



**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Председатель правления  
«Детской Лиги плавания «Поволжье»  
Беляков Д.А.**

*1 сентября 2018г.*

**ПОЛОЖЕНИЕ  
О проведении открытого Кубка «Детской Лиги плавания  
«Поволжье»  
в 2018-2019 учебном году**

## **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.

## **3.МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования Кубка ПОСШОР 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 Кубка «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:**

***2000-2004г.р.(квота 60чел)***

***2005-2006г.р.(квота 100чел.)***

***2007г.р.(квота 80чел)***

***2008г.р.(квота 100чел.)***

***2009г.р.(квота 100чел.)***

***2010г.р.(квота 110чел.)***

***2011г.р. и моложе (квота 110чел.)***

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

## 5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

**2011 г.р.**

№ этапа	Дата проведения	Дистанции
3	3.11.2018	25м ноги кроль н/сп 25м ноги кроль на груди с доской
4	1.12.2018	25м н/сп
6	26.01.2019	25м в/ст
7	16.03.2019	50м н/сп
8	13.04.2019	100м н/сп
9	11.05.2019	50м в/ст
10	26.01.2019	1) Скольжение с толчка от борта 3м (сек) 2) Скольжение со старта 5м (сек) 3) Проныривание со старта с работой ног дельфином (м) 4) 7 упр ОФП (смотреть приложение №2)

**2010 г.р.**

№ этапа	Дата проведения	Дистанции
1	22.09.2018	1) Скольжение с поворота от борта 3м (сек.) 2) Скольжение со старта 5м (сек.) 3) Проныривание со старта с работой ног дельфин (м) 4) 7 упр ОФП (смотреть приложение №2)
2	13.10.2018	25м в/ст +25м н/сп
3	3.11.2018	25м бат
4	1.12.2018	25м брасс
5	19.01.2019	100м н/сп
6	26.01.2019	100м к/пл
8	16.03.2019	100м в/ст
9	13.04.2019	200м по выбору
10	11.05.2019	200м к/пл

**2009 г.р.**

№ этапа	Дата проведения	Дистанции
1	22.09.2018	1) Скольжение с поворота от борта 3м (сек) 2) Скольжение со старта 5м (сек) 3) Проныривание со старта с работой ног дельфином (м) 4) 7 упр ОФП (смотреть приложение №2)
2	13.10.2018	100м к/пл
3	3.11.2018	100м н/сп
4	1.12.2018	100м в/ст
5	19.01.2019	100м брасс
6	26.01.2019	200м к/пл
7	2.02.2019	400м в/ст или 800м в/ст
8	16.03.2019	50м бат
9	13.04.2019	200м по выбору
10	11.05.2019	2*50м по выбору

## 2000-2008 г.р

№ этапа	Дата проведения	Дистанции
1	22.09.2018	1) Скольжение с поворота от борта 3м (сек) 2) Скольжение со старта 5м (сек) 3) Проныривание со старта с работой ног дельфином (м) 4) 7 упр ОФП (смотреть приложение №2)
2	13.10.2018	100м к/пл+50м по выбору
3	3.11.2018	100м или 200м брасс
4	1.12.2018	100м или 200м н/сп
5	19.01.2019	200м или 400м к/пл
7	2.02.2019	800м или 1500м в/ст
8	16.03.2019	50м бат
9	13.04.2019	100м или 200м в/ст
10	11.05.2019	День рекордов. Любая дистанция по выбору
11	25.05.2019	2*50м по выбору

**06.2019г.** Итоговое награждение у всех возрастных групп.

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 награждаются дипломами и денежными сертификатами:

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

В возрастных группах 2011г.р. и моложе, 2010г.р. за 4-10 место памятный приз. В возрастной группе 2009г.р. и 2008г.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 1-3 место 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 200руб. (**благотворительные пожертвования**) 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](http://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 «Детской Лиги плавания «Поволжье»**

**Лучший тренер открытого Кубка «Детской Лиги плавания «Поволжье»  
2018-19уч. 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)**

<b>1 место - 15 баллов</b>	<b>6 место - 5 баллов</b>
<b>2 место - 12 баллов</b>	<b>7 место - 4 балла</b>
<b>3 место - 10 баллов</b>	<b>8 место - 3 балла</b>
<b>4 место - 8 баллов</b>	<b>9 место - 2 балла</b>
<b>5 место - 6 баллов</b>	<b>10 место - 1 балл</b>

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

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

## Приложение №2

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

1) Бросок набивного мяча (вес 1кг) м

<b>КОЛ-ВО ОЧКОВ</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
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)

<b>КОЛ-ВО ОЧКОВ</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
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.

<b>КОЛ-ВО ОЧКОВ</b>	<b>мальчики (кол-во раз)</b>	<b>девочки (кол-во раз)</b>
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)

<b>КОЛ-ВО ОЧКОВ</b>	<b>мальчики (см)</b>	<b>девочки (см)</b>
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	меньше 160	меньше 130

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

<b>КОЛ-ВО ОЧКОВ</b>	<b>мальчики (см)</b>	<b>девочки (см)</b>
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.

<b>КОЛ-ВО ОЧКОВ</b>	<b>мальчики (кол-во раз)</b>	<b>девочки (кол-во раз)</b>
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	меньше 16	меньше 12



7) Подтягивания (высота- до уровня подбородка) кол-во раз

<b>КОЛ-ВО ОЧКОВ</b>	<b>мальчики (кол-во раз)</b>	<b>девочки (кол-во раз)</b>
50	20	16
45	18	14
40	16	12
35	14	10
30	12	8
25	10	6
20	8	4
15	6	3
10	4	2
5	2	1
0	0-1	0

**Технические упражнения в воде**

Система оценки результатов

<b>старт в скольжение</b>	<b>поворот в скольжение</b>	<b>проныривание</b>
<b>более 4 сек. – 0 баллов</b>	<b>более 4 сек. – 0 баллов</b>	<b>менее 10 м. – 0 баллов</b>
<b>менее 4 сек. – 10 баллов</b>	<b>менее 4 сек. – 10 баллов</b>	<b>более 10 м– 10 баллов</b>
<b>менее 3.5 сек. – 20 баллов</b>	<b>менее 3.5 сек. – 20 баллов</b>	<b>более 15 м– 20 баллов</b>
<b>менее 3 сек. – 30 баллов</b>	<b>менее 3 сек. – 30 баллов</b>	<b>более 20 м– 30 баллов</b>
<b>менее 2.5 сек – 40 баллов</b>	<b>менее 2.5 сек – 40 баллов</b>	<b>более 35 м– 40 баллов</b>
<b>менее 1.5 сек – 50 баллов</b>	<b>менее 1.5 сек – 50 баллов</b>	<b>более 45 м– 50 баллов</b>