



# Содержание

Предисловие . . . . .	9
Немного из истории фигурного катания . . . . .	23
ОТ АВТОРА	
Необычный подарок . . . . .	35
СВЕТЛАНА ТРУСОВА (мама Саши Трусовой)	
Скорость . . . . .	41
ОТ АВТОРА	
Сайтама. Октябрь 2019 года . . . . .	45
ВЯЧЕСЛАВ ТРУСОВ (папа Саши Трусовой)	
Когда спорт стал судьбой. . . . .	48
СВЕТЛАНА ТРУСОВА	
Абхазские каникулы . . . . .	52
ОТ АВТОРА	
Страна, согретая солнцем . . . . .	54
СВЕТЛАНА ТРУСОВА	
Крутой спуск . . . . .	58
ОТ АВТОРА	
Ледовый дворец . . . . .	61
СВЕТЛАНА ТРУСОВА	
Советы, советы, советы . . . . .	64
ОТ АВТОРА	
Впереди планеты всей . . . . .	65
Рязань. 2008 год . . . . .	69
СВЕТЛАНА ТРУСОВА	
Знак судьбы . . . . .	71

ОЛЬГА ШЕВЦОВА (первый тренер Саши Трусовой) Определить чемпиона в толпе детей . . . . .	74
ВЯЧЕСЛАВ ТРУСОВ Первые ледовые шаги . . . . .	82
СВЕТЛАНА ТРУСОВА Семейная традиция . . . . .	88
ВЯЧЕСЛАВ ТРУСОВ Высокая планка . . . . .	90
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА Ледовые будни . . . . .	92
ОТ АВТОРА Случайности неслучайны . . . . .	96
СВЕТЛАНА ТРУСОВА Дворец «Хрустальный» . . . . .	99
ВЯЧЕСЛАВ ТРУСОВ О важности потенциала . . . . .	101
СВЕТЛАНА ТРУСОВА Переезд в Москву . . . . .	103
МАРИЯ БОРОВИКОВА (тренер и хореограф) Девочка-ракета . . . . .	107
СВЕТЛАНА ТРУСОВА Спортивные будни . . . . .	114
Про Сашину учебу . . . . .	119
ВЯЧЕСЛАВ ТРУСОВ О спортивном мировоззрении . . . . .	124
СВЕТЛАНА ТРУСОВА От тренера к тренеру . . . . .	129
ОТ АВТОРА Железная леди фигурного катания . . . . .	131

## *Девочка, победившая упрямца*

СВЕТЛАНА ТРУСОВА	
Работа с Этери Тутберидзе . . . . .	136
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА	
Любимые преподаватели . . . . .	140
ОТ АВТОРА	
Юниорский сезон . . . . .	145
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА	
Соревнования в Австралии . . . . .	148
ОТ АВТОРА	
Первая в истории . . . . .	151
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА	
На соревнованиях . . . . .	152
ОТ АВТОРА	
О японских болельщиках . . . . .	158
Назло прогнозам . . . . .	160
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА	
О прыжках и страхах . . . . .	164
ОТ АВТОРА	
Спортивные травмы . . . . .	167
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА	
Урок на будущее . . . . .	169
ОТ АВТОРА	
Так зачем нужны квады? . . . . .	171
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА	
Немного об отдыхе . . . . .	177
ОТ АВТОРА	
Второй чемпионский сезон . . . . .	179
МАРИЯ БОРОВИКОВА	
Как ставятся программы? . . . . .	185

ОТ АВТОРА	
Как создаются костюмы для соревнований? . . . . .	189
Про моду в фигурном катании . . . . .	205
ОЛЬГА РЯБЕНКО (дизайнер костюмов)	
О Саше Трусовой . . . . .	211
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА	
Любимый костюм . . . . .	215
ОТ АВТОРА	
Маленькое черное платье . . . . .	217
Домашние питомцы . . . . .	218
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА	
Талисман по имени Тина . . . . .	219
ОТ АВТОРА	
Новый друг . . . . .	225
СВЕТЛАНА ТРУСОВА	
Озорница Лана . . . . .	227
ОТ АВТОРА	
Дружная семья . . . . .	229
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА	
Про школьное образование, диеты и потерянное детство . . . . .	230
ВЯЧЕСЛАВ ТРУСОВ	
Спорт – всему голова . . . . .	234
ОТ АВТОРА	
Вместо эпилога . . . . .	236
Краткий словарь терминов . . . . .	238

*Автор выражает благодарность  
за помощь в подготовке книги:  
Юлии Трусовой  
Марии Боровиковой  
Ольге Шевцовой  
Ольге Рябенко*

## *Предисловие*

Разрешите представиться — меня зовут Елена Зотова. Я автор этой книги, писатель, сценарист, литературный продюсер, а в свободное от всех этих занятий время — активный болельщик фигурного катания.

