Market Talks

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

ФОРЕКС · НАЧАЛЬНЫЙ · УРОК 6 ИЗ 15

Торговые сессии и часы работы рынка

Когда торгует каждая часть мира, почему одни часы приносят гораздо больше движения, чем другие, и как перевести время сессий на собственные часы

11 мин чтения Вопросов в тесте: 8, с ответами

ФОРЕКС · НАЧАЛЬНЫЙ · УРОК 6 ИЗ 15

Торговые сессии и часы работы рынка

СУТЬ В ОДНОМ ПРЕДЛОЖЕНИИ

Рынок форекс открыт 24 часа в сутки с понедельника по пятницу, но активность в течение дня неодинакова. Торговля переходит из Сиднея и Токио в Лондон и Нью-Йорк, а самые оживлённые часы наступают, когда Лондон и Нью-Йорк открыты одновременно. Знание сессий помогает понять, когда рынок активен, за какими парами следить в разные часы и когда условия торговли хуже обычного.

Четыре сессии по всему миру

В уроке 1 говорилось, что форекс движется вслед за солнцем. Трейдеры обычно делят 24-часовые сутки на четыре **сессии**, названные по финансовым центрам, где в это время проходит большая часть торговли:

- **Сидней** открывает торговую неделю и торговый день.
- **Токио** служит главным центром азиатской сессии вместе с Сингапуром и Гонконгом.
- **Лондон** является крупнейшим валютным центром мира, на него приходится около 38% всей торговли.
- **Нью-Йорк** занимает второе место по размеру и служит домом доллара США.

Время сессий задаётся по договорённости и не является официальными часами работы. Оно примерно повторяет местный рабочий день, примерно с 8 или 9 утра до 5 или 6 вечера, и разные источники могут сдвигать его на час. В этом уроке всё время указано в **UTC**, всемирном координированном времени, для зимы в Северном полушарии, когда часы в Лондоне и Нью-Йорке идут по стандартному (зимнему) времени.

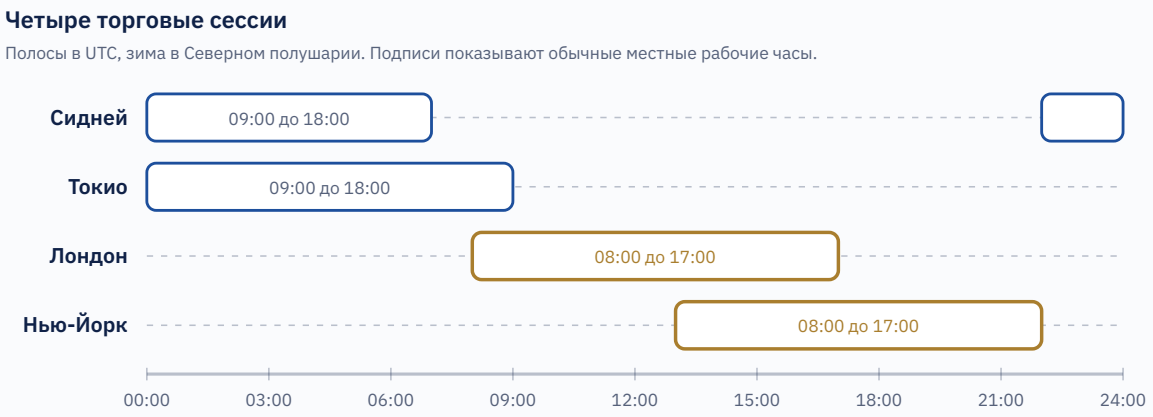


Рисунок 1. Четыре сессии по UTC зимой в Северном полушарии. Каждая примерно охватывает рабочий день своего центра; Сидней начинает день ещё до полуночи по UTC.

