



Fina

FÉDÉRATION
INTERNATIONALE
DE NATATION

ПРЫЖКИ В ВОДУ сделай решающий шаг!

все что вы должны знать о прыжках в воду,
история, события и т.д.

www.fina.org

ЧТО ТАКОЕ ФИНА?

FINA - МИРОВОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

FINA - состояние сейчас,

209 национальных
федераций на



пяти континентах

Организована в Лондоне

JULY 19, 1908



во время проведения

Олимпийских игр в Лондоне

8

Национальных федераций
его сформировавших:

Belgium | Denmark | Finland | France
Germany | Great Britain | Hungary | Sweden

ВОДА НАШ МИР

ВОДНЫЕ ВИДЫ

ПЛАВАНИЕ, ПЛАВАНИЕ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ,
ПРЫЖКИ В ВОДУ, ХАЙДАЙВИНГ, ВОДНОЕ
ПОЛО, СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ, МАСТЕРС.

ЕСТЬ БЕСКОНЕЧНОЕ РАЗНООБРАЗИЕ ЗНАЧЕНИЙ
И ПРИНЦИПЫ, СВЯЗАННЫХ С
КАЖДОЙ ИЗ НАШИХ ДИСЦИПЛИН:



ПЛАВАНИЕ

СИЛА И СКОРОСТЬ



ПЛАВАНИЕ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

ВЫЗОВ И УПОРСТВО



ПРЫЖКИ В ВОДУ

РАВНОВЕСИЕ И ЛОВКОСТЬ



ХАЙДАЙВИНГ

МУЖЕСТВО И СОВЕРШЕНСТВО



ВОДНОЕ ПОЛО

КОМАНДНЫЙ ДУХ И МОРАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ



СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

ГИБКОСТЬ И ГРАЦИЯ



ОПИСАНИЕ

ПРЫЖКИ В ВОДУ ЭТО СПОРТ ГДЕ ВЫПОЛНЯЮТ ПРЫЖКИ
С ВЫШКИ ИЛИ ТРАМПЛИНА ИСПОЛНЯЯ
АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

НЕМНОГО ИСТОРИИ

1843

Первая известная книга о прыжках в воду была опубликована в Германии в 1843 году.

1891

Приняты первые правила по прыжкам в воду

1882

Самый старый немецкий клуб, "Берлинский плавательный клуб 1878", также известный как Нептун, начал проводить международные соревнования с 1882 года



1912

Впервые женские прыжки включены в Олимпиаду 1912 года Стокгольм (Швеция)

1904

Прыжки в воду появились на Олимпиаде в 1904 году, Сент-Луис (США)

НЕМНОГО ИСТОРИИ

1928
TO
1952

Все звания олимпийских чемпионов принадлежат Америке

Мексика, Австралия, Канада, Италия, Германия, Россия, Китай, Малайзия, Великобритания и другие страны которые последовательно блистали на основных соревнованиях по прыжкам в воду



Традиционно в прыжках в воду были трамплин 3 метра (гибкая доска) и вышка 10 метров (твердая платформа)

1991

До 1991 года эти два снаряда были единственными на которых проводили Олимпийские игры и мировые чемпионаты.

Затем ФИНА добавила к программе трамплин 1 метр.

1998
2000

Развитие продолжилось с введением в программу синхронных прыжков с трамплина 3 метра и вышки 10 метров

2015

В конце добавились смешанные синхронные пары (3м и 10м) и командные соревнования в программу ФИНА Чемпионатов мира

ГРУППЫ ПРЫЖКОВ

В БАССЕЙНЕ ПРИ ИСПОЛНЕНИИ ПРЫЖКА В ВОДУ СПОРТСМЕНЫ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ИСПОЛНЯЮТ НАЧАЛО.

