

АНАСТАСИЯ КОЛИШ:

«Я ХОЧУ ВЫИГРАТЬ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ»

2018 год стал дебютным для Анастасии Колиш, спортсменки сборной команды Ленинградской области по настольному теннису, воспитанницы МАУ «СШОР «НИКА» (пгт. Сиверский,) в выступлениях за национальную сборную России. Список достижений молодой спортсменки только за этот год просто впечатляет:

Чемпионат СЗФО среди женщин -
1 место ,

Первенство СЗФО РФ среди юниорок до
19 лет - 1 место,

Чемпионат России среди женщин в
парном разряде - 1 место,

Первенстве Европы среди молодежи до
21 года в одиночном разряде - 3 место,

Первенство России среди юниорок до 19
лет в одиночном разряде - 2 место,

Международные соревнования Polish
Junior & Cadet Open, ITTF Premium Junior Circuit -
2 место,

Первенство Европы среди юниорок до 19
лет в парном разряде - 1 место,

Первенство Европы среди юниорок до 19
лет в командном разряде - 2 место

IV Летняя Спартакиада молодёжи России
в командном разряде - 2 место,

IV Летняя Спартакиада молодёжи России
в одиночном разряде - 3 место,

1/16 на Чемпионате Европы среди
женщин,

Первенство Мира среди юниорок
до 19 лет - 3 место.





Колиш Анастасия лидер женской сборной по настольному теннису Ленинградской области

1. Ваша мама, Елена Николаевна, рассказала нам, что Вы росли очень подвижной, веселой и в то же время очень ответственной девочкой: все, за что Вы ни брались, пытались довести до совершенства. В 5 лет Вас отдали сразу в две школы: музыкальную, на класс фортепиано, и спортивную, в настольный теннис. Осталась ли у Вас любовь к классической музыке? Какие музыкальные предпочтения у Вас сейчас?

Мне, действительно, нравится классическая музыка и я люблю искусство вообще. Я бы хотела вспомнить свои детские навыки и научиться заново играть на фортепиано. Очень люблю гитару, с удовольствием и на ней бы играла. Ещё я очень люблю петь.

2. Анастасия, в 11 лет Вы первый раз завоевали 1 место на Первенстве Европы среди мини-кадетов, в 14 лет в 2015 году стали мастером спорта по настольному теннису, это еще одно доказательство Вашего трудолюбия и упорства. Одновременно Вы успевали великолепно учиться в школе. Как Вам это удавалось?

Я с детства научилась выполнять несколько дел одновременно. Меня воспитали так, что в школе нужно учиться на отлично, в музыкальной школе нужно учиться хорошо и в настольном теннисе совершенствоваться все больше и больше. Я привыкла. Сейчас для меня это нормальный распорядок жизни.

3. В этом же 2015 году Вашими личными тренерами стали Комов Андрей Семёнович и Шевченко Татьяна Николаевна (Спортивная школа олимпийского резерва "НИКА"). Изменилась ли система подготовки с новыми тренерами, что нового появилось в тренировочном процессе?

Татьяна Николаевна и Андрей Семенович стали для меня не просто тренерами, они уже как неотъемлемая часть моей семьи. В силу своей загруженности, я редко бываю дома с родителями, мало вижу с сестрой и братом, но со мной всегда рядом мои тренеры-наставники. Они помогают не только набрать физическую форму, но и психологически восстановиться, подготовиться к турнирам. На тренировке я нахожусь в благоприятной, дружеской и рабочей атмосфере. Здесь я очень серьёзно отношусь к своей общей физической нагрузке, она является неотъемлемой частью теннисиста. Я и мои тренеры подходим очень серьёзно к каждому начатому делу, вместе мы настоящая команда.





несколько дел одновременно. Безусловно, в моем спортивном графике присутствует время отдыха, его я согласовываю с моими тренерами. Обычно, например, я имею несколько дней отдыха после соревнований или спортивных сборов. Бывает, что я отдыхаю во время каникул.

6. В 2018 году на торжественном мероприятии,

посвященном подведению итогов физической и спортивной работы в Ленинградской области за 2017 год в номинации «Лучшая Физкультурно-спортивная организация 2017 года» стала Ваша спортивная школа олимпийского резерва «НИКА», а в номинации «Лучшие спортсмены 2017 года по Олим-

4. Расскажите о Вашем первом тренере в г. Подпорожье Моисеевой Светлане Игоревне, ведь именно она дала Вам базу настольного тенниса, научила упорно трудиться?

Мой первый тренер Моисеева Светлана Игоревна научила меня очень многому. Благодаря ей я выиграла ряд важных соревнований. Светлана Игоревна всегда мне помогала, если мне нужна была помощь, но совершенству нет предела, время идет и мне пришлось уехать.

5. Вы тренируетесь по 3-5 часов в день, постоянно участвуете в различных турнирах, зачастую несколько раз в месяц, учитесь на 3 курсе Гатчинского педагогического колледжа, откуда Вы берете столько сил, мотивации? Когда вы отдыхаете?

Как я уже сказала, я привыкла делать



пийским видам спорта»: Вы. Расскажите, какие чувства Вы испытали в тот момент?

Я была очень рада этому. На данный момент я, действительно, тренируюсь в лучшей спортивной школе в Ленинградской области. У меня лучшие тренеры, хорошие напарники, хороший инвентарь и вообще все нужные условия для развития.

7.Какие цели Вы ставите для себя в будущем?

