*«УТВЕРЖДАЮ»*

*Председатель правления ДЛПП*

*_____Беляков Д.А.*

*1 августа 2017г.*

# ПОЛОЖЕНИЕ

## О проведении открытого областного Кубка «Детской Лиги плавания «Поволжье» в 2017-2018 учебном году

**г.Пенза**

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

- Формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и духовного воспитания детей;

- Популяризация и развитие спортивного плавания;

- Повышение интереса спортсменов к занятиям плаванием;

- Выявление одаренных и перспективных спортсменов.

## 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Общее руководство организацией и проведением кубка возлагается на президиум «Детской Лиги плавания «Поволжье», непосредственное проведение на судейскую коллегию:

**Главный судья:** Сватухин Дмитрий Александрович - ВК

**Главный секретарь:** Плотников Сергей Дмитриевич - 1 кат.

**Рефери:** Безруков Михаил Николаевич -1 кат

## 3. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ.

Соревнования Кубка ПОСДЮСШОР ввс на призы «Детской Лиги плавания «Поволжье» по плаванию будут проводиться в течении года (даты указаны ниже) в г.Пенза ДВС «Сура» (25м), ДС «Буртасы» 50м, ДС «Дельфин» 25м ( возможно некоторые этапы будут проходить в других бассейнах). Начало соревнований:

Время, начала соревнований будет вывешиваться на сайте в информационном письме за 3-4 дня до соревнований.

## 4. СОСТАВ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ.

В соревнованиях открытого областного Кубка по плаванию «Детской Лиги плавания «Поволжье» принимают участие спортсмены Пензенской области и других городов.

К соревнованиям допускаются спортсмены **7** возрастных групп, имеющих допуск врача к участию в соревнованиях по плаванию, и действующий страховой полис:

**Возрастные группы:**

***1999-2003г.р. (квота 60чел.);***

***2004-2005г.р. (квота 100чел.);***

***2006г.р. (квота 80чел.);***

***2007г.р. (квота 100чел.);***

***2008г.р. (квота 100чел.);***

***2009г.р. (квота 110чел.);***

***2010г.р. (квота 110чел.).***

Квота – это максимальное количество участников одного этапа, регистрация участников заканчивается, когда выбрана квота в их возрастной группе.

## 5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ.

**2010 г.р.**

| № этапа | Дата проведения | Дистанции |
|---|---|---|
| **1** | **4.11.201** | 25м ноги кроль н/сп<br>25м ноги кроль на груди с доской |
| **2** | **2.12.2016** | 25м н/сп |
| **3** | **01.2017** | 25м в/ст |
| **4** | **02.2017** | 50м н/сп |
| **5** | **03.2017** | 100м н/сп |
| **6** | **04.2017** | 50м в/ст |
| **7** | **05.2017** | 1) Скольжение с толчка от борта 3м (сек)<br>2) Скольжение со старта 5м (сек)<br>3) Проныривание со старта с работой ног дельфином (м)<br>4) 7 упр ОФП (смотреть приложение №2) |

**2009 г.р.**

| № этапа | Дата проведения | Дистанции |
|---|---|---|
| **1** | **23.09.2017** | 1) Скольжение с поворота от борта 3м (сек.)<br>2) Скольжение со старта 5м (сек.)<br>3) Проныривание со старта с работой ног дельфин «стрелкой» (м)<br>4) 7 упр. ОФП (смотреть приложение №2) |
| **2** | **15.10.2017** | 25м в/ст +25м н/сп |
| **3** | **04.11.2017** | 25м батт |
| **4** | **02.12.2017** | 25м брасс |
| **5** | **01.2018** | 100м н/сп |
| **6** | **02.2018** | 100м к/пл |

| | | |
|---|---|---|
| **7** | **03.2018** | 100м в/ст |
| **8** | **04.2018** | 200м по выбору |
| **9** | **05.2018** | 200м к/пл |

