

ЛОТОС



# 2020

[lotos-sport.ru](http://lotos-sport.ru)



## ФОК «ЛОТОС» В БОГОРОДСКОМ

Дорогие друзья, это отчёт о работе физкультурно-оздоровительного комплекса «Лотос».

Здесь мы расскажем вам, как провели этот год и каких результатов достигли богородские спортсмены.

Ежегодный выпуск посвящаем спортсменам, которые не один год выступают за ФОК «ЛОТОС».

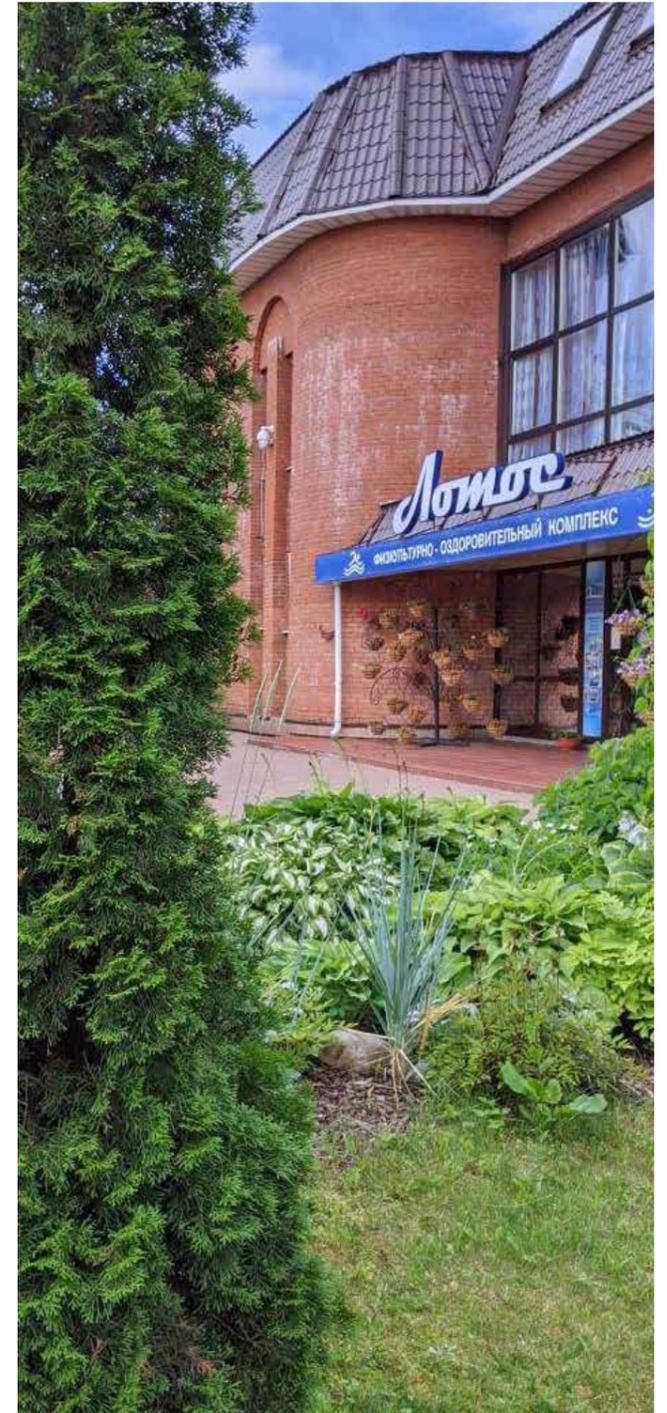
Желаем вам больше личных рекордов, новых стартов и спортивных друзей на вашем пути! Занимайтесь спортом, будьте здоровы и энергичны!

Спасибо вам, что выбираете спорт.

С уважением,  
коллектив ФОК «Лотос»  
в Богородском.



