

СОГЛАСОВАНО

Министерство спорта и туризма
Республики Беларусь

” 28 “ 10 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Учреждение ”Республиканский центр
олимпийской подготовки по водным
видам спорта“

” “ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Государственное учреждение
”Республиканский научно-
практический центр спорта“

” “ 2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(модель) подготовки юниорской сборной команды
по прыжкам в воду
к официальным международным соревнованиям среди
юниоров в 2023 году

Тренер-преподаватель сборных команд
Республики Беларусь по прыжкам в воду



С.Ю.Алексеева

КРИТЕРИИ

отбора спортсменов (юниоров) 2008–2009, 2005–2007 годов рождения для участия в главных официальных международных соревнованиях 2023 года по прыжкам в воду

Критерии отбора и формирование выездного состава по участию в главных официальных международных соревнованиях.

Главными отборочными стартами для определения выездного состава команды является Открытое первенство Республики Беларусь (далее – ОПрБ), Олимпийские дни молодежи (далее – ОДМ).

Для участия в главных официальных международных соревнованиях допускаются 2 спортсмена Национальных Федераций в каждом виде программы.

Для включения в выездной состав юниорской сборной команды Республики Беларусь для участия в главных официальных международных соревнованиях спортсменам необходимо показать результат, соответствующий сумме баллов и коэффициента сложности программ лидеров возрастных групп А и Б.

Норматив в индивидуальных и синхронных видах программы определяется из среднего модельного норматива за последние 3 года (таблица 1).

Программа спортсменов должна соответствовать коэффициентам сложности (таблица 2).

Выполнение нормативов отбора осуществляется в два этапа:

1 этап – на республиканских соревнованиях (ОПрБ);

2 этап – на республиканских соревнованиях (ОДМ) или международных соревнованиях (согласно Модели).

Рейтинг спортсменов формируется по итогам выступлений на республиканских и международных соревнованиях 2023 учебного года и в соответствии с требованиями международных федераций FINA и LEN (приоритет международные старты).

Выездной состав формируется из спортсменов возрастных категорий "А" и "В" в соответствии с международными правилами FINA и LEN:

в индивидуальных видах программы по два спортсмена среди юношей и девушек;

в синхронных прыжках (трамплин 3 метра) по одной паре у юношей и девушек;

в синхронных прыжках с вышки (5 м, 7.5 м, 10 м) по одной паре у юношей и девушек;

в командных соревнованиях "Jump Event" участвуют спортсмены, отобравшиеся в индивидуальных видах программ.

При формировании выездного состава основным критерием является выполнение отборочного норматива, приоритетные – олимпийские дисциплины.

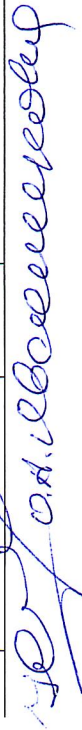
На основании решения тренерского Совета учреждения ”Республиканский центр олимпийской подготовки по водным видам спорта“ (далее – Центр) в выездной состав могут быть включены спортсмены, не выполнившие нормативы на отборочных стартах.

При равенстве голосов решающий голос остается за тренером-преподавателем сборных команд Республики Беларусь по прыжкам в воду.

Все выездные составы на международные старты утверждаются на заседаниях тренерских Советов Центра. Спортсмены, не квалифицировавшиеся в выездные составы сборных команд, могут быть допущены к участию на основании решения тренерского Совета Центра за привлеченные средства.

