

# ГИМНАСТИКА

Журнал Федерации  
спортивной гимнастики России

№ 2 | 37 | 2019

## Никита НАГОРНЫЙ: КРУТОЙ ОПЫТ!

ЧЕМПИОНАТ  
ЕВРОПЫ — 2019: магия побед

ФОРМУЛА  
СВЕТЛАНЫ ХОРКИНОЙ

РОЖДЕННЫЕ В СССР:  
Тайны тренера Николко

# ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Чемпионат Европы по спортивной гимнастике в польском Щецине завершился для сборной России на победной ноте. Наши спортсмены выиграли общекомандный зачет, завоевав семь золотых, две серебряные и шесть бронзовых медалей! По количеству завоеванных наград национальная команда превзошла рекорд 2013 года, когда на континентальном чемпионате в Москве было завоевано шесть золотых и четыре бронзовые медали.

Вот так, заглядывая в совсем недавнее прошлое, можно ощутить движение сборной вперед.

Великолепно выступила в Щецине-2019 наша мужская сборная, продемонстрировав серьезнейший настрой на борьбу за титулы чемпиона мира, который пройдет в октябре этого года в германском Штутгарте.

Не все получилось у девушек, но есть время, есть опытный тренерский штаб, чтобы проанализировать ситуацию и сделать правильные выводы перед основными стартами.

Европейские игры в Минске, Универсиада в Неаполе, Кубок России в Пензе — лето будет насыщенным. А это значит — движение вперед продолжится.

Удачи!



Василий Титов,  
президент Федерации  
спортивной гимнастики России





## ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ В ПОЛЬСКОМ ЩЕЦИНЕ

с. 8



с. 28

## 28 РЕПОРТАЖ

ФОРМУЛА ЛЮБВИ  
СВЕТЛАНЫ ХОРКИНОЙ

В Белгороде прошел юбилейный именной турнир олимпийской чемпионки

## 36 ЛИКБЕЗ

42 СКАЖИТЕ, ДОКТОР  
БОЛЬ, КОТОРУЮ НЕ ЛЕЧАТ

## 44 ЗА ПОМОСТОМ

АНАСТАСИЯ ИЛЬЯНКОВА:  
ПРОЧЬ, СОМНЕНИЯ!

## 50 ПЕРВЫЙ В ИСТОРИИ

К ЧЕМПИОНАТУ МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ  
Аналитика Сергея Андрианова

## 4 НОВОСТИ

ЧТО? ГДЕ? КОГДА?

Старты, проблемы и достижения

## 8 ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ  
В ПОЛЬСКОМ ЩЕЦИНЕ

Как показать характер  
и получить «крутой опыт»

## 26 ФЕСТИВАЛЬ

«ЛИГА ГИМНАСТИКИ»  
ЗОВЕТ НА ПРАЗДНИК



## ЗНАМЕНИТЫЙ ТРЕНЕР Евгений Николко

с. 68

## 54 А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

Чай из трав – как не навредить  
здоровью

## 58 ПАРКУР

Участница чемпионата мира — 2003  
по спортивной гимнастике стала  
первой обладательницей Кубка мира  
по паркуру

## 64 ЗАРУБЕЖНАЯ ЗВЕЗДА

МАРИОС ГЕОРГИУ:  
«НА ПОМОСТЕ Я ЗАБЫВАЮ  
ОБО ВСЕМ»

## 68 РОЖДЕННЫЕ В СССР

ЗНАМЕНИТЫЙ ТРЕНЕР ЕВГЕНИЙ  
НИКОЛКО ОТМЕТИЛ ЮБИЛЕЙ



с. 58

## 78 АНТИДОПИНГ СТОП-АМ!

## 80 КАЛЕНДАРЬ СТАРТЫ СЕЗОНА

ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ  
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ  
РОССИИ

ГИМНАСТИКА  
№ 2\_(37)\_2019

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

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

0+

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

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



ШЕФ-РЕДАКТОР:

Ирина Степанцева

МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА:

Ольга Дмитриева

ДИЗАЙНЕР:

Елена Помогаева

БИЛЬДРЕДАКТОР:

Иван Полонский

ФОТОРЕДАКТОР:

Мария Лукина

ИЛЛЮСТРАТОР:

Екатерина Селиверстова

ФОТОГРАФИЯ НА ОБЛОЖКЕ:

Елена Михайлова

ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ:

Елена Михайлова, Ольга Кочегарова

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ:

Наталья Шверина-Кашина

ПРЕПРЕСС: Илья Намясенко

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Лидия Ткачева

КОРРЕКТОР:

Наталья Коннова

АВТОРЫ ТЕКСТОВ:

Оксана Тонкачьева,  
Ирина Степанцева, Сергей Андрианов,  
Александр Бармин, Юрий Вешкин,  
Олег Васильев, Борис Ходоровский

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

Подписано в печать  
18 июня 2019 г.

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

ЗАЛ СЛАВЫ

КОЛЕСНИКОВ БОРИС/ТАСС



Имя Марии Филатовой, двукратной чемпионки Олимпийских игр, мира и Европы, двукратной обладательницы Кубка мира, теперь увековечено в зале славы мировой спортивной гимнастики, который находится в США, в штате Оклахома. Прославленная кузбасская спортсменка, которая сегодня вместе с мужем тренирует молодежь в центре олимпийской подготовки Ленинска-Кузнецкого, приняла участие в торжественной церемонии, посвященной этому событию.

Помимо Филатовой, этой чести удостоены американка Шон Джонсон, олимпийская чемпионка, четырехкратный призер Игр и чемпионка мира, Иван Иванков (Белоруссия), 11-кратный чемпион мира, в том числе двукратный чемпион мира в многоборье, Ли Сяопэн (Китай), четырехкратный олимпийский чемпион, 11-кратный призер чемпионата мира.

Наряду со спортсменами к международному ордену заслуг 2019 года был представлен Харди Финк (Канада), директор программ образования и Академии Международной федерации гимнастики, трудившийся на этой должности без малого 40 лет.

За последние 22 года 99 величайших звезд и специалистов из 22 стран, внесших большой вклад в гимнастику, были официально удостоены зала славы. В нем представлены имена таких великих гимнастов, как Алексей Немов, Оксана Чусовитина, Вера Чеславска, Надя Команечи, Ольга Корбут, Мэри Лу Реттон, Николай Андрианов, Савао Като, Юрий Королев, Виталий Щербо...

МИНСК ЖДЕТ

Самое громкое спортивное событие конца июня — II Европейские игры в Минске, столице Белоруссии. Президент Олимпийского комитета России (ОКР) Станислав Поздняков на заседании исполкома организации сообщил, что в состав российской команды вошли 225 спортсменов, 58 из которых — заслуженные мастера спорта. Среди участников — 18 победителей I Европейских игр в Баку и пять олимпийских чемпионов: самый опытный член команды Алексей Алипов — олимпийский чемпион в стендовой стрельбе, две олимпийские чемпионки по художественной гимнастике в командных соревнованиях, борцы Наталья Воробьева и Абдулрашид Садулаев.

Призер Олимпийских игр Давид Белявский, для которого этот старт пер-



вый в сезоне, Владислав Поляшов и Дмитрий Ланкин, призер Олимпийских игр, Ангелина Мельникова, Анастасия Ильянкова и Александра Щеколдина вошли в состав команды российских гимнастов.

ВПЕРЕД, В НЕАПОЛЬ!

Тренерский штаб сборной России по спортивной гимнастике определил состав национальной команды, которая будет выступать на летней Универсиаде в итальянском Неаполе. Девушки: Лилия Ахаимова, Татьяна Набиева, Полина Федорова. Юноши: Иван Стретович, Илья Кибартас и Кирилл Прокопьев. Универсиада пройдет с 3 по 14 июля.

НАШИ ЮБИЛЯРЫ



**ЗАМОТАЙЛОВА ТАМАРА АЛЕКСЕЕВНА**  
Двукратная олимпийская чемпионка, заслуженный мастер спорта СССР, судья международной категории, заслуженный тренер России. Председатель Воронежской областной федерации спортивной гимнастики с 1999 года, член президиума Федерации спортивной гимнастики России, член исполкома общественной организации «Российский Союз спортсменов».



**КОРШУНОВ ВАЛЕРИЙ ИВАНОВИЧ**  
Мастер спорта, заслуженный тренер России

Дорогие юбиляры, будьте здоровы и счастливы! Оставайтесь в гимнастике и с гимнастикой, направление развития которой задаете именно вы — профессионалы нашего любимого вида спорта.

ТРИУМФ В ХОРВАТИИ

27 мая в хорватском Осиеке завершился этап Кубка мира по спортивной гимнастике, на котором хорошо проявили себя воспитанники владимирской СШОР по спортивной гимнастике имени Николая Толкачева. Алексей Ростов стал лучшим в упражнениях на перекладине и вторым в упражнениях на кольцах.

Еще одно золото — на счету Анастасии Агафоновой, которая уже на своем первом взрослом этапе Кубка мира стала лучшей в упражнении на разновысоких брусьях.



Отличился и еще один дебютант взрослых международных соревнований — Александр Карцев. Он завоевал серебро в упражнениях на перекладине и бронзу в упражнениях на брусьях. Кроме того, медали в копилку российской сборной принесли

Николай Куксенков — он стал вторым в упражнениях на конь-махах, и Кирилл Прокопьев — второй в вольных упражнениях.

ЮНИОРЫ ОТКРЫЛИ ЛЕТО ПОБЕДОЙ

Команда российских юниоров победила на турнире Memorial Erminio Visconti, прошедшем 1 июня в Италии. Соревнования собрали лучших молодых гимнастов из Италии, России, Германии и Турции. За нашу страну на помост выходили Кирилл Гашков, Иван Гергет, Мухаммаджон Якубов, Иван Куляк, Даниел Маринов и Тимофей Простаков.



## АРТУР ДАЛАЛОЯН ПРОВЕЛ ЗАРЯДКУ

1 июня, в День защиты детей, на стадионе ГБОУ СОШ № 83 муниципальное образование № 15 Санкт-Петербурга организовало для жителей округа спортивный праздник «Всем спорт». Специальным гостем мероприятия стал двукратный чемпион мира, четырехкратный чемпион Европы, заслуженный мастер спорта России Артур Далалоян.

Артур провел с жителями зарядку чемпиона, а также порадовал мастерством вертикального отжимания в стойке на руках.

## ВТОРОЙ ЭТАП СПАРТАКИАДЫ УЧАЩИХСЯ

С 4 по 9 июня в Региональном центре спортивной подготовки по спортивной гимнастике Ленинска-Кузнецкого состоялся второй этап IX летней юношеской Спартакиады учащихся России 2019 года. В соревнованиях приняли участие более 100 девушек (2007–2008 годов рождения) и юношей (2006–2007 годов рождения) из Алтайского, Красноярского краев, Кемеровской, Иркутской, Новосибирской, Омской и Томской областей.

Среди девушек в командном первенстве победила сборная Кемеровской области (240,600), второе место — у команды Томской области (208,850), на третьем месте — команда Омской области (208,250).



ПРЕСС-СЛУЖБА РЦСП ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Среди юношей в командном первенстве также победила сборная Кемеровской области (362,289), на втором месте — команда Томской области (360,025), третье место заняла команда Новосибирской области (307,149).

Команды-победители и призеры соревнований завоевали право представлять Сибирский регион на финальных соревнованиях спартакиады, которые пройдут с 1 по 8 июля в Пензе.

## БУДУЩИЕ ТРЕНЕРЫ ПОКАЗАЛИ КЛАСС



WWW.SEVIZN.MOS.RU

Мужская и женская сборные Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ) по спортивной гимнастике выиграли 18 медалей разного достоинства на всероссийских соревнованиях в Пензе.

В составе мужской команды выступали второкурсники кафедры теории и методики гимнастики Илья Пиманов, Михаил Еремин и Максим Дрожжин. Помимо лучшего результата в командном первенстве, Илья Пиманов стал первым в многоборье и вольных упражнениях.

А у женщин команда главного спортивного вуза страны, за которую выступали первокурсницы кафедры теории и методики гимнастики Анастасия Лялина и Анастасия Гришина, а также студентки четвертого курса Елизавета Собокарь и Ксения Артемова, расположилась на третьей

ступени пьедестала. Золотую медаль принесла москвичкам в опорном прыжке Ксения Артемова.

## ПРИЗЫ ОТ ЧЕМПИОНОК

В Туле состоялся межрегиональный турнир по спортивной гимнастике на призы Ксении Афанасьевой, Ксении Семенович и Марии Засыпкиной. В соревнованиях участвовали 70 гимнасток из Тулы, Новомосковска, Костромы, Зеленограда, Малаховки и Дзержинска.

Ирина Комнова выиграла личное многоборье по программе мастера спорта, а вместе с Марией Громовой, Валерией Беккер, Марией Егоровой, Кристиной Ларькиной и Евгенией Тишковой первенствовала и в командном многоборье. По программе КМС лучшей в абсолютном первенстве стала Мария Громова, а по 1-му взрослому разряду — Валерия Беккер.



WWW.MYSLO.RU/NEWS/SPORT

## В ГОСТИ К ПЕРВОМУ ТРЕНЕРУ

Серебряные призеры Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро Дарья Спиридонова и Никита Нагорный посетили родной город Дарьи — Новочебоксарск и заглянули в ДЮСШ № 1, где гимнастка делала первые шаги на помосте под руководством Натальи Ильичевой.

Не успели именитые спортсмены подъехать к зданию школы, как их сразу же окружили учащиеся и их родители. Пришлось задержаться на незапланированную фотосессию, после



WWW.GRANTZL.RU

чего встреча с юными гимнастками, а также с руководителями ДЮСШ и ее тренерами продолжилась в зале школы. Встреча получилась душевной.

## СПОРТСМЕНКА ГОДА

В Сургуте прошла торжественная церемония награждения спортсменов в рамках городского конкурса «Спортивная элита — 2018». В этот день в зале филармонии собрались лучшие молодые спортсмены, тренеры и ветераны отрасли. Награды за вклад в развитие физкультуры и спорта, достижения на международном, всероссийском и окружном уровне получили 59 спортсменов, тренеров и коллективов спортшкол.

Титул лучшего спортсмена в Сургуте завоевала гимнастка Ксения Клименко. Только за один год Ксюша выиграла медали международного турнира XI Trofeo Citta' di Jesolo, первенства России, первенства Европы по спортивной гимнастике, юношеских Олимпийских игр в Буэнос-Айресе, чемпионата России — 2019. Лучшим тренером была признана Елена Гусева — наставник Ксении Клименко и других молодых гимнасток.



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

## МЫ ПОМНИМ

### РЕНАЛЬД ИВАНОВИЧ КНЫШ



РИА-НОВОСТИ

ле № 3 в секции спортивной гимнастики. За время своей работы тренером придумал около 30 новых элементов в спортивной гимнастике. Был удостоен почетного звания «Заслуженный тренер СССР» в 1964 году (звание заслуженного тренера БССР получил двумя годами ранее).

В 1972 году Кныш Ренальд Иванович стал Почетным гражданином города Гродно. В 1974 году получил звание «Заслуженный деятель физической культуры БССР». Проживал в Минеральных Водах, Таллине, Калининграде. В 1989 году вернулся в Гродно и жил там до последних дней. Писал стихи и мемуары, а также готовил пособия для спортсменов. Ренальд Иванович скончался на 88 году жизни.

За время своей тренерской деятельности Ренальд Иванович подготовил чемпионку СССР Тамару Алексееву, двух олимпийских чемпионок Елену Волчецкую и Ольгу Корбут.

С 1953 года Ренальд Иванович работал тренером в Гродненской детской спортивной шко-

### НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА ТИМАКОВА

Наталья Викторовна была неоднократным победителем всероссийских и международных соревнований, входила в состав молодежной сборной команды СССР.

С 1988 года работала тренером в Первомайской школе олимпийского резерва Москвы. Ее ученицы — неоднократные победители всероссийских и международных соревнований.



# УДАРНИКИ БОЛЬШОГО ПОМОСТА

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ  
ПО СПОРТИВНОЙ  
ГИМНАСТИКЕ ПРИНЕС  
РОССИИ ПОБЕДУ



РОССИЯ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ В ПОЛЬСКОМ ШЕЦИНЕ ЗАВОЕВАЛА СЕМЬ ЗОЛОТЫХ, ДВЕ СЕРЕБРЯНЫХ И ШЕСТЬ БРОНЗОВЫХ МЕДАЛЕЙ. «МНОГОВАТО», — ПОДУМАЛИ СОПЕРНИКИ. «ЕСТЬ РЕЗЕРВ», — ПРИЗНАЛИСЬ НАШИ ГИМНАСТЫ И СПЕЦИАЛИСТЫ.

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА  
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

**ЗОЛОТЫЕ НАГРАДЫ** завоевали Никита Нагорный (личное многоборье и параллельные брусья), Артур Далалоян (вольные упражнения), Денис Аблязин (кольца и опорный прыжок), Мария Пасека (опорный прыжок) и Анастасия Ильянкова (разновысокие брусья).

**СЕРЕБРЯНЫЕ МЕДАЛИ** — Артур Далалоян (личное многоборье) и Ангелина Мельникова (разновысокие брусья).

**БРОНЗОВЫМИ ПРИЗЕРАМИ** стали Артур Далалоян (опорный прыжок и перекладина), Ангелина Мельникова (личное многоборье и вольные упражнения), Дмитрий Ланкин (вольные упражнения) и Владислав Поляшов (конь-махи).

Это было  
**МОЩНО,**  
эстетично, напористо  
и без тени  
**СОМНЕНИЙ**



## КРУТОЙ ОПЫТ

Мужская команда России завоевала пять золотых наград из семи. Многоборцы России и задали тон всему чемпионату, начало соревнований в польском Щецине-2019 было ошеломляющим для соперников. Но мы-то знали: а что же может быть еще в личном многоборье, как не выяснение отношений золотого и бронзового призеров чемпионата мира в этом виде? Артур Далалоян и Никита Нагорный должны были устроить мастер-класс. И устроили. Это было мощно, эстетично, напористо и без тени сомнений. Золото — у Никиты Нагорного, серебро — у Артура Далалояна.

И как не раз уже в последнее время на крупных стартах, снова звучит переключка времен нашей спортивной гимнастики: 19 лет назад в Лозанне-1990 золото и серебро многоборья выиграли советские гимнасты Валентин Могильный и Сергей Харьков. А пять лет назад в личном многоборье победил Давид Белявский. Теперь Никита Нагорный — четвертый абсолютный чемпион Европы в истории России (1998 год — выиграл Алексей Бондаренко, кстати, ученик старшего тренера нынешней мужской сбор-

ной Валерия Алфосова; 2007 год — Максим Девятовский).

Никита на первую ступеньку пьедестала Европы поднимался уже не раз в карьере — чемпион Европы 2015 года в опорном прыжке, чемпион Европы 2016 года в команде и вольных упражнениях, золото Глазго в команде. Но выиграть многоборье — мечта любого гимнаста. На европейском уровне Нагорный ее теперь осуществил.

«Я здесь попробовал по-новому выступить. И знаете, намного проще бороться, когда идешь бок о бок с другом. Выиграл бы Артур — я бы не расстроился. Причем, заметьте, мы всех **обыграли с большим отрывом** — четыре балла».

Пришлось у Никиты уточнить: по-новому — это как? «Доха заставила, чемпионат мира. Да, бронзу завоевал, но из всего ведь пытаешься сделать

выводы. Я уже давно не выступаю ради баллов. Конкуренция в сборной, конечно, мотивирует, но есть такие цели в голове, которые мотивируют гораздо больше.

Борьба на помосте идет за то, чтобы показать наработанное **чисто и с максимальной сложностью.**

Есть определенные задачи и их нужно выполнять.

И для них выводы как раз и важны. Хотя это ведь такое дело: их можно всю жизнь делать, а результата не добиться. Но тут, в Щецине, все получилось немножко».

Цели в голове Никиты вполне ясны, но снова пришлось уточнить: простите, Никита, абсолютный чемпион Европы — это не самый громкий титул в гимнастике, но все-таки уже «множко». Хотя, конечно, к этим словам мы все обязаны добавить: пока — «только» золото Европы, нет предела совершенству и так далее... Ведь по таланту и спрос.

«Кстати, утром перед выездом в зал пытался поздравить с днем рождения моего тренера Анатолия Исааковича Забелина. А он руками замахал: не надо сейчас, намекал, когда и как я должен это сделать. Я знал, что будет нелегкий день, пришлось «порежимить». Правда, сразу, например, заснуть не получилось. В голову все лезли мои комбинации на снарядах. Я им го-

## А на чемпионате Европы шаг за шагом, снаряд за снарядом

Нагорный и Далалоян предьявляли наработанное к этому моменту



ворил: уйдите от меня, ваше время — завтра, а они лезут и лезут».

...А потом кто-то назвал его опытным товарищем. Никита тут же хмыкнул: «Так нельзя говорить. С каждым соревнованием я понимаю, что новый опыт получил. Можно сто тысяч лет выступать, но не приобрести победный или накопить какой-то другой. Да это ведь и не так происходит: что ты в голове поменял картинку, а потом будешь ее, как робот, повторять. Я так бы сказал про себя: много видящий. В этом году планирую закончить с усложнением программ, прибавить в базе, чтобы за полгода до Олимпийских игр спокойно все оттачивать и готовиться. Все-таки последний год буквально тренироваться осталось, а там уже олимпийский

сезон — и все четыре года работы цикла надо будет предьявлять».

