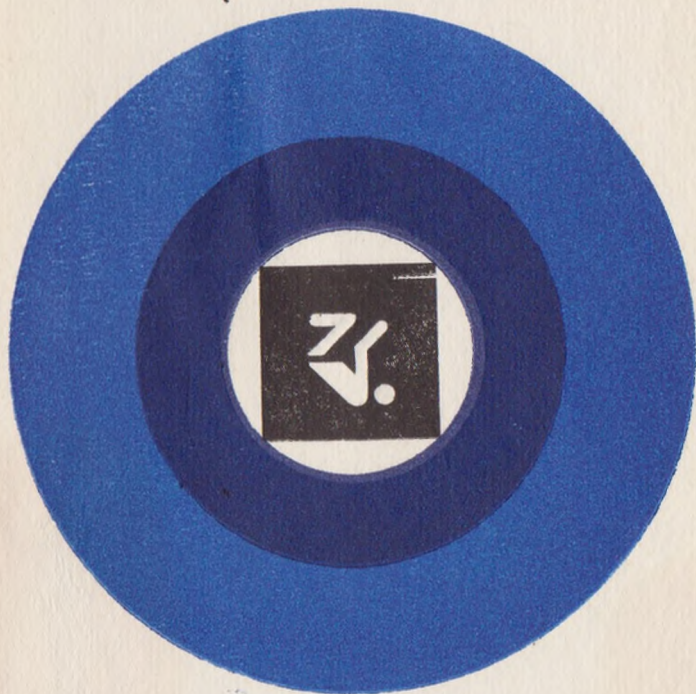


4517.176

П855

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



ПРЫЖКИ В ВОДУ

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

---

Федерация прыжков в воду СССР

# ПРЫЖКИ В ВОДУ

Правила соревнований

*Утверждены Комитетом по физической  
культуре и спорту  
при Совете Министров СССР  
3 апреля 1978 г.*



Москва  
«Физкультура и спорт»  
1979

ББК 75.717.6  
1185

**Прыжки в воду: Правила соревнований.**— М.:  
П85 Физкультура и спорт, 1979 — 40 с.

В официальных правилах освещаются вопросы судейства и организации соревнований, работа судейских коллегий.

Рассчитаны на организаторов, тренеров, судей, а также на широкий круг спортсменов.

И 60902—007  
009(01)—79 154—79

ББК 75.717.6  
7А5.2

8266/3

**ПРЫЖКИ В ВОДУ**  
**Правила соревнований**

Заведующая редакцией А. К. Гриценевич. Редактор Ю. Я. Гаврилов. Художник А. И. Гангалюк. Художественный редактор Ю. В. Архангельский. Технический редактор Л. В. Туркова. Корректоры Н. Л. Кигель, А. А. Лаврова.

Сдано в набор 15.11.78. Подписано к печати 25.04.79. Формат 70×100/32. Бумага тип. № 2. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п. л. 1,63. Уч.-изд. л. 1,63. Тираж 10500 экз. Издаг. № 6009. Зак. 3532. Цена 5 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 103006. Москва, К-6, Калаяевская ул., 27.  
Типография издательства «Калининградская правда», г. Калининград, ул. Карла Маркса, 18.

© Издательство «Физкультура и спорт», 1979 г.

## **I. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

Любые соревнования по прыжкам в воду (всесоюзного масштаба и ниже) проводятся в соответствии с настоящими правилами.

## **II. ХАРАКТЕР И ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

### **§ 1. Характер соревнований**

1. По характеру соревнования делятся на:

- а) личные,
- б) командные,
- в) лично-командные.

2. К личным относятся соревнования, в которых результаты засчитываются каждому участнику отдельно и определяется место участника в соревнованиях.

3. К командным относятся соревнования, в которых результаты отдельных участников засчитываются команде в целом и определяется место команды в соревнованиях.

4. К лично-командным относятся соревнования, в которых результаты засчитываются каждому участнику отдельно и команде в целом и определяются места участника и команды в соревнованиях.

5. Характер и программа соревнований в каждом отдельном случае определяются положением о данных соревнованиях.

### **§ 2. Положение о соревнованиях**

1. Положение о соревнованиях разрабатывается организацией, ответственной за проведение данных соревнований. В положении излагаются цели и задачи соревнований, их программа, время и место проведения, составы команд, порядок определения результатов личного и командного первенств и награждения победителей.

2. Положение о соревнованиях рассылается спортивным организациям не позднее чем за 6 месяцев до начала соревнований.

3. Организация, проводящая соревнования, обеспечивает красочное оформление бассейна, информирует спортсменов и зрителей о ходе соревнований, подготавливает и проводит торжественное открытие и закрытие соревнований согласно принятым ритуалам.

### § 3. Программа соревнований

1. Соревнования по прыжкам в воду проводятся отдельно с трамплинов высотой 1 и 3 м и с вышек высотой 5; 7,5 и 10 м.

2. Количество прыжков и порядок их выполнения определяются положением о данных соревнованиях.

3. На официальных классификационных соревнованиях разрешается выполнять лишь те прыжки, которые перечислены в таблице спортивных прыжков в воду (см. приложение 5).

**Примечания:** 1. В прыжках с вышки в одних и тех же соревнованиях спортсмен может исполнять прыжки как с одной высоты, так и с разных высот. 2. Если общее количество прыжков в одном виде превышает 210, то программа в этом виде может быть разделена на две части.

## III. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

### § 4. Возрастные группы участников

Участники соревнований делятся на возрастные группы и могут выступать в соревнованиях по программам следующих разрядов:

дети (мальчики и девочки до 12 лет) — II разряд;

подростки (мальчики и девочки 13—14 лет) — I разряд;

юноши (юноши и девушки 15—16 лет) — кмс;

юниоры (юноши и девушки 17—18 лет) — мс;

взрослые (мужчины и женщины 19 лет и старше) — мс.

Спортсмены младших возрастных групп могут участвовать в соревнованиях для старших возрастных групп только с разрешения врача, тренера и Управления плавания Спорткомитета СССР.

## § 5. Допуск участников к соревнованиям

1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, прошедшие специальную подготовку и получившие разрешение врача.

2. Свое разрешение врач подтверждает подписью в заявке (см. приложение 2) и печатью против каждой фамилии участника. Кроме того, спортсменам может быть выдана индивидуальная справка установленной формы.

