

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 2018 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 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 «D»

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 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 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 3-5-7 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, исполняется 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 раза - **верхней палки**.

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.