



## *Дорогие друзья!*

С момента выхода последнего номера нашего журнала все мы пережили непростой период. Шок после решения об отмене чемпионата мира сменился тревогой за здоровье родных и близких нам людей, введением режима самоизоляции. Острейшая ситуация с распространением коронавируса COVID-19 вынудила нас «замедлить» темп жизни, отказаться от многих привычных вещей. И наш любимый вид спорта не стал исключением. Большинство стран приняли строжайшие карантинные меры и закрыли на длительный срок ледовые арены и тренировочные базы.

Такого еще не было в истории спорта. У спортсменов и тренеров не было возможности опереться на опыт прошлых лет и выбрать наиболее подходящий вариант подготовки. Но наши фигуристы не опустили руки! Они стали поддерживать свою форму в домашних условиях, развивали новые навыки, думали над новыми постановками, проводили онлайн тренировки в социальных сетях ... Как раз об этом они и рассказывают сегодня на страницах журнала. Это был непростой период, но мы прошли его достойно.

В начале июня члены сборных команд России, благодаря усилиям ФФКР, Министерства спорта РФ, ФМБА России смогли начать тренировки на льду федеральных баз в Новогорске, в Кисловодске и Сочи. Постепенно открываются и другие катки, давая спортсменам возможность начать активную подготовку к новому сезону. Очевидно, что он тоже будет непростым. Привычный календарь международных соревнований пока остается под вопросом. В сложившейся ситуации не все зависит от нас, но Международный союз конькобежцев делает все возможное, чтобы сохранить серию ИСУ Гран-при у взрослых фигуристов. Со своей стороны, наша Федерация также продолжит делать все от нее зависящее, чтобы минимизировать для спортсменов, их тренеров и всех поклонников фигурного катания последствия проблем, которые возникли на фоне пандемии коронавируса.

Во время вынужденного простоя практически все наши ребята говорили о том, что они горят желанием поскорее выйти на лед и начать реализовывать все задуманное, буквально рвутся в бой. И сейчас, как никогда, очень важно сохранить этот настрой, мотивацию и веру в лучшее.

Желаю всем здоровья, хорошего настроения! А нашим любимым фигуристам и их наставникам – новых замечательных выступлений и блестящих побед!

**Александр ГОРШКОВ,**  
Президент Федерации  
фигурного катания на коньках России

# Оставайтесь с нами. Даже на льду. Всегда.

Официальные аккаунты  
#ФФККР в социальных сетях  
@ruskating





## ***Дорогие друзья, дорогие болельщики фигурного катания!***

К сожалению, процесс пандемии изменил многое в нашей жизни. Если говорить о спорте, то в корне изменился подход к таким вопросам, как процесс подготовки атлетов и их участие в соревнованиях. И хотя профессиональные спортсмены, безусловно, провели период самоподготовки с пользой, отмена чемпионата мира и последовавший за ним простой, точно не принесли пользу фигурному катанию, как виду спорта.

Сейчас мы все – спортсмены, тренеры, руководители национальных федераций, ИСУ – принимаем своего рода вызов. Как создать условия для полноценных тренировок? Как вернуть привычный соревновательный процесс, не в ущерб здоровью фигуристов, тренеров, организаторов турниров и, конечно же, зрителей?

Хотел бы отметить: с первого дня самоизоляции работа ФФККР не прекращалась ни на день! И один из самых важных вопросов, стоящих на повестке дня – планирование сезона. Хочу сразу успокоить болельщиков: российские фигуристы не останутся без соревнований! У нашей федерации есть и план А, и план В, и даже С – на тот случай, если придется отказаться от тех или иных стартов. Более того, работа над внутренним календарем продолжается и по сей день. Мы живем в нынешних реалиях и должны оперативно отвечать на вызовы, быть способными менять, если потребуется, формат соревнований, адаптируя его к эпидемиологическим обстоятельствам. Как говориться, любой «кризис» рождает и новые возможности.

А пока наши отправные точки – традиционные контрольные прокаты членов сборной команды России. У юниоров они запланированы на середину августа, у взрослых – середину сентября.

И еще я бы хотел сказать вот о чем. Бывает, в минуты триумфа наших спортсменов мы отдаем дань их тренерам, хореографам, но забываем о тех, кто остается «за кадром». Одними из таких соавторов побед являются наши врачи. Пользуясь случаем, хотел бы от лица всех тренеров и спортсменов, ФФККР и себя лично, сказать слова благодарности всем врачам, работающим в сборной команде России и в разных тренерских группах. Многие из них не только участвовали в борьбе с коронавирусом в красной зоне, но и делали, и продолжают делать все для того, чтобы сохранить здоровье спортсменов!

Заботиться о своем здоровье – сегодня это первоочередная задача каждого из нас!

Берегите себя, уважаемые поклонники нашего прекрасного вида спорта!

**Александр КОГАН,**  
Генеральный директор Федерации  
фигурного катания на коньках России



# Фигурист

## сеть магазинов

### Москва

Ленинградский пр-т, 44  
Тел.: +7 (495) 542-68-68

### Москва

Ленинский пр-т, 32  
Тел.: +7 (495) 641-82-82

### Москва

Сокольнический вал, 48  
Тел.: +7 (495) 177-35-35

### Санкт-Петербург

Набережная канала Грибоедова, 33  
Тел.: +7 (812) 645-77-88

### Екатеринбург

Ул. Степана Разина, 95.  
Тел.: +7 (343) 334-34-35

### Казань

Ул. Пушкина, 52.  
Тел.: +7 (843) 202-09-09

Коньки ♦ Лезвия ♦ Ботинки для фигурного катания  
Одежда для выступлений и тренировок  
Аксессуары ♦ Заточка и установка лезвий



[VK /figuriststore](#) [Instagram figurist.store](#) [Facebook /figuristshop](#)

[WWW.FIGURIST.RU](http://WWW.FIGURIST.RU)



# СОДЕРЖАНИЕ

## СОДЕРЖАНИЕ

### крупным планом

6

#### Премия ИСУ

«Оскар» встал на коньки

### #конькидома

8

#### Домашняя работа

Фигуристы сборной России рассказали, как тренировались в условиях карантина

### юбиляры

26

#### АЛЕКСАНДР КОГАН

«Самая высшая награда – испытывать чувство гордости за наших фигуристов и за Россию!»

44

#### ЮРИЙ ОВЧИННИКОВ

#### ВАЛЕНТИНА ТЮКОВА

#### НИКОЛАЙ ВЕЛИКОВ

#### ЛЮДМИЛА ВОЛКОВА

#### ВАЛЕНТИНА ЧЕБОТАРЕВА

### актуальная тема

38

#### До Пекина – без изменений

ИСУ передумал менять правила и оставил в силе действующую базовую стоимость прыжков

### пресс-центр

44

#### Все еще будет!

Мир синхронного фигурного катания уверен: развитие дисциплины не остановит

### советы профессионала

54

#### Предупрежден – и вооружен

Как вылечить зуб и не стать жертвой допинга

### про школу

58

#### Пермь. Идти к своей цели

Школа «Старт» ставит задачу – показать класс на взрослом льду



6

8



38



# «ОСКАР»

## ВСТАЛ НА КОНЬКИ

**Первая в истории фигурного катания премия Международного союза конькобежцев – ISU Skating Awards назвала лауреатов**

ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОСОБЕННАЯ ПРЕМИЯ – ПРИЗ ЗА ЛУЧШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ В СЕЗОНЕ, СВОЕОБРАЗНЫЙ ЛЕДОВЫЙ «ОСКАР». К ТОМУ ЖЕ, ПЕРВЫЙ В ИСТОРИИ ВИДА СПОРТА. ЦЕРЕМОНИЯ ВРУЧЕНИЯ СТАТУЭТОК ПЛАНИРОВАЛАСЬ ЕЩЕ В МАРТЕ – НА ЗАКРЫТИИ ЧЕМПИОНАТА МИРА В МОНРЕАЛЕ, НО ИЗ-ЗА ОТМЕНЫ ТУРНИРА ПРОШЛА 11 ИЮЛЯ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ, СТАВ ГЛАВНЫМ СОБЫТИЕМ ТАКОГО НЕПРОСТОГО ДЛЯ ВСЕХ ФИГУРИСТОВ МЕЖСЕЗОНЬЯ.

ПОСМОТРЕТЬ НА СПИСКИ НОМИНАНТОВ – ЗДЕСЬ КАЖДОМУ МОЖНО ДАТЬ ПРЕМИЮ. И НЕ ОДНУ. И ЭТО ТОЛЬКО ПО ИТОГАМ ОДНОГО СЕЗОНА! А ЕСЛИ, НАПРИМЕР, ГОВОРИТЬ О НОМИНАЦИИ «ДОСТИЖЕНИЯ В КАРЬЕРЕ», ТО ЗДЕСЬ И ВО ВСЕ СПЛОШНОЕ СМЯТЕНИЕ ЧУВСТВ: ВЕДЬ НЕСКОЛЬКО ДЕСЯТКОВ ФИГУРИСТОВ И ТРЕНЕРОВ ИЗ ОДНОЙ ТОЛЬКО РОССИИ ЗАСЛУЖИВАЮТ ЭТУ НАГРАДУ НИЧУТЬ НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ПОБЕДИТЕЛЬ - КАНАДЕЦ КУРТ БРАУНИНГ. И ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ, ЧТО СО ВРЕМЕНЕМ МЫ УВИДИМ ЗОЛОТУЮ ИЗЯЩНУЮ ФИГУРКУ В РУКАХ МНОГИХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ШКОЛЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ. ИЛИ «ЛУЧШИЙ НОВИЧОК». КОНЕЧНО, ДЛЯ РОССИИ, КОТОРАЯ ВЫВЕЛА НА ЛЕД ВЗРОСЛОГО СЕЗОНА СРАЗУ ТРЕХ ПОТЯСАЮЩИХ ДЕБЮТАНТОК – АЛЕНУ КОСТОРНУЮ, АЛЕКСАНДРУ ТРУСОВУ И АННУ ЩЕРБАКОВУ, ОДНОЙ ПРЕМИИ В ЭТОЙ НОМИНАЦИИ БЫЛО ИЗНАЧАЛЬНО МАЛО. ВСПОМНИМ, КАК ПРЕКРАСНЫ БЫЛИ И АНЯ, И САША. А КАК ПОДНИМАЛИ ЗАЛЫ ЮДЗУРУ ХАНЮ И НЕЙТАН ЧЕН, УЧЕНИКИ БРАЙАНА ОРСЕРА И РАФАЭЛЯ АРУТЮНЯНА?.. НО ВСЕ-ТАКИ ПОБЕДЫ ЭТЕРИ ТУТБЕРИДЗЕ И АЛЕНА КОСТОРНОЙ В ДВУХ НОМИНАЦИЯХ НА ПЕРВОМ В ИСТОРИИ ЛЕДОВОМ «ОСКАРЕ» - ЭТО КАК РАЗ ТОТ СЛУЧАЙ, ГДЕ СПРАВЕДЛИВОСТЬ РЕЗУЛЬТАТА ТРУДНО ПОСТАВИТЬ ПОД СОМНЕНИЕ.

## НОМИНАНТЫ:

### «Самый ценный фигурист»:

Нэтан Чен (США),  
Юдзуру Ханю (Япония),  
Габриэла Пападакис/  
Гийом Сизерон (Франция).

### «Лучший костюм»:

Анна Щербакова (Россия),  
Мэдисон Чок/Эван Бейтс (США),  
Юдзуру Ханю (Япония).

### «Лучшая программа»:

Евгения Медведева (Россия),  
Кевин Аймо (Франция),  
Габриэла Пападакис/  
Гийом Сизерон (Франция).

### «Лучший новичок»:

Алена Косторная (Россия),  
Александра Трусова (Россия),  
Ю Ен (Южная Корея).

### «Лучший хореограф»:

Ше-Линн Бурн,  
Мари-Франс Дюбрей,  
Лори Николь.

### «Лучший тренер»:

Этери Тутберидзе,  
Рафаэль Арутюнян,  
Брайан Орсер.

### «За достижения в карьере»:

Победителя называют сразу на церемонии.

**Алена Косторная выиграла все международные старты в дебютном для себя взрослом сезоне. Ей принадлежат мировые рекорды в короткой программе – 85,45 балла и по сумме баллов – 247,59.**

## ПОБЕДИТЕЛИ:

### «Лучший тренер»

Этери Тутберидзе (Россия)

### «Лучший новичок»

Алена Косторная (Россия)

### «Самый ценный фигурист»

Юдзуру Ханю (Япония).

### «Лучшая программа»

Габриэла Пападакис/  
Гийом Сизерон (Франция).

### «Лучший костюм»

Мэдисон Чок/Эван Бейтс (США).

### «Лучший хореограф»

Ше-Линн Бурн (Канада).

### «За достижения в карьере»

Курт Браунинг (Канада).

## ЖЮРИ:

### Татьяна Навка,

олимпийская чемпионка (Россия)

Мики Андо, двукратная чемпионка мира (Япония)

Эрик Редфорд, олимпийский чемпион в командном турнире (Канада)

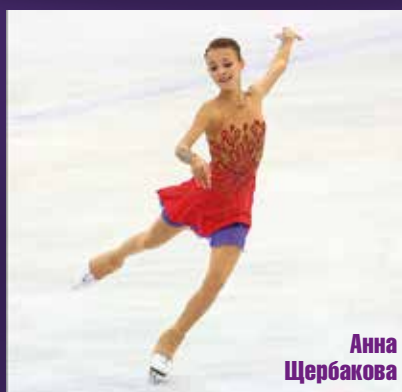
Лю Чен, двукратный бронзовый призер Олимпийских игр (Китай)

Сюрия Бонали, пятикратная чемпионка Европы (Франция)

Тодд Элдридж, чемпион мира (США).



**Заслуга Этери Тутберидзе не только в том, что ее воспитанницы выигрывали Олимпиаду, чемпионаты мира и Европы. Она совершила революцию в женском одиночном катании. А в минувшем сезоне ее ученики установили фантастический рекорд – победили на всех главных международных турнирах среди взрослых и юниоров, завоевав в общей сложности 13 медалей!**



**Анна Щербакова**



**Александра Трусова**



**Евгения Медведева**

# ДОМАШНЯЯ РАБОТА



**Фигуристы сборной России рассказали,  
как тренировались в условиях карантина**



**...ЭТО БЫЛ ВЫЗОВ. НЕОЖИДАННЫЙ, НЕПОНЯТНЫЙ, НЕБЫВАЛЫЙ.**

КАК ЖИТЬ ДЕЙСТВУЮЩЕМУ ФИГУРИСТУ, ЛИШЕННОМУ ЛЬДА?

ПРИУЧЕННОМУ К НАГРУЗКАМ И ДВИЖЕНИЮ?

ВОТ И ИМ – «ВСЕ ВРЕМЯ ХОТЕЛОСЬ ПОБЕГАТЬ И ПОПРЫГАТЬ». ВСТАВАЛИ «НА МОСТИК» И ХОДИЛИ ПО КВАРТИРЕ. ВЕЛИ ДИСКУССИИ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ЧАСТИ. ПОВТОРЯЛИ НА ПОЛУ ПОЗИЦИИ ПЕРЕД ПРЫЖКАМИ.

ПРЫГАЛИ, ХОТЯ «ПОЛ – ЭТО ПОЛ, А ЛЕД – ЭТО ЛЕД».

И ЕЩЕ ВИДЕЛИ СНЫ ПРО СОРЕВНОВАНИЯ,

АДРЕНАЛИН РВАЛСЯ К ПРИВЫЧНОМУ.

ВЫЗОВ БЫЛ НЕ ПРОСТО ПРИНЯТ, А ОСОЗНАННО. ПОТОМУ ЧТО ЧЛЕНЫ СБОРНОЙ – ЭТО УРОВЕНЬ. НИЖЕ – ДАЖЕ НЕ ОБСУЖДАЕТСЯ.

ВЫШЕ – БЕСПРЕДЕЛЬНО. ТРЕНИРОВАЛИСЬ, УЧИЛИСЬ, РАЗВИВАЛИ УСИДЧИВОСТЬ, МУДРЕЛИ, ГОТОВИЛИСЬ К ЭКЗАМЕНАМ...

«ЗАНЯТЫМ ЛЮДЯМ СКУЧАТЬ НЕКОГДА».

НО КАК ЖЕ ХОТЕЛОСЬ ПРИВЫЧНОЙ «ДВИЖУХИ». ОЧЕНЬ – НЕ ТО СЛОВО.

«СЛОЖНО ДОМА ИЗНУРИТЬ СЕБЯ ТАК, ЧТОБЫ ЛЕЧЬ БЕЗ ЗАДНИХ НОГ И УСНУТЬ». ВРЕМЯ СПАТЬ, А СИЛ-ТО ЕЩЕ ВАГОН

С ТЕЛЕЖКОЙ! НЕПОРЯДОК, ТАК НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ.

ДОБЕРУТ СВОЕ ТЕПЕРЬ НА ЛЬДУ. ОН, ЗАПРЕТНЫЙ И ТАК ВНЕЗАПНО ОТОБРАННЫЙ, ТЕПЕРЬ ВЕРНУЛСЯ. ЕЩЕ БОЛЕЕ РОДНОЙ И ЖЕЛАННЫЙ.

ПРОФИ ЗНАЮТ, ЧТО ДЕЛАТЬ.

**АВТОРЫ:** Инна Ковалева, Андрей Симоненко, Борис Ходоровский, Татьяна Фладе  
**ФОТО:** Наталья Понарина, FSO\_COOL, из архива фигуристов сборной команды России

# АЛИНА ЗАГИТОВА

олимпийская чемпионка-2018,  
чемпионка Европы-2018, чемпионка мира-2019

## «Было много проектов с тренировками онлайн»



Мы прекратили тренировки на катке 21 марта. Пока еще была возможность, я ходила в спортзал, занималась ОФП каждый день, делала все упражнения, которые мы обычно делаем – работа на тренажерах, прохождение препятствий из спортивного инвентаря... Потом перешла на домашние тренировки.

Много времени занимала учеба. День строился так: утром были тренировки, во второй половине дня – математика, биология, русский... То есть дни проходили, как обычно – тренировки, учеба.

Вставала почти каждый день в 8 утра. Это многолетняя привычка. Даже если нет школы утром или тренировок, я привыкла начинать свой день рано.

Тренировки дома проходили довольно интенсивно: работа с резиной, упражнения на пресс, на силу, растяжки... Стояла в планке,

прорабатывала все группы мышц.

Было очень много интересных проектов с тренировками онлайн, где приходилось придумывать разные упражнения, которые может сделать любой желающий. С Даниилом Марковичем Глейхенгаузом мы проводили тренировку в прямом эфире, это тоже был интересный опыт... Сама тренировалась обычно два раза в день – утром и вечером, считаю, что форму поддерживала на хорошем уровне, несмотря на то, что в этот период в моей жизни было много событий.

Во-первых, приходилось готовиться к ЕГЭ, наверстывать то, что не успевала делать во время активных тренировок и выступлений. Я очень хорошо подтянула все предметы.

И еще сбылась моя давняя мечта – я получила права. Училась водить машину в родном Ижевске, так как там не было такого жесткого карантина, как в Москве. Занималась в автошколе почти каждый день – два часа теории, три часа вождения. В этом плане для меня карантин прошел очень продуктивно, удалось сделать то, что давно задумывала.

А самым запоминающимся событием в этот период стало то, что мы, наконец, смогли все вместе справиться дни рождения родителей. Дело в том, что у папы день рождения в последний день апреля, у мамы – в первых числах мая, у меня тоже в мае... Отметить все даты вместе нам не удавалось уже много-много лет. А сейчас каждый из нас смог получить внимание и заботу близких, было весело и душевно. И еще мне было очень приятно, что в день своего 18-летия я получила телеграмму с поздравлением от президента страны. Это был самый неожиданный подарок для меня. Такое не забывается.





# АЛЕКСАНДРА БОЙКОВА/ ДМИТРИЙ КОЗЛОВСКИЙ

чемпионы России-2020,  
чемпионы Европы-2020

## «Александра Бойкова: Становилась на мостик и ходила по квартире»



На самоизоляции больше времени проводила в городе, так как нужно было готовиться к ЕГЭ. Ездилась и на дачи к родителям, где встречалась с Дмитрием. Там даже какие-то совместные тренировки проводить удавалось.

Домашние тренировки сводились, скорее, к поддержанию формы. Появилось время поработать над гибкостью спины. Интересные упражнения посоветовал Артур Леонидович Минчук. Например, становилась на мостик и так ходила по квартире.

Режим питания не меняла. В этом просто необходимости не было. Ведь и обычно ем немного. Психологически отсутствие тренировок

переносить было несложно, а вот по соревнованиям скучала безумно. Мне они даже снились. Так не хватало адреналина!

Если говорить о положительных моментах режима самоизоляции, то мне он позволил развить усидчивость. Раньше не могла больше двух часов подряд заниматься с преподавателями, хотя понимала: это необходимо. Сложно было сконцентрироваться даже на чтении и написании сочинений. Все время хотелось побегать и попрыгать. Можно сказать, что за время вынужденного перерыва в традиционных тренировках развила и умение оставаться спокойной и концентрированной. Уверена, что это пригодится на соревнованиях.

Появилось больше времени, чтобы заняться учебой. Мне ведь надо было ЕГЭ сдавать! За два

месяца написала, наверное, больше сочинений, чем за все предыдущее время. Учителя налегали на то, что тренировок-то нет, и нужно тренировать мозг. Кроме русского языка и литературы всерьез занялась обществознанием. Эти предметы необходимы, чтобы продолжить обучение в университете.

Не рассталась со своей мечтой стать журналисткой. Еще прошлым летом планировала сдавать английский язык, но с наступлением учебного года и соревновательного сезона поняла, что не смогу справиться с таким объемом нагрузки в школе. Решила сконцентрироваться на трех основных для меня экзаменах: русский язык, литература и обществознание.

А еще, пусть и не с первого раза, освоила приготовление сырников.



## Дмитрий Козловский: «Делал все, что позволяли ресурсы»



Особо вспомнить о днях самоизоляции нечего. Делал все, что позволяли ресурсы. Хорошо, что практически все время находился за городом. На нашей даче есть и беговая дорожка, и тренажерный зал, что позволяло поддерживать физическую форму. К тренировочному процессу подходил профессионально, как и к таким нюансам, как режим дня и питания.

На каждый день была разработана программа, включавшая в себя и ОФП, и специальные упражнения на полу. В нашем виде фигурного катания очень важно чувство партнерши и льда. С этим, конечно, были проблемы. Катка у меня на даче нет, а с Сашей тоже не удавалось каждый день вместе тренироваться.

Мы уже вышли на такой уровень, что ежедневный контроль со стороны трене-

ров не является обязательным условием. Главное – иметь возможность для полноценных занятий. Разумеется, были тренировочные планы, и мы постоянно были на связи с Тamarой Николаевной и Артуром Леонидовичем. Наличие или отсутствие рядом других пар на нас с Сашей не сказывается. Все-таки фигурное катание – очень индивидуальный вид спорта. С футболом не сравнить.