3. Заявка на участие во всесоюзных соревнованиях заверяется врачебно-физкультурным диспансером.

## § 6. Деление участников по разрядам

1. Разряды определяются отдельно по прыжкам с вышки и по прыжкам с трамплина.

2. Присвоение участнику очередного разряда, а также подтверждение того или иного разряда осуществляется в соответствии с Положением о Единой всесоюзной спортивной классификации.

## § 7. Права и обязанности участников

1. Участник имеет право:

— опробовать снаряд перед соревнованиями в течение времени, специально отведенного для этого судейской коллегией;

— обращаться к главному судье соревнований через представителя своей команды, тренера или капитана;

— в случае если прыжок, который участник должен выполнить, объявлен неправильно, лично заявить об этом судье-информатору.

2. Участник обязан:

— знать правила соревнований и выполнять их;

— быть дисциплинированным и вежливым в обращении;

— знать программу и порядок проведения соревнований.

Участник, не явившийся к месту проведения соревнований после вторичного вызова, отстраняется от выступлений;

— исполнять прыжок без чьей-либо помощи и только после разрешения (сигнала) судьи-информатора;

— собственноручно записать (по форме, указанной в приложении 1), какие прыжки будут исполнены, и через своего представителя сдать запись-протокол в судейскую коллегия не позднее чем за 24 часа до начала соревнований. Участник несет полную ответственность за правильность записи. После сдачи протокола в него нельзя вносить дополнения или изменения.

## § 8. Костюм участника

1. Участник обязан выступать на соревновании в опрятной, хорошо подогнанной спортивной форме: мужчины — в купальных трусах, женщины — в купальных костюмах.

2. Купальный костюм или трусы должны быть пошиты из плотного, непрозрачного материала.

**Примечание.** На парад открытия и закрытия соревнований команда должна выходить в единой форме с эмблемой своей спортивной организации и с ее флагом. Запрещается использовать спортивную форму с нагрудным знаком какой-либо фирмы.

## § 9. Представители, тренеры и капитаны команд

1. Каждая организация, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего представителя и тренера в соответствии с положением о данных соревнованиях. При небольшом количестве заявленных участников функции представителя и тренера могут быть совмещены.

2. Представитель является руководителем команды. Он несет ответственность за дисциплину участников и обеспечивает своевременную явку их на соревнования.

3. Представитель (тренер) должен знать настоящие правила и положение о соревнованиях и руководствоваться ими.

4. Представитель обязан:

— не позднее установленного срока сдать в судейскую коллегия именную заявку по установленной форме и записи-протоколы участников своей команды;



— присутствовать на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями.

5. Представитель не может вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнования.

6. Все протесты представитель подает в судейскую коллегию в письменной форме немедленно. За необоснованный протест он несет ответственность. Оценка судей не опротестовывается.

7. Во время соревнований представитель должен находиться на специально отведенном для него месте.

8. Тренер и представитель должны быть опрятно одеты и являться примером для всех участников.

#### IV. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

##### § 10. Порядок назначения и состав судейской коллегии

1. Судейская коллегия назначается организацией, проводящей соревнования, по согласованию с соответствующим комитетом по физической культуре и спорту.

2. Для проведения соревнований по прыжкам в воду (в зависимости от масштаба, количества участников и их квалификации) назначается судейская коллегия.

При большом количестве участников (более 50 чел. на снаряде) в состав судейской коллегии дополнительно включается третья бригада судей на линии.

**Примечание.** При проведении всесоюзных соревнований в помощь главному судье создается просмотрная комиссия из наиболее опытных и авторитетных судей, которая анализирует работу судей на линии и дает главному судье свое заключение.

3. Форма одежды судей: белая рубашка (блузка), красный галстук, белые брюки (юбка), спортивная обувь. Судьи должны иметь нагрудный знак, соответствующий их судейской категории.

##### § 11. Главный судья

1. Главный судья отвечает за организацию и проведение соревнований в соответствии с правилами, руководит работой судейской коллегии.



## Состав судейской коллегии

Наименование судейских должностей	Первенства СССР и приравненные к ним всесоюзные соревнования	Первенства ДСО, ведомств, союзных республик, Москвы и Ленинграда	Первенства облас- тей, краев, автоном- ных республик, городов	Первенства районов и коллективов физкультуры
Главный судья	1	1	1	1
Зам. главного судьи	2	2	—	—
Главный секре- тарь	1	1	1	1
Секретари	4	3	1	1
Судья-информа- тор	1	1	1	1
Помощник судьи- информатора	1	1	—	—
Судьи на линии	14	10	5	3
Судья при участ- никах	2	1	1	—
Врач соревнова- ний	1	1	1	1
Комендант	1	1	1	—
Всего:	28	22	12	8

2. Главный судья проводит заседание судейской коллегии перед началом и после окончания соревнований, а также в тех случаях, когда это требуется по ходу соревнований.

3. Главный судья обязан:

— до начала соревнований утвердить их расписание, проверить пригодность места, где проводятся соревнования, правиль-

ность оформления записей-протоколов; путем жеребьевки определить очередность выступления участников;

— составить акт о пригодности места проведения соревнований, оборудования и инвентаря и их соответствии требованиям правил.

4. Главный судья имеет право:

— отменить соревнования, если к началу их проведения место соревнований, оборудование и инвентарь окажутся непригодными;

— прекратить дальнейшее проведение соревнований или устроить перерыв в случае, если возникли неблагоприятные метеорологические условия (сильный ветер, низкая температура воздуха и воды) или если по какой-либо причине место проведения соревнований пришло в негодность;

— внести изменения в расписание соревнований, если в этом возникла крайняя необходимость;

— не допускать к соревнованиям участников, возраст, квалификация или костюм которых не отвечают требованиям правил или положению о данных соревнованиях;

— снимать с соревнований явно неподготовленных участников, а также спортсменов, проявивших грубость или совершивших другие поступки, несовместимые с нормами поведения советского человека.

**Примечания:** 1. Главный судья не имеет права изменять установленные положением условия проведения соревнований. 2. При несчастном случае или травме участник, отказавшийся от дальнейшего выполнения прыжков, не считается снятым.