Не роботы наши парни, конечно. Машинам без души такая гимнастика и не снилась, и сниться не будет по определению. А на чемпионате Европы шаг за шагом, снаряд за снарядом Нагорный и Далалоян предьявляли наработанное к этому моменту.

А позже, сходя с пьедестала, Артур пошутил (а точнее, констатировал): будем теперь на каждом соревновании ступеньками пьедестала меняться, по очереди побеждать. Никита



## Роботам без души

такая гимнастика и не снилась

## 12 главное событие

...как казак  
с шашкой  
на лихом коне:  
щас буду всех  
рубить!  
Нормальный  
**спортивный  
характер**



подхватил: «Дай бог, я не против, главное — с пьедестала не уходить».

И так легко это сказал, что прямо захотелось добавить: делов-то. Не потому, что конкуренции в мире мужской гимнастики нет. Ее-то как раз хватает с избытком. Но вот тренер-именинник Анатолий Забелин так про своего воспитанника и говорит: «Он родился в Ростове, и, как казак с шашкой на лихом коне: щас буду всех рубить! Нормальный спортивный характер».

## 13 Чемпионат Европы



Установка всегда была простая:  
вот снаряд, вот ты. Ты обучен.  
**Выходи и делай**  
с минимальными ошибками

Александр Калинин, тренер Далалояна и в прошлом ученик Анатолия Забелина (кто-то скажет: «Вот ведь лихо тренеры закрутили сюжет»), а на самом деле это нормальная преемственность поколений), говорит про Артура очень просто: «Над психологией мы с Артуром специально никогда не работали. Установка всегда была простая: вот снаряд, вот ты. Ты обучен. Выходи и делай с минимальными ошибками».

И Далалоян, для которого второе место на чемпионате Европы в многоборье — это уже повторение личного же чемпионата Европы два года назад, сказал весомо и четко еще и другое после прозвучавшего в Щецине российского гимна: «На следующем чемпионате Европы я тоже согласен быть вторым, раз уж традиция такая, но к чемпионатам мира и Олимпийским играм это не относится».





## Две Ангелины вышли в финал **многоборья**



пионатов мира, трижды золотая на чемпионатах Европы. И Симакова — 16 лет, за плечами — золото в команде Глазго-2018 и серебро в команде Дохи-2018. А в Щецине — первое многоборье на взрослом старте.

Бронза оказалась и первой медалью Ангелины Мельниковой в многоборье на чемпионатах Европы. Сама гимнастка так и сообщила: «Этим я довольна». В ответ же на вопрос, что помешало осуществлению больших планов, перечислила: «У меня не получились брусья, еще допустила ошибку на бревне, за которую поплатилась».

Накануне финала Геля сказала, что ее цель — борьба за золото в многоборье: «Помешать может только недостаток внимания и концентрации». Что из названного стало проводником

ошибок, после финала спрашивать было уже ни к чему. Но «поплатилась» Ангелина за все недочеты, включая и в вольных упражнениях.

Геля скажет потом, что по сравнению с чемпионатом России месяц назад она прибавила к своей форме процентов сорок. Для Европы этого оказалось мало. И золото оказалось на груди француженки Мелани Дос Сантос.

Соперниц у нас прибывает, кстати, в олимпийский год чемпионат Европы у женщин пройдет в Париже. Можно представить, как французская сборная будет рваться к победам.

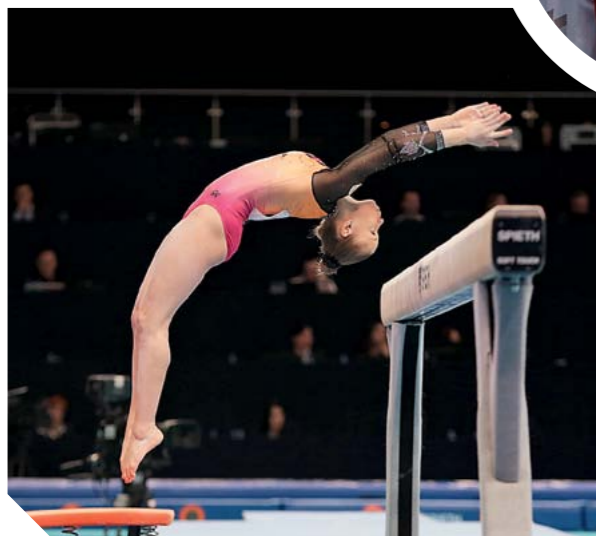
Ангелина Симакова, переживающая трудный для любой спортсменки 16-летний возраст, заняла девятое место в финале многоборья. На чемпионате Европы — 2019 Симакова стала единственной российской гимнасткой, не сумевшей завоевать медаль соревнований. По итогам квалификации она не пробилась в финалы упражнений на отдельных снарядах.

Любая медаль чемпионата Европы  
остается медалью.

Но и наши **амбиции никто  
не отменял**

Младшей Геле сейчас не очень просто. Была травма, три месяца не могла работать в полную силу. А помните, как говорят специалисты: когда организм не получает привычной нагрузки, он начинает бросать силы в рост.

Не все в Щецине сложилось у спортсменки, но главный тренер сборной Андрей Федорович Родионенко понимает проблему. «На чемпионате Европы Симакова на двух снарядах выступила неплохо. Но надо понимать, что у нее сейчас проблемы с пубертатом. Очень сложное время переживает не только она — практически все гимнастки, кто родился в 2002 году. Поэтому надо думать, чем им помочь сейчас».



### УСКОЛЬЗАЮЩАЯ МЕДАЛЬ

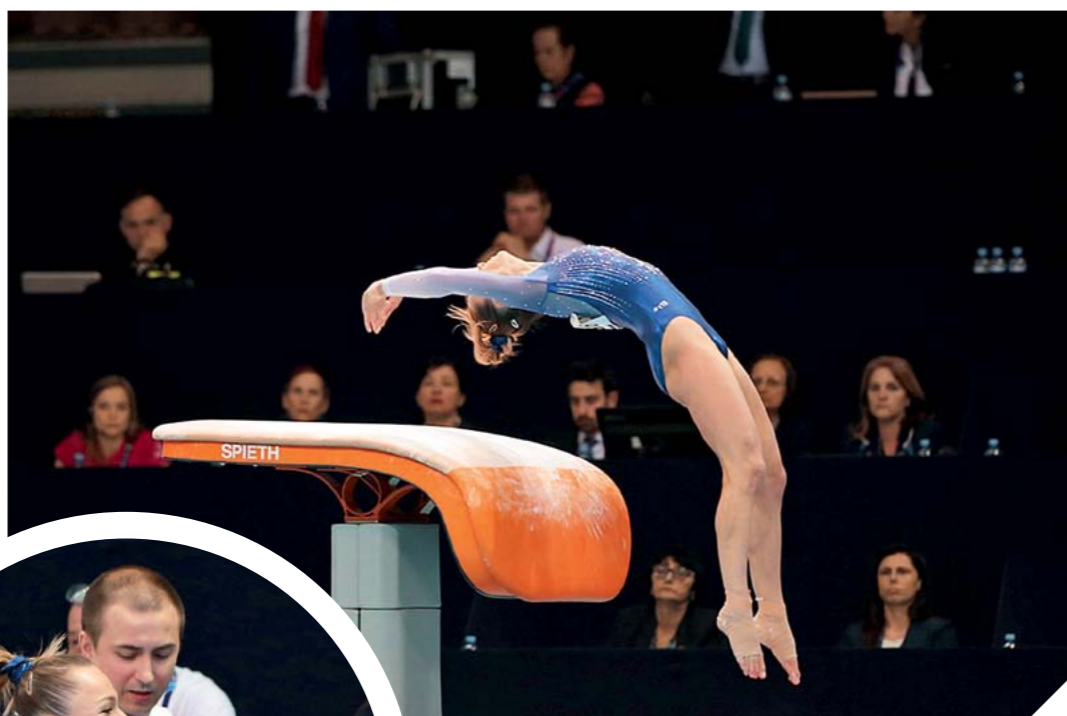
У любой медали всегда две стороны, одну все видят, вторая — в тени. Нельзя сказать, что женский вечер многоборья для нас не задался — все же медаль чемпионата Европы остается медалью. Но и наши амбиции никто не отменял. А амбиции пострадали, оставшись в теории. Упустили золото.

Две Ангелины вышли в финал многоборья. Мельникова, призер Олимпийских игр, чем-

Реклама



# СПОРТ КОМПЛЕКТ СЕРВИС



**МЕДАЛЬНЫЙ ШКВАЛ**

...А потом были финалы в отдельных видах. И красивые медали Щецина-2019 с завидной для соперников регулярностью уходили в копилку России.

Артур Далалоян — золото в вольных упражнениях (Дмитрий Ланкин — бронза), Мария Пасека — первая на опорном прыжке, возвращает позиции после травмы, хотя за исполнение себя и поругала. Анастасия Ильянкова — золото



на брусьях (Мельникова — серебро), Никита Нагорный — золото на брусьях, Владислав Поляшов — бронза на коне, Ангелина Мельникова — бронза за вольные упражнения.

Денис Аблязин не отдал ничего: два вида, кольца и прыжок — два золота. И теперь у него уже семь золотых медалей чемпионатов Европы, а главное — вывод.

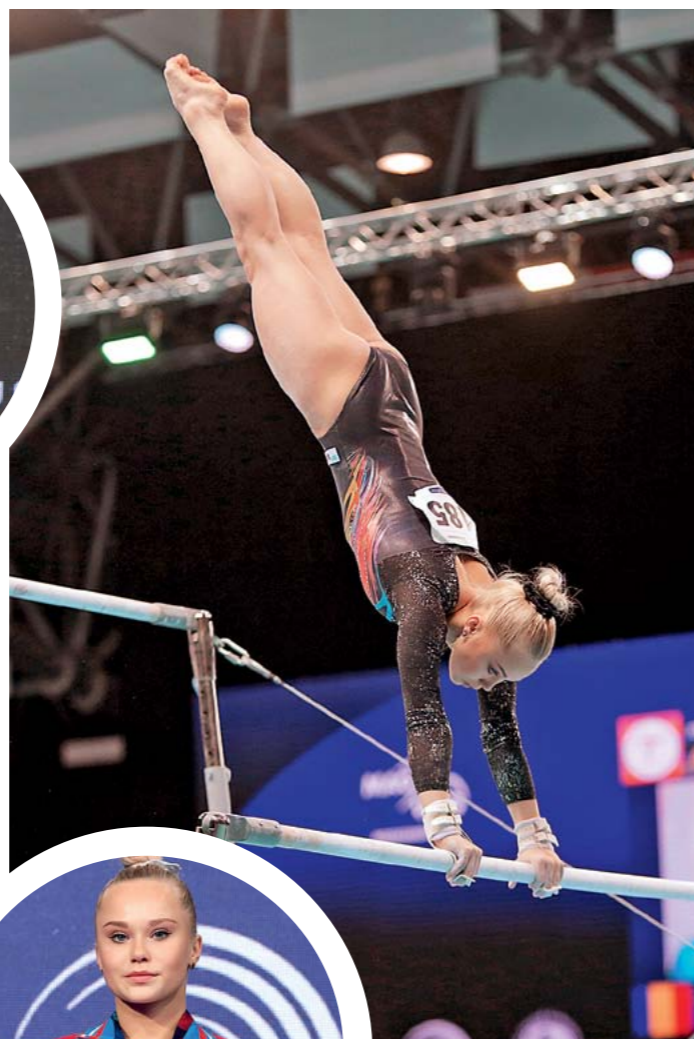
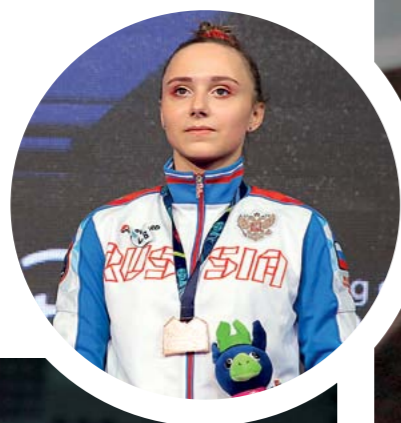
«Могу выигрывать, могу бороться. На чемпионат мира уже повезу прыжки с повышенной сложностью, не хватило времени отшлифовать до чемпионата Европы. У меня здесь был уже четвертый старт подряд за полтора месяца. Я приехал практически на пике формы, поэтому и результат получился такой. Но не показал свой максимум. Сейчас я чувствую себя хоро-

Денис Аблязин:  
«Это был еще  
**НЕ МОЙ  
МАКСИМУМ...**»



шо, небольшие проблемы со здоровьем пока еще присутствуют, но это все решаемо. Главное, что таких проблем, какие были на Олимпиаде в Бразилии, я не испытываю. Но в вольных упражнениях по причинам, связанным со здоровьем, пока не могу выступить».





О том, что готов бороться, говорил и Дмитрий Ланкин. «В принципе, я доволен своим выступлением на этом чемпионате Европы, но можно было и лучше отработать. Не считаю, что сделал шаг назад по сравнению с чемпионатом Европы 2017 года, когда был вторым. Тот турнир был первым после Олимпийских игр, никто не знал, с чем будут выступать соперники, какое будет судейство. Я стал тогда вторым на вольных с оценкой 14,400. А сейчас третий — с 14,800. Прогресс есть».

Дмитрий Ланкин:  
«Я стал два года назад вторым  
на вольных с оценкой 14,400.  
А сейчас третий — с 14,800.  
**Прогресс есть»**



А если Никита Нагорный чему-то немного и удивился на этом чемпионате, так это именно золоту на брусьях, медаль-то он планировал.

«Нельзя было спрогнозировать победу на брусьях. Но я знал, что если сделаю свою программу, то буду в тройке точно. На чемпионате мира буду делать те же самые программы. А вот чем не доволен на этом чемпионате, так это вольными упражнениями, которые у меня так и не получились за два дня соревнований. Остальные снаряды выполнил на том уровне, на котором могу делать».

А еще надо было видеть, как корил себя Артур Далалоян за ошибку на прыжке. Аж судьям от него прилетело, хотя, честно говоря, направления критики в такую сторону как-то и не припомнить: «Считаю, что мое третье место — незаслуженное. Несмотря на всю сложность этого прыжка, судьи должны относиться с большим



уважением к тем ребятам, которые прыгают два прыжка «в ноги», а не вот так вот валяются, как я. (Гимнаст коснулся при приземлении матов руками. — Прим. ред.) Мне стыдно за это. Как у них поднялась рука поставить меня на пьедестал, мне этого не понять».

Уже после таких непоняток Артур, прекрасно исполнив упражнение на перекладине, снова восседал в зоне слез и поцелуев (теперь и гимнасты могут там покрасоваться, как фигуристы). Рядом — олимпийский чемпион Эпке Зондерланд, вновь поднявший зал с овациями, и экс-чемпион мира Тин Србич из Хорватии, четырежды перелетавший над снарядом. И бронзовая медаль подтвердила

Получилось такой запал создать в сборной России — все ребята работают, стремятся к медалям и понимают, **что это все реально**



осуществление намерений, о которых говорил тренер Калинин после чемпионата мира: «Еще усложним упражнения на брусьях и перекладине, до одного балла реально добавить в базовой стоимости».

А каждый из гимнастов и специалистов мог бы еще и такие слова добавить, они их практически все и говорили: «У нас очень сильная команда, и не просто так эти медали появляются, очень

много работаем, очень много тянемся друг за другом. Рады, что в том году получилось такой запал создать в сборной России — все ребята работают, стремятся к медалям и понимают, что это все реально».

А потом пришло время говорить на людях уже и главному тренеру сборной **Андрею Родионенко**.

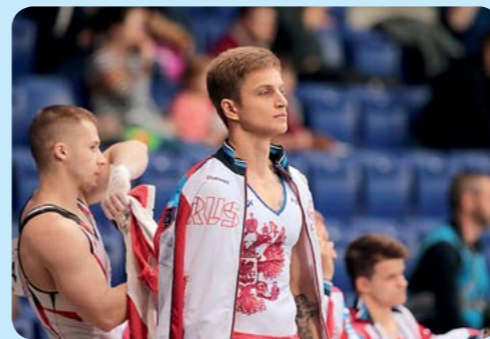
«Соглашусь, что прошли турнир удачно. Мужская сборная взяла практически все медали, какие планировали. Если говорить про выступление женской сборной, то два золота — серьезный результат, хотя, конечно, могли лучше выступить в многоборье. Но завоеваны те медали, на которые рассчитывали. Даже если бы в Польше выступала Алия Мустафина, общая оценка, скорее всего, осталась бы прежней».

Мужская сборная показала силу. Но все знают: как только сошли с помоста, начинаем готовиться к следующему старту. Проблем еще много, и претензии есть к каждому спортсмену, не надо удивляться — и к золотым медалистам в том числе. Никита Нагорный сделал свое дело, но, чтобы быть сильнейшим в мире, требуется другой уровень. Артур Далалоян попробовал новый прыжок — не получилось, была большая сбавка при соскоке. Ребятам предстоит кропотливая работа над программами. И делать ее надо прямо сейчас, потом будет поздно.

Будем работать над выносливостью, техникой. Уровень мужской гимнастики уже просто запредельный! Появляются новые таланты, базовая оценка 6,8 уже не является чем-то выдающимся. То, что наши спортсмены попробовали сейчас в Польше, нужно довести до ума к чемпионату мира в Штутгарте».



...Хороша была Россия на этом чемпионате Европы. Пусть и не все спортсмены реализовали себя в Щецине стопроцентно. Так на то и спорт, чтобы делать выводы да шагать вперед! **▲**



## ДОРОГА В ТОКИО

ОБЗОРЫ, СТАТИСТИКА И АНАЛИТИКА  
В АВТОРСКОМ ПРОЕКТЕ СЕРГЕЯ АНДРИАНОВА

## МУЖЧИНЫ

## Многоборье. Финал

Пожалуй, в Щечине было лучшее многоборье среди гимнастов, которое я видел в этом олимпийском цикле. Победителем заслуженно стал Никита Нагорный с результатом 88,665 балла. Гимнаст уверенно, мощно и качественно прошел все снаряды. На второй позиции — чемпион мира 2018 года Артур Далалоян с суммой баллов 87,832. Артур хорошо прошел весь финал многоборья, смазав немного опорный прыжок. Алгоритм победы Нагорного над Далалояном: Нагорный выиграл у Далалояна 0,833 балла, из которых выиграно в сложности 0,5 и в исполнении 0,333 балла. Выиграно на коне 0,367 и 0,367 — на прыжке, 0,2 — на брусьях и 0,133 — на кольцах. Проиграно на вольных 0,334 и на перекладине — 0,2 балла. За третье место развернулась ожесточенная борьба. До последних секунд было непонятно, кто же станет бронзовым призером. Гимнасты шли десятая в десятую, и в итоге получилась следующая картина: третья позиция у киприота Мариоса Георгиу с суммой баллов 84,398, на четвертом месте британец Джо Фрейзер — 84,365 балла, пятая строчка у представителя Турции Ахмета Ондера — 84,299 балла, на шестом месте украинец Петро Пахнюк — 83,298 балла. Разница между третьей и пятой позицией составила 0,1 балла.

## Финалы в отдельных видах

**Вольные упражнения:** победителем финала чемпионата Европы стал Артур Далалоян. В арсенале гимнаста сложнейшие винтовые соединения «вент вперед — два с половиной вента

вперед» и «два с половиной вента назад — два вента вперед», сложные одинарные элементы «два углом вперед» и «двойное сальто назад с двумя пируэтами», винтовая связка «полтора вента назад — полтора вента вперед» и концовка «тройной пируэт». Комбинация была выполнена очень качественно, с небольшими помарками при исполнении некоторых акробатических элементов. Артур упростил сложность на 0,1 по сравнению с квалификацией, но компенсировал это более качественным исполнением. Золотая медаль (6,2) — 15,100 балла. Серебро у представителя Израиля украинского происхождения Артема Долгопята. У гимнаста насыщенная и сложная программа: редкий элемент «двойное сальто вперед с полтора вентами», двойное сальто назад с двумя пируэтами, аналогичные акробатические соединения винтовые, как у победителя, и концовка «двойное сальто назад с пируэтом». Выполнена комбинация хуже, чем в первый день: спортсмен возглавил квалификацию, получив высший балл соревнований — 15,366. В финале были погрешности на приземлениях и заступ за ковер. Как итог — минус 0,4 от квалификационной оценки (6,4) — 14,900 балла. На третьей позиции — Дмитрий Ланкин. У него самая сложная программа в финале: тройное сальто назад, четверной пируэт и два акробатических соединения «три с половиной вента назад — вент вперед» и «два с половиной вента назад в темп два вента вперед», простая связка «бланж вперед — полтора вента вперед» и концовка «тройной пируэт». В качестве ис-

полнения были недочеты: сильное разведение ног на тройном сальто, недовернутый четверной пируэт на грани перевода элемента на группу ниже и низкие плечи при приземлениях. В итоге (6,5) — 14,800 балла.

(Обладатель самой сложной программы в Европе Никита Нагорный допустил в квалификации два заступа за ковер, что и лишило его попадания в финальную восьмерку.)

**Конь-махи:** победителем ожидаемо стал олимпийский чемпион и чемпион мира на коне британец Макс Уитлок. Исполнение самой сложной программы в мире (6,9) судьи оценили в 8,633 балла, и в целом гимнаст действительно не испытывал особых проблем, не считая его фирменной посадки (6,9), — 15,533 балла.