На обложке Дарья Бобкова на открытии лыжероллерного сезона 2020  
Фото Андрея Горбунова, [instagram.com/an\\_gorbunov](https://www.instagram.com/an_gorbunov)



Победит не тот, кто сильнее, а тот, кто ГОТОВ ИДТИ ДО КОНЦА.

— Федор Емельяненко, чемпион мира по смешанным боевым искусствам.



## ПЛАВАНИЕ

Пандемия COVID-19 оказала существенное влияние на спортивный календарь 2020 года: были отложены или отменены многие запланированные спортивные соревнования.

До карантина мы успели провести всего два заплыва: соревнование школьников и кубок по плаванию среди людей с ограниченными возможностями здоровья.

**13 марта** в бассейне ФОК «Лотос» соревновались школьники 5, 6 и 7-х классов богородской школы №28. Соревнования проходили в формате эстафеты 4 по 25 метров.

**14 марта** прошёл традиционный Кубок Сергиево-Посадского городского округа среди людей с ограниченными возможностями здоровья.

Спортсмены из Сергиево-Посадского общества слепых и клуба инвалидов-колясочников «Сергий» соревновались

на дистанции 25 метров.

Победителями Кубка стали: Мельник Юрий, Железнов Алексей, Кузьмин Евгений и Алексеева Ирина.

По окончании этих соревнований был объявлен карантин, который запер всех дома и спортсмены ФОК «Лотос» три месяца тренировались в домашних условиях, не выходя на улицу.

После снятия ограничений в бассейне возобновились тренировки по плаванию. Под руководством тренера, Игнатьева Дмитрия Евгеньевича, ребята учатся навыкам плавания и осваивают технику плавания кролем на груди.

**Тренер по плаванию:**  
**Игнатьев Дмитрий Евгеньевич**  
Общее число занимающихся – 87 человек.



Победители и призёры эстафеты по плаванию среди школьников. Седьмые классы.

Победители Кубка Сергиево-Посадского городского округа по плаванию.





Тренировки по плаванию в ФОК «ЛОТОС»



## Посещаемость физкультурно-оздоровительного комплекса «Лотос»



*Приходите в бассейн за крепким здоровьем, хорошим самочувствием и отличным настроением.*

Московская область, Сергиево-Посадский городской округ,  
рабочий посёлок Богородское, дом 36.

Телефон: +7 496 545-35-53





Кубок России 2020 года. Фото Альбины Стратулы, vk.com/Гребной слалом в фотографиях

**Каяк-экстрим – экстремальный спуск на байдарках-одиночках, когда стартуют одновременно четыре участника. Этот вид программы был представлен в 2017 году на Кубке Мира, а 2018, на Кубке России, его впервые включили в программу соревнований. В декабре 2020 года исполком Международного олимпийского комитета официально включил экстремальный спуск на байдарках в программу летней Олимпиады-2024.**

## ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ

Индивидуальные тренировки на свежем воздухе в парках и на спортплощадках разрешили только с 1 июля, а первые соревнования летнего сезона стартовали в августе.

Во всероссийских и межрегиональных соревнованиях по гребному слалому участвовали спортсмены 2007 года рождения и старше. Спортсмены, младше этого возраста, к соревнованиям не допускались.

**Васик Александр, Михайлов Серафим, Смирнов Сергей, Смирнова Валерия, Выборнова Валентина, Губарев Кирилл, Круподеря Александр, Толстухина Анна, Баркова Алина и Демьянов Матвей** – гребцы-слаломисты, которые представляли ФОК «Лотос» на соревнованиях 2020 года.

### ЧЕМПИОНАТ МОСКВЫ ПО ГРЕБНОМУ СЛАЛОМУ

Открытие соревновательного сезона состоялось **8 августа** на реке Сходня. В Чемпионате Москвы по гребному



Валентина Выборнова на Чемпионате России 2020. Фото Альбины Стратулы, vk.com/Гребной слалом в фотографиях

слалому участвовало 219 экипажей, в том числе спортсмены сборной России и призёры чемпионатов мира и Европы.

