



**Региональная общественная организация "Спортивная Федерация
фристайла Томской области"**

г.Томск, ул.19 Гвардейской дивизии, 11

www.sff70.ru, info@sff70.ru

**Положение по проведению контрольных нормативов по
специальной физической подготовке (СФП)**

Томск 2017

Цель тестирования: выявление уровня технического потенциала спортсменов перед началом основного (соревновательного) этапа подготовки отделений фристайла в сезоне 2017-2018.

Тестирование представляет собой набор упражнений на батуте выполняемых спортсменом на оценку. Исполнение спортсменом упражнений оценивается судьями по фристайлу.

Программа упражнений в каждой возрастной группе имеет различную сложность.

Таблица 1

Вид программы	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши 2010 г.р.	Девушки 2010 г.р
Упражнения на батуте	Шашки (кол-во поворотных движений за 30 секунд)	Шашки (кол-во поворотных движений за 30 секунд)
	Прыжки из точки в точку: 3 прыжка по 1 повторению Оценивается исполнение	Прыжки из точки в точку: 3 прыжка по 1 повторению Оценивается исполнение

Пояснения к таблице 1:

1 Упражнение «шашки» выполняется путем подтягивания коленей к груди и переноса ступней через шнур, натянутый через центральную ось батута. Наступание (одной/двумя ногами) спортсменом на шнур считается нарушением и считается судьей, как штрафное очко вычитаемое впоследствии из общего количества выполненных поворотных движений

2 «Прыжки из точки в точку»: перед началом упражнения спортсмен должен обозначить свою готовность, подняв правую руку вверх. После команды судей «Можно», спортсмен может начать выполнять свою прыжковую программу. На набор высоты спортсмену дается 4-5 свободных прыжков (качей), после этого он должен выполнить позицию и сразу остановиться, при помощи амортизации. Если спортсмен не «погасил» сетку амортизацией, продолжив качение, судья выставляет оценку спортсмену без приземления. После приземления спортсмен должен выждать паузу, обусловленную необходимостью выставления оценки судьями. После команды судей, спортсмен может продолжить выполнение запланированной программы (следующего прыжка).

3 Прыжки, выполняемые спортсменом должны соответствовать основным правилам выполнения прыжков в «могуле»:

- прыжки могут быть из соответствующих групп («прямые» (твист, спред, даффи, козак, зудник и т.д.), вращения в вертикальной оси (180, 360, 540 и т.д.), вращения в горизонтальной оси (сальто вперед, сальто назад), вращения без оси (оффаксис 360, оффаксис 720 и т.д.))
- разница во вращении между прыжками (из одной группы) должна быть минимум 180 град. Исключение: можно выполнять сальто вперед и сальто назад
- однотипными считаются козак, спред, зудник.
- «грэбы» можно выполнять только в прыжках с вращениями

Таблица 2

Вид программы	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши (2008-2009 г.р.)	Девушки (2008-2009 г.р)
Упражнения на батуте	Шашки (кол-во поворотных движений за 30 секунд)	Шашки (кол-во поворотных движений за 30 секунд)
	Прыжки из точки в точку: 3 прыжка по 1 повторению	Прыжки из точки в точку: 3 прыжка по 1 повторению

	Оценивается исполнение	Оценивается исполнение
--	------------------------	------------------------

Пояснения к таблице 2:

1 Упражнение «шашки» выполняется путем подтягивания коленей к груди и переноса ступней через шнур, натянутый через центральную ось батута. Наступание (одной/двумя ногами) спортсменом на шнур считается нарушением и считается судьей, как штрафное очко вычитаемое впоследствии из общего количества выполненных поворотных движений

2 «Прыжки из точки в точку»: перед началом упражнения спортсмен должен обозначить свою готовность, подняв правую руку вверх. После команды судей «Можно», спортсмен может начать выполнять свою прыжковую программу. На набор высоты спортсмену дается 4-5 свободных прыжков (качей), после этого он должен выполнить позицию и сразу остановиться, при помощи амортизации. Если спортсмен не «погасил» сетку амортизацией, продолжив качение, судья выставляет оценку спортсмену без приземления. После приземления спортсмен должен выждать паузу, обусловленную необходимостью выставления оценки судьями. После команды судей, спортсмен может продолжить выполнение запланированной программы (следующего прыжка).