**2008 г.р.**

| № этапа | Дата проведения | Дистанции |
|---|---|---|
| **1** | **23.09.2017** | 1) Скольжение с поворота от борта 3м (сек)<br>2) Скольжение со старта 5м (сек)<br>3) Проныривание со старта с работой ног дельфином «стрелкой» (м)<br>7 упр. ОФП (смотреть приложение №2) |
| **2** | **15.10.2017** | 100м к/пл |
| **3** | **04.11.2017** | 100м н/сп |
| **4** | **02.12.2017** | 100м в/ст |
| **5** | **01.2018** | 100м брасс |
| **6** | **02.2018** | 200м к/пл |
| **7** | **02.2018** | 400м в/ст или 800м в/ст |
| **8** | **03.2018** | 50м батт |
| **9** | **04.2018** | 200м по выбору |
| **10** | **05.2018** | 2*50м по выбору |

**1999-2007 г.р**

| № этапа | Дата проведения | Дистанции |
|---|---|---|
| **1** | **23.09.2017** | 1) Скольжение с поворота от борта 3м (сек)<br>2) Скольжение со старта 5м (сек)<br>3) Проныривание со старта с работой ног дельфином «стрелкой»(м)<br>7 упр. ОФП (смотреть приложение №2) |
| **2** | **15.10.2017** | 100м к/пл+50м по выбору |
| **3** | **04.11.2017** | 100м или 200м брасс |
| **4** | **02.12.2017** | 100м или 200м н/сп |
| **5** | **01.2018** | 200м или 400м к/пл |
| **6** | **02.2018** | 800м или 1500м в/ст |
| **7** | **03.2018** | 50м батт |
| **8** | **04.2018** | 100м или 200м в/ст |
| **9** | **05.2018** | День рекордов. Любая дистанция по выбору. |
| **10** | **05.2018** | 2*50м по выбору |

**09.06.2018 –** Итоговое праздничное награждение у всех возрастных групп состоится в парке Белинского.

Спортсмены плывут дистанции кубка во время обозначенное в положении кубка.

Переплавы дистанций, пропущенных спортсменом по разным причинам - не допускаются!

Оргкомитет оставляет за собой право переносить даты и время начала соревнований, по объективным причинам.

## 6. НАГРАЖДЕНИЕ.

Победители и призеры на каждом этапе, в каждой возрастной группе отдельно среди мальчиков и девочек определяются по таблице очков FINA (по сумме, если стартуют две дистанции на этом этапе; и по наибольшему количеству набранных очков, если стартуют дистанции по выбору (например: 100м или 200м в/ст, стартуют одну

дистанцию, а призеры определяются на этапе по наибольшему количеству очков, независимо от того 100м или 200м плыл)) и награждается **дипломами и денежными сертификатами**:

**1место - 200руб.; 2 место - 150руб.; 3 место - 100руб.**

В возрастных группах 2010г.р. и моложе, 2009г.р. за 4-10 место памятный приз. В возрастной группе 2008г.р. и 2007г.р. за 4-8 место памятный приз. **Сертификаты можно накапливать в течение года и затем выбрать приз на сумму всех сертификатов или больше (с доплатой).**

**Сертификат можно обменять в любое время и на любой ассортимент, представленный в магазине «ДругСпорта».**

В конце учебного года проходит итоговое награждение по сумме набранных на всех этапах очков среди спортсменов в каждой возрастной группе отдельно среди мальчиков и девочек:

- за 1-3место диплом, медаль, денежный сертификат;

- за 4-5 место диплом, денежный сертификат;

- если в возрастной группе более 40 человек за 6-10 место денежный сертификат или ценный приз;

- если в возрастной группе более 60 человек за 11-15 место денежный сертификат или ценный приз;

- если в возрастной группе 100-110 человек за 16-20 место денежный сертификат или ценный приз.

Подводятся итоги конкурсов «Лучший тренер открытого областного Кубка Детской Лиги плавания «Поволжье» (определение победителей и призеров смотреть в приложении №1) и «Лучшее отделение (школа) открытого областного Детской Лиги плавания «Поволжье» (определение победителей и призеров смотреть в приложении №1).