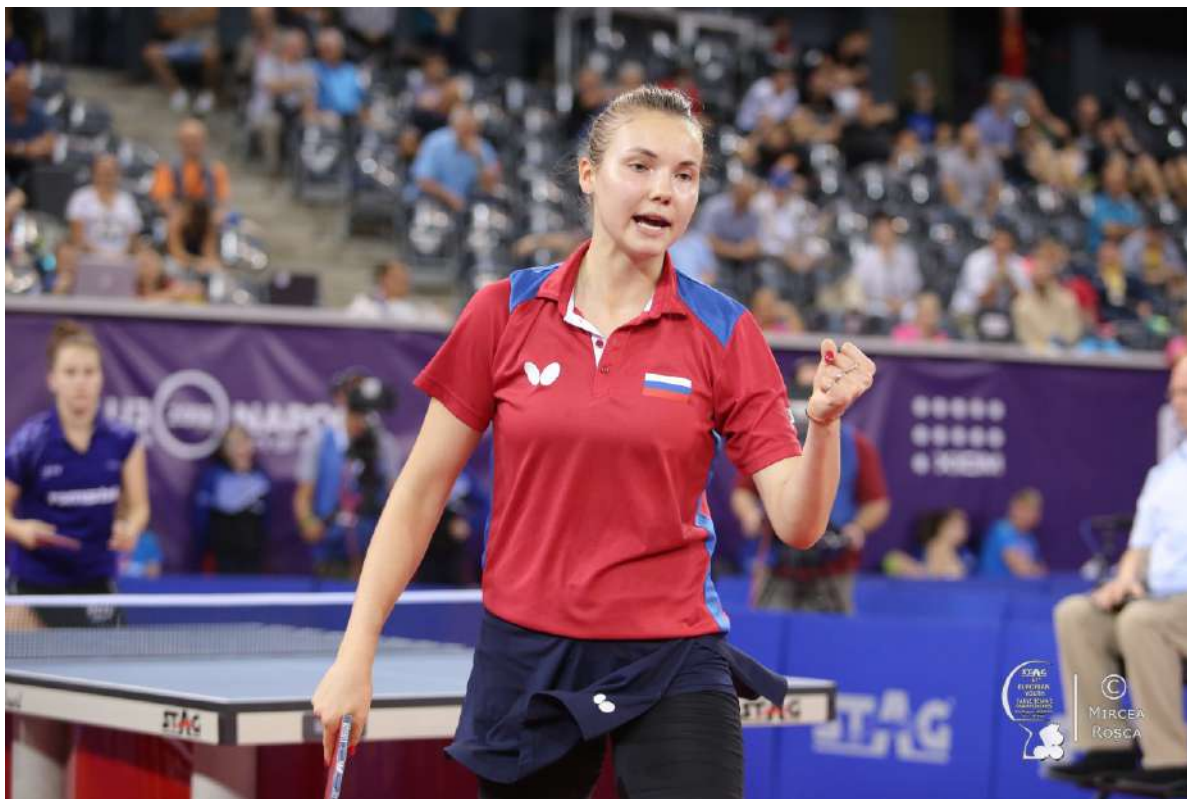
Я хочу выиграть Олимпийские игры.

8.Анастасия, участвуя в огромном количестве турниров, как Вы настраиваетесь перед соревнованиями? Есть ли у Вас какие-то ритуалы или суеверия?

На матчи я настраиваюсь самым обычным образом : разминаюсь, думаю, что буду делать в игре против соперника. Нет, у меня нет ритуалов.

9.Одни из сильнейших стран мира в настольном теннисе Китай, Япония, Южная Корея. В чем секрет успеха этих стран и насколько сложно соревноваться с ними в турнирах?

Да, эти страны действительно впереди в настольном теннисе. У азиатских стран другой подход к настольному теннису. Перед спортсменами ставится выбор



или спорт, или учеба. Из-за высокой численности населения, в Азии большая конкуренция, поэтому спортсмены борются за свои места. На хорошего азиатского спортсмена приходится сразу несколько тренеров и спаррингов. На соревнованиях с ними трудно играть, потому что они, в основном, все хорошо «набиты» в игровом плане. Но европейские спортсмены не сдаются и выигрывают.

10.Почему Вы выбрали именно Гатчинский педагогический колледж? Кем Вы хотите стать в будущем?

Закончив Гатчинский Педагогический колледж, я получу среднее профессиональное образование учителя физкультуры, что в жизни мне очень пригодится.

Кем я стану в будущем я определюсь уже в университете.

11.Преподаватели с пониманием относятся к Вашему постоянному отсутствию из-за соревнований?





Да, у меня в колледже очень хорошие преподаватели. Они относятся с пониманием к моей спортивной карьере и помогают мне. Я стараюсь их не подводить и сдавать все учебные предметы вовремя.

12. В чем залог стабильности Ваших выступлений?

Труд. Нужно много трудиться.

13. Считаете ли Вы, что такой интересный и динамичный спорт, как настольный теннис обделен вниманием СМИ и его нужно популяризировать в нашей стране?

Да, считаю. Настольный теннис - это красивый вид спорта и зрители получают от него удовольствия. Тем более настольный теннис является Олимпийским видом спорта.



14. Что Вы пожелаете начинающим спортсменам? Как найти себя в спорте и не отчаиваться в моменты спортивных неудач и травм?

Нужно много тренироваться, не отчаиваться, не сдаваться, если что-то не получается, анализировать свои ошибки, исправлять и двигаться дальше, повышая мастерство. Без ошибок не бывает развития. Маленький ребёнок ходить и разговаривать тоже начинает не с рождения. Я думаю, спортсмен находит себя в спорте, когда достигает определенного уровня, технического и тактического. Чтобы стать хорошим спортсменом, нужно трудолюбие, дисциплинированность, упорство, психологическая устойчивость, хорошая физическая подготовка и конечно же наличие наставника- высококвалифицированного тренера. Я желаю всем начинающим спортсменам достичь высоких результатов в спорте!

**Анастасия, спасибо за ответы!
Желаем Вам только удачи!**

Беседовала Евгения Яковлева.

«ДЗЮДО - ЭТО ТО, ЧЕМ Я ХОЧУ ЗАНИМАТЬСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ»

Евгения, добрый день. Поздравляю Вас с бронзовой медалью взрослого Чемпионата России. Уверена, что все важные и значимые победы только впереди.

Спасибо.

Евгения, Вы яркая, уверенная в себе личность, хочется узнать как вы пришли в дзюдо?

Мне было 11 лет, я училась в 6 классе, когда тренер пришёл в мою школу

и предложил мне прийти на тренировку. Я сразу полюбила дзюдо, поняла, что это то, чем я хочу заниматься всю жизнь.

Были ли у Вас попытки заняться другим видом спорта? Или дзюдо первый и единственный выбор Вашей жизни?

В детстве я всегда считала себя далёкой от спорта, ведь в школе от тебя требуют бегать, залезать на канат, прыгать во все стороны, а учитывая мою крупную конституцию, давалось мне все с трудом,

и тренеры, которые искали спортсменов среди школьников, в один голос объявляли меня ни на что не годной. Тем не менее, однажды, учась в третьем классе, за компанию с подругой я записалась в секцию волейбола и прозанималась год. Но уже тогда поняла, что командные виды спорта – не моё.



