 — 37 — 38 в Рио-2016).

На второе место поднимется сборная Китая «35 — 21 — 20», которая должна существенно поправить свои показатели Игр в Бразилии (26 — 18 — 26). А вот на третье место аналитики ставят хозяев Игр. От сборной Японии ожидают 31 золотую, 24 серебряные и 8 бронзовых медалей.

Четвертую строчку по медалям высшей пробы, как и четыре года назад, прогнозируют сборной России. Она должна взять 18 золотых, 23 серебряные и 25 бронзовых наград. Это на одно золото меньше, чем в Рио (19 — 17 — 19), но лучше по общему числу медалей (66 против 55).

А вот британцы, занявшие в Рио второе место в медальном зачете, «должны» опуститься на пятую строчку «14 — 14 — 18».



EPA/TACC

### МЕДАЛИ ТОКИО: ИЗЫСКАННОСТЬ И ЭЛЕГАНТНОСТЬ

25 июля, ровно за год до открытия летних Олимпийских игр, в Токио на торжественной церемонии организаторы представили дизайн медалей, которыми будут награждать спортсменов.

На каждой из медалей изображена эмблема токийской Олимпиады сферической формы с традиционным японским узором «итимацу» из расположенных в шахматном порядке четырехугольников белого цвета и индиго. Со всех сторон его обрамляет трехмерный многогранный «вихрь». На оборотной стороне изображена богиня Ника из древнегреческой мифологии. Автором дизайна медалей стал японец Дзюньити Каваниси.

Ткани с узором «итимацу» были популярны в Японии в период Эдо (XVII — вторая половина XIX в.). По мнению дизайнеров, такая эмблема символизирует элегантность и изысканность, которыми часто характеризуют Японию. Различие форм геометрических фигур символизирует разнообразие культур в мире, отражая концепцию единства и многообразия. Вес каждой медали примерно 550 граммов.

### ТОМАС БАХ ВСПОМНИЛ СВОЕ

А вот президент МОК Томас Бах в ходе тура по Океании посетил Папуа — Новую Гвинею и дал местным любителям спорта мастер-класс по фехтованию. 65-летний глава мирового спорта дал понять, что находится в неплохой спортивной форме. А заодно напомнил, что он — пока единственный глава МОК, кто становился олимпийским чемпионом: в 1976 году в команде рапиристов. Также на счету функционера золото, серебро и две бронзы на чемпионатах мира в команде.

### ЗАДАЧА — ПОПАСТЬ В ТРОЙКУ

Президент Олимпийского комитета России Станислав Поздняков рассказал о том, каким будет у России медальный план на Олимпиаду-2020 в Токио.

«Для нас как для одной из самых успешных стран в истории олимпийского движения в первую очередь важен не факт наличия плана,



AP/TACC

а постоянное присутствие в первой тройке медального зачета. Мы должны быть конкурентоспособными в максимально большом количестве видов спорта.

Практика такова, что какая-нибудь страна в одном из самых медалеемких видов спорта выигрывает большинство наград и за счет этого занимает высокое общекомандное место. Но что в Советском Союзе, что и в современной России несколько иной подход и задачи. Мы ни в коем случае не должны ограничиваться двумя-тремя пусть даже самыми интересными дисциплинами. У нас большая страна с богатыми традициями, разными климатическими зонами, национальными спортивными особенностями разных народов.

Так что упор мы всегда делаем на то, чтобы получить максимально возможное количество олимпийских лицензий. На практике мы отошли сейчас от медального плана. Ставим задачу быть в тройке общекомандного зачета», — подчеркнул глава ОКР.

### СКЕЙТБОРД ВМЕСТО СНОУБОРДА

Несмотря на то что на Играх в Токио такой вид спорта, как скейтбординг, будет представлен в олимпийской программе впервые, среди его участников могут оказаться... олимпийские чемпионы. Например, трехкратный победитель Олимпийских игр в сноуборде из США Шон Уайт во время передачи на американском канале NBC рассказал, что в сентябре собирается участвовать в чемпионате мира по скейтбор-

дингу. По результатам соревнований 32-летний спортсмен, на счету которого три золотые медали в хафпайпе на Олимпиадах в Турине-2006, Ванкувере-2010 и Пхёнчхане-2018, примет решение о возможности выступления в составе американской олимпийской сборной на Олимпиаде в Токио.

### ОЛИМПИАДА РАДУЕТ НЕ ВСЕХ

Между тем, как оказалось, в Стране восходящего солнца не все рады предстоящему спортивному празднику. Ровно за год до открытия Игр в Токио прошла акция протеста против проведения Олимпиады, причем собравшиеся активисты требовали не только отменить Игры-2020, но и в принципе запретить проведение Олимпиад. Участники акции утверждают, что Игры способствуют бедности и наносят вред окружающей среде.

В акции принимали участие от 100 до 200 человек, среди них были не только местные жители, но и гости из Парижа и Лос-Анджелеса, где пройдут летние Олимпиады в 2024 и 2028 годах.

Это уже не первый случай, когда японцы выражают свое недовольство по этому поводу. Ранее активисты обращали внимание общественности на увеличение бюджета Олимпиады-2020 до 12,6 миллиарда долларов против изначальных 7 миллиардов, в то время как некоторые районы все еще не пришли в себя после цунами и землетрясения 2011 года, приведших к аварии на АЭС в Фукусиме. ▲



AP/TACC

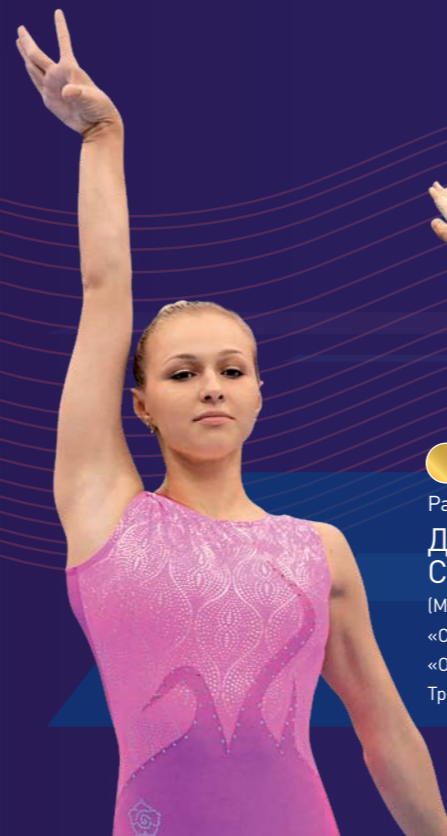




Параллельные брусья:  
**Сергей ЕЛЬЦОВ**  
(Астрахань), ГБУ АО СШОР № 1  
Тренеры: Р. А. Шийтуркаев,  
Г. Д. Пимичев



Опорный прыжок:  
**Лилия АХАИМОВА**  
(Санкт-Петербург), ГБУ СШОР  
Пушкинского района  
Тренеры: В. И. Киряшова,  
Т. Н. Ятченко, В. Н. Говриченко



Разновысокие брусья:  
**Дарья СПИРИДОНОВА**  
(Москва), ГБПУ ЦСиО  
«Самбо-70», отделение  
«Олимпия»  
Тренер: Т. А. Фомкина



Многоборье, вольные  
упражнения, конь-махи, кольца:  
**Никита НАГОРНЫЙ**  
(Москва/Ростов-на-Дону),  
ГБУ МГФСО Москомспорта /  
МБУ СШОР № 2  
Тренеры: А. И. Забелин,  
О. И. Нечепуренко



ФЕДЕРАЦИЯ  
СПОРТИВНОЙ  
ГИМНАСТИКИ  
РОССИИ

# КУБОК РОССИИ

## Пенза-2019



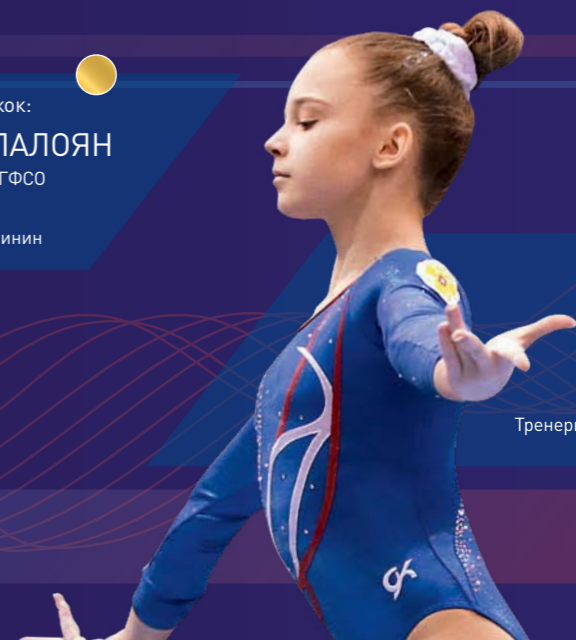
Перекладина:  
**Давид БЕЛЯВСКИЙ**  
(Екатеринбург/Воткинск)  
Тренер: В. Н. Ломаев



