

68,62; С. Доржон 64 (Днепр, МП) 65,28; В. Байгуч 63 (Зп, А) 60,80. Копье. В. Оксинчук 61 (Мн, ТР) 72,32; Э. Корнштейн 61 (Тб, В) 71,26; А. Илюхин 62 (Х, СДЮШОР) 67,98. Десятиборье. Р. Лиспилайн 61 (Влд, Д) 7173 (12,03-6,82-13,51-1,95-50,44-15,70-38,44-3,80-54,64-4,22,4); А. Лях 61 (М, С) 7151 (11,79-7,15-12,99-1,95-51,52-15,73-38,72-4,30-51,04-4,44,7); Ю. Раджос 61 (Кн, Н) 7101 (11,65-6,23-12,86-1,95-50,54-16,20-40,84-4,20-50,58-4,26,9).

ЖЕНЩИНЫ

100 м. М. Азаравили 64 (Тб) 12,32; И. Духнович 62 (Влд, Д) 12,38; Е. Зубкова 61 (Ногинск, Т) 12,40. 200 м. М. Азаравили 25,08 (в заб. 24,80); Т. Фролова 62 (Л, Б) 25,08; Е. Зубкова 25,15. 400 м. Е. Антонова 61 (Л, Б) 54,85; А. Мендзорите 61 (Шяуляй, Нм) 55,03; Е. Кабанова 61 (Коломна, Т) 55,16. 800 м. Н. Горбатюк 63 (Лв, К) 2,07,0; С. Хомчук 61 (Дон, ТР) 2,07,0; Д. Заурайте 62 (Паневежис, Ж) 2,08,9. 1500 м. Н. Строгова 61 (Воскресенск, Т) 4,27,2; М. Зимина 63 (Горк, Т) 4,27,7; Т. Хамитова 61 (Зп, СДЮШОР) 4,29,0. 3000 м. М. Родченкова 61 (М, ТР) 9,41,9; С. Анашкина 64 (Св, Т) 9,44,3; Н. Хоряк 64 (Тирасп, МП) 9,45,8. 100 м с/б. Е. Николаева 62 (Л, ВС) 14,06; М. Сухарева 62 (М, С) 14,44; Н. Сергеева 61 (К, Д) 14,57. 400 м с/б. Е. Антонова 62 (Л, Б) 59,95; Т. Луценко 62 (Л, СДЮШОР) 60,57; О. Баранова 62 (Воскресенск, Т) 61,13. Высота. В. Иокубацте 61 (Влд, Д) 1,76; Т. Ларина 65 (Самарканд, Ин) 1,75; Н. Химчик 65 (Днепр, СДЮШОР) 1,72; Л. Косидина 64 (М, о, Ин) 1,72. Длина. Т. Огурцова 63 (Х, СДЮШОР) 6,32; Л. Поздняк 62 (К, А) 6,31; В. Грумадыте 61 (Кн, Ж) 6,30; Л. Валута 65 (Зп, А) 6,25. Ядро. Н. Францева 61 (М, Б) 15,65; Е. Козлова 62 (К, ВС) 15,37; Э. Рюние 63 (Тал, Н) 14,86. Диск. Л. Михальченко 63 (Х, Д) 52,10; М. Уле 61 (Мурьини, Вл) 52,08; Е. Юрова 64 (Гом, У) 50,14. Копье. З. Гаврилина 61 (Дон, А) 54,60; В. Гусева 64 (Х, СДЮШОР) 51,74; Н. Якубеко 63 (Х, Ин) 50,68. Семиборье. В. Рушките 62 (Паневежис, Нм) 5201 (15,20-11,82-1,69-27,07-5,62-36,00-2,33,30); Л. Раду 61 (Кп, СДЮШОР) 4906 (15,91-11,18-1,60-27,58-5,43-35,60-2,33,40); В. Арнакчицте 63 (Кн, Ж) 4900 (17,31-13,75-1,69-27,90-5,40-29,96-2,33,50).

Командные результаты. СДЮШОР ГорОНО (Днепропетровск) — 168 очков; СДЮШОР «Нямунас» (Вильнюс) — 140; СДЮШОР «Авангард» (Донецк) — 138; СДЮШОР «Динамо» (Киев) — 137; СДЮШОР «Труд» (Моск. обл.) — 133; СДЮШОР «Спартак» (Москва) — 131. Среди спортистернатов. Киев — 157; Харьков — 115; Мурьини — 112; Москва — 105; Таллин — 100; Тбилиси и Горький по 98.