Как отнеслись родители к Вашему выбору спорта?

Мама отнеслась хорошо, увидела, как я загорелась борьбой и поддерживала меня. Сложнее было с бабушкой. Она человек советский до мозга костей. И верила в одну систему: школа – институт – начальник отдела – уважаемый человек. Поэтому, когда я поставила спорт на первое место в списке приоритетов – у нас начались конфликты. Но теперь все хорошо, она мною очень гордится.



Расскажите о Вашем тренере? Как он поддерживает Вас на протяжении всей спортивной карьеры?

Что касается моего тренера, можно сказать, что я сорвала свой первый большой куш в день встречи с ним. Именно в тот год он вернулся из Москвы в Выборг и начал набирать детей в школах. Пришёл, заметил меня и пригласил на тренировку. А я давно хотела заняться каким-нибудь видом единоборств, даже летом накануне первого года занятий пришла в наш "Спартак" (спортзал в городе – Е.Я.), там как раз тренировалась какая-то группа. Я посмотрела на них сквозь просвет в двери, подошла к вахтёрше, узнать, как можно записаться, но она отправила меня восвояси, ответив, что набор только с сентября. В сентябре я не пришла, но судьба распорядилась так, что в ноябре пришли за мной. И я благодарна небесам, что моим тренером стал именно Сергей Николаевич Плесов. Он очень грамотный тренер. Теперь, когда я стала понимать важность системы организации тренировок и распределения нагрузки, могу сказать, что он делал все правильно, приближая нас к победам. Я уважаю всех тренеров моего города и их вклад в развитие Выборгского дзюдо. Есть тренеры, которые прекрасно обучают и подготавливают

к спортивной жизни совсем юных борцов, например, Кузнецов Борис Анатольевич, с ним мне тоже довелось достаточно много работать, но Сергей Николаевич - лучший специалист именно по подготовке спортсменов, готовящихся выйти на международный уровень и закрепиться на нём. Он разглядел во мне талант к борьбе, воспитал силу воли и характер. Ставил технику, которая подходит именно мне, практически с первого года занятий. Дал мне почувствовать, что я особенная, некоторых людей это расслабляет, меня наоборот всегда мотивирует. Чётко дал понять, что спорт - это ответственная работа, а не кружок вышивания – захотела пришла, не захотела, не пришла. Научил меня думать собственной головой, а не маминой. Научил определять, чего я хочу, а не чего от меня хотят другие. Зато теперь я точно знаю, что у меня характер лидера, и я сама





могу решить свои проблемы. В итоге могу сказать, что мой тренер сделал для меня очень многое, больше чем порой родители делают для собственных детей. Он тот человек, к которому я могу обратиться с любой проблемой, хоть посреди ночи и он поможет мне. Я ужасно капризная, порой невыносимая, но он меня терпит и понимает. Я очень ценю своего тренера и буду благодарна ему до конца жизни. Вживую я скорее проглочу свой язык, чем скажу это, но тем не менее все так, как написано выше (улыбается – Е.Я.).

Несколько лет назад правила дзюдо претерпели значительные изменения. Как это отразилось на спорте в целом и в частности на Вас?

Самое кардинальное изменение, разрушившее многим людям борьбу, так как на ней у них была завязана техника, произошло в год моего прихода в дзюдо. Отменили захваты за ноги и соответственно броски с ними. Для меня это только к лучшему, я высокая и понимаю, что все, кому не лень хватали бы меня за ноги и это добавило бы проблем. Что касается остальных изменений - с ними можно мириться, в чем-то мне нынешняя система оценок нравится даже больше. Хотя с отменой низшей оценки за бросок «юко» я не

согласна. Теперь там, где с натяжкой давали «юко» дают «вазари», хотя последняя оценка может практически не отличаться от «иппона» (высшая оценка, автоматически дающая победу), и так получается, что человек, который еле бросил имеет равную оценку с тем, кто раскатил соперника почти на всю спину. Это я считаю неправильным.

А есть ли у Вас примеры для подражания?

Знаете, я всю жизнь старалась быть самой собой, а не копировать кого-то. Правильнее было бы спросить о том, кто меня мотивирует. Это вся наша команда в разгар работы, когда все пашут, ты этим вдохновляешься и работаешь ещё усерднее, получая удовольствие даже от усталости.

Вы выступаете много лет на международном уровне, как Вы совмещаете спорт высших достижений и учебу?

Я всегда хорошо училась, особенно до того, как борьба появилась в моей жизни. В школе, конечно, были проблемы, некоторые учителя напряженно относились к тому что я часто отсутствую на уроках. Чисто по-человечески меня все поддерживали, но все же тщательная подготовка к ЕГЭ всегда в приорите-



те, а я хоть и одарённая, но прилично ленивая и где-то подучить дополнительно мне было «в лом». Поэтому я решила не портить жизнь ни себе, ни людям и уйти после 10 класса в колледж на спортивный факультет. А уже в колледже мне не пришлось сталкиваться с непониманием, мне всегда шли навстречу. Главное грамотно все организовать.

Вы красивая яркая девушка. Как Вы считаете, насколько важно девушке хорошо выглядеть на соревнованиях? Или для Вас это не важно и не существенно? Может быть есть вещи для удобства, например, как у спортсменок в смешанных единоборствах африканские косички, чтобы волосы не распускались в ненужный момент схватки?

Для меня всегда важно хорошо выглядеть, я знаю, что привлекательна внешне и это дает свои плюсы. Даже судьи зачастую импонируют красивой спортсменке. Поэтому и на соревнования я прихорашиваюсь и



наносу минимум макияжа, конечно, так, чтобы не испачкать кимоно соперницам. На голове у меня во время борьбы неизменно высокий небрежный пучок, не люблю, когда волосы слишком затянуты косичками, или в тугий узел, мне это не идёт. А так, всегда спину прямо, нос кверху и вперёд – ты королева (улыбается – Е.Я.).

Кто Ваш кумир?

«Не создавай себе кумира» - гласит заповедь. Но могу назвать человека, силой которого восхищаюсь. Это моя любимая бабушка. Родилась в послевоенные годы в деревне, с раннего детства тяжело трудилась, уроки могла делать только затемно на подоконнике. Один умник, проходя мимо её окна, сказал ей: «Чего учишься, все рано коров пасти будешь.» А она не сдавалась, вырвалась из деревни, поступила в институт. После – престижная должность, 35 лет отработала ведущим инженером на Судостроительном заводе, объездила всю страну. Анну Анатольевну все уважали и уважают по сей день. Поэтому, когда мне тяжело, вспоминаю, что бабуле тогда в колхозе



было явно тяжелее и работаю дальше.