Мое увлечение «фигуркой» началось не так давно и, как водится, совершенно неожиданно: обычный вечер, конец трудного дня, я готовлю ужин, одним глазом посматривая на экран телевизора, где идет очередное скучное ток-шоу.

Мокрыми руками нащупываю пульт, переключаю каналы — везде привычная развлекательная ерунда: сериал про полицейских, какой-то парень натушно шутит в стендапе, реклама шампуня... По одному из каналов — трансляция чемпионата по фигурному катанию. Камера скользит вдоль трибун с тысячами зрителей, выхватывает плакаты поддержки и останавливается в центре ледовой арены, фокусируясь на застывшей в странной позе маленькой фигурке

в серебристо-оранжевом комбинезоне. Комбинезоне, так похожем на костюм инопланетянки из детских мультфильмов.

Звучат первые аккорды музыки из фильма «Пятый элемент», фигурка оживает и, набирая сумасшедшую скорость, уже через мгновения взмывает вверх в немыслимом по высоте прыжке. Слышу счастливые голоса спортивных комментаторов: «Сделала!» Фантастический, изломанный рисунок танца, невероятные вращения и элементы, выполняемые против всех законов физики... Вот под рев трибун фигуристка прогибается назад и проезжает десяток метров, почти касаясь головой льда, через секунды поднимается и — снова вверх, многооборотные прыжки еще и еще.

Вместо того чтобы переключить на другую передачу, я остаюсь стоять в немом изумлении. Картошка шипит на плите, истошно пищит микроволновка, сообщая о разморозке куриной грудки, но ужин меня уже интересует мало — я, как загипнотизированная, наблюдаю за полетами этой инопланетной девочки.

Из ступора я вышла только с последними тактами музыки, когда фигуристка замерла в финальной позе, а канал переключился на рекламу. Бодрая и счастливая семья расхваливала майонез, а я пыталась прийти в себя, прогнать ощущение мурашек по всему телу и понять: что это было?

Увиденное резко отличалось от того фигурного катания, которое я когда-то смотрела с мамой

и бабушкой: взрослые массивные дамы на коньках, помпезные платья, натужная грация и красные лица после выступлений. Прыжки – как из последних сил, и каждый воспринимался как подвиг. Но подвиги были не всегда – фигуристки падали, поднимая столб ледяных брызг, и даже по эту сторону экрана чувствовалась их боль от удара. Перекошенные лица, тяжелый подъем и продолжение программы через силу, через «не могу». Боль настолько не сочеталась с красивыми платьями и веселой музыкой, что я не могла смотреть на это и убегала плакать в соседнюю комнату, а бабушка пыталась меня утешать: «Не расстраивайся! Это все равно не наша, это американка. Наша будет потом!» Но мне от таких утешений было не легче.

Вот так и не зацепил тогда, в детстве, этот вид спорта. И почти всю свою сознательную жизнь я проходила мимо трансляций выступлений по ТВ и новостей из фигурнокатательного мира.

Но то, что я увидела сейчас, – это было какое-то другое фигурное катание. Девочка скользила по льду, кажется, даже не замечая на ногах острых лезвий коньков. Вместо платья – комбинезон. Прыжки и элементы такие – как будто спортсменке доставляет радость и удовольствие парить в воздухе.

Картошка сгорела, но было уже не до нее. Я быстро набирала в поисковике «Александра Трусова» и рассматривала фотографии совсем юной фигу-



ристки: милое улыбающееся лицо, длинные светлые волосы и собачка породы чихуахуа на руках. Первая фигуристка в истории, кто смог исполнить на соревнованиях лутц и тулуп в четыре оборота. Первая одиночница, совместившая два, а затем и три четверных прыжка в одной программе. Простите, что? Эта крошка – и прыжки в четыре оборота? Такого не может быть! Квады девочки не прыгают!