В первый день состоялась квалификация и определились победители и призёры в младших возрастных категориях. В категории 12 лет и младше Толстухина Анна заняла третье место в женском каяке.

В возрастной группе от 13 до 15 лет Губарев Кирилл победил в одиночном каноэ, бронзовыми призёрами стали Демьянов Матвей в мужском каяке и Баркова Алина в женском каноэ.

Победителями в составе смешанного экипажа каноэ-двойки стали Баркова Алина и Губарев Кирилл.

В категории от 16 до 18 лет в двух дисциплинах, мужском каяке и каноэ, третье место занял Александр Васик.

**9 августа** прошли финалы в личных заездах и командных гонках. Бронзовыми призёрами командных гонок стали: Баркова Алина на каноэ-

одиночке, Васик Александр в двух гонках на каяке и каноэ и Губарев Кирилл в мужской каноэ-одиночке.

### ЧЕМПИОНАТ И КУБОК РОССИИ ПО ГРЕБНОМУ СЛАЛОМУ 2020

Первые всероссийские соревнования прошли с **1 по 7 сентября** в Окуловке. На чемпионате России по гребному слалому встретились спортсмены из всех субъектов России, чтобы определить сильнейших в индивидуальных, командных заездах и в гонках экстремального слалома на байдарках.

Серебряными призёрами чемпионата России стали: Сергей Смирнов в командной гонке каноэ-двойки, Валерия Смирнова и Валентина Выборнова в командных гонках каноэ-одиночек и Валерия Смирнова в составе смешанного экипажа каноэ-двойки.

Сразу по завершении чемпионата страны стартовал Кубок России по гребному слалому.

Сергей Смирнов в команде с Игорем Михайловым из Бронниц и Алексеем Федосовым, Иваном Поповым, Александром Непогодиным, Алексеем Вихаревым из Ярославля заняли третью строчку командных состязаний каноистов. А Валерия Смирнова стала бронзовым призёром в командном соревновании каноэ-одиночек.

#### ОТКРЫТИЕ СЕЗОНА 2020 ГОДА И ПЕРВЕНСТВО МОСКВЫ ДО 19 ЛЕТ

Официальное открытие сезона по гребному слалому и Первенство Москвы до 19 лет состоялось **26 и 27 сентября** на реке Сходня. В первый день прошла квалификация, а также определились победители и призёры в младших возрастных категориях.

27 числа состоялись соревнования Первенства Москвы до 19 лет.

##### Победители:

Губарев Кирилл – С-1м,  
Васик Александр – С-1м,  
Демьянов Матвей – К-1м,

Губарев Кирилл  
и Баркова Алина – С-2см,

Губарев Кирилл, Демьянов Матвей,  
Васик Александр – 3хК-1м.

##### Серебряные призёры:

Губарев Кирилл, Демьянов Матвей,  
Васик Александр – 3хС-1м,

Баркова Алина, Тулаева Дарья и  
Копосова Кристина – 3хК-1ж,

Баркова Алина – К-1ж,  
Толстухина Анна – К-1ж.

##### Бронзовые призёры:

Баркова Алина, Тулаева Дарья и  
Копосова Кристина – 3хС-1ж,

Баркова Алина – С-1ж,  
Губарев Кирилл – К-1м.

#### ПЕРВЕНСТВО МОСКВЫ ДО 24 ЛЕТ

**3 и 4 октября** на Сходне прошли решающие гонки первенства Москвы по гребному слалому до 24 лет и закрытие сезона. 2020 год не щедер на соревнования. Открытие и закрытие сезона проходили в течение двух недель.

