



ОФИЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ РОССИИ

# ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

#4 | 24 | 2020



## ЕЛИЗАВЕТА И ЕЕ ГРАН-ПРИ

**ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:**

Турнир, зовущий вперед  
Елизавета Туктамышева: ход Императрицы  
Снова о возрасте, и не только  
Удмуртия: новый лед — новые планы

[johnwilsonblades.com](http://johnwilsonblades.com)

# JohnWilsonBlades

@JohnWilsonBlade

@JohnWilsonBlades

jwilsonblades

# PHOENIX

САМОЕ ЛЁГКОЕ ЛЕЗВИЕ В МИРЕ



СКОРО В ПРОДАЖЕ

*John Wilson* 



## *Дорогие друзья!*

Близится к завершению первая половина этого, не имеющего аналогов, спортивного сезона в ходе которого фигуристы, их тренеры и Федерации во всем мире в условиях полной неопределенности с календарем международных турниров были вынуждены неоднократно изменять планы и искать возможные варианты решения проблем подготовки спортсменов к соревнованиям с учетом меняющихся реалий.

В связи с продолжающейся пандемией коронавируса COVID-19, было отменено большинство международных турниров, включая юниорскую серию Гран При ИСУ и чемпионат мира среди юниоров 2021 года, кардинально изменен формат проведения взрослого Гран При, два этапа которого не состоялись вовсе. А совсем недавно Совет ИСУ принял решение и об отмене Чемпионата Европы-2021.

В этой исключительно сложной ситуации и условиях действующих жестких карантинных мер российским фигуристам была предоставлена возможность продемонстрировать свою готовность и новые постановки, участвуя в традиционных этапах Кубка России, которым в этом сезоне был придан особый статус.

Уже через несколько дней сильнейшие фигуристы страны встретятся на льду уютной ледовой арены «Трактор» гостеприимного Челябинска на одном из главных стартов сезона – Ростелеком – Чемпионат России 2021, преодолевать путь к которому многим спортсменам пришлось через болезни и травмы, обусловленные как пандемией, так и вынужденным форсированием подготовки.

В ожидании этого знаменательного события хочу пожелать всем участникам чемпионата России, а также их родным и близким, и вам, уважаемые болельщики, терпения и, конечно, здоровья. И пусть лед арены «Трактор» вновь принесет удачу нашим спортсменам и станет свидетелем их ярких выступлений.

Пользуясь случаем, поздравляю всех читателей нашего журнала с наступающим Новым Годом и искренне надеюсь, что он принесет всем нам здоровье, благополучие и новые победы наших любимых спортсменов.

**Александр ГОРШКОВ,**

*Олимпийский чемпион,*

*Президент Федерации фигурного катания на коньках России*

# Оставайтесь с нами. Даже на льду. Всегда.

Официальные аккаунты  
#ФФККР в социальных сетях  
@ruskating





## ***Уважаемые друзья! Уважаемые болельщики фигурного катания!***

Уже второй сезон получается очень сложным для фигуристов. Отменены Финал Гран При ИСУ, чемпионат Европы и чемпионат мира среди юниоров. Решение, к великому сожалению, прогнозируемое, но чувство разочарования, которое сейчас испытывают все, кому небезразлична судьба нашего вида спорта, от этого не меньше. Ведь спортсмены страдают от недостатка соревнований, выбиваются из традиционного ритма и графика, к которому привыкли.

В этом отношении российские фигуристы находятся в некотором преимуществе. С сентября по декабрь для юниоров и взрослых были проведены пять этапов Кубка России. Кроме того, в полном объеме был организован этап Гран При ИСУ... Практически на каждом турнире мы могли наблюдать интереснейшую захватывающую борьбу, несмотря ни на какие трудности.

Предвидя возможность отмены чемпионатов ИСУ, началось обсуждение вариантов проведения дополнительных стартов в будущем 2021 году. Убежден, что наша Федерация обязательно найдет наилучший для спортсменов и тренеров выход из сложившейся ситуации. Тем не менее, сохранение здоровья и безопасности всей семьи фигурного катания по-прежнему остается для нас первоочередной задачей.

А пока главное событие на сегодняшний момент – чемпионат России в Челябинске, ведь титул чемпиона страны всегда был и остается одним из самых престижных в коллекции наград любого спортсмена!

Здоровья, вам, дорогие наши фигуристы, тренеры, судьи, болельщики!  
И с наступающим Новым годом!

**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

### пресс-центр

- 6 **Вопреки COVIDy**  
Этапы Кубка России. Взрослые
- 18 **Кубок России, зовущий вперед!**  
Этапы Кубка России. Юниоры

### память

- 24 **ИГОРЬ МОСКВИН**
- 26 **ДАВИД АДЫШ**
- 28 **крупным планом**  
**Жажда быть первыми**  
Гран При ИСУ «Кубок Ростелеком»

### лицо с обложки

- 32 **Ход Елизаветы**

### юбиляры

- 44 **ГАЛИНА КИНДЕЕВА**  
**ГЕННАДИЙ КАРПОСОВ**  
**ИНЕССА МАТВЕЕВА**  
**МАЙРА АБАСОВА**  
**ЛЮДМИЛА БАКОНИНА**  
**СЕРГЕЙ ПОНОМАРЕНКО**

### актуальная тема

- 48 **И снова о возрасте, и не только**
- 52 **Революций без потрясений не бывает**

### советы профессионала

- 56 **Парьтесь на здоровье!**

### про школу

- 60 **Заглядывая в будущее**

32

СЫЗРАНЬ  
МОСКВА  
КАЗАНЬ  
СОЧИ  
МОСКВА 6



48



60

# COVID

**ВОПРОС**

у

**Несмотря на пандемию,  
в четырех городах России  
прошли пять этапов Кубка страны,  
в которых выступили ведущие фигуристы**

**Автор:** Андрей Симоненко  
**Фото:** Юлия Комарова, Ольга Тимохова



# СЫЗРАНЬ МОСКВА КАЗАНЬ СОЧИ МОСКВА



РЕШЕНИЕ О ТОМ, ЧТО В КУБКЕ РОССИИ БУДУТ ПРИНИМАТЬ УЧАСТИЕ ВСЕ СИЛЬНЕЙШИЕ ФИГУРИСТЫ СТРАНЫ, БЫЛО ПРИНЯТО ПОСЛЕ ТОГО, КАК СТАЛО ПОНЯТНО – СЕРИЯ ГРАН-ПРИ В ЕЕ ОБЫЧНОМ ФОРМАТЕ НЕ СОСТОИТСЯ. ИЗ-ЗА НЕВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗОВАТЬ СТАНДАРТНУЮ ДЛЯ ЭТАПОВ ЛОГИСТИКУ ИСУ ПОСТАНОВИЛ ПРОВОДИТЬ ИХ В ФОРМАТЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ТУРНИРОВ. ТО ЕСТЬ, УЧАСТВУЮТ ФИГУРИСТЫ ИЗ СТРАНЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ, ТЕ, КТО В НЕЙ ТРЕНИРУЕТСЯ И МОЖЕТ ДО НЕЕ ЛЕГАЛЬНО ДОБРАТЬСЯ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, КАЛЕНДАРЬ ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЫ СЕЗОНА ДЛЯ СБОРНОЙ РОССИИ ОКАЗАЛСЯ ТАКИМ: ПО ДВА ЭТАПА НАЦИОНАЛЬНОГО КУБКА ПЛЮС ДЛЯ ЛУЧШИХ – ВЫСТУПЛЕНИЕ НА МОСКОВСКОМ «КУБКЕ РОСТЕЛЕКОМА», А ЗАТЕМ – ЧЕМПИОНАТ СТРАНЫ В ЧЕЛЯБИНСКЕ. ФИНАЛ КУБКА РОССИИ ЗАПЛАНИРОВАН НА 23-27 ФЕВРАЛЯ СЛЕДУЮЩЕГО ГОДА В ВЕЛИКОМ НОВГОРОДЕ.

**ПЕРВЫЙ ЭТАП.**  
**Сызрань, 18-22 сентября**



# «ЩЕЛЧОК» ОТ ЩЕРБАКОВОЙ

Как известно, флип – один из сложнейших прыжков в фигурном катании. А в переводе с английского flip означает в том числе и «щелчок». Своего рода щелчок по конкуренткам на первом этапе Кубка России можно было увидеть в исполнении Анны Щербаковой. От двукратной чемпионки страны ожидали исполнения в произвольной программе четверного лутца, как неделей ранее на контрольных прокатах в Москве. А она взяла и чисто исполнила четверной флип!

Равных соперниц у Щербаковой на этом турнире не было. Ближайшая из них, Анна Фролова, отстала на 40 баллов, а бронзовая медалистка Майя Хромых, хорошо откатавшая короткую программу и плохо – произвольную, на 56. Должна была выступать в Сызрани Евгения Медведева, но двукратная чемпионка мира, за несколько дней до турнира вернувшаяся в группу Этери Тутберидзе, снялась из-за последствий травмы спины. Не смогла выйти на старт и Ксения Синицына.



Анна Щербакова



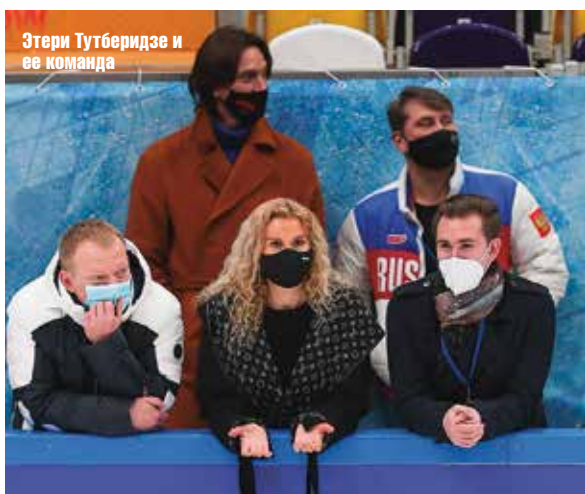
Анна Фролова





Елизавета Худайбердиева,  
Егор Базин

# ДЕБЮТ ХУДАЙБЕРДИЕВОЙ И БАЗИНА

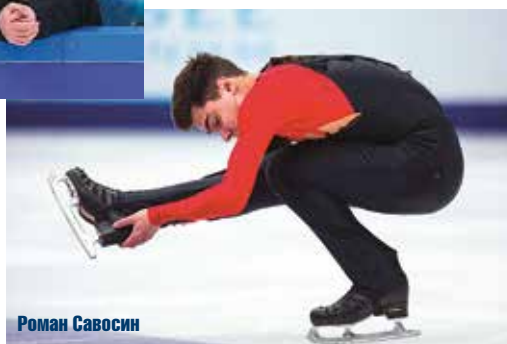


Этери Тутберидзе и  
ее команда

Он, хоть и не показал идеального катания, но опередил более опытных и старших Романа Савосина и Макара Игнатова. Не приехали на берега Волги и главные претенденты на золото этапа в парном катании – Евгения Тарасова и Владимир Морозов. Партнера подкосил коронавирус. Без них четыре участвовавшие пары продемонстрировали довольно равную и интересную борьбу, а сильнейшими оказались бронзовые призеры юниорского чемпионата мира-2020 Юлия Артемьева и Михаил Назарычев.

Елизавета Худайбердиева – серебряная медалистка чемпионата мира среди юниоров в танцах на льду. Егор Базин – бронзовый призер чемпионата страны в этой же дисциплине, участник чемпионата Европы. С нынешнего сезона они выступают вместе. И уже первые старты показали – попадание стопроцентное! Худайбердиева и Базин произвели впечатление на контрольных прокатах, а затем выиграли и этап Кубка России в Сызрани, опередив в упорной борьбе Аннабель Морозов и Андрея Багина, в активе которых четвертое место чемпионата России-2020, между прочим.

Мужской турнир в Сызрани лишился явного фаворита после того, как из-за травмы снялся с соревнований серебряный призер чемпионата Европы-2019 Александр Самарин. В его отсутствие победу одержал 17-летний Артем Ковалев.



Роман Савосин



Макар  
Игнатов



Юлия  
Артемьева,  
Михаил  
Назарычев



**ВТОРОЙ ЭТАП.  
МОСКВА, 10-13 ОКТЯБРЯ**

# ДУЭЛЬ НА ТРОИХ



Изначально, по рейтинговым показателям, на втором этапе Кубка России в женском одиночном катании намечалось соперничество за победу между тремя фигуристками – бронзовой медалисткой последнего чемпионата Европы Александрой Трусовой, двукратной чемпионкой мира Евгенией Медведевой и действующей чемпионкой мира среди юниоров Камиллой Валиевой. Однако Медведева из-за той же проблемы со спиной была вынуждена сняться и со второго этапа Кубка страны.

Но без вмешательства третьей фигуристки дуэль лидеров не осталась. После короткой программы неожиданно для многих гроссмейстерский рубеж в 80 баллов преодолела Дарья Усачева. Она уступила только Валиевой, которая лишь какие-то десятые балла недобрала до показателя мирового рекорда Алены Косторной



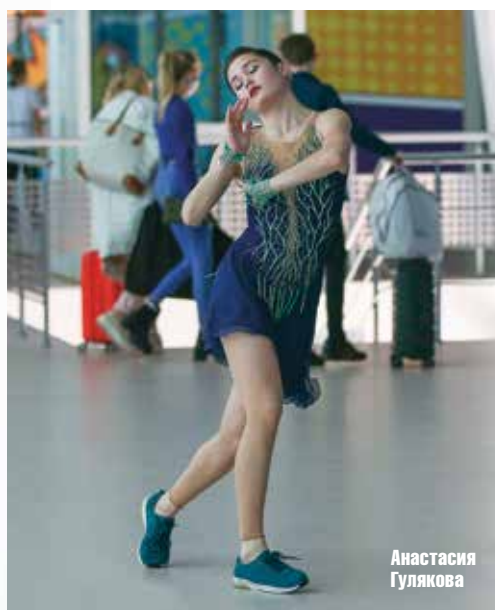
**Дарья Усачева**

(85,45). Да, результаты национальных турниров в рейтингах ISU не учитываются, тем более что в России за исполнение определенных элементов начисляются бонусы, но столь высокие оценки фигуристок, находящихся еще в юниорском возрасте, все равно вызвали бурю эмоций, в частности, со стороны Евгения Плющенко, нынешнего тренера Трусовой, занявшей промежуточное третье место с ошибкой при попытке исполнить тройной аксель.

В произвольной программе Александре, благодаря чистому исполнению двух четверных тулупов, удалось отыграть отставание в десять баллов! Впрочем, Валиева «помогла» бывшей подруге по тренировочной группе Этери Тутберидзе падениями с одного из двух четверных тулупов и тройного лутца. Она стала второй, хотя уступила в произвольном прокате выступившей без ошибок, но и без четверных Усачевой (итоговое третье место).



**Александра Трусова**



**Анастасия Гулякова**



**Виктория  
Синицина,  
Никита  
Кацалапов**

# ТРАВМА СИНИЦИНОЙ И КАЦАЛАПОВА

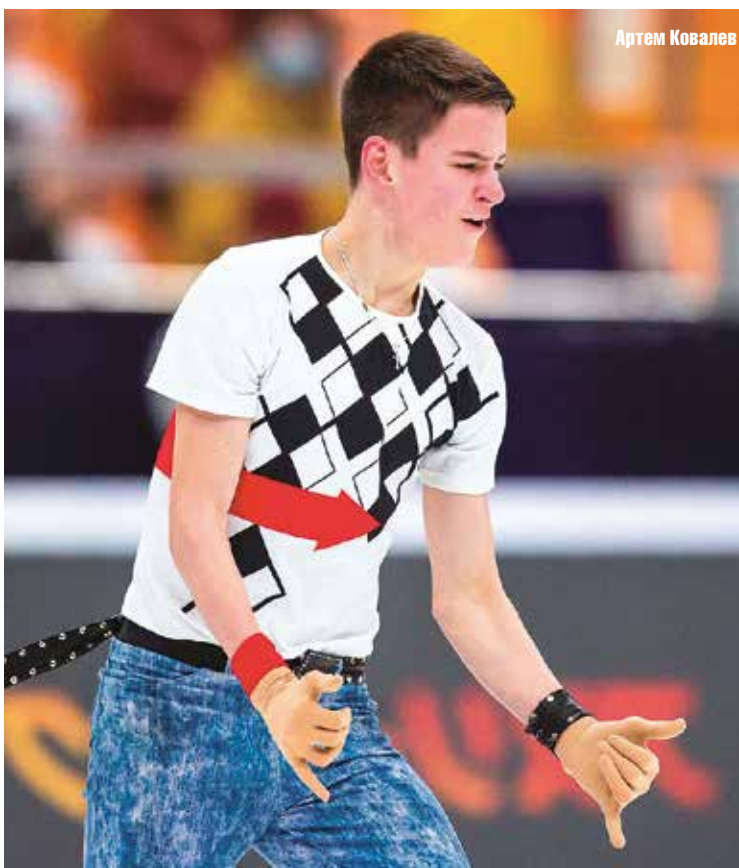
Второй этап Кубка страны должен был стать первым стартом сезона для чемпионов Европы-2020 в танцах на льду Виктории Синициной и Никиты Кацалапова, которые по очереди лечились – сначала партнер спину, потом партнерша ногу. Увы, нога в итоге Викторю и подвела. После безошибочного исполнения ритмического танца, за который пара получила оценки, лишь на полбалла уступающие уровню мирового рекорда Габриэллы Пападакис и Гийома Сизерона, Синицина и Кацалапов были вынуждены сняться по ходу произвольного проката. Победителями турнира танцоров в итоге оказались Аннабель Морозов и Андрей Багин, добавившие золото московского этапа к серебру сызранского.



**Аннабель Морозов,  
Андрей Багин**



**Петр Гуменник**



**Артем Ковалев**

А вот в мужском одиночном катании Артем Ковалев, воспитанник школы «Ангелы Плющенко» сделал «дубль». Причем на сей раз в соперниках у него были уже и Самарин, и призер чемпионата мира среди юниоров-2020 Петр Гуменник, и быстро прогрессирующий ученик Алексея Мишина Евгений Семенов. Но Ковалев почти без помарок справился с произвольной программой, в которой сделал два четверных сальхова, и одержал заслуженную победу.

В парном катании до «Мегаспорта» вновь не доехали Тарасова и Морозов, а также бронзовые призеры Финала Гран-при ИСУ прошлого года Анастасия Мишина и Александр Галлямов. Соревноваться пришлось только двум парам: бронзовые призеры чемпионата Европы-2020 Дарья Павлюченко и Денис Ходыкин оказались предсказуемо сильнее только набирающих ход Ясмینی Кадыровой и Ивана Бальченко.

**ТРЕТИЙ ЭТАП.  
СОЧИ, 23-27 ОКТЯБРЯ**



# ТРОЙНОЙ АКСЕЛЬ ТУКТАМЫШЕВОЙ НЕ ПОМОГ

Если первый и второй этапы Кубка проходили в присутствии зрителей, то сочинский турнир прошел при пустых трибунах. Впрочем, трибуны на тренировочном олимпийском катке номинальные, зал небольшой, так что поддержка тех, кто имел право присутствовать у льда, была хорошо слышна выступавшим.

А среди них впервые на этапах Кубка оказалась чемпионка мира 2015 года Елизавета Туктамышева. К

нынешнему сезону она постаралась изменить стиль, поставив две программы, не похожие на те, что делала раньше. А к первому турниру вернула и аксель в три с половиной оборота. Но подняться выше третьего места чистое исполнение этого элемента в обеих программах ей не помогло. Слишком много помарок она допустила на других прыжках.