Занятым людям скучать некогда. Практически все свободное от тренировок время съедала учеба. Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, где я учусь, очень оперативно перешла в онлайн режим. Сразу же загрузили огромным количеством заданий. По ходу сезона приходилось пропускать лекции и семинары, а тут не посачкуешь! В какой-то степени был даже рад, что удалось сосредоточиться на учебе. Быстро втянулся в этот процесс и почувствовал себя обычным студентом.

## ДМИТРИЙ АЛИЕВ

чемпион России-2020,  
чемпион Европы-2020

### «Смотрел видео прыжков, анализировал – это тоже форма тренировки»



Когда мы приехали из США, где я готовился к чемпионату мира, у меня был двухнедельный период карантина. Первые два дня провёл ещё более-менее спокойно, а потом просто не находил себе места. Не понимал, что делать, что придумать. Потому что обычный

мой день – проснулся, поехал на тренировку, потренировался, пообедал, поспал, потом провёл ещё одну тренировку, а вечером учеба. Хотел было это время занять отпуском, но потом ввели режим самоизоляции. Так что мой обычный день выглядел так: проснулся,

посидел в интернете, посмотрел что-то мне интересное, подумал, что могу полезного сделать. Ну и, естественно, тренировки.

Пока сидел дома занимался подкачкой. Потом появилась возможность тренироваться у Евгения Владимировича Рукавицына на

даче, с ним и тренером по ОФП Андреем Борисовичем Лушиковым. Цель была – поддержать форму. С Андреем Борисовичем мы старались поддерживать форму физическую, потому что за такой период мышцы приходят в некий застой, и со временем их все труднее раскошегарить. Тело, пресс, кросс, подкачка, прыжки. А с Евгением Владимировичем мы вели дискуссии по технической части, проходили на полу позиции перед прыжками, обсуждали изменения в правилах, как к ним относиться, какие прыжки будем исполнять. Смотрели видео прыжков, анализировали их – я считаю, это тоже некая форма тренировки. На полу прыжки исполнял, на второй день уже тройной аксель прыгнул. Хотя, конечно, пол – это пол, а лед – это лед.

То есть фигурное катание в моей жизни в этот период присутствовало в максимально возможном количестве, только без самого катания. Я пересматривал прокаты последнего сезона. Проводил в своей голове анализ, мне это необходимо. Вновь переживал какие-то эмоции, чтобы они дольше отложились в памяти. Конечно, продолжал переживать по поводу чемпионата мира. После чемпионата Европы я настраивался на этот последний рывок сезона. Хотелось все силы и эмоции отдать чемпионату мира. Это была главная цель. В итоге я принял ситуацию, как

есть, успокоил себя – значит, так должно было произойти.

В тренировках по ОФП были непривычные упражнения, но похожие на те, что мы делаем обычно. Например, к Евгению Владимировичу, конечно, нельзя было увезти все необходимое оборудование – тренажеры и так далее. Так что вместо грузов мы взяли камни, которые лежали у него на даче. Пока он не видел, взяли (смеется). И проводили «взрывные» тренировки, ходили по лесу, швыряли эти камни. Вообще мне такая подготовка близка. Когда я занимался в Ухте лыжными гонками, мы тоже бегали кросс в лесу, что мне очень всегда нравилось. Не стадион, а именно пересеченная местность. Радовали сама природа, свежесть, отдаленность от города. Просыпаясь с желанием работать, а не думать ни о каком коронавирусе. Тренеры рядом, был интерес не упустить форму. Приезжали на два-три дня. Утром и вечером тренировки, вечером – баня.

Ограничений в питании не было, да и есть особо и не хотелось, даже похудел за время самоизоляции на 2,5-3 кг.

Я на третьем курсе училища, в начале июля у меня была защита диплома. Так что в период самоизоляции, помимо тренировок, я закрывал все долги, чтобы получить допуск к экзаменам. Мне это удалось. Кроме того, у меня всегда был интерес к съемкам видео,

и в компьютер я люблю играть. Поэтому по вечерам мы с друзьями-фигуристами собирались онлайн, играли, и я вел прямые трансляции (стримы). Мне было это интересно, причем хотелось сделать это красиво, я даже специальную аппаратуру заказывал. Также занимался монтажом видеороликов, мне всегда хотелось научиться это делать.

Еще с Вовой Морозовым, Никитой Кацалаповы, Макаром Игнатовым, Сашей Энбертом сыграли командой в турнире по Counter Strike. Турнир был создан специально для спортсменов. Например, мы играли с гребцами, брейк-дансерами, футболистами... Выиграть не удалось, шестое место заняли из 12 команд, но у нас не все ребята опытные игроки. В силу своих возможностей мы отыграли очень хорошо, это было интересно. Да и полезно, стали больше общаться, сдружились. Потом продолжили играть уже друг с другом.

Выхода на лед ждал с интересом. Было ощущение, что выйду и сразу прыгну четверной (так оно и произошло – прим. ред). Сначала цель – восстановить свои ощущения на льду, вспомнить, как ведет себя тело, почувствовать атмосферу, насладиться катанием. А потом уже – вставать на новые ботинки, заниматься постановкой программ на следующий сезон, уже есть мысли по этому поводу.



# ВИКТОРИЯ СИНИЦИНА/НИКИТА КАЦАЛАПОВ

чемпионы России-2020, чемпионы Европы-2020,  
серебряные призеры чемпионата мира-2019

## Виктория Синицина: Танцевала даже со стулом

Впервые в жизни мне пришлось столкнуться с таким затянувшимся простоем. Я счастлива, что вернулась на лёд! Сейчас наша жизнь потихоньку входит в своё русло. Ноги постепенно привыкают к жестким ботинкам. Но это знакомые ощущения, которые испытывает каждый фигурист после отпуска. Надеюсь, что в ближайшее время мы сможем забыть о том, что пережили, и сезон в фигурном катании состоится!

Первые две недели карантина были самыми непривычными и странными. Когда пришло понимание, что мы никуда не поедим, я решила расслабиться. Ложилась спать под утро, смотрела фильмы, общалась дистанционно с подругами, сёстрами, которые точно так же, как и я, сидели и скучали. Нам всем часто не хватает времени, чтобы просто позвонить своим родными и друзьями и поговорить по душам. В таком режиме прошли две недели, ближе к концу второй я почувствовала жуткий дискомфорт. Я ощущала себя узницей в собственном доме. Новости день ото дня становились тревожнее, я очень переживала за близких мне людей, за предстоящий спортивный сезон, за наше будущее... В этот момент мне стало понятно, что нужно возвращать себе привычный режим даже в существующих обстоятельствах. Я стала заводить будильник на утро, мы с Никитой приступили к тренировкам онлайн и я начала танцевать! Записалась на разные мастер-классы к известным танцовщикам, танцевала перед зеркалом со стулом и вообще со всем, что под руку попадалось. Искала в YouTube разборы разных танцевальных движений классику, модерн, танго. Я в принципе очень люблю любой танец. И знаете это помогло мне поднять настроение! Потом

перестала смотреть телевизор и поверила, что скоро вся эта ситуация закончится. Поэтому самоизоляцию стала восприниматься, как возможность набраться сил и настроиться на будущий сезон!



## Никита Кацалапов: Открыл для себя много новых и полезных упражнений

Мы с Викой и нашим тренерским штабом готовились к чемпионату мира до самого последнего дня. Не верилось, что на самом деле ситуация настолько серьезная... Первые несколько дней была растерянность и опустошение. Никто из нас не сталкивался с подобной ситуацией в своей жизни, никто не мог дать точный прогноз, как долго это продлится и чем все закончится. Поэтому первые десять дней я позволил себе просто отдохнуть и выспаться. Пересмотрел большое количество фильмов и сериалов, на которые в обычной жизни не хватало времени. Очень понравился сериал «Острые козырьки»: музыка, стиль, актеры...

В конце марта мы всей семьей съездили на неделю на дачу, а потом весь карантин я был дома. Освоил некоторые кулинарные навыки:

мясо на гриле, шашлыки, особенно мне удавались бургеры. После двух недель ничегонеделания организм сам начал просить нагрузку. Когда ты с самого детства привык к физической активности, она становится потребностью. Мы с Викторией начали заниматься онлайн. Два раза в день делали ОФП, упражнения на растяжку. Я открыл для себя много новых и полезных упражнений.

С ребятами из других видов спорта мы состязались на турнире киберспорта. Кроме этого, меня заинтересовал вопрос финансовых рынков и ценных бумаг. Я пытался разобраться, как это все работает и куда имеет смысл вкладывать деньги... Да, было сожаление, о том, что главный старт сезона не случился. Но в конечном итоге самое важное для всех нас это жизнь и здоровье близких!

# АЛЕКСАНДРА СТЕПАНОВА/ИВАН БУКИН

серебряные призеры чемпионата России-2020, серебряные призеры чемпионата Европы-2019, трехкратные бронзовые призеры ЧЕ 2015, 2018, 2020 г.г.



## Александра Степанова: Укрепляла голеностоп и поясницу

Думаю, что прошедшая весна запомнится всем надолго. Было обидно до слез, когда отменили чемпионат мира. Мы были великолепно готовы: обновили ритм-танец, добавили акцентов, довели до совершенства исполнение и в один миг все усилия пошли прахом...

Сначала я сидела дома одна и не выходила даже в магазин. Потом мои знакомые пригласили меня в свой загородный дом. Я с радостью согласилась. У меня появилась возможность заниматься спортом на свежем воздухе! Сама атмосфера тихих вечеров, когда можно спокойно приготовить вкусный ужин, собраться за столом и насладиться общением, очень дороги. Я вообще очень люблю готовить: пирожки, тортики, мясо и особенно паста получаются очень вкусно. Для меня большая радость готовить и угощать гостей. На строгих и жёстких диетах я никогда не сидела, могу позволить себе есть все, но стараюсь соблюдать меру. Потому что, какая бы хорошая фигура не досталась тебе от природы, за ней нужно присматривать. Поэтому стараюсь придерживаться правильного рациона.

Наконец-то появилось время заниматься своим телом. Мы вместе с тренерами разработали ряд упражнений на укрепление некоторых проблемных мест. Это долгая, нудная и кропотливая работа. В моем случае она была направлена на укрепление голеностопа, поясницы, которые меня периодически беспокоят. Мы занимались хореогра-

фией и ОФП в zoom с нашими тренерами. Старались не расслабляться.

По вечерам я смотрела кино. Очень понравились испанский фильм «Невидимый гость» и английский «Джентельмены». Хорошая игра актеров,

интерьеры, костюмы, подбор музыки.

Но как бы не был прекрасен отдых, я очень скучала по льду, по зрителям, соревнованиям. Хочется надеяться, что карантин больше не повторится!



Первые тренировки после карантина группа Александра Свирина и Ирины Жук проводила в Новогорске

## Иван Букин: За время карантина я практически сел на шпагат

Я люблю жизнь и стараюсь видеть в ней только хорошее! Поэтому считаю, что мой карантин был проведён с пользой. Я провёл его в Малаховке, в доме своих родителей. Мы сажали туи, траву, стригли газоны, одним словом занимались благоустройством территории. Кроме этого готовили на мангале, в казане, а самое главное мы были вместе! Каждая минута общения с моими родными для меня бесценна, нам всегда есть, о чем поговорить и что обсудить. К тому же никто не думал, что самоизоляция затянется на несколько месяцев. Казалось, отдохнём пару недель и выйдем на лёд. Но получилось, как получилось!

Сначала я две с половиной недели отдыхал, а потом мы начали заниматься дистанционно ОФП с Михаилом Михайловичем Панариным. И пять раз в неделю в zoom наша

группа занималась классической хореографией с Аленой Самарской. У нас появилось время для шлифовки движений и тех нюансов, на которые в течении сезона обычно руки не доходят. После хореографии была растяжка. За время карантина я преуспел – практически сел на шпагат! Один раз в неделю нам давали выходной. Тем не менее, уныние посещало даже меня. Чтобы поднять себе настроение, я начал снимать смешные видео. За пару дней научился монтировать и меня очень сильно увлек этот процесс. Так что думаю, что со временем создание роликов превратится в моё полноценное хобби. Потом меня захватил сериал «Мир Дикого запада», и пару дней я смотрел практически не отрываясь. Одним словом, положительного было много, но хорошо, что все закончилось!

# ДАРЬЯ ПАВЛЮЧЕНКО/ДЕНИС ХОДЫКИН

бронзовые призеры чемпионата России-2020  
и чемпионата Европы-2020

Дарья Павлюченко:  
«Тренируюсь, отвлекалась  
от грустных мыслей»



Два с половиной месяца я провела дома. Даже ни разу не вышла на улицу. Этот период останется в памяти однообразными днями похожими друг на друга. Помимо двух тренировок в день, которые очень помогли мне поддерживать форму, я еще бегала на беговой дорожке, которая стоит у нас в квартире, занималась растяжкой. Пришлось быть более внимательной к своему питанию. Чтобы оставаться в форме, я сократила порции. Я вообще стараюсь изучать вопросы, связанные с питанием, читать литературу на эту тему, придерживаться рекомендаций, которые еще с детства давали тренеры... В нашем виде спорта особенно важно не набирать вес, ведь кроме внешнего вида, это ещё и нагрузка на партнера.

Также я наверстывала пробелы в учебе. На следующий год меня ждёт ЕГЭ, поэтому старалась подтянуть биологию и русский. Моя цель: поступить в РГУФК на тренера. Так что учеба и тренировки занимали все мое время и отвлекали от грустных мыслей!

Денис Ходыкин:  
«Пропуск использовал  
на пробежки вокруг дома»

Чтобы мы не растеряли форму за время самоизоляции, Сергей Сергеевич Росляков, наш тренер составил для нас с Дашей индивидуальный план тренировок. Мое утро начиналось с полуторачасовой тренировки ОФП, вечером ещё час. Оформлял пропуск два раза в неделю и тратил его на пробежки вокруг дома. Подобный спортивный режим естественно не самый удобный формат для спортсмена, но я старался четко выполнять предписания Сергея Сергеевича.

Чем еще был карантин для меня? Пожалуй, возможностью наконец-то выспаться. А ещё я очередной раз убедился в мудрости о том, что хочешь насмешить Бога – расскажи ему о своих планах! Жить нужно здесь и сейчас! И радоваться тем возможностям, которые посылает тебе судьба, вот я и воспользовался, как мог данной ситуацией. Появилась возможность больше читать. Я люблю на-

учные книги, в этот раз меня увлекла гипотеза возникновения мира. Было интересно прочитать теорию Дарвина и о том, как она далека от истины. Пожалуй, это все, чем мне запомнился карантин.





# АЛЕНА КОСТОРНАЯ

победительница финала ИСУ Гран-при 2019/20,  
чемпионка Европы-2020



В первую неделю самоизоляции я ещё более-менее держалась, было, чем заняться, а потом стала наваливаться скука. Больше всего давило однообразие, один день сменялся другим, они ничем не отличались друг от друга. С утра до обеда у меня обычно были уроки, затем первая тренировка, небольшой перерыв, после него – вторая тренировка. Вечером, часов в семь садилась за домашнее задание, если оставалось время до сна, читала, смотрела фильмы. Расстраивалась, что нельзя было заниматься конным спортом. Думала: как обидно! Мне на верховую езду всегда времени не хватало, а тут – пожалуйста, а все закрыто.

Тренировалась по-разному: бег по специальным программам, силовые тренировки, прыжки. Вынесли мебель из комнаты, и я там прыгала. А ещё – станок, растяжка, обычные наши упражнения, ничего сверхъестественного. Старалась держать себя в рабочем весе, каждый день вставала на весы, чтобы потом при выходе на лед не случилось такого, что я в одежду не влезаю.

Вообще к режиму отнеслась очень ответственно: спать старалась ложиться не поздно, в одно и то же время, потому что понимала: если собьюсь с ритма, потом очень трудно будет перестраиваться.

## « Не хватало той нагрузки – так, чтобы падать от усталости »

Положительный момент этих дней – больше времени появилось на учебу. Я настроилась поступать в Первый медицинский институт, занимаюсь с репетитором, изучаю специальную литературу. Но сначала буду сдавать ЕГЭ в следующем году. Давно занималась, например, биологией, но сейчас начала изучать её как бы заново, с нуля, готовиться конкретно к ЕГЭ по углубленной программе.

Во время карантина читала очень интересную книгу – «Не навреди!», известного британского нейрохирурга Генри Марша. Мне ее подарила одна из моих болельщиц, она медсестра в институте скорой помощи имени Склифосовского. В этой книге рассказывается о специ-

альности, о которой я мечтаю – нейрохирургии. Еще смотрела сериал «Анатомия Грей» о жизни интернов и врачей. Можно сказать, погрузилась в будущую профессию.

А самое яркое впечатление за этот период... Новость о том, что в Новогорске открывают каток! Нам сказали об этом в пятницу, а вышли мы на лед в понедельник. И вот эти три дня ожидания, что вот, наконец-то! – настроение было просто супер! Потому что, дома как ни тренируйся, лично мне все равно не хватало привычной полноценной нагрузки, так, чтобы падать от усталости.



# АРТУР ДАНИЕЛЯН

серебряный призер чемпионата России-2020  
и чемпионата Европы-2020

## «На тренажере занимался даже в выходной»

Когда каток закрыли, тренеры дали мне небольшой отдых, чтобы я восстановился. Я сам бегал, занимался ОФП, старался держать форму, потому что изначально была информация, что все это на неделю-две. Но потом стало ясно, что период самоизоляции увеличивается и Елена Германовна Буянова быстро организовала мне тренировочный процесс уже на серьезном уровне. Я постоянно находился на связи со всей нашей тренерской командой: с хореографом Ириной Анваровной Тагаевой, Александром Успенским, Максимом Завозиным. Мы занимались хореографией и ОФП в режиме онлайн. Потом добавились еще танцы. Елена Германовна загрузила меня по полной, не было даже времени задумываться о том, что я могу тренироваться в этот период в облегченном режиме. Каждый день у меня было по несколько тренировок. Они чередовались: три раза в неделю ОФП и танцы, три раза хореография и статика. Также я приобрел тренажер – эллипсоид и на нем по вечерам наматывал время. Там была более общая нагрузка, так как в работе задействовано все тело. В воскресенье у меня был выходной.

Но на тренажере и в выходной занимался.

А новым видом занятий для меня стали танцы. Цель была – раскрепоститься, выучить новые движения, чтобы потом перенести их на лед. Чтобы была возможность ставить программы разных направлений под разную музыку, и это бы смотрелось. Но это оказалось для меня и новой дополнительной нагрузкой. Ведь танцы – тоже тренировка. Только в другом, непривычном ритме. В итоге я получил очень много полезного.

Елена Германовна позвонила Алле Духовой, руководителю балета «Тодес». Мне всегда нравились их танцы, у них необычный стиль, энергетика. И Алла Владимировна порекомендовала для занятий двух своих танцоров. Константин Грицук и Мартин Сцибор-Гурковский – профессионалы, которые за такой небольшой срок смогли научить меня чему-то новому. Начали с базы, потом занимались разными направлениями танцев, чтобы я смог максимально почувствовать свое тело.

Остальные же упражнения были направлены на то, чтобы не терять форму. Понятно, что безо льда на сто процентов это не получилось, но

какой-то минимум сохранил. Хотя прыгать на полу было возможно. Я расчистил себе пространство в комнате и занимался прыжками.

Возможности перебраться за город, когда потеплело, у меня не было, так как мы в Москве еще на 100 процентов не обосновались, дачи у нас нет. Поэтому проводил время дома, мог только выйти прогуляться в ста метрах с собакой, мусор вынести... Но благодаря усилиям Елены Германовны и всей нашей команды, время на самоизоляции я провел очень продуктивно. Конечно, психологически сидение в четырех стенах в какой-то момент начало напрягать. Но поскольку в целом много времени уходило на тренировки, дни пролетали быстро.

Кроме тренировок, были еще школа, учеба, новые хобби... Знаю, что в этот период многие спортсмены занялись чем-то для себя необычным. Я старался повышать уровень своего английского и рисовал. Начал изучать TikTok, пока только тренируюсь снимать ролики, скидываю их друзьям, а они оценивают. Когда буду готов, тогда уже начну публиковать.

Диеты не придерживался, просто контролировал свой рацион. Сдерживать тот вес, который у меня был в конце сезона, не получилось, я его набрал, но потом постепенно начал скидывать. Свою роль сыграло то, что я вырос немного. Но сейчас с нагрузками все лишнее уйдет.

Из самоизоляции я сразу уехал в Новогорск. Можно сказать, примчался туда. Когда вышел на лед, меня пошатало немного, но потом почувствовал лед, раскатался. По двойным прыжкам прошелся уже в тот же день, а на следующий собрал все тройные, включая аксель в три с половиной оборота. Затем и четверные прыжки восстановил.

Какая будет произвольная программа, мы уже на сто процентов решили. По короткой еще думаем. Есть несколько вариантов, надо будет попробовать их на льду, посмотреть, какой лучше. А произвольная очень классная, я от нее в восторге.



# АННА ЩЕРБАКОВА

чемпионка России 2019, 2020 г.г., серебряный призер финала ИСУ Гран-при 2019/20 и чемпионата Европы-2020:

«**Больше всего понравилось прыгать по шинам!**»



Весь карантин мы с семьей провели на даче. Вначале я расстроилась, что надо сидеть дома, но потом подумала: сейчас посидим, зато на лед выйдем раньше, чем обычно. А в итоге ушли раньше, а вышли позже. В последние дни карантина уже невозможно было дома сидеть, хотелось побыстрее выбежать на лед.

Все это время я старалась не думать о плохом. Придумывала для себя интересные и полезные занятия, продолжала онлайн обучение в школе и занималась дополнительно для подготовки к ОГЭ. И, конечно, приучила себя самостоятельно заниматься, чтобы оставаться в форме.

На период самоизоляции выпал мой день рождения. Впервые я праздновала его дома. Это был первый день рождения (из тех, что я помню), который я отмечала не на льду. Я его провела в кругу семьи, поэтому праздник прошёл отлично! Мы вообще в эти два месяца каждый вечер собирались всей семьей, играли в настольные игры...

Обычно я себя не ограничиваю в еде, стараюсь есть правильную

пищу, чтобы были силы для тренировок. При этом я понимаю, что, если буду запрещать себе что-то есть, у меня будут моменты срывов. Я слежу за питанием, но не ограничиваю себя полностью. А на карантине из-за того, что тренировки не такие интенсивные, приходилось чуть больше себя ограничивать. Старалась не есть на ночь. Так получается удерживать вес.

Тренировалась я два раза в день – утром и днем. По возможности – на свежем воздухе. Делала комплексы упражнений на выносливость, прыжки, растяжку.