5. Главный судья, не требуя оценок судей, определяет результат прыжка в 0 баллов в случае, если спортсмен:

— дважды переменял исходное положение;

— сделал повторный разбег без разрешения;

— выполнил прыжок без сигнала судьи-информатора.

**Примечание.** В тех случаях, когда прыжок выполнен без сигнала по вине судейской коллегии, главный судья может предоставить участнику право повторить прыжок;

— выполнил прыжок с дополнительного шага-подскока;

— во время исполнения прыжка получил помощь, в том числе и звуком;

— вместо заявленного выполнил прыжок, указанный в таблице под другим номером;

— отказался от прыжка.

6. Главный судья уменьшает оценку каждого судьи на линии на 2 балла, если спортсмен:

— повторил исходное положение, сделал повторный разбег или разбег менее чем в четыре шага, включая наскок;

— остановился перед наскоком в прыжках с разбега;

— повторно вышел в стойку на кистях.

Об уменьшении оценки главный судья сообщает главному секретарю, и судья-информатор делает соответствующее объявление.

7. При выполнении участником прыжка, который имеет тот же номер, но отличается положением от записанного в протоколе, главный судья:

— объявляет о том, какой прыжок заявлен;

— дает разрешение оценивать прыжок исходя из максимальной оценки 2 балла.

8. Главный судья при подаче ему записи-протокола может потребовать от участника внести исправление в протокол, если он составлен не в соответствии с правилами, или не допустить такого участника к соревнованиям.

9. Главный судья разрешает повторить прыжок, если неудачное его выполнение произошло по независящим от участника причинам.

10. Главный судья может потребовать объяснения от судьи, оценка которого на 1 балл больше или меньше средней оценки всех судей. Если объяснение судьи на линии окажется необоснованным, главный судья делает ему замечание. При повторении ошибки главный судья может заменить виновного другим судьей.

11. Главный судья размещает судей на линии (по обе стороны от трамплина или вышки). В ходе соревнований главный судья может делать им замечания и заменять судей, не справляющихся со своими обязанностями. Замена судей на линии

допускается только после выполнения прыгунами очередной серии прыжков.

12. По окончании соревнований главный судья с помощью секретарей проверяет оценки и утверждает окончательные результаты, ставя свою подпись.

13. Главный судья разбирает протесты и выносит по ним решения в день их подачи.

14. После окончания соревнований главный судья обязан сдать отчет и протоколы в организацию, проводившую данные соревнования (не позднее чем через 3 дня после их окончания).

15. Главный судья оценивает работу каждого члена судейской коллегии.

## § 12. Заместитель главного судьи

Заместитель главного судьи работает по указанию главного судьи, а в отсутствие последнего исполняет его обязанности, пользуясь всеми его правами.

## § 13. Главный секретарь и секретари

1. Главный секретарь:

— составляет на основе поданных записей-протоколов график проведения соревнований, готовит материалы для заседаний судейской коллегии, организует ведение записей-протоколов и протоколов всех заседаний, готовит отчет о соревнованиях;

— составляет сводные протоколы результатов соревнований и таблицу результатов командных соревнований.

2. Каждый секретарь последовательно записывает в свою запись-протокол диктуемые судьей-информатором индивидуальные оценки судей.

3. Каждый секретарь в своей записи-протоколе последовательно вычеркивает высшую и низшую оценку (если два или несколько судей ставят одну и ту же крайнюю оценку, вычеркивается одна из них) \*.

В соревнованиях, где присутствовало 7 судей, сумма должна делиться на 5 и затем умножаться на 3, с тем чтобы приве-

---

\* В приведенном примере зачеркнутые оценки выделены курсивом.

сти оценки в соответствие с суммой, получаемой при обслуживании соревнований 5 судьями.

Пример: 5 судей — 8; 7; 7; 7; 6,5. Сумма  $21 \times 2,0$  (КЭТ) = =42 балла; 7 судей — 8; 7; 7; 7; 7; 7; 6,5. Сумма  $35 \times 2,0$  (КЭТ) = =70 (70:5)  $\times 3$  =42 балла.

Если оценку дают 3 судьи, то крайние оценки не вычеркиваются. Секретари вносят окончательные баллы в запись-протокол.

4. По указанию главного судьи главный секретарь снимает с оценки каждого судьи на линии 2 балла, о чем делает пометку в записи-протоколе.

5. Секретари сверяют свои записи-протоколы оценок судей сразу же после исполнения прыжка.

## § 14. Судья-информатор

Судья-информатор:

— вызывает участника на старт после того, как спортсмен займет свое место на трамплине или вышке, объявляет его фамилию, спортивное звание, организацию, за которую он выступает, и название прыжка;

— объявляет оценки судей на линии в последовательности, соответствующей номерам судейских мест. При необходимости просит судей повторно показать выставленные им оценки;

— в финальных соревнованиях объявляет окончательную оценку за прыжок с учетом коэффициента трудности;

— дает информацию только с ведома главного судьи или его заместителя.

## § 15. Судьи на линии

1. Судьи на линии оценивают прыжок. На соревнованиях они размещаются согласно указаниям главного судьи по боковым сторонам вышки или трамплина. Судьи на линии не имеют права без разрешения главного судьи оставлять или менять свое место.

2. После выполнения участником прыжка судьи на линии, не совещаясь между собой, по сигналу (свистку) главного судьи одновременно показывают свои оценки за выполненный прыжок.

3. Судьи на линии должны показывать оценку так, чтобы она была видна секретарям и зрителям.

4. Если судья на линии по какой-либо причине не дал оценку прыжка, средняя оценка всех других судей считается его оценкой.

5. Во время судейства прыжков судьям на линии запрещается разговаривать друг с другом, с участниками и зрителями.

## § 16. Судьи при участниках

Судьи при участниках:

— обеспечивают своевременный выход участников к вышке или трамплину;

— проверяют костюм участников (его соответствие требованиям настоящих правил);

— строят и выводят участников перед началом и концом соревнований;

— строят и выводят участников для награждения.

## § 17. Врач соревнований

1. Врач соревнований входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи.

2. Врач соревнований обязан:

— проверять наличие у участников медицинской документации и правильность ее заполнения;

— осуществлять врачебные наблюдения за участниками в процессе соревнований;

— следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований при проведении соревнований;

— оказывать первую медицинскую помощь при травмах и заболеваниях, извещать главного судью о необходимости снятия с соревнований участника, получившего травму или заболевание.