Победу же одержала Анна Щербакова – хотя и не за таким явным

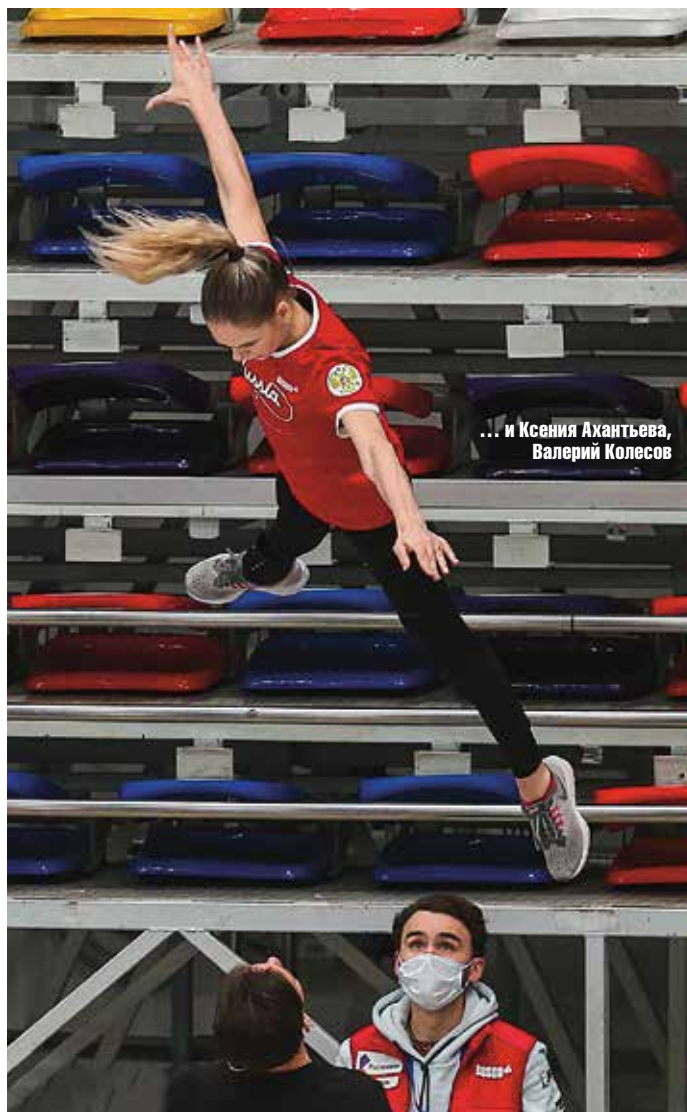
преимуществом, как в Сызрани. После короткой программы двукратная чемпионка страны вообще шла второй, уступая стабильной Усачевой. Но очередной четверной флип Анны в произвольной программе снял все вопросы. А вот Дарья на флипе (тройном, четверных прыжков пока у нее нет) – упала. Но Елизавету все-таки обойти сумела.



Елизавета Туктамышева  
и Алексей Мишин



Во время разминки:  
Дарья Павлюченко, Денис Ходыкин



... и Ксения Ахантьева,  
Валерий Колесов



Слева направо: Андрей Мозалев, Михаил Коляда, Дмитрий Алиев

## КОЛЯДА ВЕРНУЛСЯ

В Сочи приехали сразу три претендента на победу в мужском одиночном катании – и все из Санкт-Петербурга. Призер чемпионатов мира и Европы Михаил Коляда, пропустивший из-за гайморита весь прошлый сезон и перешедший в межсезонье в группу Алексея Мишина. Чемпион Европы-2020 Дмитрий Алиев, восстановившийся после травмы тазобедренного сустава. Действующий чемпион мира среди юниоров Андрей Мозалев, продемонстрировавший в начале сезона новый для себя четверной прыжок – флип.

Победила в итоге тактика сочетания умеренной сложности и артистичного катания. Две разноплановые программы, исполненные Колядой, принесли ему золото, несмотря на то, что исполнял он только четверные тулупы в количестве трех штук на две программы. Серебро выиграл Мозалев, пытавшийся сделать пять четверных и справившийся с четырьмя. Бронзу взял Алиев, которому хватило сил на короткую программу с двумя четверными и не хватило на произвольную.

После снятия с сочинского этапа Синициной/Кацалапова, главной интригой турнира танцоров стало соперничество за золото выступавших впервые в состязаниях сезона Тиффани Загорски /Джонатана Гурейро и победителей первого этапа в Сызрани Худайбердиевой и Базины. Выиграли более опытные Загорски и Гурейро, но разрыв между дуэтами оказался меньше, чем

можно было ожидать, всего четыре балла. Для пары, которая не катается вместе и года – достижение.

В парном катании до Сочи из-за медицинских проблем не добрались Александра Бойкова и Дмитрий Козловский. Без них соревнования без особых проблем должны были выиграть Дарья Павлюченко и Денис Ходыкин. Они и выиграли, но наошибались в произвольной программе. Чтобы преподнести сенсацию, Юлии Артемьевой и Михаилу Назарычеву не хватило двух с несколькими десятками баллов.



Ксения Окладникова



Тиффани Загорски, Джонатан Гурейро

**ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП.  
КАЗАНЬ, 8-12 НОЯБРЯ**



# КОСТОРНАЯ ПОДГОТОВИЛАСЬ, НО НЕ ДО УРОВНЯ ЧЕ-2020



**Алена Косторная**

Предпоследний этап, который, как и первые два, было решено проводить со зрителями, должен был показать степень готовности чемпионки Европы 2020 года Алены Косторной, которая с новым тренером Евгением Плющенко начала ставить программы заново в тот момент, когда у соперниц они были уже готовы. На сентябрьских прокатах в Москве она даже не вышла на произвольную программу, потому что показывать было нечего.



В Казани Алена предстала уже более подготовленной, но пока не на уровне своего победного январского старта в Граце. Аксель в три с половиной оборота, которым в прошлом сезоне Косторная била козыри соперниц в виде четверных прыжков, в Казани она исполнять не пыталась. Но в короткой программе, тем не менее, захватила номинальное лидерство – во многом благодаря ошибке Александры Трусовой на тройном акселе. Помимо «Т» и «К», в диапазоне одного с копейками балла с чистым прокатом оказалась и Майя Хромых.



В произвольном прокате Трусова справилась с тремя четверными прыжками из четырех (лутцем, сальховом и тулупом), и превзошла по баллам свой же мировой рекорд в этом сегменте соревнований. Косторной же сил на концовку произвольной программы предсказуемо не хватило, и соперничества за первое место не вышло. Впрочем, в борьбе за серебро Майю Хромых Алена уверенно обошла – та слишком много ошибалась.



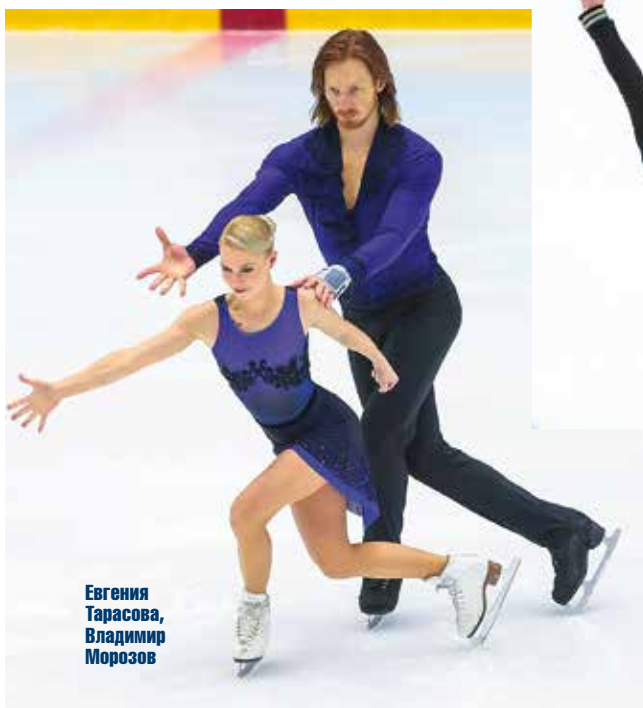
# В ПАРАХ – ИНТРИГА, В ТАНЦАХ – УВЫ

Наконец-то полноценную интригу подарили соревнования в парном катании. До них доехали сразу три дуэта, имевшие равные возможности претендовать на победу. Сильнее остальных – а именно вообще без ошибок – выступили Анастасия Мишина и Александр Галлямов, сильно изменившиеся благодаря руке Тамары Москвиной, к которой фигуристы перешли в межсезонье. Вторыми стали Евгения Тарасова и Владимир Морозов, а третьими (из-за двух запоротых выбросов в произвольной) Александра Бойкова и Дмитрий Козловский.

Результат мужского турнира получился не самым ожидаемым. Андрей Мозалев в короткой программе сорвал все прыжки, а удачного исполнения произвольной – было сделано все, кроме четверного флипа – не хватило для того, чтобы отыграть отставание от катавшегося скромнее, но стабильнее Евгения Семененко. Бронзовым призером стал Макар Игнатов, радующий в нынешнем сезоне стабильным исполнением четверного риттбергера.



**Анастасия Мишина, Александр Галлямов**

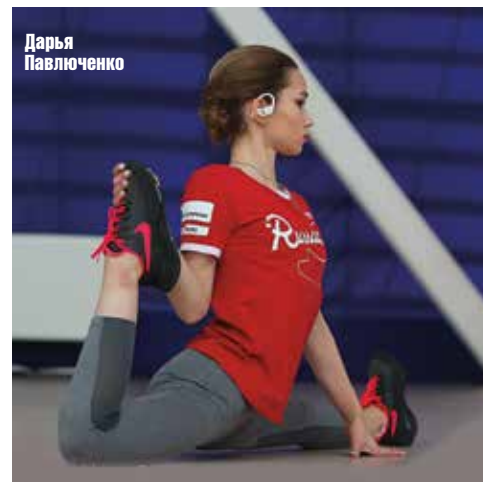


**Евгения Тарасова, Владимир Морозов**



**Александра Бойкова, Дмитрий Козловский**

В состязаниях танцоров в Казани не смогли выступить из-за коронавируса фигуристы группы Александра Свирина и Ирины Жук, в том числе неоднократные призеры чемпионатов Европы Александра Степанова и Иван Букин. В их отсутствие главными фаворитами и победителями стали чемпионы мира среди юниоров 2018 года Анастасия Скопцова и Кирилл Алешин.



**Дарья Павлюченко**

**ПЯТЫЙ ЭТАП.  
МОСКВА, 5-8 ДЕКАБРЯ**



# БЕНЕФИС ВАЛИЕВОЙ



**Камила  
Валиева**

Таким образом, в женском турнире равнозначных соперниц у Камилы Валиевой не осталось, но 14-летняя фигуристка сделала так, что никто из следивших за соревнованиями, не остался разочарован. Она исполнила два выдающихся проката. Первый, короткой программы – с тройным акселем с поднятыми вверх руками! Второй, произвольной – с двумя четверными тулупами! Да, Этери Тутберидзе встретила после выступления фигуристку фразой «ты не оставляешь нам возможности тебя похвалить» – тройной лутц Валиева нелепо сорвала, а у великого тренера свои методы работы с молодежью. Но все остальные имели полное право выразить восхищение – и арбитры оказались в их числе, выставив за две программы немислимые 254,86 балла.

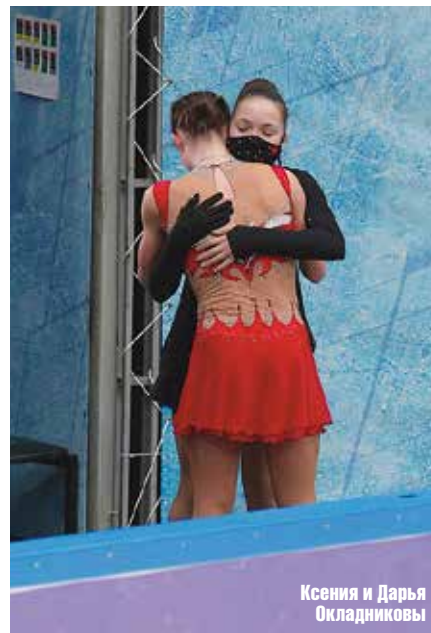
Из-за ухудшения ситуации с распространением коронавируса, пятый этап Кубка России, он же второй московский, было решено проводить без зрителей. Ударил пандемия и по составу участников в каждой дисциплине соревнований. В женском одиночном катании из-за положительного теста на COVID вынуждены были остаться дома Елизавета Туктамышева и Алена Косторная, снялась с турнира из-за травмы Анастасия Гулякова, в мужском турнире не вышел на старт из-за коронавирусной пневмонии Дмитрий Алиев, простыл и был вынужден отказаться от участия Михаил Коляда, в парном катании не приехали в Москву из-за простуды у партнерши Александра Бойкова и Дмитрий Козловский, в танцах на льду так и не смогли участвовать в Кубке России Александра Степанова и Иван Букин.



# «ОБНИМАШКИ» СЕСТЕР ОКЛАДНИКОВЫХ



Серебряные призеры казанского этапа Евгения Тарасова, Владимир Морозов



Ксения и Дарья Окладниковы



Тамара Москвина, Артур Минчук и Анастасия Мишина

Слева направо: Ольга Рябинина, Елена Кустарова и их воспитанники Кирилл Алешин и Анастасия Скопцова



В центре внимания на турнире оказались и две фигуристки, не относящиеся к претенденткам на медали. Ксения и Дарья Окладниковы – сестры-близнецы, тренируются в Красноярском крае. На московской арене они выступали друг за другом, и очень трогательно передали друг другу «эстафету», обнявшись, когда одна уходила со льда, а вторая выходила. Глядя на это трогательное проявление сестринской теплоты, многим болельщикам, да и некоторым специалистам, которые не прочь «трэш-током» превратить фигурное катание в боксерский ринг, стоило бы задуматься, что такие простые человеческие отношения не чужды спорту высших достижений.

В остальных трех видах наиболее упорная борьба развернулась в мужском одиночном катании. Петру Гуменнику пришлось отыгрываться после неудачного проката короткой программы. Удалось, но бронзовый призер московского этапа Гран-при ИСУ лишь на 0,65 балла опередил Егора Рухина. В танцах на льду победу за явным преимуществом одержали Анастасия Скопцова и Кирилл Алешин, а в парном катании – Анастасия Мишина и Александр Галлямов.



# Кубок России, зовущий вперед!

**Юные фигуристы страны  
не только подтвердили свой уровень мастерства,  
но и заглянули в будущее.**

ЮНИОРЫ, НАРЯДУ СО ВЗРОСЛЫМИ, ПРОШЛИ ВСЕ ПЯТЬ ЭТАПОВ КУБКА РОССИИ И ТОЧНО ТАКЖЕ ЛУЧШИЕ ИЗ НИХ ВСТРЕТЯТСЯ НА ПЕРВЕНСТВЕ РОССИИ СРЕДИ ЮНИОРОВ, КОТОРЫЙ ПРОЙДЕТ (ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ, БЕЗ ВСЯКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ) 2-5 ФЕВРАЛЯ СЛЕДУЮЩЕГО ГОДА В КРАСНОЯРСКЕ.

ПОРАДОВАЛ ЭНТУЗИАЗМ, С КОТОРЫМИ ЮНОШИ И ДЕВУШКИ ОТНЕСЛИСЬ К СВОИМ ПРОКАТАМ. ЭНЕРГИЯ, С КОТОРОЙ КАТАЛИСЬ – ПРОСТО ПОКОРЯЛИ. А СКОЛЬКО ПРОКАТОВ ПОЛУЧИЛОСЬ НАОТМАШЫ!.. ПРИЧЕМ, ВО ВСЕХ ДИСЦИПЛИНАХ. НАКАЛ БОРЬБЫ ПОРОЙ ЗАШКАЛИВАЛ ДАЖЕ ВЫШЕ, ЧЕМ У ВЗРОСЛЫХ.

**Автор:** Владислав Жуков

**Фото:** Юлия Комарова, Ольга Тимохова, Михаил Шаров

У юниорок женское одиночное катание в плане технической сложности практически ничем не уступало взрослым. На каждом из пяти этапов Кубка была хотя бы одна фигуристка, пытавшаяся исполнить элементы ультра-си, и процентное соотношение успешных попыток к неудачным не вызывает ничего, кроме чувства восхищения. Поразительно, но даже длительный весенне-летний простой не помешал нашим сильнейшим юниоркам ни удерживать технику, ни усложнить контент.

По ходу сезона Елизавета Берестовская, например, добавила к одному четвертому тулупу второй, и даже несмотря на большое количество ошибок и недочетов это само по себе уже большой шаг в сторону борьбы за пьедестал с сильнейшими соперницами. Софья Акатьева на первом этапе в Сызрани выступила с двумя тройными акселями (по одному – в короткой и произвольной программах) и четвертым тулупом, а в Казань приехала уже с двумя квадами. Чистое приземление всех ультра-си сделало ее второй фигуристкой в истории после американки Алисы Лью, кому удалось собрать «плюсовые» четверной и тройной аксель в произвольной программе. А ведь осенью Софья показывала, как делает на тренировках четверной



**Софья Акатьева, победительница двух этапов Кубка России – в Сызрани и Казани**



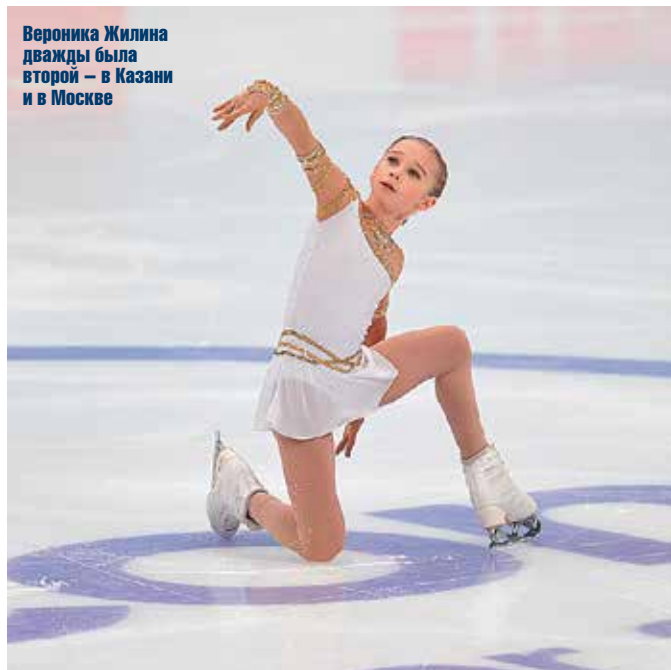
**Софье Самodelкиной не было равных на заключительном московском этапе**



**У Елизаветы Берестовской золото второго этапа в Москве и серебро Сочи**

сальхов – еще один элемент для потенциального усложнения и без того чрезвычайно дорогой техзаявки.

Софья Самodelкина выступила лишь на одном этапе национального кубка, зато ее прогресс по сравнению с юниорскими контрольными прокатами показался наиболее контрастным. Хотя, наверное, уместнее сказать не «прогресс», а скачок. Дело в том, что Берестовская и Акатьева – фигуристки природного баланса между компонентностью и техникой, и их планомерное развитие сразу в обеих сторонах удивлять, вроде



**Вероника Жилина**  
дважды была  
второй – в Казани  
и в Москве



**Аделия Петросян,**  
победительница этапа  
в Сочи



**Елизавета Осокина**  
завоевала бронзу  
на финише турнира  
в Москве

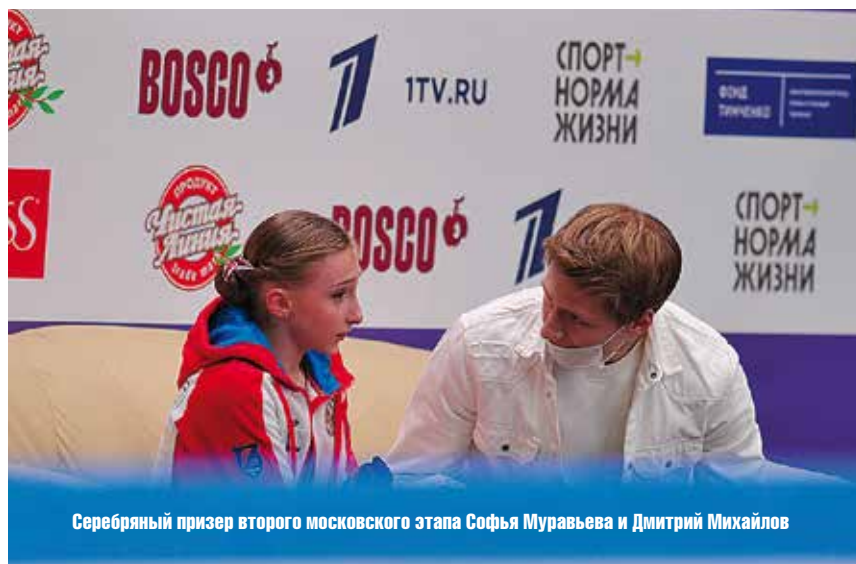
ризовать и «мягченное» скольжение, и более богатую по сравнению с прошлым сезоном презентацию программ, и улучшения в непрыжковых элементах. Кстати, последнее было подчеркнуто в том числе и благодаря системе бонусных баллов – в короткой программе заключительного московского этапа Самоделкина получила надбавку за последнее комбинированное вращение.

На том же этапе в Москве Софья выполнила два чистых тройных акселя (как и у Акатьевой – по одному в короткой и произвольной) и четверной сальхов, составив таким образом компанию своей тезке в немногочисленном пока еще клубе «тройной аксель+четверной», а после завершения турнира выложила в соцсетях видео исполнения на тренировке четверного риттбергера. Противостояние двух Сонь – потенциально

двух самых техничных фигуристок мира – должно было двигать всю первую половину юниорского сезона у девушек, но пока этот блокбастер подвис на стадии трейлера – фигуристки должны были пересечься на этапе в Казани, с которого Самоделкина в итоге снялась из-за проблем с ногами.