Организаторы оставляют за собой право утверждать дополнительные призы.

## 7. ФИНАНСИРОВАНИЕ.

Расходы, связанные с награждением победителей и призеров за счет стартовых взносов, аренду бассейна, организацию судейства, организацию медицинского обеспечения и другие расходы, связанные с проведением соревнований за счет Детской Лиги плавания «Поволжье».

**Стартовый взнос 150руб. <u>(благотворительные пожертвования)</u> с каждого участника за один этап соревнований.**

Взнос перечисляется на расчетный счет организации и не принимается наличным расчетом.

Реквизиты: будут вывешены на сайте: ***www.dlpp.ru***

## 8. ЗАЯВКИ.

Прием технических заявок заканчивается в пятницу до 13.00 за неделю до начала соревнований, начинается сразу по окончании предыдущего этапа (это связано с арендой дорожек в бассейне). Последние изменения можно вносить за **1 день** до начала соревнований.

## 9. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ.

Ответственность за безопасность и здоровье участников возлагается на тренеров-преподавателей и представителей команд.

*Организаторы соревнований не несут ответственности за жизнь и здоровье, а также материальные ценности участников в период проведения соревнований.*

ОРГКОМИТЕТ

Данное положение является официальным вызовом для участия в соревнованиях.

Приложение №1 к положению об открытом Кубке ПОСДЮСШОР ввс на призы «Детской Лиги плавания «Поволжье»

**Лучший тренер открытого областного Кубка «Детской Лиги плавания «Поволжье» 2017-18 уч. года**

1.Зачет по возрастным группам по сумме очков набранных спортсменами по таблице FINA (или таблице 1994 года) и вошедших в топ 10 мальчиков и девочек.

2.Зачет на звание лучшего тренера Кубка (абсолютный) по сумме очков, набранных в одной из возрастных групп по следующей таблице (т.к. сравнить по таблице очков FINA (или 1994 года) разные возрастные группы невозможно)

| | |
|---|---|
| **1 место - 15 баллов** | **6 место - 5 баллов** |
| **2 место - 12 баллов** | **7 место - 4 балла** |
| **3 место - 10 баллов** | **8 место - 3 балла** |
| **4 место - 8 баллов** | **9 место - 2 балла** |
| **5 место - 6 баллов** | **10 место - 1 балл** |

**Лучшее отделение (школа) открытого областного Кубка «Детской Лиги плавания «Поволжье»**

**Определяется по сумме баллов, набранных тренерами отделения (школы) в конкурсе на звание «Лучший тренер открытого областного Кубка «Детской Лиги плавания «Поволжье»**

Приложение №2

**Оценка 1-го этапа открытого областного Кубка ДЛПП по плаванию.**

**ОФП**

1) Бросок набивного мяча (вес 1кг) м

| Кол-во очков | Мальчики (м) | Девочки (м) |
|---|---|---|
| 50 | 11 | 8.00 |
| 45 | 10 | 7.25 |
| 40 | 9 | 6.50 |
| 35 | 8 | 5.75 |
| 30 | 7 | 5.00 |
| 25 | 6 | 4.25 |
| 20 | 5 | 3.50 |
| 15 | 4 | 2.75 |
| 10 | 3 | 2.00 |
| 5 | 2 | 1.50 |
| 0 | Меньше 2 | Меньше 1.5 |

2) Выкрут прямых рук вперед-назад (см)

| Кол-во очков | Мальчики (см) | Девочки (см) |
|---|---|---|
| 50 | 0 | 0 |
| 45 | 10 | 10 |
| 40 | 15 | 15 |
| 35 | 20 | 20 |
| 30 | 25 | 25 |
| 25 | 30 | 30 |
| 20 | 35 | 35 |
| 15 | 40 | 40 |
| 10 | 45 | 45 |
| 5 | 50 | 50 |
| 0 | Более 50 | Более 50 |

3) Пресс - подъем туловища из положения, лежа на спине ноги согнуты, руки на плечах за 20 сек.