МАТЧ ЖЕНСКИХ КОМАНД РСФСР — РУМЫНИЯ

14 сентября г. Сочи. Центральный стадион

100 м. Т. Проскуракова 11,2; О. Золотарева 11,5; Н. Кирикуз (СРР) 11,6; Д. Будирняк (СРР) 11,8; в/к. А. Титова 11,4; В. Акчурина 11,8; О. Богданцева 12,1. 200 м. Т. Литвинова 23,4; Л. Чернова 23,5; Н. Кирикуз (СРР) 24,7; Г. Ионеску (СРР) 24,8; в/к. А. Титова 23,9; В. Акчурина 24,1. 400 м. Н. Лялина 52,3; М. Самунджи (СРР) 53,1; Л. Голованова 53,2; И. Короди (СРР) 56,1. 800 м. З. Ригель 2,00,5; Л. Гурина 2,01,1; Е. Тарыш (СРР) 2,02,8; Д. Бешлину (СРР) 2,03,1; в/к. Л. Ашихмина 2,01,8. 1500 м. Т. Мишель 4,11,0; Р. Садрейдинова 4,11,2; Т. Неделя (СРР) 4,19,2; М. Раду (СРР) 4,27,5. 3000 м. Т. Позднякова 8,45,0; Л. Ильина 8,59,0; Т. Неделя (СРР) 9,17,0; М. Раду (СРР) 9,18,0; в/к. Г. Нуртдинова 9,03,0. 100 м с/б. Н. Петрова 13,1; И. Зайцева 13,9; К. Бузэтару (СРР) 14,4; М. Думитреску (СРР) сошла. 400 м с/б. Е. Фесенко 57,8; Д. Косьян (СРР) 60,2; О. Герасимова 60,4; А. Станку (СРР) 63,0. 4x100 м. РСФСР (А. Титова, В. Акчурина, О. Золотарева, Т. Проскуракова) 45,6; СРР (К. Миту, Н. Кирикуз, Д. Будирняк, Г. Ионеску) 46,8. 4x400 м. РСФСР (Л. Голованова, Е. Фесенко, Л. Чернова, Н. Лялина) 3,39,1; СРР (И. Короди, А. Станку, М. Самунджи, Е. Тарыш) 3,44,8. Высота. Т. Быкова 1,93; М. Прета (СРР) 1,84; О. Барнинова 1,78; Н. Василе (СРР) 1,70. Длина. Л. Хаустова 6,56; Г. Ионеску (СРР) 6,50; В. Ионеску (СРР) 6,45; И. Тимофеева 6,40; в/к. Т. Проскуракова 6,43; Е. Дубинина 6,08. Ядро. Н. Исаева 19,29; М. Логин (СРР) 17,80; Н. Зубехина

17,56; М. Борш (СРР) 15,79. Диск. В. Харченко 65,08; А. Менс (СРР) 62,94; Ф. Цаку (СРР) 62,62; С. Мельникова 59,52. Копье. Н. Грачева 57,08; К. Добриною (СРР) 54,50; К. Гырба (СРР) 48,60; В. Харченко травма. Командные результаты. РСФСР — СРР 113:59.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