Есть ли спортсменки, с которыми Вы встречаетесь на татами в ключевых поединках из года в год? Из каких они стран и клубов?

Все. Сейчас я уже в такой возрастной категории, когда сложно встретить кого-то новенького. Это по детям – сегодня одни, завтра другие. В основных составах федерациям стран будет слишком накладно вкладывать деньги каждый раз в разных людей, поэтому жеребьевка соревнований – это почти всегда знакомые фамилии.

Какие цели ставит для себя Евгения Кондрашова в ближайшем будущем, чего хочет достичь?

Сейчас моя цель укрепиться в основном составе сборной РФ. Начать набирать мировой рейтинг, попасть на максимально большое количество турниров. А там как пойдет, может и до Олимпиады доберусь.

Знакома ли Вам Ронда Роузи, девушка-первопроходец: из призеров Олимпиады по дзюдо в ММА (смешанные единоборства), где она так же стала Чемпи-

онкой самой престижной версии смешанных единоборств UFC? Если да, что вы думаете о ее пути?

Я хорошо отношусь к смешанным единоборствам и более того занимаюсь сама для разнообразия, но вот на ринг вряд ли бы вышла. Во-первых, там нет моей весовой категории, насколько я знаю самая крупная из бойцов весит около 65 кг, я гоняла вес для этой категории пару лет назад в самбо. И могу сказать, что меньше мое тело не смогло бы быть никогда, я уже была бы слишком сухая для здоровой женщины. Во-вторых, и в самых главных, я боюсь ударов в лицо и в грудь, боли я никогда не боялась, но вот перспектива получить кривой нос или рассечения меня не прельщает, так что бои в ринге – это хорошо и интересно, но без меня!

Спасибо за интервью! Желаем Вам дальнейших успехов и только побед!

Беседовала Евгения Яковлева.

Евгения Кондрашова.

В 2015 году выиграла первенство России до 18 лет, 1 место на Кубке Европы, 1 место в команде на первенстве Европы, завоевала бронзу в личном и командном первенстве мира.

В 2016 году впервые выступила на юниорской России до 21 года. Завоевала серебро.

В 2017 - бронза первенства России и две бронзы с кубков Европы в Португалии и Испании.

В 2018 году выиграла взрослый кубок Европы в городе Оренбурге и в октябре этого года впервые стала призером взрослого чемпионата России.



IX Гатчинский Полумарафон

18 ноября состоялся IX Гатчинский Полумарафон. В соревновании участвовало более 2500 спортсменов со всей России и 8 стран мира. В этом году полумарафонская дистанция состояла из двух кругов и была дополнена забегом на 10 км, а также детскими стартами.

Общее количество финишеров на дистанциях 21 и 10 км составило 2194 человек (21км — 1668 человек и 10км — 526 человек)

Трасса Гатчинского полумарафона проходит по историческому центру города Гатчина, в том числе вблизи памятников культурного наследия. Во время пробега были задействованы все городские службы, городские учреждения, предприятия, фирмы, чтобы Гатчина предстала красивой, гостеприимной и профессиональной для всех гостей.

На дистанции работали три пункта питания, туалеты, система навигации, судьи, временное табло. Прием участников производился в теплом помеще-

нии спортивного зала «Маяк», где работали раздевалки, туалеты, кафе, спортивные магазины и зона отдыха. После финиша участников Гатчинского полумарафона на площадке у «Экспо» ждала полевая кухня. Восстановить силы и поделиться впечатлениями каждый финишер смог бесплатно в городском банном комплексе. Каждый финиширующий участник полумарафона получил памятную медаль, а победители — ценные призы.

В Гатчинском полумарафоне также принял участие вице-губернатор Ленинградской области Дмитрий Ялов, который вышел на дистанцию 10 км. За борьбой спортсменов следил профессиональный комментатор канала Eurosport Сергей Тихонов в рамках прямой трансляции.

В этом году трасса получила сертификат от AIMS (Ассоциации международных марафонов и пробега) и показанные на ней результаты теперь признаются Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (IAAF).



#ПодтягивайсяИТы

«Вперед к ГТО»

24 ноября 2018 года в Ленинградской области, в д. Старая (Всеволожский район) на базе спортивного комплекса «Ладога Арена», прошло тестовое мероприятие по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди государственных гражданских служащих Ленинградской области «Вперед к ГТО».

В Мероприятии приняли участие служащие, представляющие 15 органов исполнительной власти Ленинградской области:

1. Аппарат Губернатора и Правительства Ленинградской области;
2. Комитет по физической культуре и спорту Ленинградской области;

3. Комитет административного управления и протокола Губернатора Ленинградской области, Управление пресс-службы Губернатора и Правительства Ленинградской области;

4. Комитет правопорядка и безопасности Ленинградской области;

5. Управление Ленинградской области по транспорту;

6. Отдел по работе с обращениями граждан управления делопроизводства аппарата Губернатора и Правительства Ленинградской области;

7. Комитет государственного жилищного надзора и контроля Ленинградской области;

8. Комитета по труду и занятости населения Ленинградской области;

9. Комитет по связи и информатизации Ленинградской области;

10. Ленинградский областной комитет по управлению государственным имуществом;



11. Контрольно-ревизионный комитет Губернатора Ленинградской области;

12. Комитет Ленинградской области по туризму;

13. Комитет правового обеспечения Ленинградской области;

14. Комитет по дорожному хозяйству Ленинградской области;

15. Комитет специальных программ Ленинградской области.



В рамках Мероприятия 61 участник, VI, VII, VIII, IX и X возрастных ступеней Комплекса ГТО, выполнил следующие испытания:



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;



Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;



Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;



Поднимание туловища из положения лежа на спине;



Стрельба из электронного оружия.

Все участники Мероприятия получили сувенирную продукцию с символикой Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



XIV СЕЛЬСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

С февраля по ноябрь 2018 года проходили XIV Сельские спортивные игры Ленинградской области. В мероприятиях приняли участие 378 спортсменов (232 мужчины и 146 женщин) из 13 муниципальных районов Ленинградской области.