Сейчас попробую объяснить причину моего, второго за вечер, крайнего удивления.

Конечно же, я немного слукавила, сказав, что о фигурном катании ничего не слышала с детства. В наше время при колоссальной популярности этого вида спорта от новостей никуда не деться. В СМИ постоянно мелькают имена и фотографии чемпионов. Думаю, что такие фамилии, как Плющенко, Тутберидзе, Липницкая, Загитова и Медведева, знакомы каждому. Они были знакомы и мне, но подробности я отметала как ненужный информационный шум.

Пока однажды, по пути на отдых, в самолете мне не попал в руки бортовой журнал. И открылся он на странице со статьей о фигурном катании и четверных прыжках. Перелет был долгим, книгу в дорогу не взяла, а экран видеосистемы вместо фильма показывал лишь маршрутную карту и голубой логотип авиаперевозчика. Журнал обещал стать единственным средством развлечения. Хоть фигурное катание

и не входило тогда в сферу моих интересов, фотографии спортсменов привлекали внимание, статья интриговала с первых строк — и я углубилась в чтение.

Что же такое квады? Это прыжки в четыре оборота, самый сложный элемент фигурного катания, элемент ультра-си, для выполнения которого требуются не только блестящее владение коньком и «прыгучесть», но и исключительная физическая сила и выносливость, позволяющие развить высокую скорость в крутке и успеть сделать четыре оборота за один прыжок.

Первым в 1988 году такой прыжок исполнил на соревнованиях канадский фигурист, четырехкратный чемпион мира и чемпион Канады Курт Браунинг. Это был тулуп, самый простой из существующих прыжков. Но, конечно, о какой простоте может идти речь, если его делают в четыре оборота? Следующий по уровню сложности прыжок — сальхов в четыре оборота — покорился фигуристам лишь спустя десять лет, в 1998 году. И выполнил его на соревнованиях американец Тимоти Гейбл. На подготовку этого прыжка ушло целое десятилетие! То есть вы должны представлять всю сложность исполнения элемента и причину, по которой событие стало сенсацией не только в спортивном мире, но и во всем обществе. Это как шаг вперед к расширению человеческих возможностей, к победе над гравитацией.

Выполнение на соревнованиях одного из самых сложных прыжков – лутца в четыре оборота – отодвинулось еще на тринадцать лет. В 2011 его автором также стал представитель североамериканской школы фигурного катания Брендон Мроз. И снова мужчина.

Да, за тридцать лет присутствия квадов в фигурном катании они приобрели репутацию исключительно «мужских» элементов ультра-си. И хотя девушки-одиночницы вслед за мужчинами предпринимали попытки, техника исполнения была «заточена» под мужское катание. К тому же требовались не только физическая сила и исключительная выносливость, но и храбрость. Ведь удар об лед при падении будет намного сильнее, чем с прыжка в три оборота. Соответственно, возможны и крайне серьезные травмы. Единственная удачная попытка выполнить сальхов в четыре оборота на соревнованиях была сделана японской фигуристкой Мики Андо еще в 2002 году. Но после этого никто из одиночниц больше не рискнул тренировать и исполнять эти хоть и фантастически красивые, но безумно сложные и страшные прыжки.

А между тем популярность квадов среди мужчин росла. Конкуренция в одиночном катании становилась еще жестче, усложнялись программы, и росли требования к технике. И не имея в арсенале прыжков в четыре оборота, фигуристу-одиночнику уже было крайне сложно пробить себе дорогу к пьедесталу. Именно благодаря квадам – тулупу и сальхову

в четыре оборота, — выполнявшимися как соло, так и в каскадах, первенство на международных соревнованиях на много лет захватили два наших выдающихся фигуриста — Евгений Плющенко и Алексей Ягудин. Сложнейшие с технической точки зрения программы дополнялись артистизмом и невероятным скольжением, что практически не оставляло шансов соперникам. С уходом Алексея и Евгения из большого спорта мужское одиночное катание потеряло многое. Но ветер перемен принес на вершину молодых, амбициозных и невероятно талантливых азиатских спортсменов. Расцвет японского мужского одиночного катания начался с Дайсукэ Такахаси — первого японского чемпиона мира и первого японского призера Олимпийских игр. На смену пришли его не менее талантливые соотечественники Юдзуру Ханю и Шома Уно, а также американцы китайского происхождения Нэйтан Чен и Винсент Чжоу. Еще нельзя не отметить представителя Китая — Цзинь Бояна.