20 сентября Токио (Япония). Национальный стадион

МУЖЧИНЫ

100 м. С. Флорд (США) 10,16; К. Шарп (Вбр) 10,39; М. Воронин (ПНР) 10,43; К. Хаас (ФРГ) 10,44; В. Муравьев (СССР) 10,45. 200 м. П. Менгеа (Ит) 20,03; Ф. Тейлор (США) 20,6; Д. Мак-Мастер (Вбр) 20,81; Л. Дуецкий (ПНР) 20,88; Ф. П. Хоффмайстер (ФРГ) 20,97; Н. Сидоров (СССР) 21,04. 400 м. В. Смит (США) 45,91; В. Маркин (СССР) 46,18; М. Зуляни (Ит) 46,18; Х. Вебер (ФРГ) 46,43; Р. Милл (Вбр) 46,51; Е. Натори (Яп) 46,82. 800 м. П. Форбес (Вбр) 1,49,7; Н. Киров (СССР) 1,49,8; Я. Харченко (Фин) 1,49,8; Р. Островский (ПНР) 1,49,8; Х.-П. Фернер (ФРГ) 1,49,9; К. Гриппо (Ит) 1,50,7; Б. Мартин (США) 1,52,8. 1500 м. У. Бекер (ФРГ) 3,47,5; М. Зерковский (ПНР) 3,48,1; В. Малоземли (СССР) 3,48,3; В. Фонтанелла (Ит) 3,48,4; Г. Рейтц (Вбр) 3,48,9; Т. Ишин (Яп) 3,49,2; Х. Липсанен (Фин) 3,49,2; К. Масбак (США) 3,49,8. 5 000 м. А. Гойя (Ит) 13,42,6; С. Джонс (Вбр) 13,43,1; В. Абрамов (СССР) 13,43,4; Б. Максней (США) 13,46,6; К.-П. Хильденбралд (ФРГ) 13,47,2; К. Ито (Яп) 13,47,3; Р. Копьяш (ПНР) 13,52,9; А. Паунонен (Фин) 14,14,1. 10 000 м. Т. Секо (Яп) 28,38,7; С. Пласеника (США) 28,41,2; М. Вайно (Фин) 28,46,8; Л. Зарконе (Ит) 29,00,7; Р. Смэдди (Вбр) 29,14,0; В.-П. Посхман (ФРГ) 29,23,3; А. Федоткин (СССР) 29,45,7. 110 м с/б. А. Пучков (СССР) 13,76; Д. Левитт (США) 13,82; В. Грис (Вбр) 13,84; Я. Пусты (ПНР) 14,06; Д. Бутари (Ит) 14,19; Ф. Фитинори (Яп) 14,41; К.-П. Лях (Фин) 14,53; Г. Крачмер (ФРГ) 14,64. 400 м с/б. Х. Шмид (ФРГ) 48,58; В. Архипенко (СССР) 50,06; Т. Нагао (Яп) 50,34; Ф. Зори (Ит) 50,68; Г. Оукс (Вбр) 51,86. 3 000 м с/б. М. Малиновский (ПНР) 8,28,5; М. Скартешини (Ит) 8,29,7; М. Шинтати (Яп) 8,31,3; К. Мартин (США) 8,38,6; Т. Экблом (Фин) 8,39,2; П. Илл (ФРГ) 8,41,7; Г. Риммер (Вбр) 8,41,7; А. Димов (СССР) 8,48,8. 4x100 м. США 38,52; Италия 39,19; СССР (В. Муравьев, Н. Сидоров, А. Аксиния, А. Прокофьев) 39,25; ПНР 39,44; Великобритания 39,75; Япония 39,82; ФРГ 39,96; Финляндия 40,85. 4x400 м. США 3,04,9; СССР (В. Маркин, Р. Валюлис, В. Бураков, Н. Чернецкий) 3,05,2; ФРГ 3,06,2; Великобритания 3,06,8; Япония 3,06,9. Высота. Я. Вилола (ПНР) 2,30; Б. Филд (США) 2,23; М. Диджорджио (Ит) 2,23; К. Тренхардт (ФРГ) 2,20; Ю. Поркиа (Фин) 2,10; А. Демянок (СССР) 2,10. Шест. К. Волков (СССР) 5,50; Т. Такахаши (Яп) 5,30; Г. Лоре (ФРГ) 5,30; А. Каллиомяки (Фин) 5,20; Б. Хупер

(Вбр) 5,20; Т. Хинтхаус (США) 5,20. Длина. С. Яскулка (ПНР) 7,88; Г. Артис (США) 7,78; Ю. Усуи (Яп) 7,76; В. Бельский (СССР) 7,72. Тройной. Я. Уудамя (СССР) 16,84; А. Мур (Вбр) 16,55; П. Джордан (США) 16,39; М. Наканиши (Яп) 16,22. Диск. Д. Юзычин (ПНР) 62,20; М. Туокко (Фин) 61,50; Б. Плукетт (США) 61,18; В. Рашупкин (СССР) 60,16. Молот. К.-Х. Рим (ФРГ) 76,48; Ю. Седых (СССР) 76,40; О. Бианчини (Ит) 72,12. Копье. Х. Шрайбер (ФРГ) 87,66; Д. Адамш (ПНР) 84,44; Т. Такеда (Яп) 82,24; Д. Кула (СРР) 79,40; Е. Угриянен (Фин) 79,26; Д. Оттли (Ит) 78,76; В. Кеннеди (США) 78,18.