Сложнее многих пришлось по ходу сезона Веронике Жилиной. Довольно долгое время она не могла восстановить тройной аксель, а ряд проблем со здоровьем (от ковида до травмы спины) не позволил ей выступить на этапе Кубке России в оптимальной форме. При этом стоит отметить, что к заключительному этапу 3А все же вернулся к Веронике и, судя по видео с тренировок, фигуристка уже в ближайшее время может добавить в произвольную программу еще один четверной в

бы, не должно. Самоделкину же привыкли воспринимать больше, как спортсменку с атлетичным, силовым катанием, смещенным в сторону демонстрации ее выдающихся прыжковых способностей. Кубок России показал, что Софья может быть абсолютно разной – невозможно игно-



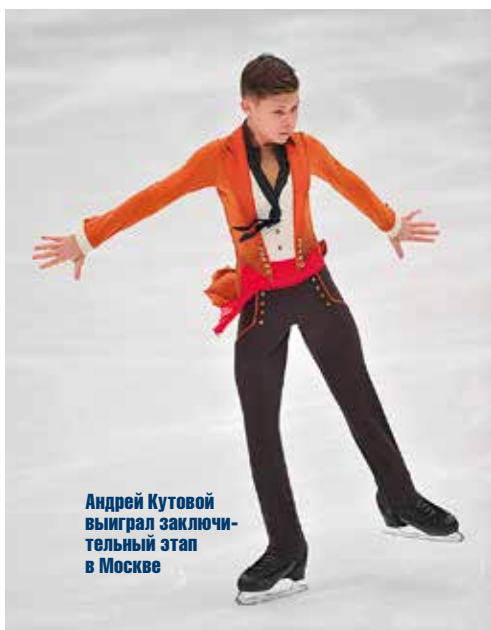
**Серебряный призер второго московского этапа Софья Муравьева и Дмитрий Михайлов**

коллекцию к двум тулупам – лутц.

Судя по результатам этапов Кубка, сильнее всех от пандемии пострадали фигуристки не из юниорского технического топа. Во многом это связано с изначальной диспозицией сторон – разучить ультра-си с нуля гораздо сложнее, чем восстановить утраченное. Сейчас мы можем только гадать, сколько потенциальных «трикселисток» и «квадисток» лишилась российская сборная за время простоя, но один пример напрашивается сам собой. В середине ноября Аделия Петросян представила видео с четверным тулупом на тренировке – прыжком, который она долгое время пыталась освоить. Возможно, не будь пандемии, его удалось бы выучить еще весной и в сезоне провести демонстрацию обновки на соревнованиях, чего пока еще не случилось.



Призеры 3 этапа Кубка России в Сочи: Елизавета Берестовская, Аделия Петросян и Валерия Овчинникова



Андрей Кутовой выиграл заключительный этап в Москве



Матвей Ветлугин – второй этап в Москве и третий – в Сочи



Призёры тройка 4 этапа Кубка России в Казани. Слева направо: Владислав Дикиджи, Андрей Анисимов, Николай Угожаев

В отличие от девушек, у которых в строю были все лидеры, соревнования у юношей на Кубке России получились куда менее звездными. Мы так и не смогли увидеть на соревнованиях Даниила Самсонова, все еще поправляющего здоровье, а ряд других сильных спортсменов, таких как Артем Ковалев, воспользовались опцией «перехода» во взрослые.

Стоит отметить, что оставшиеся выступать по программе кандидатов в мастера спорта фигуристы в целом демонстрировали достаточно высокий уровень – многие заходили на тройной аксель в короткой программе, а некоторые, как, к примеру, серебряный призер 1 этапа Александр Голубев, даже пытались выполнить его в бонусной зоне. Именно в этом сезоне начали складываться отношения с 3А у одного из сильнейших юниоров страны Андрея Кутового – осталось только стабилизировать прыжок для избежания недокрутов.

При этом оснащенность произвольных программ спортсменов пока не позволяет говорить о прорыве или о серьезном прогрессе. Концентрация четверных в мужских соревнованиях на каждом из этапов была невысокой, а количество их успешных попыток с сохранением целостности всей программы сводилось к единицам. В заочном противостоянии с девушками по суммарному количеству ультра-си пары, конечно, выиграли, но качественного рывка, как у одиночниц, у них пока не случилось.

Заданную в прошлых сезонах планку удалось удержать российским танцевальным дуэтам. Одни из самых опытных танцоров юниорской сборной Арина Ушакова и Максим Некрасов прекрасно откатали оба своих этапа, а на последнем установили личный рекорд по сумме двух танцев – 185,82 балла! Уверенно и без срывов откатали Кубок России юные Ирина Хавронина с Дарио Чиризано – лишь на этапе в Сочи они подпустили на опасную близость к себе Софью Тютюнину и Александра Шустецкого, однако это не было связано с ошибками в прокате. На всем протяжении Кубка пара ни разу не получила ниже третьего уровня за элементы, что говорит о серьезной технической подготовке фигуристов.

Не удалось посмотреть в деле на бронзовых призеров прошлогоднего чемпионата мира среди юниоров Елизавету Шанаеву и Девида Нарижного. Затронувший всю группу Александра Свинина и Ирины Жук коронавирус вынудил их пропустить почти всю первую половину сезона. Спортсмены смогли восстановиться и набрать форму только к пятому этапу кубка страны, но на произвольный танец дуэт не вышел из-за недомогания у партнера.



Софья Тютюнина, Александр Шустецкий



Арина Ушакова, Максим Некрасов



Василиса Кагановская, Валерий Ангелопол



Ирина Хавронина, Дарио Чиризано



Слева направо: Софья Тютюнина, Александр Шустецкий, Ирина Хавронина, Дарио Чиризано, Ольга Мамченкова, Марк Волков. В таком порядке дуэты поднимались на пьедестал в Москве и в Сочи.



Парное катание было самым мало-представительным видом на этапах Кубка – что во взрослых, что в юниорах. Переход в программу мастеров спорта лидеров прошлого сезона, среди которых Юлия Артемьева и Михаил Назарычев, а также Ксения Ахантьева и Валерий Колесов, вывел на первый план новообразованную пару Полины Костоюкович и Алексея Брюханова – несмотря на крайне непродолжительный опыт совместной работы, спортсмены стали безоговорочными лидерами общего зачета Кубка. Отсутствие срывов в купе с достаточно высоким качеством парных и прыжковых элементов принесло им две золотые медали практически без соперничества.

Отсутствие радикальных экспери-

ментов – один из ключевых тезисов юниорских парных соревнований этого сезона. Вероятно, именно здесь пандемия потопталась наиболее сильно. Парное катание – едва ли не самый рискованный и технически сложный вид фигурного катания, требующий должной физической формы от обоих партнеров, чего в условиях карантина достичь было сложно. А без достаточных физических кондиций невозможны и трудные элементы. Так, к примеру, подкрутку четвертого уровня на всем протяжении турнира смогли продемонстрировать только четыре пары: Алина Расковалова/Артем Бутаев, Карина Сафина/Сергей Бахмат, Александра Каргулина/Илья Калашников и Екатерина Петушкова/Евгений Маликов.

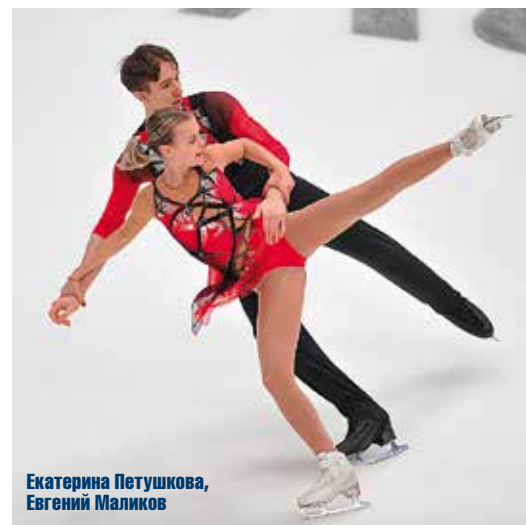
Показанные результаты определенно нельзя считать регрессом, однако более восторженные эпитеты, вероятно, следует придержать до второй половины сезона.



Александра Каргулина,  
Илья Калашников



Полина Костоюкович,  
Алексей Брюханов



Екатерина Петушкова,  
Евгений Маликов



Екатерина Белова,  
Дмитрий Чигирев



Слева направо: София Алексова, Илья Владимиров, Арина Ушакова, Максим Некрасов, Екатерина Андреева, Иван Десятов; рефери, технический контролер ИСУ Алла Шеховцова и тренер победителей Алексей Горшков во время награждения на 5 этапе Кубка России в Москве.



Анастасия Мухортова,  
Дмитрий Евгеньев выиграли соревнования пар на заключительном этапе



# ПО НЁМ ПРОЗВОНИЛ КОЛОКОЛ

*Нет человека, который был бы как Остров, сам по себе;  
каждый человек есть часть Материка, часть Суши;  
и, если Волной снесёт в море береговой Утёс, меньше станет  
Европа, и также, если смочет край Мыса или разрушит Замок  
твой или Друга твоего; смерть каждого человека умаляет  
и меня, ибо я един со всем Человечеством, а потому  
не спрашивай никогда, по ком звонит Колокол: он звонит по Тебе.*

*Джон Донн, английский поэт и проповедник (1572-1631)*

10 ноября карантинного 2020 года ушёл в мир иной Патриарх советского и российского фигурного катания, Игорь Борисович Москвин. Первым из его живущих в США учеников откликнулся Валентин Николаев: «Таких, как Москвин, больше не будет. Очень печально». Почти теми же словами откликнулась из Франции Анна Антонова, из Израиля Эдуард Эстис и многие помнящие Москвина из мира фигурного катания США и России.

Я долго сидел за компьютером, но из головы на клавиатуру лезли лишь стёртые, полумёртвые и мёртвые штампы... Только, когда вспомнил о когда-то запрещённом в СССР романе Эрнеста Хемингуэя «По ком звонит колокол» – точнее, о запомнившемся на всю жизнь, эпиграфе Джона Донна, в голове начали формироваться воспоминания из нашего с ним почти сорокалетнего общения.

Помню, как на чемпионатах он и его друг, тренер Игорь Борисович Ксенофонтов (1939-1999) подолгу гуляли вокруг Дворца спорта, где проходили соревнования и о чём-то беседовали, что-то обсуждали. Иногда приглашали поучаствовать и меня. Темой было почти всегда фигурное катание – обменивались мнениями о тонкостях исполнения тех или иных прыжков и элементов, методике преподавания, трудностях общения с местными и центральными бюрократами. Мне оба доверяли: знали, что без их разрешения я не опубликую ни единого слова. Я считаю обоих Человеками с Большой Буквы.

Весь мир парного катания отзывается об Игоре Борисовиче Москвине как о великом тренере, хотя велик он дважды: и своими учениками, и ученицей, ставшей женой, матерью их детей и также великим тренером парного катания, Тамарой Николаевной Москвиной. Правда, у Игоря Борисовича было немало и выученных им, фигуристов и фигуристок, успешно выступавших в одиночном катании. Имена их есть в «гуглах».

Всему, что я знаю о фигурном катании как виде спорта, я научился у Титанов: Игоря Москвина, Игоря Ксенофонтова, Станислава Жука и Виктора Кудрявцева. О науке побеждать я многое узнал от Тамары Николаевны.

Москвин, растолковывая мне нюансы крюков, выкрутков, заходов на прыжки и выходов из них и т.д. и т.п., открывал практически все секреты. Кудрявцев и Жук тоже. В отличие от многих других тренеров – не хочу называть их имён. Те не любят делиться своими производственными секретами даже с собственными приемниками.

Помню, на последнем чемпионате Европы, проводимом в Ленинграде, мой приятель Роланд Цорн, один из ведущих спортивных журналистов ФРГ, попросил меня помочь в переводе его интервью с Москвиным. Одним из вопросов Роланда был: «Господин Москвин, если бы вы могли выставить на лёд все свои пары – сколько бы их было?» – «Я думаю, пар десять» – ответил тренер. – «И какие бы они места заняли?» – «Я думаю, с первого по десятое».

Господин Москвин отнюдь не шутил.

При каждой нашей встрече на чемпионатах Игорь Борисович делился своим мнением о тех или иных фигуристах, об их перспективах и шансах на будущее. Ошибся он только один раз. Не знаю, как это сложилось, но не только мне, но и ему, общение было приятным. А для меня – в высшей степени полезным. Помню, на юниорском чемпионате мира в Софии, куда Игорь Борисович привёз «японскую» пару Юко Кавагучи/Александр Маркунцов, мы каждый вечер собирались или в его гостиничном номере, или в моём, и за бутылкой красного болгарского вина он рассказывал мне о разнице работы в СССР и в США, где они с Тамарой Николаевной в то время трудились. И каждый вечер раздавались звонки из США от их американской пары Киоко Ина/Джон Циммерман. Ребята просто умоляли его вернуться в США как

можно скорее, так как им не хватало его отеческого отношения.

Когда я приезжал в Санкт-Петербург двухтысячных, Москвин уже не брал новые пары, но не пропускал ни одной тренировки, и был очень важным фактором обучения не только для пар своей жены, но и других тренеров ленинградской школы – и, разумеется, учеников (своих и жены), Людмилы и Николая Великовых. Великовы стали очень хорошими тренерами и прекрасными педагогами.

Благодаря своей врождённой интеллигентности, в работе Москвин был скорее «бойцом невидимого фронта». Я ни разу не слышал, чтобы Игорь Борисович повышал на кого-то голос – он умел добиваться результата, как писал Тарас Шевченко, «Незлим, тихим словом».

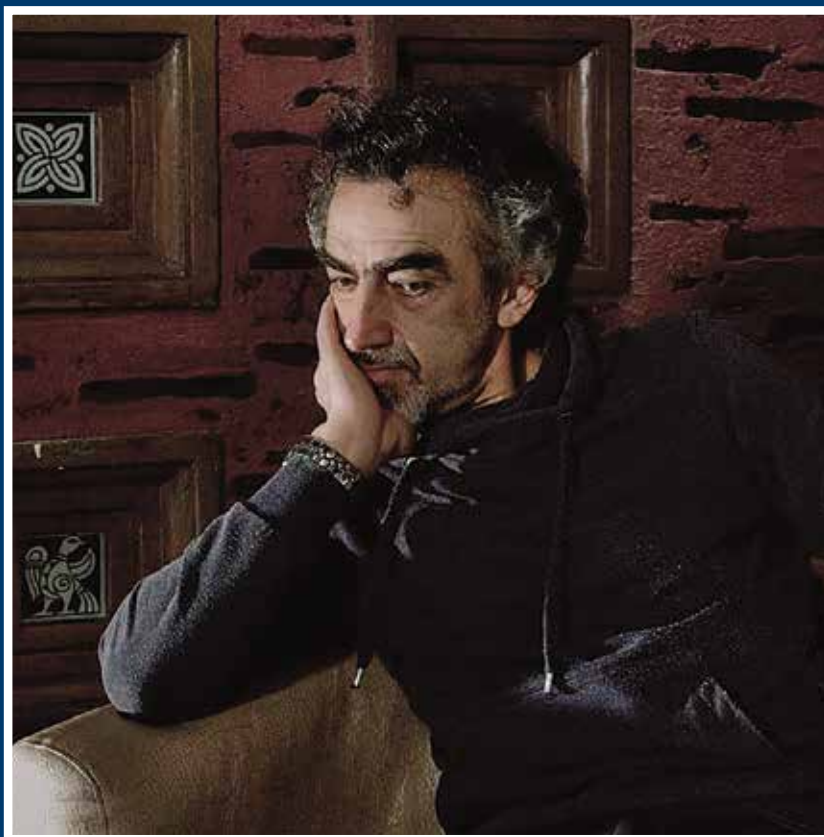
Не знаю, смог ли бы он полностью смириться с новой системой оценок в фигурном катании и новой системой подготовки. Мне почему-то кажется: если бы Москвин предложил свою кандидатуру как тренера новым школам, руководители этих школ низко кланялись бы ему на пороге и отвечали старой китайской пословицей: «Извините, но для нашего маленького храма Вы слишком большая статуя!».

Москвин был не только легендарным тренером и легендарным педагогом, но и очень известным не только в Ленинграде яхтсменом. Мне посчастливилось пару раз посидеть в одной компании с ним и его лучшим яхт-другом Петром Тимофеевичем Толстихиным, директором сначала ДС «Юбилейный», а затем ленинградского СКК.

Нельзя не упомянуть и о том, что Москвин собрал большую коллекцию всего, что касалось фигурного катания. Её Тамара Николаевна отдала на хранение на 100 лет в Центральный государственный архив Санкт-Петербурга...

Прощайте, Игорь Борисович, и до встречи в Раю!

**Автор:** АРТУР ВЕРНЕР  
**Фото:** Наталья Понарина



# ОН ВСЕГДА СТРЕМИЛСЯ К СОВЕРШЕНСТВУ

**Не стало Давида Авдыша – хореографа, с именем которого связаны олимпийские победы российских фигуристов.**

До того, как случай привел Давида Авдыша в фигурное катание, выпускник балетмейстерской кафедры Ленинградской консерватории, наряду с классическими постановками на сцене театров, не чурался работы на эстраде и в варьете. В Ленинграде попасть в «Бригантину» и «Тройку», где он ставил программы, было не проще, чем в Мариинку. Авдыш придумал танцевальные номера для рок-оперы «Джордано Бруно», где в главных ролях выступали Валерий Леонтьев и Лариса Долина, для нескольких шоу Филиппа Киркорова... А работать на льду стал благодаря Артуру Дмитриеву.

«Я заглянул на шоу в одном из питерских кабаре, – вспоминает двукратный олимпийский чемпион. – Авдыш искал исполнительницу номера, в котором должны были быть очень сильный парень и очень гибкая девочка, изображавшая змею. В этой роли выступила моя тогдашняя супруга Татьяна Дручинина, а ее партнером стал дискобол ростом под два метра».

Сам Дмитриев вызвался консультировать эту необычную пару в плане выполнения поддержек, а после столь оригинального знакомства предложил Авдышу поработать в фигурном катании. Вместе они трудились над произвольной программой для Олимпиады-1994 в Лиллехаммере, где Дмитриев выступал с Натальей Мишкуненко. Сотрудничество продолжилось и после того, как Артур встал в пару с Оксаной Казаковой. Авдыш поставил им не только программы, с которыми они выиграли в Нагано-98, но и два блестящих показательных номера – «Палач и жертва» и «Марионетка», – ставших знаковыми для этой пары.

«Работать с Давидом было очень легко, – рассказывает Дмитриев. – Все программы мы ставили фактически в тандеме. Какие-то мои идеи он мог отвергнуть – и наоборот».

По словам двукратного олимпийского чемпиона, далеко не со всеми Авдыш соглашался так работать. Ему было тяжело с теми, кто был плохо координирован и не обладал должной хореографической подготовкой. У хореографа всегда было видение постановки и чувство музыки, но сначала Дмитриеву приходилось выступать в роли своеобразного переводчика на язык фигурного катания. Вместе Дми-

триев и Авдыш ставили программы украинскому фигуристу Вячеславу Загороднюку. С одной из них он выиграл чемпионат Европы 1996 года в Софии.

Ролью постановщика и хореографа Авдыш никогда не ограничивался. Он начинал свое утро с йоги, много работал в хореографическом зале и приучал к этому учеников. «Это не было рисовкой, которой, чего греха таить, отличаются многие мэтры, это был образ жизни», – вспоминает двукратный олимпийский чемпион.

Следующим шагом в карьере Авдыша в фигурном катании стала работа с Евгением Плющенко. «После того, как мы с Оксаной решили завершить любительскую карьеру, ко мне подошел Алексей Николаевич Мишин, – продолжает Артур. – Думаю, что он уже обо всем договорился с Авдышем, но спросил, не буду ли я против участия Давида в работе с Плющенко. Не скрою, было приятно. В то время Женя при великолепной технической базе катался, скажем так, без блеска. Авдыш с Мишиным нашли и нужную работу рук, и постановку корпуса, не «потеряв» при этом прыжки. Можно говорить о том, что Давид внес огромную лепту в формирование олимпийского стиля Плющенко».

Сотрудничество с учеником Мишина у Авдыша продолжалось четыре олимпийских цикла! Началось оно при подготовке к сезону-2000/2001, который завершился победой Евгения на чемпионате мира в Ванкувере. И знаменитый показательный номер «Секс бомб» тоже был подготовлен к этому турниру. Поначалу фигурист отнесся к идее изобразить на льду «качка» довольно скептически, но затем исполнял придуманный от начала до конца Авдышем номер на всех своих шоу.