Новый и интересный опыт, который получила – участие в онлайн турнире по берпи. Мне понравилась идея турнира. Подумала: соревнований не хватает, почему бы не попробовать? Мои соперницами были девушки из разных видов спорта, в том числе и силовых. Например, призер Олимпиады-2018 в лыжных гонках Наталья Непряева, призер Олимпиады-2016 по вольной борьбе Валерия Коблова, призер чемпионата мира по сноуборду Наталья Соболева... Поэтому, второе место в турнире (Анна сделала 42 повторения за минуту, проиграв первому месту лишь одно повторение – прим. ред.) считаю неплохим результатом. Потом фирма «Nike» совместно с хоккеистом Александром Овечкиным предложила мне участие в домашнем челлендже...

Еще мы с Алёной Косторной придумали

совместную тренировку и несколько раз выходили в прямой эфир в Инстаграм. Также я придумывала и монтировала видео, выкладывала в соцсети и свои тренировки... Очень увлеклась этим занятием!

Из всех тренировок на даче больше всего мне понравилось прыгать по шинам! Помимо того, что очень весело, это еще и прекрасная тренировка на прыгучесть и выносливость.

Благодаря моей карантинной подготовке, первые недели сборов в Новогорске были не такими изнуряющими, как я могла предположить.



# МАКАР ИГНАТОВ

призер этапа ИСУ Гран-при  
сезона 2019/2020



## «Прорабатывал каждый прыжок на полу, устраивал себе «темповушки»»

Наверное, в моей жизни это было не самое плохое время. Когда не катался из-за травм, было тяжело. Особо не скучал, находил для себя какие-то занятия. Просто не получалось расходовать всю энергию, которую я обычно использую за тренировочный день. Было ощущение, что я ложусь спать и не могу заснуть, потому что у меня полно сил. Очень сложно в домашних условиях изнурить себя настолько, чтобы лечь без задних ног и уснуть.

Тренироваться дома было проблематично, пространства не так много, а я высокий мальчик. Так что выходил на улицу побегать, поделаться общефизические упражнения. Через какое-то время раз в неделю на два-три дня мы с ребятами стали ездить на дачу к Евгению Владимировичу Рукавицыну, довольно плотно там занимались. Первые тренировки давались очень тяжело. Все сразу начало болеть.

В основном, делали привычные упражнения. Но что-то специально придумывали для того, чтобы не терялось чувство льда, технические аспекты прыжков. Прорабатывали каждый прыжок на полу. Во время бега сначала сильно уставал, а потом начал тренироваться по-другому, какие-то «темповушки» себе устраивать. Мне кажется, наработка навыка произошла, надеюсь, в будущем сезоне мне это поможет. У меня есть фитнес-браслет, вот по приложению к нему и бегал, с замером пульса и остальных параметров. Но больше на свои ощущения опирался и с тренером по ОФП Андреем Борисовичем Лушиковым советовался по телефону. Поначалу у меня было так: два дня отбегал,

два дня пластом лежал. Энергии много, а мышцы просели все-таки. Потом стал по-другому работать: в некоторые периоды через день, в некоторые – каждый день. Вообще я бегать, признаться, не люблю. Мне скучно. Как мог себя развлекал, по телефону со знакомыми и друзьями во время бега общался. Я не впадаю от бега в состояние кайфа. Единственное, кайфовые ощущения бывают, когда продолжительное время бежишь, и открывается второе дыхание. Вот это приятно.

На диете не сидел, она сама выработалась организмом. Энергия не тратилась, я и не ел практически, раз в день только. Не хотелось.

Такого, чтобы чем-то новым для себя увлекся, не было. Вот Дима Алиев загорелся в какой-то момент стримами, мы с ним эту тему обсуждали, я ему помогал в чем-то. А про себя не могу ничего такого

рассказать. Вот читал, да, много. Перечитывал, в основном, старые книги. Любимую – «Эрагон», все пять томов перечитал. Начал сериал «Друзья» смотреть бесконечный на английском, потом понял, что не вытягиваю какие-то моменты, решил, что все-таки посмотрю сначала на русском, а потом уже на английском. В компьютерные игры стал играть больше...

Думаю, что все-таки какую-то пользу для себя из этого периода я извлек. Психологически удалось направить себя в более правильное русло. Осмысление пришло, что без фигурного катания сложно. Если его в моей жизни нет, то мне не по себе. Стал больше ценить то, что у нас есть в обычной повседневной жизни. Даже просто прогулки по городу. Этого не хватало, хотелось, чтобы все скорее вернулось.



Группы Евгения Рукавицына и Светланы Соколовской открыли сезон ледовых тренировок в Кисловодске

# АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА

бронзовый призер финала ИСУ Гран-при 2019/20,  
чемпионата России и Европы-2020

## «Попыталась заменить коньки роликами»

Практически весь карантин я провела вместе с моими родными на даче. Когда стало очевидно, что сезон закончился, я начала усиленно готовиться к экзаменам в школе. Мне предстояло сдавать четыре экзамена, поэтому работы было очень много. Затем после продления карантина количество экзаменов сократили до двух. Я продолжала готовить математику, которую очень люблю и русский. Затем ОГЭ совсем отменили. Тем не менее я продолжаю заниматься английским языком.

Постепенно выстроилась и система тренировок: утром часовая зарядка, а вечером двухчасовое ОФП (растяжка, прыжки на скакалке, бег). В обычном режиме тренировок бег присутствует, но не в таком количестве! На карантине я бегала очень много! Естественно, очень скучала по льду. Попыталась заменить коньки роликами и даже прыгнула на них одинарный аксель. Но ощущения, которые испытываешь на льду, нельзя ничем заменить! Если честно, сейчас во время предсезонной подготовки я не чувствую дискомфорта. Такое ощущение, что я просто вернулась из отпуска. При этом никаких диет я не соблюдаю. Скорее придерживаюсь правильных привычек в еде, которые сформировались у меня ещё с детства. Стараюсь не есть углеводы вечером, не люблю сладкое, газировку, фастфуд, просто органически не выношу запаха Макдоналдса! Это позволяет мне не набирать лишнего. Мы вместе с братьями накупили пазлов, настольных игр. А самое главное - в нашей семье случилось прибавление! Моему брату Егору родители купили щенка породы хаски,

которого мы назвали Джеком. Он потрясающий! Умный, серьезный и очень активный. Это такая радость, когда в семье появляется щенок! Поэтому во время карантина нам было не скучно! Особенно, когда не смотрели новости по телевизору. Большое счастье, что в этот непростой период для всего мира, я была со своей семьей! Последнее время мы очень редко проводили так много времени вместе! Каждый из нас куда-то торопился, целый день занимался своими делами и только вечером, в лучшем случае, мы могли собраться. На карантине я поняла, что самое важное для меня - это моя семья, которая любит меня и во всем поддерживает!



# ЕВГЕНИЯ ТАРАСОВА/ВЛАДИМИР МОРОЗОВ

серебряные призеры Олимпиады-2018 в командном турнире, чемпионы Европы 2017, 2018 г.г.,  
серебряные призеры чемпионатов мира 2018, 2019 г.г.



«**Евгения Тарасова:  
Когда появилась возможность,  
встречались и делали  
парные элементы**»



Для нас с Володей период самоизоляции начался с 16 марта. Как только истекли две недели карантина после нашего возвращения из США, началась всеобщая изоляция.

Первые две-три недели у нас был отпуск. Мы просто отдыхали. Я восстанавливала ногу, по возможности ходила в больницу, которая в тот период еще была открыта. А потом начала уже заниматься дома – всем, чем возможно, не выходя из квартиры. Вообще мне поначалу было даже прикольно посидеть дома – после долгого отсутствия в Москве было приятно встретиться с родными. А через три недели стало тяжело – хотелось выйти погулять, подышать свежим воздухом. Но опасались заболеть, поэтому старались по минимуму выходить.

Где-то месяц занимались дома по упражнениям, которые присылал тренер, а когда появилась хоть какая-то возможность выезжать, я продолжила лечение, посещала

больницу, и мы начали встречаться на стадионе и делать парные упражнения.

С Мариной Олеговной Зуевой, понятно, были на связи, и с Максом Траньковым тоже созванивались. Но мы на стадионе, собственно, ничего сложного не делали, никаких новых элементов не учили.

Если говорить о других делах, то пока сидела дома, занялась английским. Купила курс, стала почти каждый день заниматься с учителем. Продолжаю заниматься и сейчас, правда, чуть реже, потому что это уже надо совмещать с тренировками.

Перед тем, как выйти на лед в Новогорске, я подумала о том, что у нас с Володей еще не было такого большого перерыва без катания – два с половиной месяца получилось!

Готовила себя к худшему. Но в целом вышло вроде бы неплохо. Да, где-то непривычно, но ноги вспомнили, что делать, все-таки это то, чем ты занимаешься всю жизнь. Первую тренировку покачало, но ощущения, как оказалось, не забыть.

Сейчас мы уже восстановили все тройные элементы, подкруты, выбросы – все, как обычно, для этого времени сезона. Когда ты восстанавливаешься, набираешь функциональную, силовую подготовку.

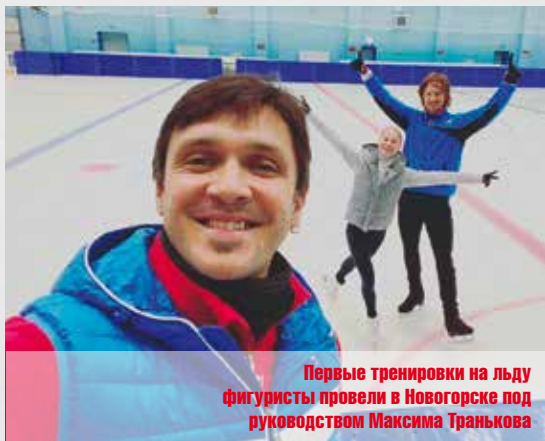
Нога почти не беспокоит. Я в Новогорске продолжаю делать процедуры, хожу на физиотерапию. Тренировочному процессу ничего не мешает. Вот только Марина Олеговна в Америке, а мы здесь, поэтому над программами нам еще предстоит работать.

«**Владимир Морозов:  
Тренировались так,  
как каждый сезон  
после отпуска**»

Когда стало понятно, что про-света в ближайшее время ждать не стоит, ледовые дворцы не откроются, уехал к себе на дачу, там было где заняться легким бегом, другими простыми упражнениями. Тренер присылал задания на каждый день. Шесть дней в неделю с одним выходным занимались! Конечно, было тяжело сидеть взаперти, хотелось сходить куда-то, а так был «День сурка» ежедневно – просыпаешься, тренируешься, а все остальное,

что мог сделать, уже сделал: все фильмы, которые пропустил, пока в Москве не был, пересмотрел, всем, чем можно, позанимался. Скучно было.

Дома мы старались заниматься так, как это делаем каждый сезон после отпуска. Когда ты отдохнувший и расслабленный включаешься в тренировочный процесс. Сразу большие объемы делать нельзя, все идет постепенно – втягивающая ОФП, подготовка связок и мышц к



Первые тренировки на льду фигуристы провели в Новогорске под руководством Максима Транькова

нагрузкам и более сложным физическим упражнениям. Подготовили тело к работе с парными элементами: подкрутками, поддержками,

чтобы не получить каких-то растяжений и травм. Гантели, резина, скакалки, прыгали, бегали – чтобы поддержать, так скажем, оптимальную для карантина форму. Погода еще была неустойчивая, то холод, то дождь, поэтому на стадионе каждый день встречаться у нас не получалось.

Кроме тренировок, я принял участие в очень интересном киберспортивном проекте – турнире по игре Counter Strike среди спортсменов из других видов спорта. Его организовали в этот период в том числе с целью показать, что мы, спортсмены, тоже сидим дома, соблюдаем все нормы и правила. Собрал команду фигуристов, выступили... Пожалуй, это все, чем

могу похвастаться за это время.

Сейчас мы уже в привычном тренировочном процессе, да и турниры такие не каждый день же проводятся, их организовать надо. Посмотрим, может быть, в будущем получится сыграть.

После выхода на лед меня первую неделю качало довольно прилично. Плюс еще на новых коньках мы вышли... Так что даже на простых шагах качало. Но через неделю вернулись былые ощущения.

Элементы восстановили, делали их по отдельности, теперь будем заниматься тем, чтобы связать их между собой.

## ЕВГЕНИЯ МЕДВЕДЕВА

двукратный серебряный призер Олимпиады-2018, двукратная чемпионка мира и Европы 2016, 2017 г.г., бронзовый призер чемпионата мира-2019

### «Рисовала людей, которые меня вдохновляют»



Когда появляется много свободного времени ты думаешь, чем его заполнить. Я решила вернуться к своему хобби. За время карантина нарисовала очень много портретов людей, которые меня вдохновляют. Не хочу называть имена, потому что многие из них – это личное. Но я рисовала и медийных персон. К примеру, Кендалл Дженнер, Билли Айлиш, Зендея и др. Какие-то рисунки думаю даже использовать для своего мерча. Но не портреты известных людей, конечно.

Подсела на пару сериалов «Как избежать наказания за убийство» и «Хорошая жена». В рамках своего статуса посла Олимпийской сборной России, мы с Олимпийским комитетом в домашних условиях устроили

прикольный конкурс «Квартириада», где я приняла участие в статусе члена жюри вместе с Никитой Нагорным и Светланой Ромашиной. Мы отбирали несколько сотен роли-

ков, связанные со спортом, которые ребята делали в домашних условиях. Было весело. Хотя, конечно, я искренне всем желаю побыстрее вернуться к настоящему спорту.



# ЕЛИЗАВЕТА ТУКТАМЬШЕВА

чемпионка Европы и мира – 2015

## «Создавать программу дома – конечно, это не просто!»

У меня на карантине дел было даже больше, чем обычно. Я наконец-то могла нормально учиться (в июне Елизавета получила красный диплом об окончании НГУ им. Лесгафта), заниматься какими-то новыми вещами, креативить. То есть, старалась использовать время с пользой.

Сначала было тяжело. Потому что, естественно, для спортсмена профессионального уровня, который каждый день тренируется по два раза, это выходило из рамок обычного. Но со временем я привыкла, у нас начались тренировки

онлайн. Понятно, что это не та нагрузка, когда ты готовишься к сезону или к соревнованиям. Зато появилась возможность проработать те мышцы, до которых раньше руки не доходили. Очень хорошая работа прошла по укреплению тела, которая сто процентов пойдёт на пользу.

Постановка программы с Юрием Смекаловым в режиме онлайн – одно из самых запоминающих событий. Как только мы с Алексеем Николаевичем Мишиным остановили выбор на этом хореографе, начали с ним разговаривать по пово-

ду идеи произвольной программы. И он сразу меня увидел в японском стиле. Мы положительно эту идею восприняли, так как у меня японского очень мало было в карьере, а сейчас, мне кажется, в силу возраста, какой-то осознанности, как раз можно сделать такую философскую японскую программу.

Была радость от того, что я первая участница такого необычного проекта. Но были и сомнения: я не привыкла афишировать новые постановки и музыку в конце сезона. Конец марта - начало апреля – это очень рано. Думала: может не надо. Но потом решила, что ничего страшного, что это очень интересно, очень креативно, такого ещё не было, поэтому нужно идти и не бояться. Сейчас фигурное катание развивается очень быстрыми темпами, и мне кажется, что уже нет ничего плохого в том, чтобы раскрывать некоторые карты, обсуждать... Алексей Николаевич тоже сначала немножко сомневался, но потом сказал: да, это действительно классная идея, давайте реализовывать!

Работали мы с Юрием так: вместе в режиме онлайн создавали движения – он показывал, я повторяла. Также у нас были прямые эфиры со зрителями, во время которых болельщики могли писать, какие движения, на их взгляд, нужно вставить. Несколько движений мы взяли от зрителей – они очень хорошие идеи подали. Предложили, например, поклон сделать японский, сложив руки, и еще такой жест, как будто ты кинжалом взмахиваешь.

Музыку к программе тоже предложил Смекалов. Они работали вместе с музыкантом Бхимой Юнусовым, Юрий танцевал, а Бхима создавал музыку. Очень креативный процесс получился.





Создавать программу на полу, да еще и у себя дома – конечно, это непросто. Потому что невозможно все эмоции выразить, всю душу вложить в движения, когда ты в ограниченном пространстве находишься. Если вложишь, можно сломать телевизор, так как амплитуда движений станет больше. Но когда мы записывали финальную версию танца, я ее исполняла уже в студии, и вот там я дала волю эмоциям.

И хочется поскорее уже перенести все это на лед.

В психологическом плане этот карантин, наверное, один из самых полезных промежутков времени в моей жизни. Потому что я начала более осознанно подходить к каким-то вещам. Я нашла для себя что-то такое, что очень было для меня важно. Обычно у спортсмена соревнования, тренировки – очень активная жизнь. И не всегда есть

время просто сесть и поразмышлять, осмыслить что-то. И это время на карантине как раз мне помогло в плане, наверно, не духовного развития, а развития, как личности. Самое важное, что я для себя открыла – человек не может быть счастливым, если он не может быть счастливым наедине с собой. На карантине я этому научилась.





Генеральный  
директор  
ФФКР

# Александр Коган:

*«Самая высшая награда – испытывать чувство гордости за наших фигуристов и за Россию!»*



18 ИЮНЯ ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ФЕДЕРАЦИИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ РОССИИ АЛЕКСАНДР ИЛЬИЧ КОГАН ОТМЕТИЛ ЮБИЛЕЙ. 65-ЛЕТНИЙ РУБЕЖ – ПРЕКРАСНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ НАКОПЛЕННОГО ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ. НА ПРОТЯЖЕНИИ ЭТИХ ЛЕТ АЛЕКСАНДРУ ИЛЬИЧУ ПРИХОДИЛОСЬ НЕ РАЗ КРУТО МЕНЯТЬ СУДЬБУ, НАЧИНАТЬ НОВОЕ ДЕЛО, И ВСЕГДА ЭТО БЫЛ ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР. НО НЕИЗМЕННЫМ ОСТАВАЛОСЬ ОДНО: ТАК ИЛИ ИНАЧЕ ЕГО ЖИЗНЬ БЫЛА СВЯЗАНА СО СПОРТОМ, С ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ.

**АВТОР:** Ольга Ермолина

**ФОТО:** Юлия Комарова, и из личного архива Александра Когана

Любовь к фигурному катанию перешла от отца, Ильи Абрамовича Когана, который был врачом, и как никто понимал, какую роль играют занятия физкультурой и спортом для укрепления здоровья. В 50-е годы в СССР спорт был в особом почете. Еще были свежи в памяти воспоминания о Великой Отечественной войне, люди стремились построить новую жизнь, и увлечение спортом олицетворяло собой новую веху. Не удивительно, что глава семьи не просто увлекся, а начал развивать фигурное катание. В Омске, где жила семья Александра Ильича, для этого вида спорта были самые подходящие условия – с конца осени можно было кататься на замерзшем льду. А о популярности фигурного катания в те годы и говорить не приходится. Когда соревнования фигуристов транслировались по телевидению, улицы городов пустели.



**Александр Коган (крайний слева), Ирина Роднина, Александр Зайцев, Надежда Горшкова, Евгений Шеваловский, Сергей Шахрай, Станислав Жук, Евгений Евтушенко... 1973 год, каток Медео.**

**С младшей дочерью во время эстафеты олимпийского огня «Сочи-2014»**



Телевизоры тогда были не у всех, и знакомые договаривались с соседями, чтобы вместе посмотреть на своих кумиров. Черно-белый экран, голос комментатора за кадром, который рассказывал не только о спортсменах, их катании, но и какого цвета костюмы у фигуристов... Все это надолго оставалось в памяти у болельщиков. А появление цветных экранов стало для любителей фигурного катания настоящим праздником!

«Фигурное катание вызывало огромную гордость в нашей стране, как и балет, космос, другие выдающиеся достижения. Красота этого вида спорта никого не оставляла равнодушным. Да и условия для развития фигурного катания у нас, особенно в Сибири, где долгие зимы и

естественные катки, способствовали его растущей популярности. Я начал заниматься фигурным катанием в три года, – вспоминает Александр Ильич. – Это было в Омске, на открытом льду, крытых катков в нашей стране еще не существовало. Увлекся по примеру отца, который в молодости занимался парным катанием. Папа даже участвовал в соревнованиях вместе с прославленными чемпионами Людмилой Белоусовой и Олегом Протопоповым, чем очень гордился. И любовь к фигурному катанию он пронес через всю жизнь. После завершения спортивной карьеры начал тренировать ребят, создавал спортивные группы. Вместе с отцом я много времени проводил на катке. Сначала это было детской забавой, которая затем переросла в серьезное увлечение».

Начинал Александр Ильич с одиночного катания, затем перешел в парное. Его первыми тренерами были Алексей Трушков и Наталья Варьяш, которая вырастила фигуристку Наталью Анненко. Наташа затем переехала в Москву к Людмиле Пахомовой и в паре с Генрихом Сретенским добилась успехов на международной арене в танцах на льду. Александр Ильич дошел до уровня кандидата в мастера спорта, участвовал в чемпионате Сибири, первенстве республики. И занятие, начавшееся как «детская забава», во многом предопределило его дальнейшую судьбу.

После школы молодой фигурист поступил в Омский институт физической культуры и спорта, где была открыта кафедра конькобежного

**С Этери Тутберидзе**



спорта и фигурного катания. Преподавала там многократная чемпионка СССР Юлия Николаева, сыгравшая огромную роль в развитии фигурного катания в Сибири. Мало кто знает, что именно на этой кафедре обучались известный дзюдоист, победитель и призер чемпионатов мира и Европы Александр Хош; тяжелоатлет Михаил Маковеев, который не прошел по конкурсу на тяжелую атлетику и занимался с конькобежцами и фигуристами. Но как причудливы порой зигзаги судьбы – спустя годы Маковеев стал тренером фигуриста Евгения Плющенко... В Омском институте учился и потрясающий мастер своего дела Игорь Ксенофонтов, который подготовил немало талантливых учеников-чемпионов и запомнился еще тем, что делал фантастический волчок в 60 оборотов!

По признанию Александра Ильича, его всегда привлекала не столько тренерская, сколько организаторская работа. После института, отслужив в армии, он попробовал себя в роли, как бы сегодня сказали, менеджера команды по шоссейным велогонкам Омского центра олимпийской подготовки. Трудился вместе с заслуженным тренером СССР Леонидом Ивановичем Живодёровым, воспитавшем целую плеяду олимпийских чемпионов, чемпионов мира, победителей «Велогонки мира» и других крупнейших турниров. Это было новое начинание, неоценимый опыт, благодаря кото-



С легендами мирового и отечественного парного катания, двукратными олимпийскими чемпионами Людмилой Белоусовой и Олегом Протопоповым

рому молодой специалист приобрел те знания, которые пригодились и были востребованы в дальнейшем.

Затем аспирантура, докторантура, защита диссертации по теме «Оценка перспективности юных фигуристок на этапе начальной спортивной специализации». Тему для своей работы Александр Коган выбрал не случайно.