Многоборье и вольные  
упражнения:  
**Владислава  
УРАЗОВА**  
(Ростов-на-Дону), МБУ СШОР № 2  
Тренеры: Л. Н. Казакова,  
Л. Р. Фудимова



Опорный прыжок:  
**Артур ДАЛАЛОЯН**  
(Москва), ГБУ МГФСО  
Москомспорта  
Тренер: А. В. Калинин



Бревно:  
**Яна ВОРОНА**  
(Воронеж), ГБУ ВО «СШОР  
по спортивной гимнастике  
им. Ю. Э. Штукмана»  
Тренеры: Г. Б. Елфимов, Ю. И. Пугач

# БЫТЬ ПЕРВЫМИ

БЕЗОГОВОРЧНАЯ ПОБЕДА НАШЕЙ СБОРНОЙ В МИНСКЕ



В летних видах спорта около 50 процентов медалей завоевывается европейскими атлетами

вого, в летних видах спорта около 50 процентов медалей завоевывается европейскими атлетами, а в зимних — около 70 процентов. Именно поэтому мы очень сильны и хотели бы оставаться на таком же уровне и дальше...

Весь доход, который мы получаем от игр, инвестируется в их развитие. Но надо понимать, что ЕОК — это некоммерческие организации. Поэтому главной нашей целью является не получение дохода, а развитие спорта».

Президент ОКР Станислав Поздняков, подводя итоги выступления команды России, подчеркнул: «В Минске наша команда одержала безоговорочную победу и по количеству золотых медалей, и по общей сумме наград. Это, безусловно, является отражением наших спортивных успехов в широком смысле этого слова.



ЕВРОПЕЙСКИЕ ИГРЫ ЗАКОНЧИЛИСЬ В МИНСКЕ ТРИУМФОМ СБОРНОЙ РОССИИ: 109 НАГРАД — 44 ЗОЛОТЫЕ, 23 СЕРЕБРЯНЫЕ И 42 БРОНЗОВЫЕ МЕДАЛИ. ПЕРВОЕ МЕСТО КАК ПО КОЛИЧЕСТВУ ЗОЛОТЫХ, ТАК И ПО ОБЩЕМУ ЧИСЛУ МЕДАЛЕЙ. ВТОРОЕ МЕСТО ПО ИТОГАМ ЕВРОПЕЙСКИХ ИГР ЗАНЯЛА СБОРНАЯ БЕЛОРУССИИ (24–16–29), ТРЕТЬЕЙ СТАЛА КОМАНДА УКРАИНЫ (16–17–18).

Президент Европейских олимпийских комитетов (ЕОК) Янез Кочиянчич отметил большую роль России в развитии мирового спорта: «Наша задача — сделать Европейские игры, которые становятся уже традиционными и будут проводиться каждые четыре года, вторым по важности мультиспортивным мероприятием после Олимпийских игр. Россия — одна из сильнейших европейских стран и будет ею оставаться, поэтому

мы нуждаемся в сотрудничестве с ней в различных компонентах, будь то организационные вопросы или профессиональные, определяющие дальнейшее развитие европейского спорта.

Мы думаем, что Европейские игры набирают позиции. Европа — сильнейший в мировом спорте континент. Несмотря на то что население Европы составляет около 10 процентов от миро-

ТЕКСТ: ЕВДОКИЯ САВОЧКИНА  
ФОТО: ОЛЕГ НАУМОВ

РИА НОВОСТИ





Очень приятно окунуться сейчас уже в домашнюю атмосферу вместе с нашими чемпионами и призерами, настоящими профессионалами, которые с первых и до последних десятидневных жарких Европейских игр боролись за честь нашей страны.

Хочу поблагодарить всех спортсменов: и тех, кому удалось завоевать медали, и тех, кто хоть и не поднялся в этот раз на пьедестал, но достойно боролся сам и поддерживал своих партнеров по команде. Огромный вклад в общее дело внесли тренеры, специалисты, медицинский персонал — все те, кто обеспечивал нашим спортсменам условия для успешных выступлений. Каждая команда уезжала на игры отдель-



но, но вернулись мы на родину одной большой спортивной семьей. И так будет в будущем, когда мы будем готовиться к Олимпийским играм в Токио».

В спортивной гимнастике было разыграно 12 комплектов наград. Россию представляли Ангелина Мельникова, Анастасия Ильянкова, Александра Щеколдина, Давид Белявский, Владислав Поляшов и Дмитрий Ланкин.

По правилам Европейских игр в составах сборных должно было быть минимум по одному спортсмену и одной спортсменке, которые заво-



евали медали предыдущего чемпионата Европы, в российской команде было сразу четыре таких спортсмена.

«На Европейских играх в Минске в общем зачете наши спортсмены должны быть первыми, — еще до старта сказала старший тренер сборной России Валентина Александровна Родионенко. — Задача у нас всегда одна — быть первыми».

И сборная не подвела. Спортивная гимнастика оказалась особенно результативным видом спорта для нашей национальной команды: восемь медалей, половина из которых — золотые.

Ангелина Мельникова после золотой медали в личном многоборье завоевала еще золото в упражнениях на брусках и два серебра: в опорном прыжке и упражнениях на бревне.

«Все классно, я счастлива, рада выступлению на бревне — много работала и очень довольна, что мой труд виден. Предстоит много работы — надо, например, вернуть вольные упражнения, чистоту и класс исполнения комбинации. В Минске после прохождения многоборья моя основная задача была выполнена, я выиграла золото в этой дисциплине. И уже было проще выступать. А какие в Минске зрители! Было много

Цели и задачи нашей команды — показать **хороший результат.** А у каждого гимнаста персональные цели, все ребята выступают в многоборье



болельщиков из России. Хочу сказать большое спасибо всем — как никогда, чувствовалась поддержка и любовь зрителей».

Давид Белявский завоевал два золота — в многоборье и упражнении на коне. Четыре года назад на I Европейских играх в Баку он выиграл золото в командном первенстве, серебро на брусках и бронзу в вольных упражнениях.

«Те медали, которые удалось завоевать в Минске, имеют особую цену: перед Европейскими играми я долго не выступал, это первый старт после чемпионата мира в Дохе — 2018. Мне пришлось длительное время восстанавливаться после травмы и в Минске выходить на помост, не опробовав свои комбинации, — рассказал Давид. — Мы должны хорошо выступить командой на чемпионате мира, так что вся подготовка нацелена именно на это. В прошлом году мы заняли второе место, уступив крохи китайцам. Так что будем бороться. А мне нужно бороться с собой, чтобы понимать: я еще на что-то го-жусь. На чемпионате мира наши молодые ре-



бята меня обошли. Мне нужно соответствовать их уровню. Поэтому я очень рад возможности опробовать свои силы в Минске. После травмы пришлось отбираться наравне со всеми. До начала Европейских игр я не рассчитывал на два золота в Минске, если уж совсем честно.

Поэтому, конечно, доволен, хотя сейчас уже кажется, что мог бы и избежать помарок, завоевав больше наград».

Дмитрий Ланкин в Минске получил серебро в опорном прыжке. И тоже сказал о том, что предстоит работа над ошибками: «Я в Минске провалил свой коронный снаряд — вольные упражнения. В упражнении на кольцах ребята были сильнее. Это подстегивает только к одному: дальше работать и прогрессировать. Очень рад серебру, в опорном прыжке тоже были сильные ребята, и для меня это был последний шанс взять медаль. Использовать его очень хотелось!»

Владислав Поляшов сказал, что на Европейских играх делал ставку на упражнения на коне и брусьях, а завоевал бронзу в многоборье: «Вот ведь, приехал сюда за медалями на брусьях и коне, но не получилось отобраться в финал. Зато есть медаль в многоборье. Никогда не надо гадать, надо бороться».

Старший тренер мужской команды Валерий Алфосов объяснил, почему все спортсмены выступали в многоборье: «Цели и задачи нашей команды — показать хороший результат. А у каждого гимнаста персональные цели, все ребята выступают в многоборье. Мы и Ланкина, и Поляшова проверяем как многоборцев, потому что дефицит многоборцев высокого уровня есть всегда».

Каждый старт в спорте, помимо ценности конкретных успехов, работает на будущее. Ангелина Мельникова, выступая в Минске, вновь пробовала обновленные программы.

«Конечно, я сконцентрирована больше на выполнении своих программ, нежели на соперниках. Мне нужно больше работать, потому что задачи стоят большие», — отметила Мельникова.

