

ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации
спортивной гимнастики России

№3 | 44 | 2021

Золотой дубль России

VTB



Давид БЕЛЯВСКИЙ,
Никита НАГОРНЫЙ,
Артур ДАЛАЛОЯН,
Денис АБЛЯЗИН



Ангелина МЕЛЬНИКОВА,
Лилия АХАИМОВА,
Виктория ЛИСТУНОВА,
Владислава УРАЗОВА

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Олимпийские игры в Токио-2020 завершили очень длинный и сложный этап продвижения нашей спортивной гимнастики к мечте о завоевании командного олимпийского золота. Можно сказать, что она сбылась в квадрате: золото в многоборье принесли стране обе команды России, и женская, и мужская. Мужчины — впервые за 25 лет, а девушки — вообще впервые в российской истории!

Это был путь поиска, выстраивания тренировочного процесса по нарастающей от старта к старту, отбора самых талантливых и стойких спортсменов.

И я рад, что сборной хватило духа и выдержки пройти через все проблемы, которые возникали на финишном отрезке к Олимпийским играм. Пандемия, карантин, отсутствие соревнований, травмы — это было тяжелейшим испытанием.

Но наши тренеры — настоящие профессионалы, талантливейшие мастера своего дела не дрогнули сами и не дали дрогнуть командам.

Сейчас начинается путь к новой мечте. И это не так просто. Звание олимпийских чемпионов, сильнейших команд на самом главном старте для всех спортсменов ко многому обязывает, но и придает новых сил. Следующий олимпийский цикл будет на год короче, что, очевидно, потребует внесения изменений в планы подготовки и соревновательные процессы.

Пожелаем удачи и успехов на этом пути нашим олимпийцам — нынешним и будущим членам сборных!



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

Василий Титов,
президент Федерации
спортивной гимнастики России

ПОБЕДА!

На Олимпийских играх в Токио — 2020 команда России заняла пятое место в общем медальном зачете:

**20 золотых,
28 серебряных
и 23 бронзовые награды.**

Спортивная гимнастика России в Токио-2020 принесла в общую копилку сборной

**две золотые,
две серебряные и четыре
бронзовые награды.**

Президент страны Владимир Путин, награждая в Кремле олимпийских чемпионов, сказал:

«Российские спортсмены выступили на Олимпиаде в Токио достойно. Понимаю, как это было непросто, — все понимают, как это было непросто, вся страна. Пожалуй, в отдельных моментах за пределами трудно. Это огромная физическая, эмоциональная нагрузка как в ходе подготовки, так и самих олимпийских стартов, и жесткие требования, вынужденные, но необходимые ограничения, связанные с эпидемией, — они тоже внесли свою лепту. Не могу не вспомнить и известные, далекие, к сожалению, от спорта политизированные решения в отношении нашей страны и нашей команды.

Но, уважаемые друзья, вы выдержали всё, прошли через все эти испытания, сражались за спортивную честь России, и, как я уже сказал, сражались

достойно, подарили болельщикам, всем нам радость побед, ни с чем не сравнимое, объединяющее

**чувство
гордости
за Отечество!**

Те, кто сегодня собрался в этом зале, внесли в этот успех вклад высшей пробы. Во всех смыслах золотые чемпионы, вы главные герои и — не побоюсь этого слова — гордость России. Олимпиада в Токио убедительно подтвердила ваше безусловное мировое лидерство и в то же самое время преемственность лучших отечественных традиций воспитания чемпионов. В их основе — идеалы и ценности олимпизма, стремление к взаимопониманию и сотрудничеству в интересах всей большой олимпийской семьи.

...Успехи российской команды на Олимпиаде, ваш вклад в развитие отечественного спорта, ваш пример для молодых людей — вы и сами все



ФОТОСЛУЖБА ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

молодые люди, но, тем не менее, подаете пример своим сверстникам и более молодым, подрастающим поколениям — является чрезвычайно важным для развития страны и, безусловно, заслуживает благодарности государства, высоких наград Родины.

...На Олимпийских играх в Токио мы увидели, как **велик потенциал** российской национальной сборной.

Позвольте пожелать всем вам успехов. Уверен, что такая целеустремленность, настроенность на результат сохранится и будет реализовываться в будущем».

Олимпийский чемпион по спортивной гимнастике Никита Нагорный выступил с речью на церемонии вручения госнаград золотым медалистам Игр в Токио:

«Мы все знаем, в какие сложные условия мы попали для подготовки к Олимпийским играм в Токио, и, наблюдая за развитием спорта в мире, я в очередной раз убедился, что спорт нашей страны очень ценится. Как бы ни было нам тяжело, как бы ни пытались нас задеть, отнимая флаг, гимн, пытаясь выставить нас нероссиянами, мы все равно все выступаем за Россию, потому что Россия — это наша Родина, а гимн — в наших сердцах.

...25 лет у нас не было олимпийского золота, и мы доказали всему миру, что мужская и женская спортивная гимна-

стика — самая сильная в нашей стране. Хочу поблагодарить Министерство спорта, Олимпийский комитет России, Федерацию спортивной гимнастики за помощь и поддержку, без них не было бы такого результата.

Я родом из Ростова-на-Дону. Для меня спорт — это был единственный путь в большой мир, и каждый присутствующий здесь имеет свою историю победы.

Мы гордимся

тем, что мы можем сделать свой вклад в победу нашей замечательной Родины, нашей великой России».

Василий Титов: ПРОЯВИЛИ СЕБЯ СИЛЬНО

ПРЕЗИДЕНТ ФСГР —
О ГЕРОИЗМЕ,
ОТВЕТСТВЕННОСТИ,
ТАЛАНТЕ И ВЕЛИЧИИ

В ИНТЕРВЬЮ, КОТОРОЕ СОСТОЯЛОСЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ОЛИМПИЙСКОГО ТУРНИРА, ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ РОССИИ (ФСГР), ПЕРВЫЙ ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ (FIG) ВАСИЛИЙ ТИТОВ ПОДВЕЛ ИТОГИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ТОКИО.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ФУКС, РИА «НОВОСТИ»
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— *Василий Николаевич, восемь медалей у команды, две из них — золотые. Как оцениваете результат?* В целом мы выполнили то, что обещали, — привезли с Олимпиады восемь медалей. К сожалению, недобрали в качестве — на мой взгляд, еще одна-две золотые медали более верно отразили бы состояние, в котором сейчас находится команда. Но получилось так, как есть.

В общем, ребята проявили себя сильно. Очень хорошо отработал тренерский штаб, я считаю. Два командных золота — это, конечно, результат общих усилий.

Именно эти две медали особенные — они показывают уровень развития нашего вида спорта в России. Совсем немного стран могут выставить такую мощную, сильную, ровную команду. Это означает, что у нас создана и эффективно работает система поиска перспективных спортсменов, подготовки резерва, проведения внутренних и международных соревнований, подготовки сборных команд и многое другое. Как итог — результаты в Токио очевидно показали, что спортивная гимнастика в России находится на очень высоком уровне.

— *В личном многоборье и отдельных снарядах не все получилось? Об этом вы говорите «недобрали»?* Да, ожидали большего, особенно в личном многоборье. Но что случилось, то случилось. Я привык рассуждать реальными категориями. Полученные и неполученные награды олимпийского турнира стали результатом того, как выступили. Это не значит, что не могли сделать лучше.

Сразу хочу отметить любые рассуждения о несправедливости судейства, якобы кого-то там придержали. Это все абсолютно пустое. Все эти разговоры — путь в никуда. Надо делать так, чтобы у судей не было оснований давать скидки. Вы же знаете, что судейство в спортивной гимнастике построено на скидках. То есть от максимального счета оценка спортсмена снижается из-за допущенных им ошибок. Так вот, если не будет шероховатостей, неточных приземлений, тогда у судей не возникнет оснований для скидок и оценка останется высокой. Это единственное правило, которое работает. Никто тебя не придержит ни в каком виде, если ты все сделал безошибочно. Посмотрите финал Олимпиады на брусьях: исполнение программ китайцами — это сейчас образец того, как надо выступать. Запредельная сложность и абсолютная точность исполнения и в результате — сумасшедшие оценки.

— *Можно что-то противопоставить им через три года?*

Конечно, можно! У нас есть потенциал, у нас сильнейшая мужская сборная. Нам есть над чем работать. Следующая Олимпиада пройдет через три года, это небольшой срок, в течение которого, думаю, многие члены сборной сохраняют свою форму. При этом неизбежно придется увеличивать сложность. Либо федерации придется искать молодежь, которая эту сложность осилит. Нужно понимать, что в современной гимнастике поменялось очень многое. Целевым образом готовятся спортсмены с большой сложностью на отдельных видах. Сейчас очень сложно найти универсальных гимнастов, которые ровно и на самом высоком уровне делают абсолютно все упражнения. Значит, надо идти по пути подготовки узких специалистов, не забывая при этом о подготовке многоборцев.

— *Вы уже затронули тему судейства. Как восприняли шумиху вокруг серебра Дениса Аблязина на опорном прыжке? Она вас удивила?*

Нисколько не удивила. Мне было обидно за Дениса, но я сам разобрался — все четко написано в правилах. Каждый прыжок оценивается двумя составляющими — исполнением и сложностью, комбинация этих двух цифр дает оценку каждого прыжка. Дальше эта оценка усредняется, и среднее является оценкой за прыжок. Так вот, в правилах написано, что если окончательные оценки равны, то берут два прыжка, сравнивают их, выбирают из них лучший, и у кого оценка за этот лучший прыжок выше, тот и побеждает. У победителя из Южной Кореи эта оценка была выше, чем оценка Аблязина, на 0.033 балла, за счет чего он и встал на одну ступень выше. Это написано в правилах, и ничего нового тут нет. Денис правильно сказал, что его задача прыгать, а не думать, как формируется оценка.

Субъективно мне было очень обидно. Абстрагируюсь от того, что я представитель ФСГР, от того, что я могу быть предвзятым, все-таки отмечу, что у Дениса прыжок был красивее. Но я все равно не буду утверждать, что у нас украли победу. Если посмотреть запись прыжка Дениса очень внимательно и непредвзято, то заметно не очень четкое приземление. Приземлился он по-другому, никаких вопросов бы не было.

— *Все решили мелкие детали.*

Да, мелкие, но они действительно все решают. На Олимпиаде мелочей нет, потому что уровень мастерства ведущих спортсменов — запредельный. Именно такие детали зачастую решают исход соревнований.

— *Травму Артура Далалояна, полученную за три месяца до Олимпийских игр, в Токио обсуждали постоянно. Никто не мог понять, как это возможно — вернуться на помост и выступить в многоборье...*

Что касается Артура, то понятно, что он выступал «на зубах». Он молодец, он справился с задачей. Человек не сломался, выдержал и психологические, и физические нагрузки. Его решение идти на многоборье выглядело сумасшествием? Немножко — да. Но это было не только его решением, это и тренерское решение. Тренеры видели, как он себя чувствует.

Вообще мы очень внимательно следим за состоянием здоровья ребят. Федерация делает все, чтобы у сборной было лучшее медицинское сопровождение. В постоянном режиме, и если нужны операции, мы посылаем за границу, вызываем лучших врачей. И по допуску Артура принималось взвешенное решение.

Конечно, никто не застрахован от проблем. Вот Никита Нагорный себя плохо почувствовал 1 августа. Он с этим недомоганием пришел в зал. Наверное, трудно в этой ситуации сосредоточиться и сделать все безошибочно. На вольных упражнениях он выступал первым и понимал, что надо делать все возможное. По ходу выступления в финале он модифицировал программу: добавил свой именной элемент — тройное сальто, но приземлился не очень точно. Да, он пошел на сознательный риск, чтобы получить максимальную оценку. Но к сожалению, этого не случилось.

— *Стартовать в финале первым сложно?*

Если вы обратили внимание, эти финалы особенные. В них даже разминки нет. Понятно, что точно такие же снаряды стоят в разминочном зале, но все равно те снаряды, на которых ты выступаешь в финале, нужно руками попробовать. Кстати, я буду предлагать на исполкоме FIG внести изменение и добавить очень короткую разминку. Не думаю, что 5–10 минут серьезно затянута время проведения финалов.

То, что спортсмены выйдут и почувствуют именно этот снаряд, на котором они будут соревноваться, считаю, очень важно и нужно для них.

— *Влада Уразова и Вика Листунова — и будущее нашей женской спортивной гимнастики, и уже настоящее...*

Ну вы же сами видите — потрясающие девчонки. Они еще, конечно, очень молодые, и на них выпала колоссальная психологическая нагрузка.

Не все ее выдерживают, но, если девчонки выстоят, будут работать и расти дальше, у них очень большие перспективы.

— *Не могу не спросить о Симоне Байлз: как относитесь к тому, что с ней произошло на этих Играх? Совсем не стандартная ситуация — снятие не из-за травмы, а ментальных проблем.*

Я считаю, что она великая гимнастка и имела полное право сниматься, если чувствовала себя не так как надо. Поймите правильно: если человек ощущает себя некомфортно, то рискует получить травму, если продолжит выступать. Она, по сути, потерялась на опорном прыжке, а это колоссальные риски. Поэтому Симона приняла правильное, очень смелое и ответственное решение. Я не хочу сейчас рассуждать на тему терапевтических исключений. В любом случае жизнь все ставит на свои места, понимаете? Поэтому и здесь тоже, полагаю, состояние ее здоровья — отражение приема препаратов и так далее. Но это не отменяет того факта, что она великая гимнастка и специалист. И то, что она справилась со всем и получила бронзу, говорит о многом. Я как раз награждал ее и сказал ей прямо, что она великий гимнаст. Она улыбнулась, поблагодарила.

— *Смене поколений в нашей сборной удастся пройти безболезненно? Ведь до Парижа осталось меньше трех лет.*

Да, у нас сейчас идет смена поколений и в мужской, и в женской командах.

У нас есть достойный резерв, и за три года — не самый длинный срок — мы постараемся максимально рационально подойти к вопросу формирования состава команды.

— *Федерация как-то дополнительно поощрила сборную?*

Безусловно. У нас есть призовые, которые мы запланировали. Мы предусмотрели выплату бонусов, все это сделаем. Про поощрения и награды по государственной линии вы уже знаете. Кроме этого, наш главный спонсор, банк ВТБ, также планирует поощрить ребят. Мы об этом с главой банка Андреем Леонидовичем Костиным говорили. Спонсор всегда был внимательным к нашим проблемам и запросам, поэтому выражаю банку ВТБ слова благодарности. В нашем общем результате есть и его заметный вклад. То, что у нашей федерации такой надежный партнер, позволяет целенаправленно работать на нужный результат, не переживая о том, что завтра не будет возможности реализовать задуманное. ▲



Ювелиры помоста

ВЕДУЩИЕ К ОЛИМПИЙСКОМУ ПЬЕДЕСТАЛУ

РУКОВОДИТЕЛИ СБОРНОЙ, СТАРШИЕ, ЛИЧНЫЕ ТРЕНЕРЫ, СПЕЦИАЛИСТЫ, РАБОТАЮЩИЕ С КОМАНДОЙ РОССИИ!

Вы — это стратегия, **предвидение**, аналитический подход, наука, **безграничный опыт**, ювелирное мастерство.

Убеждение и, чего уж там, порой и принуждение, **вовремя данный отдых**, умело вкрученный анекдот для разрядки ситуации, **надежное плечо...**

Тонких моментов в спортивной гимнастике — множество. Увидеть в зале, **поправить**, отшлифовать каждому упражнению на каждом снаряде — это показать потом на старте **чистоту, элегантность и грамотность выступлений**, которыми так славится **отечественная школа** спортивной гимнастики.

ВРАЧИ И МАССАЖИСТЫ!

Это ведь далеко не всегда очевидно в большом спорте: у кого чего болит? **Распознать проблему**, быть готовым ее решить, пойти на опережение, а потом и **вылечить в кратчайшие сроки** — такова задача **скорой помощи помоста**.



ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА,
ОЛЕГ НАУМОВ

...Когда **команда выигрывает Олимпийские игры**, то побеждают совсем не четыре человека, выступающие непосредственно на помосте.

Знаете, сколько в году минут? **525 600**. А часов?
В обычном — **8760** часов, в високосном — **8784** часа.

Для того чтобы это узнать, нужно количество дней умножить на количество часов в сутки. Ничего сложного.

А что и на что надо умножить для простейшего хотя бы понимания: сколько часов **профессионализма**, нервов, **таланта**, терпения, **выдумки**, души, **находчивости**, труда **вложили тренеры и специалисты** в подготовку сборной?

И не сосчитать.



ДОРОГИЕ НАШИ:

А.Ф. Родионенко, В.А. Родионенко, В.П. Алфосов,
О.А. Булгакова, А.И. Забелин, А.В. Калинин, В.Н. Ломаев,
Н.Н. Ишкова, О.Г. Петровичева, Л.Н. Казакова, В.И. Киряшова,
И.Н. Калабушкин, С.В. Киселев, В.А. Иванов, Ю.М. Куксенков,
К.С. Плужников, А.И. Войнов, Д.И. Андреев, Л.В. Андрианова,
С.Н. Андрианов, А.В. Духно, С.С. Гулевский, А.В. Блюшке,
В.А. Тимонькин, Г.В. Ерошкина, О.С. Баранова, Л.С. Полосина,
Д.Н. Гусев, В.Н. Бубновский, К.А. Югай, А.С. Олушев, Р.М. Ганина,
С.Б. Гуляшко, А.В. Беликов, А.А. Болтовский, О.И. Карпов,
Д.Р. Скакодуб, Д.А. Куров и все, кто помогал нашей сборной
на пути к Олимпийским играм в Токио-2020!

Низкий вам поклон!

ШАГ

КАК НАШИ СПОРТСМЕНЫ
ЗАВОЕВЫВАЛИ МЕДАЛИ
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР



ЗА ШАГОМ

ТЕКСТ:
АЛИНА ВОЛЬНОВА
ФОТО:
ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА,
ОЛЕГ НАУМОВ

**Мужчины. Квалификация**

1. Япония — 262.251 балла.

2. Китай — 262.061 балла.

3. Россия — 261.945 балла.

Далее — США, Великобритания, Германия, Швейцария, Украина.

ВЫПУСТИЛИ ЭМОЦИИ

Давид Белявский, Никита Нагорный, Артур Далалоян и Денис Аблязин заняли третье место в квалификации, набрав 261.945 балла. С первого места вышла команда Японии, второй результат показали гимнасты Китая.