3 Прыжки, выполняемые спортсменом должны соответствовать основным правилам выполнения прыжков в «могуле»:

- прыжки могут быть из соответствующих групп («прямые» (твист, спред, даффи, козак, зудник и т.д.), вращения в вертикальной оси (180, 360, 540 и т.д.), вращения в горизонтальной оси (сальто вперед, сальто назад), вращения без оси (оффаксис 360, оффаксис 720 и т.д.))
- разница во вращении между прыжками (из одной группы) должна быть минимум 180 град. Исключение: можно выполнять сальто вперед и сальто назад
- однотипными считаются козак, спред, зудник.
- «грэбы» можно выполнять только в прыжках с вращениями

Таблица 3

Вид программы	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши (2006-2007 г.р.)	Девушки (2006-2007 г.р.)
Упражнения на батуте	Шашки (кол-во поворотных движений за 30 секунд)	(кол-во поворотных движений за 30 секунд)
	Прыжки из точки в точку: 3 прыжка по 3 повторения (через 2 свободных подскока) Оценивается исполнение	Прыжки из точки в точку: 3 прыжка по 3 повторения (через 2 свободных подскока) Оценивается исполнение
	Вариативность (5 наиболее сложных прыжков выполняемых на среднюю оценку 5.0). В зачет идет сумма коэффициентов исполняемых прыжков	Вариативность (5 наиболее сложных прыжков выполняемых на среднюю оценку 5.0). В зачет идет сумма коэффициентов исполняемых прыжков

Пояснения к таблице 3:

1 Упражнение «шашки» выполняется путем подтягивания коленей к груди и переноса ступней через шнур, натянутый через центральную ось батута. Наступание (одной/двумя ногами) спортсменом на шнур считается нарушением и считается судьей, как штрафное очко вычитаемое впоследствии из общего количества выполненных поворотных движений.

2 «Прыжки из точки в точку»: перед началом упражнения спортсмен должен обозначить свою готовность, подняв правую руку вверх. После команды судей «Можно», спортсмен может начать выполнять свою прыжковую программу. На набор высоты спортсмену

дается 4-5 свободных прыжков (качей). После выполнения 1-го повторения прыжка спортсмен может выполнить не более 2-х «коррекционных» подскоков для сохранения равновесия и набора высоты. Затем он должен выполнить 2-ое повторение и далее 3-е. (Если спортсмен использовал дополнительный коррекционный прыжок, это отмечается судьями, и оценка снижается). После выполнения 3-го повторения атлет должен сразу остановиться, при помощи амортизации. Если спортсмен не «погасил» сетку амортизацией, продолжив качение, судья выставляет оценку спортсмену без приземления. После приземления спортсмен должен выждать паузу, обусловленную необходимостью выставления оценки судьями. После команды судей, спортсмен может продолжить выполнение запланированной программы (следующего прыжка).

3 Прыжки, выполняемые спортсменом «из точки в точку» должны соответствовать основным правилам выполнения прыжков в «могуле»:

- прыжки могут быть из соответствующих групп («прямые» (твист, спред, даффи, козак, зудник и т.д.), вращения в вертикальной оси (180, 360, 540 и т.д.), вращения в горизонтальной оси (сальто вперед, сальто назад), вращения без оси (оффаксис 360, оффаксис 720 и т.д.));
- разница во вращении между прыжками (из одной группы) должна быть минимум 180 град. Исключение: можно выполнять сальто вперед и сальто назад;
- однотипными считаются козак, спред, зудник;
- «грэбы» можно выполнять только в прыжках с вращениями.

4 Прыжки, выполняемые при сдаче «вариативности» должны соответствовать основным критериям оценки «слоупстайла»:

- различными считаются прыжки выполненные в разные стороны (вращение влево, вращение вправо);
- вращения вне оси также могут быть выполнены из разных групп (мисти, флэтспин, корк).

Таблица 4

Вид программы	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши (2004-2005 г.р.)	Девушки (2004-2005 г.р.)
Упражнения на батуте	Шашки (кол-во поворотных движений за 30 секунд)	Шашки (кол-во поворотных движений за 30 секунд)
	Комбинация: шашки(10шт)+ 1 прыжок+шашки(10шт)+ 2 прыжок+шашки(10шт). Оценивается время, техника поворотов, прыжки	Комбинация: шашки(10шт)+ 1 прыжок+шашки(10шт)+ 2 прыжок+шашки(10шт). Оценивается время, техника поворотов, прыжки
	Прыжки из точки в точку: 3 прыжка по 3 повторения (через 2 свободных подскока) Оценивается исполнение	Прыжки из точки в точку: 3 прыжка по 3 повторения (через 2 свободных подскока) Оценивается исполнение
	Вариативность (5 наиболее сложных прыжков выполняемых на среднюю оценку 5.0). В зачет идет сумма коэффициентов исполняемых прыжков	Вариативность (5 наиболее сложных прыжков выполняемых на среднюю оценку 5.0). В зачет идет сумма коэффициентов исполняемых прыжков