«В те годы в Омске, да и вообще в Сибири, в фигурное катание приходило много девочек. Свои исследования я проводил не только у себя в регионе, но и в других местах. Разработал серию тестов, которые одним из первых применил на практике выдающийся тренер Станислав Алексеевич Жук. Он даже рассказал об этом в своем интервью «Советскому спорту». Та

вырезка из газеты до сих пор хранится у меня. Как память. В то время мы часто общались с Жуком, обсуждали многие темы, которые нашли отражение в моей кандидатской диссертации», – рассказывает Коган.

Более 25 лет Александр Ильич посвятил преподавательской работе в институте на кафедре «Теории спорта и основ спортивной тренировки». Как он сам вспоминает, окунулся в эту деятельность еще и потому, что в те годы во многих крупных городах страны стали появляться крытые катки, дворцы спорта, а это требовало подготовки тренерских кадров. Правда, в Сибири крытые катки появились гораздо позднее.

«В это же время я начал заниматься судейством соревнований. Мне повезло: жизнь свела с такими знающими специалистами как Маргарита Комаркова и Софья Хилькевич. Они терпеливо объясняли суть и детали работы арбитров. И пусть это звучит нескромно, но довольно быстро я стал одним из самых молодых судей республиканской, а затем и всесоюзной категории. После начал судить международные соревнования. Внимательно слушал советы наших замечательных профессионалов – Людмилы Кубашевской, Ирины Абсалямовой, Евгении Богдановой и, конечно, Александра Лакерника. Он часто повторял слова Жука о том, что правила соревнований надо знать не только судьям, но и тренерам, чтобы грамотно их применять. Поэтому при подготовке к новому сезону я всегда старался помогать спортсменам и тренерам», – рассказывает Александр Ильич.

С каждым годом энергичный российский специалист Александр



За судейским пультом



**Елена Чайковская, Сергей Кононыхин, Алексей Мишин и Александр Коган во время контрольных прокатов фигуристов сборной России в Новогорске**



**Один из важных жизненных этапов – работа в Оргкомитете «Сочи-2014». Рядом – двукратные олимпийские чемпионы Татьяна Волосожар/Максим Траньков и технический специалист по одиночному и парному катанию Ольга Кожемякина**

Коган все больше втягивался в международную деятельность, был включен в группу технических делегатов, а затем координаторов соревнований ИСУ, в качестве технического делегата Международного союза конькобежцев работал на чемпионатах мира, Европы, турнирах «Четырех континентов». Параллельно с этим продолжал преподавать в институте физкультуры, стал доцентом, а позже и.о. профессора кафедры. Но тут наступили лихие 90-е...

Ломка прежних экономических устоев требовала новых подходов, новых знаний в сфере экономики и управления. Чтобы справляться с этими задачами, Александр Ильич поступил в Высшую школу корпоративного управления Академии народного хозяйства при Правительстве РФ под управлением академика Абеда Аганбегяна и профессора Сергея Календжяна, которую

успешно окончил, получил второе высшее образование в сфере управления крупными корпорациями и организациями. Получил квалификационную степень МВА. Занялся бизнесом, но преподавательскую работу в СибГУФКе не оставлял. Несмотря на занятость, возглавлял Ассоциацию фигурного катания Омской области и неформальное объединение спортивных организаций фигурного катания Сибири и Дальнего Востока, которые играли большую роль в организации региональных соревнований, чемпионатов Сибири, являлись площадкой для обмена опытом, помогали в решении насущных проблем. Стал Заслуженным работником физической культуры Российской Федерации...

В то время Александр Ильич не догадывался, что очень скоро жизнь заставит применить полученные управленческие навыки в решении се-

рьезнейших практических задач. Но когда при подготовке к Олимпийским играм в Сочи ему предложили возглавить департамент фигурного катания в Оргкомитете «Сочи-2014», долго не раздумывал, хотя и осознавал уровень ответственности такой работы.

«Работа в Оргкомитете «Сочи-2014» заставила меня принять серьезное решение, поскольку это требовало не только переезда в другой город, но и отказа от бизнеса, преподавательской работы в университете... Для меня это означало полную смену привычной жизни и уклада, но я прекрасно понимал, насколько интересен этот грандиозный проект и вряд ли в моей жизни выпадет второй такой шанс, поэтому не мог им не воспользоваться. Естественно, я очень благодарен всем коллегам, с которыми сотрудничал тогда. Особая благодарность Дмитрию Николаевичу Чернышенко за бесценный опыт работы в Оргкомитете «Сочи-2014», фантастическое количество инновационных подходов, которые были внедрены в ходе работы. Нам приходилось решать множество самых разных вопросов, проблем, и тот факт, что Дмитрий Николаевич доверил мне руководить на Олимпиаде фигурным катанием, стал серьезным вызовом. Я понимал, что не имею права подвести и должен оправдать доверие.

Мы первыми из всех видов спорта провели тестовые олимпийские соревнования – финал ИСУ Гран-при в 2012-м году. Это были первые соревнования на территории олимпийского парка в Сочи. Ледовый дворец «Айсберг» стал первым олимпийским объектом, который был сдан в строй. От проведения тех тестовых соревнований зависела позиция международных экспертов и наблюдателей по подготовке к предстоящим Олимпийским играм.

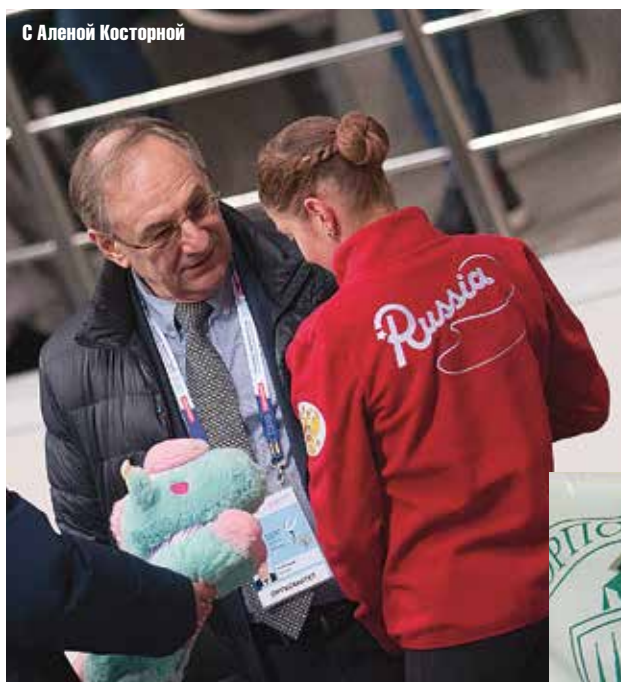
За год до этого, в 2011-м, я был в числе организаторов чемпионата мира, который экстренно перенесли в Москву из Токио в связи с землетрясением. Это был уже далеко не первый мой чемпионат мира в качестве организатора, и я благодарен, что многие годы работал с коллективом «Дирекции спортивных и зрелищных мероприятий Москвы» под руководством Александра Полинского. Профессионал с большой буквы, он собрал команду таких же профессионалов и людей, которые полностью отдавались работе, закрывал множество вопросов и не оставалось ни малейшего сомнения в успехе! Мы провели грандиозный чемпионат мира 2005 года, и каждый год проводили этапы ИСУ Гран-при. Все наработки, полученные во время этих мероприятий, использовались и применялись на зимней сочинской Олимпиаде, что во многом обеспечило ее успех.

Без преувеличения можно сказать: организация Олимпиады в Сочи была по праву признана одной из лучших в истории Олимпийских игр. Да и результаты наших спортсменов говорили сами за себя. В Сочи были созданы все необходимые условия для того, чтобы все спортсмены показали наилучшие результаты. Российские фигуристы завоевали самые высокие награды. И, конечно, тем приятнее были поздравления и высокая оценка работы нашей команды руководством страны», – вспоминает Александр Коган.

Продолжением масштабной олимпийской работы, что вполне логично, стало избрание Александра Когана генеральным директором ФФККР. На протяжении шести лет он работает на этом посту, был переизбран во второй срок на очередной отчетно-выборной конференции. Больше всего в людях Александр Ильич ценит честность, порядочность и профессионализм. И как руководитель сформулировал для себя основное правило:

«Я не устану повторять: мы работаем для спортсменов, для тренеров, если говорить о сборной страны. Мы работаем для всех любителей фигурного катания, если говорить о развитии нашего вида спорта в России. Поэтому основными задачами федерации, я считаю, создание всех возможных условий для привлечения новых и новых фигуристов с целью популяризации фигурного катания в

С Аленой Косторной



На церемонии вручения диплома об окончании ВШКУ АНХ при Правительстве РФ



нашей стране и достижения наивысших результатов российскими спортсменами и тренерами.

Безусловно, самое сложное, как и в любом деле, это работа с людьми. Фигурное катание объединяет людей очень разных профессий и надо уметь со всеми находить общий язык. Невозможно знать все, и я рад, что в нашей федерации работает команда единомышленников, у которых есть одинаковое понимание проблем, одинаковый уровень требовательности к себе, к людям, которых мы объединяем. Все сопричастные к фигурному катанию – тренеры, хореографы, специалисты – люди творческие. Да, иногда бывает сложно кому-то объяснить ситуацию с точки зрения логики. Но я стараюсь воспринимать такие вещи спокойно.

Наглядный пример – возобновление тренировочного процесса после карантина, когда нашим фигуристам разрешили готовиться на федеральных базах. Возможно, не все до конца осознали, насколько сложно в короткие сроки организовать весь процесс. И это не произойдет по взмаху волшебной палочки. Организационная работа требовала переговоров с руководителями баз, проведения и прохождения медицинского тестирования, подготовки списков людей, которые готовы и могут попасть на спортивные базы, распределения льда на этих базах и многого другого. Приходилось быстро решать множество вопросов, которые по тем

или иным причинам возникали постоянно, и все больший круг людей вовлекался в работу.

То же можно сказать о проведении соревнований в следующем сезоне. Очень надеюсь, что постепенно наша жизнь войдет в привычную колею. Мы сможем проводить соревнования в присутствии зрителей, которые будут продолжать поддерживать спортсменов, которые любят и преданы фигурному катанию.

Российские фигуристы – сильнейшие в мире, и одной из задач федерации является отстаивание интересов, прав наших спортсменов на международной арене. Мы никогда в обиду не дадим, будем всегда поддерживать своих и выступать против решений, которые могут негативно отразиться на нашем спорте. Мы уже не раз поднимали вопрос о многочисленных попытках изменить, помешать, отрицательно повлиять на ход развития фигурного катания. Естественно, каждый человек имеет свое мнение, свой взгляд. Но не надо забывать: фигурное катание – прежде всего спорт. А логика спорта подразумевает новые достижения. Не только в художественной

части исполнения программ, но и в технической. Немало зрителей приходит посмотреть даже на юниорские соревнования, увидеть, что же уникальное могут показать фигуристы, и именно это привлекает болельщиков. Не только в нашей стране, во всем мире.

Так что круг вопросов, которыми занимается федерация, довольно обширный. И я еще раз подчеркну: только благодаря команде и слаженной работе мы можем добиться успеха».

Работа в ФФКР – это не «от и до», это режим «24 на 7». И даже возвращаясь из офиса федерации, с тренировочной базы или катка, нельзя отключить телефон и оказаться «вне зоны доступа».

«Переступая порог дома, я не могу полностью отключиться от работы, не откликаться на телефонные звон-

ки тренеров, спортсменов, коллег, руководителей нашего спорта, спонсоров, журналистов... И даже разница во времени не повод, чтобы не ответить, потому что с зарубежными или нашими партнерами нужно срочно что-то обсудить или решить вопрос, проблему. Жизнь даже во время карантина не останавливалась...

Мне очень повезло: моя супруга и дочь относятся к моей работе с пониманием. Семья – моя опора, моя крепость и надежный тыл, в кругу своих близких я отдыхаю душой, знаю: меня всегда поймут и поддержат. Единственный минус – маму и брата вижу не часто...

Супруге мне и не надо ничего объяснять, она мастер спорта по фигурному катанию. Была солисткой английского балета на льду «Imperial Ice Stars» под управлением Тони Мерсера. Когда мы решили пожениться, она не раздумывая отправилась ко мне из Англии в Сибирь, как жены декабристов когда-то...

Вообще, все близкие мне люди связаны со спортом. Моя дочь от первого брака занималась плаванием. Окончила Сибирский университет физкультуры, затем получила второе высшее образование – юридическое. У нее уже своя семья. Внук занимается борьбой. Наша младшая дочка – школьница, увлекается фи-



С бывшим президентом ИСУ Оттавио Чинкванто

гурным катанием. Посмотрим, как все сложится, загадывать не берусь. Я убежден: в любом деле важно желание ребенка, а не только родителей. Но то, что каждый человек должен заниматься спортом, это – бесспорно. И привлекая тысячи девочек и мальчишек в наш вид спорта, ты видишь их горящий взгляд, понимаешь, сколько труда это стоит!

Что касается будущего – есть планы, есть мечты, будем стремиться их реализовать. Но главное, что я хотел сказать: самая высшая награда в работе – видеть наших фигуристов на пьедестале почета и испытывать чувство гордости за них и за нашу страну!»



С коллегами на льду ДС "Айсберг" в Сочи во время подготовки к олимпийскому турниру фигуристов







## Александра Когана поздравляет вице-президент ИСУ Александр Лакерник:

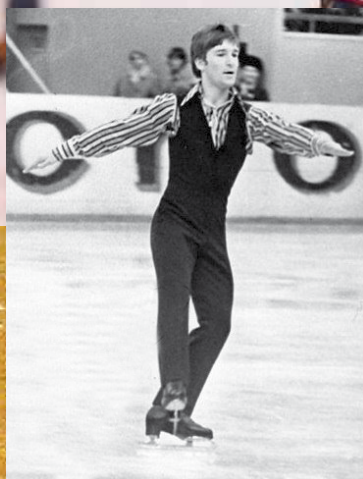
– От всей души поздравляю Александра Ильича и желаю ему крепкого здоровья и дальнейшей успешной работы на благо российского и мирового фигурного катания!

С Сашей я знаком не много, а очень много лет, пожалуй, лет 40-45, и вспоминаются разные эпизоды совместной работы. Упомяну два из них. Помню соревнования 80-х годов, где места спортсменов выводились вручную довольно сложным способом. Каждый судья своими оценками по системе 6.0 ставил спортсмена на то или иное место, в зависимости от суммы оценок за технику и представление программы. При равенстве сумм более высокое место получал спортсмен с более высокой оценкой за технику в короткой программе и за представление в произвольной. А при

равенстве этих оценок спортсмены делили место. Выигрывал тот, которого большинство судей поставило на первое место (не глядя на места у оставшихся судей). Если такого спортсмена не было, то выигрывал тот, кого большее число судей поставило на первое или второе место. И так с каждым местом. После окончания вида секретарь соревнований и рефери, независимо друг от друга, выводили места спортсменов и потом сверяли свои результаты. Саша начинал свою судейскую деятельность как секретарь соревнований, а я часто бывал рефери, и мы соревновались друг с другом, кто быстрее выведет места. Выигрывал такое соревнование то один из нас, то другой. Ошибок при выведении мест, как правило, не было.

Вспоминается также дружная работа с Сашей и его командой во время зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 году. Александр тогда работал в оргкомитете и был менеджером по фигурному катанию на коньках, а я был председателем технического комитета Международного союза конькобежцев по одиночному и парному катанию, а также техническим контролером соревнований. Какое это было хорошее время! Прекрасная погода, отличная атмосфера, прекрасные результаты и сплоченность коллектива надолго останутся в моей памяти.

*Александр Ильич,  
еще раз с Днем рождения!*



# ЮРИЙ 70 лет ОВЧИННИКОВ

**АВТОР:** Борис Ходоровский

**ФОТО:** Сергей Киврин, Андрей Голованов, из архива МФК

Ленинградского фигуриста Юрия Овчинникова отличали потрясающая музыкальность и редкие по красоте и амплитуде прыжки. Одним из первых в мире он включил в произвольную программу четыре различных тройных прыжка. Для 70-х годов прошлого века это был настоящий прорыв! В 19 лет ученик Игоря Москвина вошел в сборную СССР и выступил на чемпионатах Европы и мира. Овчинников всегда подчеркивает, что как фигурист со своей философией он сформировался именно благодаря Москвину.

После двух относительно неудачных сезонов Юрий перешел к молодому тренеру Алексею Мишину, объяснив это желанием попробовать что-то новое. В послужном списке Овчинникова всего одна, бронзовая, медаль чемпионата Европы, завоеванная в 1975 году в Копенгагене. Настоящий художник на льду, он так и не сумел полюбить обязательные фигуры, входившие в ту пору в программу соревнований. Высшей наградой для себя Юрий считал признание публики.

После завершения спортивной карьеры он попробовал себя в роли

тренера. Его отношения с Игорем Бобриным, пришедшем к молодому наставнику от Москвина, складывались по тем же принципам, что в свое время у фигуриста Овчинникова с молодым тренером Мишиным. С одним, пожалуй, исключением: Юрий Львович долгое время был невъездным, и не мог сопровождать ученика на международные соревнования. Так спортивные функционеры отреагировали на сигнал о дружбе Овчинникова с гениальным танцовщиком Михаилом Барышниковым, оставшимся на Западе после гастролей.

В биографии Юрия Овчинникова немало ярких страниц. Он был первым директором ледового театра Татьяна Тарасовой «Все звезды», совмеща административную работу с выступлениями на льду. Организовал совместный тур советских фигуристов и легендарной британской танцевальной пары Джейн Торвилл/Кристофер Дин. В Сиднее звезды фигурного катания пересеклись со знаменитым Rolling Stones, и ледовое шоу было более посещаемым, чем выступления рок-группы. На протяжении двух десятилетий работал тренером в США, тренировал лучшую



В роли тренера – с Игорем Бобриным

американскую команду по синхронному фигурному катанию и создал собственную школу в Калифорнии. А однажды, приехав на юбилей Ирины Родниной в Москву с показательным номером, решил, что в России сейчас жизнь интереснее. Стал работать в Министерстве спорта РФ и в Олимпийском Комитете России.

## Юрия Овчинникова поздравляет заслуженный тренер СССР и России Алексей Мишин:



В роли ученика – с Алексеем Мишиным

– Не так часто к тренеру приходит фигурист, с которым он выступал на одних соревнованиях. У нас с Юрой случилось именно так, но отношения при этом были далеки от панибратства. Овчинников всегда называл меня на «вы» и не позволял в моем присутствии некоторые вольности, которые случаются у фигуристов.

На моих глазах прошла жизнь нескольких поколений спортсменов

высочайшего класса. Их можно разделить на тех, кто добивался побед и титулов, и тех, чей вклад в наше дело больше, чем завоеванные медали. Ко второй категории отношу одного из своих любимых учеников – Юрия Овчинникова. В советские времена после завершения сезона лучшие фигуристы страны совершали турне по неизбалованным зрелищами городам Сибири и Дальнего Востока. Самым большим, можно назвать грандиозным успехом у зрителей пользовались Ирина Роднина и Юрий Овчинников.

Не могу не вспомнить короткую программу, поставленную замечательным балетмейстером Ленинградского Малого театра оперы и балета Николаем Тугуновым на музыку Баха. В середине 70-х это была настоящая революция! Программа на органную музыку с серией медленных шагов произвела такое впечатление на судей на ЧМ-1975,

что они поставили Овчинникову за артистизм «6.0»! Своего восхищения не скрывал весь бомонд мирового фигурного катания.

В моей недавно вышедшей книге, я сделал попытку проанализировать судьбы спортсменов, жизнь которых прошла на моих глазах. Пришел к выводу, что не каждому фигуристу выпало счастье соревноваться в свое время. Судьба Овчинникова сложилась бы по-другому, если бы пик его карьеры не совпал с доминированием соперников, чьим коньком было исполнение обязательных фигур. «Школа» с трудом давалась артистичному от природы Юрию.

...На протяжении вот уже 45 лет мы с Овчинниковым сохраняем добрые отношения. Могу пожелать того же в отношениях со своими учениками всем коллегам-тренерам.

С днем рождения и до новых встреч, мой дорогой и любимый Юрий Львович!



**ВАЛЕНТИНА ТЮКОВА**

**75 ЛЕТ**

Тренером по фигурному катанию Валентина Федоровна Тюкова стала, можно сказать, случайно. Собиралась поступать в политехнический институт, но из-за возраста у нее документы не приняли. В школу родители отдали Валю в шесть лет. Пришлось идти в Институт физкультуры в Алма-Ате, благо, у девочки были успехи в спортивной гимнастике. Во время учебы Валентина познакомилась с Валерием Тюковым, который специализировался на фигурном катании. Так и возник еще один тренерский дуэт, воспитанники которого на виду и на слуху на протяжении многих десятилетий.

Из Алма-Аты Тюковы перебрались в Ташкент, а оттуда по рекомендации Валентина Писеева в Пермь, где открылась спортивная школа «Орленок». Воспитанники пермской школы, которую справедливо называют тюковской, неоднократно побеждали на чемпионатах мира среди юниоров. А своего лучшего ученика Тюковы передали в питерскую школу, и в 2014 году Максим Траньков, никогда не забывающий о своих корнях, стал триумфатором Сочи.

**Валентину Тюкову поздравляет двукратный олимпийский чемпион, чемпион мира и четырехкратный чемпион Европы Максим Траньков:**

– Пожалуй, главной отличительно чертой Валентины Федоровны я бы назвал отношение к фигуристам, как к родным детям. Это какое-то гипертрофированное чувство. Тренер вникала в наши школьные дела, добывала для нас костюмы, что было в то время делом непростым. С юниорских этапов Гран-при Валентина Федоровна привозила даже чехлы для коньков всей группе.

Тюкова – очень требовательный тренер. На занятиях у нее некогда было даже дух перевести. Только притормозишь, тут же слышишь: «Траньков, ты что стоишь? Поехал! Работать!» Мы шутили, что Валентина Федоровна – вечный двигатель всего дворца спорта «Орленок», где мы тренировались. Как только видели ее на катке, настроение сразу же становилось рабочим.

В провинциальном и не очень богатом городе Пермь Валентина Федоровна стремилась во всем помочь родителям, которые хотели видеть своих детей фигуристами. Вплоть до того, что во время поездок на соревнования договаривалась с проводниками о возможности использовать захваченное из дома постельное белье. Вроде бы, банальные вещи, но мы чувствовали это семейное, материнское отношение. В судьбе каждого из своих учеников Валентина Федоровна сыграла большую роль. Школьные учителя с жалобами на наше поведение (и такое случалось) обращались не к родителям, а к тренеру.

Валентина Федоровна, крепкого вам здоровья и новых чемпионов!