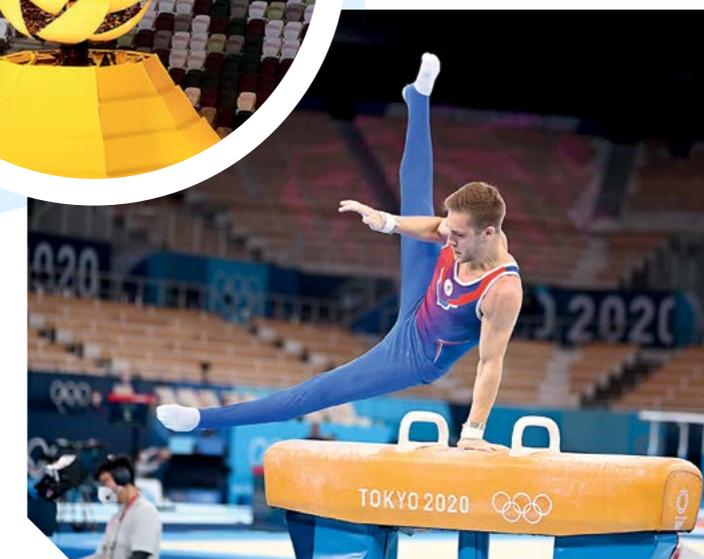
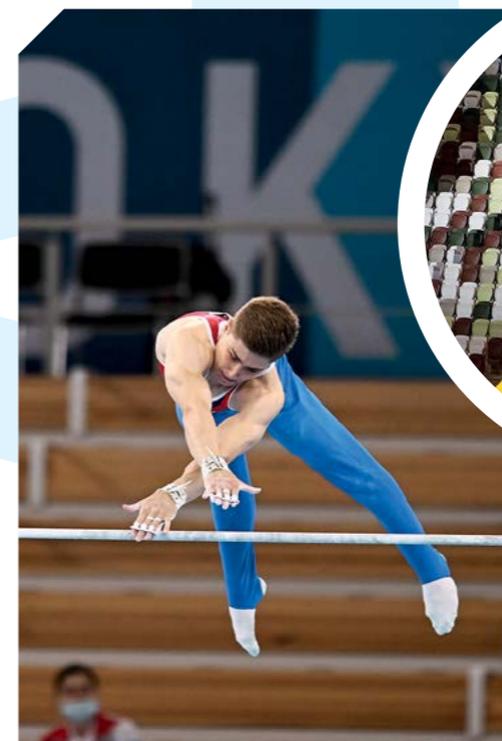
В многоборье лучший результат показал японец Дайки Хашимото — 88.531. У Нагорного вторая сумма — 87.897. Китайцы Сяо Жотэн — 87.732 и Сунь Вэй — 87.298, Артур Далалоян — шестой (85.957).

В финалы в отдельных видах прошли Нагорный (вольные упражнения, опорный прыжок, перекладина), Белявский (конь, параллельные брусья), а также Аблязин (кольца, опорный прыжок).

Сенсация дня — выступление Артура Далалояна. Чемпион мира, получивший травму за три месяца до начала Олимпиады, собирался выступать лишь на четырех снарядах (кольца, брусья, конь и перекладина), но отработал в квалификации еще и вольные упражнения и опорный прыжок. А потом весь мир увидел его слезы.

Артур Далалоян: «Не смог совладать с эмоциями. Накануне почувствовал в себе силы и изъявил желание сделать все снаряды. Был уверен в вольных упражнениях и прыжке. Сам от себя не ожидал, что покажу такую расхлябанность в вольных. Не попал в некоторые связки, сделал базу ниже, чем планировал, и поэтому немножко не оправдал свои надежды. Так что с одной стороны, испытывал радость и счастье, гордился тем, что смог выйти на все упражнения. С другой — был расстроен, что не смог все сделать идеально».

Старший тренер сборной Валерий Алфосов после окончания квалификации дань мужеству Артура отдал, но ничего конкретного обещать не стал: «Впереди у Артура еще два многоборных старта. Это очень трудно, не знаем, как Артур с этим справится, но надеемся, конечно, на луч-



шее». И не исключил, что в финале командного турнира чемпион мира может выступить не на всех снарядах.

А вот Никита Нагорный не сомневался в том, что его товарищ по команде и обществу «Динамо» пойдет ва-банк: «Вчера у нас было собрание, на котором мы все обговорили. Это не было спонтанным решением, Артур готовился, разминался, на протяжении всего этого времени тренировался дома, прыгал. Все мы знали, что мы приедем сюда и он будет пробовать делать все снаряды. То есть для нас это не было секретом».

И оценивая выступление в квалификации, сказал: «Мы сегодня, можно сказать, выпустили эмоции, которые вызывают нервяком, знаем, где мы теперь будем примерно выступать. Дождемся, как выступят остальные конкуренты, потом соберемся спокойненько, пообщаемся, сделаем выводы. Завтра разомнемся и — в бой».

Не забыл Никита и похвалить дебютанта Олимпийских игр Александра Карцева, который прошел многоборье в Токио, допустив падение с перекладины. «Конечно, мы все поддержали Сашу после падения. Человек первый раз приехал на Олимпиаду, он показал даже больше,

чем может. Это все эмоции. Я на первых Играх на перекладине допустил дважды одну и ту же ошибку. Если по себе судить, то Сашка, конечно, большой молодец».





Женщины. Квалификация

1. Россия — 171.629 балла.
 2. США — 170.562 балла.
 3. Китай — 166.863 балла.
- Далее — Франция, Бельгия, Великобритания, Италия, Япония.

ВОЗМОЖНО ВСЁ

Как и ожидалось, основная борьба у женщин развернулась между представителями «большой тройки» — нашей команды, Китая и США.

Ангелина Мельникова, Лилия Ахаимова, Виктория Листунова, Владислава Уразова попали в одну группу с китайскими гимнастками. Наши

Всегда непросто выступать, понимая, что тебе наступают на пятки. Это своего рода психологическое давление.

И мы его выдержали



девушки не без ошибок, но стабильно прошли все снаряды. В итоге набрали 171.629 балла против 166.863 представительниц Поднебесной.

Американки во главе с четырехкратной олимпийской чемпионкой Симоной Байлз выступали в следующей смене. Но Симона на этот раз не блистала, ошибалась, да и другие девушки тоже были небезупречны. В результате американским гимнасткам не удалось превзойти ре-



зультат команды России — 170.562. Это стало главной сенсацией первого дня олимпийских соревнований у женщин.

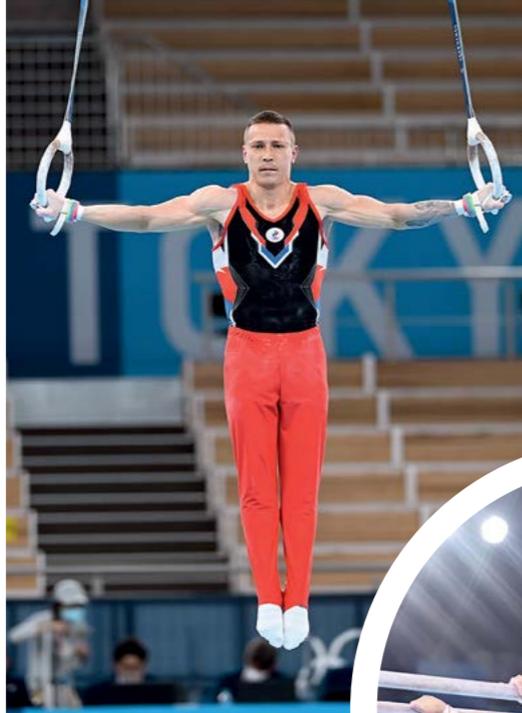
«Сегодня мы с девочками прошли квалификацию очень хорошо, командная оценка высокая, — Ангелина Мельникова подвела первые итоги. — Всегда непросто выступать, понимая, что тебе наступают на пятки. Это своего рода психологическое давление. И мы его выдержали».

«Можно было лучше проконтролировать на бревне сложную акробатическую связку. А вот прыжком в целом я довольна: я справилась с двумя попытками», — последовал и первый разбор полетов от Лилии Ахаимовой.

А вот американские гимнастки так расстроились, что проигнорировали общение с журналистами в смешанной зоне. Особенно подавленной выглядела Байлз, допустившая две грубые ошибки во время выступлений.



18 Главное событие



Гимнастика №3⁽⁴⁴⁾ 2021
Журнал Федерации
спортивной гимнастики России



Мужчины. Командное многоборье. Финал

1. Россия — 262.500.
2. Япония — 262.397.
3. Китай — 261.894.

Команде России выпало начинать борьбу за медали с упражнений на коне. Начали парни очень неплохо. Все как один выглядели собранными, спокойными.

Никита Нагорный заработал 14.466. Следом выходит Артур Далалоян — 13.833 балла. Давид Белявский показывает 14.841 балла. Японцам, которые завершили вольные, мы немного уступаем — 43.140 против 43.700 хозяев турнира. Третьи — китайцы: 42.132.

Теперь японцам предстоит бороться с конем, а нашим парням — показывать упражнение на кольцах. Здесь у нас вновь начинает Нагорный — 14.700. Артур Далалоян — 14.666. Денис Аблязин — 15,033. После двух видов россияне вышли в лидеры — 87,539. Следом японцы — 87,266 и Китай — 86,098.

Опорный прыжок: Никита Нагорный — 14.966. И баллы Артура Далалояна говорят сами за себя — 14.933. Денис Аблязин — 14.866. После прыжка наши гимнасты еще больше упрочили свои позиции — 132.304 балла. У Японии — 129.699, и Китай наступает ей на пятки — 129.697. Но впереди у наших соперников их коронные виды.

Параллельные брусья: Нагорный — 15.166, Белявский — 15.333, Далалоян — 14.600. За две ротации до окончания команда России опережает конкурентов из Китая и Японии почти на три балла. Остаются выступления на перекладине и в вольных упражнениях, у основных конкурентов впереди — брусья и перекладина.

Перекладина: Нагорный — 14.366. Японец Кайя работает на параллельных брусьях — 15.000.

Сунь Вэй из Китая на брусьях — 14.800. Артур Далалоян — 13,933. У японцев Китаноэ получил 15 баллов за брусья. Преимущество команды России над Японией — уже 1,8 балла. Давид Белявский — 14.166 на перекладине против 14,933 китайца Сяо Жотэна. На брусьях у Ватару Танигавы — 14.666.

Перед последним видом преимущество над Японией у наших ребят составляло 1,300 балла. Китаец Зоу, исполнив упражнение не без ошибок, получает на брусьях 15,466. Фантастическая база — 6,9.

Шестая ротация: команда России выходит на вольные упражнения, конкуренты из Китая и Японии — на перекладину. Уже понятно, что медаль у России будет, но — какая?

В вольных у нас начинал Аблязин, потерял немного в баллах — выход за ковер — 13,900 балла. Артур Далалоян — 14,066. После его выступления у России 247,834 балла, Китая — 247,761, Японии — 247,297.

Теперь все зависело от выступления Нагорного. Пока Никита настраивается на выступление, Дайки Хашимото из Японии прекрасно справляется с работой на перекладине! Вопрос, хватит ли этого, чтобы достать Китай и Россию? Тишина в зале, все давно закончили соревнования, и

19 Олимпийские игры

глаза соперников устремлены только на Никиту: справится или нет?

На табло зажигается оценка Хашимото — 15,100. Япония обходит Китай. Оценка Никиты Нагорного — 14,666. Наша команда сохранила за собой первое место! Россия — 262,500 балла, у Японии — 262,397, у Китая — 261,894.

Пятикратная олимпийская чемпионка Нелли Ким была одной из первых, кто поздравил президента Федерации спортивной гимнастики России Василия Титова с триумфом команды России в турнире. И порадовалась за гимнастику России в целом.

«Я очень рада, команда у вас прекрасная. Каждый раз чуть-чуть не хватало, но сегодня все получилось. И нервы оказались крепче, чем у других. Подарили соперникам шесть десятых балла (на вольных было две сбавки по 0,3) и все равно выиграли. Запас! Молодцы. Эти три команды, Россия, Япония и Китай, в принципе, выступают на равных, так что в итоге выиграли те, у кого сильнее психологическая подготовка.

Красивая у вас мужская команда: они элегантные, «чистые». Я очень рада за советскую школу гимнастики. Сейчас это разные страны, но гимнастика осталась, и я рада, что она осталась в России и стала еще лучше».





**Женщины.
Командное многоборье. Финал.
Командное первенство. Финал**

1. Россия — 169.528.
2. США — 166.096.
3. Великобритания — 164.096.

Капитан женской команды — Ангелина Мельникова. Самая опытная, обладательница серебра в Рио-2016 в том самом командном многоборье.

Когда диктор представлял участниц финала женского командного турнира, многие подумали о том, что было заложено в сказанных когда-то словах Ангелины: «Если в команде Байлз, с американками бесполезно бороться. Она одна привозит всем по три балла, а тут иди и даже десятую балла попробуй отыграть...»

Но до начала командного финала Симона в Токио не впечатлила.

Квалификация, в которой наши девочки обыграли американок, порадовала. И даже позволила пометать. Но было ясно: ничего не ясно. Россия и США начинают с опорного прыжка. Ангелина Мельникова: оценка чуть лучше, чем в квалификации, — 14.600. Владислава Уразова — 14.466. Грэйс Маккаллум: 14.300. Джордан Чайлз — 14.666. Лилия Ахаимова получает 14.733. Симона Байлз прыжок исполнила всего на 13.766. У США — 42.732 балла. У России — 43.799.

Но в зале началось какое-то шевеление. И стало ясно, что Байлз, судя по всему, выступление в этот вечер закончила. Кто? Байлз? А ведь она заявлена где только можно, финальная программа гимнастики на Олимпийских играх



только началась... Но на помост американка больше в этот вечер не вышла. «Симона Байлз снялась с финала командных соревнований из-за медицинских проблем. Она будет ежедневно проходить обследование для определения возможности получения допуска для дальнейших выступлений», — пояснила федерация США.

Это было неожиданно, но Олимпийские игры — то место, где неожиданности как раз и случаются. После нашего коронного вида — брусев — мы уже были впереди на два с половиной балла. В упражнениях на брусках Байлз заменила Джордан Чайлз, она же попала в основную заявку и в упражнении на бревне. В вольных упражнениях вместо Симоны появилась Суниса Ли.

И с этого момента наши и американские девочки остались выяснять отношения трое на трое: Лилия Ахаимова у нас была заявлена только на прыжок.

Бревно шарахнуло по российским нервам не неожиданно: с ним были проблемы на всех прошедших турнирах года. Соскочила Уразова, не



удержалась Мельникова. И первой ее обняла внизу... Байлз.

Виктория Листунова — молодчина! Самая молодая не только в нашей гимнастической команде, но вообще в сборной России на Олимпийских играх. Вика отработала на бревне блестяще, лидерство нашей команды перед вольными упражнениями — 0.800 балла!



А американки рвутся вперед. Они хотят выступить за себя и за Байлз. И доказать, что не Байлз единой сильна их команда. И американская акробатика никуда не делась. И напор. Они ведут борьбу до конца.

Владислава Уразова начинает, старается исполнить все предельно аккуратно. Затем решительно бросается в силовые вольные Джордан Чайлз. И — падает: 11.700. Исполнение обрушивает оценку. Вика Листунова отплясала свои вольные, оценка — 14.166. Суниса Ли знает, что... А что она, собственно говоря, знает? Только то, что надо выходить и снова работать — за Байлз и упавшую Джордан. Но полученные спортсменкой 13.666 — не та оценка, которая уже может спасти Америку.

Чтобы сохранить лидерство команды, Ангелине Мельниковой нужно было получить за свои вольные не менее 11 баллов. И капитан нашей женской сборной, как днем ранее Никита Нагорный, поставила в командных соревнованиях Олимпийских игр — 2020 в Токио красивую победную точку — 13.966.

Капитан команды Ангелина Мельникова надежно исполняет свою эффектную композицию. Россия — 169.528! У американок — 166.096, на третьем месте — Великобритания. Наша женская команда — сильнейшая в мире! Впервые в истории России. «Так и до инфаркта недалеко! — теперь Василий Титов, президент Федерации спортивной гимнастики России, может и пошутить. — Два таких валидольных финала!»



Личное многоборье. Мужчины

1. Дайки Хашимото (Япония) — 88.465.
2. Сяо Жотэн (Китай) — 88.065.
3. Никита Нагорный (Россия) — 88.031.
4. Сунь Вэй (Китай) — 87.798.
5. Такеру Китанозо (Япония) — 86.698.
6. Артур Далалоян (Россия) — 86.248.

После первого же снаряда, которым для Никиты Нагорного стали вольные, ему пришлось выступать в роли догоняющего: допущены ошибки и лишь 14.433 балла, шестой результат с отставанием 0.5 балла от главных соперников Хашимото и Сяо Жотэна, абсолютного чемпиона мира 2017 года.

Плотность результатов в этом финале была просто фантастической. Перед заключительным снарядом — перекладиной — в пределах полубалла находились сразу четыре гимнаста! Сяо Жотэн получает штраф 0.3 — после соскока забыл поклониться судьям. Никита уступил Сяо 0.034 балла. Последним в этом финале выступил Хашимото. Летал над перекладиной в звенящей тишине и под молитвы соотечественников.



Японец стал самым молодым олимпийским чемпионом в личном многоборье: на момент выступления — 19 лет, 11 месяцев и 21 день.

«Я понимаю, что мог выступить лучше, и сам виноват в том, как все случилось. Я хотел бороться за золото, но, к сожалению, проиграл, в основном — самому себе, — Никита Нагорный, уже в ранге бронзового призера личного многоборья, был честен. — С судейством все было нормально. Проще скинуть вину на кого-то, а вот признать свои ошибки — это совсем другое. Я признал. Получил хорошую оценку за перекладину, с учетом моего нечеткого приземления это вообще отлично. А что касается вольных... На Олимпийских играх ты стараешься сделать все даже лучше, чем можешь. И эти вольные упражнения я пытался сделать лучше. У меня была заруба со своей головой».



Личное многоборье. Женщины

1. Суниса Ли (США) — 57.433.
2. Ребека Андраде (Бразилия) — 57.298.
3. Ангелина Мельникова (Россия) — 57.199.
4. Владислава Уразова (Россия) — 56.966.

Настрой наших девушек — Гели и Влады — был понятен, да и борьба без Байлз добавляла возможности оказаться на пьедестале. «Это была борьба за золото. Все девочки это прекрасно понимали. Конечно, так намного интереснее, когда ты борешься за главную награду, а не за серебро-бронзу уже заранее. После командной медали у меня были такие эмоции, что сегодня выходила, скажем так, просто делать гимнастику», — сказала Ангелина.

Они вышли просто «делать гимнастику». На высочайшем уровне — мировом и олимпийском. Американка Симона Байлз на личное женское многоборье не была заявлена, отдала в команде право отстаивать титул олимпийской чемпионки Сунисе Ли. По итогам квалификации Байлз была первой (57.731), далее — Андраде (57.399) и Ли (57.166), а за ними сразу три наших девушки — Ангелина Мельникова (57.132), Владислава Уразова (57.099) и Виктория Листунова (56.932). Вика не имела права выступать в финале, попадают только две гимнастки от страны.