У каждой сессии свой характер

- **Сидней** (примерно с 22:00 до 07:00 UTC) считается самой спокойной сессией. Активнее всего торгуются австралийский и новозеландский доллары, а в понедельник утром цены могут открыться с разрывом, если за выходные вышли новости.
- **Токио** (примерно с 00:00 до 09:00 UTC) приносит больше активности. В центре внимания иена и австралийский доллар, а также данные из Японии, Китая и Австралии. Для многих других пар азиатские часы часто проходят в довольно узком диапазоне.
- **Лондон** (примерно с 08:00 до 17:00 UTC) считается самой оживлённой сессией. В торговлю включаются крупные европейские банки и фонды, и пары с евро, фунтом и швейцарским франком становятся очень активными. На открытии Лондона цена часто выходит за диапазон, сложившийся в азиатские часы.
- **Нью-Йорк** (примерно с 13:00 до 22:00 UTC) приносит экономические данные США и реакцию американских трейдеров. Его первые часы, пока Лондон ещё открыт, оказываются самыми активными за день. После закрытия Лондона активность обычно снижается до конца торгового дня.



Рисунок 2. У каждой сессии свои главные валюты и свой обычный уровень активности. Самый оживлённый центр Лондон, самый спокойный Сидней.

Самые оживлённые часы: Лондон и Нью-Йорк вместе

Когда две сессии открыты одновременно, активно больше банков и трейдеров, поэтому ликвидность глубже, спреды уже, а движения цены обычно крупнее. Важнейшее **перекрытие (overlap)** сессий приходится на Лондон и Нью-Йорк, примерно **с 13:00 до 17:00 UTC** зимой.

На это окно приходятся два регулярных события:

- **Экономические данные США.** Главные американские показатели, например данные о занятости и инфляции, обычно выходят в 8:30 по нью-йоркскому времени, то есть в 13:30 UTC зимой. За секунды они могут резко сдвинуть пары с долларом. Экономический календарь разбирает урок 9.
- **Лондонский фиксинг (London fix).** В 16:00 по лондонскому времени рассчитывается широко используемый эталонный курс, фиксинг WM/Reuters, по сделкам за пятиминутное окно. Многие фонды и компании покупают или продают валюту по этому курсу, поэтому незадолго до 16:00 UTC цены могут сильно двигаться, особенно в конце месяца.

Бывают и меньшие перекрытия: Токио и Лондон ненадолго пересекаются около 08:00 UTC, а Сидней и Токио пересекаются утром по азиатскому времени.

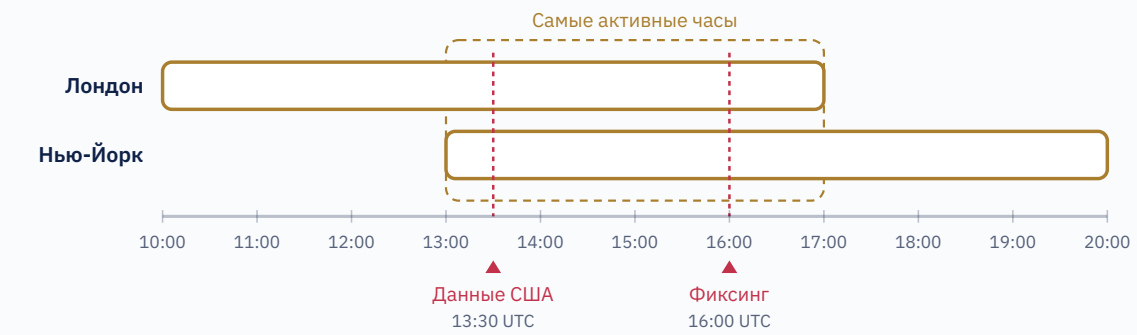


Рисунок 3. Когда открыты и Лондон, и Нью-Йорк, ликвидность и движения цены достигают максимума. Данные США и лондонский фиксинг приходятся на это окно.

Насколько рынок движется час за часом

Раз активность меняется в течение дня, меняется и **волатильность**, то есть размер движений цены. Для основной пары вроде EUR/USD типичный день выглядит примерно так: небольшие движения в азиатские часы, скачок на открытии Лондона, самые крупные движения, когда подключается Нью-Йорк и выходят данные США, затем более спокойная торговля во второй половине американского дня.

Эта картина важна на практике:

- Стратегии, которым нужны сильные движения, например торговля на пробоях, обычно лучше работают в лондонскую и нью-йоркскую сессии.
- Стратегия торговли внутри диапазона может подходить для более спокойных часов, но издержки в это время часто выше, потому что при низкой ликвидности спреды шире (урок 3).
- Стоп-лосс, который достаточно далёк в азиатские часы, может оказаться слишком близким после открытия Лондона, когда движения становятся крупнее.