Существует шесть групп классов прыжков:



ВПЕРЕД

ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД
ВРАЩЕНИЕ ВПЕРЕД



НАЗАД

СТОЯ НАЗАД
ВРАЩЕНИЕ НАЗАД



**НАЗАД ИЗ ПЕРЕДНЕЙ
СТОЙКИ** ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД
ВРАЩЕНИЕ НАЗАД



**ВПЕРЕД ИЗ ЗАДНЕЙ
СТОЙКИ**

СТОЯ НАЗАД
ВРАЩЕНИЕ ВПЕРЕД



ВИНТЫ

ВРАЩЕНИЕ ПО ОСИ
ВО ВРЕМЯ КРУТКИ



СО СТОЙКИ

ПРЫЖКИ СО СТОЙКИ
ТОЛЬКО НА ВЫШКЕ

ПОЛОЖЕНИЕ

ПРЫЖКИ МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛНЕНЫ
В ЧЕТЫРЕХ ПОЛОЖЕНИЯХ

STRAIGHT



ПРОГНУВШИСЬ

PIKE



СОГНУВШИСЬ

TUCK



В ГРУППИРОВКЕ

FREE



СВОБОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

КАЖДОМУ ПРЫЖКУ ПРИСВОЕН КОДОВЫЙ НОМЕР
3 ИЛИ 4 ЦИФРЫ И ОДНА БУКВА

Пример 101В - пол оборота вперед согнувшись

ПЕРВАЯ ЦИФРА



УКАЗЫВАЕТ НАПРАВЛЕНИЕ ВРАЩЕНИЯ/КЛАСС ПРЫЖКА

1=вперед 2=назад 3=назад из 4=вперед из 5=винты 6=со стойки
передней стойки задней стойки

ВТОРАЯ ЦИФРА



УКАЗЫВАЕТ ПОЗИЦИЮ ПОЛЕТА ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ ПРЫЖКОВ

1=летом 0=нет лета

ТРЕТЬЯ ЦИФРА



УКАЗЫВАЕТ КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ В ПРЫЖКЕ

1=пол оборота, 2=оборот, 3=полтора оборота, 4=два оборота, 5=два с половиной оборота

ЧЕТВЕРТАЯ ЦИФРА



УКАЗЫВАЕТ КОЛИЧЕСТВО ВРАЩЕНИЙ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ/ВИНТЫ

1=пол винта, 2=винт, 3 полтора винта, 4=два винта, 5=два с половиной, 6=три винта

ПОСЛЕДНЯЯ ХАРАКТЕРИСТИКА



УКАЗЫВАЕТ ПОЛОЖЕНИЕ ПРЫЖКА

A=прямое, B=согнувшись, C=в группировке, D=свободное

**СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПРЫЖКАМ В ВОДУ
СОСТОЯТ ИЗ 10 ДИСЦИПЛИН
4 - ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДА ПРОГРАММЫ
И 6 - СИНХРОННЫХ ВИДОВ ПРОГРАММЫ**

