

Мастера зимней акробатики

Успешным выступлением на IV Российско-Китайских молодежных зимних играх открыли новый спортивный год воспитанники отделения фристайл СШОР № 3 имени В.И. Русанова. Масштабные состязания по девяти зимним олимпийским дисциплинам с участием 224 сильнейших юниоров и юниорок проходили в Южно-Сахалинске в течение шести дней на пяти площадках.

■ АНАСТАСИЯ СОЛОВЬЕВА

Горный воздух

Российско-Китайские молодежные зимние игры – важная традиция спортивного обмена между нашими странами, начало которой было положено в 2016 году в Харбине. Более тысячи зрителей церемонии открытия стали свидетелями ярких и незабываемых выступлений сотен артистов и творческих коллективов Сахалина. Искренний мост дружбы выстроил Российско-Китайский симфонический оркестр, специально прилетевший на торжественный вечер из Китая.

В комплексе «Горный воздух», где проходили соревнования по фристайлу, был полный аншлаг. Вид трассы завораживал, а борьба шла крайне напряженная. В итоге у ярославцев Павла Харламова и Анастасии Краснощековой – серебряные медали. Еще одно серебро завоевала смешанная команда, в состав которой вошли ярославцы Валерия Жильцова и Антон Краснощеков. Третье место заняла команда, в которой также выступали наши спортсмены – Анастасия Краснощекова, Павел Харламов и Кирилл Леонтьев. Все они – кандидаты в мастера

сложный прыжок в акробатике на сегодняшний день – тройное сальто с шестью винтами.

– Делал двойное сальто: в первом элементе только один винт во втором сальто, а во втором – два винта в обоих сальто. По сути, его можно считать самым легким на двойном трамплине у мужчин. Сложную программу мы напрыгать еще не успели: из-за плохих погодных условий было мало тренировок. Поэтому с теми элементами, с какими я прыгал на Сахалине, разрыв с соперником был серьезный. У меня в финале по сумме двух прыжков 154,12 балла, а у взявшего золото китайского спортсмена Кируи Жао – 169,61, – говорит 19-летний Павел Харламов.

Он – студент факультета физвоспитания ЯГПУ имени К.Д. Ушинского. Прыжками с трамплина занимается уже 5 лет. Самое большое достижение – 2-е место на Спартакиаде сильнейших в команде в Красноярске в прошлом году.

– Что самое сложное? Наверное, долгие перелеты на самолетах. В остальном же, если должный уровень подготовки и тренировок и созданы все условия, то какие могут быть сложности, – рассуждает Павел.



На ступенях пьедестала – ярославские фристайлисты.

но их прыжки были посложнее. Из-за этого мы только вторые, – признается Антон.

Да и в целом погодные условия на Сахалине были не самые благоприятные. То снегопад, то сильный порывистый ветер. Прыгать в ветреную погоду всегда непросто. Если он попутный, то спортсмена может «выкинуть в небо», и тогда не получится выполнить прыжок. А если встречный, в лицо, то может так сильно задуть, что не получится набрать высоту и не хватит скорости для чистого выполнения прыжка, можно и просто упасть.

В этот раз осложняла выполне-

няется? Как в поговорке: «Любишь кататься, люби и саночки возить!» Так называемая прыжковая зона, куда мы приземляемся, не должна быть жесткой, а тут – прям ледяная корка. Поэтому в таких случаях мы берем лопаты и просто рыхлим снег. Заодно и разогреешься на такой, как ее называют тренеры, «советской разминке», – улыбается спортсмен.

К слову, летом, когда тренировки проходят на водном трамплине, плотность воды смягчают, делая эффект джакузи. Если вода будет «жесткой», то падение с такой высоты, на которой работают спортсме-

Помимо спорта Антон и Настя умудряются находить время еще и на реализацию своего творческого потенциала. Оба прекрасно рисуют: Антон – картины по номерам, в основном машины и природу, а Анастасия пробует себя в качестве мастера по маникюру.

Преодолевая себя

С трех лет занимается акробатикой Кирилл Леонтьев. Как вспоминает, были и падения, и слезы. Ужасно болели от прыжков ноги, ломило кости. Привык. А вот его брат-близнец Андрей, их родители привели в зал вместе, не выдержал

ба шла крайне напряженная. В итоге у ярославцев Павла Харламова и Анастасии Краснощековой – серебряные медали. Еще одно серебро завоевала смешанная команда, в состав которой вошли ярославцы Валерия Жильцова и Антон Краснощеков. Третье место заняла команда, в которой также выступали наши спортсмены – Анастасия Краснощекова, Павел Харламов и Кирилл Леонтьев. Все они – кандидаты в мастера спорта, подопечные Александра Никитина и Ильи Рыбакова.

