

Чжао Цзяньхун улыбнулся в ответ.

— Понял, пошутил только.

— Не шути так. Если я не ошибаюсь, ты ведь помнишь, как плохо ты прыгнул в шестой группе в Барселоне. Тот прыжок, который мог бы принести тебе почти 100 баллов и рекорд выше 600, ты испортил из-за одной секундной слабости.

Переоденься и иди на вышку, потренируй свою шестую группу.

Чжао Цзяньхун тут же замолчал, потому что Лю Ли оказалась куда строже, чем Кун Хэ.

Цзян Гуан вернулся в тренировочный зал один, где множество юных спортсменов отработывали базовые элементы. Особенно выделялась группа, которая тренировала положение стопы, выстроившись вдоль стены. Их лица были красными, а на лбу выступал пот. Зрелище было впечатляющим.

Цзян Гуан сначала пожалел этих детей, ведь им приходится терпеть такие трудности в таком юном возрасте. Но потом он вспомнил, что сам начал тренироваться в гимнастике ещё ребёнком. Это был путь, который прошли тысячи спортсменов.

— Лю Ли сказала, чтобы ты сначала пробежал три километра, а потом сделал приседания и силовые упражнения.

Цзян Гуан кивнул.

— Хорошо, я справлюсь сам. Ты лучше помоги им, особенно тому мальчику в углу, кажется, он вот-вот упадёт.

— Эй, Цзян Циньхао, ты опять ленишься? Твоя мама специально сказала, что если ты не будешь стараться, то останешься без обеда.

Услышав это, мальчик тут же выпрямился, его щёки задрожали, и он начал выполнять упражнения с удвоенной силой.

Цзян Гуан с улыбкой наблюдал за этим, но не стал задерживаться и приступил к своей тренировке. Три километра бега для него уже стали привычным делом. Теперь он даже наслаждался ощущением пота, пропитывающего его одежду. Хотя это и неприятно, но в то же время он чувствовал, как его тело полностью раскрывается в процессе. Он не уставал, а, наоборот, чувствовал прилив сил.

После силовой тренировки он почувствовал зуд в душе и не удержался, чтобы не попробовать

прыжки с защитным поясом.

— Хорошо, давайте сделаем перерыв на несколько минут. За это время посмотрим, как ваш старший товарищ выполняет элементы с защитным поясом. Обратите внимание на его стопы и колени, это очень важно.

Тренировки на страховочном поясе Цзян Гуан проводил много раз. Обычно его использовали для отработки вращений. После силовой тренировки он почувствовал, что плечо стало лучше, онемение прошло, и он смог выполнить вращение.

Тренер резко потянул верёвку вниз. Цзян Гуан начал вращение в воздухе. Поскольку пояс состоял из двух слоёв с промежутком между ними, тренер, потянув вниз, заставил внешний слой вращаться, что позволило внутреннему слою легко следовать за движением.

— Видите, как прямые ноги у вашего старшего товарища? Видите, как чётко он выполняет элементы? А вы, когда делаете приседания, сразу начинаете сдаваться. Если вы будете так прыгать, даже малейший изгиб будет заметен.

— Поняли!

Цзян Гуан стоял спиной ко всем, его уши слегка покраснели. Быть учебным пособием для демонстрации элементов было довольно неловко.

24 августа, Шэньян, Ляонин.

Второй день соревнований по прыжкам в воду на XII Всекитайских играх, начались командные соревнования среди мужчин.

Командные соревнования не проводятся на международном уровне, но на внутренних соревнованиях они есть, включая как командные, так и личные многоборья. Поэтому соревнования длятся дольше и более зрелищны.

Командные соревнования по прыжкам в воду включают трёхметровый трамплин, десятиметровую вышку в одиночном и парном разряде. В команде может быть не более семи участников. Каждый спортсмен должен участвовать хотя бы в одном виде, но не более чем в двух. Таким образом, один из семи спортсменов должен участвовать в двух дисциплинах.

В отличие от индивидуальных соревнований, в командных парных прыжках выполняется только три прыжка, но итоговое место команды определяется по сумме баллов за все четыре дисциплины.

В итоге команда провинции А решила временно разделить дуэт Чжао Цзяньхуна и Цзян Гуана, чтобы оба участвовали в одиночных прыжках, что позволило бы набрать больше очков.

Цзян Гуан временно объединился с Гао Лином из провинциальной команды для участия в парных прыжках в командных соревнованиях.

В процессе подготовки он стал тем, кто подавал команды, что было для него новым опытом. Поскольку он был единственным спортсменом в команде провинции А, участвующим в двух дисциплинах, ответственность была выше, и он волновался, что может не справиться.

Времени на подготовку было очень мало, но, к счастью, было только три прыжка, и оба спортсмена сработались довольно хорошо.

Первый раунд командных соревнований — мужские парные прыжки с трёхметрового трамплина, в которых участвовали Синь Ифэн и У Хэн из провинциальной команды. Юй Ган также участвовал только в одиночных прыжках. Поскольку в команде провинции А было три чемпиона мира, все чувствовали себя довольно спокойно, в отличие от других команд, которые были более напряжёнными.

В командных соревнованиях участвовали десять провинций, и с такими сильными командами, как Пекин и Шанхай, провинция А не могла рассчитывать на преимущество в парных прыжках с трёхметрового трамплина.

В итоге они отстали от лидера почти на 50 баллов и заняли восьмое место.

Теперь всё давление легло на плечи спортсменам из Жоуяна, представляющим национальную сборную.

Второй раунд — мужские одиночные прыжки с десятиметровой вышки. Правила не отличались от обычных соревнований, также требовалось выполнить прыжки из всех шести групп, но ограничений по сложности не было.

— Здравствуйте, дорогие зрители! Сейчас начнётся второй раунд командных соревнований — одиночные прыжки с десятиметровой вышки. Одиночные прыжки в командных соревнованиях являются ключевыми, ведь разница в баллах здесь может быть гораздо больше, чем в парных прыжках.

Раньше бывали случаи, когда команда, занимавшая последнее место в парных прыжках, благодаря выдающемуся выступлению одного спортсмена в одиночных прыжках, поднималась на пьедестал.

Лю Ли, приглашённый комментатор, кивнула.

— Эти соревнования действительно интересны, ведь в них участвуют два наших парня из Жоуяна, которые недавно показали отличные результаты на чемпионате мира.

<http://tl.rulate.ru/book/5540/192739>