На второй позиции известный французский коневик Сирил Томассоне со сложностью 6,2 и хорошим исполнением. Гимнаст допустил несколько разведений ног во время сложных соединений — 14,800 балла.

Бронза неожиданно у Владислава Поляшова, во второй раз подряд справившегося со своей новой программой (6,0). (В квалификации он показал второй результат.) Гимнаст упростил на 0,1 балла свою сложность по сравнению с квалификацией, не сделав соскок группы Е, но тем не менее исполнение ему явно удалось — 14,600 балла.

Никита Нагорный третий раз подряд на этих соревнованиях справился с программой (5,9), но до призового места ему не хватило 0,134 балла, он — четвертый.

**Кольца:** победителем чемпионата Европы стал пропустивший весь прошлый сезон Денис Аблязин, который к Щечину не восстановил еще всю сложность и выступал с облегченной программой, но этого хватило для победы на Европе. В арсенале гимнаста самолеты в разных интерпретациях, кресты, хонмы, обороты и сложный соскок — двойное сальто назад прогнувшись с двумя пируэтами. Комбинация выполнена неплохо: выдерживались время и линии статических элементов, не было раскачиваний, обороты выполнялись технически грамотно, была допущена лишь небольшая ошибка на приземлении. В итоге (6,1) — 14,966 балла.

Серебро получил итальянец Марко Лодадио (6,3), он показал более сложную программу, чем Денис, но уступил в качестве тоже 0,2 балла, получив итоговые баллы, как и Аблязин. А по правилам проведения соревнований при равенстве суммы баллов побеждает гимнаст с более высокой оценкой исполнения.

На третьем месте гимнаст из Армении Вахан Давтян. Сложность — 6,1, но менее качественное исполнение и ошибка на соскоке — 14,933 балла.

Все три гимнаста показали добротную и качественную работу, первое и третье места разделили ничтожные 0,033 балла. А Никита Нагорный второй раз за день оказался в шаге от пьедестала, прекрасно справившись со своей программой (6,0) — 14,900 балла, — и получил самые высокие оценки для себя в этом олимпийском цикле как на коне, так и на кольцах.

**Опорный прыжок:** выиграл Денис Аблязин, исполнив прыжки стоимостью 5,6: переворот сальто вперед прогнувшись с двумя с половиной пируэтами и Цукахара двойное сальто назад согнувшись. Оба прыжка выполнены качественно, и есть вопросы только к низкому наклону плеч при приземлении. Итоговый результат — 14,950 балла.

На второй позиции израильский гимнаст Андрей Медведев с прыжками (5,6) — переворот двойное сальто вперед согнувшись и Цукахара двойное сальто назад согнувшись. Второй прыжок был исполнен неплохо по высоте и отлету, но была до-

пущена серьезная ошибка при приземлении, оценка оказалась невысокой — 14,333 балла. Прыжок по переднему вращению был выполнен очень уверенно и на высоком техническом мастерстве — 15,066 балла. Средняя оценка — 14,699, и израильский гимнаст завоевывает серебряную медаль.

Бронза — у Артура Далалояна. Сложнейшие прыжки: Юрченко с тремя пируэтами выполнен очень достойно и уверенно с небольшой ошибкой при приземлении (5,6) — 14,933 балла. Вторым Артур зашел на сложнейший прыжок по переднему вращению: переворот вперед двойное сальто согнувшись с поворотом на 180, сложность этого прыжка — 6,0. Гимнаст ошибся при приземлении и получил только 14,133 балла. Средняя оценка — 14,533 балла.

Претендент на золотую медаль Игорь Радивиллов очень хорошо выполнил первый прыжок, но допустил ошибку при выполнении второго прыжка и оказался, к сожалению, за чертой призеров.

**Брусья:** чемпионом Европы — 2019 стал Никита Нагорный с программой сложностью 6,4 и очень качественным исполнением. Итог — 15,466 балла. На втором месте украинец Петро Пахнюк с более простой в плане сложности комбинацией, но выполнил ее он тоже на очень высоком техническом уровне (6,2) — 15,333 балла. Третья позиция у турецкого гимнаста Ферхата Арикана. Программа сложностью 6,3, но исполнение на порядок ниже, нежели у первых двух призеров, — 15,033 балла.

**Перекладина:** победителем стал олимпийский чемпион 2012 года в Лондоне голландец Эпке Зондерланд. В его арсенале сложнейшие связки Кассина — Ковач и Колман — Гейлорд, эндо с поворотом на 360, Адлер в разных интерпретациях, кваст и соскок — двойное сальто назад прогнувшись с двумя пируэтами. Итоговый результат (6,8) — 15,266 балла.

На второй позиции хорват Тин Србич. В комбинации сложнейшая в исполнении связка из четырех перелетов Ткачева в разных интерпретациях и довольно сложная непологовая часть. Исполнил он комбинацию уверенно и стабильно (6,2) — 14,900 балла.

Бронза у Артура Далалояна. Новая программа стоимостью 6,1: перелет Кассина — Ковач прогнувшись, перелет Ткачева прямым телом с поворотом, гладкий перелет Ткачева прямым телом и перелет Ямаваки, элемент «Адлер» в разных интерпретациях и соскок двойное сальто назад прогнувшись с двумя пируэтами — 14,800 балла.

И обращает внимание на себя огромный отрыв в качестве исполняемых программ гимнастов первой тройки.

В общекомандном зачете в мужской части программы безоговорочным лидером стала команда России, которая завоевала пять золотых, одну серебряную и четыре бронзовые медали.

## ЖЕНЩИНЫ

## Многоборье. Финал

В финал по многоборью квалифицировались 24 лучшие гимнастки по результатам первого дня соревнований, не более двух от страны. В первую шестерку ожидаемо вошли россиянка Ангелина Мельникова с первого места, со второго — французка Мелани Дос Сантос, британки Элис Кинселла с третьей позиции и Элиза Дауни с четвертого места, украинка Анастасия Бачинская с пятого места и итальянка, одна из сестер-близняшек Д'Амато — Элис — с шестой позиции.

Прошлогодня победительница первенства Европы и Юношеских олимпийских игр 2018 года итальянка Джорджия Вилла осталась за бортом первой шестерки.

## Статистика многоборья

## Сложность

Фамилия	Команда	Результат
1. Никита Нагорный	Россия	36,300
2. Артур Далалоян	Россия	35,800
3. Петро Пахнюк	Украина	34,200
4. Ахмет Ондер	Турция	33,900
5. Джо Фрейзер	Великобритания	33,800
6. Мариос Георгиу	Кипр	32,600

## Исполнение

Фамилия	Команда	Результат
1. Никита Нагорный	Россия	52,365
2. Артур Далалоян	Россия	52,032
3. Мариос Георгиу	Кипр	51,798
4. Джо Фрейзер	Великобритания	50,565
5. Ахмет Ондер	Турция	50,399
6. Петро Пахнюк	Украина	49,098

## Общий результат

Фамилия	Сложность	Исполнение	Падения	Результат
1. Никита Нагорный	36,300	52,365	0-100%	88,665
2. Артур Далалоян	35,800	52,032	0-100%	87,832
3. Мариос Георгиу	32,600	51,798	0-100%	84,398
4. Джо Фрейзер	33,800	50,565	0-100%	84,365
5. Ахмет Ондер	33,900	50,399	0-100%	84,299
6. Петро Пахнюк	34,200	49,098	0-100%	83,298

После прохождения первого снаряда — **опорного прыжка** — лидерство захватила британка Элиза Дауни (5,4) — 14,500 балла. Хорошее исполнение прыжка Юрченко с двумя пируэтами с хорошей фазой полета и высотой. На второй позиции Ангелина Мельникова с аналогичным прыжком, но в худшем исполнении по высоте и перекрученные ноги при выполнении пируэтов (5,4) — 14,333 балла. Третья позиция у итальянки Д'Амато. Тот же прыжок, но по отлету и высоте есть определенные вопросы у судей (5,4) — 14,233 балла.

Вторая англичанка — Элис Кинселла — выполнила прыжок в среднем исполнении, но довольно уверенно (5,4) — 14,200 балла. Хорошо выполнила этот же прыжок французка Дос Сантос, но улетела за линию приземления и потеряла 0,3 балла от финальной оценки, и как следствие (5,4) — 14,100 балла. Украинка Анастасия Бачинская выполнила прыжок с поворотом на 540 и заступом за линию в 0,3 балла и получила 5,0 — 13,600 балла.

После прохождения **брусьев** украинка Анастасия Бачинская и британка Элис Кинселла, по сути, выбыли из борьбы, получив низкие оценки. Ангелина Мельникова выполнила брусью хуже, чем в квалификации, не сделав полную сложность, и к исполнению было несколько вопросов у судейской бригады (6,0) — 14,266 балла. Французка делала облегченную программу на брусках после травмы (5,7) и оставила вопросы к выполнению поворотов во второй части программы — 14,000 балла. Элиза Дауни пошла на свой старый вариант программы (5,9). Не очень качественная работа, несколько громоздкая, но очень уверенная — 14,066 балла.

Итальянка попала в свою полную сложность, соединив сложнейшую связку Хендорф — пак — Шапошникова с поворотом, но «убила» все исполнение: бегание по жерди во второй части программы (6,0) — 14,200 балла.

Стало понятно, что гимнастка, упавшая с **бревна**, практически лишает себя шансов на медали. И в этой лотерее несчастливый билет вытасила итальянка Д'Амато (5,0) — 12,3 балла. Учитывая то, что она не блещет вольными упражнениями, стало понятно, что она вне игры. Ангелина Мельникова (5,3) — 12,900 балла. Вроде бы неплохо смотрелась, но сильно смазала исполнение двойным поворотом в приседе. И хотя 13,1–13,2 она вполне заслужила, судьи посчитали иначе. Элиза Дауни исполнила все в свою силу и получила (5,3) 13,333 балла. Исполнение по типу брусьев, некачественное, но довольно уверенное, с ошибкой при приземлении на акробатической связке «фляк — бланж» на одну ногу.

Дос Сантос была очень качественна и уверена, не допустив существенных ошибок (5,7), — 13,733 балла. Оценка за исполнение, как у британки, и это удивило. Элиза Дауни вырывается в лидеры, опережая Дос Сантос на 0,066 балла. В районе 0,3 балла отстает от французки Ангелина Мельникова, и спасти ее может только идеальное исполнение собственных вольных. Первой на ковер с **вольными упражнениями** из тройки претенденток вышла британка и показала сложную акробатику:

двойное сальто с двумя пируэтами, полтора винта в переход — двойной твист и концовка «двойное углом». Исполнение акробатики неплохое, но есть проблемы в артистичности и хореографической подготовке (5,5) — 13,466 балла.

Французка Мелани Дос Сантос показала сильную акробатику: двойной бланж с пируэтом, винт заднее, бланж в переход — двойное сальто назад и концовка «двойное сальто согнувшись». В хореографии она более подготовлена и артистична, нежели британка (5,6), — 13,600 балла, и она обходит Дауни на 0,068 балла.

Ангелине Мельниковой для победы надо было получить оценку 13,95 балла. Задача вполне решаемая. В арсенале гимнастки двойной бланж с винтом, двойной бланж, сальто по одной ноге — двойное сальто назад и концовка «двойное сальто согнувшись» и сложная хореографическая часть, состоящая из сложных поворотов и прыжков. Из сложности судьи не дали тройной поворот в приседе, и стартовая оценка — 5,9. А вот к исполнению были вопросы в плане приземлений третьей и четвертой диагонали, как и к качеству тройного поворота в приседе и двойного поворота с захватом. 13,566 балла и третья окончательная позиция.

Ангелина Мельникова: у Дос Сантос выиграно в сложности 0,2 и проиграно в исполнении 0,568 балла, показаны при этом одинаковые показатели стабильности. Общий проигрыш составил 0,368 балла.

У Дауни выиграно в сложности 0,5 балла и проиграно в исполнении 0,8, показаны при этом одинаковые показатели стабильности. Общий проигрыш составил 0,3 балла.

#### Финалы в отдельных видах

**Опорный прыжок:** победительницей ожидаемо стала Мария Пасека с прыжками: 6,0 — собака с полутора винтами и 5,8 — Юрченко с двумя с половиной винтами. Первый прыжок Марии не удался по траектории высоты, и было сильное отклонение в сторону, как следствие — заступ за линию приземления (0,3) и низкая итоговая оценка — 14,200 балла. Второй прыжок Марии удался на славу и был выполнен в доскок, но судьи, на мой взгляд, пожадничали с оценкой за исполнение — 9,033, можно было поставить и больше. Тем не менее 14,833 балла, и средняя оценка за два прыжка — 14,516 балла.

На второй позиции — чемпионка Европы — 2017 в опорном прыжке французка Колин Девиллард. С прыжками стоимостью 5,8 — переворот вперед бланж с поворотом на 720. Первый прыжок был выполнен хорошо по фазе полета, чистоте и высоте, не считая сравнительно большого шага за приземление (5,8) — 14,800 балла. Второй прыжок был выполнен в среднем исполнении с ранним скручиванием с коня и вылетом за линию (0,1) 5,4 — 14,100 балла, и средняя оценка — 14,450 балла. Французка остается на второй позиции, проиграв Марии 0,066 балла.

Бронза у Элизы Дауни с прыжками сложностью 5,4 и 5,2 в хорошем исполнении по высоте, чистоте и качеству приземления, но не хватило сложности. Средняя оценка — 14,316 балла.

**Брусья:** победила Анастасия Ильянюкова. Со сложной и насыщенной программой стоимостью 6,3, включающей в себя перелеты Хендорф гладкие и с поворотом, сальто пак и перелет Ежовой, перелеты Шапошниковой в разных интерпретациях, в сложных гимнастических соединениях. Стоит отметить, что победа была достигнута новой, до этого не применяемой в России моделью комбинации, которая создавалась в течение последних трех лет и была опробована в разных интерпретациях, прежде чем обрела окончательную форму. Тренерам и специалистам в России стоит обратить внимание на обучение и развитие этой перспективной модели как на один из вариантов развития комбинаций.

Серебро у Ангелины Мельниковой. Гимнастка в точности повторила вариант квалификационной программы сложностью 6,1, сделала это в неплохом исполнении, но допустила ошибку при выполнении поворота 360 перед соскоком (6,1) — 14,533 балла.

Третья позиция — у итальянки Элис Д'Амато. Сложность — 6,0. Комбинация насыщена сложными соединениями: перелет Шапошниковой — перелет Ткачева, Хендорф — сальто пак — Шапошникова с поворотом. Элементы в итальянском хвате и в темп соскок двойное сальто вперед. Гимнастка работала довольно качественно, но перебежки по жерди во второй части программы существенно испортили общее впечатление (6,0) — 14,400 балла.

**Бревно:** чемпионкой Европы неожиданно стала британка Элис Кинселла с программой сложностью 5,5 и общей оценкой 13,566 балла. Вторая позиция у Мелани Дос Сантос (5,5) — 13,466 балла, исполнившей свою программу с рядом серьезных недочетов. Бронза у ее соотечественницы Лорет Чарпи (5,4) — 12,900 балла. Все призеры показали примерно одинаковую сложность, и все решило качество исполнения программ. Основные претенденты на золото — итальянка Джорджия Вилла и немка Паулин Шаффер — неудачно исполнили свои программы и остались за чертой призеров. Представительница России в финале на бревне не была.

**Вольные упражнения:** победительницей финала стала абсолютная чемпионка этого чемпионата Европы в многоборье Мелани Дос Сантос. В арсенале гимнастки двойное сальто назад прогнувшись с пируэтом, винт заднее, сальто вперед прогнувшись в переход — двойное сальто назад и концовка «двойное сальто назад согнувшись», серия прыжков и двойной поворот в приседе. Программа выполнена на достойном уровне, не считая выхода за ковер при исполнении первой диагонали. Заслуженная победа (5,7) — 13,833 балла. Мелани закрепляет свой успех прошлогодней давности на вольных упражнениях. Второе место неожиданно завоевала представительница Нидерландов исландского происхождения Эйфора Форсдотир. Программа состоит из трех акробатических диагоналей: довольно редкая связка «тройной пируэт назад — сальто вперед», двойное сальто назад и концовка «два с половиной винта назад — сальто вперед». Гимнастка показала достойное владение поворотами, хорошую хореографическую подготовку и невероятные пластичность и артистизм (5,5) — 13,666 балла.

Бронзовая медаль у Ангелины Мельниковой, которая никак не может попасть в исполнение своей программы 5,9, состоящей из сложных акробатических элементов и очень непростой хо-



реографической части. Небольшие ошибки на приземлениях и поворотах и заступ за ковер (0,3) сделали свое дело, и Ангелина только третья — 13,466 балла.

Победительница квалификации британка Клаудия Фраггане допустила грубую ошибку при выполнении двойного твиста и осталась вне пьедестала.

В общекомандном зачете по две золотые медали завоевали команды Франции и России, став лидерами неофициального командного зачета. ▲

#### Статистика выступлений гимнасток первой тройки по основным гимнастическим критериям

Фамилия	Сложность	Исполнение	Падения	Результат
1. Дос Сантос	22,400	33,033	0	55,433
2. Элиза Дауни	22,100	33,265	0	55,365
3. Ангелина Мельникова	22,600	32,465	0	55,065

С 23 ПО 25 АВГУСТА В РАМКАХ ФИТНЕСС-КОНВЕНЦИИ RUSSIAN FITNESS FAIR СОСТОИТСЯ УЖЕ ВТОРОЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ «ЛИГА ГИМНАСТИКИ», КОТОРЫЙ ОРГАНИЗОВЫВАЕТ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ РОССИИ.

# Лига Гимнастики

В этом году фестиваль станет еще масштабнее и разнообразнее.

Самых маленьких гостей и участников фестиваля ожидает большое количество интерактивных зон и невероятная полоса препятствий из детских гимнастических снарядов. Посетителей порадуют спортивные квесты и мастер-классы с именитыми спортсменами.

Традиционный конкурс на лучший показательный номер среди участников фестиваля проведет четырехкратный олимпийский чемпион Алексей Немов.

На протяжении трех дней будут проходить открытые тренировки, которые для гостей фестиваля проведут мастера прыжков на батуте. Под присмотром опытных тренеров желающие смогут попробовать свои силы и выполнить простейшие гимнастические элементы на профессиональном оборудовании.

Важной составляющей фестиваля станут соревнования «Лига Гимнастики» по программе юношеских разрядов для детей 5–10 лет (I, II, III юн. разряды и программе «Юный гимнаст»), а также турнир среди любителей «MASTERS» (для участников 16+).

Впервые в России пройдут детские командные состязания, а любительские клубы по спортивной гимнастике получат уникальную возможность соревноваться на одном помосте со специализированными гимнастическими школами. Спортсмены и любители в своих возрастных группах будут бороться за призовые места на равных.

В последний день фестиваля 25 августа между победителями индивидуальных соревнований будет разыгран суперприз — поездка на двоих




**23 августа**

10:00-17:00	Регистрация на фестиваль и соревнования	🏆
11:00-11:30	Общая разминка с профессиональными тренерами	🏆
11:30-12:00	Открытая тренировка на батутах	🏆
12:15-13:15	Квест «Мир Minecraft»	🏆

**13:30 - 14:15**  
**Церемония открытия**

14:30-15:30	Квест «Куклы L.O.L.»	🏆
16:00-17:30	Конкурс Алексея Немова	🏆
16:30-17:30	Образовательный лекторий	🏆
17:30-18:00	Мастер-классы	🏆

🏆 «Gym Coin» - Монета фестиваля, которую можно обменивать на призы



**24 августа**

10:00-17:00	Регистрация на фестиваль и соревнования	🏆
10:00-10:50	Общая разминка участников соревнований	🏆
11:00-13:00	Соревнования по программам: 3 юн., 2 юн. разряды. Мальчики и девочки	🏆


**Церемония награждения**

13:00-13:50	Общая разминка для участников соревнований по 1 юношескому разряду	🏆
14:00-16:30	Соревнования по 1 юношескому разряду. Мальчики и девочки	🏆

**Церемония награждения**

17:00-18:00	Квест «Щенячий патруль»	🏆
17:00-18:00	Образовательный лекторий	🏆

🏆 «Gym Coin» - Монета фестиваля, которую можно обменивать на призы



**25 августа**

10:00-14:00	Регистрация на фестиваль и соревнования	🏆
10:30-11:00	Общая разминка для участников соревнований СФП и «Юный гимнаст» Мальчик и девочки	🏆
11:00-12:30	Соревнования по программе специальной физической подготовки и Программе «Юный гимнаст» Мальчики и девочки	🏆

**Церемония награждения**

12:30-13:20	Разминка для участников соревнований «MASTERS» 16+ юноши и девушки	🏆
13:00-14:00	Квест «Большие гонки»	🏆
13:30-15:30	Соревнования «MASTERS» 16+ юноши и девушки	🏆

**Церемония награждения**

🏆 «Gym Coin» - Монета фестиваля, которую можно обменивать на призы

на чемпионат мира по спортивной гимнастике, который в октябре примет Штутгарт (Германия).

Традиционно гостями фестиваля станут прославленные гимнасты, олимпийские чемпионы, чемпионы мира и Европы.

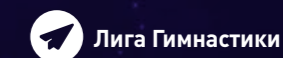
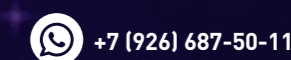
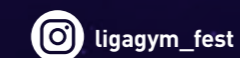
Участников фестиваля и победителей соревнований ждут крутые призы и подарки!

**СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ:**  
3 дня — 2500 р.  
1 день — 1000 р.

Для зрителей вход свободный.

Регистрация на сайте  
[fitness-convention.ru](http://fitness-convention.ru)

Информация о фестивале будет дополняться, следите за новостями в наших социальных сетях и на официальном сайте Федерации спортивной гимнастики России:



# Формула ЛЮБВИ

В БЕЛГОРОДЕ ПРОШЕЛ  
ЮБИЛЕЙНЫЙ ТУРНИР  
СВЕТЛАНЫ ХОРКИНОЙ

Светлана ХОРКИНА:  
«Большое спасибо за внимание и помощь Федерации спортивной гимнастики России, всем спонсорам, «Спортивной школе № 3 Белгородской области имени заслуженного тренера России Бориса Васильевича Пилкина» и ее директору Юлии Хоркиной. Всему судейскому корпусу — низкий поклон!»

ВОТ КОГО НЕ ОБМАНЕШЬ НИКОГДА, ТАК ЭТО ТРИБУНЫ. ТОЛЬКО СДЕЛАЛА СВЕТЛАНА ХОРКИНА ШАГ ВПЕРЕД ИЗ РЯДА ВАЖНЫХ ГОСТЕЙ, ОТКРЫВАЯ ЮБИЛЕЙНЫЙ ТУРНИР В БЕЛГОРОДЕ, И ТРИБУНЫ БУКВАЛЬНО ВЗОРВАЛИСЬ — КРИКАМИ, АПЛОДИСМЕНТАМИ, РАДОСТНЫМ ШЕПОТКОМ. НИКОГДА НЕ ЗАМЕЧАЛИ, ЧТО ХЛОПАТЬ В ЛАДОШИ ЗАЛ ТОЖЕ МОЖЕТ ПОРАЗНОМУ? В БЕЛГОРОДЕ — С ДУШОЙ. ЭТОТ ЗАЛ БЫЛ БЕЗ ЛИШНИХ ЛЮДЕЙ. ИЛИ ГИМНАСТЫ, ИЛИ СПОРТИВНЫЕ МАМЫ И ПАПЫ, ИЛИ ТРЕНЕРЫ, ИЛИ ДРУЗЬЯ ГИМНАСТОВ. ОДНИМ СЛОВОМ, НАШИ ЛЮДИ, ЕДИНОМЫШЛЕННИКИ.



И как не взорваться трибунам  
**радостью?**

Светлана Хоркина, конечно, гордость отечественной гимнастики, но для Белгорода — ее самый главный человек, истинный кумир. Любят олимпийскую чемпионку не только за то, что прославила российский спорт, но и за преданность городу. И за то, что для кого-то она — тетя Света, для кого-то — Светлана Васильевна, но всегда — своя. И за то, что 20-й турнир уже проводит в городе.

ТЕКСТ:  
ИРИНА СТЕПАНЦЕВА  
ФОТО: предоставлены  
организаторами турнира







30 репортаж

Гимнастика №2 (37) 2019  
Журнал Федерации  
спортивной гимнастики России



А еще — за то, что и любой элемент показать может, и на шпагат сесть по настойчивым просьбам юных трудящихся гимнастики. А высоченный каблук легко меняет на кроссовки. И наоборот. «Смотри, смотри, как выглядит здорово!» — это из шепотка на трибунах. Помните ведь: в большом спорте мелочей не бывает.

Спортивная гимнастика в городе любима и в почете. И детишки в секции идут. И тренеры в залах дни напролет проживают. Не без усталости, конечно, работают — так не бывает, лишь для красного словца иногда говорится. Устают как раз, но такую жизнь сами выбрали. В охотку она им. Как и Хоркиной. Потому что и их когда-то выбрала гимнастика.



31 репортаж

Убеждены, что в скором времени мы будем наблюдать за вами на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Пусть вас ничто не смущает, покажите себя с лучшей стороны, защищайте свою добрую фамилию, доброе имя, добрый регион. Пусть вам сопутствует удача, проявите себя с наилучшей стороны, и пусть победит сильнейший!»

А зал уже **дышал гимнастикой.**

И у каждого снаряда жизнь расписывала коротенькие сценарии — радость и огорчение

Юбилейные, XX Всероссийские соревнования по спортивной гимнастике на призы двукратной олимпийской чемпионки Светланы Хоркиной собрали в этом году более 700 спортсменов из 40 регионов России. И еще — из Донецкой и Луганской народных республик и даже из Норвегии. Церемония открытия — начало начал всех стартов. В Белгороде почетными гостями турнира стали знаменитые Сергей Тетюхин (самый титулованный российский волейболист, олимпийский чемпион, многократный призер Олимпийских игр) и Тарас Хтей (призер Олимпийских игр в Афинах и чемпион Лондона-2012).

«Вы — наша **надежда** и наша гордость — такие слова услышали участники турнира от звезд российского спорта.





играли в догонялки. Но то закон спорта. Никто и никогда его не изменит: без поражений не бывает побед.

«Наш турнир дает шанс детям показать, чему они научились, — говорит Светлана. — Всем без исключения. Конечно, кто-то будет победителем, а кто-то получит опыт старта. И те, кто сильнее, те, у кого хватит в том числе и мужества, пойдут вперед. Не все, это надо осознать, и в первую очередь, наверное, родителям, которые приводят своих деток в секции. Это трудный путь. Но дорогу ведь осилит идущий».

Вот так 20 лет и строит олимпийская чемпионка вместе с городом эту дорогу. Уже хорошая такая, широкая и длинная она получается. Многие прошли по этой дороге, многих увела она вперед, в большую гимнастику.



А кому-то просто подарила любовь к спорту: с детства и **на всю жизнь.**

«Спортсменам я всегда желаю успехов и веры в себя. Не надо останавливаться перед какими-то препятствиями — их надо преодолевать, — Светлана знает, о чем говорит. — Когда-то мне казалось, что на помосте очень трудно и невозможно иной раз что-то пережить, перетерпеть. Но надо всегда преодолевать сложности, преграды, потом в жизни будет легче. А тренерам — желаю терпения и незамысленного взгляда. Моим основным тренером был



Борис Васильевич Пилкин, а первым — Елена Андреевна Ткачева. Мы с соседской девочкой пришли в секцию, и ее-то взяли сразу. А я была худой дылдой. Мама вообще-то и решила меня отдать в секцию, чтобы я аппетит нагуливала. Батут, поролоновая яма — увидев их, я поняла, что это просто мечта.

Елена Андреевна **не только мою мечту осуществила** —

и сегодня набирает к себе в группу и долговязых, и любых, не отказывает. Главное — чтобы не хотели даже, а жаждали».

Каждому времени — своя жажда, можно так сказать. Когда 20 лет назад Светлана задумала проводить именную турнир, ей хотелось вернуть внимание к спортивной гимнастике. В те

годы многие тренеры уехали за рубеж. А она — была действующей олимпийской чемпионкой. И решила чемпионка именно в родном городе создать профессиональную площадку, на которой тренеры и гимнасты со всей России могли



Детское гимнастическое оборудование

**СПОРТКОМПЛЕКТСЕРВИС**

[www.sks-sport.com](http://www.sks-sport.com)

Реклама

Наш турнир  
**дает шанс**  
детям показать,  
чему они научились.  
**Всем без**  
**исключения**



бы встречаться на соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, учиться друг у друга, передавать опыт, а юные спортсмены — повышать спортивное мастерство.

Начинали скромно — не более 100 гимнастов. А уже с 2010 года турнир стал всероссийским, с того же года в нем принимают участие и юноши.

«Я недавно узнала, что, например, Москва проводит кастинг для того, чтобы определить лучшие школы, которые смогут поехать к нам на турнир, — не могла Хоркина пройти мимо столь выразительного факта. — То есть не едут просто так, чтобы поставить галочку. И это тоже повод для гордости — к нам приезжают лучшие, чтобы представлять свой край, республику, область, город. Да, у нас идет поиск юных талантов. А для тех, кто уже добился весомых



результатов, оброс титулами, турнир в Белгороде — хорошая возможность опробовать новые элементы и программы, подготовиться к большим стартам. И ведь соревнования — это не чья-то победа. Это обучение друг друга. Не у всех и всегда есть возможность выезжать на сборы. Что тут сделаешь? У муниципальных, городских школ бюджеты не позволяют ездить так часто, как надо бы. И конечно, в регионах чувствуется дефицит информации. Перед турниром у нас прошел мастер-класс, на который мы привезли олимпийских чемпионов — столько золотых олимпийских медалей сразу Белгородская область не видела... Получить автограф кумира — мечта детства. Только я ездила к своему кумиру в Москву, а наши



участники турнира смогли это сделать в Белгороде. Сегодня мы приезжаем к нашим детям».

А мастер-класс по спортивной гимнастике в учебно-спортивном комплексе Светланы Хоркиной провели Алексей Немов, Николай Крюков, Елена Шевченко, Елена Замолодчикова, само собой — Хоркина. Уникальная группа олимпийских чемпионов. Мастер-класс проводился для 200 юных спортивных гимнастов от трех лет и старше, которые занимаются гимнастикой в школе имени Бориса Пилкина.

«И нашему турниру есть чем гордиться, — продолжает Светлана. — Он завоевал уважение во всей России — благородством, искренностью, гостеприимством и открытыми дверями. Мы рады гостям очень. Ни для кого не закрываем двери перед носом, наоборот, распахиваем. Да, нашим спортсменам трудно, но лучше мы будем учиться здесь, а побеждать — там, на зарубежных помостах. Это мой принцип. Поэтому в течение долгих лет мы продолжаем совершенствоваться в проведении наших соревнований.

Чем больше конкуренции будет создано, тем **больше наши дети научатся.** Такая формула нам подходит».

...И даже не надо говорить, что это формула любви. И успеха. ▲



# ПЕРЕКЛАДИНА

ГИМНАСТИЧЕСКУЮ ПЕРЕКЛАДИНУ В НАРОДЕ ИЗДАВНА НАЗЫВАЮТ ТУРНИКОМ. СНАРЯД, КОТОРЫЙ МОЖНО УВИДЕТЬ ПРАКТИЧЕСКИ НА ЛЮБОЙ СПОРТПЛОЩАДКЕ. В КЛАССИЧЕСКОМ ИСПОЛНЕНИИ ОН ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ КРУГЛЫЙ ГРИФ ДИАМЕТРОМ 28 МИЛЛИМЕТРОВ И ДЛИНОЙ 240 САНТИМЕТРОВ, КОТОРЫЙ КРЕПИТСЯ ГОРИЗОНТАЛЬНО НА ВЫСОТЕ 280 САНТИМЕТРОВ ОТ ПОЛА НА ДВУХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ СТОЙКАХ. КАЖДАЯ ИМЕЕТ ПО ДВЕ РАСТЯЖКИ. ВСЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДАННОГО ГИМНАСТИЧЕСКОГО СНАРЯДА СДЕЛАНЫ ИЗ СТАЛИ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БАРМИН



Борис ШАХЛИН

Упражнения на перекладине считаются самым эффективным видом многоборья в мужской гимнастике. Динамика (ни одного статического элемента в комбинации), высота и амплитуда движений, разнообразные и эффектные перелеты и другие элементы с отпусканием рук, а также самые сложные соскоки позволяют называть этот снаряд и самым зрелищным. Существуют четыре структурные группы элементов на перекладине:

- любые элементы в висе, выполняемые большим махом любым хватом одной или двумя руками, в том числе с вращениями;
- перелеты и другие элементы с отпусканием рук с последующим хватом за перекладину;

- элементы, исполняемые с приближением ног и центра тяжести к перекладине, но без касания ее;
- соскоки.

Упражнения на перекладине были включены в программу первой же Олимпиады современности. На Играх в Афинах в 1896 году в первый и в последний раз в этом виде были разыграны два комплекта наград — в командных и в личных соревнованиях. Комбинации тех времен состояли из различных подъемов, перемахов, поворотов и оборотов, в том числе больших. Допускались касания перекладины любой частью тела и небольшие остановки по ходу упражнения.

В 1940–1950-е годы ведущие мастера гимнастики уже выполняли большие обороты с поворотами на 180° и на 360°, большие обороты назад в висе сзади, элементы с отпусканием рук (махом назад подлет с поворотом на 360° в висе;



Михаил ВОРОНИН



Николай АНДРИАНОВ

перелет боком согнувшись через перекладину в вис). Завершали комбинации гимнасты либо соскоком лётном, либо простым сальто. Правда, в конце 1950-х гимнасты стали осваивать и пируэты, и двойные сальто в группировке.

В следующем десятилетии массово выполняются обороты вперед с продевом и последующим выкрутом плеч в обратный хват. Этот же элемент выполняется с поворотом на 360°. Гимнасты из Москвы Михаил Воронин и Владимир Маркелов усложняют и совершенствуют перелет боком. Первый при перелете держит ноги в вертикальном положении, позднее второй перелетает через перекладину хотя и с разведенными ногами, но прогнувшись. При соскоке гимнасты выполняют уже либо двойное сальто, либо лёт с поворотом на 360°.

1970-е годы ознаменовались серьезным качественным скачком в области элементов с фазой полета. Сначала осваиваются сальто вперед в висе, а затем и назад — с поворотом кругом. В 1979 году венгр Ковач дарит гимнастическому миру уникальный перелет — с большого оборота назад полтора сальто назад в вис. Подобный знаковый перелет, но с большого оборота вперед — полтора сальто вперед в висе — чуть позднее демонстрирует американский гимнаст Гейлорд.

Соскоки тоже усложняются весьма существенно. Японец Цукакура вошел в историю своим



Владимир АРТЕМОВ



Валерий ЛЮКИН

двойным сальто с общим поворотом на 360°. Валерий Люкин первым выполнил двойное сальто назад прогнувшись. А в конце десятилетия другой знаменитый советский гимнаст Николай Андрианов на международном турнире завершил свою комбинацию тройным сальто в группировке. Справедливости ради замечу, что несколько ранее на внутреннем турнире — на чемпионате СССР — этот соскок первым выполнил Геннадий Крысин.

В 1980-е годы в моду входят большие обороты на одной руке — в самых разных вариантах и даже с фазой полета. Что касается элементов с отпусканием рук и последующим приходом в вис, их число и разнообразие заметно растут.



Иван ИВАНКОВ

## Олимпийское золото выигрывали

Борис Шахлин (1964),  
Михаил Воронин (1968),  
Владимир Артемов и Валерий Люкин (1988),  
Алексей Немов (2000)



Эпке ЗОНДЕРЛАНД

Появляются связки из двух таких элементов, выполняемых один следом за другим. Тройное сальто в соскок освоено уже многими ведущими мастерами, а гимнаст из Германии Белле добавляет к тройному сальто еще и пируэт. Двойные сальто прогнувшись кому-то уже удастся исполнить с поворотом на 360° и даже на 720°.

В последнее десятилетие прошлого столетия сильнейшие гимнасты планеты усиленно и небезуспешно работают над усложнением

перелета Ковача. Алексей Немов в своей комбинации выполняет три варианта этого элемента — в группировке, согнувшись и прогнувшись. Иван Иванков из Белоруссии выполняет на чемпионате мира связку из двух элементов Ковача подряд. Алойз Кольман из Словении первым демонстрирует сальто Ковача с поворотом на 360°.

С началом нового тысячелетия работа над усложнением перелета Ковача продолжается. Итальянец Кассина разучил и исполнил этот элемент не только с пируэтом, но еще и прямым телом. В связи с существенным изменением правил судейства в гимнастике теперь необходимо в комбинацию включать десять сложных элементов, которые и оценивают судьи. В цене стали связки из сложнейших элементов. В частности, связки из двух, а то и трех вариантов сальто Ковача, выполняемых, естественно, один за другим.

Игорь КАССИНА



Алексей НЕМОВ

Наивысшего успеха здесь добился голландец Зондерланд, ставший в следующем десятилетии трехкратным чемпионом мира и победителем лондонской Олимпиады.

Наметившийся после пекинских Игр 2008 года резкий скачок сложности упражнений кандидатов на титул сильнейшего на этом снаряде продолжается и сегодня. Правила судейства вновь ужесточились. Так называемая базовая оценка за сложность комбинации стала решающей. У кого она выше, тот и главный претендент на победу.

Зондерланд, имеющий самую высокую базу, по-прежнему в строю. На чемпионате мира — 2018 он вновь был сильнейшим на перекладине. Но соперники не стоят на месте. Скажем, немецкий гимнаст Бретшнайдер освоил сальто Ковача с поворотом на 720°...

В последний раз россиянин выигрывал в этом виде на Олимпийских играх в 2000 году. Это был Алексей Немов. До него побед на этом снаряде на Олимпиадах добывались еще четыре представителя отечественной гимнастики: Борис Шахлин (1964), Михаил Воронин (1968), Владимир Артемов и Валерий Люкин (1988). ▲



Реклама

# SASAKI®

## МАГНЕЗИЯ Япония



rg\_shop.ru rg-shop.ru

Москва, ул. Каспийская, 22,  
к. 1, стр. 5, офис 315

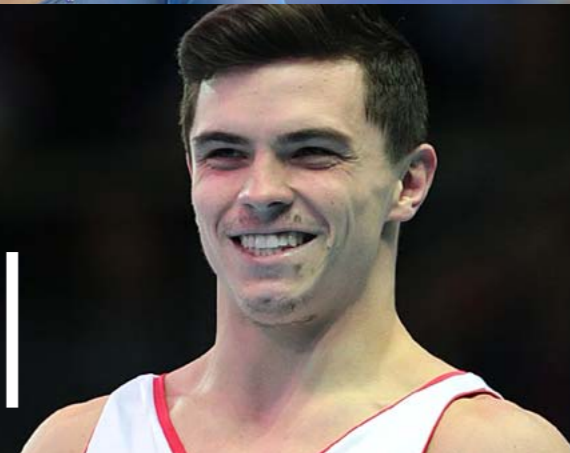
+7 903 619 60 25  
+7 962 923 37 78



ФЕДЕРАЦИЯ  
СПОРТИВНОЙ  
ГИМНАСТИКИ  
РОССИИ



# ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ



## Щецин-2019





## ПРОСТО БОЛЬ

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ ВСЕГДА ГОТОВЫ ОТВЕТИТЬ НА ВАШИ ВОПРОСЫ. ВЫ МОЖЕТЕ ЗАДАТЬ ИХ НА САЙТЕ [HTTP://SPORTGYMRUS.RU/](http://SPORTGYMRUS.RU/) В РУБРИКЕ «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ» С ПОМЕТКОЙ «СКАЖИТЕ, ДОКТОР»

**ВОПРОС:**  
ПО НОЧАМ У МОЕГО ВОСЬМИЛЕТНЕГО СЫНА ЧАСТО БОЛЯТ НОГИ,  
ТРЕНЕР ГОВОРИТ: ЭТО ПРОБЛЕМЫ РОСТА. ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Ростовые боли — это разновидность нормы растущего организма. Еще в 1823 году французский врач Марсель Дюшан в книге «Болезни роста» одним из первых описал синдром ростовых болей. С тех пор термин прочно вошел в обиход врачебной практики.

Такие боли беспокоят около трети всех детей и наиболее часто встречаются в возрасте от двух до 10 лет. Обычно дети жалуются на эпизодические ночные боли (иногда — поздним вечером), длящиеся от нескольких минут до нескольких часов, имеющие внесуставной характер. Как правило, они затрагивают симметричные области нижних конечностей (чаще голень, несколько реже — бедро).

Но на следующий день дети обычно не испытывают боли и даже не помнят ее симптомов. Основной причиной возникновения проблемы считают неравномерность роста кости, надкостницы и прикрепляющихся к ней сухожильно-мышечных структур.

В спорте многие **ошибочно связывают** наличие ростовых болей с перетренированностью, к которой данное состояние не имеет никакого отношения.

И, несмотря на то что ростовые боли связаны с процессом роста, никаких угроз юному спортсмену такое состояние не несет. Все инструментальные (УЗИ, рентгенография, компьютерная томография, магнитно-резонансная томография) и лабораторные (анализы крови, мочи) методы обследования при синдроме ростовых болей будут в норме. Поэтому назвать болезнью такое состояние нельзя. А значит, и лечить это состояние как болезнь будет тоже неправильным.

Для купирования болевого синдрома рекомендуются согревание и легкий массаж области боли, с чем обычно с легкостью справляются родители.

Если такие боли начались вечером, то **хорошо снимают болевой синдром** теплые ванны или ванночки.



В случае выраженного болевого синдрома иногда назначают нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) в виде таблеток или мазей. Но злоупотреблять использованием НПВП не стоит! Ведь ростовые боли — это настоящая болезнь. ▲



# АНАСТАСИЯ ИЛЬЯНКОВА: Прочь, сомнения!

ДЛЯ 18-ЛЕТНЕЙ ГИМНАСТКИ ИЗ ЛЕНИНСКА-КУЗНЕЦКОГО АНАСТАСИИ ИЛЬЯНКОВОЙ ПОБЕДА НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ СТАЛА ПЕРВЫМ БОЛЬШИМ УСПЕХОМ. НО САМА ОНА УВЕРЕНА: НЕ ПОСЛЕДНИМ. ГОВОРИТ, СОМНЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНА — ЭТО ЛИШНЕЕ.

ТЕКСТ: ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА  
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

— Настя, говорят, первая медаль, завоеванная на соревнованиях такого уровня, — это особенные эмоции.

