

## **7. ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПОСВЯЩЕННЫЕ** **«ЗАСЛУЖЕННОМУ ТРЕНЕРУ СССР Б.П. КЛИНЧЕНКО» -2017**

### **1. Цели и задачи.**

Соревнования проводятся с целью:

- популяризации и развития прыжков в воду в России;
- выявления скоростно-силовых качеств у ближайшего резерва сборной команды России;
- определение наиболее перспективных спортсменов в своих возрастных группах;
- повышение уровня массовости занимающихся прыжками в воду в городе Пензе;
- повышения спортивного мастерства и выполнение разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

### **2. Сроки и место проведения.**

Соревнования проводятся с 25 по 29 октября 2017 года в г. Пензе. День приезда – 25 октября, день отъезда – 29 октября 2017 года.

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

1. К участию в соревнованиях допускаются сильнейшие спортсмены субъектов РФ, по возрастным группам (на 2018 год):

юноши, девушки	(12-13 лет)	2005-2006 годов рождения	группа «С»;
юноши, девушки	(10-11 лет)	2007-2008 годов рождения	группа «D»;
мальчики, девочки	(9 лет и моложе)	2009 год рождения и моложе	группа «D»;

2. 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.

### **4. Программа соревнований**

Соревнования проводятся по специальной программе в зале и на воде (Приложение №4):

- трамплин 1м
- вышка (3м, 5м, 7,5м); вышка 10м
- трамплин 1м - синхронные прыжки для всех групп совместно финальные соревнования.

#### **Расписание соревнований**

Дата, время	Классификация соревнований	Пол/группа	Вид программы	Код дисциплины	Кол-во компл. медалей
<b>26 октября (четверг)</b>					
День приезда, опробование снарядов					
10:00-16:30 - Комиссия по допуску участников.					
9:00-13:00, 15:00-20:00 Опробование снарядов					
17:00 - Техническое совещание, заседание ГСК					
<b>27 октября (пятница)</b>					
10:00	Финал	девочки Е	Спец.программа на воде		1
12:00	Финал	девушки D	Спец.программа на воде		1
14:00	Финал	юноши	трамплин 1м -	0390021811Н	1

			синхронные прыжки		
16:00	Финал	девушки С	Спец.программа на воде		1
<b>28 октября (суббота)</b>					
10:00	Финал	мальчики Е	Спец.программа на воде		1
12:00	Финал	юноши D	Спец.программа на воде		1
14:00	Финал	девушки	трамплин 1м - синхронные прыжки	0390021811Н	1
16:00	Финал	юноши С	Спец.программа на воде		1
<b>29 октября (воскресенье)</b>					
10:00	Финал	девушки С,D,E	Спец.программа в зале		3
11:30	Финал	юноши С,D,E	Спец.программа в зале		3
Заседание тренерского совета, 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: [diving-penza@mail.ru](mailto: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;
- копию ИНН;
- 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 осуществляет 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.

ПРОГРАММА на 2017 год  
соревнований по специальной физической подготовке  
(ВС «Памяти Заслуженного тренера СССР Клинченко Б.П.)

**Группа «Е»**

**Акробатика:**

На акробатической дорожке:

1 упражнение – с разбега 102С.

2 упражнение – комбинация:

С места, с двух ног с верхних рук – прыжок длинный кувырок вперед в группировке, подъем разгибом с головы, вальсет рандат, кувырок назад в стойку на руках, опуститься на две ноги.

**Батут:**

1 упражнение – комбинация (5 элементов) на выбор, элементы можно изменять.

Примеры комбинаций (все на усмотрение тренера)

- 3-5 качей, прыжок в сед – поворот вперед в сед – из седа вперед на живот руки вперед – с живота назад на спину в уголок ноги вверх – из угла встать вперед на ноги с поворотом – простой кач остановится.

- 3-5 качей, прыжок в сед – вперед на живот – с живота поворот на месте на спину в уголок ноги вверх – с угла поворот вперед в сед – из седа встать вперед с поворотом

Оценивается не сложность элементов, а чистота и четкость исполнения.

2 упражнение прыжок (можно на «подушку»):

– 104С (можно приземление в сед);

**Сухой трамплин:**

1 упражнение – 3-5 шагов – наскок – 5 качей с руками на краю трамплина – 102С.

