**Отчет главного тренера по прыжкам на лыжах с трамплина Плехова Е.Ю.**

**Президиум 18.12.2025 года**

1. Составы сборных команд России по прыжкам на лыжах с трамплина (основного и юниорского составов) на централизованную подготовку в спортивном сезоне 2025-2026 гг.;

**Мужской состав:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основной состав на подготовке:** |  |
| **Основной состав:**  1. Климов (1994) – Екатеринбург/Пермь  2. Садреев (2003) – Р.Татарстан  3. Мустафин (2000) – Пермь  4. Назаров (1994) – Н.Новгород  5. Маньков (2003) – Н.Тагил  6. Баженов (1995) – Ю.Сахалинск  7. Николаев 2000-Мос.Обл.  8. Пуртов (2002) – Н.Тагил  **Резервный состав:**  1. Альчиков (2005) – Чайковский  2. Букин (2003) - Башкортостан  3. Котик (1998) – Н.Новгород  4. Корнилов (1986) – Н.Новгород  5. Трофимов (1989) – Н.Новгород | **Состав - Юниоры:**  1. Козлов И.(2006) – Санкт-Петербург  2. Мухин И. (2006) – Н.Тагил  3.Богданов М. (2008) - Санкт-Петербург  4. Коханов М.(2009) - Санкт-Петербург  5. Лидовский И.(2008) – Санкт-Петербург  6.Беленок Н. (2008) - Южно-Сахалинск  **Резервный состав:**  1.Серегин Д. (2008) - Южно-Сахалинск  2.Антонов Д. (2008) - Санкт-Петербург  3.Калинин Д. (2009) - Санкт-Петербург  4.Недопекин А.(2009) – Н.Тагил  **Юноши:**  5. Королев Я.(2011) – Н.Новгород  6. Поздняков С.(2011) - Н.Новгород |

**Женский состав:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основной состав на подготовке:** |  |
| **Основной состав:**  1. Римденок (2007) - С. Петербург  2. Кустова (1998) – Магадан  3. Кручинина (2004) - С. Петербург  4. Каблукова (1998) - Чайковский  5. Рогалева (2008) - Чайковский  6. Колясникова (2003) – Магадан  7. Скоробогатых (2008) – Чайковский  8. Мохова (2003) - Магадан  **Резервный состав:**  1. Прокопьева (2002) – Н. Тагил (травма)  2. Ибрагимова (2003) – Татарстан (травма)  3. Пискунова (2004) – Н. Тагил  4. Беленок (2005) – Санкт-Петербург | **Состав - Юниорки:**  1. Марчукова (2007) - С. Петербург  2. Иванова (2007) – Чайковский  3. Журкова (2010) - Пермь  4. Павлова (2007) – Нижний Новгород  5. Пак П. (2008) – Ю. Сахалинск  6. Ермак (2010) - Нижний Новгород  **Резервный состав:**  1. Ермоленко – (2010) – Ю. Сахалинск  2. Фендрикова – (2008) - Ю. Сахалинск  3. Белякова (2008) - Башкортостан |

1. Спортсмены из списка поданные на AIN статус для отбора на ОИ 2026 Италия

**Мужской состав/Женский состав**

|  |
| --- |
| **Основной состав** |
| **Основной состав:**  1. Климов (1994) – Екатеринбург/Пермь  2. Садреев (2003) – Р.Татарстан  3. Назаров (1994) – Н.Новгород  4. Маньков (2003) – Н.Тагил  5. Баженов (1995) – Ю.Сахалинск  **Резервный состав:**  6. Трофимов (1989) – Н.Новгород |

|  |
| --- |
| **Основной состав** |
| **Основной состав:**  1. Кустова (1998) – Магадан  2. Махиня (2003) - Сочи  3. Каблукова (1998) - Чайковский |

1. Основные пункты встречи с Рейс директором FIS Сандро Пертилле 13.12.2025 в Клингентале (Германия):

- Проверка комбинезона Садреева под новые правила FIS! (5 замечаний, комбинезон не прошел! максимально 1 замечание)

- Спортсмены подали на AIN статус (ждем решения)

- Предварительно нас ждут на Турне 4х трамплинов для прохождения FIS замеров: (мужчины и женщины)

27.12. в 22:00 – 3D сканер

28.12. в 08.00 – 3D сканер (2 вариант)

28.12. в 11:00 - проверка FIS -2 комбинезонов на каждого спортсмена!

- Основная проблематика:

1. Очень сжатые сроки (будет только 1 попытка)

2. Логистика по передвижению на Турне 4х трамплинов (Договоренность с НОСКЕ (по автобусу), с Казахами (помощь в передвижении, проживании и т.д.)

