

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
спортивной работе СПб ГБУ
СШОР по ВВС «Невская волна»

А.А.Погудина

«06» мая 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

В новой редакции

Директор СПб ГБУ СШОР по ВВС
«Невская волна»



Ю.Г.Феленко

«06» мая 2020 г.

**Положение
о первенстве СПб ГБУ СШОР по ВВС «Невская волна» по общей
физической подготовке
2020 год**

1. Общие положения

Соревнования проводятся с целью развития водных видов спорта в Санкт-Петербурге.

Задачами проведения соревнований являются:

- повышение спортивного мастерства;
- поддержание физического состояния спортсменов;
- сохранение мотивации к интенсивному тренировочному процессу;
- выявление сильнейших спортсменов школы по общей физической подготовке и специальной подготовке по отделениям.

Организаторам и участникам запрещается оказывать противоправное влияние на результаты соревнований, участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Организаторы соревнований

В соответствии с пунктом 2.4 статьи 16.1 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», организатором соревнований выступает СПб ГБУ СШОР по ВВС «Невская волна» (далее-школа «Невская волна»).

Непосредственное проведение соревнований осуществляет судейская коллегия по видам спорта. В судейскую коллегия входит тренерский состав,

инструктор-методист.

На первом этапе соревнований в судейскую коллегию входит 1-2 тренеров отделения, инструктор-методист отделения.

В Финальной части соревнований в судейскую коллегию входит 4 тренера, предоставляющие отделения школы, инструкторы-методисты школы. При фиксации результата учитываются все 4 подсчета судей. В итоговом протоколе фиксируется средний результат подсчетов 4 судей. Инструкторы-методисты могут участвовать в обсуждении спорных вопросов, связанных с подсчетом результатов.

При отсутствии соединения у участника финала или прерывании связи во время выполнения упражнения, участнику предоставляется повторная попытка после выступления всех финалистов. При отсутствии возможности присутствия финалиста в видео конференции, результат может быть предоставлен судейской коллегии за день до проведения Финальной части.

3. Сроки проведения соревнований

Соревнования проводятся в два этапа.

Первый этап проводится с 30.04.2020 по 05.05.2020 по отделениям.

Второй этап конкурса проводится с 10.05.2020 по 15.05.2020.

При необходимости сроки соревнований могут быть продлены.

4. Обеспечение безопасности участников

Соревнования проводятся посредством видеоконференции в приложении Zoom. Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который предоставлялся в методический кабинет на каждого участника соревнований.

Каждый участник должен иметь действующий медицинский допуск спортивного диспансера, который является основанием для допуска к участию в соревнованиях, либо медицинскую справку 086-У о допуске к соревнованиям.

5. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены СПб ГБУ СШОР по ВВС «Невская волна», представляющие отделения по видам спорта: плавание, водное поло, синхронное плавания, прыжки в воду.

Соревнования проводятся в 2 этапа.

1 этап соревнований проводится по отделениям в следующих возрастных категориях:

Прыжки в воду

1. Между спортсменами начальной подготовки;

2. Между спортсменами тренировочного этапа 1, 2 года обучения;
3. Между спортсменами тренировочного этапа 3,4,5 года обучения;
4. Между спортсменами групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Синхронное плавание

1. Между спортсменами начальной подготовки;
2. Между спортсменами возрастной категории до 12 лет;
3. Между спортсменами возрастной категории 13-15 лет;
4. Между спортсменами возрастной категории 16-18 лет.

Плавание

1. Между спортсменами 2012 года рождения;
2. Между спортсменами 2011 года рождения;
3. Между спортсменами 2010 года рождения;
4. Между спортсменами 2009 года рождения;
5. Между спортсменами 2008 года рождения;
6. Между спортсменами 2007 года рождения;
7. Между спортсменами 2006 года рождения;
8. Между спортсменами 2005 года рождения;
9. Между спортсменами 2002-2004 года рождения;

Водное поло

1. Между юношами 2010 года рождения;
2. Между юношами 2009 года рождения;
3. Между юношами 2008 года рождения;
4. Между юношами 2007 года рождения;
5. Между девушками 2006-2007 года рождения;
6. Между юношами 2006 года рождения;
7. Между юношами 2005 года рождения;
8. Между юношами 2002-2004 года рождения;

Финальный этап соревнований проводится среди лучшего спортсмена и спортсменки отделений в каждой возрастной группе от 2012 до 2005 и отдельно в возрастной группе 2004-2001 года рождения. Лучший спортсмен определяется по общему рейтингу по результатам 3 обязательных упражнений (отжимания, выпрыгивание, упражнение на пресс). Для спортсменов 2012 года рождения отделения плавания в финальную часть проходит отдельно по 2 представителя (девочка и мальчик) 2 тренерских бригад, набравшие минимальный рейтинг по итогам 3 упражнений. На отделении водного поло в финальную часть соревнований выходит лучший спортсмен по сумме рейтингов 4 упражнений.