Дебютантка сборной России по спортивной гимнастике Александра Шеколдина, заменившая на Европейских играх Алию Мустафину, которая не поехала в Минск из-за травмы, в целом была довольна выступлением в Минске. Но и немного расстроена тем, что недотянула до третьего места в многоборье: «Вполне довольна своим выступлением, но нужно дорабатывать бревно и брусья, так как на них пока еще грязно выступаю. Жаль, что не хватило всего лишь 0,3 балла каких-то до третьего места. Когда на первый снаряд вышла, очень нервничала, а дальше уже привыкла и стало спокойнее. Тренеры меня похвалили, но сказали, что нужно доработать бревно и брусья, а также «почистить» вольные упражнения».

Вторые Европейские игры распределили медали. Следующие пройдут только через четыре года, они уже будут другими — за этот срок обязательно появятся новые имена. Но Минск и участники, и зрители запомнят: борьба харак-

теров и мастерства никого не оставляет равнодушным.

«Дорогие ребята, друзья, золотые, серебряные, бронзовые и те, кто пока без медалей, — обратилась к спортсменам в день прилета сборной из Минска прославленная гимнастка Лидия Гавриловна Иванова. — Я хочу вас поздравить от имени ветеранов. Если вы такую же красоту перенесете на Олимпиаду следующего года в Токио, мы будем абсолютно счастливы.

Помните: вы —  
**ЗОЛОТОЙ ФОНД  
РОССИИ.**  
Счастья и победы вам!»





# МАРИЯ ПАСЕКА

ЧЕТЫРЕХКРАТНЫЙ ПРИЗЕР  
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР,  
ЧЕМПИОНКА МИРА И ЕВРОПЫ

АНКЕТА ЧЕМПИОНА  
В ШУТКУ  
И ВСЕРЬЕЗ

## Каждое утро я...

...бегаю. Как 9 мая год назад начала, так каждый тренировочный день и продолжаю. Чтобы быть сухой, крепкой. Чтобы мне легко было. Ну и мышцы полезно разогреть.

## С детства я люблю...

...машины. Мама рассказывала, что когда мне дали куклу, я ее просто отшвырнула и начала с машинками играть. И всегда мечтала, чтобы у меня машина была на пульте управления. В 12 уже сама машину водила на школьном дворе. До сих пор помню, какой же тугой был у нее руль.



## Точно не могу без...

...полноценного сна. Раньше я могла всего четыре часа ночью поспать перед тренировкой и поехать в зал как ни в чем не бывало. А сейчас, если восемь часов не посплю, — как пакля. Ничего не получается.

## Рок или классика?

Все сразу! И рок слушаю, и поп-музыку, и душевное что-нибудь... Абсолютно все стили музыки, какие только существуют. Есть даже треки только с флейтой — под нее иногда засыпаю.

## Кошки или собаки?

Собаки. У меня их три. Все — стаффы. Одного зовут Юджин, он более крупный. А Буч — худенький, я его купила, чтобы Юджин не скучал, когда один. Юджин и Буч — это мини-стаффы. А есть еще Льюис — полноценный американский стафф. И самый избалованный.



## Когда за рулем...

...я отдыхаю. Если кто попросит подвезти — всегда готова, лишь бы лишний раз сесть и поехать. Благодаря машине у меня появилось ощущение полной свободы. Если нужно, отпущусь у тренера и поеду. Иногда просто так, куда глаза глядят. Увижу поляну красивую, выйду, посижу спокойно, разберусь со своими мыслями, отдохну душой, скину груз, который в зале накапливается.

КУБОК РОССИИ  
ПРОВЕРИЛ  
ГОТОВНОСТЬ  
СБОРНОЙ  
СТРАНЫ ПЕРЕД  
ЧЕМПИОНАТОМ  
МИРА



1 место  
Кубок России  
по спортивной гимнастике  
2019 г.

ПРИЦЕЛ НА ТОКИО-2020

КУБОК РОССИИ, КОТОРЫЙ СОСТОЯЛСЯ В ПЕНЗЕ В КОНЦЕ ЛЕТА, СОБРАЛ ВСЕХ ЛУЧШИХ ГИМНАСТОВ СТРАНЫ. ВАЖНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ К ПРЕДОЛИМПЕЙСКОМУ ЧЕМПИОНАТУ МИРА ПОЗВОЛИЛ ТРЕНЕРАМ ОПРЕДЕЛИТЬ, КТО ИЗ СПОРТСМЕНОВ БУДЕТ ПРЕДСТАВЛЯТЬ РОССИЮ В ШТУТГАРТЕ-2019.

ТЕКСТ: ЕВДОКИЯ САВОЧКИНА  
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

«Это личный Кубок, с прицелом на отбор на чемпионат мира. Но как бы мы ни готовились к чемпионатам Европы и мира, самое главное — отбор на Олимпийские игры. В Пензе на помост вышли не только те гимнасты, которые претендуют на участие в чемпионате мира, но и те, кто будет претендовать на следующий год на участие в Олимпийских играх. Мы должны увидеть их на помосте и сравнить то, что имеем сегодня, и то, что будем иметь завтра. Кубок России, выступление всех сильнейших спортсменов дадут возможность тренерам сопоставить силы национальной сборной с командами Японии, Китая, США», — такими словами определил ценность старта во Дворце «Буртасы» главный тренер сборной России Андрей Федорович Родионенко.

Перед выступлением в Пензе сборная России провела сбор в Японии в рамках подготовки к Олимпийским играм-2020.

«Погоду не изменишь, погода такая же будет в Токио. Конечно, хотелось, чтобы жилье было лучше. Матрас на полу — это, конечно, нацио-

нальное, но и тут нам пообещали изменения в случае приезда на сбор перед Играми, — рассказали тренеры сборной. — Что касается непосредственного места проведения сбора, то даже проводим опрос: выбрать ли этот вариант или искать другой. Но японцы во время нашего сбора очень старались, питание было просто изумительное. До зала — всего 20 минут. Зал небольшой, тесновато, но мы ведь привезли





расширенный состав, а перед Олимпийскими играми будет легче: по шесть человек в сборных.

Прикидываем, что прилететь надо будет за 10 дней до открытия Олимпийской деревни. Затем продолжим подготовку уже в деревне. Это еще неделя, так что вопрос с акклиматизацией должен быть решен».

Впервые за последние годы в Пензе на Кубке России состоялись только личные соревнования гимнастов: многоборье и отдельные виды. Командных состязаний не было. В общей сложности участниками Кубка России стали более 100 сильнейших гимнастов страны.

Во время церемонии открытия Кубка России было официально объявлено о присвоении



абсолютному чемпиону мира 2018 года Артуру Далалояну звания заслуженного мастера спорта. Значок он получил из рук главного тренера сборной России Андрея Федоровича Родионенко.

«Мне нужно сейчас опробовать новые комбинации на снарядах, чтобы уверенно себя чувствовать, — назвал свои цели абсолютный чемпион мира. — Это упражнения на коне, вольные упражнения, кольца, перекладина».

Владислава Уразова (Ростов-на-Дону), которая в мае 2019 года завоевала золото на первенстве России по спортивной гимнастике среди юниорок в многоборье, а в июне — золотую медаль в упражнении на брусьях и серебряную в личном многоборье на юниор-



ском чемпионате мира в Венгрии, на Кубке России получила золотую медаль в личном многоборье!

Владислава также стала в Пензе лучшей в вольных упражнениях, завоевала серебро на брусьях и бронзу в упражнениях на бревне.

«Владислава Уразова показала великолепное выступление. Влада выстояла на взрослом помосте, не ошиблась ни на одном снаряде — это дорогого стоит. Она будет одной из тех девушек, кто начнет бороться за место в команду на Олимпиаде», — так прокомментировала выступление юниорки Валентина Родионенко.

Двукратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике Алия Мустафина приняла решение отказаться от участия в Кубке России.

«Я приняла решение отказаться от участия в Кубке России, — сказала двукратная олимпийская чемпионка. — В настоящий момент я





хочу немного отдохнуть, перестроиться морально и физически.

Я хочу начать свой путь к Олимпиаде в Токио с новой энергией».

Ангелина Мельникова (Воронеж) в финале многоборья стала серебряной. В отдельных видах — завоевала серебро в опорном прыжке и бронзу в упражнениях на брусьях.

На вопрос, как она оценивает собственный характер, еще в юности Ангелина сказала: «Не люблю, вернее, считаю не совсем нормальным говорить о себе. Думаю, что оценивать должны окружающие. Люблю, когда жизнь кипит, все суетятся. Люблю наблюдать за людьми...»



Лилия Ахаимова (Санкт-Петербург) в финалах отдельных видов добилась золота в опорном прыжке и стала третьей в вольных упражнениях.

После завоевания серебряной медали вместе с командой на чемпионате мира в Дохе Лилия признавалась: «А я ведь могла выступить и лучше, но мне не хватило опыта выступления на таких крупных соревнованиях и уверенности. В детстве, как любая маленькая гимнастка, мечтала поехать на Олимпийские игры, завоевать там золотую медаль.