«В дальнейшем Давид стал моим постоянным хореографом, – вспоминает Плющенко. – Даже работы других постановщиков он «чистил» и доводил до блеска. Авдыш был еще и тренером по специальной физической подготовке. Конечно, специалист по ОФП в нашей группе тоже был, но Давид проводил специальные разминки, которые начинались с 20-минутного футбольного матча, работал над хореографией в классе».

Давид Авдыш контролировал весь процесс подготовки к главному

старту сезона, отмечая все нюансы в дневнике. День за днем фиксировал в нем процесс набора формы. Как признался в одном из давних интервью сам хореограф, каждая тренировка с Плющенко и Мишиным могла обернуться новыми идеями и новыми изменениями программ. Хореографу иногда это мешает, но девизом Давида было «нет предела совершенству».

Об это говорит и Евгений Плющенко. «Авдыш – мега-профессионал, он всегда фонтанировал идеями, любой работе отдавался на сто процентов, – отметил двукратный олимпийский чемпион. – Всегда с интересом наблюдал за его работой с различными хореографическими труппами. Меня он сподвиг на такую авантюру, как выступление на паркетe с балериной Большого театра Ольгой Смирновой в «Лебедином озере». Последними работами Давида на льду стали постановки сказок для нашей ледовой труппы, в которой были звезды фигурного катания».

Евгений признался, что после долгих лет сотрудничества он воспринимал Авдыша уже не просто как хореографа, а как старшего брата, с которым мог делиться своими проблемами. Давид знал практически все о жизни своего подопечного за пределами катка.

О высочайших профессиональных качествах хореографа говорит и Алексей Мишин. «Постановки Авдыша были запоминающимися, но еще большим был его вклад в черновую работу с фигуристами, – подчеркивает Мишин. – У Давида был удивительный дар увлекать своих подопечных работой. Когда мы втроем были на занятиях, на одно выполненное Женей упражнение Давид отвечал несколькими. Все, кто знал Давида, могут сказать самые восторженные слова о его профессиональной деятельности и самые добрые о его человеческих качествах».

Как специально подчеркнул Алексей Николаевич, для него важным было и то, что Авдыш – замечательный семьянин. «Не столь часто встречал людей, которые бы так любили жену и детей, – отметил тренер. – А еще он был страшный режимщик, подавая и в этом пример».

**Автор:** Борис Ходоровский  
**Фото:** из архива МФК

ISU Grand Prix of Figure Skating 2020/2021

Rostelecom  
Cup  
November 20–22,  
Moscow 2020

# Жажда

# быть

# первыми

Автор: Ирина Степанцева

Фото: Юлия Комарова



Это был старт взрывных эмоций. А как иначе назвать то, что происходило на московском льду? Предсказания – рушились, надежды, казалось бы, несбыточные – сбывались. Зрителям же не просто повезло: это было истинным блаженством – увидеть борьбу на льду в ее высочайших проявлениях.

Этап в Москве буквально украсил изрядно подсушенную пандемией серию Гран-при: и по представительности состава участников, и по уровню соперничества. На льду «Мегаспорта» выступили сильнейшие составы в каждом виде у наших фигуристов, а еще смогли выставить своих спортсменов Грузия, Эстония, Венгрия, Белоруссия, Украина, Литва, Азербайджан, Армения.



В интригующем на любом старте женском одиночном катании в Москве многое случилось впервые. Елизавета Туктамышева обыграла в очном соперничестве Алену Косторную. Алена – впервые проиграла взрослый этап Гран-при. Александра Трусова впервые во взрослой карьере не попала на пьедестал вовсе. А Анастасия Гулякова – стала бронзовым призером этапа Гран-при.

Лиза! Лучшее все же случилось, и не надо было «грабить ювелирный магазин», как однажды иронично пошутила спортсменка, оценивая шансы на золото Гран-при. Вот она, цена катания, когда сделано все, что наработано. Где-то рядом было очень и очень трудно Саше Трусовой. Четвертое место, несколько падений в произвольной программе. Ей много раз, конечно, потом скажут: чтобы подняться, надо упасть. Она, наверное, много раз согласится. И будет все же «держать лицо». Всем бы такую волю.





Показались с новым произвольным танцем Виктория Синицина и Никита Кацалапов. На преодолении невзгод все же открыли сезон.

... А было ведь очень интересно, что прокричал Дмитрий Козловский после убойного по энергетике проката с Александрой Бойковой произвольной программы? Анастасию Мишину и Александра Галлямова партнеры по группе Тамары Москвиной опередили на семь баллов, а до этого на этапе Кубка России им же и проиграли. Что Козловский кричал? «Это наше место! В очередь!». А потом ответил на вопрос, как удалось так прибавить буквально за несколько дней: «Мы окружены топовыми людьми, у нас есть аналитика, она дает понимание, на что мы способны, независимо от соперников».

И это закон спорта – работать, а не зависеть от соперника и его ошибок или безупречности. Теперь Мишина и Галлямов будут копить свою спортивную злость, чтобы когда-нибудь прокричать: «это наше место!». Это не трешток, вовсе нет. Это столь нужная жажда быть первыми.

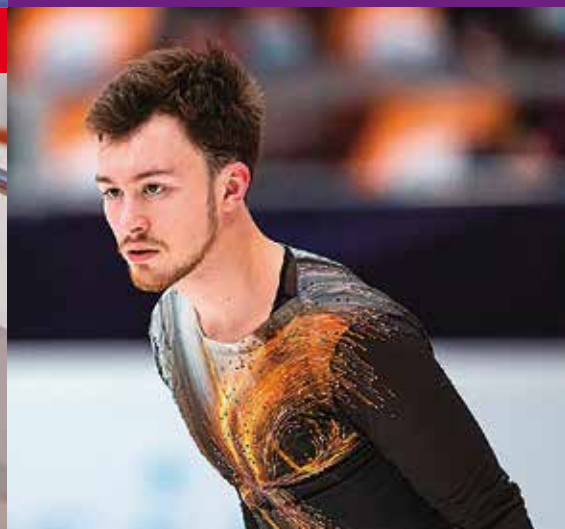






Каждый из одиночников был вынужден в Москве догонять. Кто – себя самого, кто – соперников. Победитель Михаил Коляда не хочет душу обнажать перед журналистами? И – ладно, он ее обнажает на льду. А, например, Андрей Мозалев, не ворвавшись в тройку призеров, подвесил интригу перед чемпионатом России: «Пока секрет, что еще готовлю, но кое-что будет». И возможность исполнения четырех прыжков в четыре оборота в произвольной программе, кстати, не исключил. Внутренняя конкуренция и в этом виде обостряется.

«Свобода жила внутри меня», – скажет Дмитрий Алиев. И это будет словно характеристикой всего московского этапа. Который «дышал» мастерством, искусством и свободой в достижении результатов.





# ХОД

# ЕЛИЗАВЕТЫ

ТЕПЕРЬ, СПУСТЯ ГОДЫ ВМЕСТЕ, МУДРЫЙ ТРЕНЕР ГОВОРIT ПРОСТО: ТУКТАМЫШЕВА – УНИКАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК. А УЖ ПРО УНИКАЛЬНОСТЬ ЛИЗЫ-СПОРТСМЕНКИ И ГОВОРITЬ НЕ НАДО: ЭЛЕМЕНТЫ УЛЬТРА-СИ В ЕЕ ИСПОЛНЕНИИ ВСЕ ОБЪЯСНЯТ. НЕТ, АЛЕКСЕЙ НИКОЛАЕВИЧ МИШИН МОЖЕТ, КОНЕЧНО И ВИТИЕВАТО ВЫРАЗИТЬСЯ: ЕЛИЗАВЕТА – ДРАГОЦЕННЫЙ КАМЕНЬ В КОРОНЕ ЖЕНСКОГО ОДИНОЧНОГО КАТАНИЯ РОССИИ. И С ЭТИМ ТОЖЕ СПОРИТЬ НИКТО НЕ БУДЕТ. А ОНА ЖЕ ВЕРНА СЕБЕ: УДИВЛЯЛА, УДИВЛЯЕТ И ХОЧЕТ ЭТО ДЕЛАТЬ ВПРЕДЬ.

**Автор:** Ирина Степанцева

**Фото:** Сергей Киврин/Андрей Голованов, Юлия Комарова, Наталья Понарина

...Это было всего лишь на прошлом чемпионате России, хотя сегодня кажется, что он был совсем давно, в другой жизни. Елизавета Туктамышева в одной произвольной программе решила и на тройной аксель, и на тулуп в четыре оборота. Вызов? Прежде всего – себе. И в этом была она вся – Лиза, которая не хочет довольствоваться только достигнутым ранее. Лиза, которая не ждет от себя подвигов, а делает то, что может.

Чемпионат Европы прошлого года вновь обошелся без нее, но на национальном отборе, оставшись тогда без награды, Лиза была уверена, что одержала «победное поражение». И говоря так, не забыла упомянуть, что цитирует тренера Мишина. И порадовалась, что пошла на риск. Потому что опять шагнула вперед. И, хотя не откатала идеально, призналась: «мне сейчас комфортно, ни о чем не жалею». Правда, и купаться в достигнутом вовсе не собиралась, день исполнения этой произвольной программы не стал красным днем календаря. «А я не сентиментальна в таких вещах, просто подумала: ого, я молодец!».

Вопрос, а сколько всего раз за длинную жизнь на льду она себя похвалила, остался без ответа. Никто просто не догадался в тот момент его задать. Хотя в ответе, возможно, притаилась и формула успеха: недооценивать себя вредно, переоценивать – губительно.

И когда Лизу спрашивают, освещает ли она надеждой дальнейший путь фигуристкам, скажем так, не школьного возраста, гордится ли, что стала неким «символом», то она говорит просто: стараюсь об этом не думать. Мол, если кому-то приношу вдохновение, заставляю в себя поверить – это круто, но... И вот это «но» звучит даже неожиданно для спортсменки, чей путь на большом взрослом льду начался очень рано:

**... И четверной тулуп, нет сомнения, мы на соревнованиях в исполнении Туктамышевой должны увидеть. И весь зал будет душой прыгать с ней вместе.**



«В первую очередь, я – человек, а не спортсменка. И вне фигурного катания я Лизка Туктик, просто веселая девчонка. Фигурное катание – оно же не навсегда, а хорошим человеком нужно оставаться все время».

Насчет «не навсегда» – это конечно, как к теме подобраться. Лиза в современном фигурном катании, не начальном, не где-то там, а именно на большом льду, уже провела ровно

половину своей жизни, двенадцать из двадцати четырех лет. Когда, например, шестнадцатилетние говорят: я занимаюсь спортом уже двенадцать лет, это включает в себя и первые шаги на льду, и первые робкие прыжочки. Двенадцать лет Лизы – карьера на самом высоком уровне. И в фигурном катании, истории достижений российских одиночниц, она уже навсегда.

Еще в далеком декабре 2008 года Елизавета стала серебряным призером чемпионата страны, владея всеми тройными прыжками и сложнейшими каскадами. А к четырнадцати годам были выиграны два юниорских этапа серии Гран-при, первенство России среди юниоров, завоевано серебро юниорского Финала Гран-при и юниорского чемпионата мира. А поскольку тогда с этого возраста можно было



**С Аделиной Сотниковой во время награждения на 1 зимних Юношеских Олимпийских играх. У Лизы – золото, у Аделины – серебро. Инсбрук. 2012 г**

участвовать и во взрослой серии Гран-при, Лиза дважды выигрывала и у старших.

Это был «прессинг» – так она теперь называет то, что делала. «Я была очень маленькой, когда с Аделиной Сотниковой дебютировала по взрослому, также прессинговала взрослых женщин, как сегодня это делают девочки. Поэтому меня вполне можно назвать пожилой фигуристкой».

Конечно, эти «игры с возрастом» кто-то не из мира спорта вполне себе примет за кокетство. Но статистика неумолима: юным выигрывать проще. Только находятся и те, кто идет против статистики, пишет свои правила.

Лиза прибавила к своим стартовым двенадцати годам еще столько же. Остановилась? «Мне нравится моя экспрессия на льду. Я катаюсь ради куража. Эмоции важнее возможного результата. Мне нравится сам процесс». Туктамышева меняется, занимается с разными хореографами, идет на эксперименты. Продолжает не только усложнять программу, но и искать пути для улучшения всех компонентов. И ищет образы. Она всегда интересна, даже если ошибается в выборе. Потому что точно знаешь – на следующем старте будут учтены ошибки предыдущего. И, почувствовав, что вновь шагнула вперед, Лиза «выдаст» прокат! «Я катаюсь ради того, чтобы меня помнили. Чтобы оставить след в фигурном катании».

После чемпионата России в Красноярске, на котором пошла «против возраста», она вдруг признается: «Очень сложно было после двухнедельного изучения четвер-

ного прыжка сделать его на самом важном старте сезона. Наверное, я пока была не совсем готова к этому, но понимала, что делать нужно именно сейчас, когда был подходящий момент».

Научиться использовать «подходящие» моменты во имя движения вперед дано далеко не всем. И научить себя этому может лишь тот, кто освоил школу ежедневного труда.

В 2015 году Лиза использовала такой момент на все сто процентов. Золотую медаль чемпионата мира в одиночном женском катании она привезет в Россию спустя десять лет после победы нашей фигуристки на московском чемпионате мира. «Это невероятно! Получается, я продолжаю традицию Ирины Слуцкой», – уже став чемпионкой мира, она некоторое время приходила в себя. И казалось, больше обрадовалась за Слуцкую, которая не осталась без последовательниц.

Тот сезон стал пиком ее побед: Туктамышева выиграла сразу финал Гран-при, чемпионат Европы и чемпионат мира. А Шанхай стал городом сбывшейся мечты. Здесь ведь случилась сначала и победа в Финале Гран При, тогда Елизавета тоже не могла поверить в золото. «В голове пока не укладывается. Этот старт научил меня бороться до конца в любой ситуации, терпеть, крутить и не думать, сможешь или не сможешь, а идти и делать. Именно на этом турнире я поняла, что на самом деле значат эти слова. Все эти фразы мы часто слышим от тренеров, но можно их слушать и не понимать. Очень хочу попробовать восстановить тройной аксель. Возможно, мы займемся этим прыжком. Он требует много сил и очень много смелости. В детстве я ничего не боялась, прыгала, и все. А с годами начинаешь более обдуманно ко всему подходить. Но в любом случае, при правильном настрое

## **Нависшая стена диктофонов и камер просто готова была раздавить Лизу после выступления. Эра российских прыжков ультра-си началась**

**Чемпионат мира-2015. Шанхай. Слева направо: Сатоко Мияхара (Япония), Елизавета Туктамышева и Елена Радионова**





С Алексеем Мишиным и хореографом Татьяной Прокофьевой

**«Наверное, я стала кататься в удовольствие и приобрела уверенность. Не самоуверенность, а понимание, что выполню свое – и будет результат, который удовлетворит и тренера и меня. Это было ключом к успеху»**

сделать тройной аксель – в моих силах. Может быть, в этом сезоне этот прыжок в моем исполнении вы и увидите».

Чемпионат мира в Шанхае уникальный прыжок увидел. Что было вокруг? Как раз он – культурный шок. За которым все было окутано уже ажиотажем тех, кто не прыгает. Нависшая стена диктофонов и камер просто готова была раздавить спортсменку после выступления. Эра российских прыжков ультра-си началась!

Когда-то, теперь уже много лет назад, Алексей Мишин сказал о

юных фигуристках, ворвавшихся во взрослый мир наших одиночиц: «Поколение 12-13-летних девочек идет сильное. Но, дальновидно говоря, посмотрим, что будет, когда они пройдут сложный возраст взросления... Опасения есть. Кто-то из них выпадет из обоймы, но кто-то останется. Не нельзя сест и ждать – когда же завершится процесс взросления? И кто из них не выдюжит? Это не будет конструктивным шагом. Нет, надо работать. Надо двигаться. И, думаю, многие из фигуристок останутся и дойдут

до высокого уровня. Смогут приблизиться к чемпионке мира Ирине Слуцкой».

Сегодня в это уже трудно поверить, но в Шанхае Елизавета Туктамышева стала всего третьей чемпионкой мира из России вслед за Марией Бутырской и Ириной Слуцкой. И выиграла чемпионат, не попав на столь желанные и, казалось, буквально запрограммированные, Олимпийские игры.

Наверное, осуществление тайных и явных планов Лизы и тренера могло пройти и менее драматично. И до того памятного чемпионата мира, и после. Лиза, девочка-вундеркинд, которой не только прочили победное будущее, но и готовили к нему, не попала ни в Сочи-2014, ни потом в Пхенчхан-2018. Она словно выпала из той «обоймы», о которой говорил тренер, в самый ключевой момент. И так – два раза.

Алексей Николаевич сам расскажет, как впервые когда-то увидел Лизу на Кубке в Белгороде. «Девочка была еще чистый ребенок, угловатый, с примитивной программой и слабыми вращениями. Но мне запомнилась высота прыжка, в первую очередь, за счет высокого положения свободной ноги. Взвесив все «за» и «против», я посмотрел и подумал, что такую гору мне не разгрести. В тот год я ее не взял. Но наш союз, кажется, был неизбежен. У меня тогда были две девочки, и я с ними занимался так: вечером настраиваешь флип – утром его нет, утром настраиваешь – вечером его нет. Как у китайцев с картошкой: утром сажаешь – вечером выкапываешь, потому что кушать очень хочется. В какой-то момент я настолько замучился постоянной борьбой за координационную память, что решил – возьму Лизу: пусть даже с ней возникнут трудности в дальнейшем, зато перестанет меня мучить работой на картофельном поле».

Лиза, мотаясь из Глазова в Петербург и обратно, по китайской картофельной дороге не пошла. И союз их был неизбежен. Музыкальный слух, пластичные руки, взрывные мышцы – все это тренер видел и развивал. Тройные прыжки следовали один за другим, тройной аксель вовсе не звучал как фантастика следующего века. Вернее, звучал, но не для Лизы.

Про тогдашние тяготы жизни

Елизавета потом никогда особенно и не распространялась. Чаще всего говорила так: «было тяжеловато». За этим скуповатым признанием стояло то многое, что надо было преодолеть и ребенку, и родным. Но путь только начинался. Хотелось к вершинам, которые не даются просто даже вундеркиндам. Выиграв чемпионат России за год до Олимпиады-2014, на решающем отборе она стала только десятой.

Вершины стал перекрывать переходный возраст. Елизавета спустя годы расскажет, как переживала непростой для любой девушки период. И низко поклонится Алексею Николаевичу Мишину за то, что всегда поддерживал и просто ждал: все пройдет, пройдет и это. Только не забывал напоминать самой Лизе: взросление – нормальный процесс, избежать никому не удастся, просто



**С первым тренером Светланой Веретенниковой в зале хореографии ДС «Юбилейный»**

**С Алексеем Мишиным в его секретной лаборатории**



**... на первых Юношеских Олимпийских играх**



**Между тренировками...**



ждем, когда закончится перестройка организма. И еще спортсменка и тренер не прекращали работу над тройным акселем, как на льду, так и вне льда на специальных тренажерах.

«В межсезонье перед главными победами Лизы мы были на сборе в Тарту, – вспоминал Алексей Николаевич. – Тренировались в торговом центре на катке с очень высоким потолком. Именно высота крепления лонжи играет решающую роль в эффективности работы на ней. Каждый раз, заканчивая серию акселей на лонже, я говорил Лизе, что помогаю совсем мало, только страхую. А на очередной тренировке я сказал ей: «А теперь я совсем не тяну вверх». И показал, что держу веревку только двумя пальцами. Таким образом, в один из дней – бац! – и пришел тройной аксель».

Ох, как тогда поползли после чемпионата Европы-2015 разговоры о

том, что фигуристка будет использовать на чемпионате мира в Шанхае этот дополнительный и мощный козырь: тройной аксель. А после победы в Шанхае один из иностранных журналистов спросит Лизу: что еще сложного вы сможете предложить дальше, неужели тулуп в четыре оборота? Она улыбнется: «Не исключено. Разучивать буду, но вставлять в программу – вряд ли. Наша задача на следующий сезон – попробовать тройной аксель в двух программах, хочется вставить его в произвольную программу, значит, надо исполнять так, чтобы сил хватило и на остальные элементы».

