Държавното първенство по лека атлетика на открито за 14-годишни от 1997 г.[1] и постиженията на Мариян Вадев на скок на дължина и 100 м. Детската лекоатлетическа вселена на Тош; първите асфалтови фрийрънъри през 1996 г. и програмата вечно млад – 30 години по-късно

Тодор Арнаудов – Тош

По томовете от „Спортен дневник“ на автора
и други документи и спомени

Свещеният сметач: мислещи машини, творчество и развитие на човека

Целогодишна виртуална конференция SIGI-2026:

*** Мислещи Машини 2026 / Самоусъвършенстващ се изкуствен разум 2026**
* **Self-Improving General Intelligence 2026:** https://github.com/twenkid/sigi-2026
https://github.com/twenkid | https://twenkid.com | https://www.youtube.com/@todprog

Корекции: 31.8.2026 **Първо издание:** 15.8.2026

1 В онези години му казвахме „*Републиканско* първенство“. Провеждаха се и областни състезания, от които имам някои записки от същата и следващите няколко години до 2000-та; не знам от коя година са били прекъснати. „Републиканските“ после (или и тогава) се водиха „*държавни*“ (напр. 2006 г.); вече в протоколите ги пишат като „*национални*“. До 1990 г. състезанията за деца и младежи са се наричали още *„Първенство на ДКМС“* – виж бележките в каре по-долу.

Теми, ключови думи: Вечно млад, лека атлетика, история, 11-12-13-годишни, 14-годишни, деца, анализ на резултати, методи на трениране по лека атлетика за деца, сравнителен анализ, многобой, свръхмногобой, асфалт, сгурия, дълъг скок, скок на дължина, 200-метрова асфалтова писта, 100 м, 3000 м, 1500 м, 15 км, 20 км, свръхдълги бягания, комбиниран маратон, възстановяване; фрийрън, 1997, 1996, 1998; 30 години по-късно

* Възможно е статията да бъде обновявана с поправки и допълнителни данни, снимки и препратки – виж бъдещи версии и продължения в следващи части.

Съдържание

* Въведение
* Лекоатлетически приключения и първите асфалтови фрийрънъри
* Програмата Вечно млад
* Как се озовах на стадион „Пловдив“ в точното време?
  * Крос на гребната база за „Деня на предизвикателството“
  * 49-та щафета „Тримонциум“ 1997
* Забележки и уточнения; още едни 6.51 метра преди състезанието и 6.50-те метра на тайнствения батко скачач
* Висок обем пълни скокове в тренировките на 12-годишно момче и бързо възстановяване при хвърляния, скокове на дълъг и троен скок и максимални бягания на 1500 м
* „Адската писта“ „Лигуландия“ на детския лекоатлетически клуб „Атлет“
* Държавно първенство по лека атлетика за 14-годишни от 1997 г. в Пловдив
  * Из Спортен_дневник_#4; спортен_дневник.тетрадка_14.4.1997–27.6.1997_“по природознание“_пикселизирана_охра-кафява ... 31.5.1997 – 1.6.1997 г.
* Приложения
  1. 3000 м – сравнение на междинни времена
  2. 3000 м в Пловдив 1997 и 1998 г.
  3. Факсимилета на протоколи и дневници
* Факсимилета на протоколи и дневници
  1. Рекордът за седми клас от 6.51 м – дневник от 28.1.1997 г.
  2. Записките на място на стадиона от 1997 г. – 31.5-1.6.1997 г.
  2. Спортен дневник №4 на Тош от 1997 г. – сканиран и сниман

Въведение

Благодаря на Александър Вангелов*, за когото публикувам съставения от мен частичен протокол от първенството по лека атлетика, след като разговаряхме на турнира в Пловдив на 4.7.2026. В тази студия включвам и други спомени, които бяха в основата на това да се намирам на стадиона и да документирам резултатите.

Попитах Александър за многобоя „Дружба“, за който бях чел като малък: 60 м, дълъг скок, хвърляне на малка плътна топка и бягане 800 м или 600 м за момчета/момичета – как би коментирал съмненията ми в резултатите, които помнех от книга със статистика за състезанията. По-точно: 60 м за 7.2 или 7.4 сек – ако ги помнех правилно, – които ми се струваха прекалено силни, макар и да са били с ръчно измерване, имайки предвид моите наблюдения от първенства и спомените от собствените ми участия в края на 1990-те и по-късно. Александър ме увери, че е имало такива деца в историята – просто тогава са били по-развити; той бил наблюдавал като свидетел събитията от 20-тина години преди мен: от 1973 г. Някой бил бягал 7.0 на 60 м.?; Александър спомена и *Мариян Вадев* и че точно *тук,* на *този стадион*[2], през 1997 г. е постигнал високи постижения на дълъг скок и 100 м – отговорих, че съм присъствал на това състезание като зрител и че смятах да спомена за него, защото пазех собственоръчно записвани протоколи от средата и края на 1990-те. Не бяхме единодушни за точните постижения. По данните на Александър: 6.80 м на ДС и 11.0? или нещо такова на 100м? По моите спомени от спортния дневник, който не бях разлиствал отдавна, беше 6.51 м и 11.33?, но моята информация за М.Вадев на тази възраст беше само от това състезание. Помнех, че Мариян не развви потенциала си и не знаех защо. Александър обясни, че е било заради *„коляното“*, предполагам в отскачащия крак.

По същото време на стадиона беше днешната звезда на скока на дължина, първо при младежите, вече и при мъжете – Божидар Саръбоюков. Тази година той няколко пъти постигна високи резултати в Пловдив – в онзи случай 8.48 м със спорен или „въздушен“ фал, увековечен във видео[3], а на

---

2 Тук е скачал и Иван Педросо – на световното за младежи през 1990 г.

3) * 8.48 м - Божидар Саръбоюков в Пловдив на Скок дължина, Twenkid Studio https://youtu.be/VfTJkF3Y3X8 По правилата на клуб „Атлет“, подобни опити се запомнят за историята и статистиката. При по-системен подход, фаловете до определена дължина, например 5 см, може да водят до намаляване на резултата поне със съответното престъпване, а може би по-справедливо спрямо останалите състезатели: с допълнително наказание: може да е например минус два пъти или три пъти, ако пристъпиш 2 см: минус 4 см или минус 6 см от резултата; или по-просто: ако фалът е „до 5 см“, измерено разстояние се намалява с 10 или 15. Ако е над 5 до 10 см – с 20. И също така, за

следващия турнир на 14.7.2026 г. – 8.49[4] м в редовен опит и пореден национален рекорд.

Александър Вангелов също е бил състезател на дълъг скок с лично постижение 7.23 м[5].

да не се злоупотребява, състезателят може да има право да му се броят да речем един или два такива опита, да речем най-добрите/добрият или първите 1 или 2. При по-сложна формула и точно измерване, наказанието може да е разстоянието на фала, и да речем още минус 5 см на резултата или по нелинеен коефициент (по-голям фал = по-голямо наказание). Например скок от 8.32 с фал 5 см: намаля се до 8.32 – 5*2 = 8 .22 и пр; тези опити можеда се отбелязват като изпълнени с настъпване на линията и заради това да не се зачитат за рекорд, но да важат за състезанието и така да се „спасят“ добри скачачи, които скачат агресивно и правят три поредни фаула; зачитането за състезанието е подобно на скоковете с вятър приет за „над допустимия от 2.0 м/сек“ когато опитите не се броят за рекорд, но от тях се определя класирането, от което други състезатели също могат да бъдат ощетени, и вятърът също дава значителни предимства или съответно пречи – поне така коментира скачачът Николай Атанасов по време на предаването на БНТ от Европейското първенство в Бирмингам, където Божидар се пребори за бронзовия медал в последен опит, и всички състезатели страдаха от фалове заради насрещен вятър до около 2 м/сек, който според коментара обърквал разбега и скока и скъсявал резултата с 20-30+ см**. Броят на опитите според мен като цяло е недостатъчен за някои състезатели или те трябва да имат право преди началото да правят по-голям брой пробни опити. Оправданието е, че „няма време“ и че може би „нормалните“ състезатели се изморяват. Като няма време, има лотария или прекалено висока тежест на уцелването на дъската и прекалено строго наказание за малки грешки, а не определяне на по-добрия в самото скачане. Виж например в гимнастиката: техническите грешки се наказват, но малките грешки струват само 0.1, по-големите 0.3, а общата оценка зависи и от трудността на упражненията.

Относно опитите за скачане със зона, без фал*, и броженията по този въпрос – и това е вариант; относно недоволството на някои скачачи, че така се дава предимство на спринтьорите – тогава може или да се създаде нова дисциплина, или повече нови, и да са отделни класирания и рекорди. Едната е „класически дълъг скок“, а другата е „със зона“ или пък като при моето предложение – не е зона, точното стъпване се възнаграждава, но фаловете не са „смъртоносни“, а само се „наказват“ и намаляват резултата, но по-малко строго; по този начин се спасяват силни състезатели от нула или отпадане. Да, тук пък ще ми отговорят, че „правилата важат за всички“ – те ще важат и за по-слабите състезатели, и особено за деца и младежи, които понякога или често правят три фала – а децата може да имат само едно или две състезания за целия сезон (държавни първенства); още по-голяма е „трагедията“ на големи международни първенства и олимпийски игри. Също така могат да се създадат нови варианти на многобои, не само основните десетобой и пр.; например: дълъг скок, троен скок, скок от място, 60 м; и пр. В друг вариант на скока на дължина да се отчитат и други фактори: тегло, ръст – коефициенти между тях; скорост на засилване и отскок, параметри на скока – ъгъл, начална скорост и загуба на скорост от последните стъпки; дължина на засилването; техника във въздуха и на приземяване, разнообразие (например от скачачите се изисква да изпълнят няколко скока с различна техника: крачка, дъга, различни видове ножица). Технологиите вече позволяват бързо отчитане на много неща, поне в по-състезанията на богатите. Най-“простото“ е линията, еди-колко си

Лекоатлетически приключения и първите асфалтови фрийрънъри

Дългият скок беше и моята най-силна и любима дисциплина в леката атлетика, но за съжаление отношенията ми с нея бяха сложни и недостатъчно уважителни от моя страна: скачах в опасен трап; прекъсвах и зарязвах скачането и спринта, вместо да натисна и продължа инерцията; разпилявах се – например с бягания на *средни и дълги разстояния,* а дори по веднъж 20 км и 15 км в два различни вида екстремни условия[6].

метра, и нищо ново до края на света – обаче нека бъдат истински „класици“: да ползват сгурия или асфалт за настилка, да скачат с маратонки, да се приземяват в твърд трап; овчарски скок да изпълняват с бамбукови прътове и да се приземяват в плитък пясъчен трап на крака; при високия скок – по същия начин; да видим кой ще скача „Фосбъри“ тогава и какви ще са резултатите?

** Коментарите и съчувствието на Н.Атанасов за това колко големи трудности създавал на скачачите насрещен вятър от 1-2 м/сек мен лично ме развеселиха – виж бележката под линия по-долу за бягането ми на 15 км и по-нататък за асфалтовата писта „Лигуландия“ с опасно твърд трап и скачането на троен скок с маратонки на същия *асфалт*. Предполагам че личният ми рекорд като 13-годишен от 9.90 м може да е и „национален“ или „европейски“ – някой друг правил ли го е? За съжаление аз не съм пробвал троен скок на тартан дори и с маратонки и засега не знам от опит преноса на метрите, освен само предположения на изкуствен интелект; от междинни пробни подскачания, дори с маратонки (с гумени подметки) на 14.7.2026 усетих тартана като трамплин; асфалтът е твърд и от него се отскача само със собствени сили.

* Виждал съм подобен подход на състезание за деца: мисля, че покриваха зоната за скачане с нещо като тебешир, бял прах.

4 Bozhidar Saraboyukov Jumps 8.49 m in Plovdiv, Twenkid Studio https://youtu.be/QRgIu4nulWk https://bfla.org/rezultati-2026/ * 4 юли 2026 – международен турнир „Розаимпекс“; 14 юли 2026 г. – мемориален турнир „Йорданка Аризанова“

5 Уеб страницата на Александър Вангелов: https://alexander-vangelov.com/

* Стоте най-добри за сто години атлетика в България 1924-2024, Александър Вангелов, 2024.