ЖЕНЩИНЫ ТРАМПЛИН 3 МЕТРА ИНДИВИДУАЛЬНО

ЖЕНЩИНЫ ВЫШКА 10 МЕТРОВ ИНДИВИДУАЛЬНО

ЖЕНЩИНЫ СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ ТРАМПЛИН 3 МЕТРА

ЖЕНЩИНЫ СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ ВЫШКА 10 МЕТРОВ

МУЖЧИНЫ ТРАМПЛИН 3 МЕТРА ИНДИВИДУАЛЬНО

МУЖЧИНЫ ВЫШКА 10 МЕТРОВ ИНДИВИДУАЛЬНО

МУЖЧИНЫ СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ ТРАМПЛИН 3 МЕТРА

МУЖЧИНЫ СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ ВЫШКА 10 МЕТРОВ

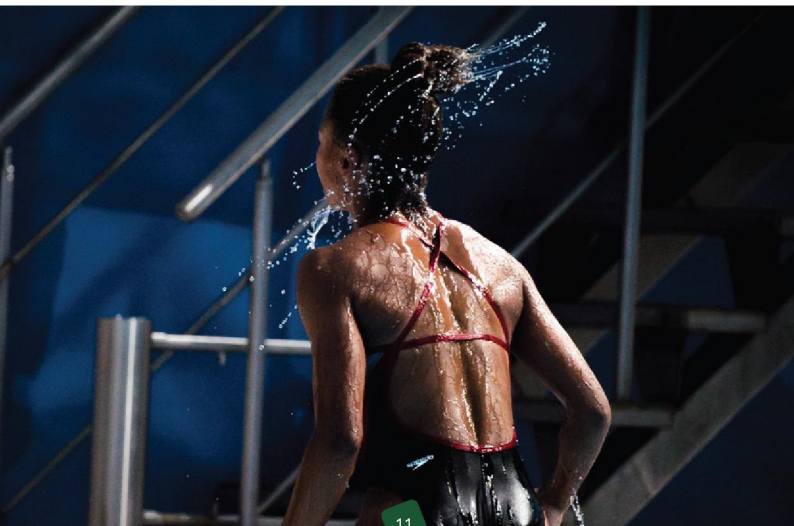
МИКС СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ ТРАМПЛИН 3 МЕТРА

МИКС СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ ВЫШКА 10 МЕТРОВ

Каждое из четырех индивидуальных видов состоит из предварительных, полуфинальных и финальных соревнований.

Максимум 34 спортсмена могут участвовать в предварительных соревнованиях, каждого индивидуального вида, максимум по 2 спортсмена от каждой национальной федерации

Синхронные виды соревнований прямой финал восемь прошедших квалификационный отбор пар





**Программа соревнований у мужчин
состоит из 6 прыжков (раундов)**

**Программа соревнований у женщин
состоит из 5 прыжков (раундов)**

**После каждого прыжка, судьи выставляют
оценку от 0 до 10 баллов
с шагом в 0,5 балла**

**Каждому конкретному прыжку присвоена
степень сложности что учитывается при
подсчете оценок судей за прыжок**

**Итоговая сумма баллов это сумма баллов
набранная за все прыжки в соревнованиях.**

ЧТО ОЦЕНИВАЮТ СУДЬИ



1
ИСХОДНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ



2
РАЗБЕГ
ТОЛЧОК



3
ВЫСОТА
ИСПОЛНЕНИЯ



4
ПОЛЕТ
ДВИЖЕНИЯ
В ВОЗДУХЕ



5
ВХОД В ВОДУ

ФАЗЫ ПРЫЖКА

Прыжки могут выполняться из шести классов:
вперед, назад, назад из передней стойки
вперед из задней стойки, винтовые и со стойки.

Проще говоря, прыжок состоит из пяти основных этапов:
исходное положение, разбег толчок,
высота, полет, движения в воздухе, вход в воду.

Гибкий подвижный трамплин позволяет прыгуну высоко
прыгать вверх, в то время как вышка это твердое
основание с которого начинается прыжок.

Цель состоит в том, чтобы проявить изящество,
ловкость и силу на всех пяти этапах прыжка, войти в
воду вертикально с прямым телом и без брызг.



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

После подачи сигнала Рефери, прыгун должен принять исходное положение. Из этого положения будет исполняться прыжок.

В исходном положении тело должно быть прямо, голова прямо, с прямыми руками в любой позиции.

Исходное положение перед разбегом считается принятым, когда спортсмен готов сделать первый шаг.