После первого снаряда в лидеры вышла Андраде — 15.300 за опорный прыжок. Американка

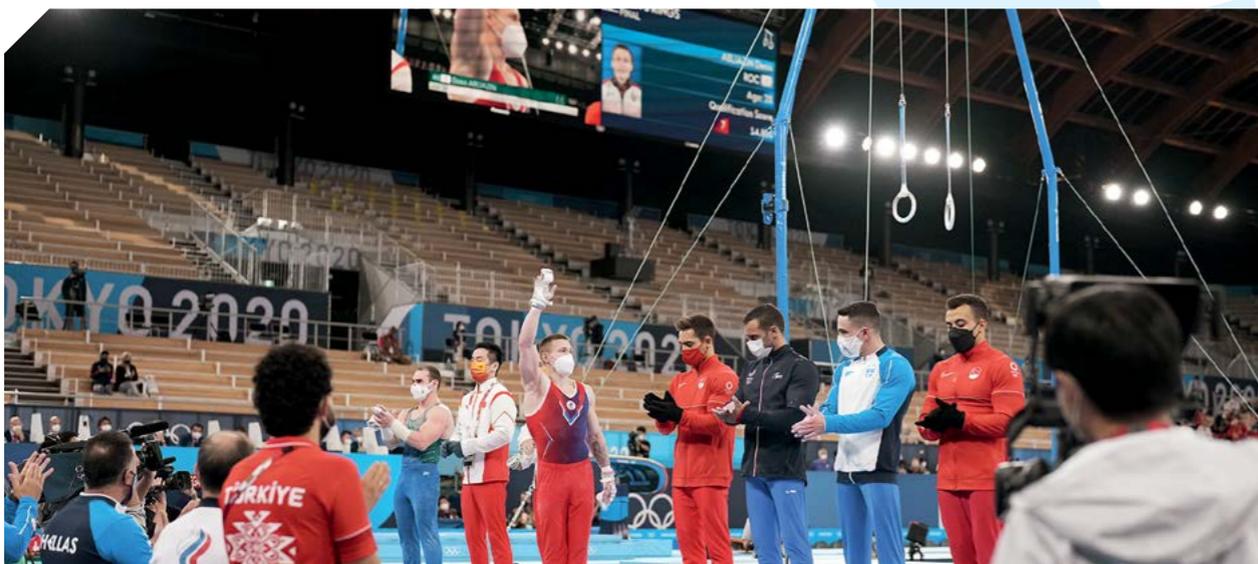


Ли ответила выступлением на брусьях — также 15.300.

Уразовой и Мельниковой, которые также начинали с прыжка и брусьев (Ангелина получила 14.633 и 14.900 соответственно, а Влада — 14.500 и 14.866), очень важно было хорошо пройти бревно, которое подвело их в командном турнире. Геля получает 13.700 балла. А Влада выполняет упражнение на 14.200.

Вслед за нашими девушками покорять самый непредсказуемый снаряд вышли Андраде и Ли, у которых было 0.6 балла форы. Американка — 13.800 балла. Ребека получила от судей 13.566. Бразилия не согласилась и подала протест, отвоевав одну десятую.

После трех видов программы лидер сменился, а на второе место вышла Уразова: Суниса Ли — 43.733, Владислава Уразова — 43.566, Ребека Андраде — 43.532, Ангелина Мельникова — 43.233.





Вольные упражнения Уразовой принесли ей 13,4 балла. Мельникова — 13,966. Суниса Ли с оценкой 13,7 балла отодвинула Ангелину на вторую позицию. А затем Андраде все же завоевала историческое для Бразилии серебро. Посчитайте разницу: Ли — 57,433 балла, Андраде — 57,298, Мельникова — 57,199 балла, Уразова — 56,966. Это была битва.

«Я безумно счастлива. Путь сюда был тяжелым. Все мои мечты воплотились в жизнь. По сути, я работала ради этого пять лет и не пропустила за это время ни одного крупного турнира. Хочу посвятить эту медаль той работе, которую проделала я и мои тренеры. Это был очень интересный финал. Очень рада за Сунису Ли, я считаю итог справедливым, потому что проигрываю девочкам именно по базе сложности. Я делаю максимум, они делают максимум — но у нас разрыв в сложности. Сегодня пьедестал максимально справедливый», — Геля скажет это, сразу отбросив все вопросы о спорном судействе.

Мельникова не просто талантлива, но и знает, что такое порядочность в спорте. Уважать соперников и не искать повод для собственных оправданий — удел сильных.

А представить, что Симона Байлз будет сидеть в Токио на трибуне и поддерживать Ангелину во время турнира по личному многоборью, было до Олимпийских игр невозможно. А она

сидела. «Слышала, как Симона поддерживала меня. Я написала ей слова поддержки. Видела, что она «потерялась» на прыжке. А я знаю, что это такое — ты можешь даже не понимать, что делаешь», — сказала Геля.

Американка Суниса Ли показала, на что способна, уже в командном многоборье. Спортсменка выигрывала вместе с командой чемпионат мира в 2019 году, там же была и призером в упражнениях на брусьях и вольных. Пластичная, имеющая хорошую базу сложности, она, конечно, рвалась занять место Симоны Байлз.

А бразильянка Ребека Андраде, которая попала на Олимпийские игры через личный отбор на июньском Панамериканском чемпионате (команда Бразилии абсолютно сенсационно командой на Игры не попала), рвалась к своей медали. Андраде выступала еще в Рио-де-Жанейро. Она шарахнула там опорный прыжок, за который получила 15,566 балла, и покорила вольными упражнениями. Бразильский карнавал — это в крови.

Андраде долго не давали проявить себя травмы: разрыв крестообразных связок колена, потом еще один... «Я научилась терпеть и верить в свои способности, — говорила она. — Думаю, это полезно для нашего вида спорта, потому что в гимнастике ты не знаешь, что случится, пока не сделаешь это».

А они знают. Гимнастки, которые переходят от снаряда к снаряду, тщательно тейпируют ноги, затем устрашающе, прямо под глазами камер телевизионщиков, срезают намотанное. И врачи сборных тоже знают. Ангелина после награждения отдельно поблагодарила и тренеров, и докторов: «Без них я бы не справилась, потому что много было проблем со здоровьем».

Ангелина и Владислава прошли личное многоборье, не позволив себе срывов. Оценки определили: Ангелина — с медалью, Влада — четвертая. «Я считаю Владу героиней, она выдержала, прошла многоборье без падений. Она — молодец!» — не забыла лидер сборной поддержать дебютантку Игр.

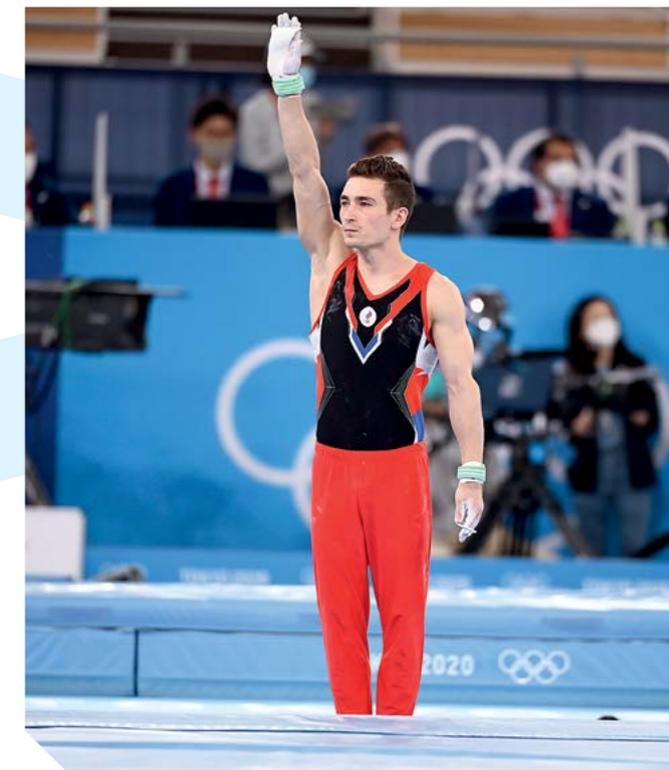
Отдельные виды

Вольные упражнения

1. Артем Долгопят (Израиль) — 14,933.
2. Райдерлей Сапата (Испания) — 14,933.
3. Сяо Жотен (Китай) — 14,766.
- <...>
7. Никита Нагорный (Россия) — 13,066.

Конь-махи

1. Макс Уитлок (Великобритания) — 15,583.
2. Ли Чи Кай (Тайвань) — 15,400.
3. Казума Кайя (Япония) — 14,900.
4. Давид Белявский (Россия) — 14,833.



Давид Белявский: «Я вышел в финал с последним, восьмым результатом. И если бы все ребята сделали свои программы, то примерно там же и остался бы. Поэтому не переоцениваю свой результат. Просто еще раз убеждаюсь: Олимпийские игры — совершенно особенные соревнования и нужно быть готовым к чему угодно».

Опорный прыжок

1. Ребека Андраде (Бразилия) — 15,083.
2. Михайла Скиннер (США) — 14,916.
3. Ео Сочжон (Корея) — 14,733.
4. Медина Морено — 14,716.
5. Ангелина Мельникова (Россия) — 14,683.
6. Лилия Ахаимова (Россия) — 14,666.

Разновысокие брусья

1. Нина Дерваль (Бельгия) — 15,200.
2. Анастасия Ильянкова (Россия) — 14,833.
3. Суниса Ли (США) — 14,500.



Анастасия Ильянкова: «Я просто счастлива. Если бы мне сказали до старта, что будет серебро, я бы ответила, что буду довольна. Для меня это серебро — как золото. На самом деле это было очень сложно, весь путь к этой медали вылился в ожидания. Первый день квалификации, потом еще неделя, пока шли другие виды... Наше командное золото придало сил. У меня сразу поднялось настроение — появилась дополнительная мотивация — сделать и свою программу на отлично. В день финала была задача собраться и проконтролировать себя, все получилось. Медаль посвящаю директору своей спортивной школы в Кузбассе Александру Эдуардовичу Цимерману. Его уже нет с нами. Он очень хотел олимпийскую медаль, это была его мечта».

Андрей РОДИОНЕНКО:
«Мои самые большие слова благодарности — спортсменам, тренерам, врачам и всем, кто причастен к победе команд России. Не было бы таких спортсменов, если бы не было тренеров, которые их подготовили, врачей, которые каждый день вместе с ними „умирали“ и „выздоровливали“, специалистов, которые вели гимнастов каждый день...
Это победа России».

Опорный прыжок

1. Син Джи Хван (Корея) — 14.783.
2. Денис Аблязин (Россия) — 14.783.
3. Артур Давтян (Армения) — 14.733.
4. Карлос Юло (Филиппины) — 14.716.
5. Никита Нагорный (Россия) — 14.716.

Вольные упражнения

1. Джейд Кэри (США) — 14.366.
2. Ванесса Феррари (Италия) — 14.200.
3. Ангелина Мельникова (Россия) — 14.166.
3. Маи Мураками (Япония) — 14.166.

Ангелина Мельникова: «Меня переполняют эмоции, я чувствую невероятное счастье. Путь к этим Олимпийским играм был очень сложным. Сегодня был мой заключительный выход в Токио, и я безумно рада, что он закончился для меня просто потрясающе. Я очень хотела сделать свою программу хорошо, чтобы как следует завершить свое выступление на Олимпийских играх. Полу-

чилось потрясающе, потому что сейчас у меня есть еще и медаль. Теперь я счастлива».

Параллельные брусья

1. Цзиньюань Цзоу (Китай) — 16.233.
2. Лукас Даузер (Германия) — 15.700.
3. Ферхат Ариджан (Турция) — 15.633.

Давид Белявский: «Не хватило в первую очередь сложности. Такое бывает. Ребята делают базу по 7.0, по 6.9, а у меня 6.6. Бороться с ними можно, медальные ожидания у меня в этом виде были. От финала в упражнениях на коне не было, а от брусьев — да. Базу увеличил, но, видимо, этого мало — соперники пошли дальше. Я с ними же соревновался на чемпионате Европы, и выигрывать получалось. И сейчас никто не удивил: все мы знаем, кто и что будет делать».

Перекладина

1. Дайки Хашимото (Япония) — 15.066.
2. Тим Србич (Хорватия) — 14.900.
3. Никита Нагорный (Россия) — 14.533.

Кольца

1. Лю Ян (Китай) — 15.500.
2. Ю Хао (Китай) — 15.300.
3. Элефтериос Петруниас (Греция) — 15.200.
4. Самир Айт Саид (Франция) — 14.900.
5. Ибрагим Чолак (Турция) — 14.866.
6. Денис Аблязин (Россия) — 14.833.



Никита Нагорный: «Бронза многоборья была низким результатом, все прекрасно понимали, что я мог бороться за золото. Эта бронза другая, да. Она не настолько сложная, как в многоборье, но все равно. Я сейчас понимаю: сделал максимум того, что могу. И пришло вознаграждение. Это заключительный вид соревнований, возможностей больше не будет, и последнюю я не упустил».

Бревно

1. Гуань Ченьчень (Китай) — 14.633.
2. Тань Цзясинь (Китай) — 14.233.
3. Симона Байлз (США) — 14.000. ▲



ДВАЖДЫ В ТОКИО

ПОБЕДЫ, КОТОРЫЕ ОСТАЮТСЯ НАВСЕГДА

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ЯПОНИИ БУКВАЛЬНО ВЫСТРАДАЛА. ГОРОД ПРИНЯЛ ГЛАВНЫЙ ЛЕТНИЙ СТАРТ ВТОРОЙ РАЗ В ИСТОРИИ. В 1964 ГОДУ ПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ ИГРЫ В АЗИИ УДАЛОСЬ ПРОВЕСТИ ИМЕННО В ТОКИО. СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ПРОХОДИЛИ ТОГДА В ТОКИО METROPOLITAN GYMNASIUM. ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ ЗРИТЕЛЕЙ НАСЛАЖДАЛИСЬ ВЫСТУПЛЕНИЕМ СИЛЬНЕЙШИХ. НАШИ ПРОСЛАВЛЕННЫЕ ГИМНАСТЫ, ВЫСТУПАВШИЕ В ТОКИО-1964, РАССКАЗАЛИ, КАКОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ОСТАВИЛИ ПОБЕДЫ ЖЕНСКОЙ И МУЖСКОЙ КОМАНД РОССИИ В ТОКИО-2020.

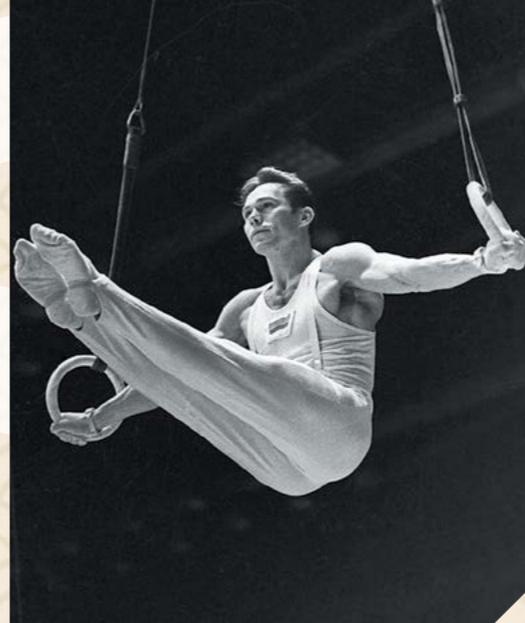
ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН

ЮРИЙ ТИТОВ, олимпийский чемпион, девятикратный призер Олимпийских игр:

— Соревнования на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро и соревнования на чемпионатах Европы и мира в предшествующие Олимпиаде в Токио годы убедили: наши ребята способны выигрывать соревнования любых масштабов. С таким ожиданием я и сидел смотреть соревнования на Олимпийских играх в Токио.

Однако все было не так-то просто. Японская и китайская команды совершили большой прогресс в подготовке, повысили сложность упражнений и класс их выполнения. И оказались способны создать настолько плотную конкуренцию нашим ребятам, что перед последним снарядом сложилась ситуация: если бы наши гимнасты сделали две-три ошибки, даже мелкие, этого бы хватило японцам, чтобы стать чемпионами. Но наши победили, и победителей не судят.

Можно, конечно, подсчитывать, кто сколько баллов внес в копилку победы команды, но мы же знаем, что каждый из них выложил по максимуму.



РИА НОВОСТИ

жена, не в силах сдержать слез, вышла с трибун в фойе. Как рассказывала она позже, прямо сразу вслед за ней вышла, и тоже вся в слезах, супруга Эндо. Тот тоже ошибся — «присел» на коня и еще «погладил» его круп ногами.

Публика молчит. Спортсмены замерли. Судьи долго совещались и преподнесли подарок хозяину помоста — выше девяти баллов. Мне помнится — 9,15. На чужие оценки протесты не подают.

В итоге Юкио Эндо, выдающийся гимнаст, замечательный человек, дружелюбный парень, не по своей вине стал объектом критики. Вместе с титулом абсолютного чемпиона Олимпиады-1964 поневоле стал нести груз сомнения многих коллег в истинности этого достижения.

ЛАРИСА ЛАТЫНИНА, девятикратная олимпийская чемпионка:

— Безумно рада победе наших команд, такое счастье испытала... Ведь так давно не выигрывали!

Победа женской команды — это и счастье, и шаг вперед. Ангелине Мельниковой только 21 год — это такой возраст, что можно выступать и выступать. Тем более что у нее на вольных хорошая акробатика, а это важный показатель. Удалось же мне выступить на трех Олимпиадах и с каждой из них привезти личное золото.

Хочется поблагодарить Дениса Аблязина — наш ветеран, сумев восстановиться после нескольких серьезных травм, присоединившись к сборной на Олимпиаде, принес чрезвычайно весомые очки на нескольких снарядах. Я даже не верил до конца, что он попадет в состав этой олимпийской сборной. Но он поднялся из звездного прошлого и не подкачал.

Горд за Артура Далалояна — он проявил личное героическое, решившись выступать на соревнованиях в период восстановления после сложнейшей травмы, рискуя травмировать ахиллово сухожилие снова. И выступил на достойном уровне!

Давид Белявский — классный технар, отработал практически без ошибок. Кое-где судьи его «придавили», особенно на брусьях.

Никита Нагорный — наш лидер, и на соревнованиях он это доказал, набрав наивысшую сумму баллов в нашей команде.

Но надо отметить, что федерации гимнастики Японии и Китая, наши давние и постоянные соперники, сумели подготовить чемпиона и серебряного призера в личном первенстве. К сожалению, нашему лидеру Никите Нагорному пришлось довольствоваться только третьим местом. А вообще он — лидер и даже похож на Чукарина. Он должен быть триумфатором.

Наблюдая за выступлениями гимнастов, я не мог не вспомнить об аналогичных соревнованиях, которые проходили тоже в Токио, тоже на Олимпийских играх, но только более полувека назад — в 1964 году. В них довелось участвовать и мне. В борьбе мужчин за высшие награды традиционно в те времена сошлись команды Японии и СССР. Японцы нас обошли и в командном первенстве, и в личном многоборье. Я в последнем своем виде — в вольных упражнениях — из-за травмированной руки сильно ошибся. Моя



РИА НОВОСТИ

РИА НОВОСТИ

РИА НОВОСТИ

Обе 16-летние гимнастки команды мне очень понравились — и Уразова, и длинноногая и длиннорукая Листунова. Обе могут выступать еще очень долго.

Выступление на бревне, конечно... Я в восторге, например, была от начала упражнения на этом снаряде у Мельниковой, но — падение, обидно. Иногда это нервы, иногда — все время думаешь о том, как бы выиграть во что бы то ни стало. Кстати, на бревне по сложности наши гимнастки не отстают от лучших зарубежных исполнителей, а в стабильности — да, есть проблемы. И вращения в положении стоя на одной ноге, если сравнивать с китайскими гимнастками, не идеальны.

