

РЕГЛАМЕНТ СОРЕВНОВАНИЙ

ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ «ПАМЯТИ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА СССР Б.П. КЛИНЧЕНКО»

1. Цели и задачи.

Соревнования являются контрольными (тестовыми) по определению уровня специальной, общефизической подготовки и определения скоростно-силовых качеств у спортсменов ближайшего резерва сборной команды России.

Соревнования проводятся с целью:

- популяризации и развития прыжков в воду в России;
- определение наиболее перспективных спортсменов в своих возрастных группах;
- повышения спортивного мастерства и выполнение разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

2. Сроки и место проведения.

Соревнования проводятся с 24 по 27 октября 2024 года в г. Пензе. День приезда – 24 октября, день отъезда – 27 октября 2024 года.

3. Классификация соревнований и требования к участникам.

1. К участию в соревнованиях допускаются сильнейшие спортсмены субъектов РФ, по возрастным группам (на 2025 год):

юноши, девушки	(12-13 лет)	2012-2013 годов рождения	группа «С»;
юноши, девушки	(10-11 лет)	2014-2015 годов рождения	группа «D»;
мальчики, девочки	(9 лет и моложе)	2016 год рождения и моложе	группа «E»;

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:

- трамплин 1м
- вышка (3м, 5м, 7,5м); вышка 10м
- трамплин 1м - синхронные прыжки для группы С - финальные соревнования.

Программа КМС. К участию в синхронных видах допускаются спортсмены младших возрастных групп.

Расписание соревнований

Дата, время	Классификация соревнований	Пол/группа	Вид программы	Код дисциплины	Кол-во компл. медалей
24 октября (четверг)					
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					
25 октября (пятница)					
10:00	Финал	девочки Е	Спец.программа на воде		1

12:00	Финал	девушки D	Спец.программа на воде		1
14:00	Финал	юноши C	трамплин 1м - синхронные прыжки	0390021811Н	2
16:00	Финал	девушки C	Спец.программа на воде		1
<u>26 октября (суббота)</u>					
10:00	Финал	мальчики E	Спец.программа на воде		1
12:00	Финал	юноши D	Спец.программа на воде		1
14:00	Финал	девушки C	трамплин 1м - синхронные прыжки	0390021811Н	2
16:00	Финал	юноши C	Спец.программа на воде		1
<u>27 октября (воскресенье)</u>					
10:00	Финал	девушки C,D,E	Спец.программа в зале		3
11:30	Финал	юноши C,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-renza@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 памятными призами 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

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») на выбор:

– 104С из 10 баллов;

102С/В в ноги (положение не влияет на оценку) из 8 баллов.

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, без учета времени

2 упражнение – подтягивание 5 раз на чистоту исполнения

3 упражнение - на полу прыжок в длину с места (расчет оценки см. Приложение)

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:

6 прыжков (4 спада + 2 полуборота с трамплина 1м)

это одна программа, включающая в себя:

Вышка 3-5-7 метров - 4 прыжка

2 спада вперед + 2 спада назад (запрещается исполнять спад одного положения дважды, оба спада исполняются с разных высот) таблица сложности приложена.

Трамплин 1м - 2 прыжка по жребию

из 4 полуборотов С/В

1 прыжок – 1-4 класс по жребию, положение на выбор С/В

2 прыжок – 2 класс (3 класс можно исполнять по желанию и готовности спортсмена), положение на выбор С/В

Группа «D»

Акробатика:

1 упражнение – на акробатической дорожке с разбега 102С

2 упражнение – комбинация на выбор:

1 вариант – с разбега переворот вперед 102С/В (положение не влияет на оценку)

2 вариант – с разбега рандат 202 С/В (положение не влияет на оценку)

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 каче й – 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 1 прыжок на подушку по жребию:

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

Сухой трамплин:

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

2 упражнение – с наскока 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 шведской стенке, на чистоту, без учета времени – 10 раз.