## § 18. Комендант соревнований

Комендант соревнований:

— непосредственно отвечает за своевременную подготовку и художественное оформление мест проведения соревнований, мест для участников и зрителей;

— по указанию главного судьи и организации, проводящей соревнования, обеспечивает места соревнований необходимым инвентарем.

## V. МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ЕГО ОБОРУДОВАНИЕ

### § 19. Размеры ванн и оборудование

Для бассейнов, построенных после 1 мая 1969 г., установлены размеры сооружений для прыжков в воду (см. приложение 6 и схему).

### § 20. Дополнительные требования

1. Освещенность на расстоянии 1 м от поверхности воды должна быть не менее 500 люкс.

2. Естественное и искусственное освещение регулируется с таким расчетом, чтобы свет не мешал выполнению прыжков.

3. Температура воды при проведении соревнований должна быть не менее 26°.

4. В бассейнах, где проводятся тренировки и соревнования по прыжкам в воду, устанавливается волнообразователь. Под вышками сооружаются душевые.

### § 21. Трамплин

1. Трамплины устанавливаются на высоте 1 м и 3 м над уровнем воды. Отклонения по высоте допустимы не более чем на 5 см. Доска трамплина должна иметь длину не менее 4,8 м и ширину 0,5 м.



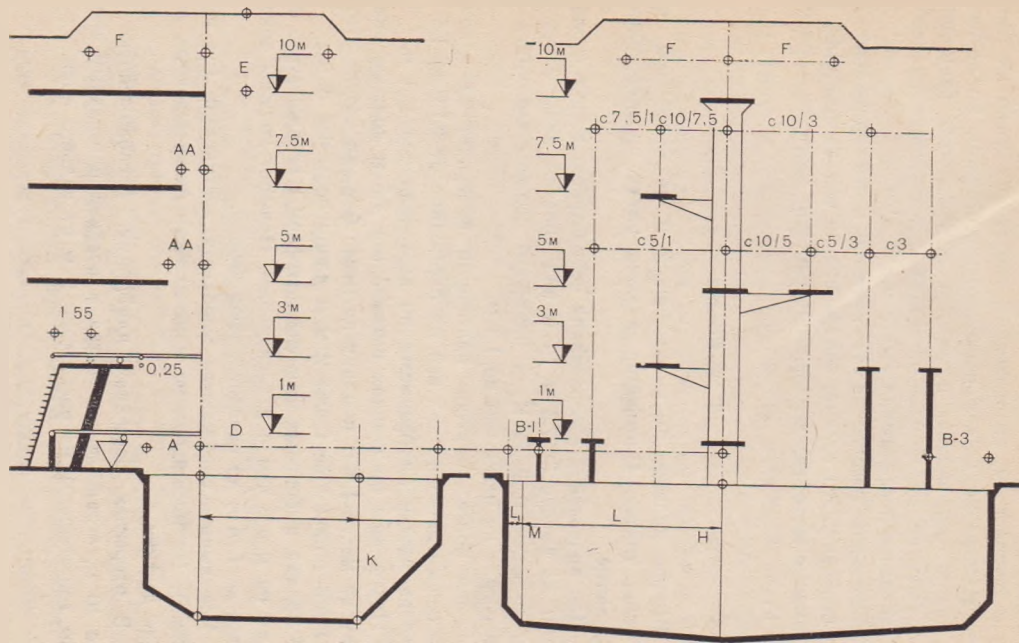


Схема сооружений для прыжков в воду (слева — вид сбоку, справа — вид спереди)

2. В качестве подвижной опоры применяются передвижные валики с устройством, позволяющим спортсмену легко их передвигать. Расстояние между поверхностью станины, по которой перемещается ось валика, и нижней поверхностью трамплина должно быть не менее 0,25 м. Длина передвижного валика — 0,75 м, диапазон перемещения — 0,75 м.

Минимальное расстояние от якорной части трамплина до центра передвижного валика, измеренное по оси доски, — 1,55 м. Допустимое отклонение верхней поверхности доски от горизонтали — 1°.

## § 22. Вышка

1. Вышка должна быть устойчивой и не колебаться при выполнении толчка. Платформа должна иметь противоскользящее покрытие.

2. Для проведения соревнований используется вышка с платформами на высоте 5; 7,5 и 10 м над уровнем воды с отклонением не более 0,05 м. Края платформ должны выступать за край бассейна не менее чем на 1,5 м.

Каждая более высокая платформа выступает за находящуюся непосредственно под ней на расстоянии от 0,75 до 1,5 м. Расстояние между платформами по вертикали более 3 м.

3. Платформы на вышках высотой 5 и 7,5 м должны иметь ширину не менее 1,5 м и длину не менее 6 м; на вышке высотой 10 м — ширину не менее 2 м и длину не менее 6 м.

4. Задняя и боковые стороны платформы ограждаются поручнями не менее чем с 2 распорками. Поручни должны заканчиваться за 1,75 м до переднего края вышки.

5. Все вышки снабжаются удобными лестницами (не приставными). На площадках не должно быть неогражденных люков для лестниц.

6. В открытых бассейнах платформу, расположенную на высоте 10 м, ограждают от ветра и осадков прозрачным материалом (оргстеклом) на расстоянии 2 м от заднего края.

## VI. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКОВ

### § 23. Порядок проведения соревнований

1. Организация, проводящая соревнование, обязана не позднее чем за 1 день до начала предоставить участникам для тренировки трамплин и вышку, на которых будут проводиться соревнования.

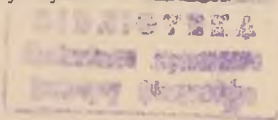
2. Очередность выступления участников определяется жеребьевкой. Жеребьевка проводится судейской коллегией в присутствии представителей команд в заранее объявленное время, но не позднее чем за 10 часов до начала соревнований. Прыжки выполняются всеми участниками поочередно в том порядке, в каком они записаны в протоколе прыжков и в соответствии с классификацией или положением о соревнованиях.

3. Каждый прыжок на соревнованиях может быть исполнен один раз, за исключением случаев, когда по независящим от участника причинам прыжок был выполнен неудачно. В связи с этим главный судья дает разрешение на повторный прыжок. Повторную попытку участник должен использовать сразу же после неудачного прыжка.