Среди команд муниципальных районов наиболее активно проявила себя команда Всеволожского района, принявшая участие во всех видах программы XIV Сельских спортивных игр. Также хочется отметить команды Тосненского, Гатчинского и Кингисеппского районов. Общекомандный зачет среди муниципальных районов подводился в двух группах: I группа – районы с населением сельских жителей более 50 тысяч человек, II группа – районы с населением жителей села до 50 тысяч человек.



Лыжные гонки

1. Тосненский район;
2. Всеволожский район;
3. Выборгский район;



Настольный теннис

1. Всеволожский район;
2. Волосовский район;
3. Гатчинский район;



Гиревой спорт

1. Тосненский район;
2. Гатчинский район;
3. Кингисеппский район;



Шахматы

1. Всеволожский район;
2. Волосовский район;
3. Гатчинский район;



Тяжелая атлетика

1. Гатчинский район;
2. Всеволожский район;
3. Киришский район;



Силовое троеборье

1. Тосненский район;
2. Гатчинский район;
3. Кингисеппский район;



Соревнование механизаторов

1. Всеволожский район;
2. Киришский район;
3. Тосненский район;



Соревнование операторов машинного доения

1. Всеволожский район;
2. Тосненский район;
3. Киришский район;



Баскетбол (мужчины):

1. Всеволожский район;
2. Гатчинский район;
3. Тосненский район;



Баскетбол (женщины):

1. Всеволожский район;
2. Гатчинский район;
3. Кингисеппский район;



Масс-рестлинг

1. Всеволожский район;
2. Тосненский район;
3. Приозерский район;



Легкоатлетический кросс

1. Всеволожский район;
2. Гатчинский район;
3. Лодейнопольский район;



Городошный спорт

1. Гатчинский район;
2. Тихвинский район;
3. Тосненский район;



Волейбол (мужчины)

1. Всеволожский район;
2. Лодейнопольский район;
3. Гатчинский район;



Волейбол (женщины)

1. Всеволожский район;
2. Гатчинский район;
3. Выборгский район;



Чемпионат и Первенство Ленинградской области по всестилевому каратэ



С 10 по 11 ноября 2018 года прошли Чемпионат и Первенство Ленинградской области по всестилевому каратэ.

10 ноября 2018 года в полноконтантных поединках (дисциплина всестилевого каратэ-полный контакт в средствах защиты) приняло участие 342 спортсмена из 21 команды Ленинградской области. В 80-ти весо-возрастных категориях соревновались бойцы в первый день соревнований. В ряде весовых категорий заявлено и выступало от 20 и более спортсменов. Поединки начались в 11.00 и закончились награждением в 21.00.

11 ноября 2018г. - второй день соревнований, был представлен двумя дисциплинами всестилевого каратэ – ОК (ограниченный контакт, дисциплина являющаяся презентационным Олимпийским видом) и ПК (полный контакт, дисциплина объединяющая Киокушинкай каратэ, Ояма каратэ, Ашихара каратэ).

На пяти татами было разыграно 90 комплектов медалей. В дисциплине ОК – первое общекомандное место заняла команда СК «Беркут» в составе: Шипилова Александра, Иванина Софья, Хитрик Полина.

Второе общекомандное место заняла команда СК «Сварог» в составе: Пантелеева Алина, Смирнова Анастасия, Свиридова Арина.

Третье общекомандное место в упорной борьбе досталось команде ОФСОО СЭНЭ из Всеволожска, тренер Смолин Дмитрий Сергеевич.

В дисциплине ПК всестилевого каратэ с самого начала соревнований захватила лидерство команда САТОРИ (Отрадное, Кировский район Ленинградской области) тренер Янковский Дмитрий Вячеславович и удерживала лидирующие позиции до конца соревнований, заслуженно

заняв первое общекомандное соревнование.

Результатом отличного выступления на Чемпионате и Первенстве Ленинградской области стало формирование сборной команды Ленинградской области по всестилевому каратэ для выступления на Всероссийских соревнованиях, Первенстве России и Чемпионате России в 2019 году.





Турнир по быстрым шахматам «Мемориал М.И. Чигорина»

9 декабря 2018 года в шахматном клубе «Дебют» города Гатчина прошёл детский турнир по быстрым шахматам «Мемориал М.И. Чигорина». В турнире приняло участие 60 спортсменов.

В общем зачете, набрав 6,5 очка из 7, победил представитель «Олимпа» Вадим Симаков, всего пол-очка уступила ему одноклубница Татьяна Червякова, - оба они из г. Сертолово. На третьей позиции с теми же 6 очками гатчинец **Д м и т р и й Ш е с т а к**.

В турнире была предусмотрена возрастная градация – 3 номинации мальчиков и одна девочек. В стане последних лучший результат – 6 очков у Татьяны Червяковой, 5 – у Веры Моториной и 4,5 – у Анастасии Васиной, - обе из Гатчины.

В старшем возрасте у мальчиков по 6 очков набрали Дмитрий Шестак и Игнат Скрпиченко (Гатчина), но у первого из них лучше дополнительные показатели. Бронза в этой группе досталась гостю из Сертолово Егору Семикоз – 5,5 очка. Вадим Симаков стал лучшим еще и

в среднем возрасте – 6,5 очка. По ранжиру за ним выстроились Семен Семенов – 5 и Иван Чирва – 4. В младшей возрастной группе победил Костя Мьялтон, набравший 5 очков из 7 и занявший в общем зачете 6 место. У Никиты Васильева из Тосно 2-я строчка и 4 очка, а у бронзового призера Миши Логашова, в текущем году переехавшего с родителями из Волосовского района в Гатчину, те же 4 очка, но хуже дополнительные показатели.





Областные соревнования по мини-футболу

С 15 ноября по 16 декабря 2018 года на территории Ленинградской области состоялось 6 соревнований по мини-футболу: Кубок Ленинградской области по мини-футболу среди мужских команд, областные спортивные соревнования по мини-футболу среди юношей до 18 лет, областные спортивные соревнования по мини-футболу среди юношей до 16 лет, областные спортивные соревнования по мини-футболу среди юношей до 14 лет, областные спортивные соревнования по мини-футболу среди юношей до 12 лет, спортивные соревнования по мини-футболу среди девушек до 16 лет, областные спортивные соревнования по мини-футболу среди девушек до 14 лет.

Соревнования проходили в городах Волхов, Кировск, Кириши, Лодейное Поле, Сертолово и поселке Сиверский. В общей сложности в турнирах приняли участие 68 команд из 12 Муниципальных образований Ленинградской области.