6 **А) Комбиниран маратон на Тош,** „Биатлон или триатлон“ или Двубой/Трибой на Тош в утежнени условия: 1. Бягане с маратонки на *сгурия*; през юли (възраст 13 г. 12 дни): старт от 12 ч.; *без вода* до след 12.6 – 13 км от бягането (29-30 об.), когато вече бях обезводнен (без слюнка), но брат ми ме спаси, като ми донесе вода; без храна или електролити. Общо разстояние: 50 обиколки на „Работническия стадион“ 2:08:50 ч, вероятно реално малко над 20 км заради трева обрасла по завоите); след това 20 км колоездене (1:27:58 ч с „балканче“) + още 2 обиколки за разпускане на „Адската писта“; при колоезденето с мен караше и брат ми. Накрая вечерта играхме лек футбол. Разстоянието от вкъщи до първия стадион е около 0.9 км; до старта на 200-метровата писта: около 0.2 км до старта. Общо тези разстояния правят разстояние над маратон. **Б) 15 км бягане в студено и ветровито време и на другия ден 15x60 тренировка за скоростна издръжливост.** Бягането беше на 16.3.1998 г., отново с маратонки на сгурия – водещо до приплъзване, по-високо натоварване на глезените и прасците, отколкото на други настилки - температурата на старта* в 17:02 ч е била около 4 градуса, а при финиширането: може би около 2.5-3 градуса и вятър до 4-5 м/сек*. На другия ден имах тренировка за скоростна издръжливост: 15x60 м за по 10-11 сек*. И двете свръхдълги дисциплини не са полезни за здравето, особено на 13-годишен, и едва ли някой треньор би пуснал дете на тях, но това не ги отменя като рекорди. Ако някой знае други подобни бегачи – да ги каже.

Правейки разбор на спомените и „подвизите“ си, осъзнах че съм бил своеобразен първи или ранен български *„фрийрънър“,*– защото скачах с маратонки от асфалт в *„градски условия“*, макар и на писта – без салта или други акробатични елементи. Заедно с другарите ми бяхме „*асфалтови*“ или „*хоризонтални*“ фрий-*рънъри, бегачи на воля* и защото обичахме и да тичаме.

В началото скачахме със засилване *и приземяване на асфалт* и дълъг, и троен скок. Известно време изпълнявах тройния скок като троен многоскок с редуване на отскачащите крака: ляв-десен-ляв, а не по правилата на тройния скок: ляв-ляв-десен или десен-десен-ляв.

Приятелите ми, брат ми и братовчед ми също бяха достатъчно смели, за да бъдат сред първите „фрийрънъри“[7], които без колебание се пробваха в

* Температурата в точни градуси е по данни от метеорологична история, което съвпада с бележките ми от дневника; там има и температури, но те са измерени на терасата (неостъклена).
* https://mail.stringmeteo.com/synop/bgold_stday_new.php?year=1998&month=3&day=16&st=156250&int=1&submit=%D0%9F%D0%9E%D0%9A%D0%90%D0%96%D0%98#sel * https://www.wunderground.com/history/daily/bg/plovdiv
* 60 м за 10-11 сек – колко бързо е било за тогавашните ми възможности? Към онзи момент личното ми постижение беше 8.56 от блокчета от състезание 2 месеца по-рано, на следващия ден бягах два пъти 8.72 и 8.8; месец по-късно на 16.4.1998 на тренировка ми засякоха в две контролни бягания: първо ~8.3 и след това 8.02 от нисък старт на груб асфалт/бетон (не на моята писта, където асфалът беше по-гладък, а в двора на ОУ „Яне Сандански“, където имаше само 60-метрова отсечка); после на 9.5.1998: 8.24 сек на състезание в Ямбол от нисък старт на тартан „на черги“ (не помня дали с шпайкове, може би), втори в серия след Мариан Тодоров от домакините с 8.15.

7 * Фрийрънът или паркурът в пълната си форма с катерене, скокове от високо и акробатика се появява в България чак в средата на 2000-те, 10 години по-късно; статия посочва „януари 2004, вдъхновени от филма Ямакаши“*; нашият „паркур“ и „фрийрън“ беше спортен, целта беше „*по-далече, по-силно, по-бързо“*, а опасностите бяха породени от условията, с които разполагахме на пистата; скоковите подвизи на първите „*стандартни фрийрънъри*“ са били по-опасни, „по-вертикални“, и с повече „обществена цел“ – били „трейсъри“, рисували графити на трудни места и пр.; съмнявам се обаче тези деца да са били 11-12-годишни, когато са започнали. Вдъхнових се от олимпиадата в Атланта – 100-те метра на Донован Бейли, Франки Фредерикс и Ато Болдън; четвъртата титла на дълъг скок на Карл Люис с 8.50 м и т.н. Световното в Гьотеборг 1995 г. с рекордите на Джонатан Едуардс, Инеса Кравец и скоковете на Ива Пранджева, Стефка Костадинова и т.н. беше „подгряване“ година по-рано.

Нашият „фрийрън“ в онези години беше основно хоризонтален, но имаше и вертикален елемент, изразен в качването на покривите на „новонатрупаните“ гаражни клетки пред и зад блока. Седяхме и се разхождахме горе, както по-късно се научиха да правят и котките, като зад блока имаше дълга поредица от залепени един до друг гаражи, по които можеше да се измине дълго разстояние. И аз съм се качвал, но не бях най-запаленият катерач на гаражи, защото слизането беше по-трудно и опасно от качването. Като още по-малък, може би през 1990 г. или 1991 г., имаше период, в който с по-широкия кръг „тайфа“, по-големи от мен, съм се качвал и съм си играл или „присъствал“ и на покрива на блока на осмия етаж; мисля че се носеше и топка и е имало и малко ритане - по-точно по-големите са го пробвали. Качвахме се обаче „по правилата“ - през стълба и вратичка от осмия етаж. За щастие възрастните бързо бяха разбрали и заключиха входа към покрива, с което предотвратиха инцидент.

Запознах се със скачачи от днешната „конвенционална“ фрийрън общност в края на 2010-те

скока на дължина със засилване и *приземяване* на асфалт.

На първото състезание на писта „Лигуландия“ К., който тогава беше на 11 г. и половина, скочи 3.00 м, помня че се хвърли смело. Брат ми, който е по-голям, също преодоля 3 м; пробва се и един друг 11-годишен приятел – 2.53 м. Аз скочих 2.61 м[8]. На троен скок ме надскочи само брат ми:

Дълъг скок със засилване: асфалт-асфалт | 27.7.1996 | писта „Лигуландия“

Ф	К	С	Т
2.53	2.61	3.00	2.50
2.35	3.00	x	2.61
2.29	2.97	x	2.23

Троен многоскок със засилване: асфалт-асфалт | 27.7.1996 |

Ф	К	С	Т
6.04	6.72	7.00	6.76
x	5.85	7.03	6.64
5.52	6.26	7.48	6.43

Може би дни по-късно братовчед ми* скочи над 3 м, може би 3.06[9] или 3.12 (?), в единствен опит, като въобще не се поколеба, въпреки че имаше излишни килограми и беше *по джапанки:* при приземяването се подхлъзна, едната от джапанките му се скъса и той падна, но не се удари. На 24.8.1996 г. собственоръчно разчистих достатъчно плевели от изоставения трап, колкото да има място за приземяване. Буйната растителност и високите бурени бяха

покрай приятелка, която видях да се учи да прави салто до Централна поща в Пловдив. Започнах да ходя на техните сбирки от около 2020 г., „участвах“ с „мои неща“ като „баланс на лост-тръба“ и прости скокове по камъни. Забелязах, че някои от момчетата могат да бъдат състезатели по скокове в леката атлетика – опитвал съм да ги подканя, питал съм ги дали са пробвали – не бяха. Един от най-отскокливите състезатели беше Цеко от Плевен. Кратки кадри с моменти от сбирките, т.нар. *„джамове“*, могат да се видят например в канала ми в Ютюб, но не съм качвал много от заснетия материал. Клипове от Валентина Лилова, която организираше „джамовете“ в Пловдив: https://www.instagram.com/valentina.lilova/ https://www.youtube.com/@valentina.lilova и клуб „Recreate”: https://www.instagram.com/recreate.parkour/

* Parkour и градът, Зорница Каприева, Семинар_Bg, бр.2, 5. януари 2010 г. https://www.seminar-bg.eu/spisanie-seminar-bg/broy2/111-contents-broj2/459-parkour-i-gradat.html

8 * Скоковете с приземяване на асфалт се провеждаха на разчертаните линии за хвърляне на медицинска топка, където ни изпитваха и на скок от място.

9 3.0x+? или 3.12? > 3.00 Не виждам резултата в „официалните“ протоколи в дневниците от тогава, може би заради скъсването на джапанката; засега не съм открил чернова бележка от пистата.

доказателство, че трапът е запълнен с пръст, достатъчно плътна и твърда, за да поддържа кореновата им система, но все пак приземяването вече беше по-безопасно и меко за петите, отколкото на асфалт, макар че също носеше рискове от нараняване и понякога действително водеше до леки натъртвания като удряне на опашната кост или до бележки в спортния дневник: *„пясъкът е много твърд“ ; „ожулих си левия бут“* и други след опити, изпълнени с добро приземяване; за съжаление опасностите от нараняване бяха една от причините да прекъсвам скокови сесии, в които можех да скоча повече, да намаля броя на опитите и в крайна сметка да спра да скачам, защото исках да си имам удобен трап наблизо...

Ще продължа разказа за приключенията ми в бъдещи работи, може би в някоя нова интердисциплинарна „юнашка дисертация“[10] или многопредметен роман-сценарий-за-филм.

Възможно е да рестартирам и продължа историята в част от сюжета на по-голям „филм“, и в пряк и в преносен смисъл: ***Вечно млад: 30 години по-късно; „Зов за завръщане: 30 години по-късно“*** и др. – защото наскоро се навършиха точно 30 години след първите ми скокове на дълъг и троен скок със засилване и приземяване *на асфалт* на 26.7.1996 г.

Ако последните бележки ви се струват абсурдни или откачени, вижте повече за въпросната програма *„Вечно млад“* или *„Да бъдеш вечно млад“* във въведенията на основния том на свръхкнигата *„Пророците на мислещите машини: Изкуствен разум и развитие на човека: история, теория и пионери; минало, настояще и бъдеще“* и още накратко в том *„Първата стратегия за развитие чрез изкуствен интелект...“,* чиито основни теми също свързват и продължават истории и дела, започнали в осъзната форма още *в края на 1990-те*, но не все още незавършени[11].

---

10 **Юнашки дисертации:** виж например „Митът за демокрацията“, 2015; „Какво му трябва на човек? Играеш ли по правилата ще загубиш играта!“, 2014; „Пророците на мислещите машини: изкуствен разум и развитие на човека...“, 2020; 2025-2026 част от която е „Заблуждаващите понятия и разбор на истинския им смисъл“; поредицата „Вселена и Разум“(Писма между 18-годишния Тодор Арнаудов и философа Ангел Грънчаров“, 2002) и др. Юнаци, юнашко наречие – виж сп. „Свещеният сметач“, ДЗБЕ – Дружество за защита на българския език, речника Езикотворец.

11 „Мислещи машини 2025“, SIGI-2025, Self Improving General Intelligence 2025: https://github.com/Twenkid/SIGI-2025/ https://twenkid.com/agi/

* *Един от „първите фрийрънъри“* с над 3 м скок асфалт-асфалт, е син на Пенка Делева – републиканска шампионка на 100 м – и на *парашутист-десантчик* – така че скокът му не е бил случаен... Леля ми ми е разказвала за шампионската си титла като момиче, но засега не знам в коя точно възрастова група, предполагам че около „пионери“, някъде до началото на 1970-те (родена е през ноември 1957 г.); Пенка е била състезателка на тогавашния „Спартак“ Пловдив с жена треньор и е спряла с атлетиката още като малка, защото била получила спукване на кост на ходилото, след което баща ѝ, и мой дядо, ѝ бил забранил да тренира.

Тя беше поводът да опитам да се свържа с А.Вангелов – попитах го дали би могъл да открие нейни постижения и състезания; тя самата не си спомняше времена. Познавах Александър като „статистик Вангелов“ от телевизията от края на 1990-те.. (...)

Запознахме се „близо *30 години по-късно*“; за съжаление дори и той не успя да открие данни за участията на леля ми. „*Последна надежда*“ са по-дълбоки архиви на НСА и БФЛА, ако е възможно да се стигне до тях или някой ден решат да ги публикуват; или може би вестници от началото на 1970-те, може би пловдивски, ако са отразявали детско-юношеските състезания, или може би са се водили *„Първенство на ДКМС“* – поне така е написано на златен медал на майка ми, сестра на Пенка, която също е била републиканска шампионка, но по стрелба с въздушна пушка, в един отбор с шампионката в по-старшата възраст тогава Нонка Матова.