У каждой пары свой ритм. AUD/USD и USD/JPY сравнительно активнее в Азии, чем EUR/GBP, которая оживает в основном в Лондоне. Если понаблюдать за парой несколько недель, станут видны её типичные активные часы.

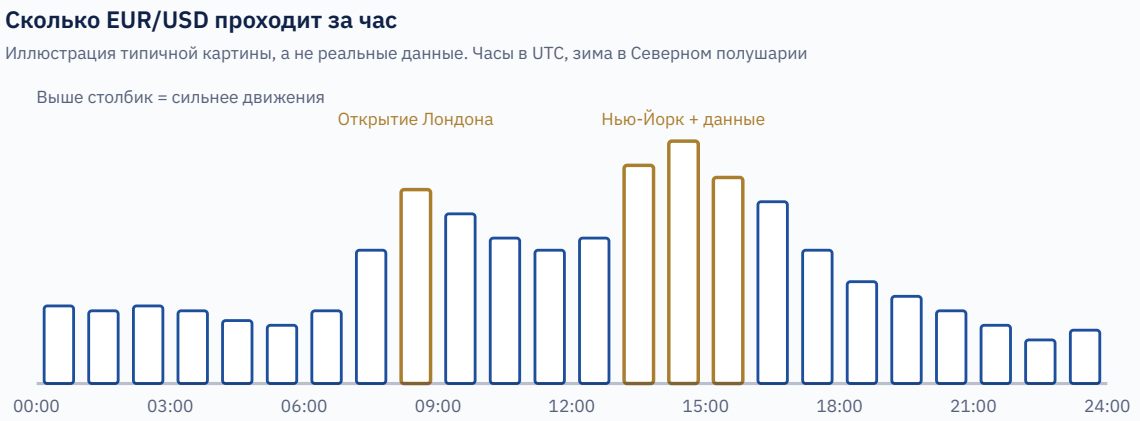


Рисунок 4. Иллюстрация того, как обычно меняются движения основной пары в течение дня, с пиками на открытии Лондона и при подключении Нью-Йорка.

Торговая неделя, выходные и праздники

Неделя на форексе открывается **в воскресенье около 22:00 UTC**, когда в Сиднее уже утро понедельника, и закрывается **в пятницу около 22:00 UTC**, то есть в 17:00 по Нью-Йорку. На большинстве платформ в выходные торговать ничем нельзя.

Края недели требуют внимания:

- **Открытие в понедельник.** Если за выходные произошли важные события, первые цены понедельника могут оказаться далеко от цены закрытия пятницы. Такой скачок называется **гэпом (gap)**. Внутри гэпа стоп-лосс не защищает: он исполняется по первой доступной цене, которая может быть намного хуже.
- **Вечер пятницы.** Многие трейдеры закрывают позиции перед выходными, поэтому в последние часы американской сессии ликвидность снижается.
- **Праздники.** Когда крупный центр закрыт, например в Рождество, в Новый год или в государственный праздник США, торговля идёт вяло, спреды расширяются, а движения могут быть беспорядочными.

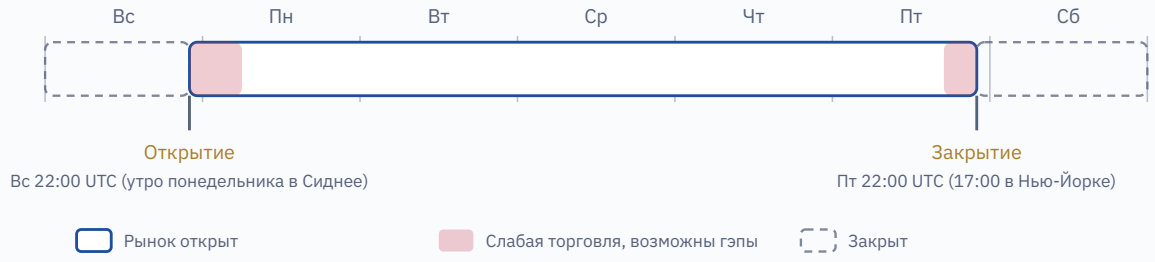


Рисунок 5. Торговая неделя длится с вечера воскресенья до вечера пятницы по UTC. Края недели и выходные несут дополнительный риск.

