

ни в коем случае не подвергается сомнению, но цифры – дело тонкое, и работать с ними надо обдуманно.

Нужно информировать спортсменов, что их участие в сборах на местности ЧМ/ЧЕ, в этапах Кубка Мира, международных спринт-лагерях положительно повлияет на окончательное решение по включению спортсмена в состав международной делегации (если нет возможности явно включить это в критерии и принципы отбора).

**Для участия спортсменов в лесной эстафете нельзя отбирать на российской средней дистанции.** Идея, что лучшими эстафетчиками являются представители средней дистанции, была в своё время высказана известными тренерами. Однако реалии таковы, что на практике эстафета (и лесная, и спринтерская) – это безумно высокая скорость и сравнительно простое ориентирование. Поэтому тренерская бригада должна на месте проанализировать местность под эстафету и принять взвешенное решение. Если ожидаются заросли и дебри (что бывает последние годы необычайно редко), то отдать предпочтение специалистам в Миддле. Если же ожидается скоростная эстафета (подавляющая часть эстафет последних лет), то многие страны выставят спринтеров или просто самых здоровых физически спортсменов! Когда очная борьба идёт до последних метров,

именно физическая подготовка и психологическая устойчивость становятся ключевыми.

**И снова норматив.** Хотим мы этого или не хотим, но спортсмены в современном мировом ориентировании должны соответствовать неким параметрам в физической подготовке. Для спринтерской группы нужно ввести норматив на стадионе. На 3000 м у женщин 10:40 (стадион) и 10:43 (манеж), у мужчин 9:00 (стадион) и 9:03 (манеж). Это всего лишь уровень первого разряда. Для высоких результатов нужен уровень КМС в легкой атлетике, но граница первого разряда отсечет откровенных тихоходов. Другими словами, если спортсменка имеет личный рекорд на 3000 метров в районе 9:30–9:40, то она конкурентоспособна на спринтерских дистанциях ориентирования, а если личный рекорд в районе 11:00, то, скорее всего, она «турист» на международных соревнованиях. Как бы то ни было, любой спортсмен, претендующий на место в спринтерской сборной, должен иметь высокий физический потенциал. Без этого никак!

Как быть, если спортсмены не могут выполнить норматив в присутствии других сборников (в некий день общего сбора)? Либо просить протоколы с крупных соревнований – не ниже уровня чемпионатов и первенств федеральных округов, либо просить предоставить видеозапись забега. Иначе нас завалят «липовы-

ми» протоколами о якобы выполненном нормативе на чемпионате города.

А вот физические нормативы для лесных видов хоть и желательны, но не всегда дают информацию для принятия решений. Ведь разный профиль трассы, покрытия делает затруднительным мониторинг физического уровня спортсменов на кроссе. Отборочные соревнования по интересным местностям с качественными картами естественным образом расставляют по силам спортсменов в лесных дисциплинах в протоколе результатов.

**И ещё один момент, который касается спринтерских соревнований.** У нас в стране нет средневековых городов (как в Европе), и спринтерские карты в России всегда будут отличаться простотой в силу простоты застройки. Однако перспективным вариантом является картографирование разнообразных кремлей и крепостей, и Федерации необходимо обратить внимание на новые территории (Астраханский кремль, Дербентская крепость, Казанский кремль и т.п.) и местности вокруг. Крепости, как правило, имеют пространственную структуру ходов, что является сильным развивающим элементом. Это уже не пункт подготовки сборной команды, конечно. Но мера, которая поможет нашим спринтерам в перспективе стать сильнее.

М. Виноградов, В. Елизаров

## Галина Виноградова (Алтайский край)

# У МЕНЯ БЫЛА УВЕРЕННОСТЬ, ЧТО Я БУДУ В ТРОЙКЕ!

На местность чемпионата мира в Шотландию, г. Инвернесс, я полетела за неделю до первого старта. Это было спланировано для того, чтобы организм успел акклиматизироваться и провести несколько скоростных тренировок по шотландским городкам. Это был уже мой третий сбор на шотландской земле. Первые два были в октябре 2014 и январе 2015. Таня Рябкина и Света Миронова иногда составляли компанию для спринтерских тренировок. Я этому была очень рада, так как когда бежишь одна, нет такого соревновательного азарта. А тренировки заключались в оттачивании мастерства на высокой соревновательной скорости.

Для спринта организаторы выбрали город Fortes. Город был открыт для посещения до чемпионата мира. Я погуляла по городу, когда была на сборе в октябре. Сделала для себя кое-какие выводы. Знала, что лучше тренировать.