Так и есть. Во время награждения, когда гимн заиграл, у меня слезы навернулись. В первый раз такое случилось, хотя я уже не один раз стояла на пьедестале как победительница. А ночью потом практически не спала. На полчаса проваливалась в сон и опять просыпалась — никак не могла успокоиться. Я — чемпионка Европы! Неужели это все случилось со мной? И на следующий день было буквально состояние эйфории.

— Накануне чемпионата Европы было предчувствие: вот настает мой час?..

Нет, к победе или к какому-то конкретному месту я себя точно не готовила. Никогда так себя не настраиваю. Я понимаю, что у меня еще нет такого громадного отрыва от соперниц. За три недели до выступления в Щецине на этапе Кубка мира в Баку я всего 0,133 проиграла первому месту. У нас с китайянок Лю Цзяци была одинаковая сложность 6,1 балла, но Лю все чище исполнила и победила. И так на любых соревнованиях может случиться. В Щецине я после первого дня соревнований вообще расстроилась сильно, потому что в квалификации решила подстраховаться немного, а в итоге у меня одна связка не получилась, и еще одну ошибку допустила на соскоке.

— Но стресс сняла, успокоилась...

Да, и на финал выходила уже с другим настроением. В квалификации, когда только увидела свои

оценки, подумала, что судьи «пожадничали». Но потом посмотрела видеозапись, поняла, что натворила, и согласилась с оценкой. Сама была во всем виновата. Поэтому в финале главная задача стояла не накручивать себя вот этими «надо, надо, надо», а сделать упражнение так, как я обычно на тренировке его делаю. То есть спокойно, с холодной головой. Вот об этом думала.

— У тебя ведь одна из самых сложных программ на этом снаряде?

То, что я исполняю, в мире еще максимум две-три девочки делают. Но надо добиваться, чтобы быть выше остальных на голову.

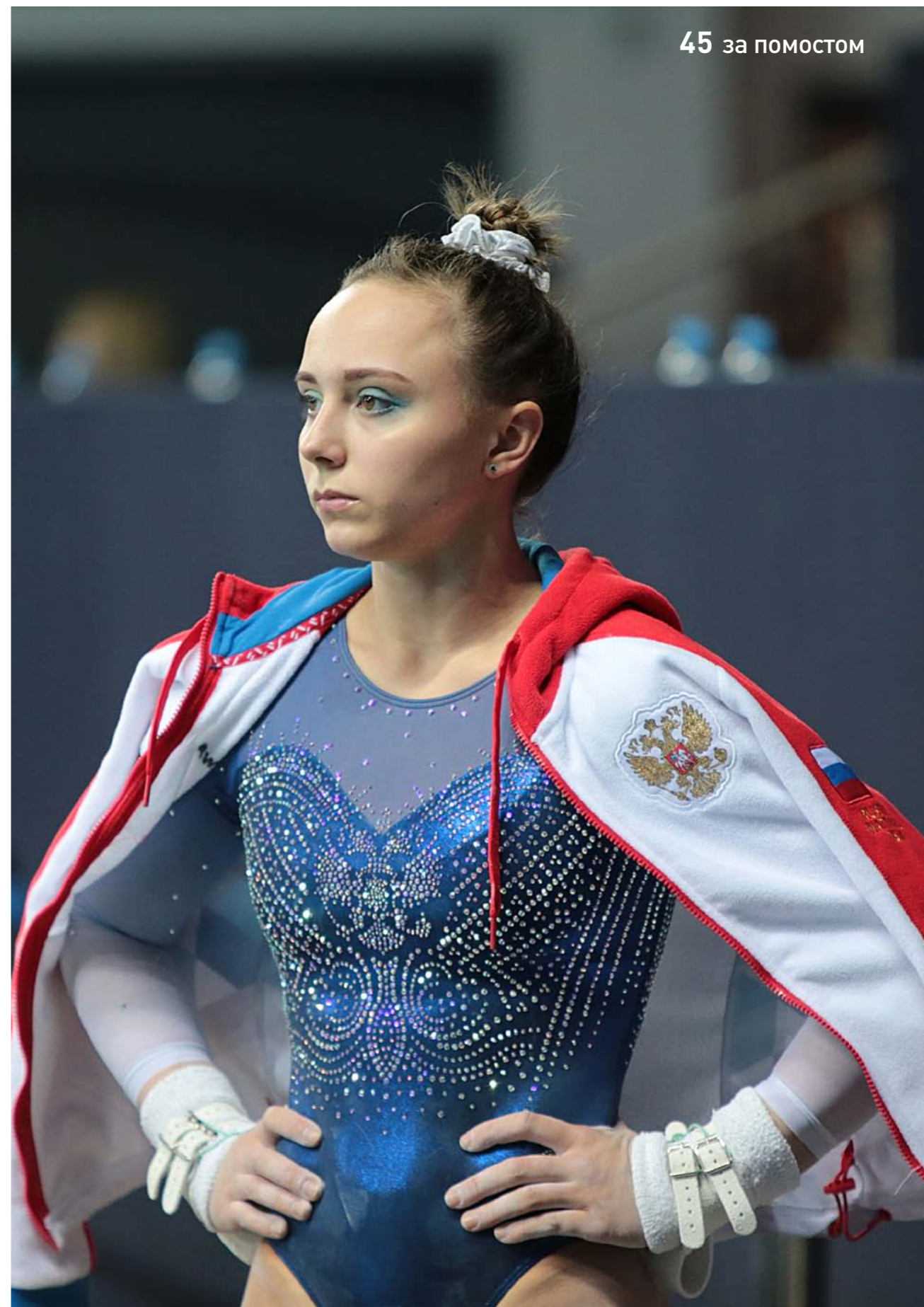
— А расскажи, Настя, как ты в сборную попала и вообще в гимнастику.

Я выросла в Ленинске-Кузнецком, тренировалась в знаменитом гимнастическом центре, который возглавлял Александр Цимерман. У меня такое чувство, что золотая

медаль чемпионата Европы — это и награда в память об этом замечательном человеке. Сколько он сделал для нашей гимнастики! А для нашей школы, где выросло столько классных спортсменов? Он всегда поддерживал, помогал, верил в меня.

А я, сколько себя помню, почему-то всегда была уверена в том, что обязательно буду выступать на Олимпийских играх. Иначе зачем я хожу в этот зал? Правда, когда была маленькой, не знала, что есть такое понятие, как сборная. Думала, можно прямо вот так: сразу из нашего зала — и на Олимпиаду.

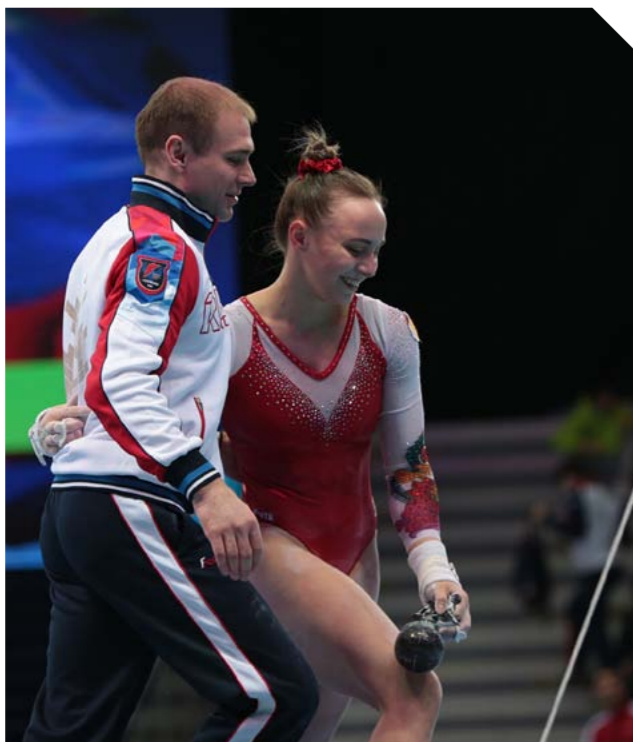
Есть внутренняя установка: если начинаешь что-то делать — делай хорошо!





Думала: как хорошо,  
к мечте стала  
ближе.

Я же собиралась не просто так  
поехать на Игры



В 12 лет я заняла первое место в многоборье на «Олимпийских надеждах» — они проходили в Пензе. После этого главный тренер юниорской сборной Ольга Митрофановна Булгакова пригласила меня на «Озеро Круглое».

— *Радости, наверное, не было предела?*

Обрадовалась, да. Думала: как хорошо, к мечте стала ближе. Я же собиралась не просто так поехать на Игры, я мечтала — и сейчас мечтаю — золотую медаль выиграть. Но когда уже ехала в Москву, места себе не находила. Страшновато было. Первое время входила в зал, и каждый раз ноги подкашивались: там же Маша Пасека, Алия Мустафина, Вика Комова... Такой уровень! Сейчас мы общаемся как подруги. Разница в возрасте никому из нас не мешает. И Маша, и Алия сами себя так поставили, они нас не задирают, не давят на нас, молодых, своим авторитетом. А тогда девочки казались мне чуть ли не небожителями, даже мысли не могла допустить, что буду выступать с ними в одной команде.

— *А в плане тренировок ожидания не разошлись с реальностью? Маме не звонила: «Дом-о-о-й хочу-у-у...»?*

У меня есть цель. Я к ней иду. Было тяжело, и травмы были. Но я это все отбросила. Понимаю, что надо много труда положить на это.



Доха-2018



— *Откуда такое ценное качество в характере?*

Не знаю. У нас в семье спорт всегда любили. Мама когда-то гимнастикой занималась, папа — лыжами. Может, и от них. В зал сначала привели мою старшую сестру, а я все больше на батуте прыгала, пока она занималась. Потом сестра закончила с гимнастикой, теперь за меня переживает. Она, кстати, была первой, кто поздравил меня с победой в Щецине.

А характером, вот этой целеустремленностью, мне кажется, я больше похожа на маму. У меня всегда была какая-то такая внутренняя установка: если начинаешь что-то делать — делай хорошо; если делаешь, то нужно понимать, во имя чего ты этим занимаешься. И добиваться обязательно задуманного. Такой подход у меня во всем проявляется, даже в мелочах. Ну вот, например, занимаюсь какими-то домашними делами, уборкой в комнате, и не могу, как некоторые, делать десять дел одновременно. Пока одно не закончу, за новое не берусь.

— *А что, кстати, ты делаешь в свободное от тренировок время?*

Иногда читаю. Но в основном учу языки — английский и японский.

— *Необычный выбор.*

Это вы про японский? Так все не случайно. Я драмы люблю смотреть — знаете, наверное, это такие сериалы про подростков. В них рассказывают про жизнь, про школу, про взаимоотношения и поиски себя. Вот с кино все и началось. Мне понравились актеры, заинтересовала культура Японии, природа... В будущем хочу стать переводчиком с японского. Понимаю, что язык непростой, легкой жизни мне не будет. Но вот хочу и все!



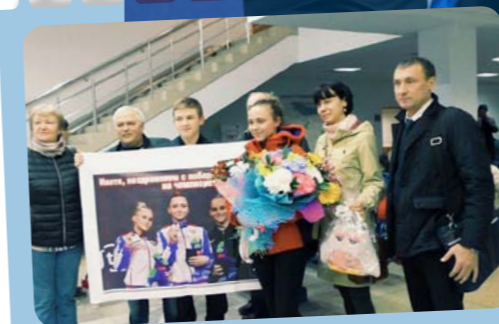
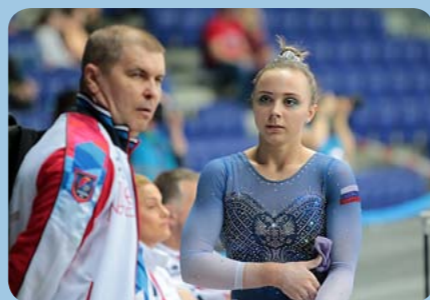
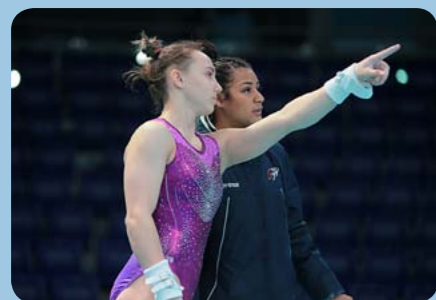
— Ну с таким-то характером это неудивительно. На помосте тебя тоже кто-то вот так заводит, мотиватор какой-то есть?

Мне было лет семь-восемь, когда впервые увидела, как Мустафина выступает. Сразу влюбилась в нее. Помню, как переживала за Алию, когда она выступала в Лондоне на Олимпийских играх. И до сих пор она для меня некий идеал в гимнастике. У нее можно многому поучиться.

— А с брусьями ты как подружилась?

Вы удивитесь: раньше они у меня вообще не получались, были самым слабым снарядом. А когда попала в сборную, стала более вдумчиво учить элементы и связки, с каждым годом прибавляла базу, и вот пошло... Мне, конечно, многие помогли: у меня два тренера — Киселев Сергей Васильевич и Киселева Анна Владимировна, но на «Крулом» со мной только Сергей Васильевич находится. Еще Сергей Николаевич Андрианов со мной работал, потом Константин Сергеевич Плужников подключился. Целая команда!

Думаю, что один из секретов хорошего выступления именно на брусках — то, что я мощная от природы, у меня хорошо накачана верхняя часть туловища. Вся сила моя — в руках, можно сказать. Еще мне нравится ощущение виса на брусках, когда все тело буквально вытягивается в струнку... А самый кайф получаю, когда, находясь в хорошей форме, делаю упражнение, ничуть при этом не напрягаясь. Тело твое послушное-послушное, и ты буквально порхаешь с жерди на жердь, как перышко. Бывает, сделаю какой-нибудь сложный перелет —



INSTAGRAM/NASTYALYANKOVA

В будущем хочу стать переводчиком с японского. Понимаю, что язык непростой, легкой жизни мне не будет.

**Но вот хочу и все!**

и у самой мурашки по коже. И тогда еще больше адреналина появляется и перелеты еще легче делать...

— Самой хочется нафантазировать комбинацию?

Я пытаюсь ее строить, но в основном делаю то, что говорят тренер и специалисты. Они предлагают что-то, я пробую. Если не получается — выкидываем. А получается — пытаюсь до совершенства довести исполнение каждого элемента. В этом моя задача.

— Прошлый сезон получился для тебя не самым удачным, как ты с ним боролась? И с собой тоже?

Да, неудачных выступлений было много, еще и травма спины добавилась... Но мне кажется, я научилась переживать неудачи. Пока залечива-

ла спину, читала специальную литературу, истории разные про преодоление себя в спорте и в жизни. В итоге не то чтобы смирилась со своими проблемами, а правильнее будет сказать, приняла их. Сначала приняла. А потом отпустила. Жизнь одна, надо жить сегодняшним днем. Радоваться моментам, которые происходят с тобой здесь и сейчас. Я стала мыслить более позитивно.

Раньше каждое свое падение, каждую ошибку по сто раз в голове прокручивала, думала: ну почему ты выходишь на соревнования, делаешь все то же самое, что и на тренировке, но падаешь? Не находила ответа, шла на снаряд и — ошибалась снова. А потом поняла, что нельзя выходить на помост с такими сомнениями в силах. Сомнения для спортсмена — это вообще лишнее. Теперь я стараюсь не думать о плохом. Очистила голову от этих проблем. ▲

# РАЗВЕДКА БОЕМ

## КАК ПЕРВЕНСТВО РОССИИ ОТБИРАЛО КАНДИДАТОВ НА ПЕРВЫЙ В ИСТОРИИ ЮНИОРСКИЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ, КОТОРОЕ ВСТРЕЧАЛ В ПЕНЗЕ ДВОРЕЦ СПОРТА «БУРТАСЫ», СТАЛО ГЛАВНЫМ ОТБОРОМ ДЛЯ ГИМНАСТОВ В КОМАНДУ НА ПРЕДСТОЯЩИЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ. ЧЕМПИОНАТ ПРОЙДЕТ С 27 ПО 30 ИЮНЯ В ВЕНГЕРСКОМ ДЬЕРЕ. СОРЕВНОВАНИЯ БУДУТ КОМАНДНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ. СОСТАВ КОМАНДЫ — ЭТО ТРИ ГИМНАСТА И ОДИН ЗАПАСНОЙ. ЗАЧЕТ В КОМАНДНОМ ПЕРВЕНСТВЕ БУДЕТ ИДТИ ПО ДВУМ ЛУЧШИМ РЕЗУЛЬТАТАМ НА СНАРЯДЕ.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ АНДРИАНОВ  
ФОТО: ОЛЬГА КОЧЕГАРОВА

### ЮНИОРКИ

С точки зрения отбора на чемпионат мира очень интересно было наблюдать в Пензе за главными претендентками на попадание в команду: Владиславой Уразовой из Ростова-на-Дону, москвичками Викторией Листуновой и Ольгой Астафьевой, Яной Вороной — воспитанницей знаменитой воронежской школы имени Э. Штукмана, гимнасткой из Тулы Ириной Комновой и представительницей Чебоксар Елены Герасимовой.

### Многоборье

В результате двух дней борьбы чемпионкой России в многоборье стала Владислава Уразова, наиболее ровно прошедшая оба дня соревнований с общим результатом 113,553 балла по сумме двух дней многоборья, допустив одно падение в первый день при исполнении опорного прыжка.

Серебряным призером стала москвичка Виктория Листунова, показавшая красивую элегантную гимнастику в стиле Виктории Комовой. Но оба дня ей не покорилась программа на брусках. Общий результат — 110,832 балла.

Бронзовым призером в упорной и честной борьбе Яны Вороны и Елены Герасимовой удача улыбнулась представительнице Чебоксар — 109,166. Лена допустила падение на брусках в первый день и ошиблась при выполнении программы на бревне

во второй день соревнований. Яна Ворона набрала 108,568 балла, допустив падения во второй день на опорном прыжке и бревне.

Пятый результат у Ирины Комновой, гимнастка неудачно выступила в первый день, показав только восьмой результат, но смогла собраться и без видимых ошибок пройти второй день, переместившись с восьмого на пятое место, — 106,366 балла. Ольга Астафьева на шестом месте — гимнастка упала с бревна и в первый, и во второй день соревнований, не показала и полную сложность в опорном прыжке — 106,033 балла.

### Финалы в отдельных видах

**Опорный прыжок:** победительницей финала в опорном прыжке ожидаемо стала Владислава Уразова, показавшая на сегодняшний день самые сложные прыжки в России (у юниорок допускается выполнение двух прыжков одной структурной группы): Юрченко с двумя пируэтами (5,4) и Юрченко с поворотом на 540 (5,0). Средняя оценка за два прыжка составила 14,298 балла.

Вторая позиция у Вики Листуновой. Первый прыжок, как и у победительницы, — Юрченко два винта — выполнен чуть хуже. А второй прыжок попроще — Юрченко с одним пируэтом (4,6) — был выполнен хорошо. Серебряная медаль — заслуженная.



Бронзовая награда у Яны Вороны. Те же прыжки, что у Листуновой, но выполнены в гораздо худшем исполнении, и как итог — только третья позиция.

**Брусья:** в финале на брусках все сводилось к противостоянию Владиславы Уразовой и Ирины Комновой. Эти гимнастки имеют самые сложные программы в мире среди юниорок на брусках. Владислава: 6,1–5,9, Ирина: 6,3–6,1. Обе гимнастки выполняют так называемую модель Комовой, появившуюся в обиходе брусисток в позапрошлом олимпийском цикле.

В итоге победительницей финала стала Владислава Уразова (5,9) — 14,466 балла. Ее основная соперница допустила обидное и редкое для себя падение на сальто в вис и осталась за чертой призеров (6,0) — 13,300 балла. А серебро завоевала Елена Герасимова (5,7) — 13,966 балла. Третья позиция у Ольги Астафьевой: все было в этой программе, кроме одного — качества исполняемой работы (7,7). В итоге (5,8) — 13,5 балла и бронзовая медаль на брусках.

**Бревно:** на первое место претендовали сразу пять гимнасток, что, несомненно, говорит о большой проделанной работе на снаряде и, как следствие, ультраповышенной конкуренции среди гимна-

сток. А победу неожиданно одержала юная гимнастка Юлия Николаева: отличная техническая подготовка, чистота исполнения, хорошее чувство ритма и баланса при выполнении сложных акробатических связок. Золотая медаль чемпионки России уезжает в Новочеркасск (6,0) — 14,866 балла.

Серебро у Елены Герасимовой. Сложная насыщенная программа, по качеству работы особых вопросов нет: уверенно и со вкусом. Но гимнастка понизила себе сложность программы до 5,7, не попав в несколько связок. Итоговая оценка (5,7) — 14,433 балла.

Третья позиция у Вики Листуновой. Более нервная работа, чем у предыдущих исполнителей, непопадание в полную сложность (5,6) — 14,200 балла.

**Вольные упражнения:** победителем ожидаемо стала Виктория Листунова. Выполнено все на довольно хорошем качественном уровне. В итоге (5,7) — 14,400 балла. Вторая позиция у Владиславы Уразовой, без ошибок не обошлось (5,7) — 14,100 балла. Бронза у Яны Вороны. Но проигрыш в сложности двум первым гимнасткам 0,4, и как следствие (5,3) — 13,634 балла, в Воронеж отправляется бронза.