6. Программа соревнований

Соревнования проводятся в два этапа. Первый этап соревнований проводится

среди спортсменов школы по отделениям в возрастных категориях согласно п. 5 настоящего положения в следующих упражнениях:

Прыжки в воду

1. Отжимания с касанием грудью предмета за 30 секунд;
2. Выпрыгивание за 30 секунд;
3. Подъем корпуса из положения лежа в положение сидя за 30 секунд. Ноги согнуты в коленях. Стопы зафиксированы под неподвижным предметом;
4. Стойка на руках 5 штук по 2 балла (Группы ССМ и ВСМ – силовой выход, НП и ТЭ – любым способом)

Синхронное плавание

1. Отжимания с касанием грудью предмета за 30 секунд;
2. Выпрыгивание за 30 секунд;
3. Подъем корпуса из положения лежа в положение сидя за 30 секунд. Ноги согнуты в коленях. Стопы зафиксированы под неподвижным предметом;
4. Шпагаты на оценку (спортсменки 2009 г.р. и младше);
5. «Ариана» в стойке на голове (спортсмены 2008 г.р. и старше);
6. Мосты на оценку.

Плавание

1. Отжимания с касанием грудью предмета за 30 секунд;
2. Выпрыгивание за 30 секунд;
3. Подъем корпуса из положения лежа в положение сидя за 30 секунд. Ноги согнуты в коленях. Стопы зафиксированы под неподвижным предметом;

Водное поло

1. Отжимания с касанием грудью предмета за 30 секунд;
2. Выпрыгивание за 30 секунд. Спортсмены 2010 г.р. выполняют приседание за 30 секунд;
3. Подъем корпуса из положения лежа в положение сидя за 30 секунд. Ноги согнуты в коленях. Стопы зафиксированы под неподвижным предметом;
4. Упражнение «Люлька» для юношей 2010 г.р.
5. Подброс мяч в ватерпольной стойке на колене для юношей 2009 г.р.
6. Бросок мяча в стену за 30 секунд для юношей 2008 г.р.
7. Бросок мяча в стену в упоре лежа со сменой рук для юношей 2006-2007, 2002-2004 г.р. и девушек 2006-2007 г.р.
8. Упражнение «Туннель» для юношей 2005 г.р.

Финальный этап конкурса проводится среди лучших спортсменов отделений в возрастных категориях согласно п.5 настоящего положения в следующих упражнениях:

1. Отжимания с касанием грудью предмета за минуту;
2. Выпрыгивание за минуту;
3. Подъем корпуса из положения лежа в положение сидя за минуту. Ноги согнуты в коленях. Стопы зафиксированы под неподвижной опорой;

7. Подведение итогов соревнований

1 этап

Победители и призеры соревнований определяются в каждой возрастной категории по результатам всех упражнений на каждом отделении по возрастным категориям согласно п.5 настоящего положения, по наименьшему общему рейтингу. При равенстве баллов у участников 1 этапа, занявших первое место, в финальную часть проходят оба участника.

Финальный этап

Победители соревнований определяются в каждой возрастной категории по результатам всех упражнений по возрастным категориям согласно п.5 настоящего положения, по наименьшему общему рейтингу. Во второй этап проходят лучшие спортсмены и спортсменки отдельно в 2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007, 2006, 2005, 2004-2002 по результатам 3 упражнений. Сильнейший спортсмен отделения определяется по среднему значению рейтингов 3 упражнений. Для спортсменов 2012 года рождения отделения плавания в финальную часть проходит отдельно по 2 представителя (1 девочка и 1 мальчик) 2 тренерских бригад, набравшие минимальный рейтинг по итогам 3 упражнений. На отделении водного поло в финальную часть соревнований выходит лучший спортсмен по сумме рейтингов 4 упражнений.

Отчет о проведении соревнований и протоколы соревнований школа опубликует на официальном сайте. При возможности, финальная часть соревнований будет транслирована на канале YouTube

8. Награждение

Спортсмены, занявшие с 1 по 3 места в общем рейтинге в заявленной возрастной категории по отделениям, награждаются дипломами и медалями. Спортсмены 2012 года рождения отделения плавания награждаются дипломами и медалями по рейтингу отдельных тренерских бригад.

