

Совсем недавно в Софии завершился 36-й чемпионат мира по художественной гимнастике. Для нашей страны единственную награду — серебряную медаль в упражнениях с булавами — завоевала Екатерина Галкина. Интересно, что в 2017 году на аналогичном турнире в Италии Екатерина также поднялась на вторую ступень пьедестала именно в этом упражнении. Корреспондент «НС» узнала у Екатерины, как для нее прошел этот чемпионат, а также поинтересовалась тем, что происходило за кулисами топ-турнира в болгарской столице.



**Екатерина ГАЛКИНА,**  
неоднократный призер чемпионатов мира  
по художественной гимнастике:

## «Чтобы завоевать серебряную подошву тапочек пришлось»

— Катя, с позиции серебряного призера недавнего чемпионата мира можете сказать, довольны ли Вы были тем, как проходила подготовка к этим важным стартам?

— Подготовка в целом шла по плану. Если что-то и могло идти не так, то это были рабочие моменты. Глобальных проблем не было. С психологической точки зрения мне было тяжело на этом чемпионате мира. Я морально устала. Мне хотелось надолго уехать куда-нибудь без телефона. Просто побыть наедине с морем, песком и солнцем.

— На время чемпионата мира Вы ушли из социальных сетей. Целенаправленно оградили себя от интернета или это получилось само собой?

— Я и после чемпионата мира ничего не выставляла. Готовила-готовила пост, но в итоге так ничего и не написала. В последнее время мне уже не хочется делиться своей жизнью в социальных сетях. И это для меня открытие. Обычно я всегда в телефоне. А сейчас я ничего не хочу рассказывать и показывать. Действую по принципу: чем тише, тем лучше.

— На нынешнем чемпионате мира у Вас не очень продуктивно прошли первые дни. Почему?

— Были ляпы. Это связано с очень многими факторами. Повторюсь, что мое моральное состояние было нелегким. Особенно после неудачи с мячом. Кажется, что я уже держала медаль в руках, но не

получилось. Хотя настраивалась так, что лучше некуда. И все равно не хватило: в моем выступлении была одна ошибка. И когда ты после этого выходишь на ковер, чтобы исполнить другие виды программы, то возникает немало сомнений и неуверенности. Это очень сложно было преодолеть и начать все с начала.

— Катя, а как на Вас отразился протест на решение судей, который

подала наша сторона, после ваших выступлений в квалификации с булавами?

— Я узнала, что на мой результат подали протест только тогда, когда об этом объявили в зале. Если бы за меня тогда не заступились, то, во-первых, — я не попала в финал, а, во-вторых, — у нас вообще не было бы медали.

— Раньше самым эмоциональным стартом Вы называли июньский чемпионат Европы в испанской Гвадалахаре. Сейчас континентальное первенство в этом рейтинге потеснил чемпионат мира. Можете сравнить свои впечатления от этих соревнований?

— Это абсолютно разные соревнования и разные эмоции. В Испании это был всего один день — не было растянуто на пять. В Гвадалахаре я просто чисто прошла свои программы. И понятия не имела, на каком я месте, какие оценки мне ставят. Уже на последнем виде программы увидела, что я иду на третьей позиции, чему была несказанно рада. Потому что этого результата никто не ждал, даже я сама. По секрету скажу, что у меня тогда были мысли, что я не могу вернуться без медали, но как это сделать — не представляла.



В Испании совершенно фантастическая публика и уже от этого было море эмоций. Когда весь зал ловит с тобой булаву — это просто непередаваемые ощущения. На чемпионате мира в Софии все было иначе. Соревнования продолжались в течение пяти дней. Каждое утро — новые чувства, мысли, сомнения, уверенность. И было очень непросто. Хотя шансы есть всегда, но ими-то надо уметь воспользоваться. Я очень счастлива, что все это закончилось, и завершилось хорошо.

— Известно, что в Болгарии сильная школа художественной гимнастики и местные грации традиционно в



— Как и в прошлом году, на нынешнем чемпионате мира у Вас серебряная медаль в упражнениях с булавами. Это наиболее комфортный вид программы для Вас?

— К булавам у меня обычное отношение, хоть они и дважды серебряные. Да, интересно получилось — и в том, и в этом году мой выход с булавами на ЧМ оказался одинаково успешным. Что касается меня, то никогда не делала ставку на булавы. Но, если честно, когда я выходила на помост в Софии, то подумала: в прошлом году на мировом первенстве в Италии они принесли мне второе место. Может, и в

этом тоже так получится?

Получилось. А, вообще, каждой гимнастке нужно уметь со всеми предметами

одинаково эффективно работать, поэтому я не могу выбирать любимый вид программы.

— У Вас будет отпуск после чемпионата мира?

— Нет, мне еще больше двух месяцев трудиться до отпуска. В конце сентября я выступала на клубном чемпионате мира «AEON CUP» в Такасаки (Япония). Соревнования в Японии всегда проходят на высоком уровне. Японцы — особые болельщики. Они не навязчивые, но умеют болеть. В моем календаре также запланированы мастер-классы, гала-концерты. Составление новых программ — это тоже большой объем работы. Отпуск у меня в конце декабря. Я надеюсь, что мне дадут отдохнуть две недели. И я смогу погреться на солнышке, а потом вернуться на родину и встретить Новый год в Минске.

Беседовала

Екатерина ОСТАПЕНКО

## медаль, мазать зубной пастой»

списке претенденток на медали. А как болгарские болельщики поддерживают на трибунах чемпионата мира?

— Я знаю, что среди нейтральных болельщиков были девочки из Испании, Италии, а вот о местных поклонниках художественной гимнастики не могу ничего сказать. Уверена, они хорошо болели, в первую очередь, за своих, в отличие от тех же испанцев. Если испанцы — твои фанаты, то они будут болеть за тебя еще больше, чем за своих гимнасток. Вот за это им отдельная благодарность. Насколько я убедилась, в Испании не делят спортсменок на «наши-ваши». В Софии я получала больше поддержки от тех, кто болел персонально за меня.

— Катя, а какая обстановка царил за кулисами чемпионата?

— Когда мы ступили на ковер, было такое чувство, что встали на каток. Это было ужасно. Ковер был новый, ворс на нем был просто поднят. Я на первой тре-

нировке упала плашмя прямо на спину. Потом мне было страшно прыгать, но тренироваться-то надо. Затем я еще раз упала. Нам срочно нужно было что-то с этим делать. Сейчас уже можно раскрыть наши секреты, ведь чемпионат мира уже закончился. Мы прочитали, что используют танцоры, когда выступают на скользком полу. Понятно, что пол и ковер отличаются, но их решения все равно подошли. Сначала мы просто мочили тапочки водой. Но, во-первых, вода быстро впитывается, а во-вторых, когда ее много, она дает противоположный эффект. Был еще один вариант — мазать подошву гигиенической помадой. Было хорошо, но мне все равно не нравилось. И я нашла еще один способ — использовать зубную пасту. У меня прямо камень с души упал. В моей практике такого еще не было. Интересно получилось: чтобы завоевать медаль, подошву тапочек пришлось мазать зубной пастой.

Генеральный партнёр  
Белорусской ассоциации  
гимнастики



Официальные партнёры  
Белорусской ассоциации  
гимнастики

Генеральный партнёр  
Национальной команды  
Республики Беларусь  
по художественной гимнастике