Когда переводят часы

Время сессий в UTC сдвигается на час, когда страны переходят на **летнее время**, а главные центры переходят на него в разные даты:

- **США** переводят часы вперёд во второе воскресенье марта и назад в первое воскресенье ноября.
- **Великобритания и Европейский союз** переводят часы в последнее воскресенье марта и в последнее воскресенье октября.
- **Сидней** в Южном полушарии поступает наоборот: летнее время там действует с начала октября до начала апреля.
- **Япония** летнее время не использует.

Летом в Северном полушарии Лондон торгует примерно с 07:00 до 16:00 UTC, а Нью-Йорк примерно с 12:00 до 21:00 UTC, на час раньше, чем зимой. В течение двух или трёх недель в марте и одной недели в конце октября США и Европа не совпадают по времени, и перекрытие Лондона и Нью-Йорка на час длиннее или короче обычного. Тем, кто торгует в фиксированные часы, в эти недели стоит сверить своё расписание.

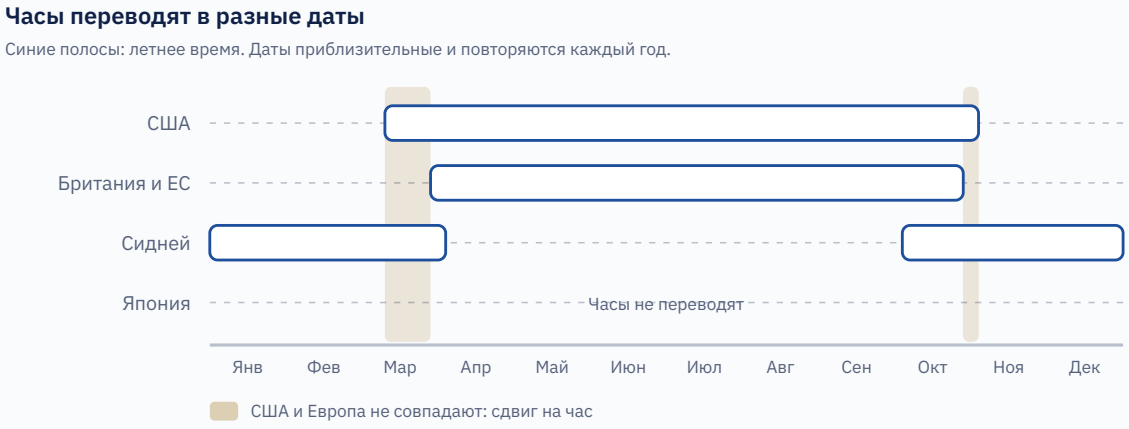


Рисунок 6. США, Европа и Сидней переводят часы в разные даты, а Япония не переводит их вовсе, поэтому время сессий по UTC в течение года сдвигается.

Как перевести время сессий на свои часы

Сессии становятся полезными, только когда понятно, что они означают там, где вы живёте. Проще всего записать несколько ключевых моментов в своём часовом поясе. Вот главные моменты торгового дня зимой в Северном полушарии для трейдеров в разных городах:

Момент	UTC	Лондон	Нью-Йорк	Дубай	Сингапур
Начало токийской сессии	00:00	00:00	19:00 (накануне)	04:00	08:00
Открытие Лондона	08:00	08:00	03:00	12:00	16:00
Главные данные США	13:30	13:30	08:30	17:30	21:30
Лондонский фиксинг	16:00	16:00	11:00	20:00	00:00 (след. дня)
Закрытие дня	22:00	22:00	17:00	02:00 (след. дня)	06:00 (след. дня)

Платформа может показывать ещё одно время. Многие брокеры с MetaTrader ставят часы сервера на UTC+2 зимой и UTC+3 летом, чтобы каждая дневная свеча заканчивалась в 17:00 по нью-йоркскому времени и в неделе было ровно пять дневных свечей. Прежде чем планировать сделки под определённые часы, стоит проверить, в каком часовом поясе построены графики.