2 упражнение – с руками 201В.

**Силовая подготовка:**

1 упражнение - поднимание ног 5 раз на чистоту исполнения

2 упражнение – подтягивание 5 раз на чистоту исполнения

3 упражнение - на полу прыжок в длину с места

4 упражнение – 10 выходов в стойку на голове подряд из положения стоя согнувшись (чистота исполнения и сохранение равновесия)

5 упражнение – 2 шпагата на выбор (левая нога вперед, правая нога вперед, поперечный) – оценка за 2 шпагата.

**Вода:**

8 прыжков (4 спада + 4 полуоборота с трамплина 1м)

это одна программа, включающая в себя:

**Вышка 3-5-7-10 метров** - 4 прыжка

2 спада вперед + 2 спада назад (запрещается исполнять один спад дважды, оба спада исполняются с разных высот).

**Трамплин 1м** - 4 полуоборота из разных классов (усложнение прыжков не допускается).

**Группа «Д»**

**Акробатика:**

1 упражнение – на акробатической дорожке с разбега 102С

2 упражнение – комбинация на выбор:

1 вариант – с разбега переворот вперед 102С/В

2 вариант – с разбега рандат 202 С/В

### **Батут:**

1 упражнение – комбинация из 5 простых элементов с обязательным исполнением 202, либо 102, можно использовать элементы связки - прыжок в сед, прыжок на спину, прыжок на живот, прыжок с поворотом, кач в группировке, кач согнувшись и т.д.

Пример комбинации (все на усмотрение тренера)

- 3-5 качей – 1-прыжок с поворотом в сед – 2-из седа вперед с поворотом в угол на спину ноги вверх – 3-со спины вперед с поворотом на ноги – 4-с ног прыжок согнувшись встать – 5-202С – простой кач остановится.

Оценивается не сложность элементов, а чистота и четкость исполнения.

2 упражнение прыжок на подушку:

Прыжок 5 класса – 5122, 5221 (можно на «подушку»)

### **Сухой трамплин:**

1 упражнение – с наскака исполнение любого по сложности, прыжка 1 класса (сложность по КТ на воде)

2 упражнение – с наскака исполнение любого по сложности прыжка 3 класса (начиная с 301С в уголок на спину, сложность КТ по воде)

### **Силовая подготовка:**

1 упражнение - поднимание ног на чистоту – 10 раз.

2 упражнение – подъем переворотом 5 раз на чистоту исполнения с прямыми ногами.

3 упражнение – 10 прыжков через скакалку сложенную в 4 раза на время в темп

4 упражнение – наклон вперед стоя на скамейке, исполнить наклон как можно ниже уровня края скамейки

5 упражнение – стойка на руках 2 попытки, необходимо зафиксировать стойку минимум 3 сек. Каждая попытка из 5 баллов.

### **Вода:**

10 прыжков (2 спада + 3 прыжка с вышки 5-7 метров + 5 прыжков с трамплина 1 метр) это одна программа, включающая в себя:

**Вышка 3-5 метров - 5 прыжков**

1 спад вперед + 1 спад назад

1 прыжок – 1-4 класс (вращение вперед) не менее 1,5 оборотов

2 прыжок – 2-3 класс (вращение назад) не менее 1,5 оборотов

3 прыжок – 6 класс прыжки со стойки на руках

**Трамплин 1м – 5 прыжков из разных классов без ограничения сложности.**

## **Группа «С»**

### **Акробатика:**

1 упражнение – на акробатической дорожке с места 102С

2 упражнение – на акробатической дорожке 202С

3 упражнение – комбинация из 3 элементов с разбега на выбор:

1 вариант – с разбега переворот на одну – переворот на две – 102С/В

2 вариант – с разбега рандат – фляк – 201С/В

3 вариант – с разбега – переворот на одну – рандат – 202С/В

4 вариант - длинный кувырок - подъем разгибом -102С/В

Положение С/В – не дает балл усложнения, выполняется как удобнее спортсмену.

