

## **8. ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ КУБОК ФЕДЕРАЦИИ ПРЫЖКОВ В ВОДУ**

### **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 22 по 25 ноября 2018 года в г. Смоленск.

День приезда – 22 ноября, день отъезда – 25 ноября 2018 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 – 2 базовая программа (Приложение №5)
- вышка(3м; 5м; 7,5м) 2 базовая программа (Приложение №5)
- трамплин 3 метра – четыре прыжка в 1,5 оборота из разных классов С/В - положение С/В будет определено по жребию на Техническом совещании соревнований в день приезда.

## Расписание соревнований

Дата, время	Классификация соревнований	Пол/группа	Вид программы	Код дисциплины	Кол-во компл. медалей
<b>22 ноября</b>					
<i>День приезда, опробование снарядов</i>					
10:00-16:30 - Мандатная комиссия					
17:00 - Техническое совещание, заседание ГСК					
<b>23 ноября</b>					
10:00	Финал	женщины	Спец.программа в зале		1
12:00	Финал	мужчины	Спец.программа в зале		1
16:00	Финал	женщины	трамплин 3м		1
17:00	Финал	мужчины	трамплин 1м		
<b>24 ноября</b>					
10:00	Финал	мужчины	трамплин 3м		
12:00	Финал	женщины	вышка		1
16:00	Проведение учебно-практической конференции				
<b>25 ноября</b>					
10:00	Финал	женщины	трамплин 1м		1
12:00	Финал	мужчины	вышка		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: [divingrus@mail.ru](mailto:divingrus@mail.ru), [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 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

соревнований по специальной физической подготовке (мужчины и женщины)

### **Акробатика:**

- 1 упражнение – на жесткой опоре на мат 10 см с места 102С
- 2 упражнение – на жесткой опоре на мат 10 см 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

### **Силовая подготовка:**

- 1 упражнение - поднимание ног женщины 5 раз, мужчины 10 раз на время. Таблица приложена.
- 2 упражнение – подъем переворотом 10 раз на чистоту исполнения/либо на скорость лазание по канату (при наличии)
- 3 упражнение – тройной прыжок на жесткой опоре (пол)
- 4 упражнение – наклон вперед стоя на скамейке, исполнить наклон как можно ниже уровня края скамейки
- 5 упражнение – выход силой в стойку на руках 5 раз подряд без прерывания. Мужчины и женщины из положения стоя согнувшись ноги вместе либо ноги врозь. (Мужчины ноги врозь минус 1 балл, Женщины ноги вместе плюс 1 балл)
- 6 упражнение – фиксированная стойка на руках 10 сек, со второй попытки – минус 2 балла.

**Полоса препятствий:** 5-6 упражнений (какие именно будет объявлено на техническом совещании).

## 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					
<b>ЖЕНЩИНЫ 5 раз</b>			<b>МУЖЧИНЫ 10 раз</b>		
<i>секунды</i>	-	<i>Баллы</i>	<i>секунды</i>	-	<i>Баллы</i>
<b>7,5</b>	-	<b>10</b>	<b>12,0</b>	-	<b>10</b>
<b>8,0</b>	-	<b>9,5</b>	<b>12,5</b>	-	<b>9,5</b>
<b>8,5</b>	-	<b>9</b>	<b>13,0</b>	-	<b>9</b>
<b>9,0</b>	-	<b>8,5</b>	<b>13,5</b>	-	<b>8,5</b>
<b>9,5</b>	-	<b>8</b>	<b>14,0</b>	-	<b>8</b>
<b>10,0</b>	-	<b>7,5</b>	<b>14,5</b>	-	<b>7,5</b>
<b>10,5</b>	-	<b>7</b>	<b>15,0</b>	-	<b>7</b>
<b>11,0</b>	-	<b>6,5</b>	<b>15,5</b>	-	<b>6,5</b>
<b>11,5</b>	-	<b>6</b>	<b>16,0</b>	-	<b>6</b>
<b>12,0</b>	-	<b>5,5</b>	<b>16,5</b>	-	<b>5,5</b>
<b>12,5</b>	-	<b>5</b>	<b>17,0</b>	-	<b>5</b>
<b>13,0</b>	-	<b>4,5</b>	<b>17,5</b>	-	<b>4,5</b>
<b>13,5</b>	-	<b>4</b>	<b>18,0</b>	-	<b>4</b>
<b>14,0</b>	-	<b>3,5</b>	<b>18,5</b>	-	<b>3,5</b>
<b>14,5</b>	-	<b>3</b>	<b>19,0</b>	-	<b>3</b>
<b>15,0</b>	-	<b>2,5</b>	<b>19,5</b>	-	<b>2,5</b>
<b>15,5</b>	-	<b>2</b>	<b>20,0</b>	-	<b>2</b>
<b>16,0</b>	-	<b>1,5</b>	<b>20,5</b>	-	<b>1,5</b>
<b>16,5</b>	-	<b>1</b>	<b>21,0</b>	-	<b>1</b>
<b>17,0</b>	-	<b>0,5</b>	<b>21,5</b>	-	<b>0,5</b>
<p><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></p>					
<p><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></p>					

## ВТОРАЯ БАЗОВАЯ ПРОГРАММА

МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ				
ВЫШКА (6 прыжков)			ТРАМПЛИН (6 прыжков) (2 винтовых)	ВЫШКА (5 прыжков)			ТРАМПЛИН (5 прыжков)	
3м	5м	7,5м	1м	3м	5м	7,5м	1м	
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 с 1,5м только для группы В с КТ=3,0			634C		
		6243C						
		6142C						
		614B						
		407C						
		5154C/B						

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