

Ілля Кваша народився 5 березня 1988 року в Миколаєві. Ілля — Заслужений майстер спорту України зі стрибків у воду, призер Олімпійських ігор (Пекін, 2008), багаторазовий чемпіон та призер Європи, срібний призер чемпіонату світу з водних видів спорту (2013), багаторазовий чемпіон України, володар Кубка України (2016). Він удостоєний державної нагороди — Ордена «За мужність» III ступеня (вересень 2008 р.). Одружений на Ілоні Сергієвій.

Перший тренер — Сергій Гуменюк. На даний момент його також тренує і Тетяна Мар'янко.

На чемпіонатах Європи в 2004-2007 роках на трамплінах 1 і 3 метри був «золотим» призером.

Континентальне змагання в Ейдховені (2008) — трамплін в 1 м приносить йому «золото». Стрибок з трампліна в 3 м у виконанні Іллі заслуговує на «срібло».

На Літніх Олімпійських іграх 2008 року в Пекіні Кваша став бронзовим призером (синхронні стрибки, трамплін 3 м).

У 2009 році на чемпіонаті Європи в Турині (трамплін в 1) Кваша виборює «золото». Також «золото» він отримує за стрибок з трампліна в 3 м в синхроні. Трамплін з 3-х метрів приносить на цих змаганнях йому «срібло».

Чемпіонат Європи 2010 року в Будапешті приносить йому два золота. Перше — стрибок з трампліну в 1 м, друге — синхрон з 3 м трампліну.

У наступному році на континентальному чемпіонаті зі стрибків у воду в Турині за стрибок з трампліну в 1 м Ілля Кваша отримує «срібло».

Чемпіонат Європи в Ейдховені (2012) приносить Іллі золото за стрибок з трампліну в 1 м. У синхроні з 3 м він з «бронзою». В цьому ж році Кваша взяв участь в літніх Олімпійських іграх в Лондоні. У синхроні зайняв 4-е місце в індивідуальних — 8-е.

На континентальному чемпіонаті в 2013 році в місті Росток спортсмен виборює “золото”

на трампліні 1 м. У цьому ж році на чемпіонаті світу в Барселоні завойовує «срібло». Його він отримує за стрибок з трампліну в 1 м.

Чемпіонат Європи в наступному році приносить Іллі дві бронзи. Перша за стрибок з 3 м, друга — синхронний стрибок з тієї ж висоти. В цьому ж році він стає призером етапу Світової серії у канадскому Віндзорі. За стрибок з трампліну з 3 м він отримує «бронзу». Незабаром на черговому етапі Кваша підтверджує свій бронзовий результат у Пекіні. Також в цьому році на етапі серії Гран-прі в Ростоку він також виграє «бронзу» за стрибок з 3 м.

На чемпіонаті Європи в Ростоку (2015) пробує себе в стрибку мікс, як результат — третє місце. Працьовитість і ретельність у підготовці до змагань на чемпіонаті світу в Казані приносить свої плоди. Ілля Кваша за стрибок з трампліну в 3 м виборює світове «срібло».

На початку травня 2016-го здобув бронзову нагороду на чемпіонаті Європи, став володарем Кубка України (2016).

14 червня 2017 року Ілля Кваша став першим призером чемпіонату Європи (Київ) зі стрибків з метрового трампліна і дев'ятикратним чемпіоном Європи.

Про Іллю Квашу в ЗМІ:

В Испании у Ильи Кваши и Елены Федоровой «золото» и две «бронзы» // Николаевские новости. — 2011. — № 22. — С. 1.

Илья Кваша — лучший спортсмен Украины в июле // Вечерний Николаев. — 2017. — № 73. — С. 8.

Кураса Е. Ольга Харлан и Илья Кваша признаны лучшими / Е. Кураса // Вечерний Николаев. — 2017. — № 2. — С. 4.