Они вдохнули новую жизнь в этот вид спорта, подняв техническую составляющую фигурного катания до космических высот. Казалось, азиатские спортсмены не знают усталости и страха, выполняя по несколько квадов в одной программе. Более того, начинают осваивать исполнение в четыре оборота и других прыжков основной группы: флипа, риттбергера, лутца и каскадов из этих прыжков. Международному союзу конькобежцев даже пришлось изменить

правила, снизив оценки за исполнение квадов, иначе у остальных фигуристов просто не было бы шансов даже приблизиться к пьедесталу.

История покорения самого опасного и дорогого элемента фигурного катания меня очаровала и закрепилась в памяти. Но статья, прочитанная пару лет назад, совсем не сходилась с тем, что я только что увидела на экране телевизора. Простите! Но какие тулуп и лутц в четыре оборота? Девушкам же эти прыжки неподвластны! Так откуда же взялась в стане «квадристов» российская юниорка? Когда она успела — ведь для исполнения необходимы не только физическая сила, но и годы тренировок?

ЧЕТВЕРНЫЕ ПРЫЖКИ ПОДНЯЛИ  
ТЕХНИЧЕСКУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ  
ФИГУРНОГО КАТАНИЯ ДО НЕВЕРО-  
ЯТНЫХ ВЫСОТ, НО ДО АЛЕКСАНДРЫ  
ИСПОЛНЯЛИСЬ ТОЛЬКО МУЖЧИ-  
НАМИ.

В следующий час я пересматривала все найденные в сети записи выступлений Александры. Даже мне, совсем далекой от этого вида спорта, становилось понятно, что происходит что-то невероятное. Саша Трусова, фигуристка из Рязани, не просто переписывает историю фигурного катания. Она расширяет

горизонты человеческих возможностей в целом и открывает девушкам доступ на следующий этап, в новую эру женского одиночного катания.

Я подпрыгнула и попыталась сделать хотя бы два оборота вокруг своей оси. Получился один и с трудом. Потеряла равновесие, врезалась в стол, чуть не уронила на пол стулья. Подозреваю, что у соседей снизу затряслась люстра, а они сами гадали, что же происходит в квартире солидной дамы за сорок? На мое счастье, домашних в этот вечер не было дома, а соседи оказались терпеливы и не вызвали полицию. Что удивительно с учетом того, что попытки сделать прыжки в несколько оборотов продолжались до поздней ночи. Вам смешно? А вы попробуйте сами! А если еще приземлиться на одну ногу? А если не просто на полную стопу, а на лезвие конька, толщина которого четыре миллиметра?

Уже позже я узнала, что высота такого прыжка должна быть не менее полуметра, а скорость вращения в крутке — как скорость гоночного автомобиля. А если прыжков несколько в течение четырех с лишним минут (именно столько длится произвольная программа)? И кроме квадов есть и другие обязательные к исполнению сложные элементы: прыжки, вращения, дорожки? А еще не забывайте про артистизм и музыкальность.

Это не укладывалось в голове. Собственно, после того вечера и потрясения, которое испытала от

проката Александры Трусовой, я и стала болельщицей фигурного катания. Теперь, как все истинные фанаты, начала следить за публикациями в прессе, наизусть выучила расписание международных соревнований и без запинки могла рассказать любопытствующим (если бы они появились), чем отличается сальхов от тулупа, и про основные особенности акселя. Конечно же, узнала про гениального тренера Этери Тутберидзе, про других талантливых фигуристок-одиночниц, выступающих за российскую сборную. Но сердце мое оставалось с Александрой. С девочкой, которая не боится пробовать новое, идет вперед и добивается своих целей. Девочкой, которая «пробивает головой потолок» и за которой уже следуют остальные.

Мои домашние, утомившись от рассказов про фигурное катание, поначалу расстраивались. Но потом решили, что хобби вроде безобидное, и оставили меня в покое.

Сезон 2018–2019 среди юниоров закончился лидерством Александры Трусовой. Мой кумир смогла в упорной борьбе вырвать главные награды, доступные в ее возрасте, — золотые медали чемпионата мира среди юниоров. Я испытала невероятные переживания, гордость за Сашу и облегчение, что все закончилось без травм.