В опорных прыжках мы немного уступаем лидерам. Хотя ведь не так давно и наша Мария Пасека выигрывала финал на прыжках.

В серебряном успехе на брусьях Насти Ильянковой, чье выступление мне тоже понравилось, я отметила бы заслуги тренеров.

Каким бы талантливым ни был ученик, без хорошего тренера он никогда ничего не достигнет. Едва ли не самое главное — это тренерский состав, а тренеров сегодня, по-моему, как-то недооценивают.

Жаль, что не было в Токио-2020 зрителей. Не соглашусь с высказыванием о том, что на выступлениях спортсменом никак не отражалось их отсутствие на трибунах. Уверена, что это не так. Жаль и потому, что в Японии безумно любят спортивную гимнастику.

ВИКТОР ЛИСИЦКИЙ, пятикратный серебряный призер Олимпийских игр:

— Сдвиг в сторону усложнения в гимнастике со времен наших побед произошел невероятный. Абсолютно на всех снарядах. На кольцах, например, это соскоки и силовая часть. Раньше зрители в восторге кричали «Ай, ай, ай; ой, ой, ой!» лишь тогда, когда Азарян делал свои кресты. В опорных прыжках произошла настоящая революция. Правда, сегодняшний прыжковый снаряд с пружинными амортизаторами сильно отличается от того коня, через который прыгали мы. Но это, конечно, не главное.

Я не ожидал, что у нас будет подобрана такая слаженная и сильная мужская команда.

Все были хороши от первого снаряда до последнего и показывали сложные комбинации. А Нагорный в финале на вольных выполнил даже сверхсложный элемент — трой-



РИА НОВОСТИ

ное сальто согнувшись. Элемент, который теперь носит его имя. К слову, я в свое время тоже первым под руководством тренера Константина Каракашьянца освоил шлунговые движения на перекладине. Какое-то время их тоже называли моим именем.

В 1964 году в Токио мужская команда хозяев Олимпиады была сильнее всех на голову. Японцы, помню, раньше всегда приезжали к нам на соревнования и всё снимали на кинокамеры, а потом дотошно это разбирали. На нынешней же Олимпиаде в Токио все решалось на последнем снаряде и итог зависел от выступления каждого. Если бы никто из японцев не допустил здесь падение, они бы выиграли командное первенство. Помню, наши ребята все встали и смотрят на перекладину. Могли проиграть, но ведь выиграли! Это — борьба. Какие-то мгновения решают многое. Японцы дрогнули, а наши парни — нет. Хорошо психологически подготовились и настроились. Не забуду, как Боря Шахлин перед каждым подходом к снаряду отрешенно стоял и настраивался: что-то там продумывал, анализировал.

В личном многоборье Нагорный мог и победить. Он был уверен в себе, а это — самое главное. Он хотел, он рвался, но немножко чего-то не хватило. Соперники в этот день оказались чуть сильнее, хотя психологически Нагорный, по-моему, выглядел увереннее их. А вот в финале на отдельных снарядах в вольных упражнениях на своем самом сложнейшем именном элементе — тройном сальто согнувшись — ноги подсогнул, за что, вероятно, лишился судейской надбавки за этот элемент. Плюс ошибся на приземлении и потом по мелочам еще насобирав сбавок. Это же финал, на кону — медаль, очень хотел сделать все как

надо, но не вышло. А в принципе, он — молодец, что там говорить.

Здорово выполнил в финале оба прыжка Денис Аблязин. Мое мнение: я бы обоим — и ему, и корейцу — вручил золотые медали. Вручили же нам троим — мне, Шахлину и Цуруми — по серебряной медали за личное многоборье на Играх в 1964 году. А золото тогда, я считаю, несправедливо отдали хозяину соревнований японцу Эндо. Он лидировал, но на последнем снаряде, на коне, дрогнул и трижды буквально сел на коня. Но судьи этого как будто не заметили.

Победу сборной России я воспринял с большой гордостью за нашу гимнастику.

Тут же созвонился с бывшими товарищами по сборной СССР. Радовались...

ТАМАРА МАНИНА, двукратная олимпийская чемпионка:

— Если честно, я не ожидала, что наши девочки выиграют командное первенство до того момента, когда Байлз снялась. Даже не думала об этом, по правде говоря. Зато очень и очень была рада победе. Столько лет не выигрывали — с 1992 года, да и там была сборная СНГ, а не России.

На Играх 1964-го отрыв женской сборной СССР от команды Чехословакии во главе с Верой Чаславской не был большим, но борьбы за победу, по большому счету, не было. Другого места, кроме первого, мы тогда и не знали. Не было никаких сомнений по этому поводу, а отсюда и мандража было меньше.

Кстати, мне вот на нынешних Олимпийских играх на этом снаряде понравились китайки. У них и сложность высокая, и устойчивость хорошая. У них и повороты, и прыжки — фирменные. Прыжок кольцом — это тоже чисто китайское. Россиянкам на этом снаряде о-го-го сколько надо работать. В чем сегодня проблема — не мне судить, но что-то девочки падают часто. До последнего снаряда — вольных упражнений — не отпускало напряжение из-за выступления на бревне.

А вот в «нашем» Токио, в 1964-м, мы вчетвером, Лариса Латынина, Полина Астахова, Тамара Люхина (Замотайлова) и я, в произвольной программе получили оценки в районе 9.9 балла при 10-балльной системе оценок.

Особенно я на нынешних Играх болела за Ангелину Мельникову. Красивая гимнастка. Да и совсем молоденькие девочки Вика Листунова и Владислава Уразова сразу понравились. Все разные, но стиль у всех наш: хорошенькие фигурки, подтянуты. Болела за них глубоко и искренне. И за нашу питерскую гимнастку Лилию Ахаимову, кото-



рая постарше всех, я, естественно, тоже болела. И Настя Ильянкова, разумеется, порадовала в финале на брусьях. Сегодня и серебро ценится как золото. Это в наше время оно считалось не совсем удачным итогом.

Я испытала сверхвосторг от победы в командном первенстве наших мальчишек. А японцы как себя повели! Это тоже стоит отметить: проиграв нашим парням какую-то ничтожную долю балла, подошли и искренне поздравили их. И — тем самым возвысились.

После успеха мужской сборной особенно захотелось, чтобы победили и наши девчонки, что они и сделали.

Победа команды испокон веков была очень значимой, вершиной всего. Жаль только, что не получилось выиграть ни одной личной золотой медали ни у девчат, ни у ребят. Зато, как говорится, есть куда расти и есть над чем работать. ▲



ПУТЬ К СЧАСТЬЮ

10 ЛЕТ ЖИЗНИ СТАРШЕГО ТРЕНЕРА
МУЖСКОЙ СБОРНОЙ
ВАЛЕРИЯ АЛФОСОВА



ДОРОГУ К ОЛИМПЕЙСКОМУ КОМАНДНОМУ ЗОЛОТУ В ТОКИО-2020 МУЖСКАЯ СБОРНАЯ РОССИИ ПРОШЛА ПОД РУКОВОДСТВОМ ГЛАВНОГО ТРЕНЕРА СБОРНОЙ АНДРЕЯ ФЕДОРОВИЧА РОДИОНЕНКО И СТАРШЕГО ТРЕНЕРА ВАЛЕРИЯ ПАВЛОВИЧА АЛФОСОВА, КОТОРЫЙ ВОЗГЛАВИЛ КОМАНДУ В ЯНВАРЕ 2010 ГОДА. НИ В АФИНАХ-2004, НИ В ПЕКИНЕ-2008 КОМАНДНОЕ МНОГОБОРЬЕ НЕ ПРИНЕСЛО РОССИИ МЕДАЛЕЙ.

«Гимнастика» вместе со старшим тренером команды Валерием Алфосовым вспоминает самые важные этапы этого пути. Слагаемые успеха которого, как говорит тренер, не меняются: «Коллектив дружный, все трудятся. Это самое главное. Ребятам мы всегда говорим: дверь в сборную открыта для всех. Все в ваших руках, отбирайтесь, тренируйтесь!»

ПОДГОТОВИЛА:
ОКСАНА ТОНКАЧЕВА
ФОТО:
ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА,
ОЛЕГ НАУМОВ

2012 ГОД. ОЛИМПЕЙСКИЕ ИГРЫ. ЛОНДОН

Самая молодая команда
Шестое место: Эмин Гарибов,
Денис Аблязин, Давид Белявский,
Александр Баландин, Игорь Пахоменко.

«На Играх-2012 наша команда уже была готова по своему физическому состоянию и уровню программ бороться за призовые места. Но психологическая готовность оказалась невысокой. Замечу, что та команда была самой молодой в мире.

Сразу после Лондона я дал ребятам небольшой отдых, а потом мы все вместе взялись за обновление их личных программ. Спортсмены все время занимались самосовершенствованием, был взят курс на усиление комбинаций.

Мы тогда решили, что и тренеры, и спортсмены приложат все силы, чтобы на Олимпиаде-2016 в Бразилии на равных бороться с тем же Кохем Учимурой, который на сегодняшний день в многоборье олицетворяет все лучшее, что есть в мировой гимнастике».



**2013 ГОД.
ЛИЧНЫЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА.
АНТВЕРПЕН****Хороший урок на будущее**

«За год мы сделали огромный шаг вперед. Мы не вылезали из интернета, смотрели все лучшие программы японских, китайских, американских спортсменов. Мы свою планку очень сильно подняли. Денис Аблязин, Эмин Гарибов, Давид Белявский и Саша Баландин имели очень сложные программы. Но мы их перегрузили сложностью, что стало понятно уже после чемпионата мира. Ребята попросту не сумели справиться и показать все, что умеют. Спасибо Саше Баландину, который очень выручил нас, немного скрасил грустную картину, выиграв серебро на кольцах».

Мы не только в сложности, но и в качестве исполнения не уступали лидерам. Мы проиграли только в психологической подготовке к этим соревнованиям.

Над нашими парнями довлела необходимость качественно исполнить эти новые программы. Возможно, на них отрицательно сказалась и перенасыщенность сезона крупными соревнованиями: позади были апрельский чемпионат Европы и Универсиада, гимнасты на протяжении восьми месяцев находились на пике формы. Соревнования шли одно за другим и чередовались короткими промежутками на отдых. Полноценно восстановиться к мировому первенству в Антверпене не получилось.

Но этот чемпионат мира стал для нас очень хорошим уроком на будущее. Мы поняли: все изменения должны быть сбалансированными. Нельзя усложнять программы, если у спортсмена нет должной физической выносливости и психологической устойчивости».

**2014 ГОД.
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ.
СОФИЯ****Вернули свое в Европе****Командное многоборье.**

Золото: Денис Аблязин, Николай Куксенков, Александр Баландин, Давид Белявский и Никита Игнатьев.

«Это наше первое золото в командном многоборье на чемпионатах Европы за последние шесть лет! Может быть, немного рановато выстрелили, может быть, стоило потерпеть до 2015 года, но это уже неважно. Раз команда завоевала столько медалей, значит, была готова к этому».

Ребята настраивались на командную борьбу. В квалификации допустили ряд серьезных ошибок и показали второй результат, пропустив вперед британцев. Но в финале удалось совладать с нервами, а вот гимнасты из Великобритании на этот раз не смогли справиться с давлением.

Что особенно порадовало — наша команда боролась от первого и до последнего снаряда. Тем более мы немножко неудачно и очень нервно начали, довели борьбу за золотые медали до заключительного вида многоборья. Мы знали, что у англичан очень сильный конь, где они нас могут достать, но наши гимнасты на вольных упражнениях справились со своей программой, все три оценки ушли за 15 баллов, что позволило нам выиграть.

Это была очень сложная психологическая борьба, и мы выстояли. Показали, что на сегодня мы — лучшая команда в Европе!

Мы знали, что программа Аблязина на трех снарядах — ведущая в Европе, сильнейшая. Программа Баландина на кольцах — сильнейшая и в Европе, и в мире, у него там свои фирменные элементы. Конечно, мы ожидали медали.

Чемпионат показал нам слабые и сильные стороны сборной России. Теперь мы четко понимаем, как готовиться к осеннему чемпионату мира и как строить подготовку к Олимпийским играм 2016 года».

**2014 ГОД.
ЧЕМПИОНАТ МИРА. НАНЬНИН****Мечта — обыграть китайцев и японцев****Командное многоборье.**

Пятое место: Денис Аблязин, Давид Белявский, Никита Игнатьев, Николай Куксенков, Иван Стретович.

«Нельзя сказать, что этот чемпионат преподнес нам какие-то загадки или сюрпризы. Как и нельзя сказать, что мы полностью довольны. Хотелось большего. Но ребята выступили неплохо».

В командных соревнованиях у нас была возможность побороться за бронзу, но гимнасты допустили несколько ошибок, которые не позволили нам приблизиться к заветному призовому месту.

Конечно, хочется, чтобы все получалось сразу у всех и на всех снарядах. Я, как старший тренер, об этом мечтаю. Сколько работаю — мечтаю обыграть китайцев и японцев. Но пока не складывается. А после таких стартов, как чемпионат мира, картинка становится яснее.

Проанализировав выступления, мы увидели большой потенциал команды. Базовая сложность программ российских гимнастов теперь на уровне ми-

ровых лидеров. Базовые оценки у нас такие же, как, например, у японской команды. Мы же сравниваем, обсуждаем базу. Даже навскидку: у Японии в финале командного первенства на перекладине (снаряде, который у нас считается не очень сильным) Юсуке Танака имел базу 7.0 и наш Коля Куксенков 7.0, Кохей Учимура — 6.5, наш Никита Игнатьев делал на 6.6–6.7, третий японский гимнаст — 6.4, наш Давид Белявский — 6.3. Ну и где же мы проигрываем?! И так я могу расписать все снаряды».

Очень важно понимать: современная гимнастика настолько сложна, что рядовому спортсмену просто не дается. Чемпионы мира на отдельных снарядах — уникальные спортсмены. Их, в принципе, в каждой стране, в каждой команде по одному. Они показывают суперпрограммы на высоком уровне. Среднему спортсмену выигрывать медали очень тяжело. И в нашей команде каждый гимнаст талантлив по-своему, нужно только дать им время раскрыться. И больше работать над психологической уверенностью».

**2015 ГОД.
ЧЕМПИОНАТ МИРА. ГЛАЗГО****Пьедестал уже рядом****Командное многоборье.**

Четвертое место: Давид Белявский, Николай Куксенков, Денис Аблязин, Никита Игнатьев, Никита Нагорный, Иван Стретович.

«На этом чемпионате мира в первую очередь ставилась задача получить лицензии на Олимпийские игры — 2016. Мы знали о высокой конкуренции в мужской гимнастике. Знали, как это будет трудно и как эти вопросы будут решать наши соперники. Но финал показал, что наши надежды на пьедестал были реальными. Ребята выступили так, что мне как тренеру за них не стыдно».



Соперничество было просто сумасшедшим: практически все восемь команд могли бороться за медали. Российская гимнастика вплотную приблизилась к мировым лидерам не только по базовым оценкам, но и по уровню исполнения. К сожалению, были и ошибки. Проблемным продолжает оставаться конь, в какой-то степени переключена. Не дотянулись.

Я думаю, что на сегодняшний день четвертая позиция на чемпионате мира в свете предстоящих через год Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро — хорошая позиция.

Что разочаровало? Пожалуй, неудачное выступление чемпиона мира Дениса Аблязина. Но Денис был травмирован, долго лечил плечо, потом долго лечил колено. И к сожалению, не в той форме, в какой нужно, подошел к Глазго. Ему просто не хватило времени. А здесь пришлось и на кольца идти, на все три его снаряда. На кольцах Денис замечательно выступил в квалификации, однако чуть-чуть недотянул в баллах и ушел за черту финалистов. Но мы, повторю, не концентрируемся на этом, главное — попадание на Игры-2016 в Рио.

Правильно ли мотивировать команду только олимпийскими лицензиями? А посмотрите, сколько команд не смогли их завоевать и пропустят Олимпиаду. Мы просто правильно расставляем приоритеты.

На прошлогоднем личном чемпионате мира наши приоритеты были другими, и мы вернулись оттуда с медалями. Сейчас прежде всего важны лицензии. И получить их было ох как трудно. 14 команд стоят в ряд, и все хотят на Олимпиаду. И еще человек 30 в многоборье и на каждом снаряде, которым тоже нужна лицензия, и они ради нее готовы на все.

Есть множество нюансов, которые не так просто объяснить. Да, у нас только Аблязин смог побороться за медаль в финале отдельных видов. Но поскольку вся подготовка сборной к командным соревнованиям сводилась к получению олимпийских лицензий, некоторые гимнасты, например Белявский, Куксенков, Игнатъев, не шли на максимальную сложность в квалификациях. Это могло привести к каким-то техническим ошибкам при выступлении за команду и негативно повлиять на результат.

...Мы очень благодарны Давиду Белявскому, которому пришлось трижды выступать по полной

программе. Задача очень трудная, но такова судьба многоборца, мы заранее его ориентировали на ее решение. Без Давида нам сделать олимпийскую программу практически невозможно. Это связано с тем, что он одинаково успешно выступает на всех снарядах и закрывает все шесть видов.

Такие люди есть в сборных Великобритании, Японии. Да и в других сборных тоже есть гимнасты, которые цементируют команду и тянут ее за собой. Так что это нормально. Но по-человечески мне где-то Давида жалко. Он не настолько физически крепок сейчас. Но это спорт, и нам деваться некуда».

2016 ГОД. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. БЕРН

Создать команду — половина успеха
Командное многоборье.

Первое место: Давид Белявский,
Никита Нагорный, Николай Куксенков,
Денис Аблязин, Никита Игнатъев.

«Мы работали, создавали команду... Никогда не скрывали, что в первую очередь хотели создать команду, а затем поднимать базу упражнений и добиваться хорошего исполнения. Получилась такая команда! Но не могу сказать, что на этом турнире выступал стопроцентный олимпийский состав: у нас есть кандидаты на поездку в Рио, и еще будет Кубок России, который станет заключительным этапом отбора.

Сегодня прошли достаточно ровно, вольные — лучше, чем в квалификации, коня — где-то одинаково. Кольца в квалификации лучше, но это в связи с тем, что у Дениса Аблязина выскочили пальцы из накладок. А если в целом, то сегодня выступление и у Давида Белявского, и у Никиты Нагорного, и у Никиты Игнатъева было выше, чем в первый день соревнований. В концовке и Белявский, и Игнатъев сделали свои комбинации. Может быть, у Коли Куксенкова соединение не получилось на переключении, но он тоже свою программу сделал.

Я доволен тем, как наши ребята здесь себя показали. Они приехали сюда с новой программой, но выступили надежно. И за счет сложности и командного духа, и за счет качества. Во всех трех компонентах команда прибавила.

На прошлогоднем чемпионате мира в Глазго перед нами стояла задача доказать свою конкурентоспособность. Здесь, в Берне, — подтвердить свое европейское лидерство, и ребята справились. Выделять особо никого не хочется, но меня очень порадовали Давид Белявский и Никита Нагорный».

2016 ГОД. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

Прорыв

Командное многоборье.
Второе место: Давид Белявский,
Денис Аблязин, Никита Нагорный,
Иван Стретович, Николай Куксенков.