Теперь Олимпиада — это не только мечта, но и цель.

Буду стараться усложнить к 2020 году все программы на всех снарядах, отточить их и бороться за попадание в состав олимпийской сборной страны».

В упражнениях на бревне сильнее всех оказались юниорки: победила 14-летняя Яна Ворона (Воронеж, СШОР имени Юрия Штукмана), Елена Герасимова (Чебоксары) завоевала серебряную награду (как и в вольных упражнениях), Владислава Уразова — бронзовую.

Дарья Спиридонова победила в упражнениях на брусьях. Для призера Олимпийских игр и чемпионки мира это был первый старт после длительного перерыва из-за травмы ноги.

«Я родом из Новочебоксарска (город-спутник города Чебоксары). И как-то в детском саду к нам пришел тренер и позвал меня на тренировку. Я, правда, на нее не пошла. Затем мой первый тренер Наталья Николаевна Ильичева встретила нас с родителями на улице и вновь позвала на тренировку. Несмотря на то что мне уже было

почти семь лет, я начала заниматься спортивной гимнастикой. Так все и закрутилось», — когда-то рассказывала Даша о начале своего пути в спорте.

Никита Нагорный завоевал золото в многоборье, вольных упражнениях, на коне и кольцах. Бронзовый призер в упражнениях на перекладине.

«Мои друзья часто удивляются: как я выдерживаю столько тренировок. Ну конечно, некоторые из приятелей даже две тренировки в неделю воспринимают как наказание. А я по-другому уже просто не умею. Домашние старты — это подготовка к главным соревнованиям. Но подходить к ним тоже надо во всеоружии. А разница в том, что на чемпионате Европы и мира решает не только физическая форма, там намного жестче уровень психологической борьбы».



Иван Стретович (Новосибирск) на Кубке России завоевал серебро в многоборье. Восстановление после травмы потребовало и длительного времени, и многих усилий.

«Успех — это 70% упорного труда и 30% удачи. Нельзя опускать руки, надо идти дальше, ты должен делать себя сам. Характер в том, что ты пытаешься что-то сделать через «не могу». В гимнастике, например, у тебя уже руки не поднимаются, но ты все равно делаешь следующее упражнение. Это плюс тебе, и в следующий раз, когда ты будешь проходить через такое же состояние, тебе будет уже легче».

Артур Далалоян (Москва) завоевал золото в опорном прыжке, серебро в упражнениях на кольцах и брусьях, бронзу в личном многоборье.

«Когда-то я очень любил во дворе играть в футбол, но не относился к этому профессионально,

четко знал: у меня есть спортивная гимнастика, куда я приду и где тренер меня тапкой по коленям стукнет, чтобы я их тянул, как струночки. Кажется, я рано все это понял, наверное, в 10 лет уже была четко выстроенная дорога. Может быть, без взглядов куда-то на вершину, но дело свое я всегда знал».

Давид Белявский (Свердловская область / Удмуртия) завоевал золото в упражнении на перекладине, серебро на коне и бронзу на брусьях.

«Когда начинаешь думать в комбинации, то обязательно ошибешься. Нельзя вообще думать. То есть подходишь, все наработано уже. Да, можешь себя как-то скорректировать, переставить руку. Но не во время элемента... У каждого из членов сборной всегда есть главное: если ты занимаешься спортом и не стремишься стать первым, то зачем вообще заниматься спортом?»

Кирилл Прокопьев (Владимир) завоевал серебряную и бронзовую медали Кубка России: в вольных упражнениях и упражнениях на коне. Владимирскую область на соревнованиях представляли восемь спортсменов: Кирилл Прокопьев, Алексей Ростов, Алексей Богданов, Николай Куксенков, Сергей Кривунец, Александр Карцев, Даниил Тимохин и Анастасия Агафонова.

Сергей Ельцов (Астраханская область) победил в упражнениях на брусьях и стал серебряным на перекладине. Не допустил ни одного падения за весь турнир.

Андрей Маколов (Самарская область) вернулся на помост после травмы и завоевал бронзу в опорном прыжке.

в чемпионате мира. Будем смотреть на Владислава Поляшова (Чебоксары / Московская область) и Никиту Игнатьева (Ленинск-Кузнецкий) в сравнении. Как и на Дениса Аблязина (Пенза) и Дмитрия Ланкина (Москва / Ростовская область). Аблязин завоевал бронзу на кольцах, а Ланкин — в опорном прыжке», — тренерский штаб вынес свое определение по составу сборной сразу после Кубка России.

**КОМАНДА НА ЧЕМПИОНАТ МИРА В ШТУТГАРТЕ**

**Женщины:**

Лилия Ахаимова, Ангелина Мельникова, Мария Пасека (чемпионка мира заменила травмированную Ангелину Симакову), Александра Щеколдина, Дарья Спиридонова, Анастасия Агафонова.

**Мужчины:**

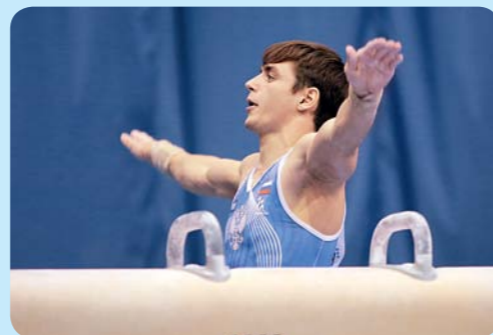
Давид Белявский, Артур Далалоян, Никита Нагорный, Иван Стретович, Денис Аблязин, Владислав Поляшов. ▲



ОЛГА КОЧЕГАРОВА

«В мужской программе все великолепно, хотя всегда есть над чем поработать, а вот у девушек посложнее. Но думаю, к чемпионату мира приведем всех в должное состояние. Надеемся на это, хотя это и непросто. Мужчины на Кубке России показали великолепные результаты. В мужской команде место в составе на чемпионат мира гарантировали Давид Белявский, Никита Нагорный, Артур Далалоян и Иван Стретович. Дальше контрольные тренировки и форма гимнастов «выберут» шесть человек для участия

Этим гимнастам и предстоит встретиться с соперниками на предолимпийском чемпионате мира, который всегда проходит под пристальным наблюдением специалистов. Титулованные должны подтвердить свои амбиции, а молодые — решительно заявить о своих.



# ДОРОГА В ТОКИО

ОБЗОР СОПЕРНИКОВ И ОСНОВНЫХ ПРЕТЕНДЕНТОВ НА МЕДАЛИ  
ЧЕМПИОНАТА МИРА — 2019



ТЕКСТ: СЕРГЕЙ АНДРИАНОВ

## ЖЕНЩИНЫ

### США

Полная взаимозаменяемость гимнасток по позициям и возможные абсолютно любые ротации с любой широтой и долготой маневров по вариантам определения состава команды на ЧМ-2019. Но обращает на себя внимание сравнительно низкая стабильность гимнасток в критические моменты, и это был основной тренд со знаком минус на прошедшем в августе национальном чемпионате США в Канзас-Сити.

### Китай

В китайской команде на чемпионате Китая в середине мая были большие проблемы с исполнением опорного прыжка. Только две гимнастки, имеющие претензии на поездку в Штутгарт, делали опорные прыжки от 5.4 и выше. Но на контрольном тесте, первом из двух запланированных, количество гимнасток увеличилось до пяти и три из четырех профильных многоборок заходили на прыжок стоимостью 5.4 довольно успешно. На блоке «брусья — бревно» у китайок вторые показатели в мире после американок. Показатели объективно высокие, но не отличаются высокой стабильностью.

С выводом брусистки Фан Йилин из состава команды повысится стабильность бревна, но сразу упадет командный результат брусев и исчезнут претензии на медаль ЧМ-2019 на брусьях. Вольные упражнения очень среднего уровня по сложности, но китайки умеют компенсировать это качественным исполнением своих программ.

### Великобритания

Одни из лучших показателей в мире по блоку «прыжок — брусья — вольные». Но бревно — это ахиллесова пята английской команды во все времена. Даже при невысокой сложности гимнастики не могут добиться хорошего показателя стабильности выполнения программ. По всей видимости, выручать команду в этом плане придется старшей из сестер Дауни, которая несколько лет назад была одной из самых лучших исполнительниц упражнений на этом снаряде в Великобритании. Есть вопросы к проценту стабильности выполнения программ на брусьях в соревновательных условиях, и этот показатель чуть выше среднего. Ожидать от команды Великобритании можно абсолютно всего, от попадания на пьедестал до борьбы в районе шестого — восьмого командного места.

