

## **8. ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ «ПАМЯТИ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РОССИИ А.Е. ЛАРИЮШКИНА»**

### **1. Цели и задачи.**

Соревнования проводятся с целью:

- популяризации и развития прыжков в воду в России;
- выявления скоростно-силовых качеств у кандидатов в сборную команду России.

### **2. Сроки и место проведения.**

Соревнования проводятся с 6 по 9 декабря 2016 года в г. Пензе.

День приезда – 6 ноября, день отъезда – 9 декабря 2016 года.

### **3. Классификация соревнований и требования к участникам**

1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены субъектов Российской Федерации без ограничения возраста и имеющие квалификацию не ниже I взрослого разряда.

2. Спортсмены младших возрастных групп имеют право выступать за старшие возрастные группы при условии соответствующей технической подготовленности и при наличии медицинской справки от врача.

3. Максимальный состав команды не ограничен.

4. Принадлежность спортсменов к субъекту Российской Федерации определяется согласно регистрации в паспорте. При временной регистрации в другом регионе - спортсмен должен представить документ о временной регистрации с проживанием не менее 6 месяцев до начала соревнований. Студенты дневных отделений высших и средних специальных учебных заведений предоставляют документ о временной регистрации и студенческий билет.

### **4. Программа соревнований**

Индивидуальные прыжки:

- трамплин 1м
- вышка(3м; 5м; 7,5м) по второй базовой программе на воде (приложение №4).

В синхронных прыжках проводятся финальные соревнования:

- трамплин 1м - синхронные прыжки
- вышка (5м; 7,5м) - синхронные прыжки

Командные соревнования («Team event»):

Участие принимают 2 спортсмена (мужчина+женщина). В программе должны быть задействованы прыжки из 6-ти классов (2 раунда прыжков с КТ=2,0 и 4 раунда прыжков без ограничения КТ).

Оба прыгуна должны использовать 2 высоты (3м и 10м), хотя бы, единожды. (Например: женщина - 1 прыжок с вышки 10 м+2 прыжка с трамплина 3м; мужчина - 2 прыжка с вышки 10 м+1 прыжок с трамплина 3м).

Примечание. В командных соревнованиях разрешается исполнение прыжков с вышки (5м; 7,5м); вышки 10м.

Места команд определяются по сумме баллов (3 прыжка с трамплина 3м+3 прыжка с вышки 10м)

Очередность исполнения: команда одновременно выполняет свой раунд (мужчина/женщина).

## Расписание соревнований

Дата, время	Классификация соревнований	Пол/группа	Вид программы	Код дисциплины	Кол-во компл. медалей	
<b>6 декабря (вторник)</b>						
<i>День приезда, опробование снарядов</i>						
10:00-16:30 - Мандатная комиссия						
17:00 - Техническое совещание, заседание ГСК						
<b>7 декабря (среда)</b>						
10:00	Финал	женщины	Спец.программа в зале		1	
12:00	Финал	мужчины	Спец.программа в зале		1	
17:00	Финал	женщины	вышка (5м ;7,5м) - синхронные прыжки	0390071811Я	1	
18:00	Финал	мужчины	трамплин 1м - синхронные прыжки	0390021811Н	1	
10:00	Финал	женщины	Спец.программа в зале		1	
12:00	Финал	мужчины	Спец.программа в зале		1	
<b>8 декабря (четверг)</b>						
10:00	Финал	женщины	трамплин 1м	0390011811Я	1	
12:00	Финал	мужчины	вышка (3м, 5м, 7,5м)	0390051811Н	1	
<b>15.30</b>	<b>team event</b>	<b>Командные соревнования</b>				
17:00	Финал	женщины	трамплин 1м - синхронные прыжки	0390021811Н	1	
18:00	Проведение учебно-практической конференции					
<b>9 декабря (пятница)</b>						
10:00	Финал	мужчины	трамплин 1м	0390011811Я	1	
12:00	Финал	женщины	вышка (3м, 5м, 7,5м)	0390051811Н	1	
16:00	Финал	мужчины	вышка (5м; 7,5м) - синхронные прыжки	0390071811Я	1	
	День отъезда.					

### 5. Заявки на участие

1. Предварительные заявки на участие в спортивных соревнованиях по форме (Приложение №1) должны быть поданы не менее чем за 15 дней до начала соревнований в Оргкомитет проводящей организации по электронной почте: [www.diving-penza@mail.ru](mailto:www.diving-penza@mail.ru)

2. Заявки на участие в спортивных соревнованиях, подписанные руководителем органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта и/или аккредитованной региональной спортивной федерации (приложение № 2) и иные необходимые документы представляются в комиссию по допуску участников в 1 экземпляре в день приезда.

3. К заявке прилагаются следующие документы на каждого спортсмена:

- паспорт гражданина Российской Федерации или свидетельство о рождении для спортсменов моложе 14 лет;
- зачетная классификационная книжка;
- полис обязательного медицинского страхования;
- договор о страховании (оригинал).

4. Судьи, обслуживающие соревнования, представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- копию паспорта гражданина Российской Федерации;
- копию страхового свидетельства государственного пенсионного страхования;
- удостоверение спортивного судьи.