Впереди начиналось самое интересное — переход в следующем сезоне юниорок тренерского штаба Этери Тутберидзе во взрослую категорию. И уже

становилось понятно, что между действующими чемпионками и вчерашними юниорками начнется битва не на жизнь, а на смерть. Ведь в сборной, которая поедет на важнейшие международные старты, для одиночного женского катания выделено всего три места, а наших фигуристок-суперзвезд шесть. И каких суперзвезд! В их числе Алина Загитова, Евгения Медведева, Елизавета Туктамышева. Никогда еще женское одиночное катание не блистало столькими талантами одновременно! Каждая из этих девочек достойна золотой олимпийской медали, каждая уникальна, и каждая стремится к победе. Но спорт есть спорт – золотая медаль одна. Кому она достанется – будет зависеть от множества факторов. И не в последнюю очередь от удачи, от того, как сложатся звезды.

НАЧИНАЛОСЬ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ – ПЕРЕХОД ЮНИОРОВ ЭТЕРИ ТУТБЕРИДЗЕ ВО ВЗРОСЛУЮ КАТЕГОРИЮ. НИКОГДА ПРЕЖДЕ ЖЕНСКОЕ ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ НЕ БЛИСТАЛО СТОЛЬКИМИ ТАЛАНТАМИ ОДНОВРЕМЕННО!

Драматизм ситуации, этот накал страстей не мог оставить равнодушным. Я стала задумываться о книге про Александру Трусову. Знаете, есть две катего-



рии писателей: одни получают удовольствие от самого процесса написания текстов, а другие (и я в их числе) – от сбора материалов, погружения в среду, от продумывания концепции и сюжета. Прежде всего меня толкал вперед интерес исследователя – узнать больше об этой девочке, сложить пазл у себя в голове: откуда взялась такая инопланетянка с недетским характером и стальными нервами?

Решение окрепло после исторического проката Саши на Japan Open в октябре 2019 года. Того самого выступления, в котором Александра смогла чисто выполнить четыре квада. Тот самый набор, который под силу лишь пяти лучшим фигуристам-одиночкам в мире. Японский комментатор в прямом эфире заикался от нахлынувших эмоций, а я судорожно набрасывала концепцию будущей книги. Издательству идея понравилась, оставалось дело за малым – найти родителей фигуристки и уговорить их одобрить наш план. Не буду рассказывать, как шли поиски, как редактор обзванивал своих знакомых в мире спорта, пытаюсь выйти или на агента Александры Трусовой, или на Федерацию фигурного катания. Поверьте, в разгар осенних и зимних соревнований это было сделать крайне сложно. Но все сложилось. И вот вы держите эту книгу в руках. В ней – почти полгода работы, часы разговоров с родителями Александры Трусовой – мамой Светланой и папой Вячеславом. Поездка в Рязань, откуда начинался путь фигуристки. Воспоминания первого

тренера – Ольги Шевцовой – и тренера-хореографа Марии Боровиковой. Встреча с Ольгой Рябенко – модельером, которая создавала все костюмы для соревнований на профессиональном уровне. Ну и главное, разговоры с самой Сашей в попытке узнать из первых уст ответы на волнующие многих вопросы: как стать легендой? За что дают прозвище «Русская ракета» и как в тринадцать лет встать в один ряд с Павлом Буре, который носит то же громкое прозвище, только в хоккее? Есть ли у юного спортсмена обычные детские радости или каждый час расписан на тренировки? Как совмещать спорт и учебу? А что будет дальше, после того как карьера в фигурном катании закончится? Ну и главное, найти разгадку тайны – как победить гравитацию.

Работа над книгой была в самом разгаре, когда неожиданно сезон фигурного катания стал затухать. Коронавирус, который еще зимой накрыл Китай и казался каким-то далеким и призрачным, начал растекаться по планете. Под удар попала Италия, а следом и другие страны Европы. Первые тысячи заражений начали фиксировать в Северной Америке и в России. Границы блокировали, соревнования отменяли. Тревога нарастала, и вот вместо чемпионата мира в Монреале и проведения церемонии Первого фигурнокатательного «Оскара» все спортсмены закрываются по домам и переходят в режим ожидания. Так прошел апрель. Без тренировок на льду, без каких-либо ясных планов на будущее.