«Конечно, это событие. И очень приятное. Но мы ведь шли к нему упорно и осмысленно. Скажем, на чемпионате мира — 2015 перед гимнастами стояла одна задача, на чемпионате Европы — 2016 — другая. И они их выполняли. Пик формы в этом четырехлетии пришелся, как и положено, на Олимпийские игры. Ребята выполнили и в Рио свою задачу.

До старта на Играх мы тщательно разбирали упражнения своих главных соперников на каждом снаряде. Поняли, где мы сильнее, а где слабее. Разложили все, как говорится, по полочкам. Так что ничего не-

ожиданного по ходу командных соревнований для нас не произошло. Благодарен всем нашим гимнастам, но особенно — ее капитану Давиду Белявскому. Он, что называется, цементировал коллектив.

Эта серебряная медаль важна не только для нас, а для всей спортивной гимнастики, для всех любителей гимнастики и для страны тоже, потому что очень давно у нас не было медалей в командных соревнованиях на Олимпийских играх. А они — главные для нас, ведь так у нас считается в гимнастике.

Сборная Японии была реально сильнее всех в этом олимпийском цикле. Но конечно, можно и нужно с японцами бороться, они тоже ошибаются, как и все спортсмены. Это спорт, понимаете? Соревновались мы на равных.

Что ждать в Токио? Любая команда базируется на том резерве, который у нее есть. У нас есть резерв, есть молодые гимнасты, которые будут готовиться к новому циклу, и мы приложим все усилия, чтобы вывести ребят на мировой уровень».



**2018 ГОД.
ЧЕМПИОНАТ МИРА. ДОХА****Почти у цели****Командное многоборье.****Второе место: Давид Белявский,
Артур Далалоян, Дмитрий Ланкин,
Никита Нагорный, Николай Куксенков,
Иван Стретович.**

«Не обидно ли проиграть сборной Китая 0,49 тысячных балла? Нет, для профессионалов это не досада. Это многие месяцы и годы работы. Мы не на самом чемпионате проиграли — раньше недоработали где-то. Видимо, не довели еще программы до того состояния, когда спортсмены готовы выиграть напрямую, без риска проиграть пять сотых. То, что проиграем, стало понятно, еще когда Далалоян на брусьях ошибся. А это был только пятый снаряд. А потом Нагорный дрогнул... Мне многие звонили и писали: как же обидно! Но когда мы в профессиональном кругу подводили итог чемпионата мира, то говорили о том, что никакой досады нет.

Не ставилась задача стать чемпионами мира. Ставилась другая задача. Ведь это был первый этап отбора на Олимпийские игры. И только три команды по итогам этого чемпионата попадали на Игры. Поэтому у команды была цель: бороться за тройку, войти в тройку и получить лицензию с первого захода. А уж будет это бронза, серебро или золото... Они друг от друга недалеко. И естественно, теперь перед нами стоит задача: как комплектовать команду на Олимпийские игры — 2020.

Мы знали своих соперников в лицо, знали их сильные стороны, знали их слабые стороны и постоянно пытались их догнать — в трудности упражнений, в классе исполнения, в организации тренировочного процесса и еще во многих-многих

составляющих. И нам это удалось. Наверное, наша команда в период олимпийского цикла сделала чуть-чуть больше, чем сделали японцы, китайцы и американцы. Очевидно, мы на полшажочка дальше пошли вперед.

Еще в течение олимпийского цикла перед Рио-де-Жанейро, а особенно в нынешнем цикле, мы привнесли в мировую гимнастику несколько вещей, которые сейчас, как мы увидели на чемпионате мира, за нами начали повторять все команды. Например, в акробатике немножко изменили направление. Мы не только занимались классическими пируэтами, но и пошли на тройные сальто. В этом был определенный риск для спортсменов, но, чтобы получить хорошую оценку, нужно исполнять сложные элементы.

А вообще мы на все это пошли, потому что нам нужно было чем-то отличаться от Китая, Японии, Америки, Англии и так далее. То есть мы выбирали тактику, как нам догонять соперников. Чем мы можем их догнать?

...Когда что-то не получается, тренеры горюют. Но не надо убиваться, биться головой о стену: «Ой, пять сотых проиграли». Надо найти причину и удалить ее. Пойти в другом направлении.

Теперь задача номер один — формирование олимпийской команды. Четыре многоборца или три многоборца и четвертый подставляется на парную тройку снарядов? Или два многоборца и два гимнаста подставляются? Если регламент чемпионата мира 5–4–3 для нас оптимален, то 4–3 — это более жесткий регламент, и для нас он менее удобен, я имею в виду проблемы нашей команды.

Вот поэтому берешь бумагу и карандаш, чертишь, пытаешься найти оптимальный вариант. Ведь спортсмен должен знать, что от него ждут, почему ему предлагается одна роль, а партнеру — другая. Нельзя просто сказать им: «Ты три снаряда делаешь, а ты — шесть». Они должны понимать, почему именно так. Если мы ставим интересы команды выше личных медалей, то спортсмены должны проникнуться этим пониманием».

**2019 ГОД.
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. ЩЕЦИН****Звездной болезни не случилось****Командное многоборье.****Первое место: Никита Нагорный,
Артур Далалоян, Иван Стретович,
Денис Аблязин, Дмитрий Ланкин.**

«Чемпионат Европы был для нас сложным, особенно с точки зрения психологии. Мы настраивали ребят не довольствоваться тем, что у них есть сейчас, и работать еще больше.

Но все опасения были беспочвенными. Мы выполнили в Щецине поставленные задачи, я доволен всеми своими гимнастами.

Ване Стретовичу, пропустившему много стартов из-за тяжелой травмы руки, было очень важно выступить на таких серьезных соревнованиях, как чемпионат Европы. Он долго лечился. Сейчас прошел хорошую проверку и подтвердил свою состоятельность в команде. Теперь мы его рассматриваем как одного из кандидатов в олимпийскую команду на Игры в Токио.

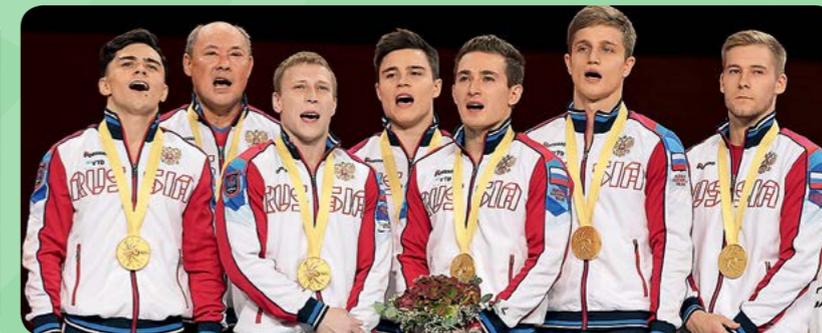
Довольны тем, как проявили себя Артур Далалоян и Никита Нагорный. У Нагорного на сегодняшний день программы — одни из самых сложных в мире. Далалоян ему на том же коне немного уступает. Артур сейчас пытается найти снаряд, за счет которого в сумме многоборья можно будет отыграть имеющееся отставание. И он нашел выход путем усложнения программы в опорном прыжке.

Очень рады, что Денис Аблязин сумел выиграть в Щецине две золотые медали. Он на некоторое время ушел в тень, хотя постоянно тренировался с командой на базе «Озеро Круглое». У него было немало невзгод, но он сумел справиться со всем и сейчас уже, на мой взгляд, становится тем Денисом Аблязиным, который звенел перед прошлыми Играми в Рио-де-Жанейро и на самой Олимпиаде и готов еще прибавить.

Задача сейчас и у тренеров, и гимнастов одна — максимально хорошо подготовиться к Олимпиаде в Токио».

**2019 ГОД.
ЧЕМПИОНАТ МИРА. ШТУТГАРТ****Долгожданное золото!****Командное многоборье.****Первое место: Никита Нагорный,
Давид Белявский, Артур Далалоян,
Денис Аблязин, Иван Стретович.**

«Конечно, после чемпионата мира в Дохе мы готовились выступить здесь хорошо. Мы знали своих соперников, они — нас. И они, конечно, понимали, что мы можем бороться за золотые, серебряные и бронзовые медали. Ну а я как тренер должен быть всегда готов и к победам, и к поражениям. Это наша профессия, никуда не уйдешь от этого.



Самым трудным было сделать так, чтобы после Олимпийских игр в Рио, после чемпионата мира — 2018 в Дохе и после чемпионата Европы — 2019 в Щецине ребята продолжали полноценно тренироваться. Чтобы не было такого, знаете, пальцы веером и лихость — мол, теперь нам все нипочем. Чтобы они так же держали форму, соблюдали дисциплину. Тем более что наши лидеры женились, кто-то уже с детьми сейчас, и меня как старшего тренера да и весь наш тренерский коллектив все эти события немного тревожили. Потому что много других забот у гимнастов появилось: нужно с базы домой поехать, уделить время жене, детям... Все это отвлекает от налаженного процесса тренировок, создает определенные сложности в работе. И решать эти «мелочи» надо было быстро и так, чтобы все были довольны.

Пожалуй, мы больше всех волновались за двух великолепных гимнастов — Далалояна и Нагорного. У них же с весом проблемы бывают очень часто, ну и есть у нас к ним некоторые вопросы.

Будем ли усложнять программы к Олимпиаде? Незначительно. В основном будем работать над качеством. Именно наши гимнасты могут показать очень красивую современную гимнастику: чистые классические комбинации, но с хорошей трудностью.

В предыдущие годы много писали и говорили о том, что нашим ребятам не хватало психологии победителей: подходили к лидерам вплотную, а довести до победного конца начатое не получалось. Мне кажется, что перелом произошел на чемпионате мира — 2015 в Глазго, за год до Рио. Тогда они по-настоящему поверили в то, что могут бороться с китайцами, японцами, англичанами... Был период, когда мы точно знали: японцы — первые, китайцы — вторые, а кто третьи — пусть борются. Потом, наоборот, был период: китайцы — первые, японцы — вторые, а третьи — пусть борются. Сейчас сказать, что вот мы — первые или китайцы, или японцы, или англичане, нельзя. Все команды очень сильные, и все зависит от того, насколько команда готова к определенному старту. Мы как на качелях: вверх-вниз... Слава Богу, сейчас все сложилось!



Как это удалось? Слагаемые успеха везде одинаковы: коллектив дружный, все трудятся. Это самое главное. Ребятам мы всегда говорим: дверь в сборную открыта для всех. Все в ваших руках, отбирайтесь, тренируйтесь!»

2020 ГОД. МАРТ. ПОСЛЕ ОТМЕНЫ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ В ПЕНЗЕ

Отмена соревнований — это очень серьезно

«Соревновательную практику ничем компенсировать нельзя. Можно устраивать какие-то тесты, модельные и контрольные тренировки, чем мы сейчас и занимаемся. Чтобы ребятам было интереснее, чтобы как-то их заводить и в то же время не снижать нагрузки. Но настоящие соревнования заменить на что-то другое практически невозможно. Нельзя воспроизвести тот азарт и тот темперамент, который проявляется на старте. Мы устраиваем соревнования «команда на команду», «четверка на четверку». Одни одеваются в синюю форму, другие в красную, чтобы выглядело как соревнования разных команд. Конечно, это все делается, и это нетрудно.

Но отмена соревнований — это очень серьезно. И ведь не только чемпионат России, но и международные старты отменены. Надеемся, хотя бы Олимпийские игры в Токио состоятся. И как только возобновятся международные турниры, наши спортсмены еще успеют выступить на них до Олимпиады.

Мы уже сейчас располагаем сводом правил на следующий цикл до 2024 года. И правила меняются в корне! Изменяется оценка сложности элементов, оценка надбавок за соединение элементов. Мы уже сейчас работаем не только на Токио, а с прицелом на 2024 год, на следующие Олимпийские игры. Мы уже моделируем те комбинации, которые будем разучивать после ближайших Игр. И ребята уже опробовали многое из того, куда мы будем двигаться дальше. И в акробатике, и на снарядах.

Когда мы разучиваем новые элементы на будущее, это еще и переключение сознания. Это разнообразит тренировки. Спортсмены начинают заводиться, кто быстрее выучит этот элемент. Им так интереснее тренироваться, когда можно показать свои способности перед тренером. Оттачивание элемента — это



для спортсменов тяжелая нудная работа, хотя они и понимают, что без этого нельзя. Но им все время надо давать возможность переключить мозги на какие-то другие действия.

Если Олимпиаду перенесут на месяц или даже три, в этом ничего страшного для нас не будет. А если на год, то это совсем другая ситуация, довольно серьезная. И ее надо будет просчитывать заново».

2021 ГОД. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. ТОКИО

День счастья

**Командное многоборье.
Первое место: Давид Белявский,
Никита Нагорный, Артур Далалоян,
Денис Аблязин.**

«Начиная с брусев, мы математически рассчитывали все варианты, поэтому Нагорный был заявлен последним на вольные упражнения. У Никиты были готовы две программы с базой сложности 6.2 и хорошим исполнением, а также с базой 6.8. Если бы мы к моменту выхода Никиты проигрывали и нам нужно было догонять соперников, тогда бы Нагорный показал более сложную программу с базой 6.8, чтобы получить оценку за 15 баллов.

Такой вариант мы апробировали еще до Олимпийских игр. Другой вариант — если мы идем вровень, считаем десятки, то попросим Никиту сделать сред-

нюю комбинацию, но с хорошим качеством, что Нагорный и сделал.

Что запомнилось больше всего? Все! Было очень интересно наблюдать за борьбой на каждом снаряде. Напряжение началось с опорного прыжка, у нас оставались брусья, перекладина и вольные. Вот тогда начался драматизм — гимнасты начали допускать ошибки, но, в принципе, у нас в гимнастике это часто бывает, когда сталкиваются по силе равные спортсмены и все решают нервы. У кого они крепче, у кого лучше психологическая подготовка, тот и выигрывает.

...В жизни у каждого человека есть счастливые дни. Это и рождение ребенка, и много всего другого. Но если говорить о профессии, то пик для любого тренера — это когда он приводит свою команду к золотым медалям Олимпийских игр. Это высшее достижение, здесь ни убавить ни прибавить.

К этому дню я шел очень-очень долго. Если взять в расчет мою работу с этой командой, то мы вместе начали готовиться еще к Олимпиаде-2012. Позади остались олимпийские Лондон и Рио-де-Жанейро. И вот теперь Токио...» ▲



ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

Тоkyo 2020



SHUTTERSTOCK

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА, ОЛЕГ НАУМОВ



НИКИТА НАГОРНЫЙ: НЕ ХОЧУ ПОТЕРЯТЬСЯ

НИКИТА МНОГО РАЗ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ГОВОРИЛ: «НЕ ПОЗИЦИОНИРУЮ СЕБЯ В СПОРТЕ В ОТРЫВЕ ОТ КОМАНДЫ, ИНТЕРЕСЫ КОТОРОЙ СТАВЛЮ НА ПЕРВОЕ МЕСТО». И НАПОМИНАЛ: «ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫ, НА НИХ БУДЕТ ВСЕ РЕШАТЬ ХАРАКТЕР, А У НАС С НИМ ВСЕ ХОРОШО». И ВЕРИЛ: «НУЖНО НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО КОМАНДА СМОЖЕТ ПРОЯВИТЬ СЕБЯ ПО МАКСИМУМУ!»

А ПОТОМ, КОГДА ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДЛЯ ГИМНАСТОВ ЗАКОНЧИЛИСЬ, СКАЗАЛ: «Я — ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН В КОМАНДНОМ ТУРНИРЕ, И ЭТО САМАЯ БОЛЬШАЯ НАГРАДА! КОГДА ТЫ МЕЧТАЕШЬ О ЛИЧНОЙ МЕДАЛИ, ВСЕ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ТЕБЯ, А В КОМАНДЕ — ОТ ЧЕТВЕРКИ ГИМНАСТОВ, ЭТО САМАЯ ДРАГОЦЕННАЯ НАГРАДА В НАШЕМ ВИДЕ. ИСПОЛНИЛАСЬ МОЯ ГЛАВНАЯ МЕЧТА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ!»



ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА, ОЛЕГ НАУМОВ

— *Никита, обстоятельства делают человека или человек — обстоятельства?*
Слушайте, это такой вопрос... Я думаю, здесь и то и другое. Это как: а что главное — цель или результат? Одного без другого не может быть. Когда-то обстоятельства переворачивают все, когда-то — человек.

Если брать мою жизнь, то, наверное, в силу воспитания я не могу сказать: я создаю обстоятельства! Это как-то чересчур гордо звучит.

Скажу, что я подстраиваюсь под обстоятельства. Больше так, наверное.

— *Но ты ведь можешь сказать, что спорт тебя подкорректировал?*

Могу сказать другое: он мне дал самое главное — раннее взросление. Самостоятельность, ответственность — то, что необходимо максимально быстро привить ребенку. Потому что я уже в 15 лет жил в Москве без родителей. Это три года до совершеннолетия. Плюс сборы... Тут нет такого, что ты приезжаешь, как к родителям, на все готовое. Да, тренер заменяет их в чем-то, но не водит тебя за ручку в столовую, не рассказывает, как себя нужно вести с определенными людьми вне спорта, в общежитии.

Ты сам тут все пробуешь, сам ошибаешься.

Но я всегда рвался — лет с восьми — из дома. У нас в группе половина ребят была из области. Дима из Майкопа, Максим из Донецка, еще парень из Дагестана... И все жили в общежитии. И когда заканчивалась тренировка, я шел к ним — там движуха, тусовка, свобода... И вот эта самостоятельность, когда нет возможности пожаловаться, свалить на кого-то вину, сказать: я — хороший, а все плохие, когда ты в ответе сам за все... Она меня притягивала. Я и дома просил всегда: можно я останусь с ребятами в общежитии? И тренера просил, Ольгу Ивановну Нечепуренко. Мне редко разрешали, но — бывало. Мне это нравилось. Хотя это ведь была совсем не свобода. Даже наоборот. Свобода — когда родители рядом, ты можешь позволить себе все что угодно.

А тут ты должен следить за собой сам, все контролировать.

— Тебе свойственно долго отпускать ситуацию? Точнее, как долго ругаешь себя за недоданное на старте?

Наверное, у меня чересчур, так скажем, насыщенная жизнь, я часто переключаюсь с одного на другое, и мне это помогает.

Всегда говорю: если у тебя нет хобби или занятия для отдыха — сам себя съедаешь. Всему свое время.

— Нашел золотую середину? Мудрость-то пришла вместе с чемпионством?

Думаю, начала приходиться после чемпионата мира в Дохе — 2018. Старт тот для меня был максимальным толчком: чтобы я начал не искать, а принимать то, что есть. И от этого уже отталкиваться. Тот год все приоритеты расставил. А ведь сколько было до этого соревнований, но в этом смысле впуская все было. Включая Рио-де-Жанейро.

— Даже так?

Да. Потому что, как бы кто ни говорил тебе, что делать, пока ты сам не прочувствуешь... Это как элементы в гимнастике: есть техническая под-



готовка, школой ее называют, всех элементов. Но в любом случае профессиональный гимнаст, когда начинает расти, должен эту технику подстраивать под себя. И у каждого разная антропометрия: кто-то весит 70 килограммов, кто-то 50 килограммов, невозможно, чтобы для каждого техника была одинаковой. Руки поднимай выше или ниже — это каждый подстраивает сам. И тренер это тоже должен понимать.