*На соревнованиях Первенства Москвы по гребному слалому до 24 лет Спортсмен команды ФОК «Лотос» Губарев Кирилл выполнил норматив Кандидата в Мастера Спорта. Кирилл победил в одиночном каноэ и занял второе место в командной гонке в классе лодок каноэ-двойка.*

##### «Первенство Москвы по гребному слалому до 24 лет»

##### Первое место:

Губарев Кирилл – С-1м,  
Васик Александр, Поспелов Андрей  
и Цветков Никита – 3хК-1м,  
Выборнова Валентина – К-1ж-  
экстрим.

##### Второе место:

Васик Александр  
и Губарев Кирилл – С-2м,  
Губарев Кирилл, Васик Александр  
и Демьянов Матвей – 3хС-1м,  
Смирнова Валерия – К-1ж-экстрим.

##### Третье место:

Баркова Алина, Тулаева Дарья и  
Кривоносова Татьяна – 3хК-1ж,  
Копосова Ксения, Баркова Алина и  
Капралова Ангелина – 3хС-1ж.

#### «Закрытие сезона 2020»

##### Первое место:

Смирнова Валерия  
и Михайлов Игорь – С-2см,  
Михайлов Серафим, Непогодин  
Александр и Вихарев Иван – 3хК-1м,  
Смирнова Валерия, Выборнова  
Валентина и Камалова Мария – 3хК-  
1ж и 3 х С-1ж.

##### Второе место:

Смирнова Валерия – К-1ж и С-1ж,  
Васик Александр, Поспелов Андрей  
и Цветков Никита – 3хК-1м,  
Михайлов Серафим, Хвиюзов Михаил  
и Гаврилов Артём – 3 х С-1м.

##### Третье место:

Выборнова Валентина  
и Попов Алексей – С-2см,  
Михайлов Серафим  
и Вихарев Иван – С-2м,  
Выборнова Валентина – К-1ж и С-1ж.

#### ПЕРВЕНСТВО РОССИИ ДО 24 ЛЕТ

**С 16 по 19 октября** в Окуловке прошли соревнования Первенства России по гребному слалому до 24 лет. Победителем индивидуальной гонки в классе байдарка-одиночка среди женщин стала Валерия Смирнова.

Призёры команды ФОК «Лотос» в командных гонках и в каяк-экстриме.

##### Серебряные призёры:

Михайлов Серафим и Смирнов Сергей  
– 3хС-2м,  
Смирнов Сергей – 3хС-1м,  
Выборнова Валентина и Смирнова  
Валерия – 3 х К-1ж,  
Выборнова Валентина – 3хС-1ж.

##### Бронзовые призёры:

Выборнова Валентина – К-1ж,  
Александр Васик и Кирилл Губарев –  
3хС-2м,  
Михайлов Серафим – 3хК-1м.



Кирилл Губарев на Кубке России 2020  
Фото Макаровой Марины, vk.com/Гребной слалом в фотографиях



Александр Васик и Кирилл Губарев на Первенстве России до 24 лет  
Фото Ксении Поповой, vk.com/Гребной слалом в фотографиях



**Тренеры команды гребного слалома в Богородском:  
Солодовников Александр  
Анатольевич  
и Солодовникова Зоя  
Васильевна**

**Общее число  
занимающихся – 45 человек**

*На первенстве России по гребному слалому до 24 лет Валерия Смирнова впервые завоевала золотую медаль в категории байдарка-одиночка среди женщин.*

*«Я довольно много тренировалась, особенно на карантине, не забывала про функциональную подготовку и подтягивала базовый период. Если честно, я очень удивилась показанному результату, потому что было много сильных и более опытных соперниц, у которых уже есть большой опыт на международных стартах. Для меня это что-то удивительное и невообразимое обогнать спортсменок сборной России и стать первой», - призналась Валерия.*

Из двух попыток, по лучшей из которых определялись результаты, Смирнова осталась довольна первой. И именно стартовая гонка принесла слаломистке первый крупный успех в карьере.

