

## **8. ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПОСВЯЩЕННЫЕ «ЗАСЛУЖЕННОМУ ТРЕНЕРУ СССР Б.П. КЛИНЧЕНКО»**

### **1. Цели и задачи.**

Соревнования проводятся с целью:

- популяризации и развития прыжков в воду в России;
- 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 28 октября 2015 года в г. Пензе. День приезда – 25 октября 2015 года, день отъезда – 28 октября 2015 года.

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

1. К участию в соревнованиях допускаются сильнейшие спортсмены субъектов РФ, по возрастным группам (на 2016 год):

юноши, девушки (12-13 лет) 2003-2004 годов рождения группа «С»;  
юноши, девушки (10-11 лет) 2005-2006 годов рождения группа «D».

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

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. Студенты дневных отделений высших и средних специальных учебных заведений предоставляют документ о временной регистрации и студенческий билет.

### **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><u>25 октября (воскресенье)</u></b>					
День приезда, опробование снарядов					
10:00-16:30 - Комиссия по допуску участников.					
10:00-13:00, 16:45-19:45 - Тренировки.					
17:00 - Техническое совещание, заседание ГСК					
<b><u>26 октября (понедельник)</u></b>					
10:00	Финал	девочки Е	Спец.программа на воде		1
12:00	Финал	девушки D	Спец.программа на воде		1
16:00	Финал	девушки С	Спец.программа на воде		1

<b><u>27 октября (вторник)</u></b>					
10:00	Финал	мальчики E	Спец.программа на воде		1
12:00	Финал	юноши D	Спец.программа на воде		1
16:00	Финал	юноши C	Спец.программа на воде		1
<b><u>28 октября (среда)</u></b>					
10:00	Финал	девушки C,D,E	Спец.программа в зале		3
11:30	Финал	юноши C,D,E	Спец.программа в зале		3
14:00	Финал	юноши	трамплин 1м - синхронные прыжки	0390021811Н	1
16:00	Финал	девушки	трамплин 1м - синхронные прыжки	0390021811Н	1
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;
- 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 Минспорт России и 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.

Приложение № 4

### ПРОГРАММА

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

### Группа «С»

**Контрольная сумма: юноши 39 баллов; девушки 36 баллов.**

#### **Акробатика:**

1 упражнение - складка стоя ноги вместе - чистота исполнения

2 упражнение - (комбинация на выбор по таблице приложения №3, столбец «взрослые и группа С»)

#### **Батут:**

1 упражнение – 202+202+102+102 (в темпе без остановки, положение произвольное)

#### **Силовая подготовка:**

1 упражнение - «пистолет» 5+5- чистота исполнения

2 упражнение - поднимание ног-10 раз на время (по таблице)

3 упражнение- 4 стойки на руках (таблица в приложении)

#### **Вода:**

9 прыжков (2 спада + 4 с вышки + 3 прыжка с трамплина 1м) - это одна программа, включающая в себя:

**Вышка (3м; 5м; 7,5м); вышка 10м** - 6 прыжков:

2 прыжка (5м; 7,5м); 10м -1 спад вперед + 1 спад назад

4 прыжка (3м; 5м; 7,5м); 10м

1 прыжок - 101С/В/А, 103С/В, 105С/В, 401С/В/А, 403С/В - на выбор

2 прыжок - 201С/В/А, 203С/В, 301С/В/А, 303С/В - на выбор

3 прыжок – любой винтовой прыжок из 5-го класса,

4 прыжок - любой прыжок со стойки из 6-го класса

### **Трамплин 1м - 3 прыжка:**

1 прыжок - 101С/В/А, 103С/В, 105С/В, 401С/В/А, 403С/В - на выбор

2 прыжок - 201С/В/А, 203С/В, 301С/В/А, 303С/В - на выбор

3 прыжок - 5124(5126), (5142), 5223 (5225), 5321, 5132, 5231, 5331 - на выбор

*Примечание.* Усложнение в сторону увеличения количества оборотов (вход головой) или винтов допускается.

Для всех групп синхронные прыжки по программе КМС с трамплина 1м.

Программа - юноши - 2(КТ=2,0)+4, девушки - 2 (КТ=2,0)+3.