### Италия

Вчерашние юниорки 2003 года рождения уже пару лет у всех на слуху, и все ждут выхода этой молодой амбициозной команды на взрослый помост. Командные

показатели блока «прыжок — брусья» одни из лучших в мире, но удержать это преимущество на блоке «бревно — вольные» итальянки не могут ввиду одних из самых низких командных показателей этого блока среди рассматриваемых команд.

### Япония

У японской женской команды традиционно есть проблемы с брусьями, которые японки героически пытаются решить уже много лет, и выход на уровень 42 баллов для них считается большим успехом. Есть определенные проблемы со стабильностью упражнений на бревне, где японки не гонятся за сложностью и делают акцент на качестве и стабильности. Это у них получается с переменным успехом. В связи с отсутствием в команде чемпионки мира 2017 года в вольных упражнениях и призера чемпионата мира — 2018 в многоборье Маи Мураками предполагаемый командный результат уменьшается на 1.5 балла (гимнастка не выполнила на японском отборе необходимые критерии попадания в команду). Эти баллы команда теряет на вольных и прыжке, так как заменить Маи с этими же показателями ковра и прыжка не представляется возможным.

### Канада

С Эной Падурариу в составе есть проблемы с третьей позицией на прыжке и брусьях. Блок «бревно — вольные» представляется неплохо сбалансированным. Однако появилась информация о рецидиве старой травмы голеностопа у Падурариу и возможном неучастии в составе команды в Штутгарте. А это уже совсем другая история: команда, которая имеет проблемы по всем снарядам, автоматически вылетает из претендентов на призовую тройку. Функции капитана команды в который раз возьмет на себя серебряный призер ЧМ-2017 в Монреале Элизабет Блэк. В связи с маленькой скамейкой запасных очень ограничены какие-либо вариации состава, любая непредвиденная травма поставит команду в очень тяжелое положение в связи со слабой взаимозаменяемостью гимнасток по позициям. С сокращением состава к Олимпийским

играм проблемы усугубятся и начнут вылетать позиции (предвидятся проблемы с блоком «прыжок — брусья» к Олимпийским играм).

### Бразилия

Проблемы те же, что и у канадок. В июне на чемпионате Бразилии очередную травму крестообразных связок колена получила одна из наиболее сильных, ярких и талантливых гимнасток современности Ребекка Андраде. Ее потеря сродни потере для американок Симоны Байлс. Гимнастка закрывала абсолютно все командные позиции и давала усиление команды в случае своего участия в районе трех баллов. У Бразилии ограничены варианты ротации состава в случае непредвиденных обстоятельств, и поэтому бразильской команде придется очень тяжело без своего лидера.

На попадание на Олимпийские игры также претендуют француженки во главе с чемпионкой Европы 2019 года в многоборье Меланией Дос Сантос, опытная команда Германии, имеющая в своих рядах призеров чемпионатов мира и Олимпийских игр, таких как Софи Шедер, Паулин Шаффер и Элизабет Зейц. За оставшиеся путевки развернется нешуточная борьба между голландками, бельгийками и румынками. Преподнести сюрприз могут также представительницы Южной Кореи, а также команда Австралии под руководством знаменитого американского тренера румынского происхождения Михая Брестяна.

В соревновании многоборков основная претендентка на победу — неизменная чемпионка всех мировых форумов начиная с 2013 года американка Симона Байлс (сложность программ — 25.5). Из американских девушек по сложности также можно выделить вчерашнюю юниорку 2003 года рождения Сунису Ли (23.4), Райли Маккаскер (23.0) и Грейс Маккалум (23.1). Далее идут россиянка Ангелина Мельникова (22.6), итальянка Джорджия Вилла (22.6), канадка Элизабет Блэк (22.5), француженка Мелания Дос Сантос (на весеннем чемпионате Европы имела сложность 22.4, но вполне по силам ей выйти на уровень 23.0), англичанка Элиза Дауни (22.1), тоже имеющая перспективы для роста сложности,

## США. Претенденты в команду

Фамилия	Прыжок	Брусья	Бревно	Вольные
Симона Байлс	6.0	6.2	6.6	6.7
Райли Маккаскер	5.4	6.0	6.2	5.4
Суниса Ли	5.4	6.4	5.9	5.7
Грейс Маккалум	5.4	6.1	5.9	5.7
Лиан Вонг	5.4	6.0	6.0	5.6
Морган Херд	5.4	6.0	5.7	5.3
Кара Икер	5.0	5.5	6.6	5.4
Джейд Карей	6.0	5.2	5.6	6.3

## Китай. Претенденты в команду

Фамилия	Прыжок	Брусья	Бревно	Вольные
Лиу Тингтинг	4.6–5.4	6.0	6.1	5.0
Ли Шиджиа	4.6–5.4	5.8	6.4	5.0
Лу Хуан	4.6	6.0	6.0	5.0
Тан Ксиджинг	4.6–5.4	W6.0	6.4	5.2
Чен Йиле		нет данных 2019 года из-за травмы		
Ли Ци	5.8	4.8	6.2	5.7
Жанг Жин	5.6		6.0	5.5
Фан Йилин	—	6.5	—	—
Лиу Жинру	5.8	5.0	—	5.3



бразильянка Флавия Сарайва (22.1), японка Асука Терамото (22.1), бельгийка Нина Дерваль (21.6). Китайки Лиу Тингтинг, Ли Шиджия и Тан Ксиджинг в случае решения проблем с опорным прыжком автоматически влетают в мировой топ по многоборью.

В опорном прыжке особняком стоят американки Симона Байлс и лидер мирового индивидуального отбора в этом виде Джади Карей (6.0 и 5.8). Возможно появление олимпийской чемпионки 2008 года в Пекине Хонг Ун Джонг с аналогичными прыжками. В топе лучших прыгуней мира гимнастка из Южной Кореи Йео Сеоджеонг (6.2 и 5.4), россиянка Лилия Ахаимова (5.8 и 5.6), французка Колин Девилард (5.8 и 5.4), в случае попадания в команду — Мария Пасека (6.0 и 5.8), Оксана Чусовитина (5.8 и 5.6) и мексиканка Алекса Морено (5.8 и 5.6). Все остальные гимнастки имеют меньшую стоимость своих прыжков и могут претендовать на что-либо только при наличии грубых ошибок соперников.

В упражнении на брусках явный фаворит — чемпионка мира и Европы 2018 года бельгийка Нина Дерваль с комбинацией 6.5, но, возможно, рискнет и продемонстрирует свою новую программу 6.7. Конкуренцию Нине попытаются составить в случае попадания в состав команд двукратная чемпионка мира на брусьях китайка Фан Йилин (6.5), американка Суниса Ли (6.4), немка Элизабет Зейц (6.4), англичанка Бэки Дауни (от 6.3) и Симона Байлс (6.2). Россиянки Мельникова (6.1) и Спиридонова (6.3) при благоприятном стечении обстоятельств также вправе рассчитывать на призы.

На бревне впереди планеты всей по сложности американки Байлс и Икер (обе по 6.6), более низкую сложность имеют чемпионка мира в этом виде китайка Лиу Тингтинг (6.1) и ее соотечественницы, чемпионка Китая — 2019 на бревне Тан Ксиджинг (6.4) и Ли Шиджия с аналогичной сложностью, но они вполне могут скомпенсировать отставание в сложности более классным исполнением.

В вольных упражнениях аналогично прыжку и бревну полное превосходство представительниц США, Симоны Байлс (6.7) и серебряного призера в этом виде ЧМ-2017 Джади Карей (6.3). При наличии этих гимнасток в составе команды США представители других стран могут рассчитывать только на места ниже второго. В их число входят россиянки Ангелина Мельникова (5.9) и Лилия

Ахаимова (6.0), французка Дос Сантос (от 5.6), британки Дауни (от 5.5) и Клаудия Фрагапане (5.8). Из условно не прыгающих гимнасток всегда в топе голландка Эйфора Форсдоттир, показывающая невероятные чудеса пластики, артистичности и владения поворотами.

## МУЖЧИНЫ

### Япония

В состав команды на ЧМ-2019 по результатам японского отбора попали сразу три дебютанта. Победитель отбора в многоборье 20-летний Какеру Танигава, к слову сказать, первый из японских гимнастов, кто в прошлом году впервые с 2008 года смог выиграть в многоборье у легенды мировой гимнастики Кохея Учимуры. Также по результатам многоборья отобранся его старший брат Ватару и чемпион мира в команде 2015 года Казума Кая. По лучшим показателям блока «конь — прыжок — перекладина» четвертая путевка у юного гимнаста 2001 года рождения Дайки Хашимото. Сильнейший в блоке «кольца — брусья — перекладина» опытный Юя Камото впервые попал в команду на ЧМ, но бесчисленное количество раз представлявший Японию на универсиадах и Азиатских играх. Неожиданно не попал в команду сошедший по травме плеча Кохей Учимура, и проиграла отбор в честной борьбе Хашимото и Камото, Кензо Ширази. Показатели на проблемных для японцев коне, кольцах и перекладине перекрыли полезность Ширази в вольных и прыжке. Таким образом, на предстоящем чемпионате мира не будет ни одного гимнаста из золотого олимпийского состава — 2016. Помимо командных претензий, японские ребята попытаются зацепиться за пьедестал многоборья, но сделать это будет довольно сложно. Претензии на медали в отдельных видах тоже кажутся довольно призрачными в связи с повышенной конкуренцией у мужчин и отсутствием Учимуры и Ширази. Японцы сделали ставку не на количество медалей, а на просмотр кандидатов в олимпийскую команду в условиях особой форс-мажорной ситуации, которой является ЧМ-2019.