Участники, нарушившие порядок и сроки подачи заявок и не представившие документы в мандатную комиссию в полном объеме, к соревнованиям не допускаются.

#### **6. Условия подведения итогов**

1. В личных видах программы спортивных соревнований победители и призеры определяются по наибольшей сумме баллов.

2. Итоговые результаты (протоколы) и отчеты на бумажном и электронном носителях представляются в течение 3 дней по окончании соревнований в офис Российской Федерации прыжков в воду, а также Минспорт России и Управление водных видов спорта ФГБУ «ЦСП» в течение двух недель со дня окончания спортивного соревнования.

#### **7. Награждение победителей и призеров**

1. Участники, занявшие призовые места (1, 2, 3) в личных видах программы спортивных соревнований награждаются кубками и дипломами проводящих организаций.

#### **8. Условия финансирования**

1. Минспортом России осуществляется финансовое обеспечение спортивных соревнований в соответствии с Порядком финансирования за счет средств федерального бюджета и Нормами расходов средств на проведение спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2. Дополнительное финансовое обеспечение, связанное с организационными расходами по подготовке и проведению спортивных соревнований, осуществляется за счет средств бюджетов субъектов Российской Федерации, бюджетов муниципальных образований и внебюджетных средств других участвующих организаций.

3. Расходы по командированию (проезд, питание, размещение, страхование) участников соревнований обеспечивают командирующие организации.

Приложение №3

ПРОГРАММА

соревнований по специальной физической подготовке (мужчины и женщины)

**Акробатическая подготовка:**

- 4 комбинации (2 с передним + 2 с задним вращением)

- сальто с места вперед + назад

Все упражнения и комбинации выполняются на акробатической дорожке.

Все упражнения и комбинации оцениваются по 10 бальной шкале, с шагом в 0,5 балла.

Разрешается добавлять к указанным в таблице №3 комбинациям:

дополнительный фляк = +0,1 (не более 3 фляков);

каждый + 1/2 винта = +0,2

Не разрешается исполнять один и тот же элемент, либо одну и ту же комбинацию, повторно, но в другом положении (В,С)

**X** Упражнение делать не разрешено в данной возрастной группе

	№ Таб. упр	АКРОБАТИКА - название упражнения	КТ	
			Взр-ые и гр С	гр. Д и мл.
1	1.1	С места_102С	1,0	1,3
	1.2	С места_102В	1,3	X
2	2.1	С места_202С	1,0	1,2
	2.2	С места_202В	1,3	X
Комбинация с передним вращением	3.1	С разбега_переворот вперед на одну ногу в темп_переворот на две ноги	X	1,2
	3.2	С разбега (как с вышки)_102С	1,0	1,1
	3.3	С разбега (как с вышки)_102В	1,2	1,3
	3.4	Разбег_переворот вперед на две ноги_102С	1,2	1,5
	3.5	Разбег_переворот вперед на две ноги_102В	1,4	X
	3.6	Вальсет_переворот вперед на две ноги_102С	1,6	X
	3.7	Вальсет_переворот вперед на две ноги_102В	1,8	X
	3.8	Разбег_переворот на две ноги_102А	2,1	X
	3.9	Разбег_102С_102С_102С	1,5	X
	3.10	Разбег_102В_102В_102В	1,7	X
	3.11	Разбег_переворот на одну ногу в темп_переворот на две ноги_102С	1,6	X
	3.12	Разбег_переворот на одну ногу в темп_переворот на две ноги_102В	1,8	X
	3.13	Подъем разгиб с головы_102С	1,7	1,8
	3.14	Подъем разгиб с головы_102В	2,0	X
	3.15	Разбег_5122	2,0	X
	3.16	Разбег_переворот на две ноги_5122	2,4	X

Комбинация с задним вращением	4.1	Разбег рондат 202С	1,0	1,3
	4.2	Разбег рондат 202В	1,2	1,4
	4.3	Разбег рондат 202А	1,3	Х
	4.4	С места вальсет рондат 202С	1,3	1,5
	4.5	С места вальсет рондат 202В	1,5	1,6
	4.6	С места вальсет рондат 202А	1,6	Х
	4.7	Вальсет рондат фляк 202С	1,5	Х
	4.8	Вальсет рондат фляк 202В	1,7	Х
	4.9	Разбег рондат 5221	1,8	Х
	4.10	Разбег рондат 5222	2,0	Х
	4.11	Разбег рондат 5223	2,2	Х
	4.12	Кувырок назад в темп 202С	1,3	1,5
	4.13	Кувырок назад в темп 202В	1,5	Х
	4.14	Кувырок назад стойка на руках курбет 202С	1,6	Х
	4.15	Кувырок назад стойка на руках курбет 202В	1,8	Х
	4.16	Разбег рондат 204С	2,4	Х
	4.17	Разбег рондат 204В	2,7	Х
	4.18	Разбег рондат 206С (только в яму)	3,0	Х

**Специальная физическая подготовка  
(СФП) - 2 упражнения:**

**1 упражнение – поднятие ног на шведской стенке с касанием  
перекладины:**

- женщины – 5 раз на время (оценивать скорость, чистоту исполнения);
- мужчины – 10 раз на время (оценивать скорость, чистоту исполнения).