## Статистика выступлений гимнасток первой шестерки по основным гимнастическим критериям

По лучшей оценке за два дня многоборья первенства России 2019 года

Фамилия	Прыжок	Брусья	Бревно	Вольные	Результат
Уразова	5,4 14,633	5,9 14,633	5,7 14,500	5,7 14,066	57,832
Герасимова	4,6 13,566	5,7 14,200	6,0 14,500	5,2 13,700	55,966
Листунова	5,4 14,466	5,5 12,566	5,6 14,300	5,5 14,400	55,732
Ворона	5,4 14,333	5,0 12,733	5,8 14,900	5,3 13,734	55,700
Комнова	4,2 13,233	6,1 14,533	5,6 13,400	5,2 13,167	54,333
Астафьева	4,6 13,433	5,8 14,233	5,5 12,500	5,0 13,167	53,333



## Китай

Фамилия	Прыжок	Брусья	Бревно	Вольные	Результат
Ау Юшан	4,6 13,400	5,7 14,000	6,7 15,250	5,3 13,600	56,250
Гуан Ченчен	5,6 14,150	4,8 13,100	6,5 15,050	5,0 12,700	55,000
Вей Ксиаюан	4,6 13,500	5,8 14,000	5,7 14,100	5,0 13,000	54,600
Чен Янфей	4,8 13,500	4,8 12,550	5,8 14,100	4,9 12,400	52,550

Фамилия	Сложность	Исполнение	Результат
Ау Юшан	22,300	33,950	56,250
Гуан Ченчен	21,900	33,100	55,250
Вей Ксиаюан	21,100	33,500	54,600
Чен Янфей	20,300	32,250	52,550

## США

Фамилия	Прыжок	Брусья	Бревно	Вольные	Результат
Коннор Маклейн	5,4 14,800	5,3 13,967	6,0 14,133	5,0 13,350	56,250
Кайла Ди Селло	5,4 14,500	5,4 13,900	5,7 13,700	5,4 13,600	55,700
Скай Блейкли	5,4 14,400	5,5 13,800	5,7 13,800	5,2 13,700	55,700
Оливия Гриверс	4,6 13,600	5,6 14,400	4,8 13,000	5,0 13,500	54,500
София Батлер	4,6 13,833	5,4 13,600	5,4 12,300	5,1 13,433	53,166
Сиена Алипио	5,0 14,233	5,4 11,800	5,7 13,600	4,9 13,200	52,833

Фамилия	Сложность	Исполнение	Результат
Коннор Маклейн	21,700	34,550	56,250
Кайла Ди Селло	21,900	33,800	55,700
Скай Блейкли	21,800	33,900	55,700
Оливия Гриверс	20,000	34,500	54,500
София Батлер	20,500	32,666	53,166
Сиена Алипио	21,000	31,833	52,833
Лилли Липит	20,400	—	—
Кайлен Морган	19,800	—	—

## ОСНОВНЫЕ СОПЕРНИЦЫ

## Китай

Проведем небольшой статистический обзор основных претенденток в команду по лучшей оценке за два дня многоборья чемпионата Китая, который прошел в мае.

Ау Юшан — 2004 года рождения, третий призер прошедшего чемпионата Китая среди взрослых. Гуан Ченчен — 2004 года рождения, восьмое место. Вей Ксиаюан — 2004 года рождения, 10-я позиция, Чен Янфей — 2004 года рождения, 10-я позиция после первого дня, во второй день многоборья не шла.

## США

Состав команды будет оглашен перед чемпионатом мира, поэтому на данный момент мы можем ориентироваться только на статистические данные и видео турниров: Jesolo 2019 в Италии, Gymnix 2019 в Канаде и WOGA Classic 2019 в США.

Коннор Маклейн — 2005 года рождения, победительница ежегодного турнира Jesolo 2019 в много-

борье. Лидер команды Кайла Ди Селло — 2004 года рождения, победительница международного турнира WOGA Classic 2019, на момент выступления в Италии была травмирована и делала только брусья, но к чемпионату мира горит желанием вернуть былые кондиции. Скай Блейкли — 2005 года рождения, гимнастка тоже отсутствовала в составе команды в Италии из-за травмы. Ее выступления в этом году мы могли видеть на традиционных турнирах WOGA Classic 2019 и Gymnix в Канаде, где она заняла третье место в многоборье. Оливия Гриверс — 2004 года рождения, интересная гимнастка, показывает качественную работу, но ей не хватает общей сложности. Серебряный призер турнира Gymnix 2019 в многоборье. София Батлер и Сиена Алипио — обе 2004 года рождения, были в команде США в Италии. Гимнастки Лилли Липит (прыжок — 4,6; брусья — 5,4; бревно — 5,4 и вольные — 5,0) и Кайлен Морган (прыжок — 4,6; брусья — 5,1; бревно — 5,3 и вольные — 4,8) замыкают список претенденток на поездку в Венгрию.

## ЮНИОРЫ

У ребят особое внимание специалистов привлекали Иван Куляк и Кирилл Гашков, Иван Гергет из Ленинска-Кузнецкого, Владислав Гудзь из Санкт-Петербурга и гимнаст из Королева Мухаммаджон Якубов.

## Многоборье. Финал

В соревнованиях юношей звание победителя досталось гимнасту из Обнинска Ивану Куляку с результатом 159,289 балла. Иван допустил одно падение во второй день в упражнении на перекладине. На второй позиции расположился Иван Гергет — харизматичный гимнаст из знаменитой школы Ленинска-Кузнецкого, его сумма баллов — 158,164. Гимнаст не очень удачно выполнил в первый день программу на брусьях. И в борьбе за золото не смог компенсировать это безошибочным исполнением второго дня.

Бронзовая медаль досталась также представителю Обнинска Кириллу Гашкову. Его результат составил 155,864 балла. Кирилл в первый день тоже не смог справиться без ошибок на брусьях и без срывов отработал финал многоборья.

Четвертая позиция — у гимнаста из Королева Мухаммаджона Якубова — 154,097 балла (падение во второй день на перекладине), и замыкает список претендентов на поездку на чемпионат мира среди юниоров гимнаст из Санкт-Петербурга Владислав Гудзь с суммой баллов 153,064. Владислав допускал ошибки в оба дня состязаний.

## Финалы в отдельных видах

**Вольные упражнения.** Победу одержал Иван Куляк — 13,166 балла, на второй позиции Мухаммаджон Якубов — 13,066 балла, замыкнул тройку призеров гимнаст из Пензы Алексей Лунев — 13,000 балла.

**Конь-махи.** Золото победителя досталось Кириллу Гашкову, показавшему результат 12,833 балла. Серебро у Артема Козлова из Пензы — 12,666 балла. Бронза у Ивана Гергета — 12,333 балла.

**Кольца.** На этом снаряде первенствовал гимнаст из Владимира Владислав Новокшенов — 13,266 балла. Второе место досталось Ивану Гергету —



13,200 балла. Бронза у Руслана Макарова из Тольятти — 13,000 балла.

**Опорный прыжок.** Победу одержал Артем Козлов с результатом 13,467 балла. Серебро у Алексея Усачева — 13,417 балла. Замкнул тройку призеров Владислав Новокшенов с результатом 13,216 балла.

**Брусья.** Первое место завоевал Мухаммаджон Якубов — 13,300 балла. Серебро досталось Алексею Луневу — 12,433 балла. Бронза у Владислава Гудзя — 12,266 балла.

**Перекладина.** В финальном виде заключительного дня соревнований победу одержал Кирилл Гашков — 12,766 балла. На втором месте Иван Куляк — 12,733 балла, бронза у Валентина Бесхмельницына — 12,733 балла.

Стоит обратить внимание на то, что оценки гимнастов были не столь высокие. Это связано с оценкой сложности юниоров, которая учитывает восемь элементов, а не десять, как у взрослых гимнастов. Среди зарубежных гимнастов хочется выделить команды Японии и США. У них традиционно в этом возрасте слабоваты кольца и прыжок, остальные четыре снаряда на достаточно хорошем уровне. Неплохие команды у итальянцев, французов, англичан и швейцарцев, но из этого списка отдам предпочтение все же команде Швейцарии. Могут преподнести сюрприз китайцы, но у них формирование сложных программ происходит обычно несколько позже этого возраста (участники чемпионата мира среди юниоров — это спортсмены 2002–2003 годов рождения). ▲



ПОПЬЕМ  
ЧАЙКУ?

SHUTTERSTOCK/ГОГОЛОМ

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ НЕ ТЕРЯЮТ ПОПУЛЯРНОСТИ. ЛЮДИ ВЕКАМИ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЗАГОТОВЛИВАЛИ И ПИЛИ СОГРЕВАЮЩИЕ, ЛЕЧЕБНЫЕ И БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ НАПИТКИ, РЕЦЕПТЫ КОТОРЫХ ХРАНИЛИСЬ НА РУСИ В КАЖДОЙ СЕМЬЕ. И СЕГОДНЯ МНОГИЕ ИЩУТ ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ ТРАВ — КАК ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ, ТАК И ДЛЯ ОТДЫХА ИЛИ КРЕПКОГО СНА.

ТЕКСТ:  
ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

**Чай из растений — это не совсем чай.** Правильнее его называть травяным напитком. Многие рассматривают его как альтернативу традиционному черному чаю. И кстати, для спортсменов это вполне оправданно. Черный чай содержит до 0,1 г мочевой кислоты, а после интенсивной тренировки она и так в избытке.

**Травяные чаи** могут тонизировать намного сильнее обычного чая или кофе. Значительным тонизирующим эффектом обладают имбирь и лимонник китайский.

**Лимонник китайский** (семена и особенно ягоды) известен с древних времен как растение, придающее энергию и силу. Ни один из существующих разрешенных энергетиков не сравнится с ним по эффективности практически на фоне отсутствия побочных эффектов. Напомним, что прием энергетических напитков не показан детям и подросткам. И принимать такие напитки можно лишь в очень ограниченных количествах, иначе на физической нагрузке возможен срыв сердечно-сосудистой системы.

Хорошо **снимают нервные стрессы** после тренировки и соревнований листья мяты и корень валерианы.

Но рекордсменом по компенсации нервно-физического истощения является саган-дайля.

**Саган-дайля** (или рододендрон Адамса) — это кустарник, из листьев и цветов которого на протяжении столетий традиционно готовили чай жители Сибири. Легенда гласит, что по возвращении из похода воины-победители втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы придать им силы. Впоследствии на этих местах стало произрастать растение саган-дайля.

Цветет рододендрон только на восьмом году жизни, растет он очень медленно — по пять сантиметров в год, и очень требователен к почве: ему нужна проточная вода, а почва должна быть лишена патогенных микроорганизмов.

Чай саган-дайля известен своими тонизирующими качествами, не уступающими гинкго билоба,

он **повышает выносливость, и придает сил** не меньше, чем женьшень.

Удивительно, но многим тонизирующие свойства этого чая не только не мешают заснуть, а наоборот, снимают накопившееся за день нервное и физическое напряжение и способствуют более глубокому сну. Подобный, намного менее выраженный эффект производит на некоторых людей кофе на ночь. Но действие саган-дайля эффективнее и мягче. Это так называемый парадоксальный эффект стимуляторов. Дело в том, что во сне мозг человека совершает активную работу, но в ином режиме. Многие снотворные препараты просто гасят работу мозга, погружая его в глубокий сон, после которого человек просыпается разбитым, чего не скажешь о сне после чашечки саган-дайля.

Но **учтите, возможен и иной исход**, когда после выпитого саган-дайля свежесть рассудка и высокая работоспособность могут не покидать вас половину ночи! Так что все надо предварительно пробовать в менее ответственных ситуациях.

**Способов заваривания травяных чаев** намного больше, чем традиционных. Если в состав входят кора, корни или листья древесных растений, то напиток некоторое время варят на слабом огне, непрерывно помешивая. Если состав чая более мягкий (травы, лепестки цветов), то настаивают на водяной бане. Оптимально предварительно разделить ингредиенты травяного чая на твердые и мягкие составляющие и заварить их по отдельности.

Витаминные травяные чаи **намного лучше усваиваются**, нежели таблетированные формы витаминов.

Но не забывайте, что витаминов, поступивших в организм с травами, все равно будет недостаточно для спортсменов. Такие чаи прием витаминов не заменяют.

Рекордсменом по компенсации нервно-физического истощения является **саган-дайля**





SHUTTERSTOCK/FOTODOM

Большинству людей  
**иван-чай**  
**можно пить**  
**постоянно,**  
не заботясь  
о пресыщении  
и побочных эффектах



## При жаркой погоде

в травяной чай добавьте листья черной смородины, мяты, Melissa.

Они значительно **облегчат перенесение жары**

**Шиповник**, пожалуй, наиболее известный ингредиент травяных чаев. И это не случайно. В его ягодах содержится в 50 раз больше аскорбиновой кислоты, чем в лимоне! Но насаждать на чаи с шиповником не следует — долго его принимать нельзя даже здоровым людям, слишком велик риск нарушения функции желудочно-кишечного тракта и разрушения эмали зубов. А людям, страдающим тромбозом и недостаточностью кровообращения, шиповник вообще противопоказан!

А вот польза **чая с боярышником** для людей с недостаточностью сердечно-сосудистой системы неоднократно подтверждалась официальной наукой. Хотя и тут рекомендовать его безоговорочно всем не стоит.

Наиболее универсальным аналогом черного и зеленого чаев является исконно российский **иван-чай** (кипрей). Этот чай в большом количестве экспортировался царской империей в Европу, где он пользовался успехом. Экономисты того времени подсчитали, что экспорт в Европу российского чая успешно конкурировал с индийским. Знаменательно, что в настоящее время интерес к иван-чаю в нашей стране возрождается.

Большинству людей иван-чай можно пить постоянно, не заботясь о пресыщении и побочных эффектах. Ведь весь спектр его положительных качеств действует очень мягко. К числу его «недостатков» можно отнести слабую выраженность положительного действия.

А вот с **каркаде** следует быть осторожнее. Хорошо известный чай из суданской розы (каркаде) обладает массой положительных эффектов, но имеет один существенный недостаток — сложно прогнозируемый, но достаточно выраженный слабительный эффект. Так что в качестве тонизирующего и утоляющего жажду напитка употреблять его перед тренировками и соревнованиями не стоит.

**Оптимальный спортивный травяной чай** приготовить несложно. Основные ингредиенты такого чая: ягоды лимонника и листья или цветки саган-дайля (рододендрона Адамса). Тонизирующее действие лимонника прекрасно дополняется восстановительным действием саган-дайля. Комбинируя их соотношение, можно добиться оптимального эффекта для любого времени суток.

Утром приоритет следует отдавать **лимоннику,** вечером — **саган-дайля.** Тогда и бодрость, и прекрасный сон гарантированы.

Готовить чай надо следующим образом: лимонник и саган-дайля перемалывают в кофемолке, заваривают кипятком, настаивают минут пять. Жидкость сливают — первая заварка готова, чай можно пить, а осадок заваривают кипятком повторно и после этого несколько минут томят на маленьком огне, постоянно помешивая, но не доводя до кипения. Далее чай остывает пять минут, и он снова готов к употреблению. Знатоки утверждают, что так можно повторять два-три раза без потери действующих свойств чая.

Все травяные чаи в той или иной степени обладают **мочегонным эффектом.** Это следует учитывать всем спортсменам перед ответственными стартами. Такой мочегонный эффект не противоречит антидопинговому законодательству. Но все же, употребляя экзотические чаи или сильнодействующие травы, вы обязаны посоветоваться со спортивным врачом.

Ингредиенты травяного чая, в отличие от обычного черного или зеленого, могут быть высокоаллергенными для одних людей и абсолютно неаллергенными для других. Так что начинать пробовать травяные чаи следует в минимальных концентрациях.

Именно в силу специфического действия отдельных компонентов — травы, семена, плоды, кора, корни растений и многое другое — травяные чаи имеют гораздо больше противопоказаний, чем традиционные черные и зеленые чаи. Например, при гастрите и проблемах с желудочно-кишечным трактом из состава следует исключить черноплодную рябину. При пониженном артериальном давлении — чабрец и солодку.

И помните, травяные чаи обладают кумулятивным эффектом. То есть эффект от травяных чаев увеличивается по мере их употребления. ▲



SHUTTERSTOCK/FOTODOM

Начинать пробовать травяные чаи следует в **МИНИМАЛЬНЫХ** концентрациях

# САША ШЕВА: Как выступить на Олимпиаде в джинсах

УЧАСТНИЦА ЧЕМПИОНАТА  
МИРА — 2003 ПО СПОРТИВНОЙ  
ГИМНАСТИКЕ СТАЛА ПЕРВОЙ  
ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЕЙ КУБКА МИРА  
ПО ПАРКУРУ

ПАРКУР, КОТОРЫЙ СРЕМИТЕЛЬНО ВОРВАЛСЯ В ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СЕМЬЮ, ПРОДОЛЖАЕТ НАБИРАТЬ ОБОРОТЫ. А НАШИ СПОРТСМЕНЫ ПРОДОЛЖАЮТ ПОБЕЖДАТЬ. АЛЕКСАНДРА ШЕВЧЕНКО СТАЛА ПЕРВОЙ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЕЙ КУБКА МИРА ПО САМОЙ ПРЕСТИЖНОЙ ПАРКУРНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ — ФРИСТАЙЛУ. У МУЖЧИН ТАКУЮ ЖЕ ПРЕСТИЖНУЮ НАГРАДУ ЗАВОЕВАЛ ЕВГЕНИЙ АРОНЯН. КОРРЕСПОНДЕНТ «ГИМНАСТИКИ» ВСТРЕТИЛСЯ С ОБЛАДАТЕЛЯМИ КУБКА МИРА ПОСЛЕ ИХ ВОЗВРАЩЕНИЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГ ИЗ ФРАНЦУЗСКОГО МОНПЕЛЬЕ. ИНИЦИАТИВУ В РАЗГОВОРЕ ВЗЯЛА НА СЕБЯ САША ШЕВА (У ПАРКУРИСТОВ ПРИНЯТО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НИКИ).

ТЕКСТ: БОРИС ХОДОРОВСКИЙ

## ЛУЧШЕ ВСЕГО БЫЛ ОРГАНИЗОВАН ЭТАП В КИТАЕ

— *Что это за соревнования — Кубок мира по паркуру?*

В этом году они состояли из трех этапов: в Китае, Японии и Франции. Чтобы участвовать в них, нужно было пройти лицензирование в Международной федерации гимнастики (FIG). В России лицензии есть только у меня, Жени и Зелимхана Джабраилова. Паркур вообще получил международное признание только в декабре, когда за это проголосовали функционеры FIG.

— *В России уже создали национальную федерацию?*

Пока нет. У нас ведь есть отдельные федерации спортивной и художественной гимнастики, спортивной акробатики, прыжков на батуте, спортивной аэробики, которые объединяет FIG. Паркур в России делает первые шаги. В крупных городах есть энтузиасты, уже создавшие некоммерческие организации. Для дальнейшего развития необходимо признание и получение аккредитации от Минспорта России. Энтузиасты как раз сейчас и занимаются оформлением всех необходимых документов.

— *В Монпелье в 2017 году проходила презентация паркура, после которой его признали полноправным членом мировой гимнастической семьи. Этап Кубка мира проходил на той же трассе?*

Нет. Это был уже официальный старт этапа Кубка мира. В Японии и во Франции наши



соревнования проходили в рамках фестивалей экстремальных видов спорта, которые включали в себя и велосипед BMX, и скейтборд, и еще множество дисциплин. Лишь в Китае соревнования организовывала национальная федерация спортивной гимнастики. Если честно, это был лучший этап в плане организации. Для участников и зрителей создали максимально комфортные условия, да еще и телевизионную трансляцию организовали.

— Как подводились итоги Кубка мира?

В зачет шли два лучших результата из трех. У меня во фристайле было три победы, а вот Женя ни разу не сумел подняться на высшую ступень пьедестала. Только у мужчин состав при-

Александра ШЕВЧЕНКО  
и Евгений АРОНЯН



зеров все время менялся, и два вторых места в сумме принесли ему победу в Кубке мира.

### МЫШЕЧНАЯ ПАМЯТЬ — ВЕЛИКАЯ ВЕЩЬ!

— После признания паркура в качестве самостоятельной дисциплины что-то изменилось в вашем тренировочном процессе?

На тестовых соревнованиях было немного участников, а сейчас популярность паркура во всем мире заметно возросла. Во французском этапе было представлено 20 стран со всех пяти континентов. Соответственно, и к подготовке к соревнованиям стали относиться серьезнее. Да и призовой фонд в этапах Кубка мира солидный, есть мотивация готовиться самым серьезным образом. Если раньше больше внимания уделяли техническим моментам, то сейчас усилили общефизическую подготовку.

— Гимнастика как-то присутствует на тренировках?

Скорее, заложенная в детстве гимнастическая техника. Мышечная память — великая вещь!



Тело помнит то,  
что **заложили тренеры**  
еще на «Озере Круглом»



Тело помнит то, что заложили тренеры еще на «Озере Круглом». Сами же тренировки кардинально отличаются. Ведь в гимнастике ты приземляешься на маты, а здесь — на твердую поверхность. Да и при отталкивании мышцы работают по-другому, чем на пружинистом ковре. В гимнастике мы использовали снаряды, а тут твердая поверхность тебе ничем не поможет. Хотя винт назад или сальто вперед, заученные в детстве, даются легко.

— Пополняют ли ряды конкурентов бывшие гимнастки?