4. При проведении соревнований с финалами к финалам допускаются по 8 спортсменов, занявших 1—8-е места в данном виде программы предварительных (отборочных) соревнований. Если два спортсмена, занявших 8—9-е места, имеют одинаковую сумму баллов, то они оба допускаются к финалам.

**Примечание.** Положением о соревнованиях может быть оговорено любое другое количество финалистов (6, 10, 12, 15 и т. д.). В финальных соревнованиях спортсмены выполняют всю программу полностью. Результат, набранный в финале, суммируется с полусуммой баллов, набранных в предварительных соревнованиях. В случае, если один или более спортсменов по какой-либо причине не могут выступать в финальных соревнованиях, их место в финале занимают спортсмены, показавшие в предварительных соревнованиях очередную результат.

5. Победителем соревнований считается спортсмен, набравший большую сумму баллов в финале — с учетом полусуммы).



8266/3

При одинаковой сумме баллов предпочтение отдается спортсмену, набравшему лучшую сумму за произвольную часть программы.

## § 24. Техника выполнения прыжков

1. Началом прыжка считается первое движение рук или первый шаг из исходного положения в прыжках с разбега.

2. Подход к месту принятия исходного положения перед прыжком выполняется непринужденно и естественно.

3. Исходные положения:

— передняя стойка;

— задняя стойка;

— стойка на кистях.

Требования к исходным положениям:

— тело прыгуна выпрямлено, голова прямо, живот подтянут, ноги в коленных суставах разогнуты, ступни вместе; прямые руки опущены вдоль тела или подняты вверх ладонями вперед;

— в передней стойке пальцы ног находятся вровень с краем трамплина или вышки или большие пальцы ног захватывают край трамплина или вышки;

— в задней стойке следует стоять так, чтобы носки ног своим основанием твердо опирались на платформу, пятки могут быть слегка приподняты: разрешается стоять на всей ступне;

— при прыжках со стойки на кистях: после подхода следует остановиться на расстоянии 0,5—1,0 м от края вышки, затем выйти в стойку на кистях любым способом и держать ее не менее 3 сек. Пальцы рук могут захватывать край вышки или быть на одном уровне с ним. Голова слегка откинута назад, ноги вытянуты, пятки и носки сомкнуты;

— прыжки из передней стойки можно выполнять с места или с разбега (по желанию прыгуна).

**Примечание.** Оценивая выполнение прыжков с места, судьи должны учитывать высоту вылета, которую можно было бы ожидать при выполнении этого же прыжка с разбега.

4. Разбег на трамплине или вышке выполняется непринужденно, по прямой линии, без качания и состоит не менее чем из

4 шагов, включая наскок. На трамплине наскок выполняется толчком одной ноги; во время полета при наскоке носки маховой и толчковой ног вытянуты. Движения рук при разбеге и перед толчком произвольные и должны способствовать сохранению равновесия и более высокому вылету.

Прыгуну не разрешается останавливаться перед наскоком на краю опоры, подпрыгивать на одном месте. Отталкиваться для наскока разрешается только один раз.

5. Отталкивание должно быть уверенным и придавать полету направление вверх. В прыжках с трамплина с места и с разбега и в прыжках с вышки с места отталкивание выполняется двумя ногами одновременно. В прыжках с вышки с разбега отталкивание разрешается выполнять одной или двумя ногами.

**Примечание.** Выполняя прыжок с трамплина с места, спортсмен не должен подпрыгивать до отталкивания. Если он перед выполнением отталкивания из задней стойки слегка оторвет ноги от доски, это не должно рассматриваться как двойное отталкивание. В этом случае судьи на линии снижают оценку за прыжок на 1—3 балла в зависимости от высоты подскока.

6. Во время полета в воздухе тело прыгуна может находиться в трех положениях: прямом, согнувшись и в группировке.

В прямом положении коленные и тазобедренные суставы выпрямлены, ноги соединены и носки оттянуты.

В положении согнувшись тело согнуто в тазобедренных суставах, но коленные суставы выпрямлены, носки оттянуты.

В положении группировки руки обхватывают нижнюю часть ног, носки оттянуты, колени соединены.

7. Движения и вращения тела в полете:

— соскоки — прыжки без вращения тела вокруг поперечной оси;

— полуобороты — прыжки с вращением тела вокруг поперечной оси на  $180^\circ$ ;

— обороты — прыжки с вращением тела вокруг поперечной оси на угол, кратный  $180^\circ$  ( $360^\circ$ ,  $540^\circ$ ,  $720^\circ$  и т. д.);

— полувинты — прыжки с вращением тела вокруг продольной оси на  $180^\circ$ ;

— винты — прыжки с вращением тела вокруг продольной оси на угол, кратный  $180^\circ$  ( $360^\circ$ ,  $540^\circ$ ,  $720^\circ$  и т. д.).

**Примечание.** Все спортивные прыжки с полувинтами или винтами выполняются в сочетании с вращением вокруг поперечной оси, с полуоборотами, оборотами и многократными оборотами.

8. Погружение в воду во всех случаях выполняется в положении, близком к вертикальному, тело прямое, носки оттянуты, прямые руки соединены над головой и находятся на одной линии с телом, а при входе ногами — прижаты к телу и выпрямлены в локтях.

9. В прыжках лётом прямое положение сохраняется до тех пор, пока тело после отталкивания не повернется на  $180^\circ$ . Исключение составляет прыжок № 116, где прыгун принимает прямое положение после оборота.

10. Винтовые вращения можно выполнять только после отрыва от опоры (в любое время полета).

11. При выполнении полуоборотов с полувинтами и винтами согнувшись и в группировке вращение вокруг продольной оси начинается только после того, как будут четко обозначены положения согнувшись и в группировке.

12. Все прыжки выполняются легко и непринужденно.

## § 25. Оценка прыжков

1. Все прыжки на соревнованиях оцениваются по 10-балльной системе с градацией в 0,5 балла.

2. Каждый прыжок оценивается в зависимости от точности выполнения фигуры прыжка, а также в зависимости от легкости и непринужденности движения.