*«На самом деле для меня это был довольно сложный подход, но потом расслабилась и подумала, будь что будет, повезет так повезет. Если хорошо подготовлена, то и результат должен быть неплохим, собрала с мыслями, волнение ушло и мне стало гораздо легче ехать по трассе», - заметила Смирнова.*

Единственное, что расстроило спортсменку – это холодная погода, правда, в таких условиях оказались все участники соревнований.

*«В этот раз стояла холодная погода и это очень сильно повлияло на всех спортсменов, но все были в равных условиях. Перед гонкой важно было хорошо согреться, чтобы не каменели мышцы, не было озноба. Однако, несмотря на это, я все равно очень рада, что первенство России до 24 лет состоялось, пусть и в такую погоду, главное – это соревнования», - сказала Валерия.*

Стоит отметить, что сборная Московской области даже из-за холодной погоды не стала отказываться от традиции гребного слалома – купать в канале спортсмена, впервые завоевавшего золотую медаль. Как не сопротивлялась Валерия Смирнова, друзья по команде исполнили обряд посвящения в чемпионы.

*«С одной стороны, было очень холодно, но с другой, я рада, что ребята всё-таки настояли. Это традиция и мне хотелось искупаться, ведь неизвестно, как сложится спортивная карьера дальше. Хоть, я и надеюсь, что это победа придаст мне дополнительных сил и дальше всё сложится хорошо», - заключила Валерия Смирнова.*



### ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА И ТРЕНИРОВКИ НА ПРУДУ

В преддверии дня физкультурника, который отмечается во вторую субботу августа, юные гребцы-слаломисты провели показательную тренировку на пруду. Во главе с тренером команды Солодовниковым Александром Анатольевичем ребята бегали кросс, делали разминку на берегу, а потом отработывали технику на воде.

Детские соревнования, как и многие другие, были запрещены из-за пандемии коронавируса ещё весной. В июле-августе жизнь стала постепенно возвращаться в более или менее привычное русло. Однако, снятия ограничений практически не коснулись детско-юношеского спорта. Все детские состязания в стране под запретом до января 2021 года.

Из-за запрета спортсмены младшей группы не участвовали в соревнованиях и тренировочных сборах, и весь летний сезон тренировались на пруду в Богородском.



*Тренировки младшей группы по гребному слалому на пруду в Богородском*





Спортсмены ФОК «Лотос»: Ангелина Агафонова, Анастасия Бондарева и тренер команды Кондратьев Константин Сергеевич стали победителями в своих возрастных группах.

Серебряным призёром в группе мужчины 1955 года рождения и старше стал Владимир Грибов.

### КУБК ОКРУГА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Кубок Сергиево-Посадского городского округа по лыжным гонкам стартовал в Бужаниново **2 февраля**.

Соревнования памяти тренера по лыжным гонкам Кузьмина И.К. прошли в формате индивидуальной гонки свободным стилем. В команде ФОК «Лотос» на высшую ступень пьедестала почёта поднялись Ирина Петрова и Александр Шмидт. Серебряными призёрами в своих возрастных группах стали Ангелина Агафонова, Юлия Кондратьева, Сочненко Роман, Дарья Бобкова и Ильнур Хамзин. Бронзовым призёром соревнований стала Анастасия – бронзовый призёр соревнований.

В программу Кубка должны были войти ещё две гонки свободным и классическим стилем, и традиционная эстафета. Но зима-2020 была самой короткой и малоснежной, поэтому программу Кубка пришлось сократить и состоялись только две гонки.

Второй этап Кубка – масс-старт в честь Елены Ивановны и Владимира Павловича Коростелевых состоялся **9 февраля** в посёлке Бужаниново. Спортсмены соревновались на дистанциях 500 метров, 1, 2, 4 и 6 километров.

В команде ФОК «Лотос» победителями стали Дарья Бобкова и Анастасия Судинина. Серебряные призёры соревнований: Юрий Мигаль, Ирина Петрова, Юлия Кондратьева и Анастасия Бондарева.