ЖЕНЩИНЫ

100 м. Х. Хант (Вбр) 11,24; Л. Кондратьева (СССР) 11,32; Х. Лайхоринне (Фин) 11,49; А. Рихтер (ФРГ) 11,50; М. Масулло (Ит) 11,60; Э. Стахурска (ПНР) 11,84; Д. Фитцвуд (США) 11,90; Ю. Осакко (Яп) 11,94. 200 м. К. Смоллвуд (Вбр) 22,70; Л. Маслакова (СССР) 22,96; М. Масулло (Ит) 23,47. 400 м. Ж. Хайт-Смит (Вбр) 51,92; И. Назарова (СССР) 52,45; Д. Кэмпбелл (США) 53,59. 1500 м. Г. Дорио (Ит) 4,12,6; Т. Казанкина (СССР) 4,13,5; А. Букис (ПНР) 4,14,6; К. Боксер (Вбр) 4,15,0; Б. Фриаман (ФРГ) 4,15,3. 100 м с/б. В. Комисова (СССР) 2,68; Л. Лангер (ПНР) 13,08; Ш. Стронг (Вбр) 13,23; С. Кемшин (ФРГ) 13,39. 4x100 м. СССР (В. Комисова, В. Анисимова, Л. Кондратьева) 42,96; Великобритания 43,14; ФРГ 44,19; Италия 45,17; США 45,79. Высота. С. Симеони (Ит) 1,96; У. Килан (ПНР) 1,90; Г. Ринстра (США) 1,90; У. Мейфарт (ФРГ) 1,90; М. Сысоева (СССР) 1,85. Длина. К. Суссий (ФРГ) 6,57; С. Хиршвуд (Вбр) 6,48; Т. Колпакова (СССР) 6,39; А. Влодарчик (ПНР) 6,31; Х. Лайхоринне (Фин) 6,26. Ядро. С. Крачевская (СССР) 21,17; Л. Хевинска (ПНР) 17,22; Т. Киви (Фин) 16,67. Копье. С. Гунба (СССР) 64,20; К. Смит (США) 58,92; Ф. Квинтафалла (Ит) 58,46; И. Туссен (ФРГ) 57,20; Б. Блехач (ПНР) 56,94.

КУБОК СССР ПО МАРАФОНУ

5 октября г. Ужгород

МУЖЧИНЫ

В. Меркушин 47 (Мн, ВС) 2:14.10,0; Ю. Порогов 54 (Кем, У) 2:14.11,0; И. Ефимов 58 (Ул, У) 2:14.22,0; К. Логунов 55 (Ирк, У) 2:14.47,0; В. Бугров 45 (Мн, ВС) 2:14.51,0; Н. Вакар 51 (Лв, ВС) 2:14.58,0; Я. Толстиков 55 (К, К) 2:15.38,0; А. Язов 56 (М, о, Т) 2:15.51,0; Ф. Какаджанов 55 (Ашх, Сельск) 2:15.53,0; В. Путилов 50 (Фр, ВС) 2:16.04,0; Я. Поляничко 54 (К, Л) 2:16.06,0; А. Черединычко 56 (Владив, Т) 2:16.09,0; М. Шевцов 53 (Полт, К) 2:16.16,0; А. Бондарь 51 (Сумы, А) 2:16.22,0; В. Алешин 53 (Л, ВС) 2:16.32,0; А. База (К, А) 2:16.47,0.

ЖЕНЩИНЫ

Л. Путилова 53 (Фр, ВС) 2:39.01,0; Н. Гумирова 49 (У-К, Е) 2:46.13,0; Н. Андреева 49 (М, ВС) 2:46.16,0; А. Прокопенко 43 (Владив, ВС) 2:47.07,0; А. Оюн 55 (Св) 2:47.27,0; Е. Браду 54 (Рг, ВС) 2:53.13,0; Л. Резванова 57 (Св, Д) 2:53.59,0; Т. Матасова 57 (Кострома, С) 2:54.31,0.