### **Батут:**

1 упражнение – комбинация из 5 простых элементов с обязательным исполнением 202, 102, можно использовать элементы связки - прыжок в сед, прыжок на спину, прыжок на живот, прыжок с поворотом, кач в группировке, кач согнувшись и т.д.  
Пример: 3-5 качей – 1-102 – 2-прыжок с поворотом в сед – 3-из седа вперед с поворотом в угол на спину ноги вверх – 4-со спины вперед с поворотом на ноги – 5-202С – простой кач остановится.

Оценивается не сложность элементов, а чистота и четкость исполнения.

2 упражнение прыжок (можно на «подушку»):

Прыжок 5 класса – 5124, 5223

### **Сухой трамплин:**

1 упражнение – 3-5 шагов – наскок – 104 С/В

2 упражнение – с наскока исполнение любого по сложности прыжка 3 класса (но не менее 302С, сложность КТ по воде)

### **Силовая подготовка:**

1 упражнение - поднимание ног 10 раз на скорость. Таблица приложена.

2 упражнение – подъем переворотом 10 раз на чистоту исполнения

3 упражнение – тройной прыжок на жесткой опоре (пол)

4 упражнение – наклон вперед сидя ноги врозь на жесткой опоре (чистота исполнения)

5 упражнение – поднимание ног 5 раз с угла в угол на шведской стенке в висе за верхнюю палку: условие поднимания ног – ограничение угла опускания ног (и точка старта/финиша) навесной перекладиной

6 упражнение – стойка на руках 2 попытки, необходимо зафиксировать стойку минимум 3 сек. Каждая попытка из 5 баллов.

### **Вода:**

11 прыжков (2 спада (высота любая 5-10 метров) + 3 с вышки (высота 5-7 метров) + 2 прыжка с трамплина 1м + 4 прыжка с трамплина 3 метра) - это одна программа, включающая в себя:

### **Вышка 5-7-10 метров - 5 прыжков**

1 спад вперед + 1 спад назад (5-7-10 метров) таблица сложности приложена.

1 прыжок – 1-4 класс (вращение вперед) не менее 1,5 оборотов

2 прыжок – 2-3 класс (вращение назад) не менее 1,5 оборотов

3 прыжок – 6 класс прыжки со стойки на руках не менее 1 оборота

### **Трамплин 1м – 2 прыжка**

1 прыжок – прыжок 5 класса с вращением вперед (51..., 54...Д)

2 прыжок – прыжок 5 класса с вращением назад (52..., 53...Д)

**Трамплин 3м – 4 полуоборота С/В – положение С/В будет определено по жребию на Техническом совещании соревнований в день приезда.**

## ТАБЛИЦА

### определения оценки для поднимания ног на шведской стенке 10 раз - на время

1. Условия выполнения упражнения: хват на шведской стенке - за **верхнюю палку**.
2. Условия определения времени: секундомер включается при первом касании ног - **верхней палки**, отключается при касании 10 раз - **верхней палки**.

группа С		
<i>секунды</i>	-	<i>Баллы</i>
<b>12,0</b>	-	<b>10</b>
<b>12,5</b>	-	<b>9,5</b>
<b>13,0</b>	-	<b>9</b>
<b>13,5</b>	-	<b>8,5</b>
<b>14,0</b>	-	<b>8</b>
<b>14,5</b>	-	<b>7,5</b>
<b>15,0</b>	-	<b>7</b>
<b>15,5</b>	-	<b>6,5</b>
<b>16,0</b>	-	<b>6</b>
<b>16,5</b>	-	<b>5,5</b>
<b>17,0</b>	-	<b>5</b>
<b>17,5</b>	-	<b>4,5</b>
<b>18,0</b>	-	<b>4</b>
<b>18,5</b>	-	<b>3,5</b>
<b>19,0</b>	-	<b>3</b>
<b>19,5</b>	-	<b>2,5</b>
<b>20,0</b>	-	<b>2</b>
<b>20,5</b>	-	<b>1,5</b>
<b>21,0</b>	-	<b>1</b>
<b>21,5</b>	-	<b>0,5</b>

Выполнение упражнения быстрее максимального результата - надбавка 1 балл за 0,5 сек.  
(пример для группы "Д" 14,5 сек - 11 бал., 14,0 сек - 12 балл. и т.д.)

*Примечание.* При определении результата - время округляется в большую сторону, т.е. результат 12,15 сек.=12,5 и т.д.