Винты и сальто

На Сахалине юные ярославские спортсмены выступали впервые. До этого прошли очень сложный отбор на летнем Кубке Беларуси в Минске и зимнем первенстве России среди юниоров в Подolino. На Российско-Китайских играх спортсмены выполняли заранее заявленные прыжки, которые состоят из сальто и винтов. Самый

занимается уже 5 лет. Самое большое достижение – 2-е место на Спартакиаде сильнейших в команде в Красноярске в прошлом году.

– Что самое сложное? Наверное, долгие перелеты на самолетах. В остальном же, если должный уровень подготовки и тренировок и созданы все условия, то какие могут быть сложности, – рассуждает Павел.

И снег, и ветер...

Его товарищ по команде Антон Краснощеков в Южно-Сахалинске также делал двойное сальто с пируэтом, как и Павел.

– Винт-винт зимой почти не прыгал, начал только в декабре 2024 года. Понятно, что с таким количеством тренировок просто не успеть его как следует наработать. В результате в командном выступлении на первом прыжке упал, там еще и ветер сильно задул... У китайцев тоже были падения,

на Сахалине были не самые благоприятные. То снегопад, то сильный порывистый ветер. Прыгать в ветреную погоду всегда непросто. Если он попутный, то спортсмена может «выкинуть в небо», и тогда не получится выполнить прыжок. А если встречный, в лицо, то может так сильно задуть, что не получится набрать высоту и не хватит скорости для чистого выполнения прыжка, можно и просто упасть.

В этот раз осложняла выполнение прыжка еще и плохая видимость из-за снега. Но есть свои хитрости. Чтобы с воздуха было видно, куда приземляться, тренеры и персонал для ориентира кладут мелко порубленные еловые ветки. Кстати, к месту для приземления у спортсменов тоже есть свои требования. Так вот, на этот раз и здесь им нешибо повезло...

Лопата в помощь

– Был очень твердый снег, мы его копали два дня. Что вы удив-

бить жесткой, а тут – прям ледяная корка. Поэтому в таких случаях мы берем лопаты и просто рыхлим снег. Заодно и разогреешься на такой, как ее называют тренеры, «советской разминке», – улыбается спортсмен.

К слову, летом, когда тренировки проходят на водном трамплине, плотность воды смягчают, делая эффект джакузи. Если вода будет «жесткой», то падение с такой высоты, на которой работают спортсмены, можно сравнить с падением на асфальт. Психологически прыгать в бассейн гораздо легче. Между сезонами все элементы обкручивают на страховочных лонжах. Высота от пола до потолка впечатляет! Вестибулярный аппарат должен быть крепким, как у космонавтов. Прибавьте к этому подкачку спины, пресса, ног, многокилометровые кроссы. Что уж тут говорить о каких-то лопатах!

Увлеченные

Антон пришел в акробатику в 5 лет, как говорит, для общего развития, а в итоге это переросло в увлечение, а затем и в серьезные занятия фристайлом. Папа, а он бывший спортсмен-скалолаз, выбор сына всячески одобряет. Вслед за ним в этот непростой и травмоопасный вид спорта подтянулась и двоюродная сестра – Анастасия. Год назад она уже участвовала в достаточно крупных соревнованиях – чемпионате Беларуси среди женщин, где вошла в десятку лучших. На Сахалине в личном зачете Анастасия стала второй, уступив лишь китайке Ли Шуйе.

– Если Настя неправильно делает какой-то прыжок, я стараюсь дать ей правильный совет, а ошибки мы всегда разбираем вместе, – говорит Антон.

ют: Антон – катинг по номерам, в основном машины и природу, а Анастасия пробует себя в качестве мастера по маникюру.

Преодолевая себя

С трех лет занимается акробатикой Кирилл Леонтьев. Как вспоминает, были и падения, и слезы. Ужасно болели от прыжков ноги, ломило кости. Привык. А вот его брат-близнец Андрей, их родители привели в зал вместе, не выдержал и покинул спорт. Но перед глазами Кирилла есть и другой пример – старшая сестра Анастасия Приткова, мастер спорта по фристайлу. В составе сборной России она была участницей Олимпийских игр в Пекине в 2022 году.

В настоящее время Анастасия завершила спортивную карьеру и работает тренером по горным лыжам. Всегда подсказывает брату, как лучше выполнять тот или иной прыжок, и подбадривает на соревнованиях. На данный момент у Кирилла довольно сложная программа. Он делает два прыжка: бланш-винт и винт-винт.

– На Сахалине больше всего впечатлили пейзажи, но на склоне мне было страшно, потому что он был непроверенный, и пришлось себя перебарывать, чтобы запуститься на него, – честно признается Кирилл.

Сейчас у фристайлистов горячая пора – не успели вернуться с Сахалина, и снова на соревнования: с 25 по 29 января в Уфе, Республика Башкортостан, они принимают участие в этапе Кубка России. Между состязаниями ежедневные тренировки. А уже 15 февраля – международный турнир – Кубок чемпионов по фристайлу в Подolino. ■

ФОТО ИЗ СОЦСЕТЕЙ



↓
С трассы комплекса «Горный воздух» открывается впечатляющий вид.