Пояснения к таблице 4:

1 Упражнение «шашки» выполняется путем подтягивания коленей к груди и переноса ступней через шнур, натянутый через центральную ось батута. Наступание (одной/двумя

ногами) спортсменом на шнур считается нарушением и считается судьей, как штрафное очко вычитаемое впоследствии из общего количества выполненных поворотных движений.

2 «Прыжки из точки в точку»: перед началом упражнения спортсмен должен обозначить свою готовность, подняв правую руку вверх. После команды судей «Можно», спортсмен может начать выполнять свою прыжковую программу. На набор высоты спортсмену дается 4-5 свободных прыжков (качей). После выполнения 1-го повторения прыжка спортсмен может выполнить не более 2-х «коррекционных» подскоков для сохранения равновесия и набора высоты. Затем он должен выполнить 2-ое повторение и далее 3-е. (Если спортсмен использовал дополнительный коррекционный прыжок, это отмечается судьями, и оценка снижается). После выполнения 3-го повторения атлет должен сразу остановиться, при помощи амортизации. Если спортсмен не «погасил» сетку амортизацией, продолжив качение, судья выставляет оценку спортсмену без приземления. После приземления спортсмен должен выждать паузу, обусловленную необходимостью выставления оценки судьями. После команды судей, спортсмен может продолжить выполнение запланированной программы (следующего прыжка).

3 Прыжки, выполняемые спортсменом «из точки в точку» должны соответствовать основным правилам выполнения прыжков в «могуле»:

- прыжки могут быть из соответствующих групп («прямые» (твист, спред, даффи, козак, зудник и т.д.), вращения в вертикальной оси (180, 360, 540 и т.д.), вращения в горизонтальной оси (сальто вперед, сальто назад), вращения без оси (оффаксис 360, оффаксис 720 и т.д.));
- разница во вращении между прыжками (из одной группы) должна быть минимум 180 град. Исключение: можно выполнять сальто вперед и сальто назад;
- однотипными считаются козак, спред, зудник;
- «грэбы» можно выполнять только в прыжках с вращениями.

4 Прыжки, выполняемые при сдаче «вариативности» должны соответствовать основным критериям оценки «слоупстайла»:

- различными считаются прыжки выполненные в разные стороны (вращение влево, вращение вправо);
- вращения вне оси также могут быть выполнены из разных групп (мисти, флэтспин, корк).

5 При выполнении упражнения «комбинация» перед выполнением прыжка спортсмену дается не более 2-х свободных подскока.

Таблица 5

Вид программы	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши (2003 г.р. и старше)	Девушки (2003 г.р. и старше)
Упражнения на батуте	Шашки (кол-во поворотных движений за 30 секунд)	Шашки (кол-во поворотных движений за 30 секунд)
	Комбинация: шашки(10шт)+ 1 прыжок+шашки(10шт)+ 2 прыжок+шашки(10шт). Оценивается время, техника поворотов, прыжки	Комбинация: шашки(10шт)+ 1 прыжок+шашки(10шт)+ 2 прыжок+шашки(10шт). Оценивается время, техника поворотов, прыжки
	Прыжки из точки в точку: 3 прыжка по 3 повторения (через 2 свободных подскока) Оценивается исполнение	Прыжки из точки в точку: 3 прыжка по 3 повторения (через 2 свободных подскока) Оценивается исполнение
	Вариативность (5 наиболее сложных прыжков)	Вариативность (5 наиболее сложных прыжков)

	выполняемых на среднюю оценку 5.0). В зачет идет сумма коэффициентов исполняемых прыжков	выполняемых на среднюю оценку 5.0). В зачет идет сумма коэффициентов исполняемых прыжков
--	--	--

Пояснения к таблице 5:

1 Упражнение «шашки» выполняется путем подтягивания коленей к груди и переноса ступней через шнур, натянутый через центральную ось батута. Наступание (одной/двумя ногами) спортсменом на шнур считается нарушением и считается судьей, как штрафное очко вычитаемое впоследствии из общего количества выполненных поворотных движений.