Програмата *Вечно млад*

Програмата *„Вечно млад“* включва дългосрочни наблюдения, които също подлежат на обработка и публикуване, като спортните ми дневници с 30-годишна дълбочина са едни от ранните такива записи. Те ще послужат за отправна точка за сравнение с по-късните, настоящите и бъдещите ми функционални възможности.

Някои „*подмладяващи се атлети“* и „*биохакери“* като Браян Джонсън правят сравнения на своите биологични, медицински и функционални показатели, които били по-добри от еди-колко си процента от 18-годишните, например в силата на хвата или като кръвната захар спрямо някакво средно или прието за оптимално ниво. Според мен по-точна и реална мярка би била за „*функционалната“* възраст, или ако се преобразува: „биологична“ възраст, ако показателите днес се сравняват със *собствените* показатели и постижения, когато субектът е бил на съответната възраст със собствената си биология и метаболизъм.

Еди-колко си спрямо личния рекорд на еди-каква си възраст или предполагаеми възможности в еди-коя си дисциплина или упражнения; понякога обаче отново с условности и екстраполиране и прогнозиране на резултати и развитие чрез косвени методи – когато липсват данни от дадена възраст; подготовката тогава не е била „оптимална“; измерванията не могат да се пресъздадат или не би било здравословно и пр.

Видеоклиповете от Ютюб канала ми „Twenkid Studio – Artificial Mind” също илюстрират резултатите и състоянието от тази програма, например кратките филмчета (“shorts”) от лятото на 2026 г. и шегите ми със според мен *„допингираните“* или банални „биохакери“ като гореспоменатия, който в един период съобщаваше, че пиел по *100 хапчета на ден,* включително TPT – тестостерон-заместващо лечение.

Някои от тиражираните като модерни съвети от подобни „хакери“ всъщност бяха известни на децата от детската градина през 1980-те като песни и стихотворения: *„Зеленчуци, който не яде – той голям не ще да порасте!...“, „Карам лодка, ритам топка; сутрин-вечер на разходка...“;* правенето на „физзарядка“ всяка сутрин; движението след хранене (отиваш да си играеш на двора или в стаята с играчките, а не сядаш пред телевизора) и т.н.

...

Как се озовах на стадион „Пловдив“ в точното време?

На 31.5.1997 г. в *„Деня на предизвикателството“* се провеждаше крос на Гребната база, която е до стадиона. Участвахме „цял взвод“ деца от „Атлетик-Спартак“ и „УСШ“ (Ученическа спортна школа), двете „организации“ бяха свързани. Треньорите също се включиха и спечелиха:

Мъже

1. Андрей Георгиев

Жени

1. Румяна Чавдарова

Момичета до 6-ти клас
...
4. „Една от нашия отбор“

Момчета до 4-ти клас

1. Павел Кохчиев
2. Димитър ...
3. ...
4. Танко
5. Миро
и др...

(Класиране на деца от нашия отбор.)

Момчета до 6-ти клас

1. Таньо Димитров
2. Стефан Костадинов
3 ...
5. Никол-...?
...
8-10?: Тош (авторът)

„В началото тръгнах много бавно, бях почти последен, но после изпреварих 10-15 души май. Имаше и томбола. Беше много ветровито.“ ...

Таньо, Стефан и Никол-..? (ай или Никола?) бяха от „нашите“. Можех да завърша по-напред (най-много трети*), ако разстоянието беше малко по-дълго, но станах жертва на това че бях „темпови бегач“ и този път избрах грешно начално темпо, без да реагирам и да го променя по скоростта на другите[12].

* Таньо Димитров (Тони) и Стефан[13] нямаше да мога да изпреваря, дори и с правилното темпо - с тях спечелихме 49-тата щафета *„Тримонциум“* за 6-ти клас за СОУ „Константин Величков“ няколко седмици по-рано. Те бяха и в отбора на УСШ Пловдив, който спечели отборно републиканското първенство с голяма преднина пред София/Левски[14].

12 В самостоятелните ми бягания и на състезания си следях междинните времена и завършвах с финален спринт. На това състезание обаче не бях сигурен какво ще е разстоянието – писал съм около 800м, но и зачертано; другаде е отбелязано 600 – може би това е било за 4-ти клас; не знаех с какво темпо да бягам. Тръгнах предпазливо, твърде бавно и не реагирах на скоростта на тълпата. В подобни състезания „нормалните деца“ се втурват с всичка сила или прекалено бързо и ако разстоянието се окаже по-дълго от спринт, накрая „кретат“ до финала. Така стана и на това състезание и от един момент нататък задминавах скоростно всички останали, но разстоянието свърши прекалено рано.

13 Стефан трениираше повече футбол, отколкото лека атлетика – възпитаник на школата на „Ботев“ и по-късно професионален играч; завърши трети в индивидуалното класиране на споменатия многобой на УСШ с три трети места: 60 м: 8.13 сек; дълъг скок: 4.96 м; 500 м: 1:26.25 (седмица преди да навърши 13 г.). Той е син на „легендата“ на ФК “Тракия“/„Ботев“ Костадин Костадинов.

14 Може би ще разгледам още подробности за тези събития в друг „летопис“. Отборно класиране: 1: Пловдив 994 т. 2. Левски 727 т.. 3. Монтана 721 т.

49-та щафета „Тримонциум“ 97

11-ти май 1997 г.

Момчета до 6 клас

1. 2:49.8 СОУ „Константин Величков“
2. 2:56-2:57 (не знам кое училище)

Състав: 1. Таньо Димитров (Тони) 2. Тодор Арнаудов (Тош) 3. Таньо-2*
4. Димитър, 5. Иво 6. Стефан Костадинов

* Таньо-2 – друг Таньо

Тони, Таньо-2 и Стефан по онова време имаха бягания на 60 м около 8.1 - 8.2 сек на състезания на УСШ, а на 500 м: Тони 1:27.6 и 1:26.64; Стефан: 1:26.25. Иво (ако е бил Ивайло Гатев?): 1:27.73. По-рано, през есента, на 21.10.1996 г. треньорът беше засякал на контролно бягане Тони и Стефан на 600 м за по 2:00 мин на асфалтовата писта на училището.[15]

Трасето беше по алеите на „Цар Симеоновата“ градина.

Други резултати от щафетата:

* Момчета до осми клас: **ЕГ Пловдив 2:38.8** („Английската гимназия“)
* Момчета до четвърти клас: **1.** 3:17 – 3:18; **2:** 3:21.1 („май“), ... 5: „нашите“
* Момичета до четвърти клас: 1: ? 3:35 (май Х.Г.Данов) 2: 3:39.2; 3. 3:40, ? 4:3:56.6
*** Спортни клубове: 1. Тракия** 2:32.1
* Смесени отбори на висшите училища
1. **ПУ първи отбор**
2. ПУ втори отбор
3. ПУ трети отбор
...
„Главни спонсори бяха Ален Мак и Кастрол и много други. (...)“

15 Наречена от мен „Лигуландия“, когато започнах да тренирам самостоятелно на нея от лятото на 1996 г., а през юли 2026 г., при разбора на лекоатлетическите ми приключения от преди 30 години, я кръстих още *„Адската писта“* или *„Пистата на Ада“*. Имена от 20.8.2026: писта *„Спарта“,„Спартан“,“Спартанец“*. Виж нататък и в бъдещи работи.

Забележки и уточнения; още едни 6.51 метра преди състезанието и 6.50-те метра на тайнствения батко скачач

Класирането в състезанията и опитите са по записките ми, каквото съм видял и чул от съдии или прочел от залепените на таблата протоколи; данните не са сверени с официален протокол; има няколко пропуснати опити в дългия скок и може да има неточности в класирането, ако тези опити са го променили; някои времена, например междинните на 3000 м, съм засичал по своя часовник; въпросителните са оставени така, както са отбелязани в ръкописа – на място не съм бил сигурен дали съм чул или разбрал правилно даден резултат или име на състезател.

От предното лято си водих дневник и протоколи за собствените тренировки и няколкото състезания, в които бях участвал, както и за състезания, които гледах по телевизията, затова „бях подготвен“.

Бяха ми интересни резултатите и на първите и нататък в класирането, и последните, защото дотогава нямах информация за възможностите на „истинските“ състезатели в тази възрастова група[16], освен: *„републикански рекорд ДС (юноши седми клас) – 6.51 м“* – бележка от 28.1.1997 г. – любопитно е, че метражът е *същият* като резултата на Вадев.

Друга незавършена история със същата дължина, но закръглена, е с мистериозен юноша, ученик или от моето училище, или от съседното тогава „СПТУ“ „Антон Иванов“, което също беше „отсреща“ на писта „Лигуландия“.

---

16 Виж снимка в приложението. Не съм записал източника. Имам съмнения за книга за четирибоя „Дружба“, но не съм сигурен дали е „Изворът“ или друга; или ми го е казал треньорът? По това време, януари 1997 г., вече тренирах към УСШ/Спартак при Андрей Георгиев. През първите 4 месеца след 25.7.1996 се подготвях изцяло по свой начин, като бях „треньор“ и на приятелите си в детския клуб „Атлет“, който основах тогава; впоследствие също голяма част от обема и разнообразието на тренировките беше по моята програма и мотивация, например много „плиометрия“, която практикувах вкъщи през късната есен и зимата на 1996/1997 г., която според данните водеше до подобрения и в моя версия на висок скок („прескок“ от място и с късо засилване) и например на дълъг скок от място от асфалт в „моя“ трап: 1) 26.10.1996 г: 1.90 м; 2) 14.1.1997 г. (12 г. 6 м 2 седмици): **2.08 м;** при ръст тогава 1) около 148-149 см, 2) може би около 150 (екстраполирано от растежа). Стъпалата са били в равнината, а не на ръб*. (...) През пролетта на 1997 г. обаче се увлякох по дълги и средни бягания, без скачане или твърде рядко в кратки сесии, с което сам забавях развитието си.

* А не подпрени на ръба на „истински“ трап с пясък, както скачат някои и са скачали в първите съвременни олимпийски игри; може би това позволява да се вложи по-голям хоризонтален тласък? Асфалтовата писта свършваше до пръстта, но нямаше подобен остър ръб, а преливаше в почвата. В картите на Гугъл има запазени кадри от 2012 г., когато трапът е бил по-разчистен от бурени и по-тревясал; последният ми записан скок там е от лятото на 1999 г.

От юношеските резултати познавах онези за „под-20-години“ от световното първенство за младежи в Пловдив от 1990 г. от брой на в-к „Старт“, който открих вкъщи през 1996 г.

Трябва да е било през есента на 1996 г., когато си скачах в моя трап и един батко се спря на оградата, близо до трапа, след като бях изпълнил пореден опит*. Баткото попита нещо предизвикателно от рода на „ако ти кажа, че и аз мога да скачам“ или „знаеш ли колко скачам“. Вдигнах рамене, а момчето уточни, че скачал *„6.50“.* Поканих го да заповяда в трапа. Той обаче се оправда, че бил с обувки – наистина бяха някакви „официални“. Не помня да се е представил, поне не се сещам за име. Ако някой знае пловдивчаните в ученическа възраст с подобен метраж към 1996 г., нека да сподели.[17]

Висок обем пълни скокове в тренировките на 12-годишно момче и бързо възстановяване при хвърляния, скокове на дълъг и троен скок и максимални бягания на 1500 м

* В онзи *„златен период“* от скачането ми като дете тренировките ми по дълъг скок бяха от много опити, често по над 15-20, а понякога дори над 30, изпълнени за кратко време – например 32 опита на 8.11.1996, когато съм отбелязал *„до трапа за дълъг скок от 9:57 до 10:37 – 40 минути усилена скокова тренировка“;* интересно от тези сесии е, че най-добрите опити по правило бяха късните или почти последните; в случая: *28-ми,* а останалите 3 най-добри: 23-ти, 24-ти, и 30-ти; т.е. вместо да се уморявам от обема, така съм загрявал и влизал в ритъм. Това е знак от една страна за необичайно бързо възстановяване, за което има и други свидетелства от дневниците ми, както на пулса, така и с обем от разнообразни дисциплини в един ден, и дори веднъж: два лични рекорда на 1500 м и 3000 м в две поредни бягания с 25 минути почивка между тях, все едно „3х1500м“; но може би от друга страна, това подсказва, че може би и не съм се засилвал и скачал с пълните си възможности.