**НИКОЛАЙ ВЕЛИКОВ**

**75 ЛЕТ**

Заниматься фигурным катанием Николай Великов начал в 15 лет, но несмотря на поздний дебют, в паре с Людмилой Синициной сумел добиться успехов: пара входила в десятку лучших в СССР, а однажды даже вошла в пятерку сильнейших на чемпионате страны. Завершив выступления из-за травмы, Николай стал тренировать свою бывшую партнершу и Анатолия Евдокимова. К тому времени Людмила Синицина стала Людмилой Великовой. Вскоре и она перешла в тренеры.

Великовым (для поклонников фигурного катания они неразделимы) принадлежит уникальное достижение: их пары восемь раз становились чемпионами мира среди юниоров!

Сегодня семейный подряд Людмилы и Николая Великовых в фигурном катании продолжает внук Василий.

**Николая Великова поздравляют чемпионы мира – 1994, победители первого в истории финала Гран-при – 1996, двукратные чемпионы России Евгения Шишкова и Вадим Наумов.**

– Если бы не Николай Матвеевич, который что-то увидел в мальчишке, еле стоящем на коньках, но задирающем ногу выше головы и сидящем на всех шпагатах (я занимался спортивной гимнастикой), не было бы нашей с Женей пары. Она сложилась благодаря неиссякаемому оптимизму и человеческому отношению со стороны нашего тренера. Великов всегда давал возможность проявить себя даже не имеющим, на первый взгляд, задатков фигуристам. Никогда не забуду и наши посиделки за чашкой чая в квартире Великовых, когда мы выбирали музыку для наших программ... Любовь к классике и хорошему джазу привил мне тренер.

– Николая Матвеевича и Людмилу Георгиевну отличает способность видеть в фигуристах не материал для лепки чемпионов, а людей с их достоинствами, слабостями и душевными переживаниями, – дополняет Евгения Шишкова. – Меня всегда поражало, как Николай Матвеевич мог из двух необученных одиночников буквально за полгода создать пару, которая заявляла о себе уже на первых соревнованиях! Работа с молодежью – настоящее призвание Великова.

Подкупает и его стремление постоянно расширять кругозор. Он интересуется не только музыкой, но и изобразительным искусством. Обожает реставрировать антикварную мебель, которую находит на барахолках... Ко мне он относился с особой теплотой, называл Жаконей и баловал, как дочку.

Николай Матвеевич, спасибо вам за то, что вы не только научили нас фигурному катанию, но и оказали большое влияние на многие наши человеческие качества, помогли сформировать жизненное мировоззрение. Здоровья вам и успехов!



ЛЮДМИЛА ВОЛКОВА

70 ЛЕТ

Людмила Волкова – мастера спорта СССР, судья международной категории, заслуженный тренер России... Фигурным катанием она занималась в ДЮСШ ДСО «Труд», затем в ДСО «Спартак» под руководством Тамары Широковой, Виктора Кудрявцева. Выступала в одиночном катании и не предполагала, что станет в будущем одним из инициаторов развития катания синхронного.

Окончив в 1971 году ГЦОЛИФК, Людмила Владимировна начала тренерскую карьеру. Среди самых известных ее воспитанников – Дмитрий Соловьев, олимпийский чемпион 2014 и серебряный призер ОИ-2018 в команде в паре с Екатериной Бобровой. В 1993 году Людмила Владимировна стала главным тренером физкультурно-спортивного клуба «Елама» в Москве, а в 2000 году вместе с единомышленниками решила создать в столице на базе клуба первые группы по синхронному катанию для детей и подростков. Ну а дальше – непростой, но очень красивый путь в российском и мировом синхронном катании, который продолжается и по сей день. С 2011 года Людмила Волкова является старшим тренером сборной России по синхронному катанию на коньках. Под ее руководством наши команды утвердили свои позиции на международной арене и с 2015 года уверенно держат лидерство на всех зарубежных стартах.

**Людмилу Волкову поздравляет вице-президент Федерации фигурного катания на коньках России, Президент СООО «ФФКК» Вера Богуш:**

– Дорогая Людмила Владимировна!

Поздравляю Вас с замечательной юбилейной датой дня рождения. Вы можете гордиться всем, чего достигли за эти годы в любимом виде спорта – фигурном катании на коньках.

Вы, обладая огромным опытом и профессионализмом, стоите в ведущем ряду судейского корпуса. Будучи старшим тренером России по синхронному катанию на коньках, стараетесь грамотно развивать его, проникая в сущность проблем каждого региона.

Вам удалось сплотить огромный, дружный, работоспособный коллектив тренеров и судей, качественную подготовку резерва, организацию и проведение большого количества соревнований на самом высоком уровне в этом виде спорта. Результат – золотые медали юниорского и взрослого чемпионатов мира по синхронному катанию.

Оставайтесь, по-прежнему, стильной, требовательной и душевной. Энергичной и одержимой во всех Ваших творческих начинаниях.

Мы в Вас верим и любим!

Будьте здоровы и счастливы на долгие годы!



ВАЛЕНТИНА ЧЕБОТАРЕВА

60 ЛЕТ

Заниматься фигурным катанием Валентина Чеботарева начала поздно даже по меркам 70-х годов прошлого века. В пригороде Ленинграда, где она жила, не было катка с искусственным льдом, и лишь в 11 лет Валентина начала тренироваться с группой пятилеток. Она понимала, что добиться больших высот в фигурном катании ей не удастся, но также было понимание: это ее судьба и дело всей жизни.

Еще будучи 19-летней студенткой, Чеботарева начала тренировать детей, и на втором году работы в ее группу начальной подготовки пришла будущая олимпийская чемпионка Оксана Казакова. Правда, ее вскоре пришлось передать другому тренеру. Чеботарева вышла замуж и ушла в декрет. А вернувшись к работе, снова начала с самых маленьких. Среди них оказались Михаил Коляда и Александра Степанова. Кроме того, под руководством Валентины Михайловны тренировалась и бронзовый призер Всемирной Универсиады, участница чемпионатов Европы и мира среди юниоров Станислава Константинова.

С Колядой и Константиновой тренер прошла нелегкий путь до сборной страны. Михаил стал бронзовым призером ЧМ-2018 и серебряным призером Олимпиады-2018 в командных соревнованиях. Как отмечают коллеги, Валентина Чеботарева – из категории настоящих тружениц, которые предпочитают работать в тишине тренировочного катка, а не мелькать на телеэкранах и страницах газет.

**Валентину Чеботареву поздравляет директор СШОР по фигурному катанию Санкт-Петербурга Татьяна Меньшикова:**

- В нашу школу Валентина Михайловна пришла работать 20 лет назад и прошла путь от группы начальной подготовки до тренера фигуристов сборной России. Бывает, что в какой-то момент даже добросовестный и квалифицированный специалист останавливается в росте, а Чеботарева всегда стремится сделать шаг вперед. Она очень доброжелательный и тактичный человек, с которым никогда не возникает проблем. Невозможно представить, чтобы Валентина Михайловна попыталась «сломать» своих спортсменок или навязать им что-то с позиций наставника.

Даже работая с группами начальной подготовки, она закладывала правильную техническую базу. Ее воспитанников не приходится переучивать, даже если они меняют свою специализацию в фигурном катании, как это случилось с Оксаной Казаковой или Александрой Степановой. Хочу пожелать Валентине Михайловне новых талантливых учеников, с которыми она могла бы реализовать себя. Для тренера по фигурному катанию 60 лет – не возраст. Можно сказать, что это середина пути!



# ДО ПЕКИНА — БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ

## ИСУ передумал менять правила и оставил в силе действующую базовую стоимость прыжков

**АВТОР:** Александр Веденин, Андрей Симоненко, Борис Ходоровский

**ФОТО:** Юлия Комарова, Сергей Киврин, Андрей Голованов

САМОЙ НЕОЖИДАННОЙ НОВОСТЬЮ НЫНЕШНЕГО МЕЖСЕЗОНЬЯ СТАЛО МАЙСКОЕ РЕШЕНИЕ МЕЖДУНАРОДНОГО СОЮЗА КОНЬКОБЕЖЦЕВ – ВНЕСТИ В ДЕЙСТВУЮЩИЕ ПРАВИЛА РЯД ПОПРАВОК, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫЛИ ВСТУПИТЬ В СИЛУ В СЕЗОНЕ 2020/2021. В ЧАСТНОСТИ, БЫЛА ОПУБЛИКОВАНА ОБНОВЛЕННАЯ БАЗОВАЯ СТОИМОСТЬ ЭЛЕМЕНТОВ, ГДЕ ЧЕТВЕРНЫЕ ЛУТЦ, ФЛИП И РИТТБЕРГЕР ИМЕЛИ ОДИНАКОВУЮ СТОИМОСТЬ – 11 БАЛЛОВ. ТАК ЖЕ ОДИНАКОВО ОЦЕНИВАЛИСЬ ТРОЙНЫЕ ЛУТЦ И ФЛИП – 5,3. ОДНАКО МЕСЯЦ СПУСТЯ, СОВЕТ ИСУ ОТМЕНИЛ ВСЕ НОВОВВЕДЕНИЯ, ОСТАВИВ ИХ ДО ЛУЧШИХ ВРЕМЕН.

«ПРИНИМАЯ ВО ВНИМАНИЕ ПАНДЕМИЮ КОРОНАВИРУСА, СЛОЖНОСТИ С ВОЗОБНОВЛЕНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, А ТАКЖЕ ОТЗЫВЫ, ПОЛУЧЕННЫЕ ОТ ЧЛЕНОВ ОРГАНИЗАЦИИ, СОВЕТ ИСУ ПРИОСТАНАВЛИВАЕТ ВСТУПЛЕНИЕ ПОПРАВОК В СИЛУ», – ОБЪЯСНИЛА ПРЕСС-СЛУЖБА МЕЖДУНАРОДНОГО СОЮЗА КОНЬКОБЕЖЦЕВ. ЧЕТВЕРНОЙ ЛУТЦ БУДЕТ, КАК И РАНЬШЕ, СТОИТЬ 11,5 БАЛЛОВ, ФЛИП – 11, А РИТТБЕРГЕР – 10,5. ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ИСУ АЛЕКСАНДР ЛАКЕРНИК УТОЧНИЛ, ЧТО ОРГАНИЗАЦИЯ НЕ БУДЕТ ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРАВИЛА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ ДО ОЛИМПИЙСКИХ ИГР-2022.

ЦЕЛЫЙ МЕСЯЦ ВСЕ ОБСУЖДАЛИ ИЗМЕНЕНИЯ В СТОИМОСТИ ПРЫЖКОВ. МНЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, ПОЖЕЛАВШИХ ВЫСКАЗАТЬСЯ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ В МЕДИЙНОМ ПРОСТРАНСТВЕ, РАСХОДИЛИСЬ ОТ АБСОЛЮТНОГО СПОКОЙСТВИЯ – ПОЛБАЛЛА НЕ ПОВОД ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА, ДО НЕДОУМЕНЕНИЯ – ПОЧЕМУ СЛОЖНОЕ НЕ ДОЛЖНО ИМЕТЬ ПООЩРЕНИЯ? «МФК» РЕШИЛ ПРОДОЛЖИТЬ ТЕМУ И УЗНАТЬ, ЧТО ДУМАЮТ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ ТРЕНЕРЫ, РАБОТАЮЩИЕ С СИЛЬНЕЙШИМИ ФИГУРИСТАМИ МИРА. В ЧЕМ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ПОДОБНЫХ НОВОВВЕДЕНИЙ, ТЕМ БОЛЕЕ ВЕЛИКА ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ИДЕЯ – УРАВНЯТЬ ПРЫЖКИ В ПРАВАХ – ВНОВЬ ВСТАНЕТ НА ПОВЕСТКЕ ДНЯ ЧЕРЕЗ ДВА ГОДА.

## АЛЕКСАНДР ВЕДЕНИН

*Кто и когда доказал, что лутц – не самый сложный прыжок?*



При обсуждении поправок многие специалисты справедливо отмечали, что изменения в стоимости элементов незначительные, и они не отразятся существенным образом на расстановке сил. С одной стороны, это правильно. Но с другой – возникает вопрос: а зачем тогда вообще все эти изменения? Что руководящие лица из техкома ИСУ хотят нам показать? На мой взгляд, на практике это выглядит, как попытка развивать вид спорта по принципу: чем меньше сложных прыжков, тем лучше. В этом и заключается вся суть изменений! Поэтому, мне кажется, что эти поправки нельзя назвать несущественными. Это, выглядит, скорее, как казуистика – пару десятых туда, пару десятых сюда...

Почему вдруг ни с того, ни с сего, лутц и флип стали стоять оди-

наково на уровне тройных прыжков, а риттбергер, флип и лутц сравнялись на уровне четверных? С чего вдруг меняется соотношение сложностей, устоявшееся за 100 лет? Сравнять флип и риттбергер ещё можно. Но лутц всегда расценивался, как самый сложный прыжок. Кто и чем, и когда доказал, что это не так? Было ли какое-то обсуждение в тренерских кругах? Почему члены техкома считают себя специалистами более высокого уровня, чем тренеры?

Так, один из ведущих американских специалистов, профессионал своего дела Том Закрайчек, однозначно оценил причины изменений, произведённых техническим комитетом. В то время, как мы в России спорим являются ли эти изменения значительными, Том прямо сказал, что эти изменения направлены на

борьбу с российскими девушками. Я считаю, что он прав. Попробуйте пересчитать баллы наших фигуристок при новой системе, и вы увидите, что в первую очередь пострадают те, кто демонстрирует самые сложные программы, и их медали ставятся под сомнение.

Да, в настоящее время четверной риттбергер исполняется в соревнованиях реже, чем четверной лутц. Практически, только Ханю владеет этим прыжком, в то время, как лутц исполняют уже многие спортсмены. Причём, Ханю делает его за счёт специального технического приёма, когда правая нога работает резко, как пружина, укорачивая дугу наезда и делая отталкивание более похожим на лутц, чем на классический рёберный наезд на обычный риттбергер. Этот способ ещё 25 лет назад придумал Валентин Нико-

***«Попробуйте пересчитать баллы наших фигуристок при новой системе, и вы увидите, что в первую очередь пострадают те, кто демонстрирует самые сложные программы»***

лаев, потом его развил Рафаэль Арутюнян. Джеффри Баттл, тренировавшийся у Арутюняна, привёз эту технику в Канаду, где и показал ее Орсеру.

Канадский тренер ещё в 2015 году стал активно использовать этот прием и три года спустя реализовал его в наезд на риттбергер для Ханю. Будут ли другие спортсмены использовать эту (перспективную, на мой взгляд) технику для перехода к четверному риттбергеру или пойдут классическим путём, пока не ясно. Но это ещё не значит, что надо менять стоимости элементов. Если для повышения значимости риттбергера есть хоть какие-то причины, то для выравнивания стоимостей флипа и лутца нет вообще никаких оснований. Кроме одного, главного: технический комитет ИСУ очевидно не хочет развития фигурного катания в сторону повышения технической сложности. Но новые поколения спортсменов будут делать то, что было не под силу поколениям предыдущим. Такова жизнь! Давайте вспомним: уже прошлым летом мы видели исполнение невероятного

каскада из тройного акселя и четверного тулупа Шомой Уно, когда он тренировался в группе у Этери Тутберидзе. В этой группе, видимо, такой воздух, что, попадая туда, спортсмены начинают вылетать в межзвёздное пространство.

Хочется обратиться к так называемым экспертам: Посмотрите, даже 40-50-летние фигуристы, выступающие в группе ADULT, стараются исполнить и исполняют двойной аксель. Если бы вы своими действиями стимулировали освоение акселя в четыре оборота, то он был бы уже покорён. Но вместо стимулирования этих супер-достижений, вы всячески тормозите их!

В прошлом году из требований был убран прыжок с шагов. Потому что (по объяснениям руководителя техкома) эти шаги якобы трудно судить. Я уже писал о том, что у нас многие требования сделаны так, чтобы судьям было легче. Но, на мой взгляд, задачей технического комитета является развитие фигурного катания, а не облегчение работы судей. Прыжки с шагов – это же очевидный прогресс и повышения зрительского интереса!

Оригинальные вращения с разнообразными позициями, прыжками внутри вращения и сменами ребра – всё это путь к прогрессу и повышению зрительского интереса. А вместо этого техком ИСУ старается упростить работу судей и вернуть наш спорт в середину 20 века.

Сейчас мы все можем выдохнуть, в отличие от технического комитета Совет ИСУ проявил дальновидность и благоразумие. Но обратите внимание, что это решение не отменили, а отложили до Олимпийских Игр. Это означает, что после 2022 года вся эта история с новой артистической программой и изменениями в базовой стоимости элементов начнётся с новой силой.

Остается надежда, что на Конгрессе-2022 делегаты тщательно взвешают, что будет с фигурным катанием лет через 8-10 и как повлияют те или иные изменения в правилах на развитие вида в целом, а также на то как фигурное катание будет востребовано телевидением, спонсорами и международным олимпийским движением.



## ЕВГЕНИЙ РУКАВИЦЫН

*Давайте двигать фигурное катание не из стороны в сторону, а вперед*

Безусловно, правила фигурного катания – не догма, их можно, а в каких-то случаях, и нужно изменять. В конце концов, и реки, текущие испокон веков, люди перерожают плотинами. Но в каждом подобном случае тщательно просчитывают последствия – чтобы не навредить экосистеме. Как мы знаем, в том числе, и из нашей истории, получалось это не всегда. У меня складывается впечатление, что и в случае нынешних изменений правил в фигурном катании (если они все-таки произойдут) мы

можем нанести нашему виду спорта вред.

Если говорить о градации сложности прыжков – лутц, флип, риттбергер, сальхов, тулуп, то она взята не с потолка. Прыжки произошли из элементов фигурного катания. В частности, лутц – от выкрутка, а это один из сложнейших элементов самого катания. Такая градация – многолетняя традиция. И что будет, если традиции эти нарушить, мне представить сложно.

Я не считаю правильным уравнивать ценность трех четверных

прыжков – риттбергера, флипа и лутца. Да, я признаю, что риттбергер в четыре оборота действительно находится в некоторой тени по отношению к лутцу и флипу. Этот прыжок требует филигранного исполнения.

Но выводить четверной риттбергер из этой тени за счет понижения стоимости четверного лутца неправильно. Лутц, как я уже отметил, традиционно и неспроста является самым сложным прыжком в фигурном катании. В классическом исполнении лутц – единственный





***«В дальнейшем совершенствовать правила нужно с той целью, чтобы наш вид спорта становился более объективным. Например, оценку как можно большего количества критериев доверять компьютеру»***

прыжок с так называемым отрицательным вращением, когда дуга въезда делается в одну сторону, а вращение вокруг своей оси – в другую. Любой специалист, глядя на лутц, определит, является ли он настоящим, чисто исполненным в

рамках тех или иных нюансов, или, как мы говорим, скрытым риттбергером. И что же, теперь, получается, классический лутц к риттбергеру и приравняли?

Действительно, по статистике лутц в четыре оборота в послед-

нее время исполнялся чаще, чем четверной риттбергер. Но, по моему мнению, это происходило не из-за того, что он проще – а по той причине, что спортсмены шли на большой риск ради того, чтобы заработать баллы.

Я ознакомился с мнением некоторых специалистов, которые назвали правильным решение выравнять стоимость четверных лутца, флипа и риттбергера, отметив, что таким образом мы даем шанс фигуристам, которые исполняют, допустим, один прыжок и не исполняют два других, что может быть связано с особенностями телосложения. Мне такая позиция кажется неверной. Мы же не можем судить, например, спортсмена ростом 1,90 метра по другим правилам, нежели фигуриста с ростом 1,60 только потому, что ему сложнее прыгать? Может быть, тогда ввести в системе судейства коэффициенты на рост и вес?

На мой взгляд, нынешние предложения по изменению правил не оправданы. В чем причина этих решений? Часть специалистов постановила, что четверного лутца стало слишком много и надо понизить его стоимость. Но что будет, если через некоторое время станет много четверного риттбергера? Другая часть специалистов решит, что нужно вернуть как было, или сделать что-то еще? Так вообще можно дойти до чего угодно. Например, за счет работы тренеров над эволюцией въезда мы добились того, что тройной аксель стал достаточно распространенным элементом. Завтра это кому-то не понравится, и спортсменов заставят прыгать этот элемент «козликком»?

Или вот еще пример. В сообщении специалистов фигурного катания уже давно ведутся творческие дискуссии по поводу такого прыжка, как четверной сальхов. Как известно, есть два способа его исполнения – с проводкой маховой ноги по льду и по воздуху. Первым способом сальхов в четыре оборота, например, исполнял бронзовый призер Олимпиады-2002 американец Тимоти Гейбл или двукратный чемпион мира испанец Хавьер Фернандес, а одним из характерных примеров второго способа является исполнение четверного сальхова чешским спортсменом Михалом Бржезиной. Так вот, мне крайне сложно представить, что будет, если мне, например, объявят, что один из этих способов является нелегитимным. Потрясение, я так думаю, будет сравнимо с тем, которое испытали многие граждане

Советского Союза, воспитанные на традиционном постулате о том, что спекуляция – это плохо, после того, как этот процесс в годы перестройки и в ранние 90-е стали называть кооперацией или бизнесом.

Постоянная смена направления в фигурном катании, мне кажется, в принципе неправильна. Нынешняя система судейства была введена в 2003 году, и это была революция. Но в дальнейшем совершенствовать правила, я считаю, нужно с той целью, чтобы наш вид спорта становился более объективным. Например, оценку как можно большего количества критериев доверять компьютеру. Я бы поддержал в целом такое направление. Знаю, есть перспективные технические разработки. А нынешние поправки к правилам, в том числе введение еще одного параметра недокрута – q, при сохранении той методики, которая есть сейчас, на мой взгляд, приведут только к появлению дополнительных возможностей для манипулирования оценками.

Большинство зрителей, приходя посмотреть на мужское одиночное катание, в первую очередь хотят увидеть прыжки в четыре оборота. Да и не только на мужское, стоит признаться – после того, как девочки стали исполнять четверные, интерес и к этой дисциплине резко вырос. В этом весь кайф. И когда мы ковыряемся в правилах, что-то, пусть даже и по мелочам, понижая или повышая, я считаю, мы идем не в ту сторону.

Исключения, конечно, бывают. Я вспоминаю, например, вращение в волчке вперед внутрь на правой ноге. Оно всегда считалось дурным тоном, категорически неверным. Но в какой-то момент его все стали исполнять, так как это было одной из черт сложности. Специалистов это стало коробить – и правила исправили. Вот такие изменения в правилах, когда исправляются какие-либо ляпы, я приветствую.

В целом же хотелось бы видеть не изменения в ту или иную сторону, а движение фигурное катание вперед, в сторону прогресса. Но когда мы, например, видим, что аксель в четыре с половиной оборота стоит всего 12,5 балла – о каком прогрессе, о каком стимуле для изучения этого прыжка можно вести речь? Это элемент космической

сложности, не то что исполнить, а хотя бы пробовать его на льду могут единицы. Юдзуру Ханю, в частности, пробует, удачи ему. Но риск идти на этот элемент при его стоимости в 12,5 балла просто не оправдан. Юдзуру, безусловно, все равно пойдет на него, он находится в своей собственной лиге, и сам по себе двигает фигурное катание вперед вопреки любым правилам. Пойдет просто ради того, чтобы проверить свои возможности. Но все равно – не на Олимпийских играх! Даже он не будет там рисковать.