### **Группа «D»**

**Контрольная сумма: юноши и девушки 36 баллов.**

#### **Акробатика:**

Комбинация (на выбор):

1 упражнение - складка стоя ноги вместе - чистота исполнения

2 упражнение - (комбинация на выбор по таблице приложения №3, столбец «группа Д и младше»)

#### **Батут:**

1 упражнение – 202+102 (в темпе без остановки, произвольное положение)

#### **Силовая подготовка:**

1 упражнение - «пистолет» 5+5- чистота исполнения

2 упражнение - поднимание ног-10 раз на время (по таблице)

3 упражнение- 4 стойки на руках (таблица в приложении)

#### **Вода:**

9 прыжков (2 спада + 2 прыжка с вышки + 5 прыжков с трамплина 1м) - это одна программа, включающая в себя:

**Вышка (3м; 5м; 7,5м); вышка 10м - 4 прыжка**

2 прыжка (5м; 7,5м; 10м) -1 спад вперед+1 спад назад

2 прыжка (3м; 5м; 7,5м; 10м)

1 прыжок - 101С/В/А, 103С/В, 105С/В, 401С/В/А, 403С/В - на выбор

2 прыжок - 201С/В/А, 203С/В, 301С/В/А, 303С/В - на выбор

**Трамплин 1м - 5 прыжков:** (из 5 классов на выбор по сложности, вход только головой, за исключением 5 класса)

1 класс - 101С/В/А, 103С/В, 105С/В

2 класс - 201С/В/А, 203С/В

3 класс - 301С/В/А, 303С/В

4 класс - 401С/В/А, 403С/В

5 класс - 5122(5124), (5142), 5221 (5223), 5321, 5132, 5231, 5331

*Примечание.* Усложнение в сторону увеличения количества оборотов (вход головой) или винтов допускается.

### **Группа «E»**

#### **Акробатика:**

1 упражнение - складка стоя ноги вместе - чистота исполнения

2 упражнение - медленный переворот вперед - чистота исполнения

3 упражнение - медленный переворот назад - чистота исполнения

#### **Батут:**

1 упражнение - 3 кача+102 (качи произвольные)

2 упражнение - 3 кача+202 (качи произвольные)

**Силовая подготовка:**

1 упражнение - «пистолет» 5+5- чистота исполнения

2 упражнение - поднимание ног-5 раз на чистоту исполнения

3 упражнение - 1 стойка на руках любым способом (1 сек.-1 балл, макс. - до 10 баллов)

**Вода:**

7 прыжков (4 спада +3 прыжка с трамплина 1м)

это одна программа, включающая в себя:

Вышка (3м; 5м; 7,5м); вышка 10м - 4 прыжка

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

**Трамплин 1м-** 3 прыжка, из разных классов(!):

1 прыжок - 101С/В/А, 401С/В/А - на выбор

2 прыжок - 201С/В/А, 301С/В/А - на выбор

3 прыжок – любой прыжок из оставшихся классов

*Примечание.* Если спортсмен выполнил 1 прыжок – 101С, второй – 301С, то 3 прыжок можно выполнить – 401, 201 или из 5-го класса - на выбор. Усложнение в сторону увеличения количества оборотов допускается (вход головой).

АКРОБАТИКА

	№ Таб. упр	АКРОБАТИКА - название упражнения	КТ	
			Взр-ые и гр С	гр. Д и мл.
<b>1</b>	1.1	С места_102С	1,0	1,3
	1.2	С места_102В	1,3	<b>X</b>
<b>2</b>	2.1	С места_202С	1,0	1,2
	2.2	С места_202В	1,3	<b>X</b>
Комбинация с передним вращением	3.1	С разбега_переворот вперед на одну ногу в темп_переворот на две ноги	<b>X</b>	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	<b>X</b>
	3.6	Вальсет_переворот вперед на две ноги_102С	1,6	<b>X</b>
	3.7	Вальсет_переворот вперед на две ноги_102В	1,8	<b>X</b>
	3.8	Разбег_переворот на две ноги_102А	2,1	<b>X</b>
	3.9	Разбег_102С_102С_102С	1,5	<b>X</b>
	3.10	Разбег_102В_102В_102В	1,7	<b>X</b>
	3.11	Разбег_переворот на одну ногу в темп_переворот на две ноги_102С	1,6	<b>X</b>
	3.12	Разбег_переворот на одну ногу в темп_переворот на две ноги_102В	1,8	<b>X</b>