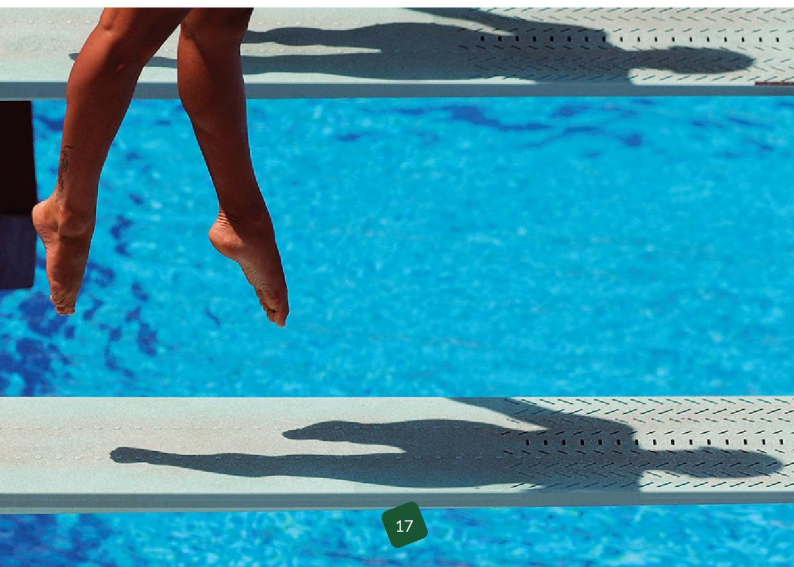
Исходное положение со стойки на руках считается принятым, когда обе руки находятся на краю вышки, а ноги подняты с вышки.



РАЗБЕГ

При исполнении прыжков с разбега с вышки или трамплина, разбег должен быть прямолинейным, эстетически приятным, направленным на край вышки или трамплина, с последним шагом с одной ноги.

Прыгун только один раз может подпрыгивать или прыгать на конце вышки или трамплина



ОТТАЛКИВАНИЕ

Прыгуны могут отталкиваться лицом вперед или назад.

Для прыжков вперед или авербах,
прыгуны могут производить
разбег из положения стоя.

Для прыжков назад и под себя, толчок
исполняется из положения стоя с места.

С вышки есть отталкивание в
прыжках со стойки на руках.

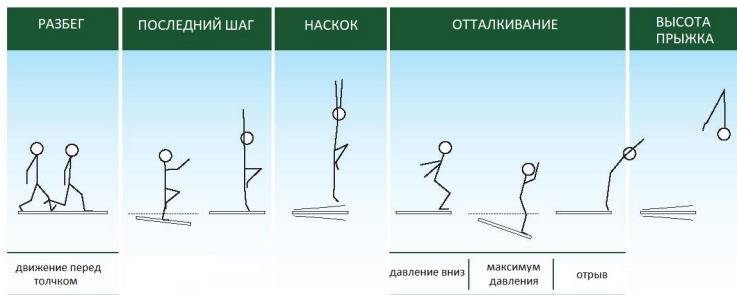
Успех прыжка часто зависит от действий
прыгуна во время отталкивания
на вышке или трамплине.

Во время отталкивания прыгун должен приложить силу для
получения вертикального импульса для набора хорошей
высоты при исполнении прыжка, также должна
присутствовать и оптимальная горизонтальная
составляющая толчка, для безопасного расстояния от вышки
или трамплина, и хорошая угловая скорость для исполнения
нужного количества оборотов или винтов



ВЫСОТА ПРЫЖКА

Во время отталкивания от трамплина доска нажимается, а затем возвращается вверх, направляя прыгуна вверх и немного вперед в прыжок



При прыжках с вышки, прыгун сильно отталкивается ногами от жесткой платформы и вкладывает максимальную силу и технику для исполнения прыжка



ПОЛЕТ

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ВОЗДУХЕ

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ПОЗИЦИЙ, КОТОРЫЕ ПРЫГУН
МОЖЕТ ПРИНЯТЬ В ВОЗДУХЕ.