### Китай

В отличие от молодой и необстрелянной японской команды, китайская дружина представляет собой сплав

опыта, мастерства и побед. В китайской обойме есть и представители команды на Олимпийских играх — 2016, и чемпионы, и призеры чемпионатов мира 2015, 2017 и 2018 годов. Все командные позиции довольно сильные и стабильные. Хотя есть вопросы к качеству исполнения и стабильности вольных упражнений, на которых китайцы часто необоснованно ошибаются. Претензии на медали в отдельных видах есть прежде всего на коне и на брусьях, где Китай имеет самого лучшего исполнителя в мире всех времен и народов Зоу Джингуана. За многоборье могут побороться сразу три гимнаста: Лин Чаопан, Дэнг Шуди и стоящий здесь особняком чемпион мира в многоборье ЧМ-2017 и серебряный призер ЧМ-2018 Ксяо Руотенг.

Эти две команды наряду с командой России уже получили олимпийские командные лицензии на прошлом чемпионате мира в Катаре. Остальным командам еще стоит доказать свою состоятельность за право участвовать в командном турнире Олимпийских игр — 2020. Для этого в Штутгарте надо занять командные места с первого по девятое, не считая команд Китая, России и Японии. На это прежде всего с большой долей вероятности претендуют американцы во главе с Сэмом Микулаком, команда Великобритании, победительница последних Панамериканских игр 2019 года в командном первенстве команда Бразилии, довольно сильные сборные Швейцарии, Нидерландов, команда Украины, имеющая в своих рядах таких опытных и титулованных гимнастов, как Олег Верняев и Игорь Радивилов. Не лыком шиты и немцы, возглавляемые ветераном немецкой гимнастики серебряным призером в многоборье Олимпийских игр в Лондоне харизматичным Марселем Нгуэном. За оставшиеся путевки с равной долей вероятности попадания на главный спортивный форум четырехлетия будут биться французы, испанцы, корейцы, итальянцы и команда Турции.

В многоборье основными претендентами на пьедестал считаются россияне Никита Нагорный, чемпион Европы — 2019 в многоборье (36.6) и чемпион мира — 2018 в этой же дисциплине Артур Далалоян (36.2), чемпион мира 2017 года китаец Ксяо Руотенг (36.5), японцы братья Танигава (35.3 и 35.2) и Казума Кая (35.6), вечно подающий надежды, но никак не реализующий себя в многоборье американец Сэм Микулак (35.8) и серебря-

ный призер Олимпийских игр — 2016 украинец Олег Верняев (35.6).

В вольных упражнениях явными фаворитами выглядят Нагорный (6.7) и Далалоян (6.5) в компании призера ЧМ-2017 и лидера мирового индивидуального отбора в вольных упражнениях израильского гимнаста Артема Долгопята (6.7).

В упражнении на коне традиционно среди фаворитов олимпийский чемпион 2016 года англичанин Макс Уитлок (6.9), бронзовый призер последнего ЧМ и лидер мирового индивидуального отбора на коне гимнаст из Тайваня Ли Чин Кай (6.5), чемпион мира 2018 года на коне китаец Ксяо Руотенг (6.6).

На кольцах безусловным фаворитом выглядит олимпийский чемпион и чемпион мира грек Элефтериос Петруниас, конкуренцию ему попытаются составить олимпийский чемпион 2012 года бразилец Артур Занетти, россиянин Денис Аблязин и целая группа гимнастов из Италии, Армении, Великобритании и Украины.

В опорном прыжке хочу выделить олимпийского чемпиона и чемпиона мира североамериканца Ри Се Гвана (6.0, 6.0), олимпийского чемпиона Лондона гимнаста из Южной Кореи Яна Хак Сеона (6.0, 5.6), россиянина Никиту Нагорного (5.6, 5.6), Артура Далалояна (5.6, 5.6), Дениса Аблязина (5.6, 5.6), украинца Игоря Радивилова (5.6, 5.6), японца Ватару Танигаву (5.6, 5.6). Прыжки в отличном качестве показал на недавних Европейских играх в Минске армянин Артур Давтян (5.6, 5.6).

Явный фаворит на брусьях — чемпион двух последних чемпионатов мира китаец Зоу Джингуан (7.0), гимнаст практически безошибочно выполняет самую сложную программу в мире. Также среди претендентов можно выделить олимпийского чемпиона 2016 года на брусьях украинца Олега Верняева (6.7) и российских гимнастов Далалояна (6.4), Нагорного (6.4) и Белявского (6.6), японца Юя Камото (6.8) и американца Сэма Микулака (6.6). На перекладине особняком стоит олимпийский чемпион 2012 года летучий голландец Эпке Зондерланд (6.8). Конкуренцию ему попытаются составить чемпион мира хорват Тин Србич (6.3), бронзовый призер чемпионата мира 2018 года американец Сэм Микулак (6.5), россияне Артур Далалоян (6.0), Иван Стретович (6.3), и вправе рассчитывать на призовую тройку при хорошем исполнении кто-либо из японцев и швейцарцев. ▲

## Япония. Претенденты в команду

Фамилия	Вольные	Конь	Кольца	Прыжок	Брусья	Перекладина
Какеру Танигава	6.2	6.4	5.4	5.2	6.2	5.9
Ватару Танигава	6.0	5.6	6.0	5.6	6.2	5.8
Казума Кая	5.8	6.6	6.0	5.2	6.3	5.7
Дайки Хашимото	5.8	6.0	—	5.6	—	5.7
Юя Камото	—	—	6.0	—	6.8	6.1

## Китай. Претенденты в команду

Фамилия	Вольные	Конь	Кольца	Прыжок	Брусья	Перекладина
Ксяо Руотенг	6.3	6.6	5.7	5.6	6.2	6.1
Лин Чаопан	6.1	5.8	5.6	5.6	6.4	6.5
Дэнг Шуди	6.3	5.6	6.2	5.6	6.3	6.1
Сун Вэй	5.8	6.1	6.0	5.6	6.2	6.0
Зоу Джингуан	—	6.1	6.0	4.8	6.8	—
Ю Хао	—	6.1	6.5	—	6.8	6.0

# Атланта-1996: СИЛА ДУХА

СО ДНЯ ЭТОЙ ПОБЕДЫ ПРОШЛО УЖЕ 23 ГОДА. БОЛЬШЕ ПОЛОВИНЫ ЧЛЕНОВ НЫНЕШНЕЙ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ ТОГДА ЕЩЕ ДАЖЕ НЕ РОДИЛИСЬ. В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ В ТОКИО-2020 НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ РОССИЙСКИХ ГИМНАСТОВ ВСТУПИТ В БОРЬБУ ЗА ОЛИМПИЙСКОЕ ЗОЛОТО. «ГИМНАСТИКА» ВСПОМИНАЕТ ТЕХ, КТО ПОБЕДИЛ В АТЛАНТЕ-1996. ТУ БЛЕСТЯЩУЮ МОЛОДУЮ КОМАНДУ, КОТОРАЯ СЛОМАЛА ПРЕДСКАЗАНИЯ.

ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН

Олимпийские игры в Атланте были первыми летними, на которых выступала сборная России. Четырехлетие между Барселоной и Атлантой наши гимнасты прошли неровно. Оно и понятно — уже в объединенной команде спортсменов из бывших республик СССР, которая выступила в Барселоне, был только один россиянин Алексей Воропаев. Вся советская гимнастика разделилась, гимнасты теперь по отдельности представляли Белоруссию, Казахстан, Украину. Да еще FIG никак не могла совладать с календарем — соревнования накладывались одно на другое.

На чемпионате мира 1993 года серебро в многоборье выиграл Сергей Харьков, на следующий год — Алексей Воропаев. Евгений Шабаев завоевал бронзу на чемпионате Европы 1994 года и чемпионате мира — 1995. На отдельных снарядах побеждали Харьков, Воропаев, Немов, медали выигрывали Василенко, Шабаев, Подгорный...

Решающей пробой сил перед Атлантой стал чемпионат мира 1995 года в Сабее.