Проучванията и разборът на записките ми 30 години по-късно показват, че може би съм имал профил на лек многобоец* от типа на онези, които нямат масивна мускулатура, но и *„не се тръшват на пистата“* след 1500-те метра, защото вероятно мускулите им са с по-уравновесено съчетание от бързи, средни и бавни влакна, отколкото у чистите спринтьори-скачачи и по-мощните многобойци.

Също стигнах и до извода, че поради тези причини може би понякога не

17 Сещам се за един, който е възможен – спринтьорът Йордан Йовчев, роден на 9.8.1979 г. https://worldathletics.org/athletes/bulgaria/yordan-yovchev-14174777

съм задействал пълноценно бързите мускулни влакна от тип „IIx”[18]; т.е. възможно е да съм работил прекалено много със средно бързите влакна тип IIa и бавните I, дори и *„когато не е трябвало“*.

Въпросът подлежи на доизясняване и потвърждаване или отхвърляне в бъдещи работи и наблюдения, заедно с по-подробни разсъждения и записки; по-долу включвам примерен анализ.

*** 24.5.1998 г.**

24 опита на *„хвърляне на диск“* (>1.7 кг плосък обл камък елипсоид), максимален: 14.10 м (13-ти), последни 21-24: 13.48, 13.58, 13.02, 13.24; Първи: 12.82, 12.43 x 12.88, 12.45, 12.59 **13.72** 13.00 **...** заедно с измерване на 28 опита на приятел[19] и засичане на няколко негови бягания на 400 м и 60м. След това: бягане на 1500 м, личен рекорд: 5:38.56 (-2.19 сек от предишен рекорд 6 дни по-рано), като тогава „*щях 800“,* но по време на бягането разбрах, че няма да постигна добро време на тази дистанция и реших да продължа. После измервах още няколко бягания на същия и на още двама приятели, и техни скокове на дълъг и троен скок (многоскок с редуващи се крака); и аз направих един лек опит на дълъг скок и два на троен.

На тренировката 6 дни по-рано след предния личен рекорд на 1500 м – 5:40.75, на 18.5.1998 г. пак съм отбелязал „*щях 800“,* т.е. тръгнал съм с бързо темпо като за 800 м, но съм продължил за 1500 м:

1: 39	5: 3:45 (48)	7.5: **5:40.75** (42.x)
2: 1:23 (44)	6: 4:34 (49)	
3: 2:09 (46)	6.5: 4:58 (~48)	
4: 2:57 (48)	7: 5:20 (46)	

…

Само по себе си подобно тръгване може да доведе до сковаване на краката, но в случая не съм имал подобни проблеми, защото след бягането правих *16 опита на дълъг скок* - много фалове, 4 успешни; и два опита на троен, като съм измерил някои фалове с изпълнен скок, от които два са били по-високи от тогавашния ми регистриран личен рекорд, а един е бил близък до него; най-добрият ми редовен опит също е бил близък до тогавашния ми рекорд* и е втори най-добър; освен това направих личен рекорд на троен скок, като съм отбелязал, че опитите на троен са били *„след 9-тия опит“* на дълъг; тройният скок е по-натоварващ от

18 Подобно усещане се получава при изпълнение на набирания или кофички с тежест, когато с добавяне на 5%, 10% или дори 15% от собственото тегло в раница или за кръста състезателят се изненадва, че може да постигне същия или близък брой повторения в една серия, както и без тежест. Явлението може да се подпомага и от нуждата от повече стягане на тялото, на „ядрото“ – корема и кръста, – и от по-доброто уравновесяване, което насочва силата в правилната посока.

19 Бъдещ ученик в Спортното училище и професионален волейболист.

дългия, особено при скачане с обикновени маратонки *на асфалт;* при това, най-добрият редовен опит в скока на дължина е след това: *12-тия.*
Това е свидетелство, че максималното бягане на 1500 м с дръзка първа обиколка:
(1) Не е изтощило гликогена от краката ми или не ми е попречило да скачам поне толкова добре, колкото и в дни, в които само съм скачал (като следваща тренировка на 12.6.1998 г., когато си подобрявам тогавашния личен рекорд, 12 опита, 9 успешни);
(2) Или „батериите“ ми са се зареждали достатъчно бързо, което обаче подсказва, че може би, когато съм се засилвал и скачал *не съм влагал максималното възможно усилие* от най-бързите енергийни системи, които физиологично не могат да се възстановяват за толкова кратко време.
3) Тройният скок или повечето скокове са „*събуждали*“ по-бързите влакна.
4) Вероятно съм бил „*еластичен*“ скачач и съм използвал енергията от сухожилията, затова съм можел да скачам добре и след бягания.

„Адската писта“ „Лигуландия“ на детския лекоатлетически клуб „Атлет“

Едва ли баткото щеше да скочи 6.50 м в *моя „трап на смъртта“*, дори и да беше с маратонки, а не с официални обувки. Не е сигурно дали би скочил и 5.50 м, ако е преодолявал 6.50 на тартанова писта с пълно засилване и шпайкове.

По-обстойни данни и анализи на приключенията, развитието на резултати, скачането от асфалт и др.; коефициенти между скок от място и със засилване; периоди на правилни и грешни тренировки; колко може да скачаш, ако *не трениираш* и си неподготвен – в следващи работи.

Държавно първенство по лека атлетика

31.5.1997 – 1.6.1997

Из Спортен_дневник_#4; спортен_дневник.тетрадка_14.4.1997–27.6.1997_“по природознание“_пикселизирана_охра-кафява

РЕПУБЛИКАНСКО ПЪРВЕНСТВО ПО ЛЕКА АТЛЕТИКА

14-годишни? Момчета и Момичета

31.V.1997 г.

100 м момчета А финал

1	Мариян Тодоров Вадев	ЦСКА	11.33	(11.44 в сериите)
2	Иван Борисов	Панагюрище	12.22	
3	Веселин Алексиев	Кюстендил	12.46 ?	

100 м момчета Б финал

1	Д. Якимов	Левски	12.43	

100 м момичета А финал

1	? Делчева	ЦСКА	12.66	(12.55 в сериите)
2	? Търкаланова	Панагюрище	12.77	
3	Нова Кънева	Сливен	12.81	

100 м момичета Б финал

1	Александрина Митова ?	Локомотив Сф	13.33	

400 м момчета серии

	М.Аитов ?	58.59	
	Иван Цолов	62.49	
	Илиян Данчев	63.78	
	Бонимир Пенчев	70.03	
	Марин Хубавенски	73.28	

400 м момичета серии

	И.Иванова	65.95	
	М.Маринова	68.41	
	Д.Стоева	71.28	
	Г.Йонтова	73.81	
	В.Митова	73.92	
	Д. Караджова	74.03	

400 м момичета серии

	Д. Николова	65.10	
	С. Василева	65.84	
	Трендафилова	66.48	
	Н.Стефанова	71.00	
	П.Атанасова ?	74.19	
	С.Руменова	81.78	

Гюлле момичета

1	Милена Митева	9.78	Локомотив Русе
2	Нели Митева	9.56	Ямбол
3	В. ГеоргиеваТрендафилова	9.30	Тракия 96

Гюлле момчета

1	Даниел Грозев	14.00	
2	Даниел Георгиев	13.00	Ямбол
3	Огнян Нешев	11.12	Тракия 96
...			
26	Илиян Данаилов (последен)	6.98	

Копие момичета

1	М.Митева	34.32	Локомотив Русе
2	С.Тотева ?	28.38	Ямбол
3	Р. Петрова	24.40	Тракия 96
4	?	21.62	
...			
9	(последна)	10.50	

Диск момчета

1	Даниел Георгиев	35.26	
2	Фредерик	32.28	
3	Дечев	3х.??	

Чук момчета

1	Мехмед Мусалиев	Черно море	37.42
2	Ал ... Прова...?	Черно море	33.24
3	Иван Вълчев	Нова Загора	27.98

Шестобой момичета: Висок скок

	Н.Момчилова	1.41	610
	Г. Иванова	1.38	580
	С. Стойкова	1.38	580
	Д. Маринова	1.32	520
	С. Иванова	1.32	520

1500 м пр. - момчета

1	В. Радев	5:03.7	
2	Георгиев	5:07.6	
3	Костов	5:10.3	
...			
13	Последен	5:54.2	

Висок скок – момчета

1	Щилиян Вобов	Сливен	1.69
2	Тодор Вобов	Сливен	1.69
3	Ц. Николов	Спартак Плевен	1.63

Шестобой – момчета

		ДС	100 м	100 м пр.	След първите три дисциплини
4	Илиян Чамов	4.57 (542 т.)	14.1 (370)	18.08 (18.1) (270)	1182
5	Георги Канев ?	4.90 (641)	13.6 (500)	18.83 (18.9) (230?)	1171
3	В. Пехливанов	5.05 (681)	14.0 (500)	17.52 (17.6) (380)	1461
1	Георги Иванов	5.02 (678)	12.6 (690)	15.93 (16.0) (620)	1988
2	Пламен Асенов	4.91 (649)	13.4 (550)	17.67 (17.7) (360)	1559

Дълъг скок момичета – финал

1	Ива Търкаланова	71	5.03
2	Виолета Петрова	661	4.94
3	Петя Милкова ?	398	4.88
4		777	4.79
5		996	4.78
6		1488	4.77
7		669	4.60
8		685	4.54
9		660	4.49
10		981	4.44
11		847	4.42
12		497	4.23
13		51	3.94

Дълъг скок момичета – финал

996	4.73	4.78	4.45	4.34	x	4.20
660	4.49	4.41	4.24			
981	4.35	4.44	4.10	4.34	x	x
669	4.57	4.60	x	?	?	?
847	4.37	4.38	4.42			
685	4.53	4.39	4.59	4.43?	?	?
1488	4.77	4.23	4.36	x	4.39	x
398	4.55	x	4.81	4.88	4.82	?
661	4.81	x	4.51	x	4.94	x
71	5.03	4.93	4.87	4.65	4.95	x
90 и.к.	x	x	5.80	5.99	5.88	x
и.к.?	4.93	4.37	4.17			
51	?	3.94	3.81			
497	?	4.23	3.86			
777	?	4.79	x	x	4.65	4.70

№90: Антоанета Стоянова?

100 м пр. момичета

Серии, класирали се за финал „А“:

	Магдалена Дивлева?	16.12	
	Д. Кръстева?	16.20	
	Бла.. Герова	16.92	
	Мартина Стоянова	17.14	
	Д. Мутафчиева?	17.24	

Най-слабо бягане в сериите: Мария Траянова 20.91

1500 м момичета

1	Гергана Маринова ?	5:06.7	
2	Дарина Иванова	5:09.9	
3	Силвия Дънекова	5:12.9	
	...		
7	Анастасия Ралева	5:33.7	
8	Ваня Митова	5:52.2	
9	Мариела Манева? (последна)	5:59.5	

400 м момчета

Финал Б

1. ? - 61.8

Финал А:

1. ? – 57.54

400 м момичета

Финал Б

1. 68.48

Финал А:

1. 64.83

Младежи 400м (контролно)

1. ? – 47.86

Втори ден: 1.VI.1997 г.

200 м момчета серии

25.89 **A**	26.33 **A**	26.79	25.59 **A**	25.32 **A**
26.42 **A**	27.14	27.15	26.13 **A**	25.86 **A**
26.59 **A**	27.14	27.96	26.96	27.67
26.72 **B**	27.83	28.09	27.36	28.40
27.66	27.85	28.28	28.16	28.98
27.80	30.75	30.04	28.44	

200 м момчета

Финал А

1. №1678 - **25.08**
2. 25.2
3. 25.4

200 м момчета

Финал Б

1. Марио Ценов – ЦСКА - 26.29

Други участници .. Н. Илков? М. Панов? И. Борисов ? ?.Евстати-..?

Копие момичета

1. 37.38 или 37.48

800 м серии момчета?

Финал Б?:

1. 2:16. 7

Финал А:

1. 2:08 ? ...

800 м момичета

1. 2:28.46

200 м момичета серии

1	29.19	29.40	26.92	28.33	29.90	28.71
2	?	?	?	?	?	?
3	?	?	?	?	?	?
4	?	?	?	?	?	?
5	?	?	?	?	?	?
6	?	?	?	?	?	?