ПРИМЕР: ЧАСЫ, КОТОРЫЕ ПОДХОДЯТ К ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Алекс живёт в Сингапуре и работает до 18:00. Открытие Лондона в 16:00 по местному времени он увидеть не может, но вечером свободен. Зимой данные США выходят у него в 21:30, а перекрытие Лондона и Нью-Йорка длится с 21:00 до 01:00. Он решает сосредоточиться вечером на EUR/USD и золоте и не торговать в последний час перед 06:00, когда из-за закрытия дня спреды расширяются.

Почему это важно для трейдеров

- **Важно, когда пара активна.** Основные пары движутся сильнее всего и обходятся дешевле всего в лондонскую и нью-йоркскую сессии, особенно во время их перекрытия.
- **Плановые события известны заранее.** Данные США в 13:30 UTC и лондонский фиксинг в 16:00 UTC (зимнее время) могут вызывать резкие движения. Многие трейдеры не открывают новые сделки за несколько минут до них, если это не входит в их план.
- **Края недели требуют внимания.** Гэпы после выходных могут перескочить через стоп-лосс, а вечер пятницы и праздники приносят низкую ликвидность и широкие спреды.
- **У золота тот же ритм.** XAU/USD активнее всего в лондонскую и нью-йоркскую сессии и сильно реагирует на данные США. Биткоин торгуется и в выходные, но в будние дни его ликвидность тоже следует за этими сессиями.

Ключевые термины

Торговая сессия	Часть суток, когда наиболее активен крупный финансовый центр, например лондонская сессия.
UTC	Всемирное координированное время, мировая стандартная шкала времени; зимой совпадает с лондонским временем.
Перекрытие (overlap)	Часы, когда две сессии открыты одновременно; обычно самая активная часть дня.
Волатильность	Насколько сильно и быстро меняются цены.
Лондонский фиксинг (London fix)	Эталонный курс, который рассчитывается в 16:00 по лондонскому времени по сделкам за пятиминутное окно; им пользуются многие фонды и компании.
Гэп (gap)	Скачок между одной ценой и следующей, часто между закрытием пятницы и открытием понедельника, без торговли между ними.
Летнее время	Перевод часов на час вперёд летом; разные страны делают это в разные даты.

Время сервера	Часовой пояс, который торговая платформа использует для графиков, часто UTC+2 или UTC+3.
Диапазон	Расстояние между самой высокой и самой низкой ценой за период.
Пробой	Движение, при котором цена выходит за диапазон, в котором торговалась до этого.

Главное

1. Сутки на форексе делят на четыре сессии: Сидней, Токио, Лондон и Нью-Йорк, по названиям главных центров, активных в эти часы.
2. Лондонская сессия считается самой оживлённой, а перекрытие Лондона и Нью-Йорка, примерно с 13:00 до 17:00 UTC зимой, становится самой активной частью дня.
3. Волатильность следует за сессиями: меньшие движения в азиатские часы, более крупные на открытии Лондона и вокруг данных США.
4. Неделя длится с воскресенья около 22:00 UTC до пятницы около 22:00 UTC; гэпы после выходных, вечер пятницы и праздники несут дополнительный риск.
5. Летнее время сдвигает сессии на час в разные даты в разных странах, поэтому ключевые моменты полезно перевести на свои часы и на время платформы.

Проверьте себя

Обведите один ответ на каждый вопрос. Ответы с пояснениями находятся на следующей странице. Пройти этот тест можно и онлайн на markettalks.info, сразу узнав свой результат.

1. На какую сессию приходится наибольшая доля торговли на форексе?

- A Сидней
- B Токио
- C Лондон
- D Нью-Йорк

2. Когда Лондон и Нью-Йорк перекрываются зимой в Северном полушарии?

A С 00:00 до 04:00 UTC
B С 08:00 до 09:00 UTC
C С 13:00 до 17:00 UTC
D С 20:00 до 22:00 UTC

3. Почему во время перекрытия спреды обычно уже?

A Брокеры дают скидки во второй половине дня
B Активно больше банков и трейдеров, поэтому ликвидность глубже
C Во время перекрытия цены не движутся
D Спреды фиксируют центральные банки

4. Главные экономические данные США обычно выходят в 8:30 по нью-йоркскому времени. Сколько это по UTC зимой?