Командные результаты. Вооруженные Силы — 140 очков; Сельские ДСО — 299; «Труд» — 548.

50-Й МЕЖДУНАРОДНЫЙ МАРАФОН МИРА

5 октября Косице (ЧССР)

42 км. 195 м. А. Лягушев 49 (СССР) 2:15.25,0; Е. Финстер 53 (ПНР) 2:15.36,0; Л. Мосев 52 (СССР) 2:15.41,0; П. Мадар 51 (ЧССР) 2:15.44,0; Г. Синко 52 (ВНР) 2:15.44,0; Я. Секереш 52 (ВНР) 2:15.52,0; Ф. Виснички 58 (ЧССР) 2:15.58,0; Д. Мак-Лаугхлин 51 (Вбр) 2:16.04,0; Р. Умберг 50 (Швейц) 2:16.13,0; П. Флиген 51 (ФРГ) 2:16.31,0; А. Ариков 52 (СССР) 2:16.41,0; Й. Петер 49 (Швейц) 2:16.45,0; А. Стигсен 45 (Дания) 2:17.09,0; К. Кавагуши 54 (Яп.) 2:17.13,0; В. Шильдхауэр 59 (ГДР) 2:17.20,0; С. Томанек 54 (ЧССР) 2:17.38,0; ... 24-е место А. Акузин 53 (СССР) 2:18.58,0; ... 27-е место В. Сидоров 59 (СССР) 2:19.46,0.



РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

У начинающего легкоатлета возникает немало вопросов и сомнений. Какой именно вид выбрать и как правильно построить тренировку? Как организовать занятия, если нет ни тренера, ни стадиона? Нередко смущает и возраст: уже 18, а в этом возрасте нередко добавляются результаты мирового класса. В небольшой брошюре, написанной заслуженным мастером спорта проф. Н. Г. Озолиным («Путь к успеху» — М.: Физс, 1980, 95 с., ил.), начинающий легкоатлет найдет ответ на многие интересующие его вопросы и немало полезных рекомендаций. Пожалуй, даже можно с уверенностью сказать: если вы только начинаете тренировки и у вас нет наставника, эта брошюра будет для вас незаменимым пособием. Уже в предисловии автор напоминает начинающего атлета: «Современная спортивная подготовка — это прежде всего сознательная и продуманная деятельность». Нельзя стать мастером спорта, если не будешь упорно и настойчиво тренироваться. Спортсмен должен предельно высокие требования к себе, выработать у себя такие качества как трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, умение преодолевать трудности. Большинство видов легкой атлетики настолько естественны, что можно овладеть техникой самостоятельно. Очень хорошо, что вы живете в деревне, поселке, то есть на природе. Прежде всего, как найти призвание? Автор предлагает три вероятных способа, которые помогут начинающему спортсмену выбрать специализацию. Приводятся и простейшие упражнения — тесты, которые дают представление о способностях будущего атлета и наличии качеств, необходимых для достижения высоких результатов в том или ином виде легкой атлетики. Практически каждый человек обладает от природы склонностью к какому-либо виду спорта, отмечает автор, но только труд, тренировки дадут ему возможность добиться высоких спортивных результатов. В первую очередь начинающий спортсмен должен знать общие положения теории и методики легкой атлетики, исходя из которых он сможет правильно построить тренировку и успешно повысить мастерство. Читатель познакомится в книге с основами современной системы подготовки легкоатлета, с особенностями планирования круглогодичной тренировки, с тренировочными средствами и методами. Пользуясь брошюрой, начинающий атлет, каким бы видом он ни занимался, сможет правильно составить свой тренировочный план, сумеет подобрать средства общей физической и специальной подготовки, упражнения для развития необходимых ему качеств — скорости, силы, выносливости, гибкости, определять нужный объем и интенсивность нагрузки, построить соревновательный цикл подготовки, чтобы успешно выступить на главных для себя соревнованиях, научиться простейшим методам самоконтроля и т. д. и т. п. Книга снабжена рисунками и диаграммами, которые дают наглядное представление об излагаемом материале. Здесь приводятся план круглогодичной тренировки и таблица тренировочных средств и методов, примерная программа ФФП и упражнения разминки. Пособие может быть полезно не только спортсмену, но и начинающему тренеру в практической работе.