В Кубке Ленинградской области по





ях по мини-футболу среди юношей до 16 лет приняло участие 14 команд. Команды, победители групповых этапов выявляли сильнейшего в г. Лодейное Поле. Игроки команд показали прекрасную и зрелищную игру. Первенствовали в этой возрастной категории футболисты команды «Славатор» (г. Лодейно-

го Поле), 2 место занял «Кировец» (г.Тихвин), 3 место – «Спартак» (г. Луга).

мини-футболу среди мужских команд приняло участи 12 команд. Лучшие команды по итогам группового этапа соревнований выявляли сильнейших в г. Волхов. Игры прошли очень зрелищно и эмоционально. По итогам соревнований 1 место заняла команда «ФСЦ Волхов» (г. Волхов), 2 место у сборной города Лодейное Поле, 3 место - команда п. Дубровка (Всеволожский район).

В областных спортивных соревнованиях по мини-футболу среди юношей до 14 лет приняло участие 16 команд. Команды, занявшие 1 место в групповых этапах соревнований в г.Лодейное Поле определяли сильнейшую команду. Юные футболисты продемонстрировали высокую скорость и огромную волю к победе. Футболисты команды «Русич» (г. Подпорожье) стали сильнейшими, серебро взяли волховчане из команды «ФСЦ Волхов», бронза у команды «Корона» (Гатчинский район).

В областных спортивных соревнованиях по мини-футболу среди юношей до 18 лет приняло участие 7 команд. Команды, занявшие 1 и 2 место по итогам группового турнира, разыграли звание победителя в г. Кировск. Игры прошли в честной и спортивной борьбе. Победителем соревнований стала команда «Фосфорит» (г. Кингисепп), серебряными призерами стала сборная Бокситогорского района, бронзовыми – «Нева» (Кировский район).

В областных спортивных соревнованиях по мини-футболу среди юношей до 14 лет приняло участие 16 команд. Команды, занявшие 1 место в групповых этапах соревнований в г.Лодейное Поле определяли сильнейшую команду. Юные футболисты продемонстрировали высокую скорость и огромную волю к победе. Футболисты команды «Русич» (г. Подпорожье) стали сильнейшими, серебро взяли волховчане из команды «ФСЦ Волхов», бронза у команды «Корона» (Гатчинский район).

В областных спортивных соревнованиях по мини-футболу среди юношей до 14 лет приняло участие 16 команд. Команды, занявшие 1 место в групповых этапах соревнований в г.Лодейное Поле определяли сильнейшую команду. Юные футболисты продемонстрировали высокую скорость и огромную волю к победе. Футболисты команды «Русич» (г. Подпорожье) стали сильнейшими, серебро взяли волховчане из команды «ФСЦ Волхов», бронза у команды «Корона» (Гатчинский район).

В областных спортивных соревнованиях по мини-футболу среди юношей до 18 лет приняло участие 7 команд. Команды, занявшие 1 и 2 место по итогам группового турнира, разыграли звание победителя в г. Кировск. Игры прошли в честной и спортивной борьбе. Победителем соревнований стала команда «Фосфорит» (г. Кингисепп), серебряными призерами стала сборная Бокситогорского района, бронзовыми – «Нева» (Кировский район).





В областных спортивных соревнованиях по мини-футболу среди юношей до 12 лет приняло участие 14 команд. Финальные соревнования принял город Кировск. Настоящий праздник футбола устроили юные спортсмены, показав честную, искреннюю игру. 1 место заняла команда «Спартак» (г. Луга), 2 место – «Норус» (г. Сертолово), 3 место – «Русич» (г. Подпорожье)

Областные спортивные соревнования среди девушек проходили в двух возрастных категориях: до 16 и до 14 лет. В каждой возрастной категории участвовало рекордное количество команд - по 6. Команды, были распределены на 2 группы по 3 команды территориальному принци-

пу. В финальной части в каждой возрастной категории приняло по 4 команды, где образовали полуфинальные пары. Финальные игры состоялись в п. Сиверский (Гатчинский район) и городе Лодейное Поле. Девушки показали яркую, бескомпромиссную борьбу в споре за трофеи соревнований. Среди девушек до 16 лет места распределились следующим образом: 1 место - «Ника» (п. Сивер-

ский), 2 место - «Славатор», 3 место - «Пудость». Победителями и призерами соревнований среди девушек до 14 лет стали: 1. «Татьяна» (г. Волхов), 2. «Ника» (п. Сиверский), 3. п. Вырица (Гатчинский район).





Новости художественной гимнастики

Осень 2018 года для гимнасток - художниц Ленинградской области прошла очень насыщенно и продуктивно.

В конце сентября в г. Пенза на всероссийских соревнованиях «Юные Грации» воспитанница Кировской ДЮСШ Гаврилова Анастасия вошла в десятку сильнейших и отобралась в сборную команду ЦС ОГО ВФСО «Динамо». В составе команды гимнастка участвовала во всероссийских соревнованиях Юных Гимнасток России в г. Казань, где соревновались все сильнейшие российские гимнастки 2006-2007 года рождения. На этих соревнованиях она была отмечена тренерами молодежной сборной команды России и вызвана на просмотр в Новгородск в цент гимнастики И.А. Виннер-Усмановой. Со своим тренером Лапсакковой Татьяной Анатольевной с 04 по 09 декабря Анастасия участвовала в просмотр-

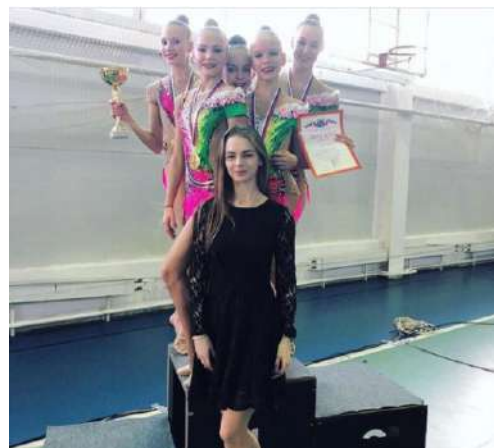


ре спортивно одаренных гимнасток. Просмотр проходил в два этапа, после которых отсеивались гимнастки, не соответствующие требованиям сборной команды России. По итогам просмотра Настя включена в список перспективных гимнасток, которые находятся под контролем тренеров сборной команды России, ей назначен куратор. Хочется пожелать Анастасии дальнейшего совершенствования в своем спортивном мастерстве. Мы очень надеемся на её спортивное будущее.