Потом уже, отдельно для пытливых российских журналистов, пояснит подробнее: «Зачем мне нужен четверной? Это интересно, это элемент, который еще никто из женщин не делал. Японка Мики Андо прыгала четверной, но – сальхов. Мне всегда хотелось оставить след в фигурном катании. Олимпийская медаль – классика, но, например, у Каролины Костнер, нет золота Игр, а ее все знают, а она катается так,

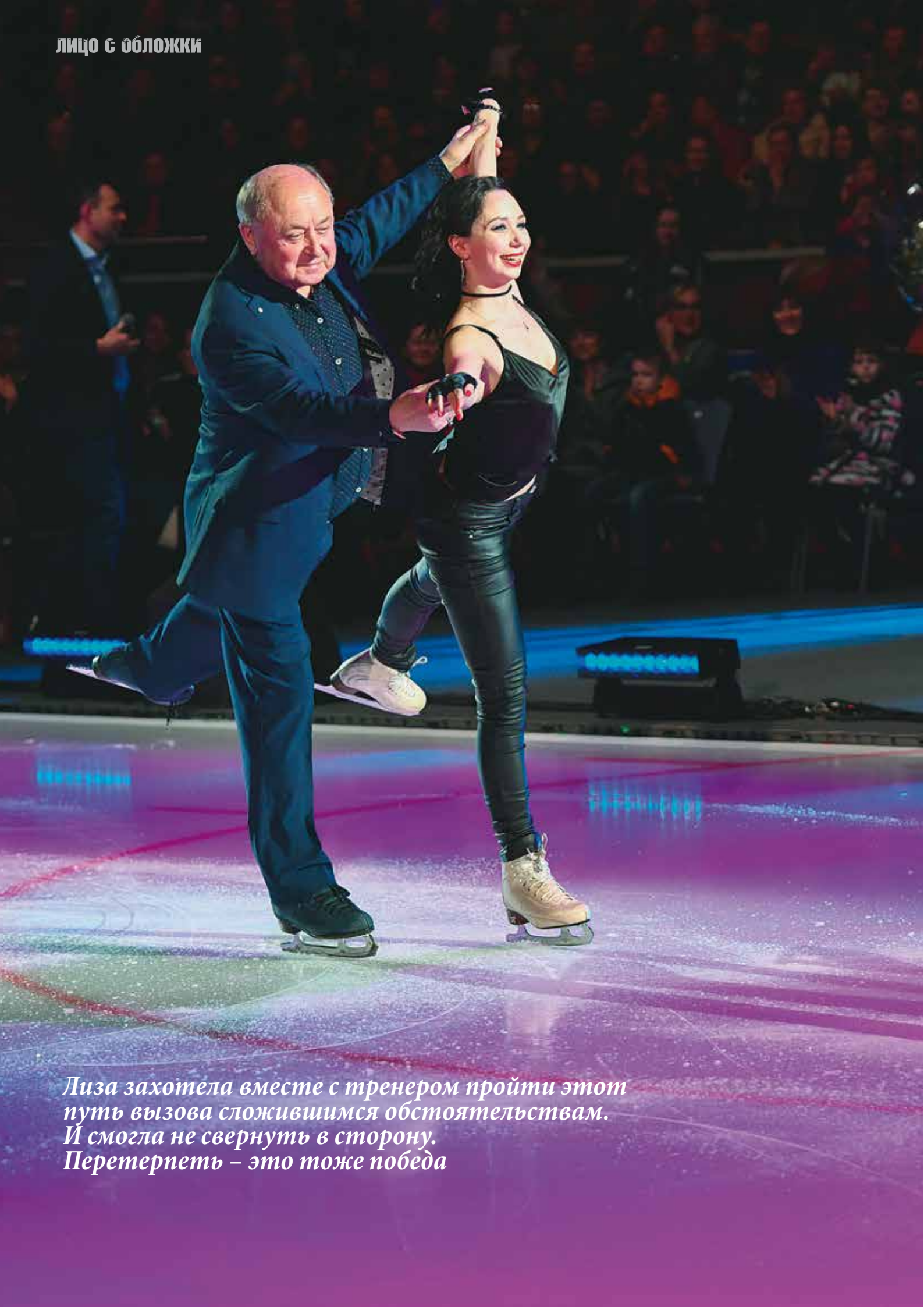
как никто. Она внесла свой вклад в фигурное катание. Я тоже этого хочу. Хочу развиваться и развивать фигурное катание – тройной аксель исполнять, попробовать выучить четверной тулуп. Нет ничего невозможного. Тем более с моей комплекцией: я – маленькая и, главное, что у меня техника правильно поставлена».

«Уйти в момент затянувшихся неудач я не готова была, – абсолютно спокойно признавалась Лиза в Шанхае. – Не знаю, о чем думала. Самой главной мыслью, наверное, было только одно – у людей бывают проблемы намного хуже. Бывают несчастья, люди теряют родных, попадают в аварии. А спортивные невзгоды – это все временно, можно пережить. Да, не попала на Олимпийские игры. Они еще будут. И звания тоже будут, если не опускать руки. Это не так страшно, как может показаться. Я адекватно приняла ситуацию: надо работать и стараться, тем более тренеры верили в меня и не отворачивались. А если уж они не отвернулись, разве я имею права опустить руки?».

Фотосессия - 2015 г. Санкт-Петербург







*Лиза захотела вместе с тренером пройти этот путь вызова сложившимся обстоятельствам. И смогла не свернуть в сторону. Перетерпеть – это тоже победа*

Елизавета отпахала тот сезон, как никто. Не просто вернулась, а начала выигрывать. А выигрывая, вновь отправлялась на очередной турнир, совсем не громкого звучания. В какой-то момент уже сама сбилась со счета, а сколько раз выходила накачивать программы перед судьями? И после финала Гран-при призналась, что каждый год такое количество соревнований выдерживать нереально. Но в том сезоне нужно было все сделать именно так: чтобы вернулась уверенность.

«На любом старте нужно выступить хорошо, поэтому я не делала акцент, важный турнир или не очень, мы плавно двигались вперед. Наверное, я стала кататься в удовольствие и приобрела уверенность. Не самоуверенность, а понимание, что выполню свое – и будет результат, который удовлетворит и тренера и меня. Это было ключом к успеху».

Да, двенадцать лет Лизы на большом льду – это карьера, которая была ключом. Иногда, как любят говорить в народе, и по голове. То соперниц, то – собственной. Но она и к себе самой подобрала заветный ключик. Прыжок ультра-си стал визитной карточкой Лизы. Это на лонже Мишин перестал ее тянуть вверх на акселе, а Туктамышева в ответ потянула вверх фигурное катание. Пережив неудачу с попаданием на Игры в Сочи, как могут только очень сильные спортсмены, – прорывом. И, став чемпионкой мира, она озвучит главную причину

успеха, сама того и не заметив: «Я теперь – королева? Не ощущаю. Для этого надо еще много работать».

И удивит ответом на вопрос, была ли уверена в победе? – «Нет, в том-то и дело. Даже в конце – лишь надеялась». Но совсем не удивит признанием в том, что звездная болезнь, без сомнений, пройдет стороной. «Я – состоявшаяся личность. Много в жизни пережила. Конечно, не знаешь, что будет потом. Но тренеры, как мне кажется, составили на меня очень далекие планы».

И тогда Лиза еще не знала, как далеко зайдут эти совместные с тренерами планы. И не думала, что очень быстро придет время уникальных достижений российских одиночниц. И даже представить себе не могла, с какими конкурентками ей придется вступить в борьбу. Другие бы не вступили, отошли в сторону.

Она снова ввязалась в драку. Даже после того, как проиграла отбор теперь уже на Олимпийские игры в Пхенчхане. Травма спины, проблемы с ногами... Возвращение

***Гордится ли она московской победой? Конечно. Но верна себе: не преувеличивает ее значимость. «Это всего лишь одна победа»***



себя – себе, тренеру, который снова был рядом и снова не опускал руки. А еще не отпускал руки Лизы.

Елизавета Туктамышева не боялась вытерпеть несколько лет ставшего традиционным припева «с ними невозможно бороться». Она не только не бросала тренировки, но снова шаг за шагом двигалась вперед. Даже – шажочками. Соревноваться с юными невозможно? Принято к сведению. И сегодня – не один, а два тройных акселя в произвольной программе, работа над четверным тулупом, изменение образа, улучшение вращений, возвращение «бильман», которого не было несколько лет...

Победа в Москве на этапе Гран-при оказалась именно такой, о каких мечтают. В борьбе с сильными соперницами. Гордится ли она московской победой? Конечно. Но верна себе: не преувеличивает ее значимость. «Это всего лишь одна победа».

«Работа не закончена», – так написала Елизавета после победы на этапе Гран-при в Москве. И вдруг потом уточнила слова: иду на Пекин-2022.

Она озвучила цель, и это было удивительно. Потому что обычно заглядывать в будущее не хочет: прогнозы коварны, а жите мудрая Лиза хочет и любит жить сегодняшним днем. И логика ее рассуждений очень проста, я бы даже сказала, носит бытовой характер. Но это «быт» – создан опытом: и тренера Алексея Николаевича Мишина, и самой Лизы.

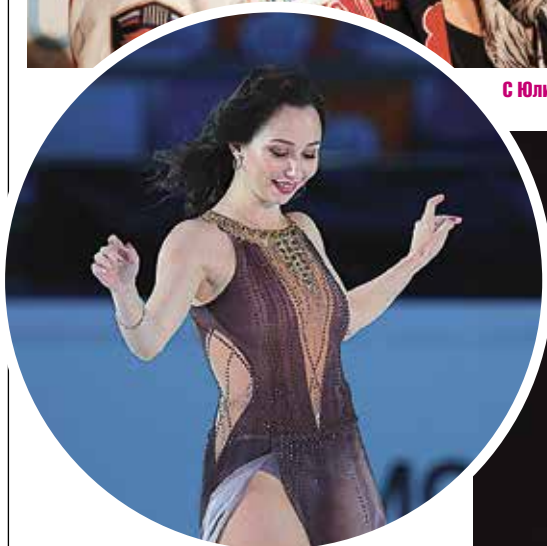
«Мне проще быть немножко приземленной в жизни, чтобы потом, когда все будет хорошо, это будет ощущаться реально круто. Если нет, то плохая ситуация не очень выбьет меня из колеи», – Елизавета не склонна к драматизации событий, по крайней мере, на людях. Зато склонна к аналитике.

Правда, иногда аналитика и восторг соединяются в практике. «Я представляла, каково это прыгнуть четверной, воображала, что уже его сделала. И когда прыгнула, то это – даже не передать словами, мурашки побежали: «Господи, случилось!». И ведь я выучила этот четверной не за год или два, а за десять дней! «И где же раньше была эта Лиза? Почему раньше не делала?». Наверное, поэтому моя карьера такая долгая,

## Ход, который набрала Елизавета Туктамышева за годы феноменальной карьеры, это и ход истории мирового фигурного катания



С Юлией Липницкой и Еленой Радионовой



что не сразу раскрываюсь – немного тугодум».

«Такая долгая карьера» Туктамышевой взрослеет вместе с ней. «Просто, когда ты хочешь продолжать бороться, то не можешь стоять на месте, все равно должен прогрессировать, идти на усложнение. Как спортсменке, которая серьезно занимается своим делом, мне нет смысла просто продолжать соревноваться, если я не буду конкурентоспособной. Со временем я стала просто больше верить в себя. С каждым годом появлялось больше осознания того, что можешь. Сделала аксель, потом два, четверной тулуп начала учить... И поняла: все возможно. Для меня очень важно, что тренер верит в меня, видит и говорит: ты



сможешь». Лиза захотела вместе с тренером пройти этот путь вызова сложившимся обстоятельствам. И смогла не свернуть в сторону. Перетерпеть – это тоже победа.

Собиралась ли она в Москве именно выигрывать? Главное, как известно, не собираться, а быть готовой это сделать. Она приготовилась. Это ведь ее тренер говорил:

если страус убегает от охотника-льва и чувствует, что сил нет, то закрывает голову крылом, а «нам не надо закрываться в связи с появлением юных и талантливых фигуристок, надо высовывать голову из-под крыла и работать».

Слова-то простые, только не всякая «голова» сможет на то решиться. В Москве Лиза показала: готова

конкурировать, а дальше – уже старт рассудит. Зал, стоя, все рассудил еще до выставления оценок. Зажгла, убедила, победила. Многие назовут потом ее катание дерзким. Но то была не дерзость, Лиза вновь использовала подходящий момент, когда совпало все. И она не долго живет в фигурном катании. Она в нем просто живет.



# ГАЛИНА КИНДЕЕВА

**75 ЛЕТ**

Будучи фигуристкой Галина Киндеева тренировалась под руководством Виктора Кудрявцева, была бронзовым призером первенства России и многократной чемпионкой Тульской области. Тула – ее родной город, здесь она родилась и выросла, в семилетнем возрасте пришла в спортивную школу учиться на фигуристку и закончила карьеру «дослужившись» до звания кандидата в мастера спорта СССР.

А после окончания средней школы был период учебы в тульском Политехническом институте, работа инженера в строительной организации, и фигурное катание ушло на второй план. К счастью, ненадолго. Уже в 80-е годы Галина Григорьевна стала работать главным секретарем всесоюзных, всероссийских и международных соревнований по фигурному катанию на коньках.

«С самого детства мое сердце принадлежит фигурному катанию, – признается Галина Григорьевна. – Несмотря на то, что я много времени проводила на льду, учеба в школе давалась легко. Поэтому моя мама настояла на серьезном техническом образовании. Но после получения диплома политехнического института, моя настоящая любовь – фигурное катание, не отпустила!»

Поработав тренером, затем судьей на турнирах, Галина Григорьевна совершенно неожиданно нашла дело по душе. Работа секретарем, а затем главным секретарем на соревнованиях стала для нее той самой любимой работой, которая даёт энергию и вдохновение. А инженерное образование только помогло. Не случайно коллеги говорят о Киндеевой, что у нее есть удивительная способность — она всегда найдет ошибку в документах, потому что работает как сканер, как детектор лжи.

«Мне действительно нравится работать с цифрами. Как правило, мне хватает одного взгляда, чтобы понять где именно закралась ошибка. Она просто меня «пронзает!» – улыбается юбиляр.

Это только на первый взгляд кажется, что работа в секретариате скучная, так как связана с огромным количеством документов. Но Галина Григорьевна, ставшая настоящим асом в этом деле, утверждает, что любит свою профессию, прежде всего, за то, что она очень интересная и динамичная: «Мы все время среди людей, первыми узнаем результаты, первыми понимаем расклад предстоящих соревнований. Прибавьте к этому особую энергетику турнира и очень красивых, выдающихся людей, которые каждый раз совершают подвиг на льду!»



**Галину Киндееву поздравляет генеральный директор ФФККР Александр Коган:**

- Галина Григорьевна – уникальный специалист. Главный секретарь ведь должен не только уметь правильно работать с бумагами, но и помнить фамилии, даты, клубы, города, страны ... Должен не только любить фигурное катание, но и хорошо его знать. Быть одновременно ведущим знатоком правил соревнований и прекрасным организатором – все эти качества есть у нашей дорогой Галины Григорьевны!

Галина Григорьевна, от себя лично и от всей нашей Федерации желаю вам здоровья, хорошего настроения, новых ярких впечатлений и еще многих лет совместной работы!

# ГЕННАДИЙ КАРПОНОСОВ



70 ЛЕТ

Свой путь к золотой олимпийской медали в танцах на льду Геннадий Карпоносов начинал с Еленой Жарковой. В 1969-72 гг. они были третьей парой страны и достаточно успешно выступали на международной арене. Однако, партнерша вскоре оставила спорт, и тренер Елена Чайковская нашла ей замену – 16-летнюю школьницу Наталью Линичук. Через год с небольшим дуэт Линичук-Карпоносов сходу завоевал бронзовые медали на ЧЕ и ЧМ 1974 г.

На протяжении всей спортивной карьеры коньком этих фигуристов были обязательные танцы, техникой которых они владели безупречно. Несколько лет дуэт держался на третьих-четвертых местах, но в сезоне 1977/78 г. наступил долгожданный прорыв: Наталья и Геннадий стали серебряными призерами ЧЕ, а на ЧМ опередили давних соперников Ирину Моисееву и Андрея Миненкова. Через год повторили успех на чемпионате мира, а в следующем сезоне завоевали золотые медали на Олимпийских Играх-80 в Лейк-Плэсиде.

Закончив экономический факультет МГУ и аспирантуру на кафедре экономики зарубежных стран, Геннадий Михайлович, тем не менее, посвятил себя тренерской профессии. Вместе с женой они создали замечательный тренерский тандем и привели к успеху много ярких дуэтов: Оксану Грищук-Евгения Платова, Анжелику Крылову-Олега Овсянникова, Марину Анисину-Илью Авербуха, Ирину Лобачеву-Илью Авербуха, Анну Семенович-Романа Костомарова, Албену Денкову-Максима Ставиского, Танил Белбин-Бенджамин Агосто, Оксану Домнину-Максима Шабалина, Федерику Фаеллу-Масимо Скали и других.

Вернувшись в 2014 году из США, где они с Натальей Линичук жили и работали много лет, Геннадий стал отвечать в ФФККР за танцы на льду.

**Геннадия Карпоносова поздравляет заслуженный мастер спорта Илья Авербух:**

– С Геннадием Михайловичем Карпоносовым связана значительная часть моей жизни. Мы познакомились, когда мне было семнадцать лет. Его основной обязанностью была работа с нами над обязательными танцами. И надо признать: нашу группу обойти в обязательном танце было очень сложно! Геннадий Михайлович – очень интеллигентный и тактичный тренер. Несмотря ни на что, он никогда не злился и не повышал голос и никогда не пытался командовать там, где царил Наталья Владимировна Линичук. Я с благодарностью вспоминаю годы, проведенные рядом с ним, и желаю ему всего самого наилучшего!

– Всегда на коньках, подтянутый, бодрый – Геннадий Михайлович умело сглаживал острые моменты, если они возникали на тренировках. А его замечания всегда были очень точными и справедливыми, – **присоединяется к поздравлениям заслуженный мастер спорта Анжелика Крылова.**

Поддержку тренера я особенно оценила, когда в середине 90-х мы были вынуждены уехать тренироваться в Америку. В чужой стране поначалу было непросто, мы иногда начинали скучать по дому и хандрить. В эти минуты Геннадий Михайлович всегда оказывался рядом. Он

постоянно нас мотивировал, вселял уверенность. И сегодня всегда звонит, интересуется, как дела, старается помочь. Его огромный опыт, талант и доскональные знания фигурного катания нужны нам всем.

Геннадий Михайлович, здоровья вам! Желаю, чтобы затянувшийся период пандемии никак не отразился на вас и ваших близких! И спасибо, Вам, за все!





**ИНЕССА МАТВЕЕВА**

**80 ЛЕТ**

Инесса Матвеева начала заниматься фигурным катанием на Стадионе Юных пионеров в Москве, в группе легендарной Татьяны Александровны Толмачевой. Со временем детское увлечение спортом переросло в любовь на всю жизнь. После окончания школы Инесса даже не раздумывала, в какой вуз поступать – конечно в физкультурный, в ГЦОЛИФК (сейчас РГУФК – ред. ), на спортивный факультет! Инесса Матвеева была студенткой первого набора по специализации «Фигурное катание на коньках» на этом факультете. В дальнейшем ее жизнь в фигурном катании была связана с судейской работой.

**Инессу Матвееву поздравляет Ирина Абсалямова, судья международной категории, кандидат педагогических наук:**

- Подумать только, прошло уже семьдесят лет с тех пор, как я познакомилась с Инессой Матвеевой! Помню, я выпросила у родителей коньки-гаги, в них и пришла кататься. Понаблюдав, Татьяна Александровна отметила на занятиях мое горячее желание, упорство и позвала тренироваться к себе. Она выдала мне настоящие фигурные коньки. Какое это было счастье, поймут только дети того времени! Таким же образом, среди большого количества детей, Татьяна Александровна выбрала мою близкую подругу Инессу. Мы с ней с самого детства рука об руку идём вместе по жизни!

Татьяна Александровна была нам, как вторая мама – абсолютно родной и близкий для нас человек! Строгая, но честная и справедливая, она, к тому же, очень хорошо обучала детей. Неудивительно, что мы все влюбились в этот вид спорта.

Мы были настоящие спортсменки-комсомолки с правильными целями и чистыми мыслями! Даже «поднятие целины» мы пережили вместе! Выучились, завели семьи и всю жизнь дружим домами! Много ездили по миру в составе судейских бригад.

Инна с самого детства была очень добросовестной и честной! Она через всю жизнь пронесла эти редкие, но такие ценные качества! Она преданная подруга, любящая мама и бабушка, прекрасный специалист и великолепная хозяйка! Ее папа лётчик-испытатель Василий Косенко очень любил работать на земле и своей дочке привил эту любовь! Поэтому у Инессы на даче всегда все цветёт и благоухает!

Я поздравляю свою лучшую подругу с юбилеем! Желаю ей крепкого здоровья, благополучия и хорошего настроения!



**МАЙРА АБАСОВА**

**70 ЛЕТ**

Мастер спорта СССР, судья международной категории Майра Абасова – воспитанница знаменитой школы стадиона Юных пионеров в Москве. Выступала сначала в одиночном катании, затем в танцах на льду, где ее партнером был Андрей Витман. Ей посчастливилось тренироваться под руководством таких тренеров, как Л.А. Горлинская и С.И. Лясотович.