Спортсмены, победившие в финальной части соревнований, в каждой возрастной группе награждаются Кубками.

Дополнительно могут устанавливаться призы спонсорами и другими организациями.

9. Финансирование

Расходы по организации и проведению соревнований: оплата работы судей, обслуживающего персонала, предоставление наградной атрибутики (медали, грамоты, кубки), осуществляются за счет средств школы.

Техника выполнения упражнений 1 этапа

ВНИМАНИЕ!!!!!! Техника выполнения упражнения на 1 этапе соревнований может быть изменена по согласованию тренерской бригады.

Отжимания

Цель теста: за 30 секунд сделать максимальное количество сгибаний - разгибаний рук в упоре лежа с касанием предмета грудью.

Техника выполнения

Исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

1. Согнуть руки, необходимо коснуться предмета (платформы) высотой 5-7 см. При сгибании рук, локти направлены в сторону (не вдоль корпуса). Туловище и ноги составляют прямую линию.
2. Разогнуть руки, вернуться в исходное положение, продолжить выполнение упражнения.

Попытка не засчитывается если:

- нарушена прямая линия при выполнении упражнения «плечи - туловище - ноги»;
- разновременное разгибание рук;
- части тела касаются пола (бедро, колени, живот);
- угол в локтях при сгибании больше 90 градусов;
- не коснулся грудью предмета;
- касание предмета животом.

Выпрыгивание

Цель теста: за 30 секунд сделать максимальное количество выпрыгиваний

Техника выполнения

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч (стопы слегка развернуты наружу), руки внизу

1. Опуститесь в позицию приседа до положения, чтобы бедра были параллельно полу. Руки опущены вниз, а кисти рук касаются пола. Попытка не засчитывается, если угол в коленных суставах больше чем 90 градусов.
2. На выдохе, резко выпрямить ноги и корпус (выпрыгнуть, как можно выше вверх), а стопы полностью разогнуть в голеностопном суставе. Руки во время выпрыгивания резким движением поднимаются вверх по направлению к потолку. Выпрыгиванием считается, только те попытки, когда стопы отрываются от пола и полностью выпрямлены в воздухе, а корпус руки и ноги находятся на одной прямой. Как только фаза полета закончится, и Вы коснетесь носками пола, выполните упражнение заново.

Упражнения на пресс

Цель теста: за 30 секунд сделать максимальное количество подъемов корпуса

Техника выполнения

Исходное положение: Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы зафиксированы на полу, руки в замке за головой. При выполнении упражнения ноги фиксируются под неподвижной опорой.

1. На выдохе поднять корпус из положения лежа на спине до положения сидя.
2. Опуститься в положение лежа на спине, чтобы лопатки коснулись пола. Как только лопатки коснулись пола, выполните упражнение заново.

Попытка не засчитывается, если

1. Спортсмен не принял положение сидя;
2. Лопатки не коснулись пола;
3. Пальцы рук разомкнулись «из замка»

Упражнение «Лягушка»

Цель теста: за 30 секунд сделать максимальное количество пойманных мячей.

Стоя в параллельной стойке, удерживать мяч двумя руками между ногами, правой рукой спереди, левой-сзади. Поменять положение рук, не давая мячу упасть на пол. Увеличивать скорость движения рук по мере усвоения упражнения.

Количество будет не засчитано, если спортсмен потерял мяч, будет засчитано, количество без потерь.

Приседания

Цель теста: за 30 секунд сделать максимальное количество приседаний

Стоя в параллельной стойке, положение стоп – на ширине плеч или слегка шире. Спина должна быть прямая, нельзя допускать ее «округления» или сгибания. Колени обязательно удерживать над продольной осью стопы, фиксировать их на одной линии со стопой. Не допускать сведения коленей внутрь. Это значительно увеличит нагрузку на коленный сустав, и может вызвать дискомфорт при выполнении упражнения. Подбородок рекомендуется держать слегка приподнятым, взгляд направить перед собой. При вставании нельзя допускать наклона корпуса вперед. Руки у НП на поясе, а старших выпрямлены перед собой.

Попытка не засчитывается, если угол в коленных суставах больше, чем 90 градусов у старших, у НП если приседают не до мяча. Руки не на положенном месте.