Ирина Петрова на первом этапе Кубка Сергиево-Посадского городского округа

# ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Первые в этом году соревнования по лыжным гонкам прошли в посёлке Балакирево **25 января**.

Участниками гонки в честь юбилея первого директора районной ДЮСШ В. Г. Дорофеева стали более 200 спортсменов из Москвы, Московской и Владимирской областей. Лыжники состязались в масс-старте на дистанции от 1 до 5 километров свободным стилем.



Ильнур Хамзин на первом этапе Кубка Сергиево-Посадского городского округа



Тренировка на лыжной трассе ФОК «ЛОТОС»  
Декабрь, 2019 года

*Победители и призёры в общем зачёте Кубка Сергиево-Посадского округа по лыжным гонкам сезона 2019/2020: Бобкова Дарья, Хамзин Ильнур, Семёнов Илья, Кондратьева Юлия, Бондарева Анастасия, Шеменев Владимир, Грибов Владимир, Игнатъев Дмитрий, Петрова Ирина, Шмидт Александр, Агафонова Ангелина и Соченков Роман.*

#### **КУБОК СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ «ЮНОСТЬ МОСКВЫ» ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ «СПАРТАК»**

Соревнования состоялись **16 февраля** в олимпийском учебно-спортивном центре «Планерная». Участники 2006–2009 года рождения бежали дистанцию 3 километра, а малыши 2010 года и младше – 1 километр. Среди девочек 2010 года и младше лучшей стала Суднина Анастасия.



Владимир Шеменев на гонке памяти Коростелевых



Грибов Владимир на гонке памяти тренера Кузьмина И.К



Дмитрий Игнатъев на втором этапе Кубка Сергиево-Посадского городского округа



Александр Шмидт на первом этапе Кубка Сергиево-Посадского городского округа

#### **ВОСЕМЬ МЕДАЛЕЙ С ЮБИЛЕЙНОЙ ГОНКИ В КАРАБАНОВО**

Лыжная гонка памяти тренера Вейкко Хансовича Малинена прошла **1 марта**, в районе деревни Зеленцино.

Спортсмены команды ФОК «Лотос»: Бобкова Дарья, Хамзин Ильнур, Бондарева Анастасия и Агафонова Ангелина стали победителями гонки в своих возрастных группах. Кондратьева Юлия – серебряный призёр соревнований.

Бронзовые призёры – Анастасия Суднина, Майоров Иван и Семенов Илья.

Гонка в Карabanово это последняя гонка зимнего сезона. Дальше карантин и самоизоляция, а старт нового летнего соревновательного сезона состоялся в июле.

#### **СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛЫЖЕРОЛЛЕРАМ В ДМИТРОВЕ**

Спортсмены ФОК «Лотос» участвовали в двух соревнованиях по лыжероллерам, которые проходили в Центре зимних видов спорта города Дмитрова.

Первая гонка состоялась **25 июля** и копилку нашей команды пополнили ещё две награды. В гонке на 5 км победила Анастасия Бондарева, а Дарья Бобкова стала бронзовым призёром соревнований.

**30 августа** состоялась гонка классическим стилем. Участники младшего возраста соревновались на дистанции 1,3 км. Женщины проехали 5 км, а мужчины боролись за победу на дистанции 10 км.

Победителями классической гонки стали Ангелина Агафонова и Дарья Бобкова. Серебряные призёры – Бондарева Анастасия и Кондратьева Юлия, а бронзовая награда у тренера команды, Кондратьева Константина Сергеевича.

*5 февраля в спринтерской гонке на Первенстве города Москвы Дарья Бобкова заняла шестое место и выполнила норматив Кандидата в Мастера Спорта по лыжным гонкам.*

#### **ДАРЬЯ БОБКОВА – ПОБЕДИТЕЛЬ ФЛРД!**

Открытие Фестиваля лыжероллерных дисциплин состоялось **4 июля** на ОУСЦ «Планерная». Второй этап ФЛРД прошёл **11 июля** в Марьино. **18 июля** – «Алабинский полумарафон», участники которого преодолевали дистанции от 6 до 36 километров, в зависимости от возрастной группы.