Установлена следующая градация оценок:

— полностью неудавшийся прыжок — 0 баллов;

— неудовлетворительно выполненный прыжок — 0,5 — 2 балла;

— прыжок, выполненный с несколькими недочетами, — 2,5 — 4,5 балла;

— удовлетворительно выполненный прыжок — 5—6 баллов;

- хорошо выполненный прыжок — 6,5 — 8 баллов;
- отлично выполненный прыжок — 8,5 — 10 баллов.

## § 26. Уменьшение оценки за технические ошибки

1. При судействе учитывается только качество выполнения самого прыжка, подход к месту исходного положения не принимается во внимание. Оцениваются следующие компоненты прыжка:

- разбег;
- отталкивание;
- техника и изящество выполнения безопорной фазы прыжка;
- вход в воду.

2. За нарушение правил выполнения прыжков и за неправильное выполнение элементов и отдельных деталей прыжка снижается следующее количество баллов:

- за мелкие ошибки — 0,5 балла;
- за значительные ошибки — 1,5 — 2,5 балла;
- за грубые ошибки — 3 — 4 балла.

3. Прыжок оценивается в 0 баллов, если спортсмен:

- выполнил прыжок, не указанный в программе или в записи-протоколе.

**Примечание.** Если судья на линии считает, что был выполнен прыжок с другим номером, он может самостоятельно оценить его в 0 баллов, даже если главный судья не объявил этот прыжок неудавшимся.

— выполнил прыжок с трамплина толчком одной ногой или попеременно обеими ногами;

— при входе в воду отклонил тело от вертикали на  $90^\circ$  и более;

— при входе в воду отклонился более чем на  $90^\circ$  от продольной оси в прыжках с винтами;

— в прыжках лётом не обозначил четко прямого положения тела и не выполнил требование п. 9 § 24;

— в прыжках с винтами начал вращение тела вокруг продольной оси на опоре;

— допустил ошибки, перечисленные в п. 5 § 11.



4. С оценки снимается от 3 до 4 баллов в случае, если спортсмен:

- заметно согнул ноги в прямом и согнутом положении;
- заметно развел или скрестил ноги;
- принял положение согнувшись, при котором угол между ногами и туловищем составил более  $90^\circ$ ;
- незначительно согнулся в прямом положении;
- вошел в воду под углом менее  $45^\circ$  или более  $90^\circ$ ;
- в винтовых вращениях отклонился более чем на  $45^\circ$ , но менее чем на  $90^\circ$ ;
- грубо нарушил требования п. 5 § 24;
- выполнил прыжок с далекой (пологой) траекторией полета;
- выполнил прыжок с касанием снаряда или со смещением в сторону от его оси.

5. Если при входе в воду ногами руки подняты вверх или при входе в воду головой находятся ниже плеч, прыжок не может быть оценен выше чем в 4,5 балла.

6. С оценки снимается от 1 до 3 баллов в случае, если спортсмен:

- не зафиксировал стойку на кистях;
- не принял правильного исходного положения перед выполнением прыжка;
- при входе в воду головой не свел полностью руки или не расположил их на одной линии с туловищем; при входе в воду ногами согнул руки в локтях;
- выполнил разбег скованно или при наскоке не оттянул носки ног;
- развел колени в положении группировки.

8. С оценки снимается от 0,5 до 1 балла за мелкие нарушения требований, касающихся положения головы, туловища, ног, рук во время выполнения прыжка.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Федерация прыжков в воду СССР

Запись-протокол

Соревнования \_\_\_\_\_ Год рождения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Республика \_\_\_\_\_ Город \_\_\_\_\_ ДСО \_\_\_\_\_

предварительные

финальные

Разряд, звание \_\_\_\_\_

Трамплин 1 м, 3 м \_\_\_\_\_

Вышка 5 м, 7,5 м, 10 м \_\_\_\_\_

Стартовый номер

№ п/п	Номер прыжка	Группы (А, Б, С, Д)	Коэффициент трудности (КЭТ)	Судьи							Сумма оценок	Окончательная оценка
				1	2	3	4	5	6	7		

Сумма коэффициентов трудности \_\_\_\_\_

Общая сумма \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_ Спортсмен \_\_\_\_\_

Главный секретарь \_\_\_\_\_

Место \_\_\_\_\_

(наименование организации)

## Именная заявка

от \_\_\_\_\_

на участие в соревнованиях \_\_\_\_\_

№ п.п.	Фамилия, имя, отчество	Год рож- дения	Спор- тивный результат	Город	ДСО	Спор- тивная школа	Вид программы		Виза врача	Фамилия тренера
							трам- плин	вышка		

Руководитель команды (представитель) \_\_\_\_\_ Тренеры 1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Руководитель спортивной организации \_\_\_\_\_ Всего допущено к соревнованиям

«        »        197    г.        чел. \_\_\_\_\_

М. п.

Врач \_\_\_\_\_

(дата, подпись, печать)



Протокол №

финальных соревнований по прыжкам в воду с \_\_\_\_\_  
 среди \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Судьи на линии: 1. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_  
 4. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_ Полусумма предварительных  
 (фамилия, имя) соревнований \_\_\_\_\_

№ п.п.	Номер прыжка	КЭТ	Оценки судей							Сумма оценок	Сумма баллов
			1	2	3	4	5	6	7		
	101	1,6	7	7	7	6	6	6	7	34,5	55,20

Окончательный результат \_\_\_\_\_

Место \_\_\_\_\_

Таблица официальных прыжк

Класс	Наименование прыжка	Номер прыжка	Коэффициенты							
			Трамплин							
			1 м				3 м			
			А	В	С	Д	А	В	С	Д
I	Полуоборот вперед	101	1,4	1,2	1,2		1,6	1,3	1,3	
	Оборот вперед	102	1,7	1,5	1,4		1,8	1,7	1,7	
	1,5 оборота вперед	103		1,7	1,6		2,1	1,6	1,6	
	2 оборота вперед	104		2,2	2,0			2,2	2,1	
	2,5 оборота вперед	105		2,6	2,3			2,3	2,1	
	3 оборота вперед	106			2,6			2,7	2,5	
	3,5 оборота вперед	107			3,0			3,0	2,7	
	Оборот вперед летом	112		1,7	1,5			1,7	1,6	
	1,5 оборота вперед летом	113		1,9	1,8			1,8	1,7	
	2 оборота вперед летом	114								
	2,5 оборота вперед летом	115								
Оборот вперед летом и 1,5 оборота вперед	116									
II	Полуоборот назад	201	1,6	1,6	1,6		1,7	1,7	1,7	
	Оборот назад	202	1,7	1,6	1,5		1,6	1,7	1,5	
	1,5 оборота назад	203	2,6	2,4	2,2		2,2	2,2	2,0	
	2 оборота назад	204		2,3	2,2		2,4	2,2	2,0	
	2,5 оборота назад	205			3,0			3,0	2,8	
	Оборот назад летом	212		1,8	1,7				1,6	
	1,5 оборота назад летом	213							2,1	
III	Полуоборот назад	301	1,7	1,7	1,7		1,9	1,9	1,7	
	Оборот назад	302	2,0	1,8	1,6		1,9	1,7	1,5	