**День первый.** Квалификация проходила в спальном районе, где было много однотипных домов с узкими проходками и тропинками между ними. Не было сложности в выборе варианта, а вот на

*На чемпионате мира по спортивному ориентированию бегом сборная команда России завоевала три бронзовые медали. Все они по-своему ценны, но бронзовая медаль, завоеванная Галиной Виноградовой в этом году в Шотландии, не только её первая индивидуальная медаль, но и первая медаль российской команды в женском спринте на чемпионатах мира! И ещё Галина Виноградова своим блестящим выступлением на четвёртом финишном этапе эстафеты второй год подряд приводит российскую сборную на пьедестал чемпионата мира.*

*Редакция журнала «АЗИМУТ» попросила спортсменку поделиться своими впечатлениями о прошедшем чемпионате мира и о своём выступлении.*

реализации надо было действовать очень аккуратно. Вся женская часть команды уверенно прошла квалификацию. Это я, Анастасия Рудная и Светлана Миронова. У парней Андрей Храмов и Глеб Тихонов попали в финал. Это был первый год, когда организаторы решили провести квалификацию и финал в разные дни.

**День второй.** Спринтерская смешанная эстафета проходила в городке Nairn. До чемпионата мира не было старой карты этого района. Но по Google maps можно было понять, что нас ожидает. На модельной тренировке дали часть дистанции по дюнам. Там все было очень непонятно. И, судя по тому с каким выраже-

нием лица ходили участники из других стран, мы понимали – непонятно было всем. Но на самой эстафете прибрежная зона была не такая широкая, как на полигоне, это немного успокаивало. До старта мы могли увидеть арену соревнований – куда уходить на старт, где смотровой КП, где последний КП. Потом все участники зашли в карантин, откуда уже пригласили к старту минут за 15 до финиша предыдущего этапа. Если в прошлом году в Италии, находясь в карантине, мы не знали, как идут наши товарищи по команде, то в этом году было и слышно комментатора, и видно передачу эстафеты. У нас была довольно сильная команда – Таня Рябкина, Глеб Тихонов, Андрей



Храмов и я (Галина Виноградова). Спринтерская эстафета всегда проходит очень скоротечно, энергично и захватывающе. Особенно если на последнем этапе бегут девушки. Была очень острая борьба от начала и до конца. И все-таки мы смогли победить много сильных команд, и даже чемпионов мира прошлого года, прямо в финишном створе. Про свой этап могу сказать, что уходя 10-ой на свой этап, я даже не думала, что мы можем взять медаль. Просто хотела отработать. Не зная, какими мы идем, я видела швейцарку в 50 метрах впереди себя. Когда отмечала предпоследний КП, я сделала рывок для того чтобы быть поближе, как мне тогда казалось, к 4-му месту. И уже обогнув ее сразу после последнего КП я услышала, что комментатор говорит, что Россия завоевывает бронзовую медаль.

**День третий.** Финал спринта. Еще не прошли полные сутки после спринтерской эстафеты, а мы уже в карантине для финала Спринта. Теперь была задействована центральная часть знакомого уже города Forges. Организаторы не стали мудрить с новыми заборами, ничего особенного в дистанции не было. Все дни на чемпионате использовалась бесконтактная система отметки.

На разминке я понимала, что мы с моим тренером (мой личный тренер и муж Михаил Виноградов) проделали гигантскую тренировочную работу. Технически, физически и психологически я была готова на 100%. И у меня была уверенность, что я буду в тройке сегодня.

При входе в престарт (это место, откуда участник уже движется непосредственно к старту) мой чип не сработал. Организаторы очень долго его проверяли, в итоге дали мне другой чип. Это меня не выбило из колеи, психологически я была подготовлена к разным стрессовым ситуациям. Просто когда я бежала, у комментатора не было никакой информации обо мне. Дистанцию отработала хорошо. Было несколько небольших помарок. Когда финишировала, я еще в течение пяти минут не знала свое место. Мне дали распечатку, но я не видела экрана, на котором можно было сравнить свой результат. Тренер у нас был только Юра Емалдынов, а он все еще находился в карантине с парнями. В итоге, когда на дистанции осталась одна участница, финка Минна Кауппи, объявили, что я пока занимаю третье место. Но на следующем КП Минна показывала третий результат. Еще не много ожидания и... вот она бежит по финишному коридору, и я понимаю только один человек может меня отодвинуть с пьедестала. Секунды шли очень медленно. Но нет, она только шестая. А у меня первая личная медаль чемпионата мира!