Хорошая техника

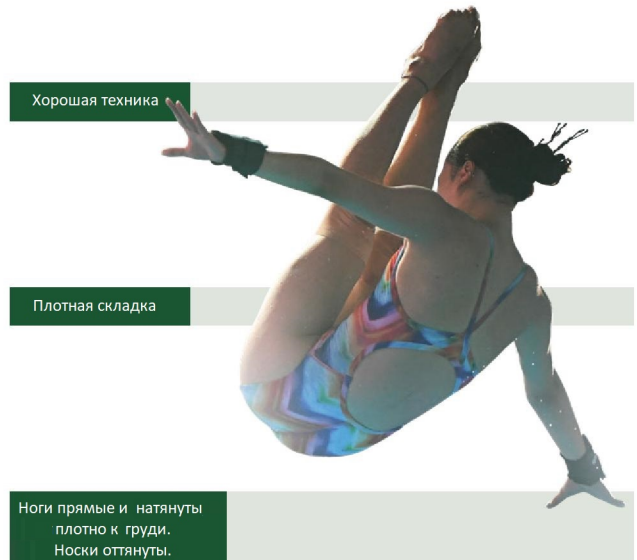
Оттянутые ноги

Тело прямое и напряженное



В прямом положении (А) тело не должно сгибаться ни в коленях, ни в бедрах.
Ноги должны быть вместе, а носки оттянуты.

Положение рук по выбору прыгуна.



Хорошая техника

Плотная складка

Ноги прямые и натянуты
плотно к груди.
Носки оттянуты.

В положении согнувшись (В) тело должно быть согнуто в бедрах, но ноги должны быть прямыми в коленях, вместе, носки оттянуты.

Положение рук по выбору прыгуна.

Хорошая техника

Тело компактно

Колени и носки вместе
плотно прижаты к плечам



В положении в группировке (С) тело должно быть компактным, согнутым в коленях и бедрах, ноги вместе плотно прижаты к плечам.

Руки должны быть на голених, носки оттянуты.

Хорошая техника

Тело прямое и натянутое
Руки плотно к телу

Голова прямо



В свободном положении (D) тело не обязательно должно принимать положение А, В или С, но ноги должны быть прямые, вместе, носки оттянуты.
Свободное положение используется при исполнении винтовых прыжков.

Когда прыгун совершает необходимое количество оборотов и винтов, он открывает тело и принимает положение готовое для входа в воду.

ВХОД В ВОДУ

Прыгун стремиться войти в воду максимально вертикально, тело прямое, ноги вместе, носки оттянуты.

При входе головой вниз, руки должны быть вытянуты за голову в одну линию с телом, руки взяты в замок. При входе ногами вниз, ноги должны быть вместе, выпрямлены в коленях и оттянуты носки, руки прямые прижаты к телу без сгиба в локтях.

Хорошая техника

Тело вертикально
Прямая линия
Погашенный вход



**ХОРОШИЙ ВХОД В
ВОДУ НА
СОРЕВНОВАНИЯХ
СЧИТАЕТСЯ
"ПОГАШЕННЫЙ ВХОД"
С НАИМЕНЬШИМ
КОЛИЧЕСТВОМ БРЫЗГ
И ЗВУКОМ КАК БУДТО
"РВЕТСЯ" БУМАГА.**

Чтобы добиться разрыва воды, руки прыгуна должны быть поставлены за ушами, с прямыми локтями, живот и спина должны быть напряжены, тело прыгуна прямое. Руки направлены вниз, одна ладонь хватает другую, чтобы ударить поверхность воды. При касании воды, создается вакуум между водой руками головой, при вертикальном входе прыгуна и все брызги утягиваются вниз под воду вместе с прыгуном (примерно на 1-2 метра) и имеют минимальное воздействие на поверхность воды.

ВЫ ЗНАЛИ?

В РАННИЕ ГОДЫ БЫЛО ДВЕ "ШКОЛЫ"
ПРЫЖКОВ В ВОДУ:

Английская сфокусированная
на зрелищной стороне прыжка и
совершенстве входа

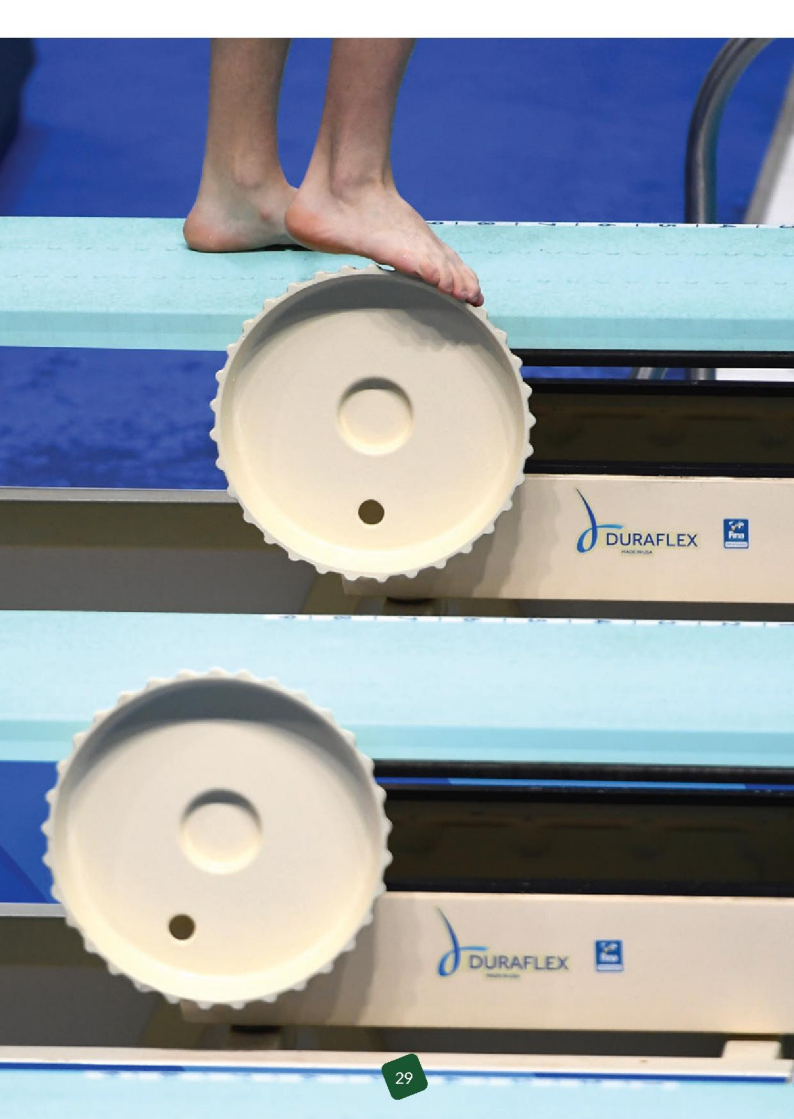
Шведская и Германская
где ценилась эстетика
и контроль движений.

Эрнст Брандстен,

На соревнованиях в Швеции 1912 года
разработал гибкую доску, с подвижной
точкой опоры, инновация которая
осталась и была улучшена до
настоящего времени.

С течением времени прыжки
постоянно усложняются, в 2018 году,
одним из самых сложных прыжков в
программе был прыжок:

*109С, 4 1/2 оборота
вперед в
группировке.*



DURAFLEX
MADE IN USA



DURAFLEX
MADE IN USA





ИНГРИД КРАМЕР (ГДР)

Выступая за Восточную Германию, она была такой популярной, что даже в Западной Германии её выбрали спортивной личностью года в 1960 году, когда она достигла уникального результата на Олимпиаде в Риме, выиграв соревнования с трамплина 3 метра и вышки 10 метров.

Она повторила этот результат два года спустя на Чемпионате Европы в Лейпциге с подавляющим преимуществом. В Токио она чуть-чуть не смогла завоевать вторую золотую медаль, но проиграла 1,45 балла на вышке.