Закончив карьеру спортсменки, Майра Абильевна поступила и успешно окончила ГЦОЛИФК, работала преподавателем, доцентом Московской государственной академии хореографии, затем тренером и заведующей учебной частью ДЮСШ «Дина» на катке «Крылатское», а сейчас она – тренер-инструктор в «Самбо-70».

**Майру Абасову поздравляет заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер России Александр Жулин:**

- Майра Абильевна Абасова вошла в мою жизнь, когда я еще был спортсменом. Хорошо помню, что Майра Абильевна всегда выделялась яркой восточной красотой и безупречным стилем. Она и сейчас остаётся эффектной, умной и энергичной женщиной с прекрасным вкусом! Ей дано видеть и чувствовать красоту движения, недаром ее дочь Карина стала балериной Большого театра. Честно говоря, даже не верится, что цифра 70 имеет отношение к Майре Абильевне!

На мой взгляд, Майра Абильевна – одна из лучших судей, которых я встречал на своём профессиональном пути! Ее замечания всегда объективны, честны, поэтому я всегда рад их услышать, они для меня очень ценны. Если предоставлялся случай, мы всегда просили, чтобы на международные старты с нами ехала Майра Абасова, она была своего рода нашим талисманом!

В этом сезоне мы решили немного рискнуть и поставили программу для Виктории Синициной/ Никиты Кацалапова под музыку Майкла Джексона. Для меня было очень важно услышать именно ее мнение о нашей постановке. Майра Абильевна приехала, внимательно просмотрела всю программу и резюмировала: «Классная программа! Это то, что от вас сейчас ждут зрители!»

Майра Абильевна, в наше сложное время, когда не знаешь, что тебя ждёт завтра, желаю вам крепкого здоровья! И почаще приезжайте к нам в гости! Мы вам всегда очень рады!





## ЛЮДМИЛА БАКОНИНА

**65 ЛЕТ**

Людмила Баконина – одна из сильнейших фигуристок СССР середины 70-х, ученица знаменитого советского тренера Эдуарда Плинера. Она становилась чемпионкой страны (1975) и дважды завоевывала Кубок СССР (1974, 1978) в женском одиночном катании. Мастер спорта СССР, судья международной категории.

Свою первую медаль на национальном первенстве среди взрослых – бронзу, фигуристка выиграла в 16-летнем возрасте, а еще через два года получила путевку в составе сборной страны на чемпионат мира. Одним из самых успешных выступлений спортсменки на международной арене стал ЧЕ-75 в Копенгагене, где она мужественно вела борьбу с признанными лидерами мирового женского катания – Кристиной Эррат (ГДР), Дианой де Леув (Голландия) и др. В своих программах Людмила стремилась достичь заветной гармонии между техникой и артистизмом, показать красоту фигурного катания. На том чемпионате она вошла в десятку сильнейших в произвольном катании, доказав, что советским фигуристам по плечу самые сложные спортивные задачи.

В середине 70-х мир женского фигурного катания буквально «взорвала» юная звезда советской школы – Елена Водорезова, которая уже в 13 лет выиграла международный турнир на приз газеты «Московские новости», прекрасно выступила на Олимпийских играх -76 и чемпионате мира -77. Но Людмила продолжала совершенствоваться. В 1978 г. она в отличном стиле одержала победу в финале зимней Спартакиады народов СССР, причем сделала заметный шаг вперед в своем мастерстве, уверенно исполнив ряд сложных прыжков.

После окончания спортивных выступлений Людмила Баконина выступала в качестве солистки Московского государственного ансамбля «Балет на льду», затем – в ледовом театре Татьяны Тарасовой. А окончив ГЦОЛИФК, посвятила себя тренерской карьере. Сейчас она тренер-преподаватель отделения фигурного катания Училища Олимпийского резерва имени А.Я. Гомельского.

**Людмилу Баконину поздравляет Юрий Овчинников, чемпион СССР, бронзовый призёр чемпионата Европы:**

- Я помню Людмилу Баконину ещё юной девочкой-спортсменкой. На тот момент в сборной нашей страны мужское одиночное катание однозначно доминировало над женским. Но Людмила была сильной и заметной фигуристкой, четко ориентированной на спорт.

Что можно пожелать активной и трудолюбивой женщине, которая продолжает тренировать?! Конечно сил и здоровья, а также способных и благодарных учеников! Пусть ее знания и дар помогут спортсменам раскрыться и добиться самых блестящих результатов!



## СЕРГЕЙ ПОНОМАРЕНКО

**60 ЛЕТ**

Сергей Пономаренко – первый фигурист СССР – чемпион мира среди юниоров в танцах на льду. Этот титул, причем, дважды, он завоевал вместе со своей первой партнершей – Татьяной Дурасовой. Но широкой публике более известен другой дуэт – Марина Климова/Сергей Пономаренко, который стал обладателем золотых медалей чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр. Тренируясь под руководством Натальи Дубовой, новая пара сразу обратила на себя внимание особой культурой движений, тонченной хореографией, изяществом и необыкновенной одухотворенностью программ.

Победы на главных стартах сезона пришли к Климовой и Пономаренко в 1989-ом, после того, как из спорта ушли их главные конкуренты – Наталья Бестемьянова/Андрей Букин. А затем им снова пришлось доказывать свое право на лидерство, но уже в борьбе с французским дуэтом Изабель и Полем Дюшене, которым они уступили на ЧМ – 91. Ради этой цели Марина и Сергей сменили тренера: за четыре месяца до начала ОИ ушли к Татьяне Тарасовой. И в труднейших условиях, на родине своих основных соперников Дюшене с блеском выиграла Олимпиаду!

**Сергея Пономаренко поздравляет двукратный олимпийский чемпион в парном катании Артур Дмитриев:**

- Мало, кто знает, что Сергей перешёл в танцы на льду из парного катания. Как представитель парников, я всегда с любопытством наблюдал, что из этого получится. У него было много оригинальных поддержек и находок, которые он перенёс из парного катания в танцы...

После окончания Олимпийских Игр в Альбервиле мы отправились в турне по всему миру, и та поездка нас очень сблизила. Сергей всегда был общительным, веселым, с великодушным чувством юмора. Вместе с Сашей Жулиным они хорошо играли в шахматы, в футбол, разгадывали кроссворды. А самой настоящей страстью для нас стала игра в пинг-понг. Мы даже умудрялись возить с собой стол, чтобы в любую свободную минуту взять в руки ракетки. Вспоминаю, как мы заслушивались песнями Криса де Бурга, а в автобусе, который перевозил фигуристов, затягивали хором наше, родное: «Дымилась роща под горою, а вместе с ней горел закат...»

Сергей знает фигурное катание с самых разных ракурсов, как выдающийся спортсмен, тренер и международный судья! Желаю ему никогда не терять интереса к жизни и своему любимому делу. А также крепкого здоровья!

Материалы рубрики подготовила Инна Ковалева

# И СНОВА О ВОЗРАСТЕ, И НЕ ТОЛЬКО...

РАЗГОВОРЫ О ТОМ, ЧТО ДОПУСТИМЫЙ ВОЗРАСТ УЧАСТНИКОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ ВЗРОСЛЫХ МОЖЕТ БЫТЬ ПОВЫШЕН ИДУТ ВСЕ АКТИВНЕЕ. В 2018 ГОДУ ВОПРОС О ПОДНЯТИИ ЦЕНЗА УЖЕ ВЫНОСИЛА НА РАССМОТРЕНИЕ ИСУ ФЕДЕРАЦИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НИДЕРЛАНДОВ, НО ТОГДА ЭТОТ ВОПРОС РЕШИЛИ НЕ ОБСУЖДАТЬ.

В ПРОШЛОМ ГОДУ ПРЕДЛОЖЕНИЕ УСПЕЛО ПОПАСТЬ В ПОВЕСТКУ ЗАСЕДАНИЯ КОНГРЕССА ИСУ, ОДНАКО ОН В ИТОГЕ БЫЛ ПЕРЕНЕСЕН НА 2021 ГОД. В АВГУСТЕ НЫНЕШНЕГО ГОДА ПРЕЗИДЕНТ МЕЖДУНАРОДНОГО СОЮЗА КОНЬКОБЕЖЦЕВ ЯН ДАЙКЕМА ЗАЯВИЛ, ЧТО ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫЯСНИТ ПОЗИЦИЮ ПО ПОВОДУ ВОЗРАСТА В ФИГУРНОМ КАТАНИИ У НАЦИОНАЛЬНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ И ЕЩЕ РАЗ ОБДУМАЕТ ДАННЫЙ ВОПРОС. А ТАКЖЕ ОТМЕТИЛ, ЧТО, ПО ЕГО МНЕНИЮ, ВОПРОС ЦЕНЗА ДОЛЖЕН БЫТЬ ОБСУЖДЕН НА ЗАСЕДАНИИ КОНГРЕССА ЛЕТОМ 2021 ГОДА. О СВОЕЙ ПОДДЕРЖКЕ ДАННОЙ ИНИЦИАТИВЫ ЗАЯВЛЯЛА ДАНИЯ. А В КОНЦЕ НОЯБРЯ ПРЕДЛОЖЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ НИЖНЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ПЛАНКИ ДЛЯ ФИГУРИСТОВ, УЧАСТВУЮЩИХ ВО ВЗРОСЛЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, С 15 ДО 17 ЛЕТ ВО ВСЕХ ВИДАХ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В ИСУ НАПРАВИЛА ФЕДЕРАЦИЯ НОРВЕГИИ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ВОПРОС ИЗМЕНЕНИЯ ДЕЙСТВУЮЩЕГО ВОЗРАСТНОГО ЦЕНЗА СНОВА БУДЕТ ИНИЦИИРОВАН И ЛЕТОМ 2021 ГОДА ДОЛЖЕН НАПРЯМУЮ ПОПАСТЬ В ПОВЕСТКУ КОНГРЕССА, КОТОРЫЙ УПОЛНОМОЧЕН УТВЕРЖДАТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРАВИЛАХ. СВОИМИ МЫСЛЯМИ О ТОМ, КАК ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ МОГУТ ПОВЛИЯТЬ НА БУДУЩЕЕ ВИДА СПОРТА, ПОЧЕМУ ОДНИ СТРАНЫ МОГУТ ВЫСКАЗАТЬСЯ «ЗА», А ДРУГИЕ «ПРОТИВ» ДЕЛИТСЯ ПОСТОЯННЫЙ АВТОР ЖУРНАЛА, ИЗВЕСТНЫЙ ТРЕНЕР АЛЕКСАНДР ВЕДЕНИН.



**Александр Веденин**  
Советский фигурист,  
двукратный чемпион СССР  
в мужском одиночном катании,  
тренер.

Итак, в прошлый раз мы рассматривали причины или обоснования предложений о повышении возраста в женском одиночном катании, а точнее их полную беспочвенность. Попробуем теперь разобраться, интересы каких стран отражают эти предложения и что это может им дать.

Я уже неоднократно писал о том, что предложения об изменении стоимости элементов, идея введения новой «артистической» программы, повышение возраста, могут иметь разные объяснения, но цель у них одна – понизить конкурентоспособность российских фигуристок. Ну, о какой женственности при повышении возраста, может идти речь, если самое женственное, чувственное и совершенное катание в мире демонстрирует сегодня 14-летняя Камила Валиева? Сегодня нет в мире девушки любого возраста, кто может выразить чувства на льду лучше этой фигуристки. И чтобы соревноваться с этим чудом, надо добраться до ее уровня и техники, и артистизма. Сделать это можно только путём неустанной и правильной тренировочной работы, а не изменением правил. Хочется обратиться к руководству ИСУ и делегатам Конгресса: «Господа, задумайтесь над тем, что вы хотите сделать, принимая повышение возрастного ценза. По сути, вы хотите исключить из соревнований фигуристку, которая может стать самым ярким явлением в мировой истории женского одиночного катания за последние 100 лет! Ведь такого сочетания изумительной техники элементов, божественного катания и выражения музыки мы ещё не видели.

Она превосходит даже общепринятый эталон женственности всех времён – Джанетт Лин образца 1973 года!»

Если кто-то не понял, о чем я говорю, посмотрите выступление Валиевой в короткой программе на 2 и 5 этапе Кубка России в Москве или на показательных выступлениях после этапа Гран При ИСУ «Кубок Ростелеком – 2020». Отмечу также, что образец женственности и музыкальной выразительности показали и другие 14-летние девушки, выступавшие на контрольных прокатах юниорской сборной команды России в августе 2020 года. То есть для того, чтобы этого добиться, надо не возраст увеличивать, а правильно тренироваться и иметь тренеров и хореографов, которые могут решить эти задачи.

На прошлом Конгрессе срочное предложение о повышении возраста было внесено Нидерландами. Однако, история женского фигурного катания хорошо помнит двух фигуристок из Нидерландов, входивших в мировую элиту в 50-60-х годах прошлого века: безумно красивая Джоан Ханпель и могучая Сьюкье Дийкстра, ставшая олимпийской чемпионкой в

1964 году. Обеим девушкам было тогда по 18 лет. Дийкстра была практически первой фигуристкой, сделавшей ставку на атлетический стиль катания. Она впечатляла, как своим крупным телосложением, так и мощностью скольжения и прыжков. В 11 лет девочка стала четвертой на чемпионате Голландии среди взрослых (!), а в 12-летнем возрасте уже вошла в состав сборной команды своей страны. Именно голландцы тогда не побоялись дать возможность юным дарованиям соревноваться со взрослыми и взяли курс на сложность и атлетизм.

Уже в 70-тых годах эту страну на международной арене представляла еще одна очень сильная фигуристка, 16-летняя Диана де Леув. В 1975 году она выиграла чемпионат мира, а через год в Инсбруке завоевала серебряную медаль на Олимпийских Играх. Но если две первые «звезды» жили и тренировались в Амстердаме, то де Леув родилась (в семье голландцев) и жила в США. Там же и тренировалась у легендарного Карло Фасси. Последний раз фигуристки Нидерландов попадали в финал чемпионата мира в 2010 году. Это сделала Манук Гийсман, 16-летняя ученица тренера Жолта Керекеша.

**Образец женственности и музыкальной выразительности показали и другие 14-летние девушки, выступавшие на контрольных прокатах юниорской сборной России. Для того, чтобы этого добиться, надо не возраст увеличивать, а правильно тренироваться и иметь тренеров и хореографов, которые могут решить эти задачи.**

Сейчас в Голландии есть неплохая одиночница – Ники Уорисс, но она редко попадает даже в финал чемпионата Европы, а лучшие результаты показывала четыре года назад, когда ей было 15-16 лет!

Давайте рассмотрим, кто сейчас выступает с предложением увеличить возраст. На сегодняшний день официально с этим предложением выступили федерации Дании и Норвегии. Хотя ближе к Конгрессу может появиться и ещё какая-то столь же «развитая» в фигурном катании страна. Возможно, что это будет Голландия, которую представляет президент ИСУ Ян Дайкема.

Итак, Дания и Норвегия. Что это предложение им даёт? Ничего. Фигуристки Дании уже очень давно не добивались до финала чемпионатов мира и Европы и не отбирались на Олимпийские Игры. В Норвегии последней фигуристкой, о которой можно вспомнить, была легендарная Соня Хенни, выступавшая в начале XX века и впервые ставшая олимпийской чемпионкой в 15 лет! Здесь надо отметить, что Хени – не просто первая и пока единственная трехкратная олимпийская чемпионка среди одиночниц, но и спортсменка, в корне изменившая женское фигурное катание. В девять (!) лет Соню заявили на взрослый чемпионат Норвегии, где она продемонстрировала абсолютно новые прыжки и вращения, что заставило зрителей аплодировать стоя. На своей первой Олимпиаде девочка участвовала, когда ей еще не исполнилось и двенадцати лет. Но несмотря на возраст, уже тогда Хени обладала высокой техникой, сочетающейся с превосходной хореографией, кроме того, она ввела моду на укороченные платья, что сразу же позволило фигуристам исполнять более сложные элементы, и белые ботинки для коньков.

И вообще во многом способствовала росту популярности фигурного катания в Европе и Северной Америке.

Ещё в Норвегии был легендарный фигурист Аксель Паульсен, придумавший и первым исполнивший прыжок, названный его именем. В конце XIX – начале XX века, когда Норвегия и Швеция ещё были одной страной, там был другой великий фигурист, давший имя другому прыжку, – Ульрих Сальхов, десятикратный чемпион мира, олимпийский чемпион.

Это все древняя история мирового фигурного катания, как бы наш «Ветхий Завет». И вот сейчас представители «Ветхого завета» решили внести свою лепту в современное фигурное катание. И не потому, что у них есть хорошие фигуристы более старшего возраста, а просто потому, что... там вообще практически нет фигуристов международного уровня. Увеличение возраста не увеличит их конкурентоспособности. Хотя позиция Норвегии может быть более-менее понятна: политическое и спортивное руководство страны считает, что дети не могут участвовать в соревнованиях до 13 лет, поскольку это может дурно отразиться на их психологическом здоровье. Основной вид спорта в стране фьордов – лыжные гонки, где главным требуемым качеством является выносливость. А выносливость, как известно, развивается с возрастом: 25-30-летний спортсмен больше приспособлен к этому виду спорта, чем 15-16 летний подросток. Но также известно, что такие физические качества, как координация, скорость, гибкость (основные для фигурного катания и гимнастики) с возрастом, наоборот, ухудшаются и в 15-16 лет человек более приспособлен к этим видам спорта, чем 25-летний. Это определяет физиология, а не политика!

## ЭПИДЕМИЯ ПОЛИТКОРРЕКТНОСТИ

Возможно, решающую роль в позиции Норвегии и Дании по этому вопросу играет болезнь политкорректности, активно распространяющаяся по Скандинавии. Ее сторонники считают, что ранняя спортивная специализация детей плохо отражается на их психологическом здоровье. Я уже рассказывал о Норвегии. Пару лет назад нечто похожее имело место в Швеции, где разыгрался процесс по обвинению наиболее перспективного тренера страны Сесилии Вильберг в насилии над детьми. Ученица Вильберг, Эльма Ер, закончив свою спортивную карьеру, пожаловалась журналистам, упрекнув тренера в том, что та заставляет ее катать программу целиком и вообще заставляет работать. При этом девочка с каждым годом прогрессировала на льду, у нее был хороший класс техники катания, она освоила все тройные прыжки и успешно (для Швеции) выступала на международных соревнованиях, куда пробилась в 13 лет. После заявления ученицы перспективного тренера лишили работы и подвергли судебному преследованию. Большая часть ведущих шведских специалистов поддержали коллегу и добились ее возвращения в профессию. Сейчас в Швеции сменилось руководство Федерации и есть надежда, что хорошему тренеру уже ничего не угрожает. Но если такие истории имеют место, то рассчитывать на разумное отношение политического руководства к происходящим в спорте событиям довольно трудно.

## БОНУС ДЛЯ ЧЕМПИОНА

Есть и ещё одна существенная причина, по которой увеличение возраста ничего не даст европейским странам и Северной Америке. Расчет на то, что более медленное освоение сложных прыжковых элементов приведёт к тому, что именно к 17-18 годам их фигуристки достигнут в этом деле пика и будут более выразительно кататься, ошибочен. Они не только не будут кататься более

**Прыжки с руками над головой стали нормой в России в двухтысячных. Так что нет никакого «риппона» и никакого «трикселя». Не засоряйте терминологию фигурного катания!**

выразительно, они не будут кататься вообще.

Дело в том, что, когда дети переходят в старшие классы школы (high school), они вынуждены сильно ограничить свои спортивные занятия. Преодолеть эту тенденцию почти никому не удаётся, даже при наличии домашнего обучения или обучения онлайн. Затем, как правило, они поступают в колледж, для чего часто приходится уезжать в другой город, и тогда спорт бросают 90% занимающихся. Правда, в Америке есть чемпионат для студентов, но уровень катания участников напоминает, скорее группы здоровья, чем фигурное катание и реальный спорт.

Конечно, есть исключения, как Нейтан Чен. Но это исключение, подтверждающее правило. Нейтан стал мировой сенсацией задолго до поступления в университет. И он как раз лучший пример того, что возраст увеличивать не нужно. Если бы он не начал свой фантастический победный путь в 13 лет на юниорской серии Гран При, то не стал бы чемпионом мира ни в 16, ни в 20 лет. И, кстати, не получил бы место в суперпрестижном Йельском университете, куда был принят, как «исключительное явление» в мире спорта. Нэйтан хорошо учился в школе, но возможность получить образование в таком университете, ему была предоставлена за его невероятные спортивные успехи! Так что, Господа, не отбирайте подобного шанса у следующих Нейтанов.