ков с трамплина и вышки

трудности

				Вышка							
10 м				7,5 м				5 м			
А	В	С	Д	А	В	С	Д	А	В	С	Д
1,6	1,4	1,4		1,5	1,4	1,4		1,4	1,3	1,3	
1,9	1,7	1,7		1,8	1,6	1,6		1,7	1,5	1,5	
2,0	1,6	1,5		1,9	1,6	1,5			1,5	1,4	
2,6	2,3	2,3		2,6	2,1	2,2			2,9	1,9	
	2,2	2,0			2,2	2,0			2,3	1,9	
	2,9	2,6			2,9	2,5					
	1,8	1,7			1,7	1,6			1,5	1,4	
	1,8	1,7			1,8	1,7			1,7	1,6	
		2,3				2,3					
		2,4				2,3					
		2,5									
1,9	1,9	1,8		1,8	1,8	1,7		1,6	1,6	1,6	
1,7	1,7	1,6		1,7	1,6	1,5		1,6	1,5	1,5	
2,3	2,2	2,1		2,2	2,1	2,0		2,3	2,1	2,0	
	2,3	2,2			2,2	2,1				2,0	
	2,9	2,6			2,8	2,5					
		1,7				1,6				1,5	
		2,2				2,1					
2,0	2,0	1,8		1,9	1,9	1,7		1,7	1,6	1,6	
2,0	1,6	1,5		1,9	1,6	1,5		1,8	1,5	1,4	

Класс	Наименование прыжка	Номер прыжка	Коэффициенты								
			Трамплин								
			1 м				3 м				
			А	В	С	Д	А	В	С	Д	
	1,5 оборота назад	303	2,8	2,5	2,3			2,6	2,4	2,2	
	2 оборота назад	304			2,2				2,4	2,2	
	2,5 оборота назад	305			3,0				3,0	2,8	
	Оборот назад летом	312		1,8	1,7						1,6
	1,5 оборота назад летом	313									2,4
IV	Полуоборот вперед	401	1,7	1,3	1,2			1,6	1,3	1,2	
	Оборот вперед	402		1,9	1,7				1,7	1,5	
	1,5 оборота вперед	403		2,4	2,2				2,2	2,0	
	2 оборота вперед	404			2,3				2,4	2,3	
	2,5 оборота вперед	405							2,9	2,6	
	3,5 оборота вперед	407									
	Оборот вперед летом	412		2,2	2,0				2,0	1,8	
	1,5 оборота вперед летом	413									2,3
V	Полуоборот вперед с полувинтом	5111	1,8	1,7				1,9	1,8		
	Полуоборот вперед с винтом	5112	2,0	2,1				2,0	2,1		
	Оборот вперед с полувинтом	5121				1,7		1,9	1,7		
	Оборот вперед с винтом	5122				2,0					2,0
	Оборот вперед с двумя винтами	5124				2,2					
	Оборот вперед с тремя винтами	5126				2,4					
	1,5 оборота вперед с полувинтом	5131		1,9	1,8				1,8	1,7	

трудности

				Вышка							
10 м				7,5 м				5 м			
А	В	С	Д	А	В	С	Д	А	В	С	Д
2,5	2,3	2,2		2,4	2,2	2,1			2,4	2,1	
	2,3	2,2			2,2	2,1				2,0	
	2,9	2,7				2,6					
		1,7				1,7				1,8	1,6
		2,3				2,2					
1,6	1,4	1,3		1,6	1,4	1,2		1,5	1,3	1,1	
	1,7	1,7			1,7	1,6				1,5	
	1,8	1,6			1,8	1,6				1,7	1,6
	2,3	2,1			2,2	2,0					
	2,7	2,4			2,7	2,3					
		2,9									
		1,8				1,7					
		2,0				1,9					
1,9	1,9			1,8				1,7	1,7		
2,0				1,9				1,8			

Класс	Наименование прыжка	Номер прыжка	Коэффициенты							
			Трамплин							
			1 м				3 м			
			А	В	С	Д	А	В	С	Д
	1,5 оборота вперед с винтом	5132				2,2				2,1
	1,5 оборота вперед с двумя винтами	5134				2,7				2,4
	1,5 оборота вперед с тремя винтами	5136				3,0				2,7
	1,5 оборота вперед с четырьмя винтами	5138								3,0
	2,5 оборота вперед с винтом	5152								2,8
	2,5 оборота вперед с двумя винтами	5154								3,0
	Полуоборот назад с полувинтом	5211	1,6	2,0			1,6	1,9		
	Полуоборот назад с винтом	5212	2,1				2,0			
	Оборот назад с полувинтом	5221				1,7	1,8	1,8		
	Оборот назад с винтом	5222				1,9				2,0
	Оборот назад с 1,5 винтами	5223				2,1				2,1
	Оборот назад с 2,5 винтами	5225				2,3				
	1,5 оборота назад с полувинтом	5231				2,1				2,0
	1,5 оборота назад с 1,5 винтами	5233				2,6				2,3
	1,5 оборота назад с 2,5 винтами	5235				2,8				2,6
	2,5 оборота назад с полувинтом	5251								2,4
	Из передней стойки полуоборот назад с полувинтом	5311	1,8	2,2		2,0	2,2			

трудности

Вышка

10 м				7.5 м				5 м			
А	В	С	Д	А	В	С	Д	А	В	С	Д
1,7			2,1				2,1				2,0
			2,4				2,5				2,7
			2,7				2,9				
			3,0								
			2,7				2,7				
			3,0				2,9				
					1,7					1,6	
1,9			2,0				1,9				1,8
			2,3				2,3				2,3
			2,6				2,6				
			2,5								
					1,8				1,7		