На соревнованиях в Монпелье второе место заняла чешка Адела Меркова, которая не принимала участия в азиатских этапах. Она около 10 лет занималась спортивной гимнастикой, а в паркур ее переманили совсем недавно. У чешки очень сложная программа, но чувствовалось отсутствие опыта. Связки, без которых даже самые эффектные по набору элементов комбинации не смотрятся, хромают.

— Бронзовым призером этапа в Монпелье стала японка Хикари Идзуми...

Очень интересная девочка и мужественная спортсменка. Во время соревнований по фристайлу она разбила голень, но даже после этого стала бронзовым призером.

### ТРЕНИРУЕМСЯ НА УЛИЦАХ, ЖИВЕМ ЗА СЧЕТ ПРИЗОВЫХ

— Паркуром вы с Ароняном занимаетесь профессионально, но пока никакой стипендии у вас нет. За счет чего живете и тренируетесь?

Мы с Женей — за счет призовых, заработанных на Кубке мира. Спонсоров найти сейчас тяжело. Нужно, конечно, как можно скорее создавать федерацию и добиваться официального признания. Пока даже всероссийские соревнования организовать никто не берется, а для регистрации федерации в год должно пройти минимум четыре старта.





— Хотя бы база для тренировок в родном городе у вас есть?

Улицы и скверы. Паркур ведь зарождался как уличный вид спорта. Для подготовки к соревнованиям по фристайлу есть небольшие залы, которые выручают зимой. Хотя они больше подходят для новичков. В такой специфической дисциплине паркура, как спидран, мы заметно

отстаем от конкурентов именно из-за отсутствия тренировочной базы.

— Роль тренера в паркуре сопоставима со спортивной гимнастикой?

Пока участники Кубка мира, как правило, сами себе тренеры. Многие вообще самоучки. Мы с Женей друг другу помогаем. Конечно, с развитием паркура будет формироваться настоящий тренерский корпус. Закончу выступать — буду тренировать.

— Каковы перспективы включения паркура в олимпийскую программу и доживете ли вы до таких счастливых времен?

У FIG серьезные планы по развитию новой гимнастической дисциплины. Разговоры об олимпийских перспективах начались с первой презентации в Монпелье. Очередным шагом на пути к Олимпиаде должен стать первый чемпионат мира, который пройдет в следующем году. Пока представители МОК внимательно присматриваются к паркурстам. И в Японии они были, и во Франции. Главной целью их визита считались соревнования по ВМХ и скейтбордингу, которые уже включены в олимпийскую программу. Только и на нас внимание уже обращают.

Мы с Женей друг другу помогаем. Конечно, с развитием паркура будет формироваться настоящий тренерский корпус

— Экипировка после официального признания паркура как-то изменилась?

Скорее, изменилась мода. Раньше были популярны широкие штаны — что у парней, что у девушек. Приходилось шить их самим или скупать на распродажах в рэперских магазинах. Сейчас в тренде джинсы. Одежда, в которой выступают на международных соревнованиях, близка к нарядам поклонников хип-хопа. Это вполне логично, ведь и танец, и наш вид спорта родились на улице. Мне кажется, это классно: выйти на олимпийский старт в джинсах!

С УДОВОЛЬСТВИЕМ БУДУ ТРЕНИРОВАТЬ ЮНЫХ ХУЛИГАНОВ

— Сохранился ли у вас драйв, который позволил в 15 лет стать призером Кубка России и попасть в сборную страны на ЧМ-2001 в Анахайме?

Пожалуй, сейчас все происходит более осознанно. Понимаю, что я делаю. В 15 лет мне нравилось просто соревноваться, а зачем нужно ехать на чемпионат мира, было не совсем понятно.

— Какими вам видятся пути развития паркура в России?

Хорошо, что сейчас наряду с классическими видами спорта есть возможность заняться и теми, которые еще недавно считались экстремальными. Мне кажется, это очень интересный вид спорта для детей. Они ведь любят лазать везде и всюду, нарушая запреты родителей. А тут можно дать волю движению! Конечно, нужно иметь специализированные залы с мягкими матами и мягкими кубиками для начинающих. Лет в десять ребята сами могли бы решать, продолжать заниматься «лазалками» или идти в профессиональный спорт. С удовольствием попробовала бы себя в качестве тренера именно в таких группах. Сама была в детстве такой хулиганкой, что мама от безысходности отдала меня в гимнастику!



Хотя Женя, например, в детстве хулиганом не был и сейчас выделяется на соревнованиях спокойствием и где-то даже флегматичностью. Это очень помогает ему занимать высокие места. (Сам Аронян считает, что ему помогает требовательность к себе. Даже снимая ролики для социальных сетей, он много раз переделывает не понравившуюся связку или корректирует освещение. Евгений перебрался в Санкт-Петербург из Бийска, спортивной гимнастикой не занимался. «В секциях я вообще задерживался максимум на неделю. Не нравилось, когда заставляли что-то делать. А в паркуре чувствуешь себя свободным человеком, хотя с ростом престижа соревнований приходится тренироваться профессионально». — Прим. авт.)

— Какой из ближайших стартов будет для вас главным?

В середине сентября в Будапеште пройдут Всемирные городские игры. Сейчас МОК уделяет новым видам спорта, родившимся из уличных забав, повышенное внимание. Некоторые уже вошли в олимпийскую программу. В столице Венгрии будут соревноваться и паркурсты. Для нас это очень важный старт. ▲



# МАРИОС ГЕОРГИУ: «НА ПОМОСТЕ Я ЗАБЫВАЮ ОБО ВСЕМ»



ТЕКСТ: ЮРИЙ ВЕШКИН  
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

НАЗЫВАТЬ 21-ЛЕТНЕГО КИПРИОТА ЗВЕЗДОЙ МИРОВОЙ ГИМНАСТИКИ РАНО. ПОКА ОН ЗВЕЗДА ТОЛЬКО НА РОДНОМ ОСТРОВЕ И В ЕВРОПЕ. НО ЕСТЬ В ЭТОМ ПАРНЕ ЧТО-ТО, ВЫЗЫВАЮЩЕЕ К НЕМУ ПОВЫШЕННЫЙ ИНТЕРЕС. МАРИОС ГЕОРГИУ СТАЛ ПЕРВЫМ В ИСТОРИИ КИПРИОТОМ — ПРИЗЕРОМ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ В МНОГОБОРЬЕ.

На пути к этой медали ему пришлось преодолеть множество трудностей, в том числе издевательства из-за этнической принадлежности (он наполовину филиппинец). Мать бросила его несколько лет назад, не так давно умер отец.

Мариос Георгиу родился 10 ноября 1997 года. Он вырос в бедной семье. В школе посмеивались над цветом кожи, восточными чертами лица, над его занятиями гимнастикой, иногда в резкой форме. В 17 лет он остался один — обремененная долгами мать решила уехать с острова. Она звала с собой сына, но предстояли Игры в Рио, и Мариос отказался. Мать уехала, а долги остались. Пришлось покинуть дом, и Мариос оказался на улице. Правда, жилье нашел быстро, а затем к нему перебрался отец. В то время Мариос уже собирался бросить гимнастику, чтобы найти работу и хоть как-то сводить концы с концами. Но тренер отговорил его от такого решения вопроса. Именно он убедил его возобновить тренировки.

Смерть отца в прошлом году стала для гимнаста тяжелым ударом. В то трудное время его опорой были тетя (сестра отца) и тренер Панайотис Петридис. Сегодня Мариос называет тренера вторым отцом — тот был рядом с ним все эти годы.

Мариос надеется, что мир запомнит его фамилию, он хочет испытывать гордость за отца, давшего ему это имя. Когда он слышит «Георгиу» с трибун или во время церемонии награждения, его переполняет радость. И он хочет сделать все, чтобы тяжелый ежедневный труд был оправдан.

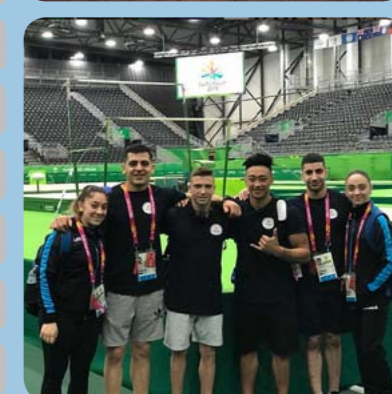
Впервые гимнаст заявил о себе на юниорском чемпионате Европы — 2014. В квалификации он занял восьмое место в многоборье, в финале был десятым. Комбинации даже для юниора показывал слабенькие — призерам первенства проигрывал в базе два-три балла. Брал чистотой исполнения.

Уже через год, в 17 лет, дебютировал на чемпионате Европы среди взрослых. За год добавил сложности на всех снарядах и усложнил программу сразу на 3,9 балла. В квалификации — 15-й, в финале — 19-й, и ни одной сорванной комбинации.

Чемпионат мира в Глазго — 2015 успеха не принес — только 54-й в многоборье. Вновь выступал без срывов, но просто не хватало класса и сил для чистого исполнения усложненной программы.

На отборочном турнире к Играм в Рио Мариос занял в многоборье 38-е место и добыл путевку на Олимпийские игры.

В Рио 18-летний гимнаст добился самого большого успеха в карьере — вышел в финал Олимпийских игр в многоборье. Пусть последним, 24-м, но вышел. А еще по сравнению с предыдущим сезоном он прибавил в базе сразу два балла, прошел все шесть снарядов без срывов. Это уже успех. К сожалению, олимпийский финал Георгиу не закончил, сойдя после третьего снаряда из-за травмы.





INSTAGRAM/MARIOS\_GYM\_GEOURIOU

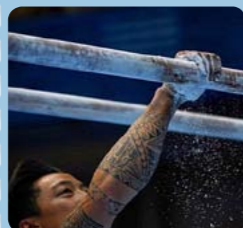
Знаю: когда пойду на тренировку, я забуду обо всем плохом. **И не могу думать о своей жизни без гимнастики**



Появление юного киприота в олимпийском финале многие посчитали случайностью. Да, очень чистые линии, классическая гимнастика, но в сложности проигрывает лидерам три — пять баллов. Однако в следующем сезоне Георгиу продолжал прогрессировать. В финале многоборья на чемпионате Европы — 13-й, на чемпионате мира — 16-й. Мог бы стоять и выше, но в Клуже в финале ошибся в вольных и на перекладине, а в Монреале — в вольных и на коне. Речь о финалах на снарядах не шла — база комбинаций не позволяла.

Первые успехи к 20-летнему гимнасту пришли в 2018 году. В апреле он выиграл бронзу в многоборье на Играх Содружества в Австралии. Уступил только лидерам британских гимнастов Уилсону и Холлу. Георгиу лидировал после четырех снарядов, но удержать преимущество не сумел. После награждения сказал: «Я нисколько не разочарован потерей золота на последних двух снарядах. Моей целью было выиграть любую медаль».

Кроме того, он вышел в финалы на пяти снарядах, победив на брусьях и в вольных упражнениях. В мае на турнире в Осиеке победил на брусьях. В июне выиграл многоборье на Средиземноморских играх, опередив француза Гобо и очень сильных турецких гимнастов Ондера и Аричана.



К победе он добавил золото на перекладине, серебро на брусьях и бронзу на коне.

После этой череды успехов гимнаст стал весьма известной личностью на Кипре, от него ждали успеха на чемпионате Европы. Тем более что в Глазго приехали четыре кипрских гимнаста, то есть Кипр соревновался и в командном первенстве.

В интервью накануне соревнований Георгиу сказал: «От меня ждут успеха в Глазго, и я нацеливаюсь как минимум на один финал, на брусьях или перекладине. Весной я был в хорошей форме. Но сейчас у меня некоторые проблемы с левой рукой. Я не очень хорошо подготовлен, но, надеюсь, все равно доберусь до финала. В последние месяцы я много занимался физиотерапией, сделал МРТ. К счастью, я все еще могу соревноваться».

Увы, но в Глазго сборная Кипра заняла 20-е место среди 29 команд. Мариос прошел



все шесть снарядов — и все шесть без успеха: падения с коня, брусьев и перекладины. На вольных, кольцах и в опорном прыжке очень слабые комбинации. Так, на кольцах он получил в квалификации самую высокую оценку за исполнение — выше Петруниаса, Талло, Нагорного, Ланкина, Далалояна, но база 5,0 отправила его на 14-е место.

В октябре на чемпионате мира в Дохе Мариос Георгиу последним, 24-м, прорвался в финал многоборья, допустив грубые ошибки на опорном прыжке и брусьях. Однако финал гимнаст прошел безупречно и занял в итоге 10-е место.

Он по-прежнему не мог бороться ни на одном снаряде за выход в финал, но чистое, качественное исполнение позволяло добиваться успеха в многоборье.

Прорыв произошел на чемпионате Европы 2019 года в Щецине. В спор за победу абсолютного чемпиона мира Артура Далалояна и бронзового призера Никиты Нагорного никто не мог вмешаться в принципе. А вот претендентов на бронзу было немало: британцы Джеймс Холл и Джо Фрэйзер, турки Ахмет Ондер и Ферхат Аричан, армянин Артур Давтян, украинец Петр Пахнюк, голландец Казимир Шмидт. У каждого были свои козыри, но и свои недостатки.

В квалификации Мариос Георгиу занял четвертое место, а в финале вырвал бронзу. Он выиграл у Фрэйзера 0,033 балла, у Ондера — 0,099 и у Пахнюка — 1,100 балла.

	База, D	Исполнение, E	E средняя	Сумма
Никита Нагорный	36,3	52,365	8,7275	88,665
Артур Далалоян	35,8	52,032	8,6720	87,832
Мариос Георгиу	32,6	51,798	8,6330	84,398
Джо Фрэйзер	33,8	50,565	8,4275	84,365
Ахмет Ондер	33,9	50,499	8,4165	84,299
Петр Пахнюк	34,2	49,098	8,1830	83,298



Это был огромный, невероятный успех для спортсмена. Оценка Мариоса за исполнение (E) поднялась почти на уровень Нагорного и Далалояна. В то же время база программы шести снарядов оказалась намного ниже, чем у победителей.

По словам Георгиу, гимнастика заставляет его забыть о плохом за пределами спортзала: «Она помогает мне справиться с трудной ситуацией и чувствовать себя лучше. Я знаю: когда пойду на тренировку, я забуду обо всем плохом. И не могу думать о своей жизни без гимнастики».

Сейчас Мариос Георгиу готовится ко второй Олимпиаде и надеется сотворить там историю: «Это очень тяжелый путь. Люди видят только успех, но, чтобы его добиться, каждый спортсмен должен бороться и чем-то жертвовать. Даже в повседневных делах». ▲

# ЕВГЕНИЙ

«Знаете, я опять завелся на результаты»

ЗНАМЕНИТЫЙ ТРЕНЕР  
ЕВГЕНИЙ НИКОЛКО  
ОТМЕТИЛ **75**-ЛЕТНИЙ  
ЮБИЛЕЙ

МАСТЕР СПОРТА СССР, ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР РСФСР, НАГРАЖДЕН ПОЧЕТНЫМ ЗНАКОМ «ЗА ЗАСЛУГИ В РАЗВИТИИ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ», ПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫМИ НАГРАДАМИ — ОРДЕНОМ ДРУЖБЫ И ОРДЕНОМ ПОЧЕТА. ТРЕНЕР ЗВЕЗДЫ МИРОВОГО СПОРТА ЧЕТЫРЕХКРАТНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА АЛЕКСЕЯ НЕМОВА. ПОЧЕТНЫЙ ГРАЖДАНИН ТОЛЬЯТТИ, ОДИН ИЗ ОСНОВАТЕЛЕЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ В ГОРОДЕ...

ТЕКСТ: ИРИНА СТЕПАНЦЕВА, ОКСАНА ТОНКАЧЕЕВА  
ФОТО: ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА



Андрей  
МАКОЛОВМихаил  
ХУДЧЕНКО

— Как отпраздновали юбилей, Евгений Григорьевич, не на рыбалке случайно? Ведь о вашем увлечении, кажется, все уже знают.

Нет, у нас в области сейчас запрет на ловлю рыбы — нерест идет, поэтому с рыбалкой пришлось повременить. Я на дачу уехал. Планировал пойти на «Бессмертный полк», обычно я всегда так делаю. Но меня еще 8 мая поздравлять начали, 9-го тоже звонков было очень много, так что уехал за город. А там — поработал на свежем воздухе, сами знаете, на даче всегда какое-нибудь дело найдется. А рыбалка никуда не денется, я рыбалку люблю очень. И внучка моя Полина всегда ее ждет. Только приеду, так она: «Деда, когда пойдём на рыбалку?»

А так — я по-прежнему каждый день по две тренировки, утром с 08:00 до 10:00 и вечером с 16:00 до 19:00, провожу в зале.

— Радуют ученики?

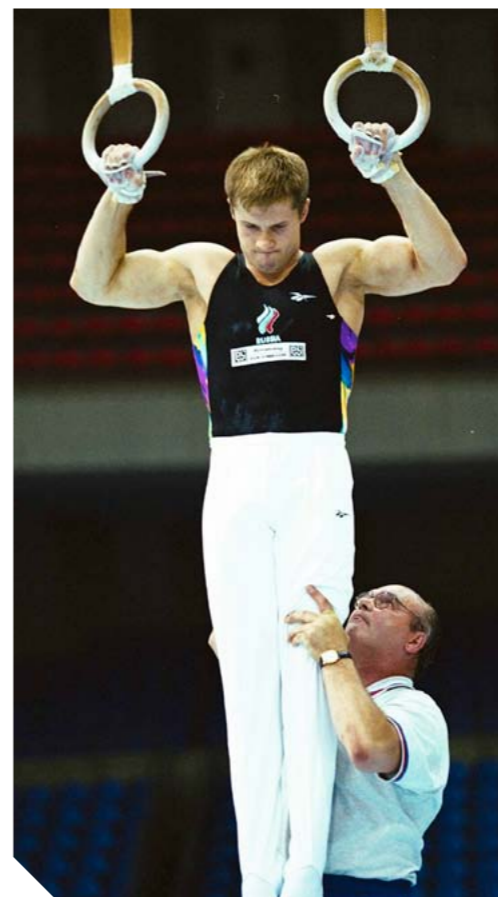
Андрей Маколов восстанавливается потихоньку после травмы, уже тренируется. Опорный прыжок, вольные неплохо делает, с кольцами только пока проблема, но у него же плечевой сустав был травмирован. Миша Худченко — он тоже



в резерве основного состава — сдает ЕГЭ... Ответственный период, ничего не скажешь.

Вот придут в себя, и мы сядем на сбор, будем уже целенаправленно готовиться к августовскому Кубку России в Пензе. Надеюсь, что и Маколов к этим соревнованиям уже полностью восстановится.

Сидней-2000



PHOTOPRESS

Многие считают, что тренер обязательно должен быть диктатором.  
**Неправильно это**



УМИН ИГОРЬ/ТАСС

Алексей НЕМОВ и Евгений НИКОЛКО на трибунах спорткомплекса «Олимпийский» во время чемпионата России, 1997 год

Из воспоминаний

**Евгений НИКОЛКО:**

— Я всегда на учеников досье составлял. Многие видели у меня такую тетрадь здоровую, бухгалтерскую, в которую я записывал и характеристики, и результаты ребят. Лешкина характеристика там, естественно, тоже есть. Не самая лучшая, прямо скажем, зато правдивая.

«Немов Алексей занимается спортивной гимнастикой с 1982 года. Характер неуравновешенный. Частая смена настроения. Инициативный, общительный, задирист. Тренируется ежедневно, выносливость слабая. Физические данные средние, координационные особенности высокие. В общеобразовательной школе учится удовлетворительно».

Если Леша и отличался чем-то от других, так это действительно координацией. Бегал он, например, хорошо — на восемь баллов из десяти. Но были ребята и талантливее на тот момент, и посильнее. Правда, спорт выбирает тех, кто умеет терпеть.

Не могу сказать, что мне было легко с Алексеем. Впервые, он был уличный пацан. Гимнастику, и это было видно, очень любил. Для меня это была главная зацепка, чтобы его хоть как-то обуздать...

...И иногда были моменты, когда силы и терпение заканчивались: «Все, Немов, выгоняю тебя из гимнастики!» После этих слов — слезы ручьем!

Это потом уже злой стал. Правда, в хорошем смысле — не подрасться, а мнение свое отстоять, биться до последнего. Со мной спорил все время. Я ему только одно всегда говорил: «Леш, ты имеешь право со мной спорить, но ты обоснуй, докажи, что прав. Я мудрее тебя, я вытерплю твой мат, твою злость, и больше того — ты можешь на мне даже разрядиться, понимаю, что нагрузки большие».

Я его пропускать через себя. Знаю, он так и говорил всегда: «Со мной, кроме Евгеньича, никто бы не справился». Как нам удалось сохранить друг друга — одним словом не скажешь. Наверное, тоже судьба в какой-то степени за нас решала. Притерлись, понимали, что если что-то и делаем, если как-то друг друга обижаем, то оба не со зла, ради цели...

...Как правило, в большом спорте тренеры ведут себя жестко. Работа на результат, говорят, не оставляет других чувств в отношениях. Многие считают, что тренер обязательно должен быть диктатором. А ученик — только выполнить, что ему сказано, и все. Неправильно это, надо ведь гибко ко всему подходить — потерять спортсмена легко, причем по глупости. Сохранить — сложнее. Очень многие спортсмены, а с ними, кстати, и тренеры пропадали из-за того, что личный контакт не возникал. Или раздерутся, или капризы бесконечные друг на друга вываливают: «хочу — не хочу». «Непонятый» начинает метаться, к другому тренеру уходит. А там — тоже в амбиции впадает. Так и терялись. А Лешка никогда мне не угрожал и не шантажировал. И знал, что и я терпеть буду, чтобы максимальную пользу из всего вынести.