A 08:30
B 12:30
C 13:30
D 16:30

5. Что такое лондонский фиксинг?

A Время, когда лондонские банки уходят на обед
B Эталонный курс, который рассчитывается в 16:00 по лондонскому времени по сделкам за пять минут
C Правило, которое привязывает фунт к евро
D Цена открытия лондонской сессии

6. Почему стоп-лосс может не защитить на открытии в понедельник?

A По понедельникам стоп-лоссы отключаются
B Цена может перескочить через стоп с гэпом, и ордер исполнится по первой доступной цене
C Брокеры не принимают ордера по понедельникам
D Цены понедельника всегда совпадают с ценами пятницы

7. Что происходит с лондонской и нью-йоркской сессиями по UTC летом в Северном полушарии?

A Они начинаются на час раньше
B Они начинаются на час позже
C Они не меняются
D Они перестают перекрываться

8. Алекс живёт в Сингапуре (UTC+8). Во сколько зимой для него выходят данные США, которые публикуются в 13:30 UTC?

A 05:30
B 13:30
C 21:30
D 01:30

Ответы

1 C

Лондон

Лондон является крупнейшим валютным центром, на него приходится около 38% мировой торговли по данным BIS.

2 C

С 13:00 до 17:00 UTC

Зимой Нью-Йорк открывается около 13:00 UTC, а Лондон закрывается около 17:00 UTC, поэтому они перекрываются примерно на четыре часа.

3 B

Активно больше банков и трейдеров, поэтому ликвидность глубже

Когда открыты два крупных центра, покупателей и продавцов больше, поэтому спреды остаются узкими, а крупные ордера легко исполняются.

4 C

13:30

Зимой Нью-Йорк отстаёт от UTC на 5 часов, поэтому 8:30 там соответствует 13:30 UTC.

5 B

Эталонный курс, который рассчитывается в 16:00 по лондонскому времени по сделкам за пять минут

Фиксингом WM/Reuters в 16:00 по лондонскому времени пользуются многие фонды и компании, поэтому незадолго до него торговля может быть очень активной.

6 B

Цена может перескочить через стоп с гэпом, и ордер исполнится по первой доступной цене

Если новости за выходные сдвинули рынок, первая цена понедельника может быть далеко от закрытия пятницы. Стоп внутри такого гэпа исполняется по следующей доступной цене.

7 A

Они начинаются на час раньше

Когда Великобритания и США переходят на летнее время, их местные рабочие часы начинаются по UTC на час раньше: Лондон около 07:00, а Нью-Йорк около 12:00.

8 C

21:30

Сингапур опережает UTC на 8 часов, поэтому 13:30 UTC соответствует 21:30 в Сингапуре.

ИСТОЧНИКИ

- BIS, Внебиржевой оборот валютного рынка в апреле 2025 года (Triennial Central Bank Survey): https://www.bis.org/statistics/rpfx25_fx.htm
- LSEG, WMR FX Benchmarks (октябрь 2024): методология лондонского фиксинга в 16:00: https://www.lseg.com/content/dam/ftse-russell/en_us/documents/other/wmr-fx-benchmarks-october-2024.pdf

- Бюро статистики труда США, график публикаций (релизы в 8:30 по восточному времени): https://www.bls.gov/schedule/news_release/
- timeanddate.com, Летнее время в мире: https://www.timeanddate.com/time/dst/

Market Talks

ПРОДОЛЖАЙТЕ ОБУЧЕНИЕ

Далее: урок 7
Что движет валютами

Этот урок входит в курс «Форекс» Образовательного центра MARKET TALKS. Уроки начального уровня бесплатны, в каждом есть тест и PDF для скачивания. Уроки среднего и продвинутого уровней доступны участникам.

Образовательный центр
Уроки от базовых принципов до продвинутых тем

Анализ рынков
Технический и фундаментальный анализ ключевых рынков

Отчёты
Биткоин, золото, серебро, SPX и другое

markettalks.info

Telegram @MARKET_TALKS

Только в образовательных целях. Ничто в этом документе не является финансовой рекомендацией. © 2026 MARKET TALKS. Вы можете свободно делиться этим PDF без изменений.