трудности

10 м				Вышка				7,5 м				5 м			
А	В	С	Д	А	В	С	Д	А	В	С	Д	А	В	С	Д
			2,2				2,1								1,9
			2,1				2,2								
			2,4												
			2,7												
2,0	1,9			1,9	1,8			1,8	1,7						
2,1	2,0			2,0				2,0	1,9						







## Размеры сооружений для

Расстановка снарядов в бассейне	Расстояние	Трамплин 1 м		Трамплин 3 м	
		миним.	предпочт.	миним.	предпочт.
От края снаряда до края (стенки) бассейна сзади снаряда (А)	миним. предпочт.	А=1 1,5 1,8	—	А=3 1,5 1,8	—
Вынос переднего края снаряда над нижележащим (АА)	миним. предпочт.	—	—	—	—
От центра снаряда до боковой стенки бассейна (В)	миним. предпочт.	В=1 2,5 3	—	В=3 3,5	—
Расстояние между центрами снарядов (продольными осями снарядов) (С)	миним. предпочт.	С=1 1,9 2,4	—	С=3 1,9 2,4	С=3/4 1,9 2,4/3
От переднего края снаряда до стенки бассейна впереди (Д)	миним. предпочт.	Д=1 9 —	—	Д=3 10,25 —	—
От поверхности снаряда до потолка (перекрытия) (Е)	миним. предпочт.	—	Е=1 5 —	—	Е=3 5 —
Высота перекрытия сзади и по сторонам от центра опорной линии платформы (F)	миним. предпочт.	F=1 2,5 —	F=3 5 —	F=3 2,5 —	F=3 5 —
Высота (длина выноса вперед) перекрытия над платформой (G)	миним. предпочт.	G=1 5 —	E=1 5 —	G=3 5 —	F=3 5 —
Глубина воды над краем снаряда (H)	миним. предпочт.	—	H=1 3,4 3,8	—	H=3 3,8 4
Расстояние и глубина по сторонам от середины вышки (L—M)	миним. предпочт.	L=1 2,5 —	M=1 3,8 3,7	L=3 3,25 —	M=3 3,7 3,9
Расстояние вперед от края снаряда и глубина впереди (L—M)	миним. предпочт.	l=1 6 —	K=1 3,3 3,7	l=3 6 —	K=3 3,7 3,9

прыжков в воду (м)

Вышка 3 м		Вышка 5 м		Вышка 7,5 м		Вышка 10 м	
A=1(pl) 0,75	A=3(pl) 1,25	A=5 1,25 1,5		A=7,5 1,5		A=10 1,5	
		AA=5/1 0,75		AA=7,5/3 0,75 1,5		AA=10/5 0,75 1,5	
B=1(pl) 2,3	B=3(pl) 2,9	B=5 4,25		B=7,5 4,5		B=10 5,25	
		C=5/3 2,1	C=5/1 2,1	C=7,5 2,5	C=10/7,5 2,75	C=10/5 2,75	C=10/3 2,75
D=1(pl) 8	D=3(pl) 9,5	D=5 10,25		D=7,5 11		D=10 13,5	
E=1(pl) 3	E=3(pl) 3		E=5 3 3,4		E=7,5 3,2 3,4		E=10 3,4
F=1(pl) 2,75	F=3(pl) 2,75	F=5 2,75	3,49 3,4	F=7,5 2,75	3,4 3,2	F=10 2,75	F=10 3,4
G=1(pl) 5	G=3(pl) 5	G=5 5	3 3,4	G=7,5 5	3,2 3,4	G=10 6	E=10 3,4
H=1(pl) 3,4	H=3(pl) 3,8		H=5 3,8 4,2		H=7,5 4,2 5		H=10 4,5 5,5
L/M=1(pl) 2,05/3,3	L/M=3(pl) 2,65/3,3 3,7	L=5 4,25	M=5 3,7 3,9	L=7,5 4,5	M=7,5 4 4,4	L=10 5,25	M=10 4,25 4,75
I/K=1(pl) 6/3,3	I/K=3(pl) 6/3,3 3,7	I=5 6	K=5 3,7 3,9	I=7,5 8	K=7,5 4 4,4	I=10 12	K=10 4,25 4,75

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Общее положение . . . . .	3
II. Характер и программа соревнований . . . . .	—
§ 1. Характер соревнований . . . . .	—
§ 2. Положение о соревнованиях . . . . .	—
§ 3. Программа соревнований . . . . .	4
III. Участники соревнований . . . . .	—
§ 4. Возрастные группы участников . . . . .	—
§ 5. Допуск участников к соревнованиям . . . . .	5
§ 6. Деление участников по разрядам . . . . .	—
§ 7. Права и обязанности участников . . . . .	—
§ 8. Костюм участника . . . . .	6
§ 9. Представители, тренеры и капитаны команд . . . . .	—
IV. Судейская коллегия . . . . .	7
§ 10. Порядок назначения и состав судейской коллегии . . . . .	—
§ 11. Главный судья . . . . .	—
§ 12. Заместитель главного судьи . . . . .	11
§ 13. Главный секретарь и секретари . . . . .	—
§ 14. Судья-информатор . . . . .	12
§ 15. Судьи на линии . . . . .	—
§ 16. Судьи при участниках . . . . .	13
§ 17. Врач соревнований . . . . .	—
§ 18. Комендант соревнований . . . . .	14
V. Место проведения соревнований и его оборудование . . . . .	—
§ 19. Размеры вани и оборудование . . . . .	—
§ 20. Дополнительные требования . . . . .	—
§ 21. Трамплин . . . . .	—
§ 22. Вышка . . . . .	16
VI. Правила проведения соревнований и выполнения прыжков . . . . .	17
§ 23. Порядок проведения соревнований . . . . .	—
§ 24. Техника выполнения прыжков . . . . .	18
§ 25. Оценка прыжков . . . . .	20
§ 26. Уменьшение оценки за технические ошибки . . . . .	21
Приложения . . . . .	23



5 коп.

**«ВЫИГРЫВАЕТЕ ВЫ—  
ВЫИГРЫВАЕТ СПОРТ»—**

**таков девиз спортивно-числовой лотереи**