2 упражнение – удержание угла на гимнастических стоянках на время – 20 секунд/10 баллов (2 сек-1 балл)

3 упражнение – 10 прыжков через скакалку сложенную в 4 раза в темп без остановки (оценка за количество – 10 раз – 10 баллов, не менее 5 раз – 5 баллов, менее 5 раз – 0 баллов) оценивается четкость исполнения

4 упражнение – наклон вперед стоя на скамейке, исполнить наклон как можно ниже уровня края скамейки (расчет оценки см. Приложение)

5 упражнение – стойка на руках 2 попытки, необходимо зафиксировать стойку – 3 сек. Каждая попытка из 5 баллов. Выход в стойку из произвольного положения. (расчет оценки см. Приложение)

Вода:

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

Вышка 5-7 метров - 5 прыжков

1 спад вперед + 1 спад назад (5-7 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

Трамплин 1м – 3 прыжка из разных классов без ограничения сложности по жребью.

1 прыжок – 1-4 класс по жребью, без ограничения сложности

2 прыжок – 2-3 класс по жребью, без ограничения сложности

3 прыжок – 5 класс (любой), 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 – 202С/В

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

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

Положение С/В/А – не влияет на оценку.

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») по жребью:

Прыжок 5 класса:

– 5122 (из 10 баллов) - 5124 (+2 балл за сложность),

– 5221 (из 10 баллов) - 5223 (+2 балл за сложность).

Сухой трамплин:

1 упражнение – 3-5 шагов – наскок – 104 С/В можно в сед.

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 на шведской стенке 10 раз на скорость (расчет оценки см. Приложение)

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

3 упражнение – стойка на руках 2 попытки, необходимо зафиксировать стойку минимум 3 сек. Каждая попытка из 5 баллов (расчет оценки см. Приложение)

4 упражнение – полоса препятствий на время (5 упражнений) (расчет оценки см. Приложение):

1_запрыгивание на тумбу 30см– 10 раз

2_«гусеница» (из положения лежа в упоре, подтягивание прямых ног к рукам) – 5 раз

3_прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед (5 прыжков)

4_отжимание 10 раз

5_«книжки» 10 раз (сгиб-разгиб с касанием руками ног из положения лежа)

Вода:

9 прыжков (2 спада (высота любая 5-10 метров) + 3 прыжка с вышки (высота 5-7 метров) + 2 прыжка с трамплина 1м + 2 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 – 2 прыжка по жребью

из 4 полуоборотов С/В

1 прыжок – 1-4 класс по жребью, В-С по жребью

2 прыжок – 2-3 класс по жребью, В-С по жребью

Прыжок в длину «Е» группа :

см		балл
от	до	
177	180	10
174	177	9,5
171	174	9
168	171	8,5
165	168	8
162	165	7,5
159	162	7
156	159	6,5
153	156	6
150	153	5,5
147	150	5
144	147	4,5
141	144	4
138	141	3,5
135	138	3
132	135	2,5
129	132	2
126	129	1,5
123	126	1
120	123	0,5
117	120	0

Приложение 2

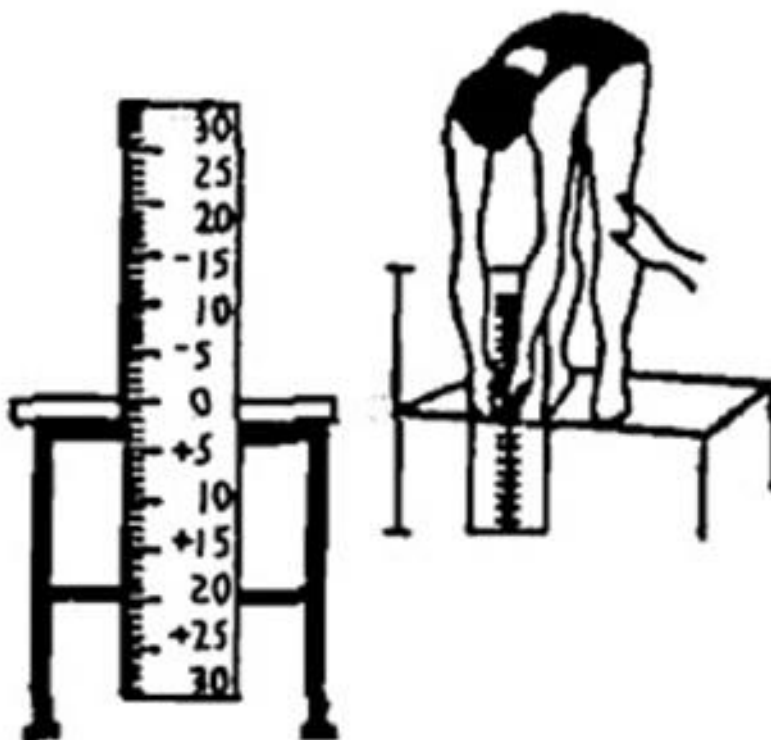
4 упражнение – наклон вперед стоя на скамейке, исполнить наклон как можно ниже уровня края скамейки, округляется вниз до 0 или 0,5