Финал А:

1. 26.71

100 м пр. момчета

1. 14.58

3000 м момчета:

1. Даниел Господинов №1983: 10:36,0
2. З.Димов* - Пещера - 10:37.9
3. ? - 10:39.60

* Виж забележки и резултати от 3000-те метра на областните първенства 1997 и 1998 г. с участието на З. Димов и Тош в приложението.

Междинни времена*

разстояние	първи	-2	-1
200	**41** [1:22]		
600	**2:06** [1:25]		2:18
1000	**3:35** ?		
1400	**5:04** [средно по 1:31]	5:24	5:39
1800	**6:35** [1:31]	7:05	7:23
2200	**7:59** [1:24]	8:4x?	9:09 ?
2600	**?**	**?**	10:25?** (2200 м)
3000	**10:36.0** [средно по: 1:18.5]	**?***	?

* Засечени от автора
* -1, -2 = последен, предпоследен (предполагаемо)
** Последният с време 10:25 вероятно е бил изостанал с обиколка и това е на 2200 м, защото последните на пистата не може да са бягали 2200-2600 м за 1:16.
* Виж в приложението след протокола сравнение с междинните времена от мои бягания на 3000 м преди да навърша 14 г. от следващата година.

Дълъг скок момчета – финал

Опити

933	4.31	4.16	x			
772	4.23	4.69	5.03	5.26	**5.41**	5.32
1327	4.47	4.18	4.51			
768	x	4.74	4,?			
507	x	5.07	?	5.03	X	5.12
304	4.15	4.44	4.24			
653	4.71	4.80	?			
56	**6.35**	**6.41**	**6.40**	**6.49**	**X**	**6.51**
300	X	X	?	5,02	5,11	?
649	4.82	4.89	5.12	?	?	4.50
1959	4.62	4.78	4.60			
658	4.53?	4.86	5.34	?		
623	4.61	4.88	3.56			
811	X	5.05	5.06			
59	4.88	4.77	4.15			
848	4.00	4.16	4.18			
652	6.29	X	6.41	6.56	6.01	6.41
Без № и.к.	X	6.3?	6.19	6.96	?	6.42
666	X	?	X	5.70	5.58	x
651	?	4.98	4.89	5.28	5.39	
885		4.50	4.54			

Крайно класиране – по записаните опити*

1	Мариян Вадев	56	6.51
2	?	666	5.70
3	Щ. Вобов	772	5.41
4		651	5.39
5		507	5.12
6		649	5.12
7		300	5.11
8		811 ?	5.06
9		623	4.88
10		..	4.88
11		..	4.80
12		..	4.78
13		..	4.74
14			4.73
15			4.54
16			4.51
17			4.44
18			4.31
19			4.18

* Класирането е направено по записаните от мен опити и е възможно да има неточности в реда, защото има няколко пропуснати, например на №507 и №300. За състезател №811 нямам опити след трети, а по тези дължини е в осмицата. Номерата вероятно са по картотеката на БФЛА за съответната година.

3000 м спортно ходене момичета

1. Мая Синапова?* (Златоград) 18:29.7
2. Мариела Манчерва (Добрич) 20:03.9
3. Анастасия Рачева (?) 21:09.5

600 м момичета от шестобой

1. №141 - 1:52.0
* последна 2:08 ...

800 м момчета шестобой

1: 2:27.22[20]

Шестобой - крайно класиране

1. Георги Иванов
2. Пламен Асенов
3. В. Пехливанов

20 Сравнение и атлетически профил: резултат на Тош на 800 м преди 14 навършени години следващата година на 200-метровата писта: едно бягане на 2:42.5 (десетите – на око, нямах хронометър в бягането.

Приложения

1. 3000 м – сравнение на междинни времена
2. 3000 м в Пловдив 1997 и 1998 г.
3. Факсимилета на протоколи и дневници

Сравнение с междинните времена от мои бягания преди да навърша 14 г. от следващата година

Разст.	Първи	Предпосл.	Последен	Тош-1	Тош-2
200	**41** [1:22]			43	**43**
600	**2:06** [1:25]		2:18	2:19	**2:14**
1400	**5:04** [средно по 1:31]	5:24	5:39	**[~5:37.6]**	**[~ 5:32]**
1800	**6:35** [1:31]	7:05	7:23	**7:11**	**7:06**
2200	**7:59** [1:24]	8:4x?	9:09*	**8:51**	**? [8:48]***
2600	**?**	**?**	10:25?**		
3000	**10:36.0** [средно ~ 1:18.5]		?	**11:57.71***	**11:55.9**

Тош-1: 29.4.1998 на стадион „Пловдив“ с маратонки на тартан, областно първенство: 6 място и сравнително малка разлика между втория и шестия (15 секунди); времето 11:57.71 е по моя хронометър; официалното време от състезанието беше 11:58.6

Тош-2: 26.6.1998 г., писта „Лигуландия“: 200 м тънък асфалт с остри завои: 50-метрови прави и 50-метрови завои, изчислен радиус около 15.8x м. Самостоятелно бягане и самоизмерване: 11:55.9.

Уточнения за междинните времена на Тош:

Тош-1:
[~5:37] – екстраполирано: 6:03 на 1500 м, темпо в предните 500 м: около 50.8 сек (1000м: 3:56, 1500 м : 6:03)

Тош-2:
[~ 5:27] – екстраполирано от 1 км: 3:48, 1500 м: 5.52, 2000 м: 7:57; най-близки 500 м: 2:04 = 1 км ~ 4:08; 200 м ~ 49.6 = 100 м ~ 24.8 ~ 25 ==> 5:57 – 25 = 5:32
[8:48] – екстраполирано по време 7:57 на 2000 м и тогавашна об. 51 сек и последен км за 4:09

3000 м в Пловдив 1997 и 1998 г.

Сребърният медалист на 3000 м от държавното първенство от 1997 г. до 14-години[21] Запрян Димов, записан като „З.Димов“ в черновата на протокола, спечели и силното бягане за първите двама на 3000 м на областното състезание в Пловдив на 10.6.1997. Участниците, сред които и аз, по записките сме родени през 1984 г. и по-късни години. Не можах да разбера точното му време, но по разстоянието между него и втория и неговото приблизително време и и друго негово бягане по-късно с юноши младша, предполагам че е било около 10:4х или по-малко; възможно е и времето на втория да не е точно, дококото си спомням може би около 100 или 100-тина метра зад първия.

1. Запрян Димов Пещера 10:3х – 10:4х ?
2. Таньо Димитров Спартак Пд 10:57 ?
3. Павел Кохчиев Спартак Пд 11:? ... – 12:?
4. Тодор Арнаудов Спартак Пд ~13:2х-13:3х?
5. Стоян ... (*„на ~ 50 см от мен, Аз направих страхотен финален спринт“)*

* Мои времена: 200м: 54-55; 600м: 2:48-49; 1000 м: 4:35 ; 1400 м: 6:21 ...
1800 м: 8:14? 2200 м: 10:02? темпо 1:48, но по правило завършвах с обратен сплит и финален спринт)

21 Не съм сигурен за точните възрастови групи в конкретното състезание и възрастта на всички участници; в бяганията може да са били смесени няколко в една серия: „14-годиШНИ“ или „под 14 годиНИ“ (12-13 *навършени);* „под 16 години“ („14-15-годиШНИ – навършващи в годината на състезанието?) и пр. Не съм сигурен за годината на З.Димов, писал съм 1984 г. Таньо и аз сме 1984, аз още ненавършил 13; Павел беше роден през 1986 г. от група четвъртокласници, които Андрей пое от училището през есента на 1996 г. Друг от тях беше Димитър Сотиров.

Областното първенството за младша възраст на 22.6.1997 г.

3000 м юноши

1. Димитър Калпаков 82 г. 10:31.97
2. Запрян Димов 84.г. 10:44.04
3. К. Д...? 82 г. 10:47.32
4. М.Благоев 82 г. 11:15.81
5. Щерьо Бозов 81 г. 12:09.47
6. ? 82 г. 12:11.32

През следващата година, в състезанието за 14-годишни[22] отново спечели З. Димов. Тогава се класирах 6-ти, но в по-равностойно състезание след първото място и с много по-силно време.

Пловдив, Областно първенство

29 април 1998 г.

3000 м момчета (до 14-годишни?)

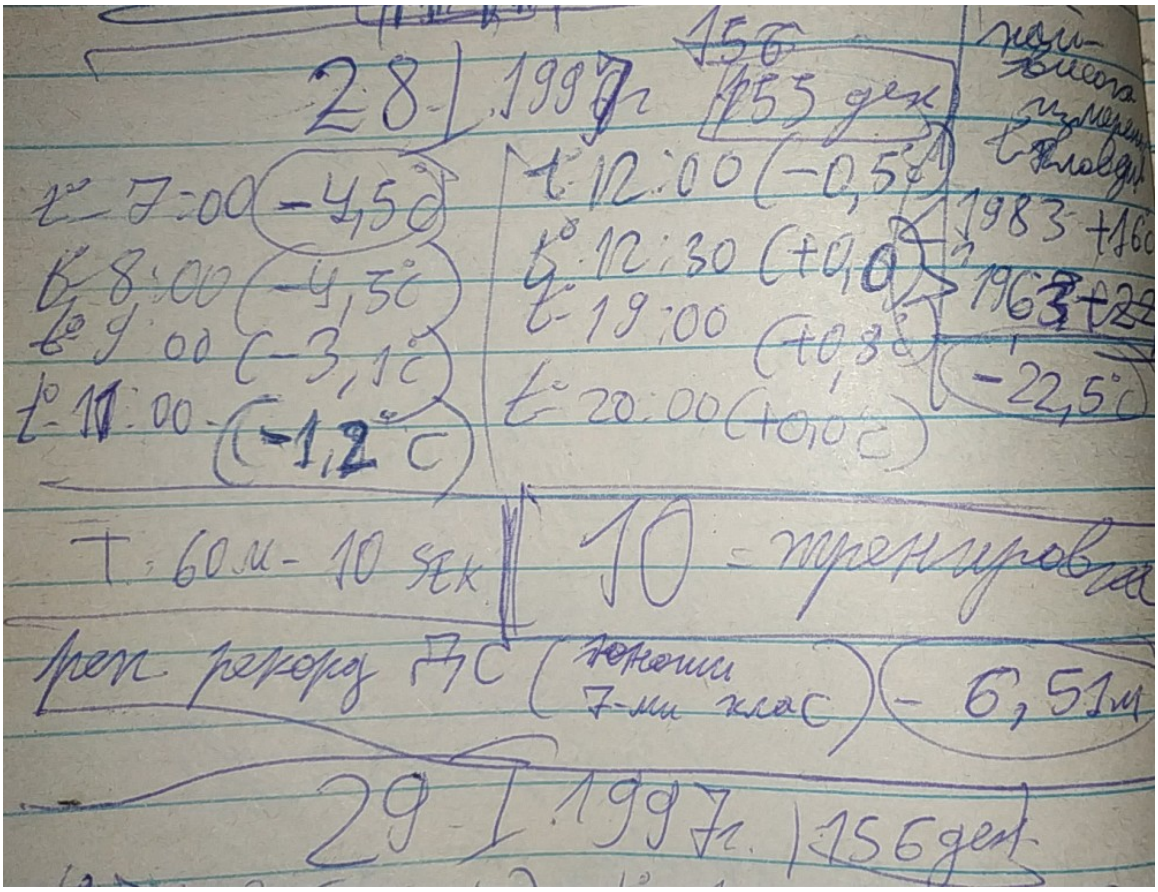
1	Запрян Димов	Пещера	11:02.39
2	?	Пещера	11:39.4
3	?	398	11:41.3
4	?	777	11:43.5
5	?	996	11:54.7
6	**Тодор Арнаудов**	**Спартак Пд**	**11:58.6**
7	Мирослав Драганов	Спартак Пд	13:21.27
8			13:39.5
9			13:49.9

Самостоятелно бягане на асфалтовата писта на 26.6.1998 г.: 11:55.84 (посл. об. < 43)