**8 августа** – пятый этап лыжероллерных соревнований, спринтерская гонка на 200 метров, в Измайловском парке.

**29 августа** – восьмой этап Фестиваля лыжероллерных дисциплин 2020 – «SWENOR CLASSIC». Индивидуальная гонка классическим стилем с отдельным стартом в парке 850-летия Москвы.

**12 сентября** – соревнования в парке «Патриот» на дистанциях от 6 до 60 километров, девятый этап Фестиваля лыжероллерных дисциплин – «Алабинский марафон».

И только в индивидуальной гонке восьмого этапа ФЛРД Дарья Бобкова завоевала серебро. Во всех остальных гонках фестиваля спортсменка команды ФОК «Лотос» стала победителем!

Состав команды ФОК «Лотос» на Фестивале лыжероллерных дисциплин: Бобкова Дарья, Бондарева Анастасия, Агафонова Ангелина, Семенов Илья, Суднина Анастасия, Исайченкова Ксения и Геворкян Евгения.

У Бондаревой Анастасии два призовых места фестиваля: бронза на первом этапе и серебро индивидуальной гонки восьмого этапа соревнований. Суднина Анастасия, юная лыжница нашей команды, также стала серебряным призёром восьмого этапа ФЛРД.

#### **ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ЛЫЖЕРОЛЛЕРАМ**

На базе учебно-тренировочного центра «Кавголово» под Санкт-Петербургом с **9 по 14 августа** прошёл чемпионат России по лыжероллерам.

В соревнованиях участвовали спортсменки ФОК «Лотос» – Агафонова Ангелина и Исайченкова Ксения. В программу соревнований входили: индивидуальная гонка классическим стилем, персьют, спринт, эстафета и масс-старт.

Ксения участвовала в спринте, эстафетной гонке свободным стилем 3x2,5 км и масс-старте на 15 км.



Исайченкова Ксения на Чемпионате России по лыжероллерам  
Фото, vk.com/Федерация лыжных гонок СПб



Дарья Бобкова на втором этапе  
Кубка Сергиево-Посадского городского округа по лыжным гонкам 2020 года

Ангелина соревновалась в спринте и масс-старте. 12 августа в спринтерской гонке на 150 метров Ангелина дошла до финала и заняла четвертое место.

*Спортсменка команды ФОК «Лотос» Агафонова Ангелина заняла третье место в спринтерской гонке на 200 метров Финала Кубка России по лыжероллерам (лыжероллеры) среди женщин основной категории.*

#### КУБОК РОССИИ ПО ЛЫЖЕРОЛЛЕРАМ

Соревнования проходили в Сочи с 7 по 12 октября. Команду ФОК «Лотос» представляли: Агафонова Ангелина, Бондарева Анастасия, Бобкова Дарья и тренер Кондратьев Константин Сергеевич.

8 октября спортсмены бежали классическую гонку с отдельным стартом, а 9 октября персяют в гору Ахун.

11 октября прошли масс-старты классическим стилем на 32 км у женщин и 45 км у мужчин.

В заключительный день состоялась спринтерская гонка на 200 метров, в которой Агафонова Ангелина стала бронзовым призёром соревнований.

**Тренеры команды лыжных гонок:  
Кондратьев Константин Сергеевич  
и Кондратьева Юлия Владимировна**

Общее число  
занимающихся – 59 человек



Агафонова Ангелина на Чемпионате России по лыжероллерам 2020. Спринтерская гонка. Фото, vk.com/Федерация лыжных гонок СПб



Дарья Бобкова и Анастасия Бондарева на Финале Кубка России по лыжероллерам



Участники Финала Кубка России по лыжероллерам в Сочи