



Для художественной гимнастики чемпионат мира в Баку был ключевым событием сезона — ведь именно там разыгрывались квоты на Олимпийские игры-2020. Белорусская сборная предстала на турнире в сильнейшем составе. Лучшей по итогам многоборья стала Анастасия Салос, которая завоевала для страны олимпийскую лицензию и командную бронзовую медаль.

Корреспондент «НС» решила обсудить с известной спортсменкой прошедшие соревнования и узнать о планах на следующий сезон.

## Анастасия САЛОС, бронзовый призер ЧМ по художественной гимнастике:

# «Фаворитов я не боюсь»

— Настя, как оцениваешь свое выступление на мировом первенстве?

— Для меня этот турнир был одним из самых незабываемых. Еще год назад я не думала, что вообще смогу выступать на соревнованиях такого уровня, а уже в этом сезоне удалось завоевать первую награду. Было тяжело физически. Выступления длились менее недели, и только в заключительный день разыгрывались медали в многоборье и олимпийские лицензии. Это невероятно, что мы смогли занять третье место в командных соревнованиях. Ведь в первый день находились лишь на 9-й позиции и думали, что пьедестал уже недосягаем. Но все-таки все девочки собрались и смогли завоевать командную медаль. В итоге мы получили две квоты на Игры-2020 из двух возможных.

— Что ты чувствовала, завоевав олимпийскую лицензию?

— Каждый спортсмен мечтает хотя бы раз в своей карьере попасть на Олимпийские игры. Когда ехала на этот чемпионат, конечно же, хотела войти в топ-24 гимнасток, которые смогут бороться за путевку в Токио. И, когда я попала в финал, поняла, что сделаю все возможное и невозможное. Лицензии не именные, поэтому расслабляться не стоит. У нас жесткая конкуренция в команде, и все готовится в полную силу.

— В финале ты стала лучшей из белорусок. Как считаешь, какой ты номер в команде сейчас?

— Первый номер у нас — это Катя Галкина. Она самая опытная, в этом году выступала на Европейских играх. А вот второй и третий номера у нас «плавающие», за них борьба между мной и Алиной Горносько. В жизни мы, конечно, подруги, но на соревнованиях соперницы. Когда спортсмен выходит на площадку, он должен забыть обо всем, должен бороться за себя, за работу своего тренера. Этот чемпионат показал мне, что я могу быть лучшей в сборной, а не вторым-третьим номером.

— В целом, довольна результатом?

— Если честно, то своим четырнадцатым местом я больше расстроена. Хотелось поднять результат с прошлого года, а мне это не удалось. К сожалению, я не справилась со своими нервами, допустила серьезные ошибки, могла сделать намного больше. Правда, в этот раз я смогла выйти в два финала в отдельных упражнениях по сравнению с одним в прошлом году. Это своего рода показатель. Значит, я среди мировой элиты.

— Россиянки завоевали 9 личных наград из 15 возможных. Реально ли с ними бороться?

— Они вполне достойны наград, потому что у них высокая сложность

упражнений. Если россиянки делают свою программу чисто, то всегда будут в призах. Мне кажется, что со всеми можно бороться. Но, к сожалению, у нас достаточно субъективный вид спорта, и, на мой взгляд, судейство вносит небольшие коррективы. Подчас кажется, что в гимнастике идет сражение только за третье место, а, порой, даже за него борьба закрыта. Но, все-таки, мне иногда получается «проскочить» на пьедестал. И я думаю, что это будет случаться чаще. Во всяком случае, фаворитов я не боюсь.

— Неудивительно, что на чемпионате Беларуси ты стала абсолютной чемпионкой. Как оцениваешь этот турнир?

— На первенстве страны выступать было намного легче — все-таки родные стены. У меня даже не было особого волнения, потому что я понимала, что уже все отработано, показано на чемпионате мира и это, как последняя проверка того, что мы наработали за год. Результатами я довольна, потому что выступила стабильно. Я рада, что у меня теперь есть звание абсолютной чемпионки Беларуси. Это очень значимое достижение для меня.

— Праздновала ли победу?

— Нет, мы редко отмечаем такие события. Правда, после чемпио-

ната мира сходили в кафе вместе с командой. Также после международных соревнований всегда проводятся банкеты. Мы их посещаем, общаемся с девочками из других стран, особенно с теми, кто говорит на русском.

— **А как ты настраиваешься перед стартом?**

— Мне нельзя закрываться в себе, со мной всегда разговаривают тренеры. С родителями никогда не общаюсь до выступления, так как они слишком сильно волнуются. Они никогда не смотрят на меня в прямом эфире, всегда только в записи.

— **Настя, а чем еще запомнился тебе сезон?**

— Одной из самых важных медалей было золото «в ленте» на этапе Кубка мира в Баку. До этого я три финала в отдельных видах выступила неважно. И после упражнения с лентой сразу даже не посмотрела результат — отправилась собирать свои вещи, думала, что, может, и займу третье место. Позже тренеры начали меня поздравлять с победой. Я очень удивилась, у меня покатались слезы. Я просто не верила. Еще мне запомнился чемпионат Европы в Баку, и завоеванная там командная серебряная медаль. Выступая там, я получала огромное удовольствие, чувствовала в себе силы, верила в себя и в нашу сборную. Самым сложным моментом в сезоне было возвращение к соревнованиям после небольшого перерыва летом. В большей степени мне помогли с этим справиться тренеры.

— **Если сравнить нынешнюю Анастасию Салос с той, что была год назад... Что для тебя в ней изменилось за это время?**

— Мне кажется, я начала понимать то, что и для чего делаю. Могу сказать, что повзрослела, набралась

опыта. Убедилась в том, что могу быть в мировой элите. При этом сезон был тяжелым. После череды травм вернулась Алина Горносько, и у нас была постоянная борьба за место в команде. Что касается обычной жизни, я стала больше времени уделять учебе, ходить на дополнительные занятия по некоторым предметам. Сейчас оканчиваю школу и планирую поступать в БГУФК. Я поняла, что нужно развиваться не только в спорте. Начала более глубоко изучать английский язык. Многие гимнастки не говорят на русском, а пообщаться хочется. Языковой барьер порой мешает. Кроме того, мы ведь постоянно путешествуем, и хочется чувствовать комфортно в других странах.

— **Удастся ли отдыхать в столь плотном графике?**

— После Европейских игр у нас был небольшой отпуск на неделю, и я с родителями ездила на море в Черногорию. Будет еще несколько выходных в конце года, но не более. Все уже в полную силу начинают готовиться к следующему сезону, в конце декабря у нас будут сборы в Израиле. После них отпраздную Новый год с родителями в Минске.

— **Как настраиваешься на следующий соревновательный сезон?**

— Мы уже составляем новые упражнения и стараемся делать программу



максимально сложной, насколько это возможно. Сейчас все гимнастки гонятся за сложностью, многие забывают про эмоции, про образ. У некоторых упражнения становятся похожими на набор элементов. С другой стороны, без усложнения программы на Олимпийских играх делать нечего. В начале сезона будем проверять программу на практике, вносить изменения при необходимости. Для успеха должно быть все в комплексе: и сложность, и качество исполнения, а также хорошая физическая и психологическая подготовка. Если на тренировке все получается, а на соревнованиях все теряешь, это проблема. Нужно быть психологически готовым показать свой максимум. Я буду бороться за себя, буду доказывать, что одна из лицензий моя, и я должна поехать на Олимпийские игры. Тренеры будут смотреть по результатам соревнований и тренировок. Ближе к лету, думаю, все окончательно решится.

Беседовала  
Ольга ЛЕОНОВИЧ