Можешь признать свою работу выполненной: ты добился своего.

И дальше спокойно это отпустить. И вот это — потрясающе! Круто! Прямо вот то, что хочется, — прямо для меня. Но присутствует еще и неизвестность или страх, что не получится отпустить. Что после потолка все равно поставишь себе какие-то цели и будешь идти к ним, а потом поймешь, что большой отрезок времени ты уже потерял. И ничего нового не приобрел.



Кстати, мой тренер Анатолий Исаакович (Забелин. — *Ред.*) — мы с ним прямо в одну сторону смотрим. Бывает, я спрыгиваю со снаряда, начинаю ему объяснять: мне вот так удобнее...

А он говорит: слушай, как удобно, так и делай, чего ты мне мозги забиваешь, главное — делай.

— Прагматично, но ведь справедливо?

Да. И получается, мы экономим время. А тренер уже наблюдает: если у меня получается, так и надо. Значит, так в следующий раз и делай. В этом плане мы с ним прямо, тьфу-тьфу, идеально сошлись. Я понимаю, что я нелегкого характера. И кстати, когда я выхожу из себя, он быстро меня на место ставит.

— Поясни, как выходишь из себя, ругаешься или что?

Прихожу в зал, начну болтать, еще что-то... Раньше это было постоянно. И главный тренер Андрей Федорович (Родионенко. — *Ред.*) и старший тренер Валерий Павлович (Алфосов. — *Ред.*) знали: я приезжаю на сбор и мой недельный цикл длится три дня. То есть с понедельника по среду я работаю — прямо будь здоров как! А с четверга по субботу начинается спад, потому что я не умел контролировать свою энергию. От выходного до выходного не мог распределить свои силы, чтобы меня хватало. Много мы беседовали, как с этим бороться. Но перелом наступил — все тот же 2018 год. Сейчас я весь недельный цикл выдерживаю. После выходных приходится сдерживать себя два дня, энергии много, ты хочешь не только тренироваться, но и разговоры поразговаривать, пошутить, что-то показать... Энергия прет.

— Что ты узнал про себя за тот год, что прошел перед Играми?

Узнал, что не знаю, чего хочу. Шутка, конечно. Но когда на карантин сели, начал анализировать многое. Вот, например, мы все занимаемся чем-то профессионально.

И либо у нас есть потолок, к которому мы стремимся, либо нет. И хорошо, когда он есть. Когда ты можешь прийти и сказать: вот, я это сделал!



— Третьи Игры, четвертые... Это?

Да. И где эта грань, непонятно. Цикл, еще один цикл или еще один? Это я пытался для себя осознать, до сих пор не осознал. Этот вопрос я как-то часто поднимал, еще прикинул, в каком направлении двигаться в ближайшие годы... Чтобы не потеряться.

— Всем известно, что идей в твоей голове — море, ты не захлебываешься?

Тяжеловато бывает, когда ты начинаешь пытаться их реализовывать, но уже груз большой и без этого тянешь. А ты еще на себя вешаешь... Не хватает времени. Спорт отбирает, наверное, 80 процентов моей жизни. Поэтому все реализовывать тяжело. Но при этом идеи далеко не уходят. Есть ящик, я их туда откладываю. И... Уже надо еще один ящик.



— И пара ящиков стоит еще в родном Ростове-на-Дону?

Я бабушке с дедушкой благодарен безумно за то, что они меня вырастили, все для них готов сделать. Мы жили чуть ниже среднего уровня, но я этого не замечал. Помню, у дедушки была «семерка». А в свое время у него была своя художественная мастерская. Советский Союз распался, мастерской он лишился, короче, пошел работать охранником в магазин. И осталась у него эта «семерка». Как-то мы едем, я говорю: «Дедушка, можешь остановить метров за 100 до школы? Меня там ребята ждут». А там никто не ждал, я просто не хотел выходить при всех из старой и ржавой машины. Как-то я, кстати, это рассказал не так давно, дедушка так обиделся!

— Задним числом обиделся?

Да. Я ему говорю: а ты что думаешь, я тебе на первые же заработанные деньги машину купил? А лет семь мне было, я смотрел выступление Алексея Немова и пообещал: «Мам, выиграю Олимпийские игры, подарю тебе «Феррари», не переживай, я заработаю». Думал тогда, что ты на пьедестал поднимаешься — и сразу король мира.

— Допускаешь для себя хотя бы возможность сказать: я — король мира!

Нет. Не надо этого. Это не мое. Потому что я сейчас каждый день нахожусь в потоке. И пока не могу остановиться и посмотреть на все, что я



сделал. И сказать: вот, молодец. Потому что я понимаю, что это чревато. Просто надо спокойно продолжать делать дело. И все. Важнее самопризнания то, что мне родные и близкие скажут.

Мне кажется, олимпийское золото — мечта любого спортсмена. Ты ее осуществил, начинаешь думать: что дальше? Тренеры всегда учат нас: получил медаль, на следующий день забудь про нее.

— В апреле технический комитет Европейского гимнастического союза утвердил элемент Нагорного — тройное сальто назад согнувшись. После Олимпийских игр это сделала и FIG...

На самом деле стопроцентно: эффект он произвел впечатляющий на чемпионате Европы. Многие почему-то считают, что мне карантин помог, мол, и придумал, и натренировал тогда, но это не так. Просто я первый раз попробовал его прыгнуть с батута как раз на карантине. А потом мысль засела: надо делать!

И знаете... Тогда на чемпионате Европы я ведь его сначала сделал в разминочном зале. Видео не выкладывал, да никто и не снимал — тренеры даже просили спортсменов из других стран, чтобы они не делали этого. Мы хотели, чтобы это случилось одновременно: я исполнил, и мы его заявили. Приятно было, что ребята, кото-

рые не выступали и не разминались в этот день, приезжали из отелей, чтобы посмотреть, как я его делаю. Это подтверждает, что он реально эффектный и интересный.

Многие скажут, что его невозможно сделать. Но я надеюсь, что спортсмены будут пытаться. Да, может, и поэтому: хочется, чтобы мое имя звучало чаще — и после завершения карьеры даже.

— На помосте в Токио элемент, который ты исполнял только в финале вольных упражнений, не получился, свою оценку ты выразил словами: «Я сегодня облажался».

Обидно было. Это ведь не соревнования, где можно пробовать программу. Здесь нужно выходить и делать. У меня была задача попасть в финал и сделать программу. Если ты не можешь, не тянешь — не выступай тогда. Можно, конечно, сказать, что уже была к тому моменту золотая медаль, была личная медаль Олимпийских игр... Но все равно — нельзя выходить так, как я вышел.

— Я задам вопрос, который тебе не понравится...

Зачем мне такие страсти, зачем так усложнять, если можно просто выходить и завоевывать медали? Я не говорю о том, что я непобедим, — в жизни такого не скажу. Но появляются те, кто развивает спорт и кто вперед рвется... Тем и интересен спорт. Не забуду финал личного многоборья в Рио: Олег Верняев выигрывал и понизил на снаряде свою базу, чтобы удержать победу, не допустив ошибку. А Кохей Учимура исполнил свою самую сложную базу. Невероятная победа Учимуры! Понятно, о чем я?

Сейчас отдохну и буду готовиться, тренироваться. Конечно, есть обида, что не смог выступить в личных соревнованиях так, как я могу. Командой мы друг друга поддерживали, здесь я сам за себя, и справиться не получилось. Значит, недоработал.

Да, мы ехали в Токио с конкретной целью: выиграть золото. Но боялись даже говорить об этом, чтобы не сглазить.



Наш состав команды — это... Вот капитан Давид Белявский: он спокойный, выдержанный, опытный, ничего не сделает, не обдумав. Денис Аблязин — семь олимпийских наград с трех Олимпийских игр! Человек-двигатель. Артур Далалоян, с которым мы вместе начинали этот цикл и рядом были всегда: идет на цель, заводит себя на нее, очень любит гимнастику. Такой команды больше ни у одной сборной нет.

Да, мы ехали за золотом. И когда пришла эта победа...

Я не мог даже на ногах стоять в тот момент. Нас словно разрывало изнутри. Такие секунды повторить нельзя. ▶

ДЕНИС АБЛЯЗИН: МОЯ ЗАДАЧА — ВЫСТУПАТЬ



ЕГО ТРЕТЬИ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. ДОЛГОЖДАННОЕ КОМАНДНОЕ ЗОЛОТО И СНОВА, КАК И НА ПРЕДЫДУЩИХ ИГРАХ, ЛИЧНАЯ НАГРАДА: СЕРЕБРО ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ТОКИО В ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ. СЕМЬ ОЛИМПИЙСКИХ НАГРАД — ДОСТИЖЕНИЕ, КОТОРОГО ДОБИВАЮТСЯ ИЗБРАННЫЕ. ДЕНИС АБЛЯЗИН НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ВНОВЬ ПОРАЗИЛ.





Денис приехал в Токио, преодолев множество преград. Во время подготовки к этапу Кубка мира после чемпионата мира — 2019 во время отработки прыжка на приземлении получил жесткий диагноз — перелом.

«Я повернулся к тренерам и попросил вызвать скорую. Не нервничал, просто лежал. Я лежал, зашли тренеры, сначала повесили головы. Я сказал: скоро вернусь. Наверное, я был готов к такому развитию событий. Но «ждал» травму

позже — может быть, вообще после Олимпийских игр. Вот только у всего есть свой ресурс, и, к сожалению, ресурс ноги на тот момент закончился. Врачи сказали, что костная мозоль уже начала расти внутрь кости, а трещина, которая была, даже не пыталась закрыться».

Не сдаваться — это мощнейший стимул в спорте. Только так и рождаются победы.



Отбор на Олимпийские игры Денис все время держал в голове, на него и настраивался. Говорил, что все будет зависеть только от него: «Как я буду готов, как буду выполнять свои комбинации, от морального состояния. У некоторых людей после серьезных травм появляется боязнь прыгать, бегать. У меня, к счастью, такого нет.

Я «сломался», да. Но у меня нет психологического барьера. После операции мне, наоборот, скрепили ноги железными штырями, укрепили кости, поэтому теперь тем более можно не бояться».

И он не боялся. А потом, уже после получения столь выстраданного командного золота, снова сказал: при восстановлении очень многое зависело от психологии: «У множества людей при такой травме срабатывает психологический барьер, и они не могут делать прыжок, на котором травмировались. У меня этого барьера не было, я делал в Токио-2020 тот самый прыжок».

Медаль в опорном прыжке вызвала споры: а ту ли награду получил спортсмен?

Ведь Аблязин и Син Джи Хван из Южной Кореи набрали одинаковое количество баллов — 14,783. Но кореец — с золотом, а Аблязин — на ступеньку ниже. Страсти кипели за помостом.

А Денис проявил олимпийский характер вновь: вышел из зала и всех призвал через журналистов успокоиться.

Потеря золотой награды, когда она вроде есть, а ее нет, — шок. Но Денис, матерый Аблязин, начавший свой олимпийский путь в 2012 году на Играх в Лондоне, прошедший с командой Рио-де-Жанейро, приехавший в Токио, восстановившись после сложнейших травм, завоевывал медали на всех Играх.

И цену им он знает. Как знает и то, что ситуацию надо уметь отпускать. Вот правы гимнасты, называя коллегу Железный Дэн. Личная награда на Олимпийских играх после командной — это верх пилотажа. И Денис, вновь исполнивший в Токио прыжки, теперь

уже в финале отдельных видов, говоря о награде, уже строил планы:

«Конечно, у меня радость, что я личную медаль завоевал: у меня третья Олимпиада, третий прыжковый финал на Играх, третье серебро.

Это очень круто, это очень классный результат. А согласен ли я с оценками и решением судей... Получилось так, как получилось. Смысла выяснять нет. Моя задача — выступать. Почему должно быть обидно? Нет, такого нет. Мы принесли еще одну медаль стране, сборной. Могла быть, наверное, золотая, да, с этим я согласен. Но так случилось.

Я призываю всех сейчас успокоиться и радоваться тому,



что есть. Когда есть личная медаль — это очень ценно.

Если взять меня, то ведь такая травма была серьезная. Но я после нее стал прыгать тот же прыжок, на котором травмировался. И без задней мысли, что может что-то опять произойти. И сейчас на своих третьих Играх я на прыжке завоевываю медаль — это круто.

Да, я и на кольцах сделал свою комбинацию сегодня и прыгнул — все в порядке. Конечно, «собирать» себя после победы в команде — да, тяжело. Командная медаль завоевана, и это такое чувство, когда все остальное отлетает на второй и третий план. Но я опытный уже спортсмен, знаю, что нужно работать на старте от начала и до конца. От первого дня и до последнего. Никогда нельзя расслабляться. Вот сегодня я закончил выступать на Олимпийских играх, теперь скажу: все, могу отдыхать.

Закончить карьеру? До следующих Олимпийских игр — три года. Есть смысл заканчивать? Когда есть силы и здоровье? Надо работать. И готовить так же три снаряда.

Надо защищать титул, помогать команде. И все-таки надо добраться до прыжка-то золотого. А то три Олимпиады — и все мимо.

Но этот сезон закончен. Я пройду полный курс реабилитации и восстановления, немного отдохну.

Карьеру я не заканчиваю, готовимся к четвертой Олимпиаде». ▲



АРТУР ДАЛАЛОЯН: Я СТАЛ ГОЛОВНОЙ БОЛЮ ДЛЯ ВСЕХ

ОЛИМПИЙСКИЕ
ИГРЫ ДИКТОВАЛИ
СВОЮ ВОЛЮ.
А АРТУР ДОБАВИЛ
К НЕЙ СВОЮ.



«Не могу сказать, что совершил героический поступок. Скорее, хорошая поддержка со стороны семьи, близких, команды. Мотивация и трудолюбие, а не героизм. Героизм я чуть по-другому понимаю. Все верили, что я восстановлюсь и буду помогать команде. В принципе, не подвел».

Порвать ахилл на финишной прямой к Олимпиаде? Неделю за неделей Артур работал с ногой постоянно: ехал в машине — качал ногу, гулял по улице с ребенком — качал ногу, приходил с тренировки — крутил велосипед. Даже если сел обедать за стол, разрабатывал пальцы, ахилл, икроножную мышцу, потому что за послеоперационное время нога атрофировалась, особенно мышцы и связки.

— Знаете, что такое график восстановления? Мое личное мнение: врачи могут говорить и расписывать все что угодно. Но личный график у человека больше в голове. Конечно, есть какие-то обобщающие моменты, но твоё состояние, как ты это все ощущаешь, и твои силы, в первую очередь позитивный настрой, думаю, стоят выше рекомендаций.





Всегда нужно от этого отталкиваться. Я выбрал такую дорогу сразу после операции.

Проснулся: одна нога — по пах в гипсе, другая — в специальном коконе, операция была с наркозом, нужно было избежать тромбов. Позавтракал, ко мне зашел реабилитолог и говорит: вы уже пробуйте движения пальцами под гипсом. Я попросил коврик для фитнеса, постелил и очень хорошо провел подкачку. В стойке на руках стоял, верхний пояс вообще здорово прокачал.

Ни на секундочку рабочий настрой не терял.

А когда только случилось все на «Круглом», то... это, знаете, тоже интересный такой момент. Когда ты видишь всех вокруг — ребят, тренера, врачей, как они смотрят на эту ногу, где нет ахилла, и молчат, а все читается в глазах. Читается траур, непонимание — что дальше?

У меня тоже на час где-то был момент отчаяния, но не полного, а такого: «Блин, как так? Это же столько трудиться сейчас надо!» Я-то думал, что я сейчас спокойно подготовлюсь, пройду эту дорогу, отвыступаю на Играх. А теперь — мало того что сплошной труд впереди, так еще и такие проблемы для всех.

И именно я вношу такой дисбаланс в команду, у ребят — головная боль: что и как будет с командой?

И вот эти мысли меня прямо в какое-то отчаяние вводили. Но ни на секунду не было такого: все пропало, пойду брошусь в омут... Нет, абсолютно. И еще был момент, который меня подстегнул: в больницу меня везли наш врач Сергей Сергеевич Гулевский и моя жена. Когда с базы выехали, я ей позвонил: не знаю, как сказать, но у меня оторвался ахилл... Три секунды тишины. «Ты серьезно, не шутишь?» — «Не шучу». — «Ну ничего страшного, едем в больницу, все сделают и все наладится». И с таким позитивом...

Дорога от Лобни в больницу в Орехове была далекой, через всю Москву. Врач с базы вывез, потом жена подхватила, и мы все вместе поехали, и шутили, и улыбались.

И Сергею Сергеевичу огромное спасибо, что не было паники никакой.

И я уже не чувствовал, что что-то случилось, ехал и планировал четко: операция, надо держать себя в форме, не запускать в плане еды...

Потом мне уже сказали: в гипсе походишь две недели. Думаю: ничего страшного, тренироваться то я буду. А гипс — это дополнительный вес, работа с весом всегда на пользу, ты становишься сильнее. Пытался делать упражнения, чтобы



не было атрофии, чтобы мышцы быстрее восстанавливались. Целый день лежал и просто сокращал мышцу, чтобы она напитывалась кровью. Я точно знаю, это очень важный момент: твоя личная психология и настрой.

Когда выписывали из больницы, то дали рекомендации: начинать бегать и ходить можно только через шесть месяцев. Я ничего не ждал, отталкивался от





своих ощущений и спортивного опыта. И каждый день шел к тому, чтобы начать ходить, а затем прыгать. Да, это все было сложно. Просто опереться на ногу, начать движение...

Нет, я не думал, что мне может не хватить сил на восстановление.

Я просто не понимал, как люди вообще начинают ходить после такого? Искал информацию, читал, подбирал упражнения.

Я привел себя к очень хорошей физической форме: работал на базе — и это просто ад был. Потому что и основные тренировки есть, и комбинации проделываешь, и ребят надо догонять было, плюс надо было по три раза в день лечиться, разрабатывать ногу — в бассейне и с резинкой, еще вечером нужно побегать, еще при этом удерживать питание правильное... Это трудно, реально ад, но я получал от этого кайф. Это удовольствие, когда ты постоянно в движении. А не когда пытаешься сохранить себя: есть такие ребята, сидят и берегут до важного момента, а когда есть цель, когда рвешься вперед.

Да, это правда — за последние два года пришлось уже дважды сохранять себя для Игр. Мобилизует со страшной силой.

В первый раз из-за пандемии — это было прощание. Не моя вина, не от меня зависит и не в моих силах переломить ситуацию. А вот с травмой...

Конечно, у меня был этот момент вины: что я не уследил за собой. Такие травмы не происходят внезапно. Наверное, надо прислушиваться больше к организму: что он требует, чего ему не хватает. Это же всегда видно, просто мы на какие-то сигналы закрываем глаза или не замечаем, вернее, делаем вид, что не замечаем. Это тоже дает мне опыт, не все самотеком идет, нужно под контролем держать.