ГАО ДЖИНДЖИН (КНР)

В отличие от великих спортсменов до нее, Гао ограничилась выступлением на 3 метровом трамплине, но в соревнованиях с 3 метров она достигла беспрецедентных высот. После завоевания двух серебряных медалей в Сиднее, второго места на чемпионате мира 1998 года в Перте, Гао начала доминирование на всех предстоящих соревнованиях. Она выиграла соревнования с 3 метров и синхронные прыжки с 3 метров на Олимпийских играх 2004 и 2008 года, и выиграла пять чемпионатов мира подряд. Она закончила свои выступления сделав выдающуюся карьеру 4-х кратная олимпийская и 10-ти кратная чемпионка мира. Только ее напарница по синхрону затмила её подвиги, Ву Минся завоевала 7 олимпийских медалей и 14 побед на чемпионатах мира.



ФУ МИНСЯ (КНР)

Многие поколения китайских прыгунов в воду добиваются больших успехов, Фу останется основной звездой, точкой отсчета навсегда. В возрасте 12 лет она стала самой молодой чемпионкой в Перте 1991 году, поскольку ее исключительный талант уже позволил ей покорить Мир. Затем она стала самой молодой олимпийской чемпионкой по прыжкам в воду в 1992 году. Она не боялась исполнять самые сложные прыжки с вышки. Ее великопленные навыки были лучшими в Атланте в 1996 году, когда она выиграла оба золота на трамплине 3 метра и вышке 10 метров, это был Ее день. Затем она хотела завершить карьеру. Но даже с меньшими тренировками, чем в расцвете своей карьеры, она сумела набрать отличную форму и добыть золото на 3 метровом трамплине в Сиднее 2000 года. Присоединившись в своих достижениях к Пэт Маккормик и Грегу Луганису в качестве единственных 4-х кратных олимпийских чемпионов по прыжкам в воду.



КЛАУС ДИБИАССИ (ИТА)

Почти полвека прошло, но никто не смог когда-либо повторить подвиг Клауса Дибiasi выиграть три олимпийских титула подряд на вышке 10 м в 1968-72-76 гг., завоевав до этого серебро в 1964 году. Итальянский гроссмейстер простоял более чем десять лет и правил соревнованиями на вышке с блестящей техникой и выдающимися умениями. Они также принесли ему мировые титулы в 1973 и 1975 годах, когда он также продемонстрировал всю свою возможную многосторонность, завоевав серебряную медаль в финале на трамплине 3м.

ГРЕГ ЛУГАНИС (США)

После завоевания им первого мирового титула в 1978 г. Луганис добивался успеха в середине восьмидесятых, когда он сделал бесподобную золотую серию.

Между 1982 и 1988 г. он выиграл оба снаряда (3 м и 10 м) на Чемпионате мира (1982, 1986 г.) и олимпийских играх (1984, 1988)

В Сеуле он смог сохранить свои титулы, несмотря на ужасное происшествие — он ударился головой об трамплин во время прыжка. Но он закончил свою программу, после того как получил лечение раны и сотрясения. Вскоре он ушел, выиграв последние два золота



ДМИТРИЙ САУТИН (РУС)

Великолепный спортсмен, пример долголетия. Дмитрий Саутин единственный в истории прыгун, завоевавший медали в пяти Олимпийских играх и медали на чемпионатах мира на протяжении 13 лет. В континентальных чемпионатах его заслуги еще более примечательны, поскольку он завоевал свою первую медаль чемпионата Европы в 1991 году, а свою последнюю медаль спустя 19 (!) лет в возрасте 36 лет. После бронзы в 1992 году на Играх, он завоевал свое первое олимпийское золото на 10-метровой вышке в Атланте в 1996 году и выиграл в синхронных прыжках золото в Сиднее. Его уникальные способности принесли ему в общей сложности восемь медалей на пяти Олимпийских играх! Он закончил свою карьеру в качестве 5-кратного чемпиона мира и обладателя восьми олимпийских наград на пяти Олимпиадах.



FÉDÉRATION
INTERNATIONALE
DE NATATION

FOLLOW US
@FINA1908



Chemin de Bellevue 24a / 24b - 1005 Lausanne, Switzerland
Tel: +41 21 310 47 10 | Fax: +41 21 312 66 10
Email: diving@fina.org | www.fina.org