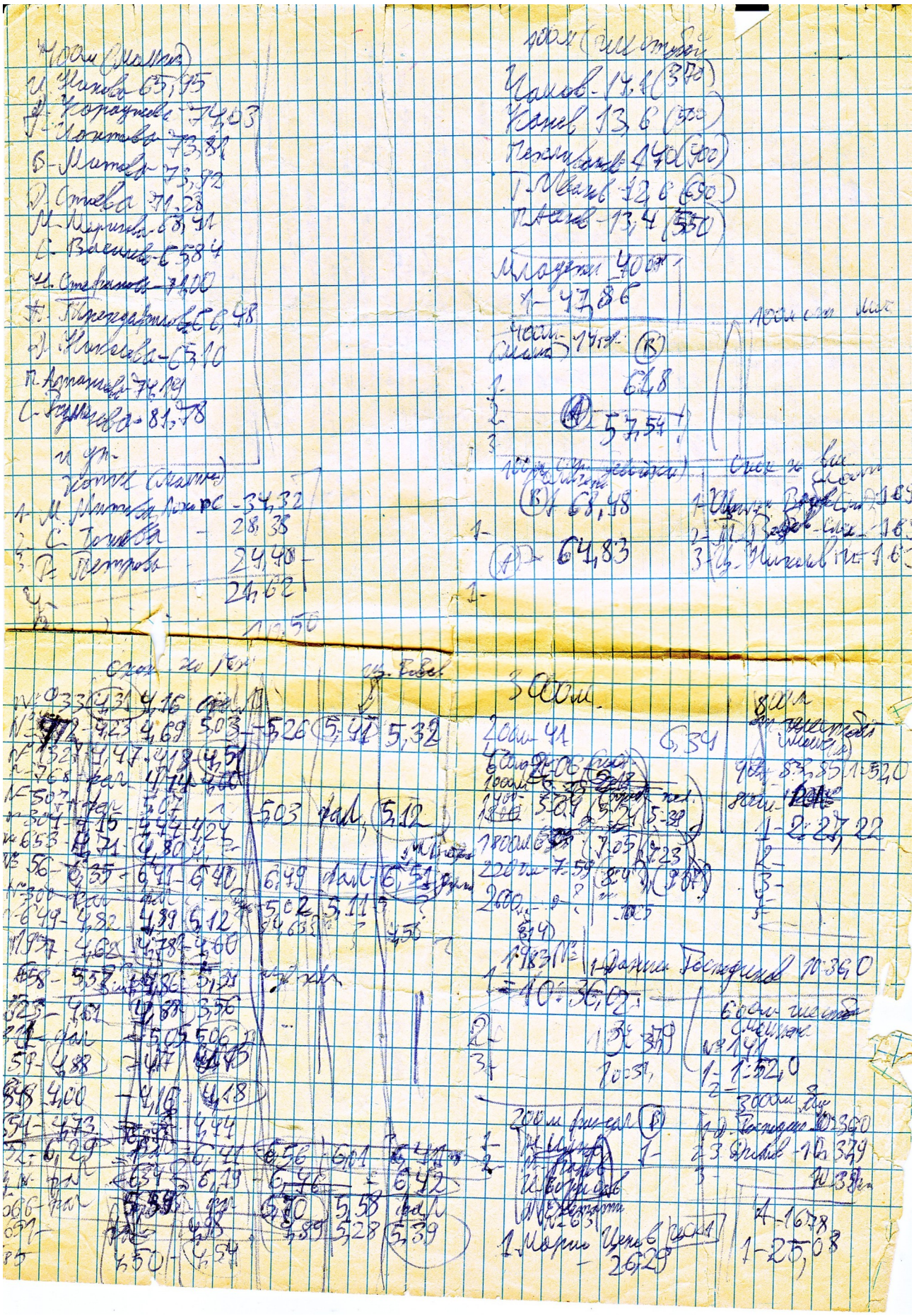
22 „14-годишни“, включващо и „под 14 години“? („12-13-годишни“)?

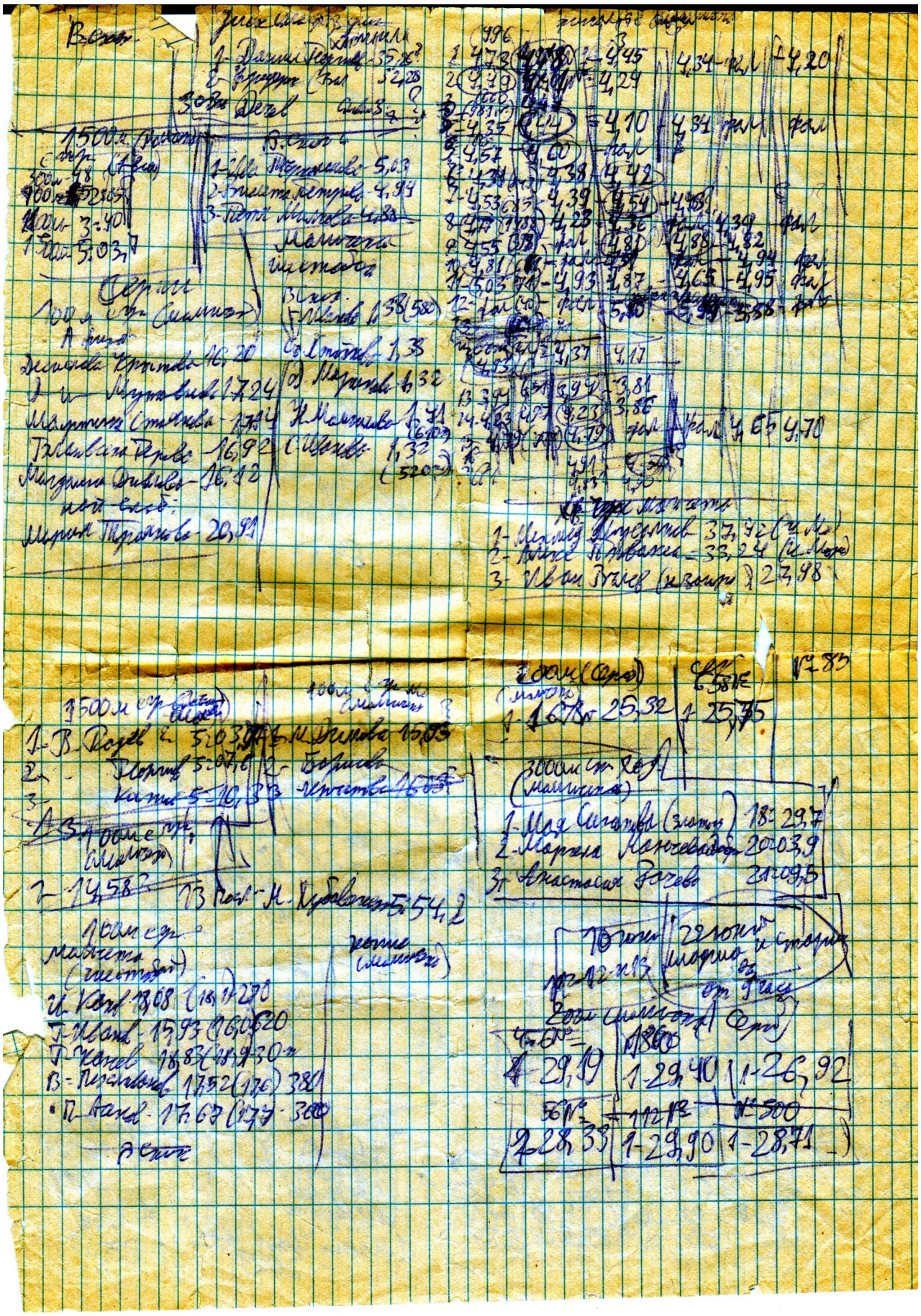
Факсимилета на документи

1. Рекордът за седми клас от 6.51 м – дневник от 28.1.1997 г.
2. Записките на място на стадиона от 1997 г. – 31.5-1.6.1997 г.
3. Спортен дневник №4 на Тош от 1997 г. – сканиран и сниман



Рекордът *„за юноши седми клас“,* който съм записал на 28.1.1997 г. – 4 месеца преди състезанието на М.Вадев. „10 тренировка“ – при Андрей, от края на ноември 1996 г.





КРОС на Ревнала

момчета до 4 клас
1- Павел Тодоров
2- Димитър
3
4 Тайко
5- Миро
и др.

момчета до 6 клас
1- Тодор Димитров
2- Стефан Христов
3
5- Ники
Т-8-10

момчета до 8 клас
1-
4- Едва от колена отдр.

момчета
1- Андрей Георгиев

момичета
1- Рулина

В началото пръсна много вода, дъжд валеше, но после спря, но беше студено 10-15 градуса Цел.
Имаше и тревата. Беше много ветровито

РЕПУБЛИКАНСКО ПЪРВЕНСТВО
по ЛЕКА АТЛЕТИКА за момчета и момичета до 14 г.

100м момчета (А група)
1- Мартин Петров Радев ЦСКА 11,33 (в серията 11,44)
2- Иван Борисов Панагюрище 12,22
3- Веселин Алексиев Хасково 12,46

100м момичета (А група)
1- Д. Ангелова ЦСКА 12,66 (в серия 12,55)
2- Теодорова ЦСКА 12,77
3- Нора Бенева Сливен 12,81

(В група)
1- Д. Радев Левски 12,43

(В група)
1- Александрина Минева Локо С. 13,33

400м момчета серия
М. Ангелов 53,59
Марин Христов 73,28
Владимир Иванов 69,18
Иван Цанев 62,49
Димитър Ненов 70,03
Илиян Данчев 63,78
и др.

400м момичета серия
И. Иванова 65,95
Д. Караджова 74,03
Г. Петрова 73,81
В. Митева 73,92
Д. Стева 71,28
М. Маринова 68,41

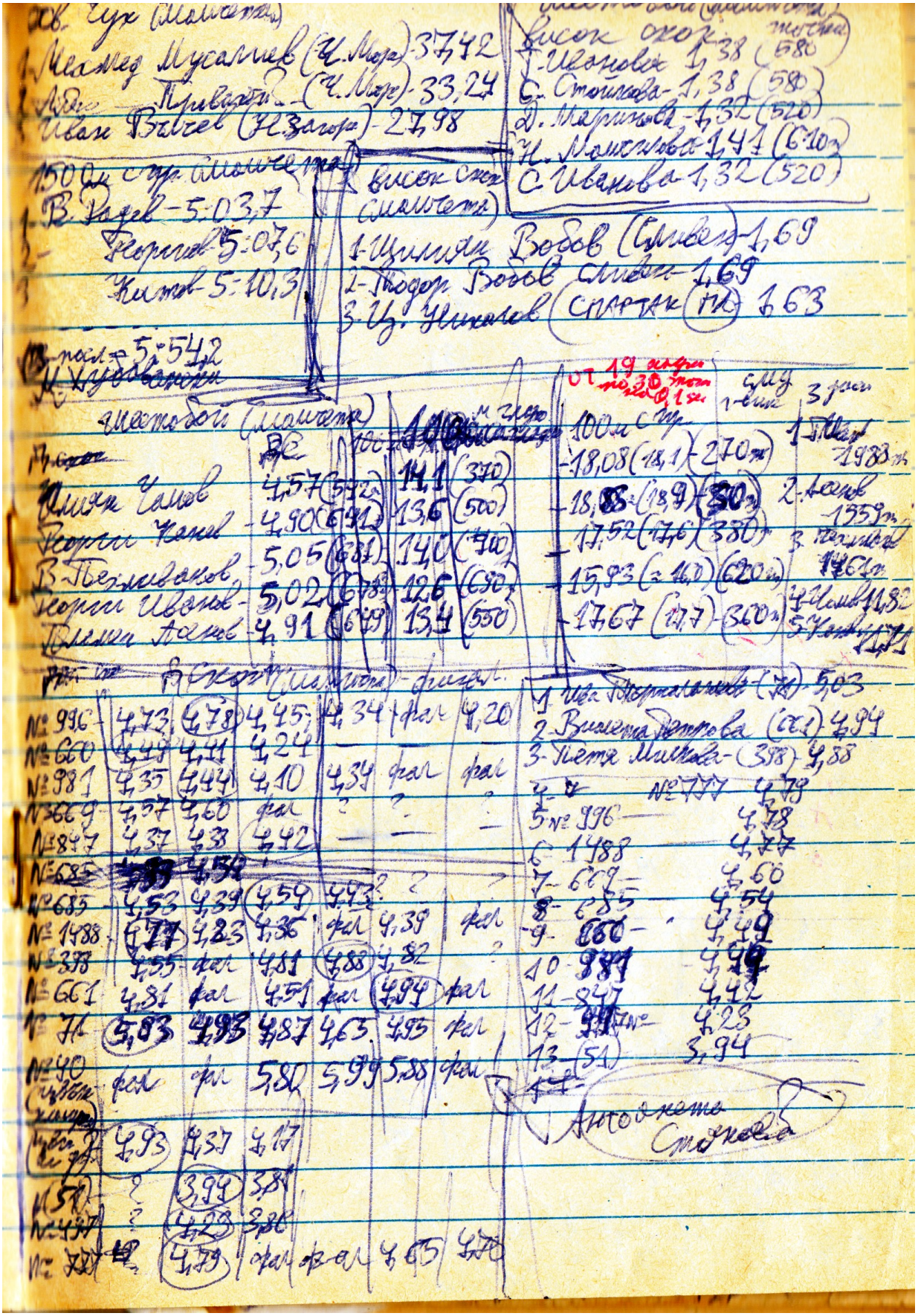
С. Василева 65,84
Н. Стефанова 71,00
Т. Пендарева 66,48
Д. Николова 65,10
Л. Атанасова 74,19
С. Рулекова 81,78