Упражнение «Туннель»

Цель теста: за 30 секунд сделать максимальное количество пойманных мячей.

Стоя в параллельной стойке, удерживать мяч в опущенных вниз выпрямленных руках. Движением кистей послать мяч между ногами назад и поймать его двумя руками сзади за ногами. Затем послать мяч между ногами вперед и вновь поймать его впереди. Вперед-назад – считается, как один раз.

Количество будет не засчитано, если спортсмен потерял мяч, будет засчитано, количество без потерь.

Подброс мяч в ватерпольной стойке на колене.

Цель теста: за 30 секунд сделать максимальное количество пойманных мячей.

Исходное положение на полу: левая нога впереди согнута в колене, правая нога опора на колено сзади(для левшей наоборот)левое плечо чуть впереди, левая рука тоже, мяч держим над головой правой рукой и подбрасываем в верх – для правшей, для левшей наоборот положение ног и плечей.

Количество будет не засчитано, если спортсмен потерял мяч, будет засчитано, количество без потерь.

Бросок мяча в стену

Цель теста: за 30 секунд сделать максимальное количество бросков в стену.

Бросок ватерпольного мяча в стену и прием на расстоянии 2-х метров, ловля мяча одной рукой.

Не засчитывается, если смена руки или не поймал спортсмен мяч.

Бросок мяча в стену в упоре лежа со сменой рук.

Цель теста: за 30 секунд сделать максимальное количество бросков в стену.

Исходное положение: упор лежа на прямых руках, ватерпольный мяч в правой руке бросок в стену, ловим левой рукой, бросок левой – ловим правой.

Не засчитывается если потерял мяч.

Техника выполнения упражнений ФИНАЛЬНОГО ЭТАПА

Отжимания

Цель теста: за минуту сделать максимальное количество сгибаний - разгибаний рук в упоре лежа с касанием грудью предмета.

Техника выполнения

Исходное положение: упор лежа на полу, широкая постановка рук, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

1. Согнуть руки в локтевых суставах так, чтобы центральная часть груди (в области тела грудины) коснулась предмета. При сгибании рук, локти направлены в сторону (не вдоль корпуса). Туловище и ноги составляют прямую линию.
2. Разогнуть полностью руки, вернуться в исходное положение, продолжить выполнение упражнения.

Попытка не засчитывается если:

- нарушена прямая линия при выполнении упражнения «плечи - туловище - ноги»;
- одновременное разгибание рук;
- части тела касаются пола (бедра, колени, живот);
- угол в локтях при сгибании недостаточный для того, чтобы касаться предмета;
- опускание корпуса до касания предмета, а не сгибание рук в локтевых суставах;
- не коснулся грудью предмета;
- касание предмета животом.

Выпрыгивание

Цель теста: за минуту сделать максимальное количество выпрыгиваний.

Техника выполнения

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч (стопы слегка развернуты наружу), руки внизу.

1. Опуститесь в позицию приседа (глубокого приседа) до положения, чтобы бедра были параллельно полу или ниже. Руки опущены вниз, а кисти рук касаются пола. Попытка не засчитывается, если угол в коленных суставах больше чем 90 градусов или руки не коснулись пола.
2. На выдохе, резко выпрямить ноги и корпус, стопы полностью разогнуть в голеностопном суставе. Руки во время выпрыгивания резким движением поднимаются вверх по направлению к потолку. Выпрыгиванием считается, только те попытки, когда стопы отрываются от пола и полностью выпрямлены в воздухе, а корпус, руки и ноги находятся на одной прямой. Как только фаза полета закончится, и Вы коснетесь носками пола, выполните упражнение заново.

Упражнения на пресс

Цель теста: за минуту сделать максимальное количество подъемов корпуса

Техника выполнения

Исходное положение: Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы зафиксированы на полу, руки в замке за головой, локти разведены в стороны. При выполнении упражнения ноги фиксируются под неподвижной опорой или удерживаются другим человеком. На протяжении

всего упражнения локти спортсмена не должны уходить вперед.

1. На выдохе поднять корпус из положения лежа на спине до положения сидя (вертикальное положение корпуса).
2. Опуститься в положение лежа на спине, чтобы лопатки коснулись пола. Как только лопатки коснулись пола, выполните упражнение заново.

Попытка не засчитывается, если

1. Спортсмен не принял положение сидя;
2. Во время подъема или опускания корпуса таз отрывается от пола;
3. Лопатки не коснулись пола;
4. Пальцы рук разомкнулись «из замка»
5. Локти направлены вперед.