3. Визовая поддержка (На сегодняшний день Визы поданы, по правилам однократные! Плехов, Росляков уже не успевают на Турне (нет Визы)

1. Заключительный этап подготовки по дням к ОИ 2026 Италия (Мужчины)

|  |  |
| --- | --- |
| 20.01 F maх ноги концентр усилие  21.01 Выходной, МФР  22.01 МСА, СТУ  23.01 **ТМ** **Заезд в Казахстан/Рамзау**  24.01 Взрыв абсолютное усилие  25.01 Прыжки, МСА, СТУ  26.01 Прыжки, МСА  27.01 СКС  28.01 Прыжки, МСА, СТУ, МФР  29.01 Прыжки, МСА  30.01 Выходной, МФР, Аэроб  31.01 Прыжки, СКС  1.02 Взрыв стартовое усилие  2.02 **Выезд из Казахстана/Рамзау**  3.02 Выходной, МФР, аэробная | 4.02 **Заезд на Олимпийские Игры**  5.02 Официальная тренировка К-95  6.02 СКС  7.02 МСА, СТУ  8.02 Официальная тренировка К-95  9.02**ОлимпийскиеИгры индивидуальный старт К-95**  10.02 Активный Отдых, Восстановительные мероприятия  11.02 СТУ  12.02 Официальная тренировка К-125 + СКС  13.02 Официальная тренировка К-125  14.02**Олимпийские Игры индивидуальный старт К-125**  15.02 Активный отдых, Восстановительные мероприятия  16.02 Выезд с Олимпийских игр.  17.02 Выходной, МФР  18.02 Выходной, Аэроб  19.02 Заезд в Ю.Сахалин  20.02 МСА, СТУ  21.02 Взрыв абсолютная сила  22.02 МСА, СТУ, МФР |
| МСА-мобильность , Стабилизация(баланс), Активация  МФР-мио-фасциальный релиз (раскачка на ролике, самомассаж)  СКС-скоростно-силовая  СТУ-специально технические упражнения (имитация) | МСА-мобильность , Стабилизация(баланс), Активация  МФР-мио-фасциальный релиз (раскачка на ролике, самомассаж)  СКС-скоростно-силовая  СТУ-специально технические упражнения (имитация) |

1. Заключительный этап подготовки по дням к ОИ 2026 Италия (Женщины)

|  |  |
| --- | --- |
| 26.12.2025 - Вылет в Европу  27.12.2025 - 3D сканирование в Оберсдорфе  28.12.2025 - СКС, Прыжки?  29.12.2025 - Переезд в Гармиш-Партенкирхен, фото и видео для КМ  30.12.2025 - Оф. тренировка и квалификация  31.12.2025 - Соревнования и переезд в Оберстдорф  01.01.2026 - Оф. тренировка, квалификация, соревнования  02.01.2026 - Переезд в Планицу  03.01.2026 - Прыжки, СКС  04.01.2026 - Переезд в Филах (капитан митинг)  05.01.2026 - Оф. квалификация, Соревнования  06.01.2026 - Оф. трен, квалификация, соревнования  07.01.2026 - Переезд в Любно  08.01.2026 - СКС, (капитан митинг)  09.01.2026 - Квалификация  10.01.2026 - Соревнования  11.01.2026 - Квалификация и соревнования  12.01.2026 - Отдых, СКС  13.01.2026 - Вылет в Китай  14.01.2026 - Прилет в Китай  15.01.2026 - официальная и квалификация  16.01.2026 - Соревнование  17.01.2026 - Квалификация и соревнование  18.01.2026 - Вылет в Москву  19.01.2026 - Прилет в Москву, сдача документов на визы, вылет по домам.  20.01.2026 - Выходной | 21.01.2026 - Взрывная сила  22.01.2026 - Выходной  23.01.2026 – **ТМ** **Вылет в Алматы/Рамзау**  24.01.2026 - СТУ, прыжки  25.01.2026 - СКС, отдых  26.01.2026 - Отдых, Прыжки  27.01.2026 - СТУ, прыжки  28.01.2026 - Взрывная сила, прыжки  29.01.2026 - Выходной  30.01.2025 - СТУ, прыжки  31.01.2025 - СТУ, прыжки  01.02.2025 - СКС, отдых  02.02.2025 - Отдых, прыжки  03.02.2025 - **Выезд из Казахстана/Рамзау**  04.02.2025 - Получение Визы и экипировки / СКС  05.02.2025 - **Заезд на Олимпийские Игры**  06.02.2025 - Оф. тренировка  07.02.2025 - **Олимпийские игры (личный старт HS-109)**  08.02.2025 - Отдых  09.02.2025 - СКС  10.02.2025 - СТУ, баланс  11.02.2025 - Отдых  12.02.2025 - СКС  13.02.2025 - Отдых  14.02.2025 - Оф. тренировка  15.02.2025 - **Олимпийские игры (личный старт HS-143)** |
| МСА-мобильность , Стабилизация(баланс), Активация  МФР-мио-фасциальный релиз (раскачка на ролике, самомассаж)  СКС-скоростно-силовая  СТУ-специально технические упражнения (имитация) | МСА-мобильность , Стабилизация(баланс), Активация  МФР-мио-фасциальный релиз (раскачка на ролике, самомассаж)  СКС-скоростно-силовая  СТУ-специально технические упражнения (имитация) |