| Кол-во очков | Мальчики (кол-во раз) | Девочки (кол-во раз) |
|---|---|---|
| 50 | 30 | 28 |
| 45 | 28 | 26 |
| 40 | 26 | 24 |
| 35 | 24 | 22 |
| 30 | 22 | 20 |
| 25 | 20 | 18 |
| 20 | 18 | 16 |
| 15 | 16 | 14 |
| 10 | 14 | 12 |
| 5 | 12 | 10 |
| 0 | Меньше 12 | Меньше 10 |

4) Прыжок в длину с места (см)

| Кол-во очков | Мальчики (см) | Девочки (см) |
|---|---|---|
| 50 | 250 | 220 |
| 45 | 240 | 210 |
| 40 | 230 | 200 |
| 35 | 220 | 190 |
| 30 | 210 | 180 |
| 25 | 200 | 170 |
| 20 | 190 | 160 |
| 15 | 180 | 150 |
| 10 | 170 | 140 |
| 5 | 160 | 130 |
| 0 | Менее 160 | Менее 130 |

5) Гибкость – наклон вперед, сидя на полу (ноги прямые на ширине 60см)

| Кол-во очков | Мальчики (см) | Девочки (см) |
|---|---|---|
| 50 | -40 | -40 |
| 45 | -35 | -35 |

| | | |
|---|---|---|
| 40 | -30 | -30 |
| 35 | -25 | -25 |
| 30 | -20 | -20 |
| 25 | -15 | -15 |
| 20 | -10 | -10 |
| 15 | -5 | -5 |
| 10 | 0 | 0 |
| 5 | 5 | 5 |
| 0 | Более 5 | Более 5 |

6) Упор присев-упор лежа, кол-во раз за 20 сек.

| **Кол-во очков** | **Мальчики (раз)** | **Девочки (раз)** |
|---|---|---|
| 50 | 30 | 26 |
| 45 | 28 | 24 |
| 40 | 26 | 22 |
| 35 | 24 | 20 |
| 30 | 22 | 18 |
| 25 | 20 | 16 |
| 20 | 19 | 15 |
| 15 | 18 | 14 |
| 10 | 17 | 13 |
| 5 | 16 | 12 |
| 0 | Менее 16 | Менее 12 |

7) Запрыгивание на перекладину (высота- до уровня подбородка) кол-во раз за 20 сек.

| **Кол-во очков** | **Мальчики (кол-во раз)** | **Девочки (кол-во раз)** |
|---|---|---|
| 50 | 25 | 20 |
| 45 | 23 | 18 |
| 40 | 21 | 16 |
| 35 | 19 | 14 |
| 30 | 17 | 12 |
| 25 | 15 | 10 |

| | | |
|---|---|---|
| 20 | 14 | 9 |
| 15 | 13 | 8 |
| 10 | 12 | 7 |
| 5 | 11 | 6 |
| 0 | Менее 11 | Менее 6 |

**Технические упражнения в воде**

**Система оценки результатов**

| **Старт в скольжение** | **Поворот в скольжение** | **Проныривание** |
|---|---|---|
| **Более 4 сек. – 0 баллов** | **Более 4 сек. - 0 баллов** | **Менее 10 м – 0 баллов** |
| **Менее 4 сек. – 10 баллов** | **Менее 4 сек. - 10 баллов** | **Более 10 м –10 баллов** |
| **Менее 3.5 сек. – 20 баллов** | **Менее 3.5 сек. - 20 баллов** | **Более 15 м - 20 баллов** |
| **Менее 3 сек. - 30 баллов** | **Менее 3 сек. - 30 баллов** | **Более 20 м – 30 баллов** |
| **Менее 2.5 сек. - 40 баллов** | **Менее 2.5 сек. - 40 баллов** | **Более 35 м - 40 баллов** |
| **Менее 1.5 сек. - 50 баллов** | **Менее 2 сек. - 50 баллов** | **Более 45 м – 50 баллов** |