В командном первенстве пьедестал заняли Китай, Япония и Румыния. За ними — Россия, Украина и Белоруссия. Наша команда прова-



лила обязательную программу, в произвольной была второй, и до бронзы не хватило почти балла. Евгений Шабаев выиграл бронзу в многоборье, Алексей Немов победил в опорном прыжке. Скромно.

На позиции лидера сборной выдвигался Алексей Немов.

Он демонстрировал очень сложные комбинации, но исполнял их не всегда стабильно. И все же именно с Немовым были связаны наши главные надежды на медали.

Алексей НЕМОВ,  
Дмитрий ТРУШ,  
Алексей ВОРОПАЕВ.  
Сергей ХАРЬКОВ,  
Дмитрий ВАСИЛЕНКО,  
Евгений ПОДГОРНЫЙ,  
Николай КРЮКОВ.  
Золотая команда, собранная  
Леонидом АРКАЕВЫМ

Отбор на Игры в Атланте проходил в два этапа. Первый — чемпионат страны в конце марта, второй — Кубок России в начале июня. Главный тренер сборной Леонид Аркаев должен был сделать нелегкий выбор. Не попали в команду лидеров четырехлетия Евгений Шабаетов, один из сильнейших гимнастов страны Дмитрий Карбаненко, Евгений Жуков, 17-летний Алексей Бондаренко.

«Сторонние наблюдатели» опасались предвзятого судейства, давления публики, силы соперников, не особо верили в то, что гимнасты сами не наделают ошибок — Сабей был жив в памяти.

В Атланту прилетели Алексей Немов (20 лет), Алексей Воропаев (23), Евгений Подгорный (19), Дмитрий Василенко (20), Сергей Харьков (25), Дмитрий Труш (23), Николай Крюков (17). В команде четверка дебютантов и два олимпийских чемпиона в командном первенстве — Алексей Воропаев (1992) и Сергей Харьков (1988).

Семь гимнастов, шестеро выходят к каждому снаряду, пять результатов идут в командный зачет.

В китайской сборной — все чемпионы мира в команде 1995 года во главе с абсолютным чемпионом мира Ли Сяошуаном. В команде Украины — олимпийские чемпионы Игорь Коробчинский и Григорий Мисютин, чемпион мира Руслан Шарипов.

В полном смысле невосполнимую потерю понесла команда Белоруссии. Уже в Атланте получил травму ахилла Иван Иванков, один из претендентов на победу в абсолютном первенстве. Но остался герой Барселоны Виталий Щербо, правда, не совсем в «барселонской» форме.

В обязательной программе наши гимнасты опередили Китай на **0.975** балла. Они выиграли у китайцев пять снарядов.

На трех опережали примерно по 0.2 балла, в вольных выиграли 0.6, на перекладине 0.4

и проиграли 0.65 балла на коне. Украина отставала от нашей команды на 1.899, Белоруссия — на 2.036, США — на 2.624 балла.

Произвольная программа, финал командного первенства.

Наши гимнасты выходят на вольные, Китай на коне, Украина на кольцах, Белоруссия на опорном прыжке и США на брусьях.

#### Первый снаряд

У нас на вольных прекрасно выступают Немов (9.750) и Подгорный (9.812), хороши Воропаев (9.662) и Василенко (9.687). На коне очень уверенно смотрятся Ли Сяошуан (9.7), Хуан Хуадон (9.725) и Фань Бинь (9.787). Но наши гимнасты увеличивают отрыв от Китая до 1.224 балла.

Уже после первого снаряда понятно, что за победу будут бороться только Россия и Китай.

Украина будет отбивать атаки Белоруссии на бронзу. Команду США невероятно поддерживает публика, но азарта у гимнастов хватит только на три первых снаряда.

#### Второй снаряд

В зачет идет оценка Подгорного 9.350. Парни набрали даже меньше, чем в обязательной программе. А китайцы исправляют ошибки. Провалив кольца в обязательной, в произвольной программе они выжимают максимум: Ли Сяошуан — 9.800, Фань Хонбинь — 9.750.

Разрыв сокращается до **0.599** балла.

#### Третий снаряд

Сергей Харьков (9.712), Алексей Немов (9.650) и Алексей Воропаев (9.725) завершают выступления команды на кольцах. Парни очень хорошо прошли снаряд, набрав почти на балл больше, чем в обязательной программе. Но китайцы на опорном прыжке получают чуть больше, и отрыв еще немного сокращается — 0.550 балла.

#### Четвертый снаряд

Любая ошибка может отбросить нашу команду на второе место. Но на опорном прыжке никто не ошибается: Крюков — 9.7, Василенко — 9.7,

Воропаев — 9.7, Харьков — 9.637, Немов — 9.825! Китайцы на брусьях тоже не ошибаются. Почти. В зачет идет результат Хуана Хуадона (9.400), и Россия чуть увеличивает отрыв — 0.651.

#### Пятый снаряд

Наши парни на брусьях и продолжают удивлять стабильностью и чистотой исполнения комбинаций. Лучший результат в команде у Немова (9.737), Харьков и Крюков зарабатывают по 9.675 балла. Китайцы на перекладине нервничают. Прекрасные выступления Ли Сяошуана (9.737), Фаня Биня (9.725) и Чжана Цзинцзяня (9.762) не компенсируют неудачи своих лидеров на этом снаряде Шэня Цзяня (9.3) и Хуана Липиня (9.375).

Наши увеличивают разрыв до **0.964** балла. Это почти победа...

#### Шестой снаряд

Команда России на перекладине. Первым выходит Евгений Подгорный. Сложнейшая комбинация, в которой связка из трех перелетов! Но шаг в соскоке, и оценка 9.525... Николай Крюков: два Ковача в связке, перелет Гингера, чистейшее приземление — и те же 9.525. Дмитрий Труш: два перелета, чистое приземление — и вновь 9.525. Сергей Харьков за Ковача и связку из «трех Ткачевых» получает 9.650, Алексей Воропаев за два Ковача — 9.750!

Китай на вольных. Явно не получают приземления: Шэнь Цзянь — всего 9.2, Хуан Хуадон — 9.475, Чжан Цзинцзянь — 9.462, Фань Бинь — 9.625. Наконец, Фань Хонбинь ошибается на приземлении с диагоналей — 9.625.

Но еще не выступали лидеры. Ли Сяошуан на вольных зарабатывает лучшую в команде оценку 9.775. Алексей Немов на перекладине демонстрирует высочайшую технику и сложность — три перелета, в том числе связка «Ковач плюс Гингер».

С такой комбинацией и сегодня не стыдно на помост выйти. Алексей получает **9.787!**

Блестящая, труднейшая победа над чемпионами мира! ▲

Атланта-1996:  
СМЛАДДУХА

В «КРОКУС ЭКСПО» ПРОШЕЛ  
2-Й ВСЕРОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ  
«ЛИГА ГИМНАСТИКИ»

# СНОВА ВМЕСТЕ!

Единственный и уникальный  
в своем роде  
спортивно-развлекательный  
фестиваль  
для всей семьи  
прошел в рамках фитнес-конвенции  
Russian Fitness Fair

## 70 фестиваль

Гимнастика №3 (38) 2019  
Журнал Федерации  
спортивной гимнастики России

Важной составляющей мероприятия стал **детский турнир** по программам юношеских разрядов, а также по специальной физической подготовке (СФП) и программе **«Юный гимнаст»** для самых маленьких участников.



## 71 лига гимнастики

**Личное общение с кумирами** отлично мотивирует на успех маленьких спортсменов. Ребята с большим удовольствием посетили мастер-классы двукратной олимпийской чемпионки Елены Замолодчиковой и двукратного серебряного призера Олимпиады в Лондоне Виктории Комовой, которые завершили традиционной автограф-и фотосессией.



## 72 фестиваль



В этом году фестиваль стал еще масштабнее и разнообразнее. Впервые в России прошли детские командные соревнования, а победители в абсолютном первенстве стали участниками розыгрыша **главного приза — поездки на двоих в Штутгарт** на чемпионат мира по спортивной гимнастике.



Гимнастика №3 (38) 2019  
Журнал Федерации  
спортивной гимнастики России



## 73 лига гимнастики

Для желающих продемонстрировать свои артистические способности одним из ожидаемых событий стал конкурс на лучший показательный номер от четырехкратного олимпийского чемпиона Алексея Немова. По его итогам члены жюри назвали сразу трех победителей, которые в октябре **выступят в шоу «Легенды спорта» вместе со звездами мировой гимнастики!**



## 74 фестиваль



## Гимнастика №3 (38) 2019 Журнал Федерации спортивной гимнастики России

На протяжении всего фестиваля на площадке работала зона спортивной психологии ЦСКА, где специалисты давали советы родителям по здоровому питанию юных гимнастов, проводили мастер-классы, психологические квесты и семинары на актуальные темы.