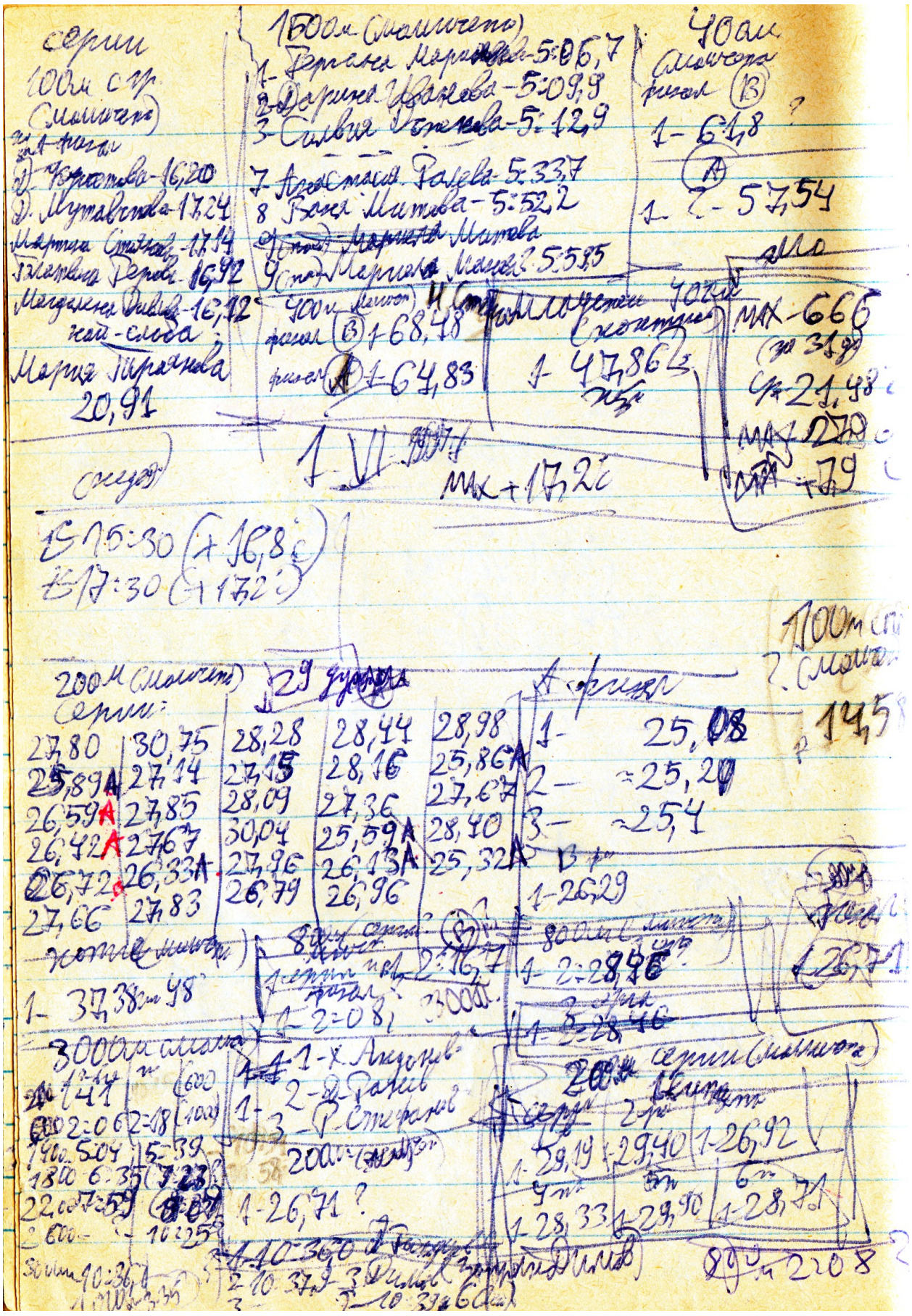
Н. гюле момичета
1- Милена Митева 9,78 м (Локо ПО)
2- Пепи Митева 9,56 (Левски)
3 В. Радева 9,30 (Тракия)

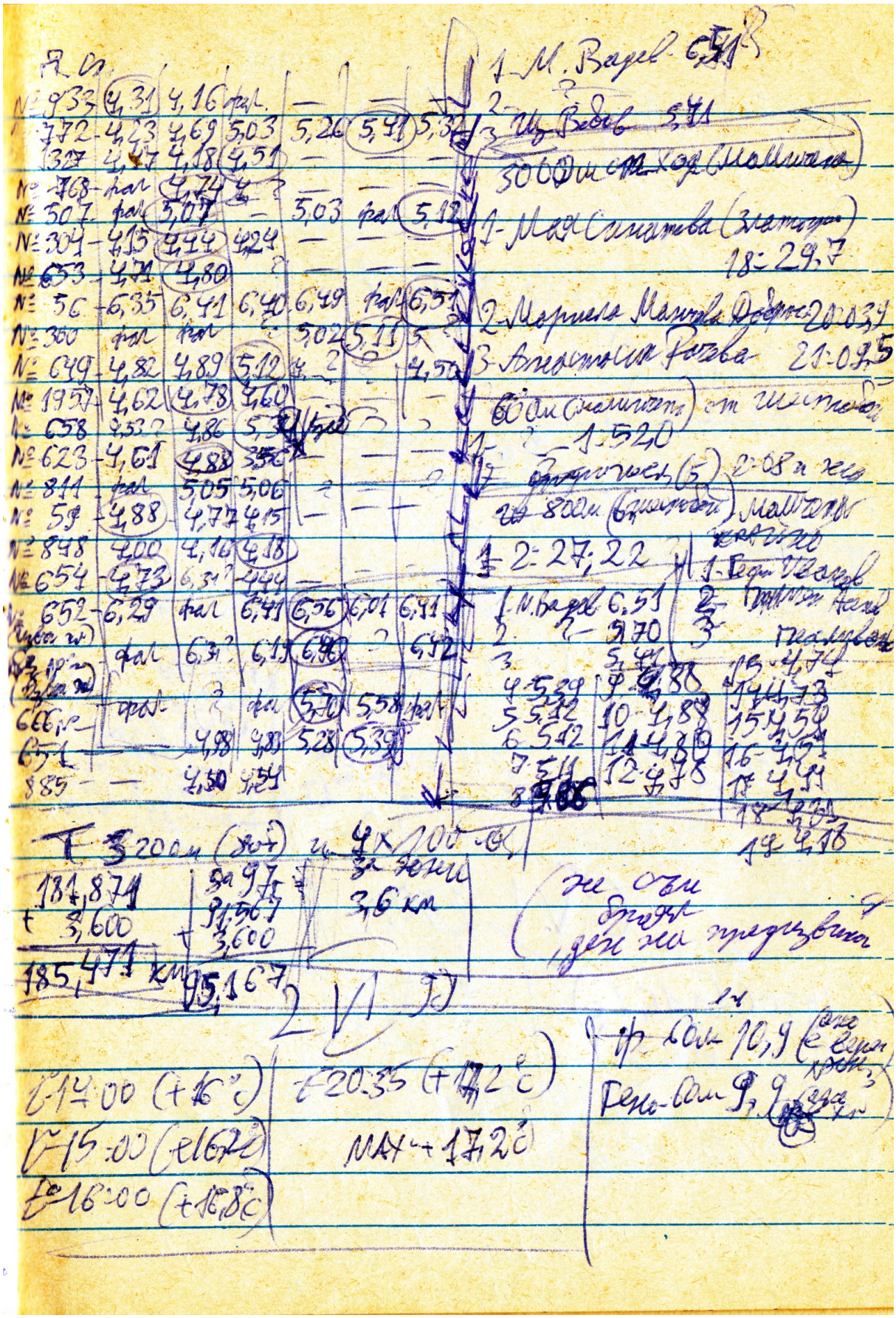
хвърляне момичета
1- М. Митева 34,32 (Локо ПО)
2- С. Тодева 28,38
3- В. Петрова 24,40
4 21,62
9 (последна) 10,50

Висок момичета (1 кл.)
1- Даниел Грозев 14,00 м
2- Даниел Георгиев 13,00 м
3- Огнян Чешев 11,12 м
26 (последна) - Илиян Даниелов 6,98 м

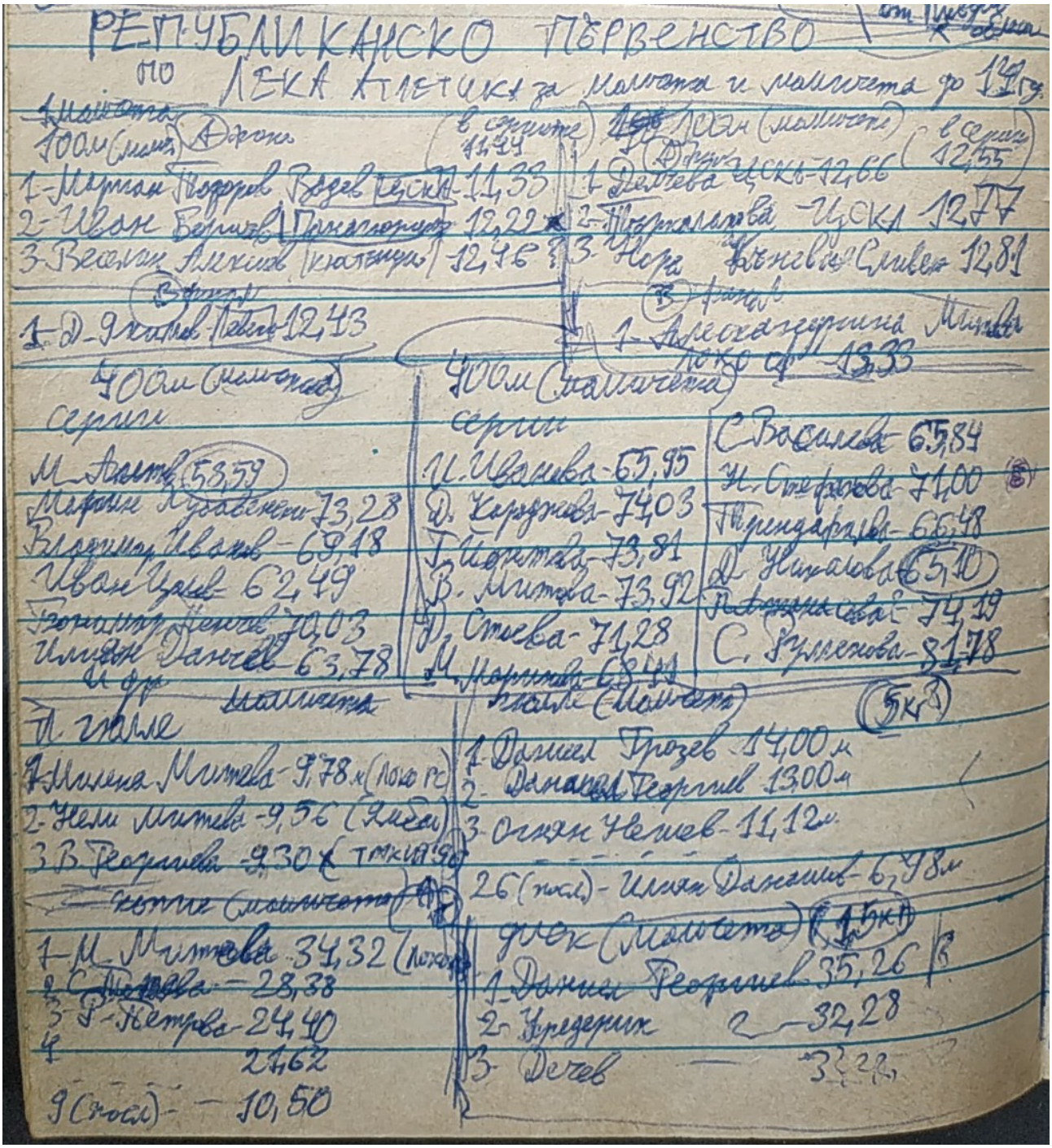
Висок момичета (1 кл.)
1- Даниела Георгиева 35,26
2- Фредерик 32,28
3- Дечев 31,22







Снимани с телефон:



РЕПУБЛИКАНСКО ПЪРВЕНСТВО
по ЛЕКА АТЛЕТИКА за момчета и момичета до 12 г.