Хотя было сложно из-за того, что мы сидели безвылазно на базе, отсутствовали в семье. Я ведь, честно говоря, долго и с таким трудом выстраивал этот путь: чтобы у меня получалось совмещать личную жизнь и спорт, как работу. Это сложно, но в какой-то момент получилось: отработать, приехать домой, покупать детей, какие-то обязанности взять на себя, чтобы не только жена в этом варилась, для меня это было здорово. И это нельзя сравнить с тупой лежкой в номере. Когда ты вернулся с тренировки, уставился в потолок или телефон. Для меня это — деградация. А это была жизнь. И за счет этого и силы были.

Когда наступила пандемия, оказалась закрытой база — в моральном плане меня это сделало слабее. То, что я так долго выстраивал, у меня забрали. Оказался в клетке: вот — работай. Вот тебе суп, вот тебе греча, вот тебе зал и кровать. Кому-то это идет на пользу, кто-то восстанавливается, а кто-то наоборот... На меня — давит.

Когда получил травму, а команда вышла на чемпионате Европы в футболках, сделанных в



мою поддержку, конечно, мне было приятно, что так ко мне ребята относятся, и верят, и поддерживают. Но дальше... Начались в соцсетях комментарии — и наши, и из других стран... На траур какой-то было похоже. Я ведь себя программировал как? Ничего не случилось! Это спорт, это травма, поработаю, и она пройдет. А тут... Не «Давай, Артур!», а «Как жаль! О господи! Мимо Олимпиады!». И это, конечно, не мотивировало. Но я стремился сделать все как надо.

Это мои первые Олимпийские игры. Наша команда, если бы я не смог выступить, теряла важное звено.

И ту гигантскую проделанную сборной работу на пути к Играм: 2018 год — серебро, 2019-й — золото. Команда наращивала и наращивала обороты, и вдруг я вылетел из-за травмы. Это чувство — что из-за меня команда может потерять возможность биться стопроцентно в Токио за главную медаль — не оставляло. Нужно было делать что угодно, но поправить ситуацию.

В Токио эмоции перекрыли всю боль, которую я испытал. Давала ли больная нога о себе знать?

Я не могу сказать, что мне где-то было больше всего. Три месяца после операции — это постоянный дискомфорт. Сухожилие сшивают с запасом, оно не такое эластичное, не так тянется. И дискомфорт никуда не девался на Игры.

Не могу сказать, что какой-то снаряд дался тяжелее. Поначалу мы чувствовали себя более уверенно, спокойно стартовали, но под конец уже появился нерв, закипала страсть. Тем более последним элементом для нас были вольные упражнения.

Для меня это были всего лишь вторые вольные за всю подготовку. Самое главное, что получилось сделать планируемую базу. У нас была такая интересная тактика, что Давид Белявский делает свои снаряды и будет вместе с тренерским штабом мониторить результаты китайских и японских спортсменов. Просто будем готовиться и настраиваться на вольные упражнения. Также у нас была парочка заготовок, которые нам бы пришлось применить, но нам хватило и просто ровного прохождения на вольных упражнениях, чтобы победить.

И знаете...

Надо верить в себя.
Мы верили.



ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ: ДО ПАРИЖА — РУКОЙ ПОДАТЬ...

КАПИТАНАМИ НЕ НАЗНАЧАЮТ, КАПИТАНАМИ СТАНОВЯТСЯ. МОЖЕТ, ГДЕ-ТО И ПО-ДРУГОМУ, НО В КОМАНДНОМ СПОРТЕ ИМЕННО ТАК. ДАВИД БЕЛЯВСКИЙ В МУЖСКОЙ СБОРНОЙ — АВТОРИТЕТ. ЕГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ — ЭТО ДОСТОЯНИЕ СБОРНОЙ. И ИМЕННО ДАВИД МНОГО ЛЕТ СЛОВНО ЦЕМЕНТИРОВАЛ КОМАНДУ, КОГДА-ТО ПОНЯВ, ЧТО ИМЕННО ЕЕ ИНТЕРЕСЫ ДОЛЖНЫ СТОЯТЬ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЛЕНА СБОРНОЙ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ.

— Давид, команда — особый жанр в гимнастике. А наша команда — уникальна.

Я счастлив, что стал ее частью. Если команда выигрывает, то и вся страна говорит: команда России выиграла. А если один побеждает — говорят: ну да, вот этот в сборной у них сильный. А сильная команда — это совсем другой резонанс. У каждого из нас всегда было больше переживаний за команду, чем за себя лично. Я не знаю, как это выработалось.

Но когда выходишь только за себя выступать, это какие-то личные твои моменты, и они все равно остаются на втором плане в сравнении с общим.

— Беспокоило, что в Японии много запретов будет: пандемия всех лишила свободы?

Нет, не беспокоило, это жизнь. На самом деле много правил ведь не только в Японии — кто-то соблюдает, кто-то нет. И последнее, конечно, неправильно.

— А ты человек дисциплины? Нет мыслей, как бы это обойти, многие не могут просто без этого.

Нет, у меня такого вообще не было и нет, чтобы обойти правила.

— Спорт воспитал или сам себя?

А я не знаю, я всю жизнь в спорте. Как было бы по-другому, не знаю...

— Когда вы в поддержку травмированного Артура вышли в специально сшитых футболках на чемпионате Европы, было трогательно и показало отношения внутри команды. Вы же не рисовались?

А зачем и перед кем? Мы его ждали, верили, что все будет хорошо. Мы реально переживаем друг за друга.

— Такой год перед Играми был сложный, нужно было сохранить себя не только физически, но и психологически, а держать себя в тонусе без стартов сложно. Это нервировало?

Многое заставляло тревожиться, скажем так. Отсутствие стартов ударило сильно. На чемпионате России я не чувствовал свое тело так, как должен был. И плюс для меня многоборье вновь прошел, а я с 2019 года с ним не выступал. К чемпионату Европы уже все вроде прочувствовал.



Но на чемпионате Европы уже все неплохо было, кроме некоторых проблем со здоровьем. Хорошо, что быстро меня на ноги поставили. А вот Кубок России перед Токио стал уже реальным стартом перед финишной прямой. Чувствовалось, что набираем темп, хотя и не форсируем...

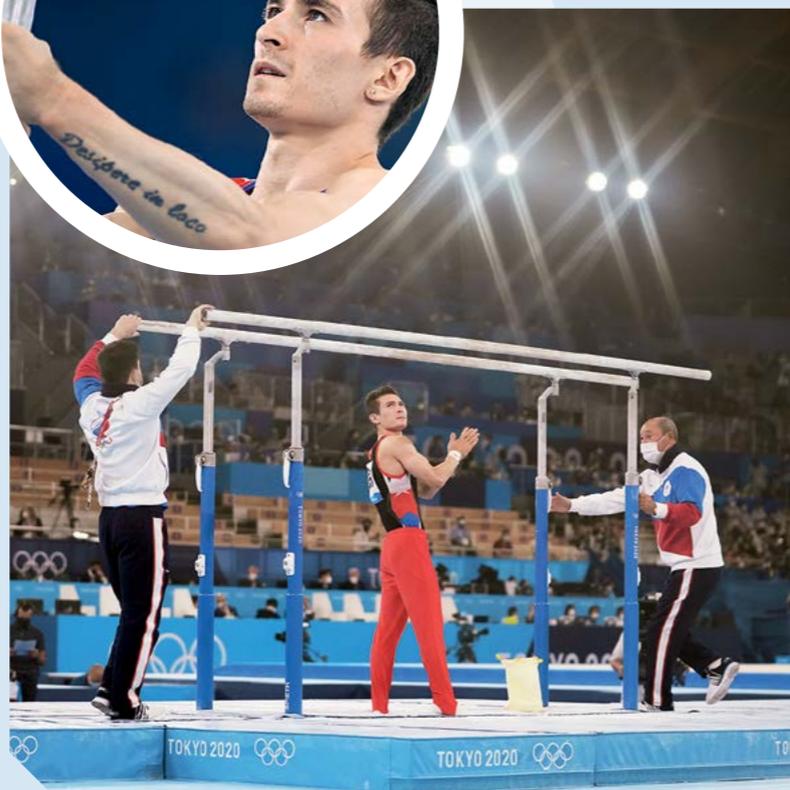
Ситуация в команде из-за травмы Артура осложнилась, поэтому все мысли были только об одном: как могу помочь команде, какими снарядами.

Я не думал на стартах про свои личные результаты. Мы, каждый из нас, смотрели на свое место именно в команде.



Правда, тоже все нестандартно было. У каждого гимнаста за годы выступлений выработались определенные привычки: как ты готовишься к соревнованиям, что ты должен сделать, когда выходишь, какие совершаешь движения, которыми настраиваешь себя. Я вышел на помост чемпионата России и, не поверите, но забыл, как именно я раньше себя готовил к выступлениям. Никак не получалось сфокусироваться полностью.

Потерялось ощущение стартов до такой степени, что даже с ребятами перед отъездом на чемпионат Европы обсуждали, какие вещи взять с собой на соревнования. Так давно не выезжали, что все позабывали...



— Ты уже 10 лет в сборной...

Вообще, такая карьера у меня... Жена перед Играми говорила: Токио-2020, потом Париж-2024, потом — США-2028, а там — посмотрим... Шутит? Вот смотрите, мне нравится то, чем я занимаюсь, и Маша меня поддерживает. Переживает, я иногда про травмы на сборе не говорю. Но ни разу я не услышал: пора отдохнуть, заканчивай. Даже на чемпионате Европы была вот эта ситуация: скрутила вдруг боль, что делать? Реально не мог согнуться. Я знал, что выступать все равно пойду, но в разговоре с Машей этот вопрос, что называется, в воздух повесил. Она мне просто сказала: потерпи, ты умеешь.

Конечно, я когда-то не мог предположить, что такой путь пройду вместе со сборной.

В Новосибирске этим летом подошел мужчина: «Привет, Давид, ты так долго выступаешь уже,



Игорек вон восемь лет назад закончил!» Это был папа Игоря Пахоменко. Смешно было. Но мне кажется, у меня никогда в мыслях еще не было даже этого — заканчивать. Я все делал для того, чтобы сбылась мечта.

— То есть — желание и терпение?

Да не знаю я, они соединяются, к ним еще что-то добавляется... Я это не анализирую, просто мне нравится моя работа. Ну, бывает тяжело. И что? Работаю дальше. Никто так не работает у нас, что устаешь и — уходишь. Если неважно чувствуешь себя, есть много разной работы в зале, можно делать то, что в этот момент позволяют ощущения. Правда, иногда есть дни — контрольные тренировки, ты себя к ним готовишь, есть план рабочий. Но даже тут можешь сказать: давайте вечером пройдем.

Компромиссы всегда с тренерами можно находить. Мы же нормально контактируем. У нас отношения человеческие.

— Ты в жизни тоже способен идти на компромиссы или упираешься?

У меня вообще такого нет, что я упираюсь. Мне кажется, меня очень легко склонить в какую-то сторону. Если убедить. Я ни с кем в обычной



жизни не сталкиваюсь, толкнул кто-то — ну посмотрю, что дальше, случайность или что? А вот в зале могу и спорить, и кричать. С Валерием Палычем, например. Мы и ругались, и доказывали друг другу: нет, надо по-другому. К общему выводу часто не приходили. Иногда Валерий Палыч так и не принимал мою позицию, но сделать ничего не мог. Потому что я часто иду за внутренним ощущением: кажется, например, что попробую что-то и травму могу получить.

— Ты жаловался как-то, что не понимаешь, чего не хватает...

А у меня все три последних года прошли как-то... без уверенности, что ли. Не было состояния, которое показывал в 2016 году. Я пытался раз-



мышлять, что происходит? Потому что странные допускал ошибки — не технические: тут рука поехала, тут еще что-то... Результаты растут вроде, а личные нет. Но вот на чемпионате Европы перед Играми как-то сложилось все. Теперь можно считать, что это был звоночек.

— Может, так и надо было: чтобы сложилось все вовремя?

Может быть. Знаете, вот мой тренер Валерий Николаевич Ломаев всегда принимает тот результат, который есть. «А чего: ты тут ошибся, да?» — «Ну да, так получилось». — «Ну ладно. Ничего страшного, зато ты другой снаряд сделал хорошо». Говорю: ну страшное-то осталось, особенно если в многоборье снаряд сорвал, но уже так особенно не анализируем... «Молодец, сейчас очень хорошо получилось». Хотя сам не всегда понимаешь, что именно сделал.

Иногда по ощущениям кажется, что не очень, а тебе говорят: нормально. Потом по видео смотришь — и правда, нормально, а тебя внутри трясет всего.

— Все помнят то счастье, которое испытала команда и ты, ее капитан, когда вы выиграли чемпионат мира в 2019 году.

У меня всегда было до командной медали чувство, что мы чего-то недоделали. И на восьмом



для меня чемпионате мира все наконец сложилось. Никита Нагорный спросил, когда у него был только второй чемпионат мира (это в Монреале, я там первые свои личные медали выиграл): «Как так — я второй год не завоевываю медали, езжу, можно сказать, туристом, а ты так шесть лет уже...»

— Да это такой туризм был, который прокладывал и Никите дорогу тоже. Но спорт этим и хорош, потому что дорога эта многослойная... Я не знаю, не уверен. Думаете, что результат сегодняшний зависит от того, что мы делали? А как?

— Но команда не сложилась же в одночасье, и ваша база сложности не появилась в один день, вы себя поднимали каждый год выше и выше. И те, кто приходит, будут поднимать себя уже до ваших высот...

Наверное, так, соглашусь. Потому что результат действительно приходит не сразу. И эти Олимпийские игры стали для нас пиком. И я рад, что подошел к ним в лучшей форме. Возможно, в такой же, как и в 2016-м в Рио.

Конечно, это были не те Игры по атмосфере, к которым все привыкли. Праздника не было. Но мы выходили на соревнования, стремясь показать свой результат. Мы его показали.

— Борьба с японцами на их помосте — это... Конечно, мы волновались. Потому что все же оценки в нашем виде спорта часто носят субъективный характер. И не то что зритель, даже мы сами не можем различить: на одну десятую больше или меньше должны были кому-то поставить. А что такое одна десятая на 18 выходов в командном многоборье? Это 1.8 балла.

Но теперь борьба будет еще острее. На следующих Играх, уже в Париже-2024, будет другой регламент. Такой, как был в Рио-2016: не четыре человека в командном многоборье, а пять. Из нынешнего состава все собираются остаться до Парижа, до него, смеемся, уже буквально рукой подать. Нужен и еще один гимнаст. И другие страны на месте не стоят. Япония ведь уже сейчас резко обновилась после чемпионата мира — 2019. У нас все более мягко происходит. После Рио в команду, которая выступала на Играх, ворвался Артур Далалоян.

Сейчас мы все еще только осознаем это счастье — быть олимпийскими чемпионами.

Но... цель отобраться на Олимпиаду-2024 в Париже, думаю, есть у каждого. ▲

ЗДРАСТЕ, ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ!

О ТАЙФУНЕ,
СУРКЕ,
ХОЛОДЦЕ
И ВАЛЕНКАХ

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ — ЭТО КОГДА ЭМОЦИИ, ЗАТЯНУТЫЕ ТУГИМ УЗЛОМ, В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ ВЫРЫВАЮТСЯ И ОБРУШИВАЮТСЯ ЛАВИНОЙ. НА СПОРТСМЕНОВ, ТРЕНЕРОВ, ЖУРНАЛИСТОВ, ЗРИТЕЛЕЙ... ЗА ПОМОСТОМ БОЛЬШОГО ОЛИМПИЙСКОГО ТУРНИРА СТОЛКИВАЮТСЯ И СЧАСТЬЕ ПОБЕДЫ, И РАЗОЧАРОВАНИЕ ПРОИГРЫША. ПЕРВОЕ ЗАСТАВЛЯЕТ СЫПАТЬ СЛОВАМИ И РЕЗВИТЬСЯ НА ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯХ. ВТОРОЕ — БЫТЬ СКУПЫМ НА СЛОВА ИЛИ, НАОБОРОТ, ДОЛГО ОБЪЯСНЯТЬ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА, ОЛЕГ НАУМОВ



Не успела наша женская команда — Ангелина Мельникова, Виктория Листунова, Владислава Уразова, Лилия Ахаимова — стать сильнейшей на Олимпийских играх, не успели вытереть девчонки слезы счастья, как вот вам, милые, проявление первого почета и уважения. Президент МОК Томас Бах и президент Международной федерации гимнастики Моринаре Ватанабэ спустились к помосту, чтобы поздравить команду и сделать совместное фото.

Что убивает интригу?
Предсказуемость. Последние годы в спортивной гимнастике интрига в командном женском многоборье была, но такая — без первого места.

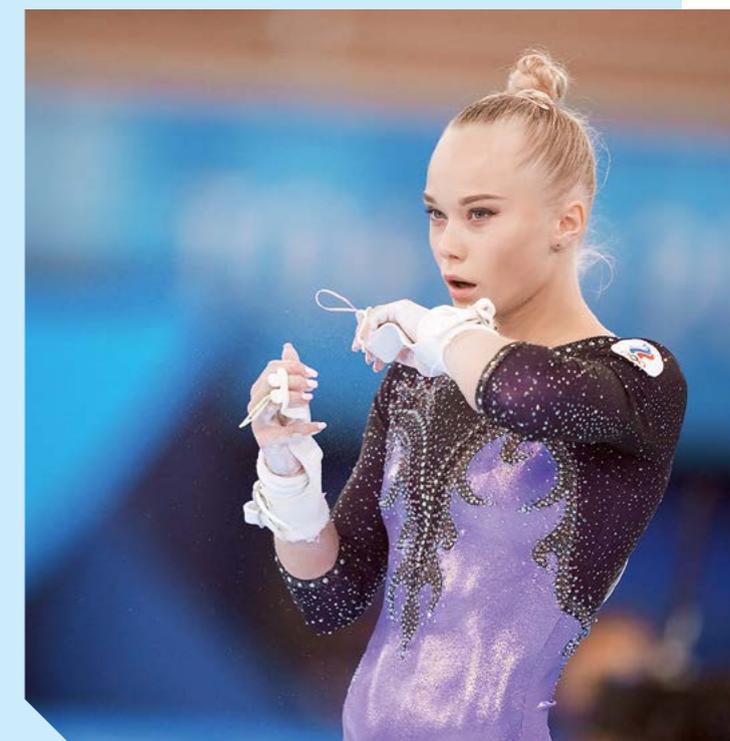
Но мы догоняли американок, потихоньку набирая оценки. Набираясь опыта. Меняя состав команды, привозя каждый раз на главный старт сезона дебютанток. Нет, одна гимнастка была неизменной: Ангелина Мельникова. Красавица Геля. Капитан команды. Серебряный призер Олимпийских игр в Рио, попавшая в ту команду в 16 лет.

Она работала сама и показывала, как это надо делать, дебютанткам сборной. Ее поддерживала Лилия Ахаимова — боец, который не сдастся. Гимнастка, которая восстанавливала себя для главной битвы, собирая всю волю в кулак.

А Виктория Листунова и Владислава Уразова? Юные и бесстрашные. Без опыта, но рвущиеся и получить его, и показать, что они могут. И доказать, что попали на эти Игры совсем не случайно — эти две спортсменки, которые когда-то в жизни, еще до пандемии, навели шороху на первом в истории юниорском чемпионате мира.