Конечно, таких знаний, каких хотелось бы, у меня тогда не было. И опыта не было. Желание было огромное работать, да интуиция какая-то выручала. За свой счет ездил в Москву, в интересные школы, к тренерам. Разговаривал, записывал, учился.

С дочерью  
Ириной

Я и сам **ремонтирую снаряды.** Лонжу вот новую повесил, у коня кое-где обшивку подклеил...



— *Сборная России нынче возвращает права...* Да, нынешняя мужская команда очень сильная. Я бы сказал, что в сборной сейчас конкуренция просто стремительно нарастает. В первую пятерку попасть сложно, уже две команды можно выставлять на соревнования. Это радует. У парней есть хороший стимул — прорваться в такой состав.

Леша Немов, конечно, был талант, каких во всем мире единицы. Но когда он рос, тогда и в системе нашего спорта многое было по-другому. Зарплаты у тренеров были выше, наша профессия была в почете. А сейчас многие тренеры ушли на платные группы. А если у тебя один способный



парень появляется, тут сразу другая проблема встает. Вот есть сейчас Маколов, Худченко, еще Руслан Макаров — он в резерве молодежки, то есть с мальчиками у нас сейчас в школе неплохая ситуация. Но уехал я с кем-то из них, и все остальные дети зависают. Хорошо, что работаю вместе с Алексеем Ярыгиным. Но не у всех ведь, в принципе, есть такая возможность — оставлять с кем-то спортсмена.

Из воспоминаний

**Алексей НЕМОВ:**

— Что это было — психологический сдвиг или физическая наработка? Что вытолкнуло меня на новый уровень? Разделить это нельзя, просто все потоки объединились и слились в один. К тому же поменялся тренер. И где-то к седьмому классу я уже тренировался с Николко Евгением Григорьевичем. Евгеньичем, как все мы его называли. Он во многом стал мне отцом.

...Был момент, уже я был чуть старше, когда Евгеньич меня просто выгнал из гимнастики за какой-то очередной ор. «Все, — сказал, — откричался, иди». Видно, достал я его по полной программе. Потому что уж тому терпению, которым обладает мой тренер, можно только позавидовать. И только благодаря маме — она очень просила: «Ну, дайте ему еще шанс!» — вернул меня в зал. Правда, я потом никогда не спрашивал: он действительно выгнал бы меня взашей или это была воспитательная мера?

**Евгений НИКОЛКО:**

— Как-то сбор у нас проходил в зале «Динамо». Союз распался, все закрыто, ехать некуда. Идет тренировка [мы учили элемент «перелет Ковача»]. Оборот, перелет, сальто над турником, снова надо схватиться... Раз сделал, два — пролетает мимо. Поскольку над ямой работали, все безопасно, нормально. Как правило, больше десяти раз элемент отработать нельзя — если ошибка есть, она от такого повторения только закрепляется. Чтобы этого не случилось, тренеры обычно останавливают работу. Я ему говорю: «Все, Леша, достаточно, давай на следующей тренировке к этому вернемся. Снова какие-то подготовительные упражнения подлаем, вообще попробуем как с чистого листа».

Смотрю, набычился, глаза уже злые: «Нет, пока не сделаю, не уйду!» Сидит — слезы, сопли, но готовится вновь подойти к перекладине. Я тоже разозлился, ушел — если дурак дураком, говорю, то им и останешься.

А рядом с залом «Динамо» — гостиница, ее за конфигурацию и цвет всегда называли «Пентагон». Мы там и жили. Вот из окна Пентагона смотрю — идет Лешка, хромает. Идет не один, с врачом молодежки. Оказывается, 60 подходов к перекладине сделал! На какой-то раз в яму прыгнул, нога подвернулась, потянул. Эта необузданная жажда работы была неуправляема, но она же и толкала вперед...

...И все равно тренировки были важнее. Кидался на меня, бывало, агрессивно. Но — два-три дня помолчим, потом работать же надо? Обида проходит, а дело надо делать. Я подхожу: «Леш, хватит дуться, давай работать». А он по натуре очень добрый парень. Это в работе злой. «Да, Евгеньич, я сам все понимаю»...

...И не в одной гимнастике дело было — он же рос у меня на глазах. Я вместе с ним и экзамены сдавал, и в институт по-



ступал, и сочинения писал. И учил его, когда маленький был, с учебниками мы же везде ездили. И стирал... Все это было...

...Лешка и меня ведь заставил забыть о сигаретах. Я же много курил, очень много, просто невозможно даже себе это представить сейчас. Четыре пачки уходили у меня за день. Одну, правда, специально держал — расстреливали тренеры. А остальные... Пока от гостиницы до зала дошел — три штуки выкурил. За месяц до Олимпийских игр в Атланте очень нервная обстановка была на «Круглом». Да и мы с Лешей беспокойны. Что-то где-то не получалось — а уже времени не оставалось, уезжать на предолимпийский сбор надо. Все психуют, в команду надо отбираться, конкуренция жесточайшая. И каждая тренировка — на вес золота олимпийского.

Как-то утром помогаю Лешке на кольцах — крест надо было держать. И вдруг слышу от него гневные такие слова: «Евгеньич, от вас как из помойной бочки куревом несет! Я дышать не могу!» Ох, меня тогда просто как ударило чем-то. Стыдно стало. И злость на себя взяла. Да что же это такое, и так все на нервах, а я еще идиотничаю тут. «Леш, я даю слово, что не дам тебе больше ни одного повода сказать, что из-за меня сорвалась тренировка. Я с понедельника бросаю курить!»...

...Не знаю, как я себе это представлял. Никак. Ведь до этого случая я сколько раз решение принимал: все! Пачку вроде смял, выбросил, а утром стрелять начинал. Но 19 июня 1996 года я это сделал. С тех пор — ни одной сигареты. А Леше я тогда только сказал: «Я тебе слово дал, но и ты не подведи — тоже сделай на Играх все. Как надо, как готовили и как ты можешь».

Мы, конечно, с Лешкой друг друга стоили.



Евгений  
НИКОЛКО  
и Алексей  
ЯРЫГИН

Нюансов, вроде как на первый взгляд не основных, хватает. А они иногда многое решают. Когда наша школа, например, к ВАЗу относилась, проблем с финансированием не возникало. А сейчас у нас все спортивные объекты к городу относятся, на свой баланс областное

Министерство спорта не берет. И получается, что сам-то город за счет этих платных групп как-то выживает, а подпитки материальной дает мало. Иногда и на соревнования не можем толком поехать.

Снаряды в зале тоже старенькие... Директор наш помогает, чем может. Иногда слесарей дает, чтобы что-то починили, иногда еще чем-то, но он не всесильный. Я и сам ремонтирую снаряды. Лонжу вот новую повесил, у коня кое-где обшивку подклеил... Тренажерчики простые для детей соорудил — все время что-то придумываешь, чтобы облегчить детям тренировочный процесс.

— Так ведь и всю жизнь было.

А по-другому и не могу. Вся жизнь моя в этих стенах. Хотя тяжело, конечно, бывает, все-таки возраст уже солидный, казалось бы, сколько можно тянуть на одном энтузиазме... Но что делать? Молодые ведь сейчас иной раз и не знают, куда и как гайку прикрутить. Поэтому на рынок иду и вспоминаю: так, здесь надо будет болты прикупить, здесь веревки для лонжи... Так что живем, все нормально. Вот сейчас турнир Немова проведем, ребятки мои в институт поступят — тоже ведь на самотек это нельзя пускать, и — к Кубку страны готовиться!



ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ  
в Афинах, 2004 год



### ЕВГЕНИЙ НИКОЛКО:

— С Лешей не всегда было, конечно, легко. Но я понимал, что нужно подстраиваться, куда не денешься, если человек — личность, изволь это учитывать. Разное случалось за годы жизни в сборной. К тому же мальчишки есть мальчишки. Ведь у них в определенном возрасте логика сумасшедшая! Например, а чего мы будем извиняться, если завтра опять нахамим? И логику эту тренеры прощали, потому что знали: работяги ребята. А работать на «Круглом» умели всегда. Да и другие, лодыри, не выживали.

У нас ведь жизнь какая там? Зал — гостиница — столовая, зал — гостиница — столовая. Изо дня в день идет одно и то же. Поэтому все события какой-то цепочкой однообразной вытягиваются, и выделить можно только стрессовые пятна: когда поругаемся сильно или старты наиважнейшие. А то, что между ними, как правило, и в голове-то не задерживается.

Тренировки, тренировки... Так в нашей жизни с Лешей и крутились одна за другой. Что еще в памяти задержалось? Вот, маленький он еще был — на рыбалку с ним рано вставали, на лодке выезжали, рыбешку коптили. Он потом все маме говорил: «Поедем к Евгеньичу на дачу! Наедемся там...» И в каком-то сочинении описывал, как был на даче у тренера. Видел я даже это сочинение. У меня всегда хороший контакт был с его классными руководителями — школы-то он менял, надо было быть в курсе событий. С учебой тяжело складывалось, контролировать не мешало...

...Леша говорит часто: «Ну и дал же я вам, Евгеньич!» Прошли через многое. Я вот только одного никогда не боялся — что Леша из России уедет. Меня самого ни за какие коврижки заставить уехать за рубеж нельзя было. Для меня Волга там, где мы живем, — это святое. Россия — не знаю, как это объяснить... Да святое и не объясняют. У Леша это же чувство всегда было. Может, еще то подогрело, что мама у него одна была, мысли не допускал, что может ее оставить. Может, слишком много со страной связано. Да все связано, хоть и нелегко ему в детстве приходилось. Как у меня — жизнь-то детдомовская была. Хлебал полной ложкой. Но вспоминается почему-то или смешное, или приключенческое — как убежали, как арбузы воровали. Так и в гимнастике — трудно день за днем нашу жизнь рассказать. Я никогда дневник не вел, только журнал результатов. Но к стати, результаты многое без лишних слов показывают. Прогресс или спад — как было на самом деле...

...Когда зал в Афинах бунтовал, мы ждали. Что получится? Когда Леше добавили к оценке пять сотых, стало ясно, что все бесполезно. А потом Леша вышел на помост. Как нашел эти жесты, которые сегодня помнит весь мир, не знаю. Это его, Лешино. И этим он, конечно, приобрел больше, чем пять сотых. Никогда с собой успокоительные препараты на турниры не брал. Как пережил эти минуты, не знаю...

...И с Лешей ничего практически не обсуждали. Что мне надо было делать? Гладить по голове и говорить: ты молодец? Мы все сделали правильно, пусть на совести судей эти события и останутся. После Игр много Леше чего обещали всякие официальные лица, но не сделали. Хотя все и сочувствовали. Но знаете, честно говоря, у меня все равно осталось ощущение, что мы свое дело сделали. Хорошо сделали, как положено. И переживать за что-то уже не хотелось. Мне кажется, я нормально это пережил — без всякой трагедии. Тем более что все продолжали поздравлять очень долго. Переживали, говорили, что обидно, мол, ладно бы Леша сам подставился... На мой взгляд, конечно, Леша должен был быть в тройке. Но у каждого свое видение. А у судей оказалось свое.

Из воспоминаний

### АЛЕКСЕЙ НЕМОВ:

— У меня давно были проблемы со спиной — лет в девять обнаружили сколиоз. Ну, походили, полечились. А в переходном возрасте все обострилось. Тогда уже слышал от врачей, что «вообще-то, парень, с гимнастикой тебе надо бы закончить...». А потом, может, и запустили немного. Два сантиметра разницы в ногах не могу сказать, что уж очень мешали, но в гимнастической технике мелочей не бывает. Так что борьба со спиной шла. И когда я слышал о том, что «бросай, а то хуже будет!», — было не по себе. ...Почему все же прогнозы медиков меня не остановили в тот момент? А разве что-то могло уже остановить? Во-первых, я любил это дело, гимнастику. Потом, получалось, что результаты пошли, победы уже не то что маячили, а превращались в реальность, и тут — бросай все! Для меня это было равносильно тому, что жизнь заканчивается. Кто-то вдруг вынес приговор...

...Приговор мы с Евгеньичем отменили. Сколько упражнений специальных было сделано — не сосчитать. Мы тогда очень серьезно работали: закачивали упражнениями спину, чтобы мышцы держали корсет. Все методики Евгеньич тогда на мне опробовал: и то, что в ЦИТО советовали, и из личного опыта. Ничего корсет в результате получился, все выдержал.

**АЛЕКСЕЙ НЕМОВ:**

— С тренером мне повезло. Раз и навсегда. Это первый человек, который был всегда рядом. Евгений Григорьевич — человек, который помог меня сделать таким, какой я есть, огромное терпение, добрая душа. Казалось бы, тренер и добрая душа — понятия не очень совместимые. Но так оно и есть в нашем случае. Он терпел меня долгие годы. Я не был ангелом, посылал его в тяжелые минуты, срывался на нем. После этого мучился, раскаивался, потом снова срывался. А он всегда терпел, зная и чувствуя, что это нужно не только для дела. И для меня тоже. Я очень благодарен, что мне его Бог послал.

Мне действительно здорово повезло. Тренер и ученик — это тандем, который, как и талант, где-то свыше раздается. У нас с Евгеньичем не только в спортивной жизни много общего было. Он в детстве рос, родители погибли. А меня мама одна растила. А Евгеньич, несмотря на то, что в детстве семейного тепла не испытал, со мной как с родным возился. И хотя ученик для тренера всегда темная лошадка — никто ведь не знает, вырастет ли после всех трудов чемпионом, — Николко на меня поставил. Мы с ним все время были вместе. Когда мама куда-нибудь уезжала, я у него дома жил. Когда уезжали на сборы, проблемы мои решал.

Из-за меня он бросил курить. Представляете: пацан сказал чего-то там, а он с курением, с которым миллионы людей мучаются, не могут расстаться, за два дня покончил. Вот это характер!

Насколько важна роль тренера, насколько важна его душевная роль? Или достаточно технических навыков, которые он прививает? Дело в том, что в спорт приходят чаще всего еще малолетками, когда нужен пример для подражания, когда жилетка нужна, чтобы поплакаться можно было. Да даже если жаловаться не умеешь в силу характера, все равно нужно, чтобы рядом плечо надежное было. Не друга-ровесника, а кого-то из взрослых...

...Евгений Григорьевич все вытерпел. В работе он кропотливый очень — до мелочей докапывается. Я часто пытался увильнуть от чего-то: «Да ладно, Евгеньич, мы уже нормально этот элемент отработали!» «Да, нет, Леша, вот смотри, здесь вот ты недотягиваешь, а тут чуть-чуть надо вот так...» Я опять на него: «Ры-ы-ы!» А он — на смерть стоял: «Нет, из мелочей все строится!»...

...Вообще тренерская работа — это героизм. Это какой-то труд, на котором сжигаешь себя без остатка, во имя других причем. Надо иметь не только талант, но и огромное терпение, которое есть, например, у Евгеньича. У меня такого терпения точно нет. Мы на разных полюсах с ним в этом смысле живем. Когда ты сам что-то делаешь и долбишь одно и то же без остановки — одно дело. А когда надо заставлять другого человека делать, а у него еще и не будет получаться, а ты живешь без права на срывы и терпеливо должен объяснять что-то вновь и вновь, — совсем другое. Это не всем дано. Евгеньичу дано. И у него все получилось. С трудом огромным, который он вложил, с нервами, порядком мной подпорченными. Но хочется верить, что он ни о чем не жалеет — достигнутое стоило того.

Использованы фрагменты  
книги «Честная игра»

## Приоритет остается: работа есть работа.

Есть еще такой движок,  
моторчик внутри — вытащить,  
продвинуть своего ученика

Афины-2004



— А годы, проведенные на «Круглом», не снятся? Часто вспоминаете?

Я скажу так: 22 года пробыл там с Лешкой, а если взять еще годы, когда старшим тренером мужской сборной работал, то получается, больше 20 лет прожил на базе. В Тольятти я вернулся в 2010 году, уже девять лет в школе работаю. Одно поколение уже выросло, и новые ребята вон пошли.

И знаете, я опять завелся. На сборы снова стал ездить. Когда сам еду, когда мой напарник — по очереди. А там опять целый день в зале — один у тебя в молодежке, другой — в основе. Моло-

дежка уходит из зала, взрослые приходят. Потом вечерняя тренировка так же, в два приема. Только на обед успеваешь сбежать.

Но интерес есть. Когда был СССР и я только начинал работать, были молодость, просто сумасшедший азарт тренерский, случалось, что и ночевал в зале. А сейчас вот и возраст, и внуки уже, а все равно приоритет остается. Работа есть работа. Есть еще такой движок, моторчик внутри — вытащить, продвинуть своего ученика. Вот Макарова хочу подготовить как следует к молодежному чемпионату Европы, три снаряда у него очень сильные... ▲



## А я родился 9 мая!

Евгений Николко, из анкеты журнала «Гимнастика»:

Не люблю просыпаться, когда...  
...не выспался. Тут и мудрить нечего.

Люблю дождь, потому что...  
Двойное чувство дождь приносит. Люблю, когда жара измучила, а тут и полилось с небес, — облегчение. Но не люблю, когда мгла наступает, небо шторами закрывается.

Любимый анекдот...  
Один из любимых. Приходит пациент: «Доктор, мне каждую ночь снится сон: крысы играют в футбол». «О, это легко, я вам таблеточки дам, выпьете сегодня, и все пройдет». — «А завтра можно?» — «Почему завтра?» — «Да у них сегодня финал!»

Завидую только...  
Да, никому. Бессмысленно. Ни белая, ни черная зависть вперед не толкнут. Назад — могут.

Самая большая находка — деньги, сапог, шапка...  
Можно серьезно? Леша Немов.

Очень хочу...  
...быть в семье. С детьми, внуками, чтобы рядом были.



# НАДО ЗНАТЬ!

Эх, и сыграем  
сегодня с парнями в футбол!  
В прошлый раз проиграли,  
сегодня – матч-реванш...



Давай, Жека, бей!  
Красава! Сравняли  
счет!



Как же нога болит...  
Ой, и колено распухло, вот  
попадет от тренера, говорил  
же – аккуратно, выступить на  
соревнованиях через неделю.  
Как я снаряды буду  
проходить...



Надо сделать  
горячий компресс...  
Нет, холодный



Дайте от воспаления,  
опухания, снятия боли...  
Чтобы одним махом –  
«ам», и все!



СТОП-ам!  
Спортсмен в ответе  
за то, что принимает!



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

КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2019 ГОД													
НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
<b>ЧЕМПИОНАТ РОССИИ</b> (лично-командный)		04-10											Пенза
<b>КУБОК РОССИИ</b> (личный)					06-11 13-18			21-26					Пенза
<b>ПЕРВЕНСТВО РОССИИ</b> юноши, девушки (личное)													юниоры Пенза
<b>ПЕРВЕНСТВО РОССИИ</b> юноши, девушки (командное — субъекты)										11-14			юниоры, юноши Пенза
<b>Всероссийские соревнования «Надежды России»</b> (личные)										18-21			юниорки, девушки Пенза
<b>ОЛИМПЕЙСКИЕ НАДЕЖДЫ</b> девушки, юноши										11-16			юниоры, юноши Пенза
<b>СПАРТАКИАДА УЧАЩИХСЯ РОССИИ</b> (финал) девушки, юноши							01-08			18-23			юниорки, девушки Пенза
<b>ЧЕМПИОНАТ ФО</b> (лично-командный) мужчины, женщины	с 28	по 01											Брянск
<b>ПЕРВЕНСТВО ФО</b> (личное) девушки, юноши				01-05									Пенза
<b>ПЕРВЕНСТВО ФО</b> (командное) девушки, юноши									07-12				ЦФО — Брянск (ж), Владимир (м), СЗФО — В. Новгород, ЮФО, СКФО — Краснодар (29.01-02.02), ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Кемерово (м), Красноярск (ж), ДВФО — Благовещенск (16-20.01)
<b>ПЕРВЕНСТВО ФО</b> (личное) девушки, юноши						04-09							ЦФО — Тула (д), Владимир (ю), СЗФО — В. Новгород, ЮФО, СКФО — Ростов-на-Дону, ПФО — Саранск (д), Пенза (ю), УФО — Челябинск, СФО — Л.-Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск
<b>СПАРТАКИАДА УЧАЩИХСЯ РОССИИ</b> II этап (отборочный) юноши, девушки													ЦФО — Владимир, СЗФО — В. Новгород, ЮФО, СКФО — Краснодар, ПФО — Пенза, УФО — Челябинск, СФО — Л.-Кузнецкий, ДВФО — Благовещенск
<b>ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ</b>				10-14									ПОЛЬША (ЩЕЦИН)
<b>ЧЕМПИОНАТ МИРА</b>									04-13				ГЕРМАНИЯ (ШТУТГАРТ)
<b>ПЕРВЕНСТВО МИРА</b>						24-30							ВЕНГРИЯ (ДЬБЕР)
<b>2-е ЕВРОПЕЙСКИЕ ИГРЫ</b>						24-30							БЕЛАРУСЬ (МИНСК)
<b>ЕВРОПЕЙСКИЙ ЮНОШЕСКИЙ ОЛИМПЕЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ</b>							20-28						АЗЕРБАЙДЖАН (БАКУ)