В конце октября, там же в Новогорске, тренерами сборной команды России проводился просмотр гимнасток 1999-2004 года рождения с целью просмотра резерва для сборной команды по групповым упражнениям. В просмотре участвовали две гимнастки из Ленинградской области, это Абрамова Алиса, воспитанница Кировской ДЮСШ, тренер Лапсакова Татьяна и Гаврилюк Татьяна, воспитанница ДЮСШ г. Сосновый Бор, тренер Кутлаева Кристина. Просмотр также

проходил в два этапа, наши гимнастки прошли оба, получили напутствия тренеров сборной России и кучу положительных эмоций.

21-25 октября сборная команда Ленинградской области по групповым упражнениям участвовала во всероссийских соревнованиях «Памяти СТ СССР Н.Г. Толкачева». Команда стала серебряным призером соревнований в упражнении с 5-ю лентами. В составе команды выступали: Егорова Валерия, Исаченкова Полина, Марущак Анна – все г. Кировск, Конакова Александра - г. Отрадное Кировского района, Олещук Людмила - п. им. Морозова Всеволожского района.



02-04 ноября в г. Отрадное Кировского района прошли соревнования Первенства Ленинградской области по художественной гимнастике по групповым упражнениям. Это одни из самых массовых и самых интересных соревнований. В них участвовали 292 гимнастки 5-16 лет из восьми муниципальных образований Ленинградской области. Первенство проводилось в семи возрастных категориях.

Победителями и призерами становились команды гимнасток из г.г. Кировска, Соснового Бора, Кингисеппа, Всеволожска, д. Разметелево Всеволожского района.

Завершали спортивный год два традиционных спортивных соревнования регионального масштаба. Это областные соревнования «Юные гимнастки» и соревнования 10-го традиционного открытого регионального турнира «Невские Берега». Соревнования проводились в Отрадном 13-16 декабря, в них участвовали 330 гимнасток из 17 команд муниципальных учреждений и спортивных клубов. Гимнастки представляли 13 муниципальных образований Ленинградской области, это: г.Кировск и



г.Отрадное Кировского района, г.Кингисепп и г.Ивангород Кингисеппского района, г.Всеволожск, п. им.Морозова п. Токсово, д. Разметелево Всеволожского района, п. Никольское Тосненского района, г. Сосновый бор, г. Гатчина, г. Луга, г. Выборг.

Победителями и призерами в соревнованиях «Юных гимнасток» стали:

среди гимнасток 2013 года рождения: Маскулова Аделина - п. им.Морозова, Дмитриева Виктория - п. им.Морозова, Исаева Анастасия — г. Кингисепп;

среди гимнасток 2012 года рождения: Тонти Маргарита — п. Разметелево, Сусекова Маргарита — п. Разметелево, Дедова Ариана - п. им.Морозова;

среди гимнасток 2011 года рождения: Савинова Ксения — г. Гатчина, Павлюченко Анастасия - п. им.Морозова, Анисимова Елизавета и Лыкова Екаиерина — г. Кировск;

среди гимнасток 2010 года рождения: Полозова Олеся — г. Кингисепп, Вяккерева Валерия - г. Кингисепп, Долгополова Валерия - г. Кингисепп;

среди гимнасток 2009 года рождения: Чистякова Полина - г. Выборг, Литвин Анна - п. им.Морозова, Кононова Ульяна - г. Кингисепп;

среди гимнасток 2008 года рождения: Богомолова Анастасия - п. им.Морозова, Сычёва Анастасия - Кировск, Кустова Лана - Сосновый Бор;

среди гимнасток 2007 года рождения: Гаврилова Анастасия - г. Кировск, Рогова Ксения - г. Кингисепп, Леонтьева



Елизавета - г. Кингисепп;
среди гимнасток 2006
года рождения: Кочешко-
ва Виолетта - г. Сосновый
Бор, Иванова София - г.
Кировск, Занина София -
г. Сосновый Бор;

среди гимнасток 2005
года рождения: Конако-
ва Александра - г.
Отрадное, Потапова
Ксения - г. Кингисепп,
Антонова Полина - г.
Кингисепп;

среди гимнасток 2004
года рождения: Марущак
Анна - г. Кировск,

Полежайковская
Кристина - г. Кингисепп, Сидельникова
Диана - г. Сосновый Бор.



Соревнования турнира «Невские
Берега» являлись финальными, для
участия в них гимнастки отбирались по
итогу выступления в соревнованиях

«Юных гимнасток». Турнир прово-
дился в отдельных видах много-
борья. Также в соревнованиях
турнира «Невские Берега» участво-
вали, без отбора, сильнейшие
взрослые гимнастки Ленинград-
ской области. По итогам соревно-
ваний победителями турнира в
разных номинациях становились:

Среди гимнасток 2007-2008 года
рождения, выступавших по 1 разря-
ду: Гаврилова Анастасия - г.
Кировск и Рогова Ксения - г. Кинги-
сепп;

Среди гимнасток 2004-2006 года
рождения, выступавших по про-
грамме кандидатов в мастера
спорта: Потапова Ксения — г. Кин-
гисепп, Полежайковская Кристина
- г. Кингисепп, Марущак Анна - г.
Кировск, Кочешкова Виолетта - г.
Сосновый Бор;

Среди гимнасток 2003 года
рождения и старше, выступавших
по программе мастеров спорта:
Егорова Валерия и Исаченкова
Полина – г. Кировск.



Осенние победы ориентировщиков Ленинградской области

Всероссийский соревновательный сезон 2018 года закончился Первенством, Кубком и Чемпионатом России.



Приятно, что на всех этих крупнейших соревнованиях страны спортсмены Ленинградской области смогли выступить достойно.

Кубок России и Первенство России состоялись с 1 по 4 ноября в городе Воронеж. На Первенство России, в программу которого была 4-х этапная

смешанная эстафета, выехала многочисленная команда Ленинградской области: 34 спортсмена и 3 тренера. Лучше других справились со скоростными дистанциями в Воронежских лесах Анастасия Годунова (группа юниорки), трижды призер Первенства России, Виктор Кургузкин (юниоры), завоевавший 2 медали, Кристина Смирнова (Ж18) – серебро на классической дистанции, Антон Лукашевич (М18) –



бронза на длинной дистанции, Настя Радомская и Ботыгин Даниил (юниоры), стали вторыми в эстафете. Годунова Анастасия и Виктор Кургузкин с успехом покинули юниорский спорт, войдя в список кандидатов в основную сборную России на 2019 год; надеемся, что в ближайшем будущем они смогут показать высокие результаты уже на «взрослых» Чемпионатах и Кубках России.