Николаевская областная ассоциация спортивных журналистов и газета «Николаевские новости» в 14-й раз определили героев спортивного года // Николаевские новости. — 2017. — № 1. — С. 1.

Первов Г. Илья Кваша — серебряный призер чемпионата мира / Г. Первов // Южная правда. — 2015. — № 86. — С. 6.

Синявский В. Николаевец Илья Кваша — семикратный чемпион Европы на метровом

трамплине! / В. Синявский // Николаевские новости. — 2017. — № 73. — С. 1 — 2.

Синявский В. Николаевский прыгун в воду Илья Кваша чемпионат мира в Казани начал с серебряной медали на метровом трамплине! / В. Синявский // Николаевские новости. — 2015. — № 90. — С. 2.

Електронні ресурси:

Ілля Кваша виграв “золото” чемпіонату Європи у стрибках з метрового трампліну [Електронний ресурс] // Укрінформ : мультимедійна платформа іномовлення України. — Електрон. дані. — Режим доступу : https://www.ukrinform.ua/rubric-sports/2247547-illa-kvasa-vigrav-zoloto-cempionatu-evropi-u-stribkah-z-metrovogo-tramplinu.html . — Назва з екрана. — Дата публікації : 14.06.2017. — Дата перегляду : 13.12.2017.

Українські стрибуни у воду здобули дві європейські медалі на 3-метровому трампліні [Електронний ресурс] // Укрінформ : мультимедійна платформа іномовлення України. — Електрон. дані. — Режим доступу : https://www.ukrinform.ua/rubric-sports/2249014-ukrainski-stribuni-u-vodu-zdobuli-dvi-evropejski-medali-na-3metrovomu-tramplini.html . — Назва з екрана. — Дата публікації : 14.06.2017. — Дата перегляду : 13.12.2017.

Илья Кваша выиграл бронзу на этапе Кубка мира [Электронный ресурс] // Sport.ua : спортивные новости. — Электрон. дан. — Режим доступа : http://other.sport.ua/news/226047 . — Название с экрана. — Дата публикации : 01.06.2014. — Дата просмотра : 19.07.2017.

Илья Кваша: «Каждую медаль приходилось выгрызать» [Электронный ресурс] // Sport.ua : спортивные новости. — Электрон. дан. — Режим доступа : http://other.sport.ua/news/347355 . — Название с экрана. — Дата публикации : 15.06.2017. — Дата просмотра : 19.07.2017.

Илья Кваша завоевал бронзу на этапе Гран-при в Ростоке [Электронный ресурс] // Sport.ua : спортивные новости. — Электрон. дан. — Режим доступа : http://other.sport.ua/news/253499 . — Название с экрана. — Дата публикации : 21.02.2015. — Дата просмотра : 19.07.2017.

Кваша, Илья Олегович [Электронный ресурс] // Википедия : свободная энциклопедия. — Электрон. дан. — Режим доступа : https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D1%88%D0%B0,_%D0%98%D0%BB%D1%8C%D1%8F_%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87 . — Название с экрана. — Дата последней правки : 13.03.2013. — Дата просмотра :

19.07.2017.

Кваша и Колодий завоевали две медали в прыжках с 3-метрового трамплина [Электронный ресурс] // Sport.ua : спортивные новости. — Электрон. дан. — Режим доступа : http://other.sport.ua/news/347483 . — Название с экрана. — Дата публикации : 16.06.2017. — Дата просмотра : 19.07.2017.

Українець Кваша став бронзовим призером чемпіонату Європи зі стрибків у воду [Електронний ресурс] // УНІАН : інформаційне агентство. — Електрон. дан. — Режим доступу : https://sport.unian.ua/othersports/1343940-ukrajinets-kvasha-stav-bronzovim-prizerom-chempionatu-evropi-zi-stribkiv-u-vodu.html . — Назва з екрана. — Дата публікації : 12.05.2016. — Дата перегляду : 19.07.2017.