100м момчета (А) финал (в серия 11,44)
1- Мартин Петров Ведев ЦСКА 11,33
2- Иван Вергов Панагюрище 12,22
3- Веселин Алексиев Кюстендил 12,76

(В) финал
1- Д. Ангелов Павел 12,43

100м момичета (Б) финал (в серия 12,55)
1- Дечева ЦСКА 12,66
2- Тодорова ЦСКА 12,77
3- Нора Бенева Сливен 12,81

(В) финал
1- Александрина Минева Локо С 13,33

400м момчета
серии
М. Ангелов 58,59
Мирослав Кузевски 73,28
Владислав Иванов 68,18
Иван Цанев 62,49
Константин Ненов 70,03
Илиян Данчев 63,78

400м момичета
серии
И. Иванова 65,95
Д. Харджиева 74,03
Г. Цветкова 73,81
В. Митева 73,92
Д. Стоева 71,28
М. Маринова 68,41

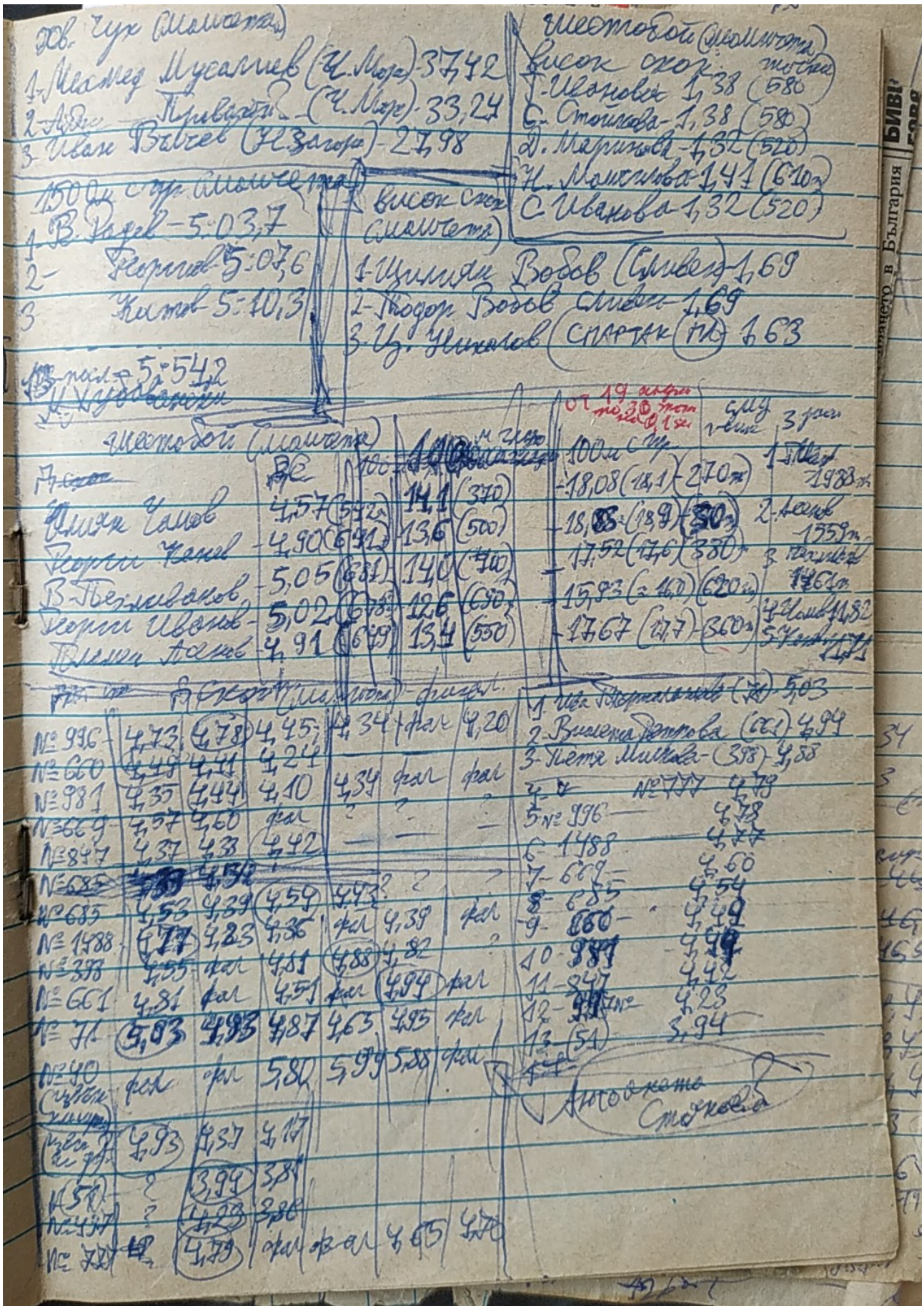
С. Василева 65,84
И. Стефанова 71,00 (В)
Т. Трендафилова 66,48
Д. Николова 65,10
Л. Ангелова 74,19
С. Ахмедова 81,78

Х. гладе момчета
1- Милена Митева 9,78 м (Локо РС)
2- Нели Митева 9,56 (Левски)
3- В. Георгиева 9,30 (тежки 90)

Х. гладе момичета (А)
1- М. Митева 34,32 (Локо)
2- С. Иванова 28,38
3- Д. Петрова 24,40
4 — 21,62
9 (последна) — 10,50

Х. гладе момчета (5 кг)
1- Даниел Грозев 14,00 м
2- Даниел Георгиев 13,00 м
3- Огнян Чешев 11,12 м
26 (последен) - Илиян Дамянов 6,78 м

Диск момчета (1,5 кг)
1- Даниел Георгиев 35,26 (В)
2- Фредерик — 32,28
3- Дечев — 31,28



серии
100м с гр.
смешан.
1-й раз
Д. Муравьева-17,24
Мария Сергеева-17,14
Мария Зыряева
20,91

1500м смешано
1- Эрнана Маркова-5:06,7
2- Дарина Иванова-5:09,8
3- Сильвия Исакова-5:12,9
7- Анастасия Рагева-5:33,7
8 Ваня Митева-5:52,2
9 (сп) Мариела Митева
9 (сп) Мариела Мадеева 5:59,5

40м смешан
финал (В)
1- 61,8 ?
(А)
1- ? - 57,54

400м (лично) И (сп)
финал (В) 1-68,48
финал (А) 1-64,83

Комплексный 400м
(лично)
1- 47,86 с

МАХ-66б
(за 31,9)
Ср-21,48 с
МАХ 27,9 с
Ср +19 с

(сегодня)
1-VI
МАХ +17,2 с

В 15:30 (+16,8 с)
В 17:30 (+17,2 с)

200м смешан
серии:

27,80	30,75	28,28	28,44	28,98
25,89А	27,14	27,15	28,16	25,86А
26,59А	27,85	28,09	27,36	27,67
26,42А	27,67	30,04	25,59А	28,40
26,72	26,33А	27,96	26,13А	25,32А
27,66	27,83	26,79	26,96	

29 июня

А финал
1- 25,08
2- ~25,20
3- ~25,4
В ф
1-26,29

100м с гр.
смешан
? 14,58

комплексный
1- 37,38 м 48

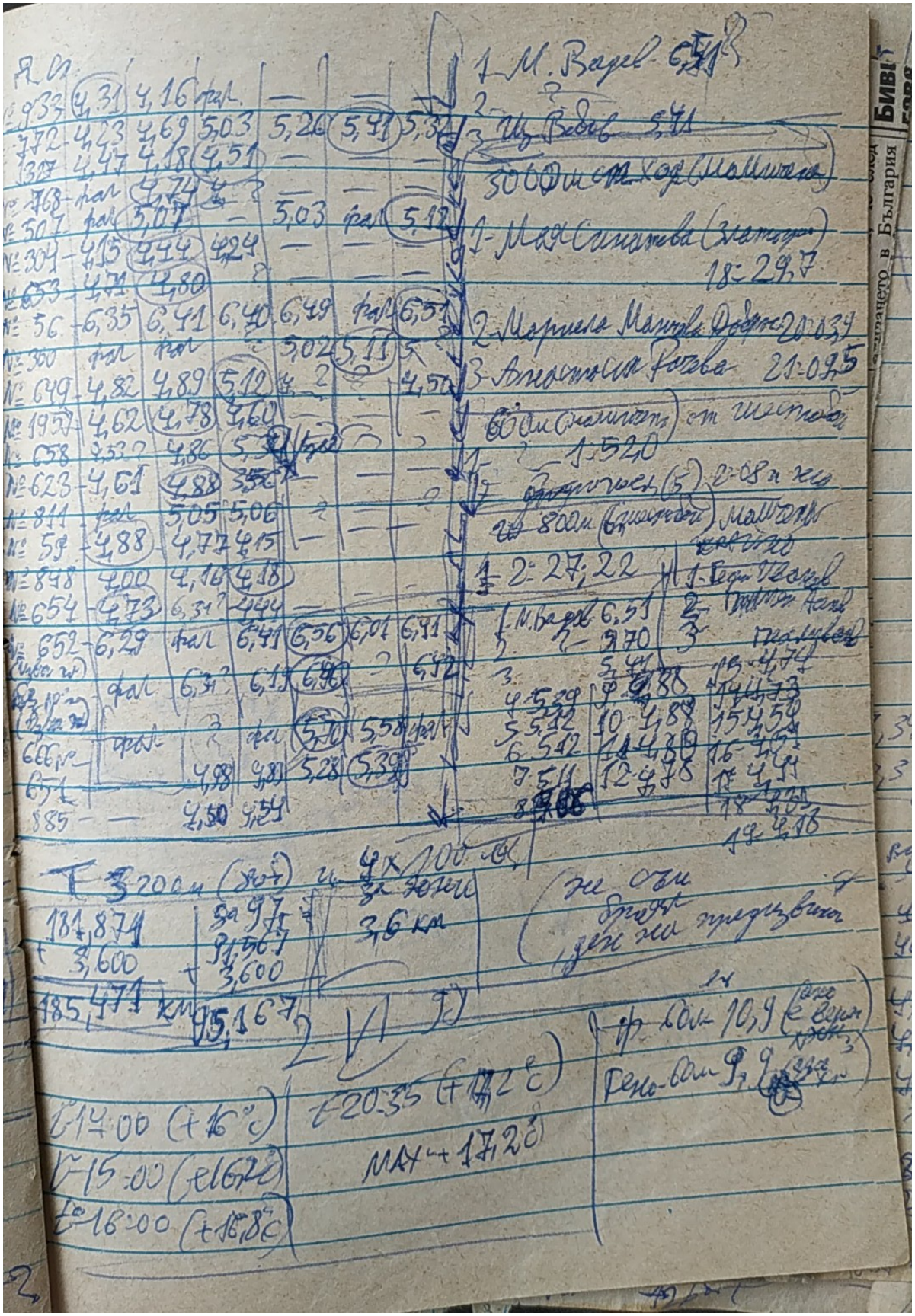
800м смешан
серии
1-2:16,7
финал
1-2:08,
3000м

800м смешан
1- 2:28,46
2- 2:28,46

финал
1-26,71

3000м смешан
1-41 м
600 (100)
2:06 2:18
1900 5:04 5:39
1800 6:35 (7:23)
22,00 7:59 (8:07)
2000 10:25
3000м 10:36,1
1000 3:35

1-1-Х. Акунов
1-2-Д. Ганиев
1-3-Р. Стефанов
200м (смешан)
1-26,71 ?
1-10:36,0 Д. Ганиев
2-10:37,9 З. Ильев
3-
Т-10:39,6

200м серии смешан
1-29,19
2-29,40
1-26,92
4м
1-28,33
5м
1-29,90
6м
1-28,71

800м 2:08 ?