Одновременно с Первенством России в Воронеже проходил Кубок среди сильнейших спортсменов страны. От Ленинградской области на нем выступали Попов Игорь, Сомов Никита и

Г о р о х о в
С е р г е й .
Особенно
порадовал
И г о р ь
П о п о в ,
который в
красивой
спортивной
борьбе на
д л и н н о й
д и с т а н ц и и
п о д е л и л
п е р в о е
м е с т о с
о д н и м и з
с и л ь н е й ш и х
с п о р т с м е -

н о в Р о с с и и ,
З а с л у ж е н н ы м
М а с т е р о м
с п о р т а
Н о в и к о в ы м
В а л е н т и н о м .
Т а к и м
о б р а з о м ,
И г о р ь
д о б а в и л
к д в у м « з о л о -
т ы м » м е д а л ь а м
К у б к о в 2 0 1 8
г о д а (с п р и н т
и э с т а ф е т а
в С а р а н с к е)
е щ е и т р е т ь ю .

А завершился спортивный сезон 2018 года триумфальной победой нашей мужской команды на Чемпионате России в Геленджике. Борьба за призовые места разыгрывалась драматично. Алексей Яганов на первом этапе хорошо справившись с дистанцией передал эстафету в числе лидеров, но немного отстал от сильнейших Серебряницкий Константин и финишировал четвертым. Заключительный, решающий этап, бежал Игорь Попов. До первого места, команды Новгородской области, – 4 минуты, до второго, Белгородской области, – 2. Там бегут лучшие спортсмены России, Чемпионы мира, Заслуженные Мастера спорта Андрей Храмов и Новиков Леонид, но в этот день Игорь смог сделать невероятное: он догнал своих именитых соперников и на финише одержал убедительную победу. Это





эстафетное «золото» Чемпионата России - первое в истории ориентирования Ленинградской области. К тому же своими высокими и стабильными выступлениями Игорь Попов добился первого места в общероссийском ранге 2018 года.

Сезон закончен победой, восемнадцать спортсменов сборной Ленинградской области по итогам 2018 года вошли в списочный состав сборной России на 2019 год.

Главный тренер сборной команды Ленинградской области Горбатенкова Светлана Владимировна.

Второй день — классическая дистанция в два круга без смены карты, но со смотровым перегонем. Дистанция проходила по двум ландшафтными зонам: мелкосопочник с озерами и застроенная территория поселка Будогощь, что добавило сложности в выборе вариантов.

Основная задача спортсмена, участвующего в соревнованиях по ориентированию на велосипеде - проехать весь маршрут и отметить на контрольных пунктах на протяжении дистанции, обозначенных на карте. Участник сам выбирает

вариант маршрута движения от одного пункта до другого. Начинающие спортсмены для того, чтобы сориентироваться на местности делают остановки, в то время как профессионалы умеют читать карту и определять дальнейший маршрут на ходу движения велосипеда.

Если вы еще сомневаетесь, просто попробуйте себя в ориентировании на велосипеде. Этот вид спорта действительно уникален, и дарит массу положительных эмоций.

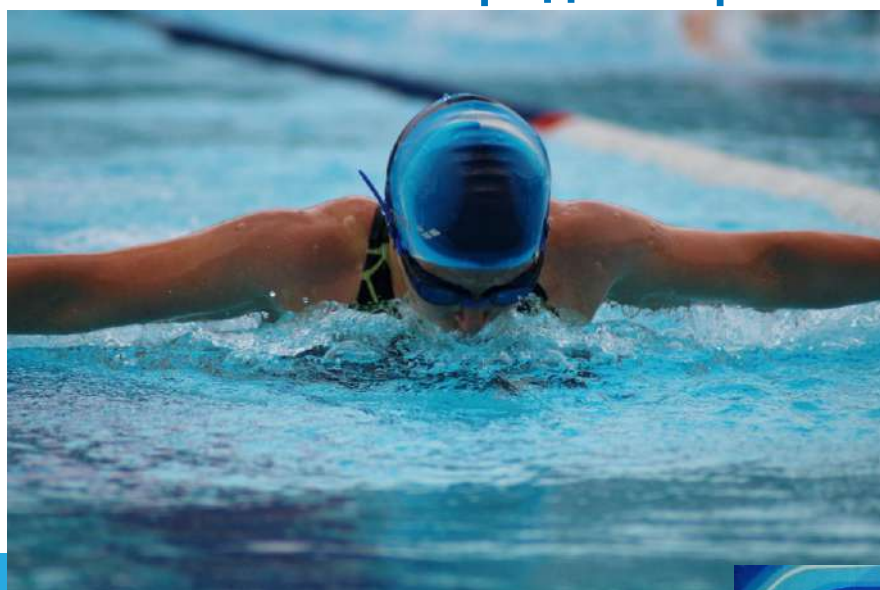
Выбирайте соревнование в нашем спортивном календаре велоориентирования на 2019 год и начните подготовку уже сейчас.

Автор Сергей Егоров (тренер, Кириши), Фото Алексей Малов (Кириши)





Чемпионат России по плаванию среди спортсменов ЛИН



Не лишним будет вспомнить насколько успешным стал 2018 год для спортсменки и её тренера. Алина, под чутким руководством своего наставника Виктора Круглякова, завоевала 4 золотых, 3 серебрянных и 2 бронзовых медали на Чемпионате Европы INAS- 2018, установив два рекорда России, а так же 5 золотых и 1 серебрянную медаль на Чемпионатах России в Кирове и Саранске.

На Чемпионате России по плаванию среди спортсменов ЛИН, проходившем с 11 по 14 ноября в Саранске, спортсменка Ленинградской области Алина Гузиенко вновь подтвердила титул чемпионки России, только теперь на короткой воде в 25-метровом бассейне.

Алина завоевала две золотые медали на дистанциях 50 метров вольным стилем и 50 метров баттерфляем и одну серебрянную медаль на стометровке вольным стилем.