	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	X
	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	X
	4.7	Вальсет_рондат_фляк_202С	1,5	X
	4.8	Вальсет_рондат_фляк_202В	1,7	X
	4.9	Разбег_рондат_5221	1,8	X
	4.10	Разбег_рондат_5222	2,0	X
	4.11	Разбег_рондат_5223	2,2	X
	4.12	Кувырок назад в темп_202С	1,3	1,5
	4.13	Кувырок назад в темп_202В	1,5	X
	4.14	Кувырок назад_стойка на руках_курбет_202С	1,6	X
	4.15	Кувырок назад_стойка на руках_курбет_202В	1,8	X
	4.16	Разбег_рондат_204С	2,4	X
	4.17	Разбег_рондат_204В	2,7	X
	4.18	Разбег_рондат_206С (только в яму)	3,0	X

### 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 (юноши и девушки) – 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

сустава

<b>3 Время стойки</b>	
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**

**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 раза - **верхней палки**.

группа D				группа C		
секунды		Баллы		секунды		Баллы
15,0	-	10	Выполнение упражнения быстрее максимального результата - надбавка 1 балл за 0,5 сек. (пример для группы "D" 14,5 сек - 11 бал., 14,0 сек - 12 балл. и т.д.)	12,0	-	10
15,5	-	9,5		12,5	-	9,5
16,0	-	9		13,0	-	9
16,5	-	8,5		13,5	-	8,5
17,0	-	8		14,0	-	8
17,5	-	7,5		14,5	-	7,5
18,0	-	7		15,0	-	7
18,5	-	6,5		15,5	-	6,5
19,0	-	6		16,0	-	6
19,5	-	5,5		16,5	-	5,5
20,0	-	5		17,0	-	5
20,5	-	4,5		17,5	-	4,5
21,0	-	4		18,0	-	4
21,5	-	3,5		18,5	-	3,5
22,0	-	3		19,0	-	3
23,0	-	2,5		19,5	-	2,5
24,0	-	2		20,0	-	2
25,0	-	1,5		20,5	-	1,5
26,0	-	1		21,0	-	1
27,0	-	0,5		21,5	-	0,5

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

**ТАБЛИЦА**  
**коэффициентов трудности (КТ) спадов на воде для всех возрастов**

<b>1 цифра</b>	<b>2 цифра</b>	<b>3 цифра</b>	<b>4 цифра</b>	<b>Буква</b>
<i>СПАД</i>	<i>Направление</i>	<i>Исходное положение</i>	<i>Пол-оборота</i>	<i>Положение</i>
0	1 – вперед	1 – стоя	1	А – прогнувшись/прямой
0	2 - назад	2 –сидя	1	В – согнувшись
0		3 – с упора	1	С – в группировке
0		4 - прыжком	1	

Исходное положение	Номер прыжка	3м	5м	7м	10м	Исходное положение	Номер прыжка	3м	5м	7м	10м
Стоя согнувшись	<b>0111В</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>1,5</b>	<b>1,6</b>	Сидя в группировке	<b>0221С</b>	<b>1,3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,6</b>	<b>1,8</b>
Стоя прогнувшись	<b>0111А</b>	<b>1,3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,7</b>	<b>1,9</b>	Стоя в группировке	<b>0211С</b>	<b>1,2</b>	<b>1,3</b>	<b>1,4</b>	<b>1,5</b>
Сидя в группировке	<b>0121С</b>	<b>1,2</b>	<b>1,3</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	Стоя согнувшись	<b>0211В</b>	<b>1,3</b>	<b>1,4</b>	<b>1,7</b>	<b>1,9</b>
Сидя согнувшись	<b>0121В</b>	<b>1,2</b>	<b>1,3</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	Стоя прогнувшись	<b>0211А</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>1,8</b>	<b>2,0</b>
С упора на руках	<b>0131В</b>	<b>1,3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,6</b>	<b>1,7</b>	С короточек прыжком	<b>0241С</b>	<b>1,3</b>	<b>1,4</b>	<b>1,5</b>	<b>1,7</b>