А чтобы пошли на четверной аксель другие – надо их мотивировать высокими баллами. Нынешняя же тенденция изменений в правилах, у меня такое ощущение, может привести к тому, что четверных прыжков станет меньше.

Не надо забывать и о том, что при внедрении изменений баллы предстоящего сезона нельзя будет сравнивать с оценками из других сезонов – а это ведь людям очень интересно. Изменения будут не слишком, конечно, большие, но формально сравнения окажутся некорректными. Часто говорят о мировых рекордах, но как этот термин можно применять в фигурном катании, если после очередного изменения правил надо начинать их новый отсчет? Посмотрите, в легкой атлетике есть достижения, которые держатся несколько десятков лет. Например, вошли в историю ярчайшие дуэли советских метателей молота Юрия Седых и Сергея Литвинова, которые за один соревновательный вечер из шести попыток могли несколько раз побить мировой рекорд. К рубежам, покоренным этими спортсменами в 80-х годах, приблизиться давно никто не может. Но представьте – завтра международная легкоатлетическая федерация по каким-то своим соображениям решит сделать молот на двести граммов легче, и выдающиеся рекорды в этой дисциплине отменят. Абсурд? А ведь это именно то, что периодически – и в частности, в данный момент – происходит у нас в фигурном катании. Это сугубо мое мнение, я не хочу никому его навязывать.

## КИРИЛЛ ДАВЫДЕНКО

***Возможно, целью реформ было стимулировать фигуристов и тренеров к вариативности при постановке программ***



Не думаю, что подобными изменениями можно побороть тенденцию к усложнению программ. Весь прошлый сезон в мире фигурного катания дискутировали на эту тему, но Нейтан Чен и Юдзуру Ханьюгнули свою линию. Прыгали и четверной риттбергер, и четверной лутц. Тех, кто заточен на исполнение «квадов», это не остановит. Да и какой-то глобальной борьбы с четверными прыжками не вижу. Все равно фигурное катание будет идти по пути усложнения. Те, кто готов к усложнению программ физически, технически и ментально, будут двигать его вперед. Чтобы их остановить, нужны какие-то поистине революционные изменения.

Зачем тогда вообще было все это затевать? Иногда судьбу первого места решают сотые балла. Проблема, на мой взгляд, в другом. Возможно, целью реформ было стимулировать фигуристов и тренеров к вариативности при постановке программ.

Насколько правомерно уравнивать в сложности три прыжка в

четыре оборота? В предложенной Техкомом ИСУ классификации тройных прыжков риттбергер стоит ниже флипа и лутца. Не будем углубляться в нюансы биомеханики, изложенные в учебниках по фигурному катанию. Риттбергер, на мой взгляд, самый сложный из четверных прыжков, и оценки за него по-моему, были занижены. Сейчас их хотели повысили, чтобы стимулировать фигуристов к вариативности. Для спортсменов, которые способны прыгать «квады», тройные прыжки – это легкая разминка. За скобки выносим четверной аксель, который пока еще никто из фигуристов на официальных соревнованиях не исполнял. По существующей классификации, он ведь тоже относится к четверным прыжкам.

Не думаю, что даже после внедрения предлагаемых изменений базовой стоимости фигуристы дружно откажутся от разучивания четверного лутца, переключившись на другие прыжки. Очень многое зависит от физиологических особенностей спортсмена. В первую очередь, будут

осваивать то, что делать удобнее. Четверной прыжок – это не тройной. Там другая механика, другая сила отталкивания, другие угловые скорости. Это только кажется, что каскад «4+3» или даже «4+2» исполняется легко и непринужденно. Их нужно сначала настроить, потом отработать связками, потом вкатать с музыкой, потом – в целиковых прокатах. А это очень долгая история.

На мой взгляд, появление буквы q – важный момент. Она не влияет на базовую стоимость прыжка, но влияет на GOE. Мы не на роликовых коньках катаемся, где прыгают по прямой и выезжают тоже по прямой. Фигуристы как вкатывают в дугу, так и выкатывают при приземлении. Чтобы сделать каскад, где вторым прыжком будет тройной риттбергер, в первом просто необходим небольшой недокрут. Когда у тебя в программе несколько четверных прыжков, то к концу неизбежно появляется усталость, и появляются те самые небольшие недокруты, что называется, «на тоненького».

***«Те, кто готов к усложнению программ физически, технически и ментально, будут двигать фигурное катание вперед. Чтобы их остановить, нужны какие-то поистине революционные изменения»***





# ВСЕ ЕЩЕ БУДЕТ!

Мир синхронного фигурного катания уверен:  
развитие дисциплины не остановить

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СЕЗОН 2019/20 В СИНХРОННОМ КАТАНИИ НЕ ЗАБУДЕТ НИКТО И НИКОГДА. НЕ ЗАБУДУТ ТЕ, КТО НЕ СМОГ ПОЕХАТЬ НА МИРОВОЕ ПЕРВЕНСТВО СРЕДИ ЮНИОРОВ, И ТЕ, КТО ВСЕ-ТАКИ ПРИЕХАЛ, НО БЫЛ ВЫНУЖДЕН УЕХАТЬ. И ОСОБЕННО ТЕ, КТО ГОТОВИЛСЯ К ЧЕМПИОНАТУ МИРА В США, А ОН ТАК И НЕ СОСТОЯЛСЯ...

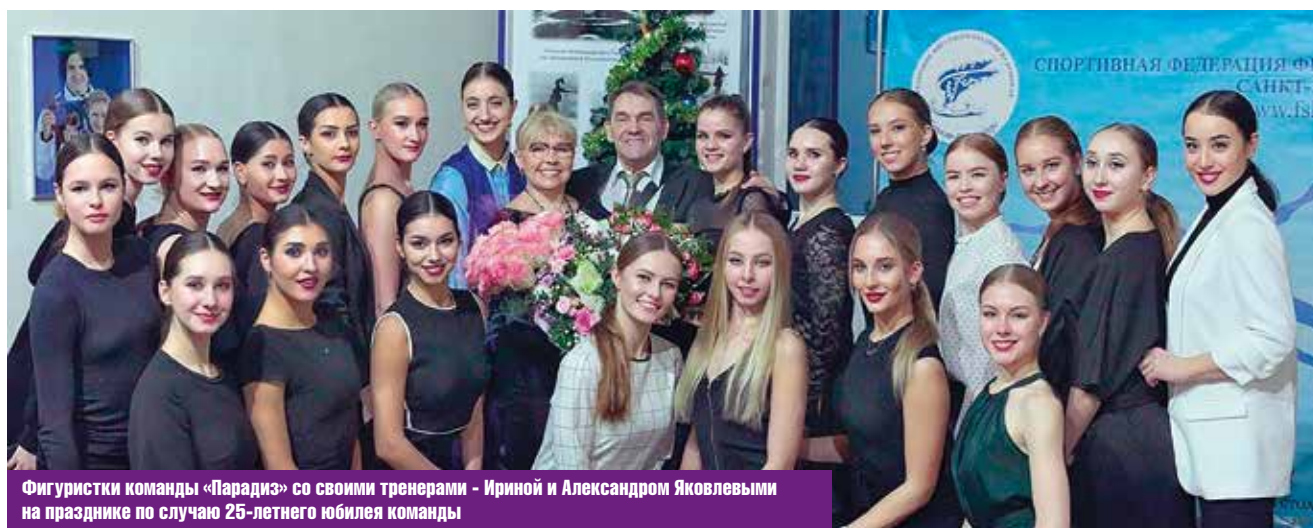
В ЭТОМ ГОДУ МИРОВОЙ ЧЕМПИОНАТ ДОЛЖЕН БЫЛ СТАТЬ ЮБИЛЕЙНЫМ, ДЕСЯТЫМ ПО СЧЕТУ. ЗА ЭТИ ГОДЫ СИНХРОННОЕ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ СДЕЛАЛО ОГРОМНЫЙ ШАГ ВПЕРЕД В СВОЕМ РАЗВИТИИ. А ДЛЯ РОССИИ ЭТОТ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ И ВО ВСЕ СТАЛ ИСТОРИЧЕСКИМ: БУКВАЛЬНО У НАС НА ГЛАЗАХ ДИСЦИПЛИНА, СУЩЕСТВОВАВШАЯ, БЛАГОДАРЯ ГРУППЕ ЭНТУЗИАСТОВ, ПРЕВРАТИЛАСЬ В НАСТОЯЩИЙ ВИД СПОРТА! 10 ЛЕТ НАЗАД В СТРАНЕ БЫЛО ВСЕГО ЧУТЬ БОЛЕЕ 20 КОМАНД ВСЕХ НОМИНАЦИЙ, СЕГОДНЯ НАСЧИТЫВАЕТСЯ БОЛЕЕ 40 ГОРОДОВ И ПОСЕЛКОВ, В КОТОРЫХ ЕСТЬ СИНХРОННОЕ КАТАНИЕ, ПРЕДСТАВЛЕННОЕ НЕ ОДНОЙ, А НЕСКОЛЬКИМИ КОМАНДАМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА. ЕСЛИ РАНЬШЕ НА ЧЕМПИОНАТ И ПЕРВЕНСТВО РОССИИ ПО СИНХРОННОМУ КАТАНИЮ ПРИЕЗЖАЛИ ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ КОМАНДЫ, ТО СЕГОДНЯ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ КАЛЕНДАРЕ – ЭТАПЫ КУБКА РОССИИ, ГДЕ ПРОХОДИТ ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТБОР НА ЭТИ ТУРНИРЫ, А ТАКЖЕ ФИНАЛ КУБКА. О КОНКУРЕНЦИИ ГОВОРИТ ХОТЯ БЫ ТОТ ФАКТ, ЧТО ЗА ПУТЕВКУ НА ЧЕМПИОНАТ МИРА СЕГОДНЯ НА НАЦИОНАЛЬНОМ ПЕРВЕНСТВЕ БОРЮТСЯ СРАЗУ НЕСКОЛЬКО КОМАНД. В НЫНЕШНЕМ ГОДУ ЧЕСТЬ РОССИИ НА ГЛАВНОМ СТАРТЕ СЕЗОНА ДОЛЖНЫ БЫЛИ ОТСТАИВАТЬ ФИГУРИСТКИ ИЗ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИЕ ТРЕХКРАТНОГО ЧЕМПИОНА МИРА КОМАНДУ «ПАРАДИЗ» И КАЗАНИ – «ТАТАРСТАН». НО ПАНДЕМИЯ КОРОНАВИРУСА ПАРАЛИЗОВАЛА ЖИЗНЬ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕХ ВИДОВ СПОРТА.

ЧЕМПИОНКА МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ В СОСТАВЕ КОМАНДЫ «ЮНОСТЬ» (Г. ЕКАТЕРИНБУРГ), А НЫНЕ КОРРЕСПОНДЕНТ ЖУРНАЛА АННА НЕГАШЕВА ВСПОМИНАЕТ САМЫЕ ЯРКИЕ МОМЕНТЫ ЭТОГО НЕПРОСТОГО СЕЗОНА И ДЕЛАЕТ ПРОГНОЗ НА БУДУЩЕЕ.



**АВТОР:** Анна Негашева

**ФОТО:** Ольга Веземская, сайт ИСУ, из архива ОЦ «Сириус», команд «Парадиз», «Юность», «Кристалл Айс», «Татарстан»



Фигуристки команды «Парадиз» со своими тренерами - Ириной и Александром Яковлевыми на празднике по случаю 25-летнего юбилея команды

## Чемпионский почин

Начинался сезон очень хорошо. Красивой уверенной победой на ежегодном турнире «Финляндия Трофи» в финском городе Эспоо отметилась команда «Парадиз». Из-за ранних сроков (турнир проходит в первой половине октября) фигуристки традиционно соревнуются только в короткой программе, произвольная же остается в секрете. Помимо россиянок в соревнованиях приняли участие четыре сильнейшие финские команды: Marigold Ice Unity, Helsinki Rockettes, Team Unique и Lumineers.



В минувшем сезоне команда «Парадиз» стала чемпионом России в 21-й раз

## «Ледовое побоище» в Саранске

Чемпионат и первенство России в этом году впервые прошло в Саранске, и именно этот старт стал самым запоминающимся для многих наших спортсменов. Например, впервые на национальном чемпионате по разряду мастеров выступила новая команда «Орленок» из Перми. Дебютантки заняли итоговое 5-ое место, но обратили на себя внимание интересными программами, получили большой опыт и хорошую мотивацию развиваться дальше.

А основное внимание зрителей было приковано к противостоянию трех сильнейших команд – «Парадиз», «Татарстан» и «Кристалл Айс». После короткой программы лидерство, невзирая на падение в блоке без хвата, захватили воспитанницы Ирины и Александра Яковлевых из команды «Парадиз», исполнившие танго «Rog una cabeza» Карлоса Гарделя. Второе место заняли казанские спортсменки, тренирующиеся под руководством Эльмиры Мазитовой и Евгении Антоновой. Это первый сезон, когда у коллектива чисто женский состав (раньше 15 девушек всегда разбавлял один молодой человек), что сразу дало простор для более широкого выбора образа. Ведь, если на льду находится хотя бы один представитель сильного пола, это диктует определенные требования к постановке программ. А так короткая «Татарстана» под песню Prince & The Revolution «Kiss» получилась по-девичьи легкой, игривой и зажигательной. На третьем месте остановилась молодая, но очень амбициозная команда «Кристалл Айс

Сеньоры», только в прошлом году начавшая свой спортивный путь в разряде мастеров. Тренеры Ольга Бадяева и Дарья Кобазева на этот раз выбрали для своих учениц композицию «Lacrimosa».

Второй день соревнований стал для наших лидеров настоящим «ледовым побоищем». Во время проката своей шикарной произвольной программы «Болеро» Мориса Равеля, девушки из «Парадиз» не избежали серьезных ошибок (сорвали поддержку и допустили два падения), что, естественно, отразилось на оценках. Теперь все зависело от выступления Казани и Москвы. Спортсменки «Татарстана» были как никогда органичны в образе «Золотой Орды». Стремительное, воинственное катание произвело впечатление на зрителей и судей, но небольшая заминка при пересечении хлыстом сказалась на итоговом результате. А вот москвички, поменявшие свою произвольную композицию незадолго до чемпионата России, оказались в тот день вне конкуренции. Девушки не только улучшили свою прошлогоднюю индийскую историю, усилив ее технически и украсив костюмы (платья со змеиным принтом смотрелись очень органично), так еще и исполнили ее блестяще. Победа была очень близка, но преимущество «Парадиза» и «Татарстана» в короткой программе не позволило москвичкам вырваться вперед, и чемпионами России уже в 21 раз стала команда «Парадиз». «Татарстан» от долгожданного золота отделило меньше балла.

## «Кристалл Айс» любит удивлять



«Индийская история» в исполнении «Кристалл Айс»

Московская команда «Кристалл Айс» – необычное явление в российском синхронном катании. И дело не только в их умении менять программы прямо накануне основного старта, не теряя при этом качества исполнения. Каждый год часть девушек команды выступает и в разряде юниоров, и среди взрослых, то есть выходит на лед не с двумя, а с четырьмя программами, абсолютно отличающимися друг от друга идеей и уровнем сложности. По словам Ангелины Шаповаловой, капитана обеих команд «Кристалл Айс», количество таких спортсменок постоянно меняется. Например, в начале нынешнего сезона их было всего трое, а незадолго до юниорского чемпионата мира уже семеро. Тренеры смело тасуют составы, поэтому фигуристки этой команды – настоящие универсалы.

## «Юность» по-прежнему впереди

А вот соревнования среди юниоров в Саранске прошли без сюрпризов, хотя и не менее напряженно. Например, всего 25 сотых разделило после короткой программы екатеринбургскую «Юность» и московскую «Кристалл Айс Юниоры». Произвольная программа не изменила расстановку сил. «Юность» мастерски откатала свою «Шехерезаду». Изящная постановка Михаила Павлюченко, бессменного хореографа команды, в этом году отметившего 85-летний юбилей, как нельзя лучше выразила утонченность востока, и «Юность» в 18-ый раз завоевала титул лучшей юниорской команды страны!

Второе и третье место заняли соответственно «Кристалл Айс Юниоры» и «Санрайз-1» из Санкт-Петербурга.



«Юность» в 18-ый раз завоевала титул лучшей юниорской команды страны

**Анна Шкурдай,**

капитан команды «Парадиз»:

Во время режима самоизоляции нас всех спасал Zoom! Почти каждый день были тренировки: хореография, растяжка, упражнения на развитие силы – всё строго по плану и расписанию! Тренировки онлайн помогли нам поддерживать не только физическое состояние, но и заряжали эмоционально. Мы постоянно были на связи с тренерами, они следили за нашим самочувствием и не давали унывать, всегда находили и продолжают находить нужные слова поддержки. Причем, для каждого спортсмена.

**Ангелина Шаповалова,**

капитан команды «Кристалл Айс Джуниор» и «Кристалл Айс»:

К сожалению, у нас не было возможности тренироваться всем вместе, поэтому каждый день у себя дома мы занимались ОФП и растяжкой, и, самое главное, старались следить за питанием, чтобы по окончании пандемии под нашим весом не треснул лёд!

## Нововведения ИСУ

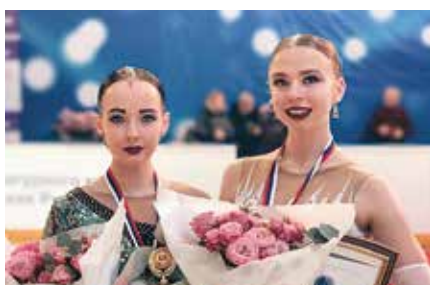
Начиная с сезона 2019-2020 жеребьевка стартовых номеров на чемпионатах мира ИСУ проводится не по результатам прошлого года, а согласно месту команды в международном рейтинге. Этот рейтинг составляется на основе баллов, полученных командами по итогам соревнований серии Челленджер. В серию входят 3 старта из числа существующих и ежегодно проходящих под эгидой ИСУ в Европе, а также 1 новый старт в Северной Америке (выбор чередуется между США и Канадой) и 1 в Азии.

В сезоне 2019-2020 российские команды приняли участие во всех трех Челленджерах ИСУ, проводимых в Европе: в Гетеборге (Швеция), Руане (Франция) и Милане (Италия).

## Leon Lurje Trophy-2020. Все золото – у России.

В категории взрослых Россию представили «Парадиз» и «Кристалл Айс Сеньоры». Конкуренцию им составили десять команд из Финляндии, Канады, США, Италии, Германии, Венгрии и Австрии. «Парадиз» сразу же занял лидерскую позицию и сохранил ее до конца соревнований, «Кристалл Айс» замкнул призовую тройку.

В юниорской категории победу одержала другая питерская команда – «Санрайз – 1». «Кристалл Айс Юниоры», лидирующая после короткой программы, в итоге опустилась на 2-ое место. Победу в соревнованиях среди новисов и преновисов вновь обеспечили команды из города на Неве – «Санрайз-2» и «Голден Прайз».



Елизавета Веселова и Ангелина Шаповалова с наградами чемпионата России



«Парадиз» во время традиционного парада участников турнира «French Cup» в Руане

## French Cup-2020. Четвертая высота юниорок

Кубок Франции – самый любимый старт большинства команд. Руан, небольшой городок в Нормандии, ежегодно принимает у себя целые толпы любителей синхронного катания со всего мира. Трибуны здесь всегда заполнены до отказа. Даже во время официальных тренировок команды не остаются без поддержки: каждый элемент сопровождается громкими аплодисментами местных школьников.

Перед началом соревнований традиционно проходит парад участников: команды через центр города шествуют в ледовый дворец. Это стало настоящим ритуалом, которого с нетерпением ждут местные жители. Громко звучит музыка, развеваются государственные флаги стран-участниц, и даже внезапно начинающийся дождь, не может испортить всеобщее праздничное настроение. Церемонию открытия и жеребьевку стартовых номеров всегда проводят на льду. Организаторы каждый год придумывают, чем удивить участников и никогда не повторяются. Однажды спортсмены выбрали свой порядковый номер среди шайб, которые умело меняли местами французские хоккеисты. Во время подготовки льда на трибунах особенно весело: все танцуют под любимые песни, поют, устраивают флэш-мобы и с

нетерпением ждут, когда же на льду появится следующая команда.

Кроме всего прочего, Руан – место, где наши команды встречаются почти со всеми своими главными соперниками. Вот и на этот раз за победу шла нешуточная борьба. К сожалению, сезон был не легким для команды «Парадиз»: в двух программах выступал разными составами, не обошлось и без потерь. Одна из спортсменок основного состава вынуждена была завершить спортивную карьеру из-за травмы. Все это сказалось на эмоциональном состоянии девушек. Падения в короткой программе, очередной срыв поддержки в произвольной, деталь костюма, упавшая на лед и... только 4-ое место. Но, конечно же, эта неудача никак не повлияла на авторитет трехкратных чемпионов мира.

Команда «Юность», представившая Россию в юниорской категории, одержала уверенную победу четвертый год подряд, обойдя ближайшего соперника, финскую команду «Dream Edges» более, чем на 14 баллов!

На высоте оказались наши юниорки и на Spring Cup 2020. Разрыв между девушками из Екатеринбурга и американками, занявшими второе место, составил 22,53 балла!



## Чемпионат мира среди юниоров 2020. Невероятная атмосфера



Главный старт сезона у юниоров начался на родине Робин Гуда, в британском городе Ноттингем 13 марта. Изначально защищать честь своей страны должны были 23 сильнейшие юниорские команды. Однако пандемия коронавируса внесла свои коррективы. Команды «Hot Shivers» (Италия), «Jingu Ice Messenger» (Япония) и «Jeanne d'Arc» (Франция) вынуждены были отменить своё участие в чемпионате, а американские команды «Skyliners Junior», бронзовые призёры ЮЧМ-2019, и «Team Élite» снялись с соревнований и покинули Великобританию накануне короткой программы. В итоге на лед вышли 19 команд. Безусловным фаворитами являлись россияне – трехкратные чемпионы мира (2017-2019) «Юность» и бронзовые призёры ЮЧМ-2018, серебряные призёры ЮЧМ-2019 «Кристалл Айс Юниоры». Серьезную конкуренцию им составляли финские команды, успевшие соскучиться по призовым местам, и стремившиеся вновь вернуться на пьедестал, особенно, в отсутствие соперниц из США. Нельзя было списывать со счетов и представительниц Канады, неоднократно занимавших верхние строчки турнирной таблицы.