Вообще, всем странам, ратующим за увеличение возраста, возможно, следует иначе взглянуть на правила, действующие на национальных соревнованиях. Например, в США только два года назад национальная федерация приняла систему бонусов за тройные прыжки в разных возрастных категориях, а год назад разрешило прыгать один тройной прыжок в младшей возрастной группе Juvenile. То есть для детей 9-12 лет – по одному тройному и двойному акселю. Если в России девочки, не прыгающие в 12 лет все тройные и каскад 3+3, могут уже заканчивать с фигурным катанием или переходить в танцы, то в Америке в 12 лет с двойным акселем и одним тройным ты – звезда!

А три года назад я имел интересный разговор с председателем Комитета по одиночному катанию

Федерации США. Речь шла о том, что по их правилам, в короткой программе спортсмены имеют право прыгать одинарный аксель во всех младших группах, включая группу Новис. Я говорил о том, что следующая группа – это уже юниоры, и если Федерация

рассчитывает, что при переходе в эту категорию мальчики сразу запрыгают тройной аксель, то это ошибка. Этого не может произойти, если все предыдущие годы они могли прыгать полтора оборота и судьи их в этом поощряли.

**Если в России девочки, не прыгающие в 12-13 лет все тройные и каскад 3+3, могут уже заканчивать с фигурным катанием или переходить в танцы, то в Америке в 12 лет с двойным акселем и одним тройным ты – звезда!**

## ■ НЕТ ТАКОЙ БУКВЫ В ЭТОМ СЛОВЕ

Кстати, отвлекусь немного от темы. Все чаще в комментариях многих журналистов в России я встречаю такой термин – «триксель». И всякий раз мне хочется воскликнуть: «Ребята, где вы взяли эту ерунду?! Нет такого термина в фигурном катании!» Вы придумали не англоподобное слово, а дворовый жаргон. Как, кстати и такое понятие, как «риппон». Да, американский фигурист Адам Риппон прыгал лутц с поднятыми вверх руками. Но он далеко не первый, кто это сделал. Первым с рукой наверх стал прыгать гениальный Брайан Бойтано в 1986 году, и делал он это много лучше, чем Риппон. Но никто не стал называть эту позицию его именем. А в то время, когда катался Адам Риппон, были уже российские девушки, которые прыгали все прыжки с руками наверх. Назовите уж тогда эту позицию именем Лены Радионовой или Ани Погориллой... Прыжки с руками над головой стали нормой в России в двухтысячных. Так что нет никакого «риппона» и никакого «трикселя». Как говорит Якубович: «Нет такой буквы в этом слове!» Не засоряйте терминологию фигурного катания!

Но вернёмся к моей беседе. Председатель Комитета очень разумная и милая женщина спрашивает меня: «Вы хотите включить в правила обязательное исполнение двойного акселя в короткой программе, начиная с Juvenile?». Отвечаю: «Конечно! У вас же уже написано, что нельзя прыгать одинарный прыжок. Так почему вы выделяете аксель в полтора оборота?» И тут она очень просто все объясни-

ла: «Но тогда у нас резко сократится количество участников всех соревнований по стране, потому что аксель в два с половиной оборота могут прыгать только единицы. А значит, мы потеряем массу денег!». Я говорю: «А вы рассматривайте эти средства не как потерянные, а как инвестицию в то, чтобы иметь возможность в будущем соревноваться с русскими». «Ну, нет – говорит она, это слишком радикально».

Конечно, при таком подходе все наши призывы – не повышать возраст, разрешить прыгать четверные в короткой программе у женщин, звучат для наших «западных партнеров», как звук от забивания гвоздей в крышку гроба их фигурного катания. Они просто хотят упростить себе жизнь. Потому что если не ставить правильные задачи перед своими спортсменами, то они и не будут напрягаться, чтобы чего-то добиться. Если считать, что освоение всех двойных прыжков к 11 годам – это хорошо, а освоение двойного акселя к 15 годам – здорово, то, конечно, увеличение возраста взрослых соревнований – это выход. Но не для развития спорта и конкурентоспособности детей.

На мой взгляд, такая ситуация долго не продержится. Люди понимают, что хорошая девочка Ники Уорриз из Голландии уже ни в каком возрасте не сможет конкурировать с Соней Акатьевой просто потому, что Ники упустила своё время. И таких, реально понимающих, с каждым годом будет больше во всем мире.

# РЕВОЛЮЦИЙ БЕЗ ПОТряСЕНИЙ НЕ БЫВАЕТ

**В фигурном катании произошла великая женская, точнее, девичья, революция. Ее сегодняшние результаты понятны, а вот будущее пока трудно предсказуемо.**

**Автор:** Николай Долгополов, заместитель главного редактора «Российской газеты», писатель, лауреат литературных премий. Вице-президент Международной ассоциации спортивной прессы АИПС, Президент Федерации спортивных журналистов России. Член исполкома Федерации фигурного катания на коньках России.



ПИШУ О ФИГУРНОМ КАТАНИИ С 1975 ГОДА, ПОЭТОМУ И МОГУ ТВЕРДО  
 КОНСТАТИРОВАТЬ: НИКОГДА НАРОДНАЯ ЛЮБОВЬ К ФИГУРНОМУ  
 КАТАНИЮ НЕ ПОДНИМАЛАСЬ НА СЕГОДНЯШНИЕ ЗАОБЛАЧНЫЕ  
 ВЫСОТЫ. ОСОБЕННО, ЭТО КАСАЕТСЯ ФИГУРИСТОК-ОДИНОЧНИЦ.  
 НАБЛЮДАЯ ЗА ИНФОРМАЦИОННОЙ ВОЙНОЙ, КОТОРАЯ ПЕРИОДИЧЕСКИ  
 РАЗВЯЗЫВАЕТСЯ ЛЮДЬМИ, ПОРОЙ, ОТ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ ДАЛЕКИМИ,  
 РЕШИЛ ВНЕСТИ И СВОЮ ЛЕПТУ В НЕВЕРОЯТНО  
 РАЗГОРЕВШУЮСЯ ДИСКУССИЮ.

## КАК ЛЕТИТ ВРЕМЯ

В 2010 году в Ванкувере бушевал скандал. Американец Эван Лайсачек выиграл олимпийское золото с натренированными тройными. А российский талант Евгений Плющенко остался вторым с четверным прыжком. Но дело не только в этом. Вся североамериканская пресса обрушилась на серебряного призера: зачем прыгал и кому вообще нужны эти бесполезные четверные? И многие на полном серьезе задумывались, что, может, действительно не нужны, ну их, эти бесполезные четыре оборота.

Десять лет, и спор видится беспредметным. О чем это было? О том, чтобы, наступая на лезвия, жить десятилетиями наработанным и до блеска отточенным старьем? Но также нельзя, развитие нашего любимого вида спорта застопорится, зритель и, дающее мани-мани телевидение отвернется. Да взгляните, какой сейчас

прогресс в мужском одиночном катании!

Тогда же в Ванкувере разговаривал с симпатичным мне тренером: а будут прыгать и пять оборотов? Оптимист, чуть подумав, сказал, что теоретически возможно, как-нибудь в будущем и попробуем. «Ну, а женщины четверной осилят?», – не уни-

мался я. И тут уж я получил по полной: «Ну, уж это вы...»

Всего десять лет. Ничтожный временной отрезок. А сколько девушек уже прыгают четверной. А сколько еще разучивают, чертыхаясь и набивая синяки, но все равно обязательно разучат. Ибо без этого в фигурном катании нет будущего.

**Вся североамериканская пресса обрушилась на серебряного призера: зачем прыгал и кому вообще нужны эти четверные? Десять лет – и спор видится беспредметным. О чем это было? О том, чтобы, наступая на лезвия, жить десятилетиями наработанным и до блеска отточенным старьем?**

# НОВАТОРОВ ВСЕГДА БИЛИ ПО РУКАМ

Вспоминаю Станислава Алексеевича Жука. Как же его нещадно колотили, когда революционер придумал ставить в пару с высоким партнером миниатюрную партнершу. И неэтично, и неэстетично, и к чему нам это чуть ли не антисоветское зрелище... Надо было быть великим Жуком, чтобы, стиснув зубы все это вынести, выдержать и доказать свою правоту не только на эксперимент, но и на полную правоту, которая принесла нашему парному фигурному катанию и славу, и золото.

Трудно и неблагоприятно торить тропу. Нелегко быть гением. Не только в фигурном катании, везде. Заглядывающих вперед пытаются одернуть, заковать в привычные рамки. Где был бы родственник фигурному катанию балет, если бы революционеров-балетмейстеров Фокина, Лопухина, Голейзовского, моего кумира Григоровича, идущих против течения, держали бы в реалиях заданных сколько ж лет назад Петипа?

А в фигурном дошло и до женщин. Этери Тутберидзе разглядела новый путь к успеху. Почему нет? Откуда шквал критики? И за что бичуют?

Рано ушла Юлия Липницкая. Но ушла-то олимпийской чемпионкой и не в никуда, а в свою школу, которая пользуется успехом. Липницкая и многие из тех, чьей спортивной карьере дано длиться не так долго, как мы привыкли и как, конечно, хотелось бы, обеспечена, относительно здорова, насколько можно быть здоровым в большом спорте, популярна. Захочет – еще долго ей будет дано радовать себя и всех нас, прокатами в многочисленных ледовых шоу, которых сейчас (ведь когда-нибудь пандемия закончится) словно лисичек на уютной лесной полянке. Так что благополучие в относительной степени обеспечено.

Нельзя уходить так рано. Раньше было по-другому. Совершенно точно. А как еще было при царь-батюшке? А при Ленине-Сталине? А при Хрущеве с Брежневым? Все

кончено. Возьмите лучшее из той эпохи – и забудьте. Девичья Революция свершилась. Обратного хода ей, как и пролившемуся вчера ливню, нет. И если даже на Конгрессе ИСУ утвердят предложение норвежцев, подготовивших последнюю олимпийскую чемпионку для своей страны – Соню Хени – в 1936 году, поднять возраст девичьего допуска на взрослые турниры с 15 до 17 лет, все равно фигурному катанию назад не повернуть. Другой дороги, как четверные, да еще во второй части программы, и повышение сложности уже нет.

Да, условия занятий в «Хрустальном» так трудны, что девочки переходят к другим тренерам. Конечно, трудны. Но только в конкуренции рождаются победители. Извините, но вспомню, мою родную газету «Комсомольскую правду», где про-

работал около четверти века. Там конкуренция была жутчайшая: за место в газете, за право занять более высокую должность, за возможность подняться еще выше. В других изданиях, где жили с припевающим спокойствием, над нами подсмеивались. Но уж сколько лет пробежало, а выходцы из «КП» по-прежнему держат высокие командные должности в несказанно изменившейся с советской на российскую журналистике, пишут книги, становятся лауреатами... А где те, кто жил тихо-тихо, довольствуясь спокойным малым? И, возвращаясь к нашему фигурному катанию, да, не все дети из «Хрустального» выдерживают конкуренцию. Ищут новых путей, нового тренера, новых, быть может, менее суровых условий. Попытка – не пытка. Но революцию-то не обновить. И не надо останавливать.

Что касается того, чем это все закончится. Вернитесь к началу статьи. Такого, как сегодня, в истории нашего существования, а также фигурного катания, еще не было. Революции не предсказуемы. Итоги окончательные и бесповоротные подводить уже другому поколению.

**Трудно и неблагоприятно торить тропу.  
Нелегко быть гением.  
Не только в фигурном катании, везде.  
Заглядывающих вперед  
пытаются одернуть**

## ОДНА БЛОГЕРША СКАЗАЛА...

Я приезжал из гостиницы, где мы с доктором Виктором Ивановичем Анкановым жили со спортсменами, как того и требовали правила ИСУ, заходил в Пресс-центр, и друзья-репортеры обрушивали на меня гору информации. Тот получил

тяжелейшую травму, этот поругался с партнершей, эта... Любопытно, на за редчайшим исключением новости были исключительно далеки от действительности. Откуда они брались и высасывались? Не берусь сказать. В первые годы я пытался объяснить,



## Люди, третий раз в жизни, побывавшие на турнире фигуристов, резво пишут и распространяют в соцсетях жутчайшие небылицы

говорил, что сидел с нашим парнем, у которого по рассказам собеседника была переломана нога-рука, сейчас рядом в автобусе. Опровергал, иногда злился. А со временем перестал. К чему Сизифов труд и борьба с ветряными мельницами? Люди хотели видеть ситуацию так, а не иначе, переубедить невозможно. Лишь бы до читателя добралась смягченная, хоть как-то имевшая отношение к ситуации, версия. Кстати, профессионализм журналистов был таков, что о самих состязаниях писали квалифицированно.

К чему это я? Мы уж поговорили о революции в женском одиночном катании. Теперь о революции чисто технической. Компьютеризация, с одной и наиболее важной стороны, полезнейшая и долгожданная совершила немало относительно неожиданных переворотов. Если коротко, то каждый человек получил свое законное, на мой взгляд, право публично выражать собственное мнение. Свое – да, законное – да. Но разве можно навязывать его другим? А если твой пост встречает несогласие, то кто разрешил честить неизвестного оппонента последними словами? Люди, третий раз в жизни побывавшие на турнире фигуристов, резво пишут и распространяют в соцсетях жутчайшие небылицы. И уж если сфотографировались (напишу в их стиле), «сфоткались» с Медведевой или Загитовой, пробрались всякими неправдами на

пресс-конференцию – «прессуху», то считают себя настоящими писателями. Решительно и самовольно заявили себя в сетях знатоками. Судят (пусть виртуально), рекомендуют, а подчас требуют от фигуристов, тренеров, спортивных руководителей того, другого, третьего. А иногда и ранят, ибо зубцы от виртуальных оскорблений все равно остаются.

Запретить? Это было бы отступлением в 1953 год. Образовать? Невозможно. Что делать? НЕ ЗНАЮ!

Фигурное катание, благодаря во многом и четверным, и девушкам-красавицам по популярности приблизилось к убогому нашему футболу. И это здорово. На последнем заседании Исполкома Федерации фигурного катания на коньках России прозвучала радостная цифра. За пятницу и субботу более 30 миллионов просмотров трансляций Первого канала с этапа Гран При Кубка Ростелеком! А сколько еще насладились в воскресенье показательными выступлениями!..

Но рост популярности никак не сопоставим с уровнем способности правильно воспринимать и оценивать увиденное. Огромный разрыв, который все растет и растет.

Иногда вопиющее непонимание достигает апогея. Объединение в клубы, поддерживающие «свою» фигуристку – событие достойное похвалы. Но подчас любовь «к своей» перехлестывает. Перерастает в неприязнь, иногда беспричин-

ную ненависть к ее сопернице. И пошла-покатилась по сетям волна взаимных оскорблений. Бывает, что написанное маленькими девчоночками и читать страшно.

И опять: что делать? Возможно, придется переждать, пережить. Объяснить и спортсменам, что в непрофессиональные перепалки вступать ни к чему. Наверное, писать и публиковать больше книг, в которых бы и фигуристы, и тренеры с определенной долей дозволенного откровения рассказывали бы о себе, о сложностях профессии, об отношении к оппонентам...

На чемпионате мира в Москве 2011 года понравились автограф – сессии, которые устраивали в широких пролетах «Мегаспорта» японские фигуристы, успевавшие до собравшихся скромных группок болельщиков, правду о событиях на атомной станции в Фукусиме.

Правда, боюсь, рискни мы устроить нечто похожее, пригласив в фойе любую из наших топовых спортсменок, фанаты быстренько снесли бы все перегородки вместе с охраной. Такая вот любовь. Но, чувствую, дай-то Бог, пройдет ужасное время пандемии, и все равно какие-то клубы поддержки все равно придется приводить в цивилизованное состояние. Полагаю, встречи с Загитовой, Косторной, Туктамышевой, Щербаковой... собрали бы тысячи верных болельщиков. Наверняка что-то бы им прояснили. В чем-то погасила бы неприязнь к фигуристам из другого лагеря.

Много вопросов. Ответов – меньше. Потому что революции, как и любовь, приходят и вспыхивают внезапно. К такому нельзя подготовиться. Можно и нужно лишь со временем понять, как к ним относиться. Что принимать, а что не заметить, пройдя мимо.

**Революция свершилась. Обратного хода ей, как и пролившемуся вчера ливню, нет. И если даже на Конгрессе ИСУ утвердят предложение поднять возраст девичьего допуска на взрослые турниры с 15 до 17 лет, все равно фигурному катанию назад не повернуть**



# ПАРЬТЕСЬ

# НА ЗДОРОВЬЕ!



В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ ПРОБЛЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ТАК ЖЕ ВАЖНА, КАК И САМА ТРЕНИРОВКА, ПОСКОЛЬКУ НЕВОЗМОЖНО ДОСТИЧЬ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ТОЛЬКО ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗОК. ПОЭТОМУ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ПРИОБРЕТАЮТ ПЕРВОСТЕПЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ. В КОМПЛЕКС ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ВХОДЯТ САМЫЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ СРЕДСТВА – РАЦИОНАЛЬНОЕ ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ, ПОСЕЩЕНИЕ БАНИ, МАССАЖ, АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА, КИСЛОРОДНЫЕ КОКТЕЙЛИ И ДР.

СЕГОДНЯ РЕЧЬ ПОЙДЕТ О САУНЕ. МНОГОКРАТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ МЫШЕЧНОГО КРОВОТОКА, И ЭНЕРГООБРАЗОВАНИЯ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКАЮТ ПРИ СМЕНЕ ТЕМПЕРАТУР, УЛУЧШАЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ В МЫШЦАХ, СНИМАЮТ ИХ УСТАЛОСТЬ И НОРМАЛИЗУЮТ СИЛУ. ПОЭТОМУ САУНА ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОГО ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА ИЛИ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК. НО ВСЕ ЛИ ЗНАЮТ, КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТО СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ? О НЕКОТОРЫХ СЕКРЕТАХ ПОСЕЩЕНИЯ БАНИ РАССКАЗЫВАЕТ ВРАЧ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ ФИЛИПП ШВЕТСКИЙ.



Идея написания статьи пришла мне после ежедневного посещения «мокрой зоны» на учебно-тренировочном сборе в УТЦ «Новогорск», среди сидящих в потельне спортсменов, стремящихся довести до идеала свое, и без того совершенное, тело и субботней парилке «Сандуновских бань», куда частенько для ритуала очищения тела и духа наведываются уставшие от тренировок фигуристы. Много из того, о чем пойдет речь, я использовал на себе. Имея за плечами 40-летний опыт посещения бани, хочу поделиться некоторыми советами, которые, надеюсь, помогут сделать пребывание в парной максимально полезным для организма.

### САУНА КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА

Спортсмены часто используют походы в баню для того, чтобы сбросить вес. Можно сказать, что снижение веса у здоровых людей с помощью сауны – изобретение спортсменов, поскольку от правиль-

ного веса зависит их спортивная форма, возможность разучивать те или иные элементы. А в некоторых видах спорта достижения и рекорды спортсменов во многих случаях зависят от весовой категории, в которой они числятся.

Так как сгонка веса основана на стимуляции потоотделения, то лучше отдать предпочтение сауне: ее достоинство в низкой влажности (менее 10-15%), при этом выделение пота значительно выше, чем в русской парилке с влажностью до 100%.

Существует мнение, что для увеличения потоотделения нужно пить отвары из малины, липового цвета, настой из листьев земляники и др. Или смазать тело смесью соли и меда. Вполне вероятно, что так оно и есть, но стоит ли этим заниматься, если соразмерить процедуру с ожидаемым результатом?

Вес, безусловно, уменьшится на 1-2 килограмма, но не за счет сокращения жировой прослойки, а за счет потери воды, поэтому эффект от посещения бани будет кратковременным, в лучшем случае, на пару дней. А вот количество морщин при этом прибавится, так как при избыточном потоотделении и быстрой потере массы тела снижается эластичность кожи. Так надо ли идти по такому пути?

Ни в коем случае. Наоборот: сгонку веса таким способом следует ограничить. Допустимая норма потерь наших с вами килограммов без вреда для здоровья – не более

одного 1% от общей массы тела за один сеанс. Иначе можно получить неблагоприятные последствия в виде сгущения крови и повышения ее свертываемости, потери важных ионов, регулирующих работу сердца, кишечника и других внутренних органов. При передозировке наступает резкое расслабление мышц и обезвоживание организма, нарушаются сон и аппетит.

Куда большего успеха можно добиться, если сочетать сауну с мощной лечебной физкультурой, специальным массажем, физической нагрузкой и диетой, основанной на качественном и сбалансированном питании. Но и здесь нужно помнить: количество посещений сауны и продолжительность каждого захода должны быть четко регламентированы.