## ТАБЛИЦА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОЦЕНКИ

(мужчины и женщины)

для поднимания ног на шведской стенке 10 раз

<b>Условия выполнения упражнения:</b> хват за верхнюю палку на шведской стенке					
<b>Условия определения времени:</b> секундомер включается при первом касании ног - <b>верхней палки</b> , отключается при касании 10 раза - <b>верхней палки</b>					
Таблица определения оценки поднимания ног 5/10 раз - на время					
ЖЕНЩИНЫ			МУЖЧИНЫ		
секунды	Баллы		секунды	Баллы	
7,5	-	10	12,0	-	10
8,0	-	9,5	12,5	-	9,5
8,5	-	9	13,0	-	9
9,0	-	8,5	13,5	-	8,5
9,5	-	8	14,0	-	8
10,0	-	7,5	14,5	-	7,5
10,5	-	7	15,0	-	7
11,0	-	6,5	15,5	-	6,5
11,5	-	6	16,0	-	6
12,0	-	5,5	16,5	-	5,5
12,5	-	5	17,0	-	5
13,0	-	4,5	17,5	-	4,5
13,5	-	4	18,0	-	4
14,0	-	3,5	18,5	-	3,5
14,5	-	3	19,0	-	3
15,0	-	2,5	19,5	-	2,5
15,5	-	2	20,0	-	2
16,0	-	1,5	20,5	-	1,5
16,5	-	1	21,0	-	1
17,0	-	0,5	21,5	-	0,5
<i>Выполнение упражнения быстрее максимального результата - надбавка 1 балл за 0,5 сек. (пример для женщин 6,5 сек - 11 бал., 6,0 сек - 12 балл. и т.д.)</i>					
<i>При определении результата - время округляется в большую сторону, т.е. если результат 7,15 сек. - округляется до 7,5, 7,55 = 8,0 и т.д.</i>					

## **СТОЙКИ на руках ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

**2 упражнение – стойка на руках: Максимальный балл за стойку = 3.**

Условия выполнения упражнения - на краю опоры (тумбочки):

- женщины и мужчины – выполнить по 2 X 2 (4) стойки с фиксацией
- 2 стойки лицом к мату + 2 стойки спиной к мату

<i>Исходное положение</i>	<i>Способ исполнения</i>	<i>КТ</i>
Из любого положения	махом	1,0
лицом к мату	Стойка силой (спичаг) НОГИ ВРОЗЬ	1,2
лицом к мату	Стойка силой (спичаг) НОГИ ВМЕСТЕ	1,4
спиной к мату	Стойка силой (спичаг) НОГИ ВМЕСТЕ	1,6
спиной к мату	Стойка силой (спичаг) НОГИ ВРОЗЬ	1,4

**В СТОЙКЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ:**

**1 Поднимание ног от опоры до вертикального положения**

1 балл - ноги прямые, носки оттянуты

0,5 балла - ноги НЕ прямые

**2 Стойка**

1 балл - стойка ровная, ноги прямые, носки оттянуты

0,5 балла - прогнутая/согнутая стойка или стойка с углом в плечевом суставе

**3 Время стойки**

1 балл - 6 секунд и более

0,5 балла - 2 - 5 секунд

0 баллов - нет устойчивого положения, либо стойка 1 сек.

**Результат = Балл за стойку X (умножается) на КТ стойки**

**Программа соревнований на воде:**

Соревнования проводятся по видам:

- трамплин 1 м,
- вышка - 3м, 5м; 7,5м по второй базовой программе,

Синхронные прыжки:

- трамплин 1 м
- вышка 5 м; 7,5м;

## ВТОРАЯ БАЗОВАЯ ПРОГРАММА

МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ			
ВЫШКА (6 прыжков)			ТРАМПЛИН (6 прыжков) (2 винтовых)	ВЫШКА (5 прыжков)			ТРАМПЛИН (5 прыжков)
3м	5м	7,5м		3м	5м	7,5м	
105C	107C	107C	105B	105C	105B	107C	105B
105B	205B	107B	107C	5233D	105C	205B	105C
5233D	205C	205B	205B/C	5225D	205C	205C	203B
	305C	207C	305B/C		305C	305C	303B
	405C	305B	405B/C		405C	405C	403B
	5235D	305C	5134D		5235D	405B	5134D
	5134D	405B	5152		5233D	5235D	5233D
	5136D	5253D	5233D		5134D	5253D	5333D
	624C	5152	5235D			5152	5132D
	634C	5235D	5333D			5134D	
	614C	5136D	5335D			614C/B	
	405B	624C	5136D			624C	
		634C	107C			634C	
		6243C	с 1,5м				
		6142C	только для				
		614B	группы В				
		407C	с КТ=3,0				
		5154C/B					

Примечание: разрешается вносить изменения в базовую программу только в сторону увеличения сложности.