Поддержать свои команды приехали многочисленные делегации болельщиков. Флаги, улюлюканье, кричалки и, конечно же, танцы на трибунах... Русские болельщики вызвали настоящий фурор, нарядившись в национальные костюмы – кокошники и сарафаны. Атмосфера была невероятной, впрочем, именно этим всегда отличаются соревнования по синхронному катанию.

«Кристалл Айс Юниоры» выдали уверенный и чистый прокат, устроив настоящий «Маскарад» на льду (75,93

балла), но уступили соотечественницам из «Юности» (76,09), которые и выиграли малую золотую медаль чемпионата мира-2020.

За звание лучших синхронисток в мире боролись уже 18 команд (испанская команда «Mirum» срочно покинула Великобританию, чтобы успеть вернуться на родину до закрытия границ). Девушки из «Юности» идеально откатали первую половину программы, но в середине выступления, во время выполнения пивот блока, допустили серьезную ошибку: одна из четырех линий не успела взять хват и закончить элемент в полном составе, что не могло не сказаться на оценках. Несмотря на

это обидное происшествие, команда не растерялась и уверенно завершила исполнение произвольной программы – 129, 14 балла и 205, 23 в сумме.

«Где-то, может быть, сказалась излишняя самоуверенность, где-то, наоборот, не хватило доверия друг к другу. Думаю, что, в основном, эти два фактора повлияли на прокат произвольной программы. А короткая была великолепна! Девочки вложили душу и выразили все задуманное!» – прокомментировала результат тренер «Юности», заслуженный тренер РФ Наталья Санникова.

«Кристалл Айс Юниоры» вновь



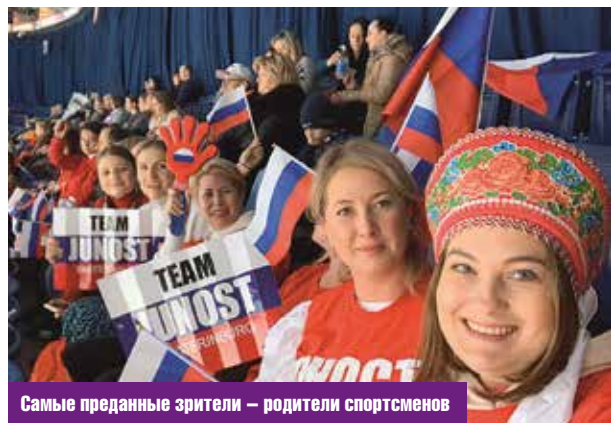
Русские болельщики в Ноттингеме вызвали настоящий фурор, нарядившись в кокошники и сарафаны

... А чемпионками мира на этот раз стали фигуристки из Финляндии



удивили всех неожиданной сменой программы прямо перед соревнованиями и исполнили произвольную своей сеньорской команды. Но несмотря на эмоциональное и энергичное катание, всегда отличающее москвичек, на этот раз им не удалось избежать падений – 124, 16, а общий результат – 200, 09. Соревнования завершились чистым и уверенным выступлением сильнейшей финской команды «Fintastic» – 132, 15 и 205, 94 в сумме, и после многолетнего

перерыва фигуристки из Суоми вновь стали обладательницами чемпионского титула, всего на несколько сотых опередив «Юность». У «Кристалл Айс» – бронза. Но даже несмотря на допущенные ошибки, наши девушки произвели своими программами неизгладимое впечатление!



Самые преданные зрители – родители спортсменов

## Чемпионат мира-2020 среди взрослых. Несостоявшийся триумф

Спортсменки «Татарстана» (слева направо) Юлия Зобнина, Мадина Асророва, Дарья Бусыгина и Диляра Зарипова



Короткая программа казанских фигуристок получилась по-девичьи легкой и игривой



13 марта 2020 года стало известно, что чемпионат мира среди взрослых, запланированный на 3-4 апреля в Лейк-Плэсиде, отменен. Помимо команды «Парадиз», (она

завоевала золото в 2016, 2017 и 2019 г.г.), продолжить путь к своей мечте собиралась вторая сильнейшая команда России – «Татарстан». Год назад казанские фигуристки впер-

вые вошли в пятерку сильнейших команд мира и в этом году готовы были прыгнуть еще выше.

«Представьте, только вчера ты идеально откатал обе программы, был полностью уверен в себе и своем партнере и вдруг узнаешь, что не сможешь показать результат тяжелой и кропотливой работы, которую проделал вместе со своей командой с июля месяца, – вспоминает капитан «Татарстана» Мадина Асророва. – Мы до последнего надеялись, что соревнования перенесут и, конечно, очень расстроились, узнав о его окончательной отмене. В этом году у «Татарстана» были просто шикарные программы. К нам подходило множество зрителей, тренеров, судей, как в России, так и за рубежом, и все хвалили постановки этого года. Но что поделаешь... Самое главное – это здоровье спортсменов, тренеров и их близких».



«Болеро» в исполнении команды «Парадиз»



Команда «Татарстан», как никогда, была готова бороться за медали чемпионата мира

## Вдохновить на новую работу

Отмена чемпионата мира, пандемия и введение режима самоизоляции больно ударили по моральному состоянию команд всего мира, но не сломали их. Наоборот, благодаря сложившейся ситуации, мир синхронного катания, и прежде отличавшийся единством, сплотился еще сильнее. Используя возможности интернета, команды стали устраивать всевозможные челленджи, проводить совместные прямые эфиры, танцевать, монтировать видео и делиться всем этим с болельщиками на своих страницах в социальных сетях. Постоянные обсуждения – чтобы еще такого придумать? – здорово поддержало командный дух.

И чемпионат мира – 2020 все же состоялся, хотя и виртуальный. Идея организации этого онлайн-мероприятия принадлежит канадской команде «Nexxice». Девушки предложили всем командам, которые должны были поехать в США, выложить на специально созданный канал на YouTube видео своих лучших прокатов сезона. Предложение встретили с большим энтузиазмом, ведь у всех осталось чувство недосказанности. И не важно, что ни одной команде так и не удалось показать свой идеальный прокат. Пересматривая свои выступления,

вспоминая уникальную атмосферу «живых» соревнований, спортсмены невольно снова испытывали те же эмоции. В этом и заключалась суть и главная идея проекта – вдохновить девушек на работу в новом сезоне и не дать преждевременно завершить карьеру. И хотя победитель и призеры так и не были определены, со своей задачей виртуальный чемпионат определенно справился.

**Мадина Асророва,**  
капитан команды «Татарстан»:  
Мы тренировались самостоятельно. Каждый старался поддерживать свою форму всеми возможными и невозможными способами. Кто-то занимался дома, кто-то на даче: бегали, выполняли силовые упражнения, не забывали и о хореографии. Мы очень благодарны нашим тренерам: они постоянно звонили, интересовались нашим самочувствием и здоровьем наших близких, предлагали любую помощь. Даже об учебе спрашивали. В середине мая мы, наконец-то, смогли выйти на лед, но не в полном составе, а лишь маленькими группами.

**Анастасия Широкова,**  
капитан команды «Юность»:  
Сначала тренировок не было вообще, так как нам дали время отдохнуть после чемпионата мира. Потом мы каждый день должны были отправлять тренерам видео, как тренируемся дома самостоятельно, и, конечно, отчитываться о своем весе. А позднее организовали занятия в ZOOM. Мы работали все вместе два раза в неделю: делали силовые упражнения на все группы мышц, разучивали новые танцы. Эти тренировки стали гораздо эффективнее, потому что теперь процесс был под контролем тренеров. Они тут же исправляли ошибки и, конечно же, поддерживали морально.



Фигуристки из московской команды «Кристалл Айс» - настоящие универсалы



Команда «Санрайз-1» г. Санкт-Петербург

## Сохранить количество, не теряя качество

Конечно, синхронное катание, как и любой другой вид спорта, еще ощутит на себе последствия пандемии: сдвигаются графики тренировок, сборов, постановок программ... Нельзя не упомянуть и финансовую составляющую вопроса, ведь во многих странах спортсмены самостоятельно оплачивают тренировочный процесс и экономический кризис может серьезно ударить по кошелькам. Неизвестно, сколько команд в итоге примет участие в соревнованиях нового сезона.

Международный союз конькобежцев делает все возможное, чтобы помочь командам в эти трудные времена. Так, например, в сезоне 2020/21 повышены верхние возрастные ограничения для команд юниоров и новисов, благодаря чему спортсмены, уже достигшие 15-ти (новисы) и 19-ти лет (юниоры), могут еще год выступать в той же возрастной категории. Введены более






высокие призовые на чемпионатах мира.

«Следующий сезон будет очень сложным для всех нас, – рассказывает о принятых решениях член технического комитета ИСУ, технический специалист международной категории ИСУ, член Коллегии судей ФФККР Ульяна Чиркова. – Международная федерация старается создать максимально комфортные условия для того, чтобы сохранить количество без потери качества. Увеличение призового фонда для сеньоров и введение призового фонда для чемпионата мира среди юниоров не связано с пандемией, это было запланировано ранее и, конечно, очень поможет командам в сложившейся ситуации. Также ИСУ объявил, что в новом сезоне требования к хорошо сбалансированным программам останутся прежними для всех категорий синхронного катания. Это,

в свою очередь, даст возможность улучшить технику исполнения уже знакомых элементов. Мы надеемся, что все предпринятые меры, сохранят число команд и фигуристов, готовых выступать на соревнованиях, и помогут нашему спорту развиваться дальше».

Каким бы ни был этот сезон, он показал: несмотря ни на что, синхронное катание продолжает стремительно развиваться. С каждым годом растет число участников соревнований, расширяется география стран-участниц, усложняются и улучшаются правила, увеличивается интерес к виду спорта. Этот процесс необратим, и пандемия COVID-19 не сможет его остановить! Новые старты будут, и мы обязательно будем в них участвовать!

# РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЙ КОМАНД РОССИИ ПО СИНХРОННОМУ КАТАНИЮ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА 2000-2020 Г.Г.

Год	Место проведения	Золото	Серебро	Бронза
2019	Хельсинки	 «Парадиз»	Marygold IceUnity	Rockettes
2018	Стокгольм	Marygold IceUnity	Team Surprise	 «Парадиз»
2017	Колорадо-Спрингс	 «Парадиз»	Marygold IceUnity	NEXXICE
2016	Будапешт	 «Парадиз»	Rockettes	Haydenettes
2015	Гамильтон	NEXXICE	Marygold IceUnity	 «Парадиз»
2014	Курмайор	Marigold IceUnity	NEXXICE	Rockettes
2013	Бостон	Team Unique	NEXXICE	Haydenettes
2012	Гётеборг	Team Surprise	NEXXICE	Haydenettes
2011	Хельсинки	Rockettes	Marigold IceUnity	Haydenettes
2010	Колорадо-Спрингс	Rockettes	Marigold IceUnity	Haydenettes
2009	Загреб	NEXXICE	Team Unique	Team Surprise
2008	Будапешт	Rockettes	Team Surprise	NEXXICE
2007	Лондон	Team Surprise	Miami University	NEXXICE
2006	Прага	Marigold IceUnity	Team Surprise	Rockettes
2005	Гётеборг	Team Surprise	Rockettes	Marigold IceUnity
2004	Загреб	Marigold IceUnity	Team Surprise	Rockettes
2003	Оттава	Team Surprise	Marigold IceUnity	Les Suprêmes
2002	Руан	Marigold IceUnity	Team Surprise	Black Ice
2001	Хельсинки	Team Surprise	Rockettes	Black Ice
2000	Миннеаполис	Team Surprise	Black Ice	Marigold IceUnity



# ПРЕДУПРЕЖДЕН — И ВООРУЖЕН



## Как вылечить зуб и не стать жертвой допинга

ДАЖЕ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ И ИЗОЛЯЦИИ, КОНТРОЛИРУЮЩИЕ ОРГАНЫ ВОЗОБНОВИЛИ ТЕСТИРОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ. АКТУАЛЬНОСТЬ И ВАЖНОСТЬ ВОПРОСОВ, КАСАЮЩИХСЯ ДОПИНГ КОНТРОЛЯ, ВОЗРАСТАЕТ И УЖЕСТОЧАЕТСЯ С КАЖДЫМ ДНЕМ В ГЕОМЕТРИЧЕСКОЙ ПРОГРЕССИИ И БУДЕТ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ЖИЗНИ ЛЮБОГО СПОРТСМЕНА НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

**АВТОР:** Филипп Шветский, врач анестезиолог-реаниматолог высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник ФГБУ «ГНЦ Лазерной медицины им. О.К. Скобелкина ФМБА России», врач сборной России по фигурному катанию на коньках



**Авторы составители таблицы:**

**Филипп Шветский,**

**Потиевская Вера Иссааковна**  
доктор медицинских наук, профессор  
главный научный сотрудник  
МНИОИ им. П.А. Герцена-филиал ФГБУ  
«НМИЦ радиологии» Минздрава России

**Хосроян Ашхен Мавровна**  
врач анестезиолог-реаниматолог  
высшей квалификационной категории  
кандидат медицинских наук  
«Московский Врач» ГБУЗ «Госпиталь для  
ветеранов войн 2» г. Москвы

**Гребенкина Марианна Андреевна**  
врач анестезиолог-реаниматолог,  
младший научный сотрудник  
ФГБУ «ГНЦ Лазерной медицины»  
им. О.К. Скобелкина ФМБА России»

Сегодня чистый спорт и честная игра являются не только частными вопросами самого спортсмена, но и затрагивают престиж страны, которую он представляет. От атлета требуется огромная самодисциплина и глубокие знания антидопингового кодекса. Он должен не просто знать – что можно, что нельзя, – но и совершенствовать познания в этой области, отслеживать постоянно меняющуюся динамику запретов средств и методов в борьбе с запрещенными препаратами.

Всегда жаль тех спортсменов, которые по своей или чьей-то ошибке, или простого стечения обстоятельств совершают нарушение антидопинговых правил, не имея на это никакого умысла. Чтобы уменьшить риск совершения подобных ошибок, мы проводим для фигуристов и тренеров обучение по антидопинговой теме. Ни один спортсмен ни в коем случае не должен принимать лекарства и выполнять процедуры (в том числе косметологических) без предварительного согласования с врачом команды. Ведь даже в безобидных, на первый взгляд, витаминах могут содержаться вещества, запрещенные к применению в спорте. Поэтому мы, врачи федерации, подробно изучаем состав каждого препарата, каждой биодобавки, прежде чем фигурист будет ее принимать.

На самом деле, владеть информацией и соблюдать осторожность сегодня должны не только врачи, спортсмены и тренеры. Это касается и родителей спортсменов, менеджеров, агентов, юристов... Чем больше людей из команды спортсмена понимает, что риски попадания в организм запрещенного вещества можно действительно сократить и будет знать, как именно это можно сделать, — тем лучше для спортсмена, а значит и успеха общекомандной работы.

С юридической точки зрения, во многих странах нарушение антидопинговых правил приравнено к гражданскому кодексу законов, где не действуют принципы «презумпции невиновности» и сам потенциальный нарушитель обязан доказать правоту своих действий, что не всегда постфактум возможно. Поэтому так важно предупредить развитие негативных

событий, даже в ситуациях, когда требуется неотложная медицинская помощь, в том числе, и в интимных медицинских вопросах, которые зачастую застают нас врасплох, не в то время и не в том месте.

Одной из таких медицинских дисциплин, которая часто остается в тени, но играет существенную роль в решении многих проблем со здоровьем обычных людей и спортсменов, является анестезиология-реаниматология.

Врачи анестезиологи остаются вместе с больным от начала и до конца в борьбе со сложившейся ситуацией. Анестезиолог оградит спортсмена от страха и боли, особенно, если речь идет об операции, будет наблюдать, как ведет себя его организм в условиях стресса. Важно понимать, что помощь такого специалиста может понадобиться не только в случае получения спортсменом травмы. Даже обычный поход к зубному врачу сегодня редко проходит без специального обезболивающего укола. И, сидя в кресле у стоматолога (или косметолога), фигурист, выступающий на профессиональном уровне – еще раз обращу на это внимание, – просто обязан позвонить врачу команды и спросить разрешения на использование анестезии, того или иного препарата.

А еще лучше – если каждый член сборной будет иметь при себе карманный справочник по приоритетному использованию лекарств, необходимых для проведения разных видов анестезиологических процедур: погружения в сон, аналгезии, седации, коррекции дыхания, мышечного тонуса и т.д. хотя бы в виде таблицы. В идеале было бы хорошо носить с собой эту памятку вместе с печатью группы крови и резус фактора (жаль, что эта информация исчезла с отдельной страницы в паспорте).

Предлагая таблицу разрешенных и запрещенных в анестезиологии субстанций на 2020 год, искренне надеюсь, что она вам никогда не понадобится, а станет лишь небольшим знакомством с единственной медицинской специальностью, которую даже врачи называют не ремеслом, а приравнивают ее, как и фигурное катание, к высокому искусству.

**ПЕРЕЧЕНЬ ПРЕПАРАТОВ НЕ ВХОДЯЩИХ В ЗАПРЕЩЁННЫЙ СПИСОК WADA ДЛЯ ВИДА СПОРТА ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩИХ КОМБИНИРОВАННЫХ АНЕСТЕЗИЙ (ЭТН).**

Пропофол-Ново эмул. д/инф. 10мг/мл

Севоран жидк. д/инг.

Азота закись газ сжатый

Форан жидк. д/инг. (Изофлуран)

Дормикум р-р для в/в и в/м введ. 5 мг/мл

Феназепам табл. 1мг

Элзепам табл. 1мг

Дроперидол р-р д/ин. 0.25%

Тракриум р-р для в/в введ. 10мг/мл

Нимбекс р-р для в/в введ. 2мг/мл

Листенон р-р для в/в и в/м введ. 20мг/мл

Атропин р-р д/ин. 0.1%

Эуфиллин р-р для в/в введ. 24 мг/мл

Прозерин табл. 15мг

Кальция глюконат табл. 500мг

Магния сульфат р-р для в/в и в/м введ. 25%

Цитофлавин р-р для в/в введ.

Метопролол р-р для в/в введ. 1 мг/мл

Верапамил р-р для в/в введ. 0.25%

Нитроглицерин р-р для в/в введ. 0.1%

Тавегил

Супрастин р-р для в/в и в/м введ. 20 мг/мл

Димедрол р-р д/ин. 1%

Тиопентал натрий лф. д/р-ра для в/в введ. 0.5г. или 1 гр.

Транексам р-р для в/в введ. 50 мг/мл

Этамзилат р-р д/ин. 12.5%

Но-шпа р-р для в/в и в/м введ. 20 мг/мл

Цефотаксим пор. д/р-ра д/ин. 1 г

Метронидазол р-р д/инф. 0.5%

Лидокаин р-р д/ин. 1%,2%, 10%.

Новокаин р-р д/ин. 0.5%

Ультракаин Д р-р д/ин. 40мг/мл

Ропивакаин р-р д/ин. 2 мг/мл, 5 мг/мл, 10мг/мл

Бупивакаин р-р д/ин. 5 мг/мл

Маркаин Спинал Хэви р-р д/ин. 5мг/мл

Маркаин Спинал р-р д/ин. 5мг/мл

Наропин р-р д/ин. 2 мг/мл, 7,5 мг/мл, 10 мг/мл

Хирокаин р-р д/ин. 5мг/мл

Йод р-р д/наружн. прим. спирт.

Хлоргексидин р-р д/местн. и наружн. прим.



**ПЕРЕЧЕНЬ ПРЕПАРАТОВ ВХОДЯЩИХ В ЗАПРЕЩЁННЫЙ СПИСОК WADA ДЛЯ ВИДА СПОРТА ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩИХ КОМБИНИРОВАННЫХ АНЕСТЕЗИЙ (ЭТН), ПРОВОДНИКОВЫХ АНЕСТЕЗИЙ (СМА, ЭПА) И МЕСТНЫХ АНЕСТЕЗИЙ.**

**НАИМЕНОВАНИЕ ПРЕПАРАТОВ**

**1. Рокуроний р-р для в/в введ. 10 мг/мл**

**2. Ардуан лф. д/р-ра для в/в введ. 4 мг**

**3. Кофеин**

**4. Кордиамин р-р д/ин. 25%**

**5. Преднизолон**

**6. Дексаметазон р-р д/ин. 0.4%**

**7. Гидрокортизон сусп. для в/м и внутрисустав. введ. 25 мг/мл**

**8. Допамин конц. д/р-ра д/инф. 5мг/мл**

**9. Норадrenalин конц. д/р-ра для в/в введ. 1мг/мл**

**10. Адреналин р-р д/ин. 1мг/мл**

**11. Фентанил р-р для в/в и в/м введ. 50 мкг/мл**

**12. Морфина гидрохлорид р-р д/ин. 1%**

**13. Стерофундин изотонический р-р д/инф.**

**14. Глюкоза р-р д/инф. 5%**

**15. Гелофузин р-р д/инф. 4%**

**16. Рекофол эмул. для в/в введ. 1%**

**17. Диприван эмул. для в/в введ. 1%**

**18. Аминокапроновая кислота р-р д/инф. 5%**

**19. Парацетамол р-р д/инф. 1%**

**20. Мезатон р-р д/ин. 1%**



**Авторы-составители таблицы имели опыт проведения процедур адекватной общей комбинированной и сочетанной анестезии с введением лекарственных средств, разрешенных кодексом ВАДА.**