## 75 лига гимнастики



Завершал программу «Лиги гимнастики» турнир среди любителей Masters 16+. Идею соревнований поддержали титулованные российские гимнасты. В числе участников на помост вышли серебряный призер Олимпийских игр в Рио Седа Тутхалян, серебряный призер чемпионата Европы Карина Мясликова и победитель Европейского гимнастического фестиваля среди юниоров Александр Сычугов.



2-й Всероссийский фестиваль «Лига гимнастики» подарил зрителям, участникам, их тренерам и родителям три дня незабываемых эмоций и ярких впечатлений!

**Всем говорим  
спасибо!  
До встречи  
в следующем  
году!**

# НАДО ЗНАТЬ!



# СТОП-АМ!

# СПОРТСМЕН В ОТВЕТЕ ЗА ТО, ЧТО ПРИНИМАЕТ!



## БРЕВНО

ОЛИМПИЙСКИЕ НАГРАДЫ В УПРАЖНЕНИИ НА БРЕВНЕ НАЧАЛИ РАЗЫГРЫВАТЬСЯ С 1952 ГОДА НА ИГРАХ В ХЕЛЬСИНКИ, ГДЕ СОСТОЯЛСЯ ОЛИМПИЙСКИЙ ДЕБЮТ СОВЕТСКИХ СПОРТСМЕНОВ.



Нелли КИМ



Любовь БУРДА

ТЕКСТ:  
АЛЕКСАНДР БАРМИН

Гимнастическое бревно представляет собой горизонтально укрепленный деревянный брус. Длина снаряда — пять метров, ширина удаленной от пола на расстоянии 125 сантиметров верхней поверхности — всего 10 сантиметров. Из-за последнего параметра бревно считается коварным и самым непредсказуемым видом женского многоборья. По аналогии с мужской гимнастикой, где своеобразным контрольно-пропускным пунктом является конь, этот же термин применим и к бревну. Здесь также требуются повышенная концентрация внимания и особая психологическая устойчивость.

Упражнение на бревне — самое продолжительное в спортивной гимнастике. Оно длится от 60 до 90 секунд. Элементы, выполняемые гимнастками в своих комбинациях, объединены в четыре структурные группы:

- хореографические, не связанные с переворотами и сальто — всевозможные прыжки и подскоки, повороты на 90° и 180°, статические элементы;
- акробатические элементы и связки элементов — кувырки, перевороты и сальто;
- повороты на 360° и более в различных положениях тела;
- соскоки, сложность которых не должна быть ниже группы D.

В 50-е годы прошлого столетия гимнастки исполняли всевозможные подскоки, шпагаты, стойки, танцевальные движения и перевороты боком. Медленные перевороты вперед и назад появились в следующем десятилетии. Тогда же гимнастки освоили прыжки в шпагат и повороты стоя или сидя в положении «пистолетик», а в соскок они уже выполняли сальто вперед или назад, в том числе прогнувшись.

Темповые перевороты назад (фляки) появляются в самом начале 1970-х. Происходит резкий скачок сложности упражнений. Советские гимнастки впервые исполняют сальто на бревне. Маховое вперед — Любовь Бурда (1971), сальто назад — Ольга Корбут (1974). Осваиваются акробатические связки, а соскоки уже состоят из сальто с поворотами и даже двойного сальто назад, которое одними из первых освоили Елена Мухина и Мария Филатова. Филатова выполняла его даже в положении согнувшись. Еще одна представительница отечественной гимнастики — Нелли Ким — первой в мире исполнила в соскок сальто Ауэрбах с пируэтом, надолго затем подзабытое.

Бум сложности продолжается и в следующем десятилетии. Акцент по-прежнему делается на акробатических элементах и связках. Среди первооткрывателей — вновь гимнастки СССР. Альбина Шишова в 1982 году демонстрирует в связке фляк и сальто



Наталья КУЧИНСКАЯ



Ольга КОРБУТ



Елена МУХИНА



Мария ФИЛАТОВА



Татьяна ФРОЛОВА

назад в группировке с поворотом на 360°, а годом позже Татьяна Фролова завершает свое упражнение двойным сальто назад в группировке с пируэтом. Тот же соскок, но прямыми ногами (винт — заднее согнувшись) в 1989 году демонстрирует японка Мари Косуге. Сальто вперед или назад гимнастки исполняют уже и при наскоках на снаряд.

В 1990-е годы в связи с изменением в правилах массово осваиваются сложные прыжки из раздела гимнастики, то есть без переворотов и сальто. Так появляются прыжки в шпагат и согнувшись с поворотом на 360°, прыжки в шпагат со сменой ног и прыжки в кольцо со шпагатом. Акробатические элементы, особенно связки, по-прежнему в цене. Их трудность растет: китайская гимнастка Куи Юань Янь первой в мире исполнила по ходу комбинации сальто назад прогнувшись с пируэтом. Новым сложным соскоком — сальто Ауэрбах с поворотом на 900° — отметилась россиянка Светлана Хоркина, которая в следующем десятилетии выполнила этот соскок уже с тремя пируэтами.

Поощрение акробатических связок продолжается и с самого начала XXI века. Их сложность и разнообразие растут. Скажем, сальто в связке с приходом

на одну ногу плюс тут же еще один акробатический элемент уже не редкость. Получают широкое распространение твисты (прыжок назад с поворотом на 180° с последующим сальто вперед) — с места, в связках и в соскок (двойной твист в группировке и согнувшись).

Российская гимнастка Виктория Комова исполнила в связке твист в темп после сальто назад прогнувшись. В первом десятилетии дважды менялись правила, что привело в том числе и к массовому освоению сложных гимнастических прыжков и поворотов на одной ноге. Гимнастка из Австралии Лорен Митчелл первой продемонстрировала поворот на одной ноге в положении сидя с поворотом на 1080°. У судей сегодня под особым контролем динамика и чистота исполнения, а также абсолютная точность всех позиций на любом элементе согласно их описанию в правилах.

Среди тех, кто добился звания олимпийской чемпионки в упражнении на бревне, — четыре гимнастки, защищавшие честь отечественной гимнастики. Это Нина Бочарова (1952), Наталья Кучинская (1968), Ольга Корбут (1972) и Татьяна Лысенко (1992). ▲



Татьяна ЛЫСЕНКО



Светлана ХОРКИНА



Виктория КОМОВА

КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2019 ГОД													
НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
<b>ЧЕМПИОНАТ РОССИИ</b> (лично-командный)		04-10											Пенза
<b>КУБОК РОССИИ</b> (личный)					06-11			21-26					Пенза
<b>ПЕРВЕНСТВО РОССИИ</b> юноши, девушки (личное)					13-18								юниоры Пенза
<b>ПЕРВЕНСТВО РОССИИ</b> юноши, девушки (командное — субъекты)							11-14						юниоры, юноши Пенза
<b>Всероссийские соревнования «Надежды России»</b> (личные)							18-21						юниорки, девушки Пенза
<b>ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ</b> девушки, юноши							11-16						юниоры, юноши Пенза
<b>СПАРТАКИАДА УЧАЩИХСЯ РОССИИ</b> (финал) девушки, юноши							18-23						юниорки, девушки Пенза
<b>ЧЕМПИОНАТ ФО</b> (лично-командный) мужчины, женщины	с 28	по 01											Брянск
<b>ПЕРВЕНСТВО ФО</b> (личное) девушки, юноши				01-05									Пенза
<b>ПЕРВЕНСТВО ФО</b> (командное) девушки, юноши									07-12				ЦФО — Брянск (ж), Владимир (м), СЗФО — В. Новгород, ЮФО, СКФО — Краснодар (29.01-02.02), ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Кемерово (м), Красноярск (ж), ДВФО — Благовещенск (16-20.01)
<b>ПЕРВЕНСТВО ФО</b> (личное) девушки, юноши													ЦФО — Тула (д), Владимир (ю), СЗФО — В. Новгород, ЮФО, СКФО — Ростов-на-Дону, ПФО — Саранск (д), Пенза (ю), УФО — Челябинск, СФО — Л.-Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск
<b>СПАРТАКИАДА УЧАЩИХСЯ РОССИИ</b> II этап (отборочный) юноши, девушки						04-09							ЦФО — Владимир, СЗФО — В. Новгород, ЮФО, СКФО — Краснодар, ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Л.-Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск
<b>ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ</b>				10-14									ПОЛЬША (ЩЕЦИН)
<b>ЧЕМПИОНАТ МИРА</b>									04-13				ГЕРМАНИЯ (ШТУТГАРТ)
<b>ПЕРВЕНСТВО МИРА</b>						24-30							ВЕНГРИЯ (ДЬБЕР)
<b>2-е ЕВРОПЕЙСКИЕ ИГРЫ</b>						24-30							БЕЛАРУСЬ (МИНСК)
<b>ЕВРОПЕЙСКИЙ ЮНОШЕСКИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ</b>							20-28						АЗЕРБАЙДЖАН (БАКУ)