Пример:

27,7 = 27,5;

6,2 = 6

см		бал
от	до	
29	30	10
27,5	28,5	9,5
26	27	9
24,5	25,5	8,5
23	24	8
21,5	22,5	7,5
20	21	7
18,5	19,5	6,5
17	18	6
15,5	16,5	5,5
14	15	5
12,5	13,5	4,5
11	12	4
9,5	10,5	3,5
8	9	3
6,5	7,5	2,5
5	6	2
3,5	4,5	1,5
2	3	1
0,5	1,5	0,5
0	0	0



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

Максимальный балл за стойку = 5.

Судья снимает с оценки за стойку:

1 Поднимание ног от опоры до вертикального положения

Из 5 баллов	- эстетично и красиво, уверенный подъем ног от опоры
Снимает на свое усмотрение до 3 баллов	- ноги НЕ прямые, подъем ног неуверенный, рывками

2 Стойка

Из 5 баллов	- стойка ровная, устойчивая, ноги прямые, носки оттянуты
Снимает на свое усмотрение до 3 баллов	- прогнутая/согнутая стойка или стойка с углом в плечевом суставе, на согнутых руках

3 Время стойки

Из 5 баллов	- 3 секунды не менее
Снимает на свое усмотрение до 3 баллов	- 2 секунды
0 баллов	- нет устойчивого положения, либо стойка менее 1 сек.

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

1. Условия выполнения упражнения: хват на шведской стенке - за верхнюю перекладину.
2. Условия определения времени: поднимание ног начинается из виса на верхней перекладине, ноги внизу и заканчивается по касанию ногами верхней палки после 10 подъемов. Исполнение упражнения начинается по команде судьи.

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

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.

Полоса припятский (группа С)

Баллы	юноши	девушки
10	35,00	40,00
9,5	36,00	41,00
9	37,00	42,00
8,5	38,00	43,00
8	39,00	44,00
7,5	40,00	45,00
7	41,00	46,00
6,5	42,00	47,00
6	43,00	48,00
5,5	44,00	49,00
5	45,00	50,00
4,5	46,00	51,00
4	47,00	52,00
3,5	48,00	53,00
3	49,00	54,00
2,5	50,00	55,00
2	51,00	56,00
1,5	52,00	57,00
1	53,00	58,00
0,5	54,00	59,00

Секунды округляются к ближайшей ..,00

*КТ трудности для падов на воде
для всех возрастных групп*

СПАД ВПЕРЕД

DiveRecorder

Исходное положение	Номер прыжка	3м	5м	7м	10м
Стоя согнувшись	111B	1,2	1,4	1,5	1,6
Стоя прогнувшись	121A	1,3	1,5	1,7	1,9
Сидя в группировке	131C	1,2	1,3	1,4	1,6
Сидя согнувшись	141B	1,2	1,3	1,4	1,6
С упора на руках	151B	1,3	1,5	1,6	1,7

СПАД НАЗАД

DiveRecorder

Исходное положение	Номер прыжка	3м	5м	7м	10м
Сидя в группировке	211C	1,3	1,5	1,6	1,8
Стоя в группировке	221C	1,2	1,3	1,4	1,5
Стоя согнувшись	231B	1,3	1,4	1,7	1,9
Стоя прогнувшись	241A	1,4	1,6	1,8	2,0
С короточек прыжком	251C	1,3	1,4	1,5	1,7