«Думала, будет колбасить на Играх больше», — 16-летняя Вика Листунова сказала это, только-только ступив на токийский помост. Ну все же нервничали, конечно, обе. А что, можно по-другому? Все у девочек в этом году впервые — взрослый помост, чемпионат Европы, и — здрасте, Олимпийские игры!

Победили. И можно было уже смеяться всем — и опытному капитану Мельниковой, и дебютанткам, и можно было не грузить себя вопросами журналистов, а говорить, как есть.



— Ангелина, последний решающий вид — вольные упражнения, а вы решаете исход битвы за золото. Эти вольные стали самыми страшными в жизни?

— Еще перед моим выходом все уже поняли, что мы выиграли: нужно было получить в районе 12 баллов. А у меня хорошая база и оценки, конечно, получаю намного выше. Так что был важен тот самый момент — увидеть на табло, что мы первые.

— Вика, как удалось после неудач девочек в упражнениях на бревне сделать все чисто?
— Я просто не поддавалась этой эпидемии.

— Вакцинированы?
Ангелина: Нет, она маленькая!

Вика: Да я не думала особо о том, что нужно постараться сделать. Просто понимала, что, если сделаю, то и оценка будет хорошая. Конечно, внутри было волнение: как бы на какой-то глупости не упасть, но упражнение удалось, и я очень рада.

А Геле, кстати, за эти Олимпийские игры пришлось не раз объяснять, как получилось, что она не была уверена в своих вольных упражнениях,



приехав в Токио. «У нас программа нарабатывается месяцами: это темп, это акценты, движения музыкальные. Мы подбираем музыку — это тоже большая работа. А у меня возникли проблемы с музыкой на вольных упражнениях. И получается, мою работу обрубали. Это случилось за три недели до отъезда в Токио. Автор затребовал 25 тысяч долларов за использование музыки. И мне в экстренном порядке пришлось поменять 30 секунд музыки, а это — половина моей программы. Я ехала в Токио и не верила в свои вольные упражнения, потому что была уверена, что не успела их подготовить. Возможно, в какой-то мере мне это даже помогло: я была, как никогда, сконцентрирована».

...Пресс-конференция мужской команды России накануне победы женской команды показала, как эмоции пускаются в пляс, когда сделано главное дело Олимпийских игр. И сделано на золото!

«Слушайте, что скажу: слышали, сегодня с утра тайфун прогнозировали? Так вот, он прошел, забрал свое. Теперь можете не переживать —



тайфуна больше не будет», — Никита Нагорный излучал счастье.

А потом сказал: «Я дышать не мог, оценки ждал, стоял там, захлебывался...»

Давид Белявский: Это было очень хорошо слышно всем.

Никита: Им стыдно даже было за меня, я видел.

Давид: Мне не было стыдно.

Артур Далалоян: Никита, правда, хрипел, как, я не знаю... как сурок.

Денис Аблязин: Но самое главное, что потом были хорошие крики. Крики радости. Все нормально.

Давид: Никита понимал, что все сделал, но нужно было дождаться, какая будет оценка, потому что всем японцам на перекладине поставили высокие оценки. Я видел, как они делали. И Китаю тоже ставили хорошо. Я смотрел на оценки Артура и Дениса и сравнивал их с Китаем и Японией, и мы все равно были впереди. Я знал, что Никита может сделать вольные хорошо, поэтому у нас еще есть шансы на золотую медаль.

Артур: У Давида была такая задача — считать, тем более что он не делал вольные. Он и до этого считал, а после перекладины уже тщательно углубился в это, потому что нам нужно было понимать, что делать. У нас Никита стоял третьим на вольные, потому что мог сделать высокую

базу и получить хорошую оценку, и если бы у нас не было отрыва, то Никита бы пошел всю сложность. Но так как отрыв был, то он сделал вольные чуть проще.

Никита: Я что хочу сказать: наша команда — самая лучшая, она складывалась очень долгие годы, и она сложилась, это было понятно еще в 2019 году, когда мы выиграли чемпионат мира. Конечно, коронавирус внес какие-то коррективы, хотел нас сломать, расшатать и раздавить, чтобы этого золота не было. Но мы справились, прошли через все, несмотря на трудности и травмы. Я даже не хочу сейчас все вспоминать: мы выдержали, и оно того стоило!

Мы — команда победителей, это правда.

И еще спасибо огромное нашим тренерам, врачу, который каждый вечер выслушивал нытье... Хотя нет, ребята не ныли, это только я ныл! Мы надели золото для нашей Родины, мы сделали это всей командой сегодня, мы все молодцы.

...Они потом будут словно много раз дополнять эту пресс-конференцию, наполняя рассказы подробностями. И Артур вспомнит, например, как пил горстями витамины, как на базе «Озеро Круглое» готовили для него холодец, а два раза в

день он ел специальное желе. И — живой коллаген (разводил порошок).

И о реакции медиков тоже расскажет. Очень выразительной, последовавшей сразу за квалификацией, где Артур впервые исполнил все виды. «Ты с ума сошел?!» Конечно, врачи боялись рецидива. И хватались за сердце, наверное, больше, чем все. Потому что понимали цену сделанного. Порванный ахилл они видели, они его и сшивали. А Далалоян



только успокаивал: делаю все аккуратно, нагрузку контролирую.

...Когда Влада Уразова в ответ на вопрос журналистов о том, что помогает успешно выступать, коротко сказала:

«Талант», — все стоявшие рядом засмеялись. А ведь правду дебютантка Игр сказала. Во-первых, без таланта до таких высот не дотягиваются. Во-вторых, вперед идет тот, кто в себе не сомневается. Что вовсе не означает «не продолжает работать».

«Геля Мельникова сегодня сказала, что у нее чуйка: мы победим. И мы все поверили. Теперь эту чуйку надо будет возить с собой. Мы верили в победу вместе», — подытожила сенсацию Олимпийских игр Лилия Ахаимова. — Когда мы только приехали в Токио, было трудно — пришлось неделю ждать начала соревнований. Внутри уже все кипело».



И еще Лиля, которая оказалась в команде России самой взрослой — 24 года, добавила:

«Заявить, что теперь, после осуществления мечты, ухожу из спорта, не могу. Пока есть только мысль: все эти 20 лет, которые я посвятила гимнастике, были не зря».

А Виктория Листунова заметила, что Олимпийские игры стали для нее неожиданной целью: если бы состоялись вовремя, на год раньше, она бы не попала в команду по возрасту. «А вот когда узнала, что на Играх разрешили выступать спортсменкам моего года рождения, то изменились планы и цель. Теперь цель достигнута, идем дальше».

К цели шла в валенках. «Вика, в чем ты разминалась перед выходом на снаряд?» — «Русские традиции: это валенки, чтобы суставы были в тепле. Когда замерзаешь и резко что-то делаешь, становится не очень комфортно. Важно, чтобы все тело было в тепле, чтобы выходить согретой».

И потом самая юная спортсменка всей делегации России на Олимпийских играх в Токио показала, что тоже уже мудра. На вопрос о том,

как она оценивает то, что произошло с Симоной Байлз во время выступлений, заметила: «Мы не можем объяснить факт ее ошибок, это некорректный вопрос. Все бывает в жизни, она тоже человек».

Кстати, уже после Игр Вика была номинирована на ежегодную премию имени Петра Нуровски (президент Олимпийского комитета Польши, погибший в авиакатастрофе). Приз вручается лучшим молодым спортсменам по версии Европейских олимпийских комитетов (ЕОС). Листунова вошла в число 17 номинантов, представляющих летние виды спорта. Лауреат будет объявлен в конце ноября.

...Наши девушки не упустили золотой шанс. Каждая постаралась за команду и для команды.

И потом могли уже признаться: «Мы, наверное, поддерживали друг друга не так ярко, потому что мы стеснительные у помоста. Но зато на помосте мы явно не стеснялись!» Запомнить надо это состояние обязательно.

Знаменитая олимпийская чемпионка Светлана Хоркина после победы сказала, что в Токио сбылась ее да и целых поколений российских гимнасток мечта: именно команда России выиграла золото. В истории России такого еще не было. Последнюю золотую награду в командном многоборье наши гимнастки завоевали в 1992 году на Олимпийских играх в Барселоне в составе объединенной команды республик бывшего СССР. Тогда за нее выступали Розалия Галиева, Светлана Богинская, Татьяна Гуцу, Елена Груднева, Татьяна Лысенко и Оксана Чусовитина.

Жаль, что не удалось дотянуться никому в Токио до личного золота. Но каждая медаль становится событием. «На самом деле, когда я спрыгнула со снаряда, не думала, что у меня будет медаль. Было словно помутнение, ведь в тот момент были только я и снаряд», — рассказала Анастасия Ильянкова, завоевавшая серебро в упражнениях на брусках. — Комбинацию сделала хорошо. Не полную базу, но выполнила все чисто. Поняла, что у меня будет медаль, когда спустилась с помоста — минуты через три-четыре. Когда на крупных стартах не удавалось добраться до награды, было очень обидно, хотелось все бросить, у меня опускались руки. Я ошибалась, падала,

Мы стеснительные у помоста.
**Но зато на помосте мы
явно не стеснялись!**



говорила, что больше не буду выступать. Но в эти моменты меня очень поддерживала моя семья. Хочу поблагодарить их за это. Звонила маме, сестре, папе, они все говорили: у тебя все получится! В итоге так и случилось. Я им просто поверила».

Да, олимпийский помост Токио-2020 был очень красивым. По накалу борьбы, эмоциям, мастерству, даже слезам. Потому что слезы спорта — это преодоление и восторг достигнутой цели. Это восточка каждому зрителю: я сделал все, что сегодня мог, я боролся и рвался к победе — над собой, соперником, обстоятельствами.

Не всем и не все удалось максимально хорошо. Но все, включая также выступавших в Токио Елену Герасимову, Александра Карцева и Владислава Поляшова, получили бесценный олимпийский опыт. А это значит, что в следующий раз каждый вновь постарается дотянуться до мечты. Кто-то — еще раз, а кто-то — впервые.

И как говорит главный тренер сборной России Андрей Федорович Родионенко, для побед в будущем надо забыть все, что было: «Сейчас, у стартовой черты нового олимпийского цикла, все равны — как в бане. Сошли с помоста, с пьедестала? Теперь перед вами новые горизонты». ▀



«ВСЕХ ЛЮБЛЮ...»

НЕПОВТОРИМАЯ ОКСАНА ЧУСОВИТИНА ЗАЯВИЛА,
ЧТО ПРОЩАЕТСЯ С ОЛИМПИЙСКИМИ ИГРАМИ

ОКСАНА ЧУСОВИТИНА! ВОСЬМЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ! ГИМНАСТКА, НА ПРОТЯЖЕНИИ КАРЬЕРЫ ПРЕДСТАВЛЯВШАЯ СССР, УЗБЕКИСТАН И ГЕРМАНИЮ, ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА, ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА, ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ, ЧЕМПИОНКА АЗИАТСКИХ ИГР... СПОРТСМЕНКА ИЗ ТОЙ САМОЙ ЗОЛОТОЙ ОБЪЕДИНЕННОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИК БЫВШЕГО СССР НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ — 1992!

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Олимпийскую нить Оксана держала в своих руках долгие годы. Крепко. В Токио-2020 эта нить не оборвалась.

Потому что история вплела нить Чусовитиной в историю олимпийских колец навсегда.

«Многие, как мне кажется, уже вообще перестали обсуждать: не сошла ли я с ума, раз выступаю столько лет?

Многие просто привыкли к тому, что я на помосте.

Да и потом, в чем проблема? Иногда я медали выигрываю. И мне действительно очень это нравится», — говорила Оксана до Токио.

«Всех люблю, прощайте...» После этих слов, сказанных Оксаной в камеру вслед за прыжком, который не смог дать ей пропуск в финал, начались овации. Да, не было забитого до отказа зрителями зала, пандемия пыталась лишить великую гимнастку достойных ее проводов. Но каждый, кто встал на трибуне, восхищаясь удивительной карьерой Чусовитиной, аплодировал за троих. Гордость мира, любимица.

«Что-то может повлиять на ваше решение? Можете вы все-таки вернуться?» — никто не хотел поверить, что Чусовитина, неизменно выступавшая на Олимпийских играх восемь раз подряд, все же уходит...

«Друзья, мне 46 лет, — засмеялась Оксана. — Вы знаете, нет у меня никакого секрета. Я просто очень люблю гимнастику, я просто делаю это

с удовольствием и получаю от этого удовольствие. За долгие годы... Элементы стали немножко сложнее, но и снаряды стали получше. Когда нам было по 15 лет, мы практически все эти элементы делали. Стало намного суровее судейство, это да. Печально, когда гимнастки делают сложные комбинации без падения и получают низкие оценки. У меня прямо сердце кровью обливается!

Чем займусь? У меня столько дел! Женой поработаю немножко, сыном займусь, он у меня поступил в университет. В Ташкенте открываю свой клуб и буду привлекать молодежь к занятиям спортом. Там будет не только спортивная гимнастика, я просто хочу как можно больше детей и молодежи привлечь к спорту. Нужно все успеть, я в гимнастике задержалась...

Желаю, чтобы ни у кого не было травм, а победит сильнейший!»

...Оксана Чусовитина права и была права во всем: она не сошла с ума. Просто любит. И — может. И не может только одно: перестать удивлять. После, казалось бы, окончательного прощания с большим помостом приняла решение: «Хочу всем сказать: решила готовиться к Азиатским играм 2022 года.

Я просто не могу закончить свою карьеру без медали за Узбекистан».

Летние Азиатские игры пройдут в сентябре 2022 года в китайском городе Ханчжоу. ▲



АРИГАТО, ДРУЗЬЯ-СОПЕРНИКИ

ВЫ ДЕЛАЕТЕ НАС СИЛЬНЕЕ

Конкуренция в спорте — это его движущая сила. Внутренняя конкуренция становится залогом успеха на международных стартах. А соперничество на мировом помосте — это уже великая история.

И она всегда разная. Соперник становится и кумиром, и другом, и, если хотите, заочным тренером. Потому что тоже показывает путь, который еще не пройден.

Есть в спорте правило: нельзя радоваться ошибкам соперников. Во-первых, неприлично. (И этого уже достаточно.) Уважение к тому, кто пашет на тренировках, как и ты, кто ищет путь победы, нащупывая его годами, в крови у больших спортсменов. У настоящих.

Во-вторых, расслаживает. Надо побеждать за счет своей работы, а не из-за ошибки конкурента. Без этого понимания чемпионом не стать.

Аригато, Токио!

Аригато, гимнастки и гимнасты, делающие наш вид спорта таким красивым! ▲

ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА,
ОЛЕГ НАУМОВ



Ео
СОЧЖОН



Гуань
ЧЕНЬЧЕНЬ



Тим
СРБИЧ



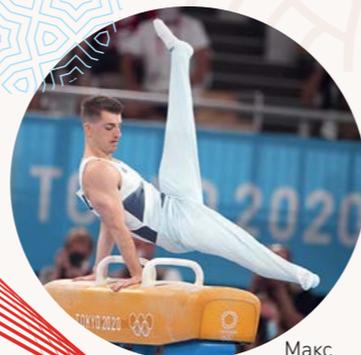
Элефтериос
ПЕТРУНИАС



Артем
ДОЛГОПИЯТ



Лю ЯН



Макс
УИТЛОК



Суниса
ЛИ



Симона
БАЙЛО



Казума
КАЙЯ



Джейд
КЭРИ



Лукас
ДАУЗЕР



Ли Чи
КАЙ



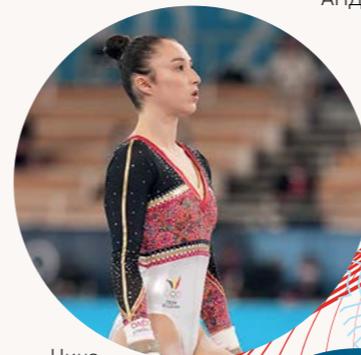
Ребека
АНДРАДЕ



Райдерлей
САПАТА



Цзинюань
ЦЗОУ



Нина
ДЕРВАЛЬ



Микайла
СКИННЕР



Сяо
ЖОТЕН



Ванесса
ФЕРРАРИ



Артур
ДАВТЯН



Ферхат
АРИДЖАН



Дайки
ХАШИМОТО

ありがとう



Ли Чи
КАЙ



Син
Джи
ХВАН

КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2021 ГОД

НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ (лично-командный)			08–14										Пенза	
КУБОК РОССИИ (личный)						06–13							Новосибирск	
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ (личное) девушки, юноши			22–28 с 29	по 04									юниоры, юноши юниорки, девушки	Пенза
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ (командное) девушки, юноши											10–13 14–17		юниоры, юноши юниорки, девушки	Пенза
ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ девушки, юноши												01–06	Пенза	
СПАРТАКИАДА МОЛОДЕЖИ РОССИИ (финал)						с 28	по 04						Пенза	
ЧЕМПИОНАТ ФО (лично-командный) мужчины, женщины		08–12											ЦФО — Владимир (м), Белгород (ж), СЗФО — В. Новгород, ЮФО/СКФО — Ростов-на-Дону, ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Новосибирск, ДВФО — Благовещенск	
СПАРТАКИАДА МОЛОДЕЖИ РОССИИ II этап (отборочный) девушки, юноши					12–16								ЦФО — Обнинск, СЗФО — В. Новгород, ЮФО/СКФО — Краснодар, ПФО — Саранск, УФО — Челябинск, СФО — Л.-Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск	
ПЕРВЕНСТВО ФО (личное) девушки, юноши		22–26											ЦФО — Владимир (ю), Тула (д), СЗФО — Вологда, ЮФО/СКФО — Ростов-на-Дону (ю), Краснодар (д), ПФО — Пенза (ю), Саранск (д), УФО — Челябинск, СФО — Л.-Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск	
ПЕРВЕНСТВО ФО (командное) девушки, юноши										06–09			ЦФО — Владимир (ю), Брянск (д), СЗФО — В. Новгород, ЮФО/СКФО — Краснодар (ю), Ростов-на-Дону (д), ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Л.-Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск	
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ							с 23	по 08					ЯПОНИЯ (ТОКИО)	
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ				17–25									ШВЕЙЦАРИЯ (БАЗЕЛЬ)	
ЧЕМПИОНАТ МИРА										18–24			ЯПОНИЯ (ТОКИО)	

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ГИМНАСТИКА

№ 3 [44] 2021

УЧРЕДИТЕЛЬ:

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

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

0+

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

Издание подготовлено при участии

Издательское
агентство «КДС»
125040, Москва,
5-я ул. Ямского Поля, д. 7, корп. 2
Тел.: +7 (495) 909-21-87

ШЕФ-РЕДАКТОР:

Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:

Ольга Дмитриева

ДИЗАЙНЕР:

Елена Помогаева

БИЛЬДРЕДАКТОР:

Иван Полонский

ФОТОРЕДАКТОР:

Мария Лукина

ОБЛОЖКА:

Елена Михайлова,
Shutterstock

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:

Елена Михайлова,
Олег Наумов

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:

Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС: Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Лидия Ткачева

КОРРЕКТОР: Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:

Оксана Тонкачева, Сергей Фукс,
Алина Вольнова, Александр Бармин,
Ирина Степанцева

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

Подписано в печать
14 октября 2021 г.

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