## КАК ПРАВИЛЬНО ЗАХОДИТЬ В ПАРИЛЬНЮ

Условно процесс посещения сауны можно разбить на два этапа: первый – период адаптации с первичным прогревом тела. Второй – период основного прогрева. Каждый из них имеет несколько режимов заходов. Я рекомендую такой график:

### Этап 1. АДАПТАЦИЯ.

Температура воздуха на верхнем полке 85-90°, влажность 10-13%. Первый заход в нагретое помещение следует ограничить нижним полком, где температура около 60°. Время пребывания – не больше 7-10 минут. Время охлаждения – 10 - 15 мин. при температуре – 22-23°.

Второй заход и выход на «воздух» выполняются в тех же режимах.

### Этап 2. ОСНОВНОЙ ПРОГРЕВ.

Третий заход в потельню можно делать уже на средний полкок. Температура – 75°. Время пребывания – 7-10 мин. Время охлаждения – 2-3 мин. Охлаждаться следует водой (душ или водоем) при температуре 20-25°, затем отдохнуть. Время отдыха – 10-15 мин. Температура – 22- 23°.

Четвертый заход – верхний полкок. Температура – 85 – 90°. Время пребывания – 7-10 мин. Время охлаждения и отдыха – в режиме предыдущего захода. По такой же схеме выполняются пятый – седьмой заходы.

Перед последним – заходом можно рекомендовать охлаждение на морозном воздухе (2-3 мин) или в открытом водоеме с температурой воды 10-15° (1-2 мин).

Последний заход – верхний полкок. Температура 85-90°. Время пребывания- 5-7 мин. Время охлаждения (холодным душ с температурой воды 10°) – 2-3 мин. Время отдыха – 10-15 мин. Температура 22- 23°.

Общая продолжительность процедуры 1,5-2 часа.

Подчеркну, что это схема усредненного режима при значительной тепловой нагрузке для здоровых взрослых людей. Отклонения от этого режима в сторону ослабления или усиления вполне возможны и зависят от индивидуальных особенностей и привычек здорового человека.



### САУНА КАК СРЕДСТВО РАССЛАБЛЕНИЯ

Чем же еще полезна сауна? Это важное средство для снятия не только физической усталости, но и психоэмоциональных стрессов. Поскольку организм человека – саморегулирующаяся система, разнообразное воздействие факторов смены температур на кожные рецепторы, хорошо нормализует психоэмоциональное состояние человека, причем, как при депрессии, так и при повышенной возбудимости. С помощью сауны происходит нормализация кровообращения, дыхания... Все это способствует не только физической, но и психоэмоциональной разгрузке.

Но и здесь важна мера, иначе избыточный режим может сам по себе вызвать физическую усталость и депрессию.

Для достижения большего эффекта в процессе восстановления и расслабления, спортсменам (да и обычным людям) во время посещения бани рекомендуется массаж. Даже самый обычный легкий массаж в сауне оказывает воздействие, как на локальные болезни или повреждения, так и на общий тонус человека, его кровообращение, дыхание и психоэмоциональный статус.

В общеоздоровительных целях можно рекомендовать следующие приемы, используемые последовательно как непосредственно в парилке, так и в комнате отдыха: поглаживание, растирание, разминание, сдвигание, растяжение, надавливание, сжатие, подергивание, вибрация, похлопывание, поколачивание, сотрясение, встряхивание, движения в суставах – пассивные и активные.



Различные виды аутомассажа, в том числе точечного массажа, также вполне допустимы. Такие методы более неприхотливы и доступны, сведения о методике аутомассажа сегодня можно найти в многочисленных источниках.

Все эти способы применяются в постепенно возрастающих дозах, человек, которому делают массаж, не должен испытывать болевых ощущений. Главным дозирующим критерием, особенно, если массаж выполняет не профессионал в этой области, должно быть чувство удовольствия от процедуры. Если же в какой-то части тела возникает чувство дискомфорта, процедуру следует прекратить.

Тесно связано с массажем лечебное действие натираний тела различными лечебными составами – маслами, лекарственными настоями, дегтем, медом, горчицей, солью и т. д. Но хотя этот метод пришел из народной медицины и считается безопасным, все же лучше перед тем, как начать процедуру тщательно изучить состав средства и посоветоваться со своим врачом.

### КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПОСЕЩЕНИЮ БАНИ

И в заключении еще несколько советов, которые помогут избежать неприятностей при посещении любой бани:

- Ни в коем случае нельзя отправляться в баню сразу же после усиленной тренировки или на голодный желудок.
- Если вы собираетесь в сауну после физической работы, сопровождающейся значительным потоотделением и энергозатратами, следует заранее восстановить потерянные объемы жидкости и солей с помощью минеральной воды, овощных и других соков, а энергетический баланс – необильной, но высококалорийной едой.
- Температура воздуха в парной должна колебаться в пределах 60-100°: более низкая температура не дает желаемого результата, более высокая – опасна.



В статье использованы фрагменты «учебного пособия» по посещению сауны патриарха мировой анестезиологии и реаниматологии профессора Анатолия Петровича Зильбера («За здоровьем – в сауну!» Петрозаводск, 1991).





# ЗАГЛЯДЫВАЯ В БУДУЩЕЕ

## Ижевск и Глазов передают эстафету

СЛУШАЯ РАССКАЗЫ О ТОМ, КАК РАЗВИВАЛСЯ В УДМУРТИИ – ЭТОМ УСПЕШНОМ ДЛЯ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА РЕГИОНЕ ТАКОЙ ВИД, КАК ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ, НЕТ-НЕТ ДА УСЛЫШИШЬ: ТРЕНЕРАМ (А ЭТО ЖЕНЩИНЫ) МОЖНО СМЕЛО СТАВИТЬ ПАМЯТНИК. ПОТОМУ, ЧТО ИМЕННО ЖЕНЩИНЫ ПОДНИМАЛИ ЗДЕСЬ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА СВОИХ ПЛЕЧАХ. СКОЛЬКО РАЗ ОТ НИХ ОТМАХИВАЛИСЬ: У НАС ВЕДЬ ЕСТЬ ЛЫЖИ, БИАТЛОН, А ВЫ ТУТ СО СВОИМИ КОНЬКАМИ, С ИСКУССТВЕННЫМ ЛЬДОМ. И ОНИ, СХВАТИВ ЛОПАТЫ, РАСЧИЩАЛИ ОТ СНЕГА ХОККЕЙНЫЕ КОРОБКИ, ЧТОБЫ ПРОВЕСТИ ТРЕНИРОВКУ... ТЕРПЕЛИ. И РАБОТАЛИ.

А СЕГОДНЯ УДМУРТИЮ В СБОРНОЙ СТРАНЫ ПРЕДСТАВЛЯЮТ ДВЕ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ ФИГУРИСТКИ: ВОСПИТАННИЦА СШОР НА БАЗЕ КК «ОЛИМПИЕЦ» Г. ИЖЕВСКА АЛИНА ЗАГИТОВА И ВОСПИТАННИЦА МБОУ ДО ДЮСШ №1 Г. ГЛАЗОВА ЕЛИЗАВЕТА ТУКТАМЫШЕВА.

Автор: Оксана Тонкачеева

Фото: Из архива АУ УР ЛД «Ижсталь», страничка ФК г. Глазов vk.com

Среди тех, чей тренерский путь на льду Ижевска начинался конце 80-х и в лихие 90-е – Наталья Антипина, Марина Дульцева, Светлана Нехорошева, Вера Хайбулаева, Лариса Санина, Лилия Демиденко, Ольга Тюмкова ... Своих первых учеников они растили поистине в спартанских условиях. Несмотря на то, что ледовый дворец «Ижсталь» был построен в городе еще в начале 70-х, большая часть льда, как и внимание спортивного руководства края, отдавалось хоккею. По словам Антипиной, даже набор детей в спортивную школу был общий: одновременно и для хоккея ребятшек просматривали и для фигурного катания. «Я и начинала, как тренер по фигурному катанию и хоккею, потому что отделения фигурного катания в школе просто не было. Вот и учила стоять на льду и фигуристов, и хоккеистов», – вспоминает Антипина.

«Как правило, лед во дворце нам давали два раза в неделю, не больше. Бывало, в 5.30 утра. Но мы и этому радовались. Потому что большую часть тренировок приходилось проводить на массовых катаниях или ездить в соседний Татарстан, в Агрыз», – рассказывает Тамара Башарова, почти десять лет возглавлявшая Федерацию фигурного катания Удмуртии и многое сделавшая для развития этого вида спорта в регионе.

Но не случайно жизнь не раз доказывала: когда тебе близок спорт, которым ты занимаешься, ты становишься его фанатом, хочешь передавать свои знания, тренировать. А отдаешь себя любимому делу полностью – рано или поздно получаешь результат. Иногда он приходит даже не благодаря, а вопреки.

В 2013 году с появлением на базе Автономного учреждения «Ледовый дворец Ижсталь» нового крытого катка «Олимпиец» в развитии фигурного катания Удмуртии начался новый этап. Но к тому времени у Антипиной уже сформировалась сильная группа одиночниц. Со временем они перебирались в более известные школы. Первопроходцем стала Наталья Огорельцева, которая в 2011 году стала победительницей первенства России среди девушек младшего возраста, затем – Алиса Лозко. Они оказались в Санкт-Петербурге, в знаменитой



Воспитанницы детской спортивной школы г. Глазова

школе Алексея Мишина – правда, обе тренировались не у мэтра, а у его супруги – Татьяны Мишиной и Алексея Татаурова. Ещё одна ученица Антипиной Диана Шамсутдинова занималась в Питере у Галины Кашиной. Ну а потом настал черед Алины Загитовой, в 2015 году отправившейся в Москву в группу Этери Тутберидзе.

Сегодня в Ижевске фигурному катанию учат в двух спортивных школах: МБУ СШ №9 и в школе олимпийского резерва по фигурному катанию на коньках на базе КК «Олимпиец». До 6 лет юные фигуристы занимаются в абонементных группах: проходят курс общефизической подготовки, получают базовые навыки на льду. Когда ребенку исполняется 6 лет, он проходит тестирование и сдает нормативы. Если все сдано успешно, его зачисляют в СШОР на бесплатное обучение. И дальше от ступени к ступени: начальная подготовка, тренировочный этап, этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Воспитанников ижевской СШОР и сегодня можно увидеть в ведущих школах Москвы и Санкт-Петербурга. Здесь с гордостью следят за успехами не только Алины Загитовой, но и, например, Натальи Хабибулиной и Артура Биктимирова. Хабибулина – еще одна ученица Антипиной, как и Алина, переехала в Москву в группу Тутберидзе, но два года назад по совету Этери Георгиевны перешла в парное катание к известным московским специалистам – Сергею Доброскокову и Сергею Рослякову. В нынешнем сезоне пара Наталья Хабибулина/

Илья Княжук была призером этапов Кубка России по разряду КМС. А Артур Биктимиров выступает в танцах на льду с Юлией Алиевой, защищая флаг Азербайджана уже на взрослых этапах Гран-при.

«Конечно, когда мы получили свой каток, работать стало легче: проще выстраивать процесс подготовки «от» и «до», – говорит Наталья Алексеевна Антипина. – Но фигурное катание не стоит на месте. У нас, например, нет возможностей взять отдельных специалистов по скольжению, по прыжкам, постановщиков программ... Сейчас много чего можно почерпнуть из интернета, но живое общение с коллегами всегда эффективнее, поэтому мастер-классы на регулярной основе от наших ведущих тренеров и спортсменов, думаю, были бы полезны не только нашей, но и всем региональным школам».





Фигуристы глазовской спортшколы – победительницы Первого фестиваля танцев «Ледяной» в категории «квартет»

Пример Туктамышевой, переехавшей вместе с тренером в Санкт-Петербург, возможно, мотивировал бы на спортивные подвиги и других юных фигуристов глазовской школы. Но в год, когда Лиза выиграла золотую медаль на Первых Юношеских олимпийских играх, главная спортивная площадка города, уже давно нуждавшаяся в капитальном ремонте, закрылась на реконструкцию. К сожалению, период простоя затянулся: только спустя почти пять лет обновленный «Прогресс», переименованный на современный манер в «Глазов-Арена», вновь распахнул свои двери для девчонок и мальчишек. Не трудно догадаться, что такой долгострой стал для местных фигуристов ударом.

На льду Глазова выступали звезды еще советского фигурного катания

Все эти годы фигурное катание в Удмуртии, кроме Ижевска, жило и развивалось в Глазове. Но несколько лет назад единственной детской спортивной школе города, где учат на фигуристов, пришлось пережить непростые времена.

В свое время ледовый дворец спорта «Прогресс», построенный в городе в 1969 году, был шестым дворцом такого типа в СССР. Не случайно именно здесь перед Олимпийскими играми-72 в Саппоро тренировалась сборная команда СССР по фигурному катанию. А в декабре 1972 года проходили соревнования Кубок СССР, в которых участвовала олимпийская чемпионка Ирина Роднина со своим новым партнером Александром Зайцевым.

Выступали на льду Глазова и двукратные олимпийские чемпионы в парном катании Людмила Белоусова с Олегом Протопоповым. Во дворце ежегодно проводились Спартакиады среди школьников, соревнования на призы «Серебряные коньки»... Но в начале двухтысячных на единственном в городе катке, как и в Ижевске, тренировались все: и фигуристы, и хоккеисты, и просто любители провести время на льду. Льда для тренировок воспитанников детской спортивной школы категорически не хватало. И попади юная Лиза Туктамышева в другие тренерские руки, еще неизвестно, смогли бы мы сегодня наслаждаться мастерством этой



фигуристки. «С моим первым тренером Светланой Веретенниковой мы очень много занимались ОФП и специальной физической подготовкой. Много работали в зале: там были высокие потолки, и я могла много прыгать», – не раз потом вспоминала Лиза. Именно Веретенниковой, обладающей хорошими знаниями секретов биомеханики (в детстве она занималась спортивной гимнастикой) и умением донести до ученика суть движений, удалось заложить девочке хорошую техническую базу прыжковых элементов, которую профессор Мишин впоследствии развил и довел практически до уровня эталонной.



В ижевской школе олимпийского резерва тренировки идут non-stop



«Кто-то пробовал приезжать на тренировки в Ижевск, но разве каждый день наездишься? Многие вынуждены были закончить с любимым спортом», – рассказывает Эльмира Шарафутдинова, новый президент Федерации фигурного катания Удмуртии, избранная на эту должность в январе нынешнего года.

Сейчас ДЮСШ №1 постепенно встает на ноги. Не все, конечно, гладко, льда для полноценных тренировок фигуристам по-прежнему не хватает. Но здесь привыкли не сидеть сложа руки, а работать в тех условиях, какие есть. Пока из-за введения карантинных мер у детей нет возможности выходить на лед, на сайте школы тренеры выкладывают задания в дистанционном режиме. Как говорит Шарафутдинова, в Глазове сейчас активно развивается такое направление, как коллективные танцы на льду. В школе собралась команда молодых тренеров, всей душой болеющих за свой вид спорта. И результат работы уже виден – на Первом всероссийском фестивале массовых танцев на льду «Ледяной», в котором приняли участие около 400 детей со всей России, воспитанницы школы стали победителями и получили Гран-при в категории «квартеты».

На сегодняшний день фигурным катанием в Удмуртии занимаются около 500 детей. А с введением в строй двух новых ледовых арен – в Воткинске и Можге появилась надежда на то, что новые таланты будут расти не только в Ижевске и Глазове.

Воткинск, чьей гордостью является легендарный клуб по русскому хоккею «Знамя» уже получил долгожданную ледовую арену. А в Можге открытие дворца спорта запланировано на конец декабря 2020 года. Руководители местной Федерации надеются, что в одном из самых современных и технологичных спортивных объектов Удмуртии, оборудованном всем необходимым, найдется место и фигуристам.

«В Воткинске решили развивать фигурное катание на коммерческой основе, – говорит Шарафутдинова. Будем помогать с кадрами, поскольку с этим видом спорта в городе знакомы мало. Сейчас приехал тренер из Ижевска, набрал первые группы детей и уже приступил к тренировкам по общефизической и специальной подготовке.



**Тренеры, вырастившие Алину Загитову: заслуженный тренер Удмуртии и России Наталья Антипина (слева) и заслуженный тренер Удмуртии Лариса Санина с юной ученицей**

Одной из главных задач, которые мы себе ставим, – сделать наш вид спорта в республике популярным, привлечь к занятиям на льду, как можно больше людей всех возрастов. Ведь обычно в спортивные школы приводят трех-четырёхлетних малышей, а сколько кругом детей семи-восьми лет, которые тоже мечтают встать на коньки. Или, например, многие девочки видят себя в синхронном катании, которое сейчас активно развивается во многих регионах. И мы не исключение.

Конечно, там, где уже заложен фундамент, есть традиции, проще создавать и развивать новое, – продолжает Эльмира Абузаровна. – Но в таких городах, как Воткинск, Можга, где фигурное катание никогда особо не культивировалось, на мой взгляд, правильнее набирать обороты, начиная с любительского уровня. Люди, искренне любящий этот вид спорта, придут на каток сами, потом приведут своих детей, родственников, друзей... Возможно, это тот самый случай, когда массовость рождает спрос и подготовит почву для занятий на более высоком уровне.

А если говорить о спорте высших достижений, то здесь один из наших приоритетов – сделать фигурное катание в республике более доступным, дать детям возможность продолжать свою карьеру в спорте, не уезжая из дома».

По словам руководителя краевой федерации, дело даже не в финан-

совой составляющей. Фигуристов сегодня сложно растить еще и потому, что и детям, и родителям приходится идти на большие жертвы. Не каждый может вставать в 5-6 утра, везти ребенка на тренировку до работы, потом забирать и везти его в школу и – снова на каток. Родители должны быть мотивированы не меньше, а иногда даже больше, чем будущие чемпионы, настраивать их на работу, всячески помогать, как это делала, например, мама Алины Загитовой.

«Есть мечта – развивать в Удмуртии все дисциплины фигурного катания, а не только одиночное, – делится планами Шарафутдинова. – Как и в любой школе, у нас много детей, у которых слабовата техника прыжков, но хорошее скольжение. Они не прочь перейти в танцы, но вынуждены заканчивать с фигурным катанием, потому что этот вид у нас не представлен, также, как и парное катание. Особенно, обидно, когда по этой причине мы теряем способных фигуристов-мальчиков, которые и так не очень охотно идут в наш вид спорта.

Понятно, что для этого нужны дополнительные финансовые вложения, наличие льда, тренерские кадры... Наталия Алексеевна Антипина правильно заметила: мастер-классы региональным школам очень нужны, для нас – это одна из возможностей выйти на новый уровень».



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»

**№4 (24) от 20.12.2020**  
тираж 1000 экз.  
свободная цена

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:**  
Оксана Тонкачеева

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА:**  
Александр Коган

**АРТ-ДИРЕКТОР:**  
Андрей Гусинович

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

**ФОТО НА ОБЛОЖКЕ:**  
Ольга Тимохова

**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-6571

В № 3 -2020 под фото на стр. 37 ошибочно указана фамилия другой фигуристки.  
Следует читать: Татьяна Даниленко с Юлией Николаевой, многократной чемпионкой СССР

# REIGN SUPREME



**APEX SUPREME**

TITANIUM COATING FOR SUPERIOR EDGE LIFE AND FASTER GLIDE

TAPERED EDGE FOR ENHANCED EDGE CONTROL



LIGHTWEIGHT PERFORMANCE



**MATRIX SUPREME**

AIRCRAFT ALUMINUM CHASSIS

STAINLESS STEEL RUNNER FOR FASTER GLIDE AND SUPERIOR EDGE LIFE

TAPERED EDGE FOR ENHANCED EDGE CONTROL



Technology Is Our Edge

# THE PERFECT FIT

**NEW ELITE 5300**



**LEATHER CONSTRUCTION!**



The Figure Skate Company



Custom Fit in Minutes



**FUSION FREESTYLE**



**HEAT MOLDABLE!**



[WWW.JACKSONULTIMA.COM](http://WWW.JACKSONULTIMA.COM)

pekrnava


Евгения Тарасова – Владимир Морозов  
Серебряные призеры Олимпийских игр  
2018 года в командных соревнованиях

 **Wink**

# Цифровой доступ – живые эмоции

Смотрите фигурное катание  
где удобно в приложении Wink

 Загрузите в  
**App Store**

 ДОСТУПНО В  
**Google Play**

 Установите на  
**SMART TV**

## Ростелеком

реклама

18+

WINK - ПРОДУКТ/СЕРВИС ДЛЯ ФИЗ. ЛИЦ ПАО «РОСТЕЛЕКОМ» ДЛЯ ПРОСМОТРА ТВ-КАНАЛОВ, ФИЛЬМОВ, СЕРИАЛОВ НА ТЕРРИТОРИИ РФ. «МУЛЬТИСКРИН» - ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ WINK НА 5 УСТРОЙСТВАХ БЕЗ ДОПЛАТЫ. ПОДРОБНЕЕ НА WINK.RU И ПО 8 800 510 510 8.