2 «Прыжки из точки в точку»: перед началом упражнения спортсмен должен обозначить свою готовность, подняв правую руку вверх. После команды судей «Можно», спортсмен может начать выполнять свою прыжковую программу. На набор высоты спортсмену дается 4-5 свободных прыжков (качей). После выполнения 1-го повторения прыжка спортсмен может выполнить не более 2-х «коррекционных» подскоков для сохранения равновесия и набора высоты. Затем он должен выполнить 2-ое повторение и далее 3-е. (Если спортсмен использовал дополнительный коррекционный прыжок, это отмечается судьями, и оценка снижается). После выполнения 3-го повторения атлет должен сразу остановиться, при помощи амортизации. Если спортсмен не «погасил» сетку амортизацией, продолжив качение, судья выставляет оценку спортсмену без приземления. После приземления спортсмен должен выждать паузу, обусловленную необходимостью выставления оценки судьями. После команды судей, спортсмен может продолжить выполнение запланированной программы (следующего прыжка).

3 Прыжки, выполняемые спортсменом «из точки в точку» должны соответствовать основным правилам выполнения прыжков в «могуле»:

- прыжки могут быть из соответствующих групп («прямые» (твист, спред, даффи, козак, зудник и т.д.), вращения в вертикальной оси (180, 360, 540 и т.д.), вращения в горизонтальной оси (сальто вперед, сальто назад), вращения без оси (оффаксис 360, оффаксис 720 и т.д.));
- разница во вращении между прыжками (из одной группы) должна быть минимум 180 град. Исключение: можно выполнять сальто вперед и сальто назад;
- однотипными считаются козак, спред, зудник;
- «грэбы» можно выполнять только в прыжках с вращениями.

4 Прыжки, выполняемые при сдаче «вариативности» должны соответствовать основным критериям оценки «слоупстайла»:

- различными считаются прыжки выполненные в разные стороны (вращение влево, вращение вправо);
- вращения вне оси также могут быть выполнены из разных групп (мисти, флэтспин, корк).

5 При выполнении упражнения «комбинация» перед выполнением прыжка спортсмену дается не более 2-х свободных подскока.

1 Программа проведения контрольных соревнований по специальной – физической подготовке (СФП)

Дата проведения 15.11.2017.

Место проведения с/к «Арена», пр.Фрунзе 119,ст.21

16.00 – 17.00 Юноши, девушки (2003 г.р. и старше, 2004-2005 г.р.)

16.00-16.15 – разминка (2003 г.р. и старше, 2004-2005 г.р.)

16.15 – 17.00 – прием нормативов у юношей, девушек (2003 г.р. и старше, 2004-2005 г.р.)

17.00 – 18.00 Юноши, девушки (2006-2007 г.р.)

16.45 – 17.00 разминка (2006-2007 г.р.)

17.00 – 18.00 – прием нормативов у юношей, девушек (2006-2007 г.р.)

18.00 – 19.00 Юноши, девушки (2008-2009 г.р.)

17.45 – 18.00 разминка (2008-2009 г.р.)

18.00 – 19.00 – прием нормативов у юношей, девушек (2008-2009 г.р.)

19.00 – 20.00 Юноши, девушки (2010 г.р.)

18.45 – 19.00 разминка (2010 г.р.)

19.00 – 20.00 – прием нормативов у юношей, девушек (2010 г.р.)

2. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

2.1. В спортивных соревнованиях участвуют все спортсмены спортивных организаций Томской области развивающих лыжный фристайл (МАУ ДО ДЮСШ ЗВС, ОГАУ ТО СШОР, РОО СФФТО)

2.2. К участию в личных видах программы спортивных соревнований допускаются спортсмены (юноши, девушки) следующих возрастных групп: 2003 и старше, 2004-2005, 2006-2007, 2008-2009, 2010

3. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

3.1 Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются личными тренерами РОО «Спортивная федерация фристайла Томской области» до 14.11.2017 года.

3.2 Контактные телефоны: Валинтеев Артем Викторович +7(923)407-47-05, Тюменцев Владимир Юрьевич +7(903)913-45-93, e-mail: info@sff70.ru

4. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

4.1. Победитель определяется в соответствии с правилами проведения соревнований по виду спорта «фристайл», принятыми в РФ.

5. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ

5.1. Победители и призеры соревнований награждаются грамотами и медалями соответствующих степеней.

5.2 Награждение победителей и призеров состоится в торжественной обстановке совместно с награждением по завершении Первенства г.Томска (декабрь 2017)