**КЛАССЫ ЗАПРЕЩЕНЫХ ПРЕПАРАТОВ**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>1.</b> Класс M2.2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-ти часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики (M2.2)</p>                    | <p><b>1.</b> Препарат «Рокуроний р-р для в/в введ. 10 мг/мл» не рекомендуется вводить внутривенно всем спортсменам в соревновательный и во внесоревновательный периоды во всех видах спорта в объеме более 100 мл, с учетом возможного разведения, в течение 12-ти часового периода, за исключением случаев оказания необходимой медицинской помощи в стационаре, хирургических процедур или при проведении клинических исследований.</p> |
| <p><b>2.</b> S5 ДИУРЕТИКИ И МАСКИРУЮЩИЕ АГЕНТЫ: Запрещены диуретики и маскирующие агенты и субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом(-ами).</p>  | <p><b>2.</b> Субстанция «Маннитол» запрещена к приему всем спортсменам в соревновательный и во внесоревновательный периоды во всех видах спорта только при внутривенном введении.</p>   |
| <p><b>3.</b></p>   | <p><b>3.</b> Субстанция «Кофеин» не входит в запрещенный список WADA, но включена в программу мониторинга WADA в соревновательный период. Это означает, что в 2021 году данная субстанция может попасть в список запрещенных субстанций WADA. В этом случае будет необходимо прекратить прием субстанции заблаговременно до наступления 2021 года.</p>  |
| <p><b>4.</b> S6 СТИМУЛЯТОРЫ Запрещены все стимуляторы, включая все оптические изомеры, т.е. d- и l-</p>  | <p><b>4.</b> Субстанция «Никетамид» запрещена к приему всем спортсменам в соревновательный период во всех видах спорта.</p>   |
| <p><b>5.</b> S9 ГЛЮКОКОРТИКОИДЫ – Любые глюкокортикоиды попадают в категорию запрещенных субстанций, если применяются орально, внутривенно, внутримышечно или ректально.</p>   | <p><b>5.</b> Субстанция «Преднизолон» запрещена к приему всем спортсменам в соревновательный период во всех видах спорта в том случае, если данная субстанция применяется орально, внутривенно, внутримышечно или ректально.</p>  |
| <p><b>6.</b> S9 ГЛЮКОКОРТИКОИДЫ- Любые глюкокортикоиды попадают в категорию запрещенных субстанций, если применяются орально, внутривенно, внутримышечно или ректально.</p>  | <p><b>6.</b> Субстанция «Дексаметазон» запрещена к приему всем спортсменам в соревновательный период во всех видах спорта в том случае, если данная субстанция применяется орально, внутривенно, внутримышечно или ректально.</p>   |
| <p><b>7.</b> S9 ГЛЮКОКОРТИКОИДЫ- Любые глюкокортикоиды попадают в категорию запрещенных субстанций, если применяются орально, внутривенно, внутримышечно или ректально.</p>  | <p><b>7.</b> Субстанция «Гидрокортизон» запрещена к приему всем спортсменам в соревновательный период во всех видах спорта в том случае, если данная субстанция применяется орально, внутривенно, внутримышечно или ректально.</p>  |
| <p><b>8.</b> M2 ХИМИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ: Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.</p> | <p><b>8.</b> Препарат «Допамин конц. д/р-ра д/инф. 5мг/мл» не рекомендуется вводить внутривенно всем спортсменам в соревновательный и во внесоревновательный периоды во всех видах спорта в объеме более 100 мл, с учетом возможного разведения, в течение 12-ти часового периода, за исключением случаев оказания необходимой медицинской помощи в стационаре, хирургических процедур или при проведении клинических исследований.</p>   |
| <p><b>9.</b> S6 СТИМУЛЯТОРЫ: Запрещены все стимуляторы, включая все оптические изомеры, т.е. d- и l-</p>   | <p><b>9.</b> Субстанция «Норэпинефрин» запрещена к приему всем спортсменам в соревновательный период во всех видах спорта. Несмотря на то, что субстанция «Норэпинефрин» не указана явно в запрещенном списке WADA, но по химической структуре и биологическому эффекту она относится к классу S6. Стимуляторы.</p>   |
| <p><b>10.</b> S6 СТИМУЛЯТОРЫ: Запрещены все стимуляторы, включая все оптические изомеры, т.е. d- и l</p>   | <p><b>10.</b> Субстанция «Эпинефрин» запрещена к приему всем спортсменам в соревновательный период во всех видах спорта за исключением случаев местного применения (например, назального, офтальмологического) либо случаев применения в сочетании с местными анестетиками.</p>   |
| <p><b>11.</b> S7 НАРКОТИКИ- Запрещены наркотические средства, включая оптические изомеры, т.е. d- и l-</p>   | <p><b>11.</b> Субстанция «Фентанил» запрещена к приему всем спортсменам в соревновательный период во всех видах спорта.</p>   |
| <p><b>12.</b> S7 НАРКОТИКИ- Запрещены наркотические средства, включая оптические изомеры, т.е. d- и l-</p>   | <p><b>12.</b> Субстанция «Морфин» запрещена к приему всем спортсменам в соревновательный период во всех видах спорта</p>  |
| <p><b>13.</b> Класс M2.2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-ти часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики (M2.2)</p>                   | <p><b>13.</b> Препарат «Стерофундин изотонический р-р д/инф.» не рекомендуется вводить внутривенно всем спортсменам в соревновательный и во внесоревновательный периоды во всех видах спорта в объеме более 100 мл в течение 12-ти часового периода, за исключением случаев оказания необходимой медицинской помощи в стационаре, хирургических процедур или при проведении клинических исследований.</p>                                 |
| <p><b>14.</b> Класс M2.2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-ти часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики (M2.2)</p>                   | <p><b>14.</b> Препарат «Глюкоза р-р д/инф. 5%» не рекомендуется вводить внутривенно всем спортсменам в соревновательный и во внесоревновательный периоды во всех видах спорта в объеме более 100 мл в течение 12-ти часового периода, за исключением случаев оказания необходимой медицинской помощи в стационаре, хирургических процедур или при проведении клинических исследований.</p>  |
| <p><b>15.</b> Класс M2.2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-ти часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики (M2.2)</p>                   | <p><b>15.</b> Препарат «Гелофузин р-р д/инф. 4%» не рекомендуется вводить внутривенно всем спортсменам в соревновательный и во внесоревновательный периоды во всех видах спорта в объеме более 100 мл в течение 12-ти часового периода, за исключением случаев оказания необходимой медицинской помощи в стационаре, хирургических процедур или при проведении клинических исследований.</p>  |
| <p><b>16.</b> Класс M2.2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-ти часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики (M2.2)</p>                   | <p><b>16.</b> Препарат «Рекофол эмул. для в/в введ. 1%» не рекомендуется вводить внутривенно всем спортсменам в соревновательный и во внесоревновательный периоды во всех видах спорта в объеме более 100 мл в течение 12-ти часового периода, за исключением случаев оказания необходимой медицинской помощи в стационаре, хирургических процедур или при проведении клинических исследований.</p>                                       |
| <p><b>17.</b> Класс M2.2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-ти часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики (M2.2)</p>                   | <p><b>17.</b> Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.</p>   |
| <p><b>18.</b> Класс M2.2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-ти часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики (M2.2)</p>                   | <p><b>18.</b> Препарат «Аминокaproновая кислота р-р д/инф. 5%» не рекомендуется вводить внутривенно всем спортсменам в соревновательный и во внесоревновательный периоды во всех видах спорта в объеме более 100 мл в течение 12-ти часового периода, за исключением случаев оказания необходимой медицинской помощи в стационаре, хирургических процедур или при проведении клинических исследований.</p>                                |
| <p><b>19.</b> S5 ДИУРЕТИКИ И МАСКИРУЮЩИЕ АГЕНТЫ: Запрещены диуретики и маскирующие агенты и субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом(-ами).</p>   | <p><b>19.</b> Субстанция «Маннитол» запрещена к приему всем спортсменам в соревновательный и во внесоревновательный периоды во всех видах спорта только при внутривенном введении.</p>  |
| <p><b>20.</b></p>  | <p><b>20.</b> Субстанция «Фенилэфрин» не входит в запрещенный список WADA, но включена в программу мониторинга WADA в соревновательный период. Это означает, что в 2021 году данная субстанция может попасть в список запрещенных субстанций WADA. В этом случае необходимо будет прекратить прием субстанции заблаговременно до наступления 2021 года.</p>   |

# идти К СВОЕЙ ЦЕЛИ



**Школа «Старт» ставит задачу –  
показать класс на взрослом льду**

**АВТОР:** Вера Гиренко, Пермь

**ФОТО:** Юлия Комарова, из архива КГБУ СШОР «Старт» и Пермской федерации фигурного катания на коньках

В МИНУВШЕМ СЕЗОНЕ СРАЗУ ДВЕ СПОРТИВНЫЕ ПАРЫ ИЗ ПЕРМИ, ВОСПИТАННИКИ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «СТАРТ» ЗАВОЕВАЛИ МЕДАЛИ НА ЮНИОРСКОМ ЧЕМПИОНАТЕ МИРА: АПОЛЛИНАРИЯ ПАНФИЛОВА/ДМИТРИЙ РЫЛОВ СТАЛИ ЧЕМПИОНАМИ, А ЮЛИЯ АРТЕМЬЕВА/МИХАИЛ НАЗАРЫЧЕВ – БРОНЗОВЫМИ ПРИЗЕРАМИ.

КРОМЕ ТОГО, ПАНФИЛОВА/РЫЛОВ СОБРАЛИ САМУЮ БОГАТУЮ КОЛЛЕКЦИЮ НАГРАД В ЮНИОРСКОМ ПАРНОМ КАТАНИИ, ВЫИГРАВ ВСЕ СОРЕВНОВАНИЯ, В КОТОРЫХ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ.

ВСЛЕД ЗА МОСКВОЙ И САНКТ-ПЕТЕРБУРГОМ, ПЕРМСКОЕ ПАРНОЕ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ УЖЕ МНОГО ЛЕТ УВЕРЕННО ВХОДИТ В ТРОЙКУ ВЕДУЩИХ ЦЕНТРОВ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ СТРАНЫ, ПРОДОЛЖАЯ ТРАДИЦИИ, ЗАЛОЖЕННЫЕ ВАЛЕРИЕМ И ВАЛЕНТИНОЙ ТЮКОВЫМИ.



У профессионального фигурного катания в Перми есть точный год рождения: 1985-й. Эта дата ознаменовалась двумя важными событиями. Во-первых, был открыт первый в Прикамье крытый каток с искусственным льдом в только построенном дворце спорта «Орлёнок». Во-вторых, из Ташкента в Пермь приехали Валерий и Валентина Тюковы – опытные тренеры, чьи ученики успешно выступали на соревнованиях всесоюзного уровня.

«Мы с супругом считаем себя учениками выдающегося тренера Станислава Алексеевича Жука. Во время нашей учёбы в Алма-Ате и дальнейшей тренерской работы в Ташкенте мы были, кажется, единственными, кто допускался на каток во время его работы с Ириной Родниной и Александром Зайцевым. В начале 1970-х происходило становление этой легендарной пары. И нам выпала честь

увидеть, как Жук готовил олимпийских чемпионов», – рассказывает о тех временах Валентина Тюкова.

Результаты этой преемственности не заставили себя ждать. После года тренерской работы в Перми под руководством Тюковых пара Елена Павельева/ Владислав Фомин стала победителем турнира «Олимпийские надежды России». Спустя ещё два года, в 1988-м, Елена Болотина/Андрей Хвалько выиграли «бронзу» чемпионата РСФСР. Ещё через год Елена и Андрей стали вице-чемпионами IX зимней Спартакиады народов РСФСР. Вот такими заслуженными победами формировалась пермская школа парного фигурного катания.

Долгое время тренерская жизнь

Тюковых была тесно связана со специализированной детско-юношеской спортивной школой олимпийского резерва «Орленок», открытой на одноименном катке. Благодаря их фантастической работе, из этих стен вышло не одно поколение первоклассных фигуристов-парников, с успехом выступавших на всероссийской и международной арене – Рашид Кадыркаев, Ксения Красильникова, Константин Безматерных, Арина Ушакова, Павел Слюсаренко... Именно в «Орленке» начинали свой путь к вершинам и самые известные его ученики – олимпийская чемпионка Турина-2006 Татьяна Тотьмянина и двукратный олимпийский чемпион Сочи-2014 Максим Траньков.



**Самая титулованная юниорская пара прошлого сезона Аполлинария Панфилова/Дмитрий Рылов со своими тренерами – Алексеем Меньшиковым, Павлом Слюсаренко и Валентиной Тюковой в ожидании оценок на первенстве России-2020 в Саранске**



**Павел Слюсаренко во время тренировки всегда на коньках. Если надо, поднимает партнершу на льду, шлифует, объясняет ученикам каждую деталь...**

По словам ученика Тюковых, а ныне – тренера пермской школы олимпийского резерва «Старт» Павла Слюсаренко, пермяки всегда славились безупречным выполнением парных элементов. «Помню, тренировки в «Орлёнке» длилась примерно час с четвертью. Пятьдесят минут из этого времени мы посвящали оттачиванию поддержек, подкруток, выбросов... Валерия Николаевича Тюкова называли «технарём» парного катания. Потому что он любой элемент мог разложить на мельчайшие детали и разъяснить его настолько доходчиво, что ни у кого не

было шансов что-то не понять и не выполнить», – вспоминает Павел.

Но шли годы, фигурное катание стремительно развивалось, менялись требования к исполнению элементов, росла конкуренция. Профессиональным фигуристам необходимо было больше времени проводить на льду, а в «Орлёнке» катастрофически перестало хватать места всем желающим.

Трудно сказать, могло бы пермское парное фигурное катание идти в ногу со временем и дальше, если бы у группы Тюковых не появилась возможность улучшить условия для тренировок. В 2013 году в Пермском крае открылось краевое государственное автономное учреждение спортивная школа олимпийского резерва «Старт», перед которой была поставлена амбициозная задача: подготовка будущих олимпийских звезд по различным видам спорта. В 2015-ом в ней появилось отделение фигурного катания. Так «тюковцы» получили новую прописку и переехали на каток спорткомплекса им. Сухарева.

К тому моменту с Валентиной Федоровной и Валерием Николаевичем уже вовсю трудились их бывший ученик Павел Слюсаренко. У него было одно важное условие, при выполнении которого он был готов, передавая свой опыт, продолжать развивать пермскую школу фигуристов. «Каждый должен заниматься своим делом. Для меня это значило, что у наших пар обязательно должны были появиться профессиональные хореографы и постановщики. Без них невозможно создать яркие, зре-

лищные, интересные программы», – пояснил фигурист.

Так у пермяков появился свой хореограф – Иван Малофеев. Он окончил Пермское хореографическое училище, но специально научился кататься на коньках, чтобы лучше чувствовать спортсменов. Ведь мало знать основы танца, хореографии, надо понимать специфику вида спорта, чтобы перенести на лед все движения и поставить программы, которые были бы удобны фигуристам и соответствовали правилам ИСУ.

Много лет с воспитанниками Тюковых сотрудничала и известная в прошлом фигуристка, выступавшая в танцах на льду, Ольга Воложинская. А сегодня несколько раз в год в Пермь приезжают тренеры и хореографы с мировым именем: Николай Морозов, Виктор Кудрявцев, Сергей Дудаков... В результате такого сотрудничества пермское парное катание вышло на новый уровень. К безупречному выполнению парных элементов добавилась мощь и зрелищность подачи. «Сейчас наши ребята катают такие номера, которые невозможно отличить от столичных. Выступления стали намного более артистичными, оригинальными по сравнению с тем, что было раньше», – отмечает Слюсаренко.

В настоящий момент в группе парного катания КГБУ СШОР «Старт», помимо Валентины Федоровны, Павла Слюсаренко и Алексея Меньшикова (он тоже ученик Тюковых), работает целая команда специалистов. С прыжками помогает тренер одиночников Ольга Старцева, с ОФП – известный легкоатлет Максим Дылдин. В школе занимаются 10 спортивных пар, примерно 30 процентов из этих 20 человек – местные, остальные приезжают из других городов. Тот же Дмитрий Рылов 14-летним подростком переехал в Пермь из Кирова, Юлия Артемьева – из Казани... Здесь уверены: парное катание можно и нужно развивать не только в Москве и в Санкт-Петербурге. Тем более, благодаря поддержке краевой федерации фигурного катания на коньках, возможности пермской школы за последние годы значительно выросли.

Президент федерации фигурного катания Пермского края Дмитрий Шубодёров, возглавивший организацию два года назад, всерьёз настроен делать всё возможное для развития



**В настоящий момент в группе парного катания школы «Старт» работает целая команда специалистов. На льду – Алексей Меньшиков**

этого вида спорта в Прикамье. Так, в 2019 году он на собственные средства построил крытый тренировочный каток «Ледовый». По его словам, этот шаг давно был необходим. Ледовые виды спорта стали достаточно популярными в Перми, фигуристам постоянно приходилось делить лед с хоккеистами и тренироваться в не самое удобное время. «На сегодняшний день в Перми фигурным катанием занимаются порядка 800 детей. Примерно 100 из них – профессионально. На действующих в городе ледовых аренах не хватает места для всех. Нужны новые катки», – считает Дмитрий Александрович.

Сразу после открытия «Ледового», в него переехала школа олимпийского резерва «Старт». Сегодня министерство спорта Пермского края, местная федерация фигурного катания, центр спортивной подготовки,

руководство школы обеспечивают фигуристам, выступающим на самом высоком уровне, такое количество льда, которое им необходимо.

Судя по результатам сезона 2019/2020, успехи пермских фигуристов отметили и судьи российских и международных состязаний. Так, в резервный состав сборной команды России была включена пермская спортивная пара Ясмينا Кадырова/Иван Бальченко. Они встали в пару в середине прошлого сезона и уже к концу нынешнего показали достойный результат, заняв второе место в Финале Кубка России.

Кроме того, дебютанты международного сезона Юлия Артемьева/Михаил Назарычев с ходу отобрались в Финал юниорского ИСУ Гран-при, где заняли четвертое место, стали бронзовыми призёрами чемпионата мира среди юниоров



**Благодаря Валентине и Валерию Тюковым, пермская школа всегда славилась высоким исполнением именно парных элементов. И сегодня Валентина Михайловна продолжает передавать опыт своим ученикам**

и включены в состав юниорской сборной команды России на сезон 2020/21.

Однако наиболее удачным минувший сезон стал для Аполлинарии Панфиловой и Дмитрия Рылова. Помимо золота юниорского чемпионата мира, они выиграли серию и финал ИСУ Гран-при среди юниоров, стали победителями Юношеских Олимпийских Игр, победителями первенства России среди юниоров... Судьи отмечали, что у этой пары есть свой стиль: партнеры с удивляющей лёгкостью исполняют сложные парные элементы, синхронно двигаются, легко скользят... Кроме того, фигуристы делают лучшую подкрутку в мире. За этот элемент на всех соревнованиях в 2019 году Аполлинария и Дмитрий



**Открытие тренировочного катка «Ледовый»:** Экс-министр спорта Пермского края Владимир Епанов, заместитель председателя Правительства Пермского края – Антон Клепиков, старший тренер по парному катанию ФФКР Владимир Артюхов, Президент Пермской федерации фигурного катания на коньках Дмитрий Шубодеров и директор КГБУ «СШОР «Старт» Анна Кожевникова

получили высший балл, еще раз подтвердив «знак качества» пермской школы парного фигурного катания.

В новом сезоне пара планирует защищать честь России в составе взрослой сборной команды. Для ребят и для тренеров это настоящий вызов. Ведь до сих пор Пермь славилась, в основном, юниорами и теперь решила показать класс в подготовке взрослых фигуристов.

Павел Слюсаренко настроен оптимистично. «У Панфиловой и Рылова есть только одна проблема – прыжки. Мы пытаемся её решить. Дима их делает. Полина очень много работает над ними, но ей не хватает стабильности. Так что пока мы не рискуем вставлять даже один тройной прыжок в программу. Но если эта пара овладеет тройными, то им откроется прямая дорога во взрослое катание и интересное будущее», – резюмирует тренер.

Сами ребята размышляют о своём настоящем и будущем в реалистическом ключе. «Конечно, все фигуристы мечтают стать олимпийскими чемпионами. Ради этой цели мы и проводим на катке по шесть-восемь часов в день, почти без выходных. На жизнь за пределами льда у нас почти не остаётся времени. При этом благодаря именно фигурному катанию мы чувствуем себя живыми и счастливыми», – поделился с корреспондентом «МФК» Дмитрий Рылов.

Аполлинария Панфилова уже

знает, чем займётся после завершения спортивной карьеры. «Всё когда-нибудь заканчивается. Когда придёт время, я стану тренером».

Перебраться ни в одну из столиц фигуристы не собираются. Тем более, что уже случившиеся переходы из пермской школы показали, что слишком велика вероятность затеряться, а то и просто исчезнуть из спорта. Так оборвалась карьера у Марии Выгаловой, которая уехала в Москву, у Дмитрия Сопота и Максима Селькина, которые перебрались в Петербург. Да и условия для трени-



**Аполлинария Панфилова и Дмитрий Рылов – самые опытные из нынешних фигуристов школы. В новом сезоне они готовятся попробовать свои силы на взрослом льду**



ровок в Перми сейчас лучше, чем в некоторых московских школах.

Президент Федерации фигурного катания Пермского края не намерен ограничиваться строительством одного катка. В планах на ближайшее будущее – возведение ещё двух спортивных объектов подобных СК «Ледовый». По словам Дмитрия Шубодёрова, новые ледовые арены позволят увеличить набор детей, желающих заниматься фигурным катанием. «Это повлечет за собой и увеличение числа тренерских кадров, и увеличение бюджетных мест в шко-

лах для спортсменов», – уверен глава пермских фигуристов.

Тренеры видят в этих инициативах большой потенциал для дальнейшего развития фигурного катания в Прикамье. «Условия тренировок играют, конечно, огромную роль в победах и достижениях спортсменов. У ребят обязательно должен

быть хороший лёд, тренажёрные залы, хореографический класс», – убеждена Валентина Тюкова.

Всё это, в сумме с опытными наставниками, готовыми работать с фигуристами дни и ночи напролет, непременно принесёт заветные золотые медали пермским спортсменам!



**Юлия Артемьева для Михаила Назарычева стала уже четвертой по счету партнершей, и в первый же международный сезон пара отобралась в финал ИСУ Гран-при, выиграла бронзу юниорского чемпионата мира. Фигуристы с Павлом Слюсаренко и Алексеем Меньшиковым**



**Каток «Ледовый» был построен по инициативе Дмитрия Шубодёрова и, благодаря его усилиям, вступил в строй меньше чем за год**



Официальное издание  
Федерации фигурного катания на коньках России

## «МИР ФИГУРНОГО КАТАНИЯ»

**Учредитель:**  
ООО «Конек.ру»

**Свидетельство:**  
ПИ № ФС 77 – 61244

**Наименование:**  
СМИ МИР ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

**Дата регистрации:**  
03.04.2015

**Форма распространения:**  
печатное СМИ журнал

**Территория распространения:**  
Российская Федерация

**Издатель:**  
ООО «Творческая мастерская  
«Серебряные Ряды»

**№2 (22) от 18.07.2020**  
тираж 1000 экз.  
свободная цена

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:**  
Оксана Тонкачеева

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА:**  
Александр Коган

**АРТ-ДИРЕКТОР:**  
Андрей Густинович

**Адрес редакции:**  
119270, г. Москва, наб. Лужнецкая, д. 8, стр. 1

**ФОТО НА ОБЛОЖКЕ:**  
Из архива МФК

**ПО ВОПРОСАМ РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ ОБРАЩАТЬСЯ:**  
119270, г. Москва, наб. Лужнецкая, д. 8, стр. 1  
Тел.: 8 (495) 6370531, e-mail: 6370531@mail.ru

Статьи и фотографии, присланные в журнал, не рецензируются и не возвращаются. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

При перепечатке ссылка на журнал обязательна.  
Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации и лицензированию. За содержание и форму рекламы редакция ответственности не несёт.

Электронная версия журнала  
**silverlines**  
творческая мастерская

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз»  
195027, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44  
Тираж 1000 экз. Заказ № ТД-3600



В номере № 1 за 2020 г. в материале «Шагнули вперед» была допущена ошибка. Петр Гуменник — серебряный призер Финала ИСУ Гран-при сезона 2018/2019, а не чемпионата мира среди юниоров, как указано в тексте. Серебряным призером ЮЧМ-2019 является другой российский фигурист Роман Савосин.