СОСТАВ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ НА 2023 ГОД

Рейтинг	Фамилия, имя	Год рожд.	Дисциплина	Результат ОПрБ 2022 г.	Принадлежность к НК	Принадлежность		Личный тренер	
						территория	ведомство		
Группа "А", девушки 2005–2007 годов рождения									
1	Казакевич Яна	2006	Трамплин 3 м (синх.) Трамплин 3 м Вышка	ОДМ 2 место 238 баллов ОДМ 2 место 352 балла ОДМ 1 место 311 баллов	стажер постоянный	г. Минск	МСИТ	РЦОП	А.С.Мамонтов
2	Альшаник Александра	2007	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПрБ 3 место 315 баллов ОПрБ 1 место 353 балла	резерв постоянный	г. Минск	ГУСиГ МГИК	ГЦОР	Д.А.Полянская
3	Попова Арина	2007	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПрБ 1 место 317 баллов ОПрБ 3 место 332 балла	стажер переменный	г. Гомель	ГУСиГ обл. исп.	ГОЦОР	В.С.Пономаренко
4	Забродская Алена	2007	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПрБ 2 место 317 баллов ОПрБ 2 место 341 балл	резерв постоянный	г. Минск	ГУСиГ МГИК	ГЦОР	Т.А.Ярошевич
5.	Идрисова Алена	2005	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПрБ 1 место 360 баллов ОПрБ 1 место 389 баллов	стаж. переменный	г. Минск	ГУСиГ МГИК	ГЦОР	В.А.Сергеев
6	Лавринович Акси́нья	2007	Вышка	ОПрБ 2 место 259 балл	стажер переменный	г. Минск	БФСО Динамо	БФСО "Динамо"	Н.В. Ванкевич А.А.Абрамчик
7	Нестеренко Вероника	2007	Вышка	ОПрБ 1 место 299 баллов	резерв постоянный	г. Минск	МОСК ФПБ	МОСК ФПБ	Т.В.Строева
Группа "А", юноши 2005–2007 годов рождения									
1	Малашонок Сергей	2005	Вышка Синхронные прыжки (вышка)	ОПрБ 1 место 488 баллов - -	НК (переменный состав)	г. Минск	БФСО "Динамо"	БФСО "Динамо"	Н.В.Ванкевич. А.А.Абрамчик
2	Лулеко Матвей	2005	Трамплин 1 м Трамплин 3 м Синхронные прыжки (трамплин 3 м)	ОПрБ 1 место 421 балл - 255 баллов	НК (переменный состав)	г. Минск	МОСК ФПБ	МОСК ФПБ	Н.В.Лабун
3	Баглаев Арсений	2006	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПрБ 3 место 392 балла ОПрБ 3 место 397 баллов	стаж. переменный	г. Минск	ГУСиГ МГИК	ГЦОР	Д.А.Полянская
4	Колосков Александр	2006	Вышка Трамплин 3 м	- 410 баллов	стажер переменный	г. Минск	ГУСиГ МГИК	ГЦОР	Д.А.Полянская
Группа "В", девушки 2008–2009 годов рождения									
1.	Мамонтова Диана	2009	Трамплин 1 м	ОПрБ 7 место 410 баллов	резерв (пост.)	г. Минск	БФСО "Динамо"	РЦОП	А.С.Мамонтов
Группа "В", юноши 2008–2009 годов рождения									
1	Голиков Илья	2009	Трамплин 1 м Трамплин 3 м Вышка	ОПрБ 1 место 306 баллов ОПрБ 1 место 355 баллов ОПрБ 1 место 305 баллов	резерв (пост.)	г. Гомель	ГУСиГ обл. исп.	ГОЦОР	В.С.Пономаренко



2.	Мусоров Илья	2009	Трамплин 1 м Трамплин 3 м Вышка	ОПРБ 3 место 279 баллов ОПРБ 4 место 318 баллов ОПРБ 5 место 268 баллов	резерв (пост.)	г. Минск	МСИТ	БФСО "Динамо"	А.С.Мамонтов
3.	Шестопапов Егор	2009	Трамплин 1 м Трамплин 3 м Вышка	ОПРБ 8 место 218 баллов ОПРБ 8 место 243 баллов ОПРБ 4 место 275 баллов	-	г. Гомель	ГУСиТ обл. исп.	ГОЦОР	В.С.Пономаренко

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ СПОРТСМЕНЫ

Рейтинг	Фамилия, имя	Год рождения	Дисциплина	ОПРБ 2022 г.	Принадлежность к НК	Принадлежность			Личный тренер
						территория	ведомство	учреждение	
1.	Щербаков Станислав	2007	Вышка Трамплин 3 м	- -	резерв постоянный	г. Гомель	ГУСиТ обл. исп.	ГОЦОР	Т.А.Ярошевич
2.	Мазура Денис	2007	Трамплин 3 м Вышка	ОПРБ 3 место 342 балла ОПРБ 3 место 280 баллов	резерв постоянный	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	Т.А.Ярошевич
3.	Ракова Екатерина	2008	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПРБ 6 место 224 балла ОПРБ 7 место 240 баллов	резерв постоянный	г. Минск	БФСО Динамо	БФСО Динамо	Н.В. Ванкевич
4.	Горбач Кирилл	2007	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПРБ 2 место 303 балла ОПРБ 3 место 346 баллов	стажер переменный	г. Гомель	ГУСиТ обл. исп.	ГОЦОР	В.С.Пономаренко
5.	Шкарубо Денис	2009	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПРБ 10 место 208 балла ОПРБ 5 место 302 баллов	-	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	В.А.Сергеев
6.	Белоушко Оля	2005	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПРБ 3 место 270 балла ОПРБ 2 место 296 баллов	-	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	И.Е.Сидорова
7.	Рапун Олег	2006	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПРБ 4 место 323 балла ОПРБ 4 место 395 баллов	-	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	Д.А.Полянская
8.	Закервашевич Злата	2005	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПРБ 2 место 306 балла ОДМ 3 место 329 баллов	стажер переменный	г. Минск	БФСО "Динамо"	БФСО "Динамо"	Н.В. Ванкевич. А.А.Абрамчик



СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В 2023 ГОДУ

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
1. Открытый чемпионат Республики Беларусь	16–21 января	г.Минск
2. Открытое первенство Республики Беларусь	20–25 марта	г.Минск
3. Международные соревнования (первенство России)	апрель-май	Россия
4. Кубок Республики Беларусь	май	г.Минск
5. Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь	15–19 мая	г.Минск
6. Международные главные официальные соревнования	июнь-июль	по назначению
7. Спартакиада детско-юношеских спортивных школ	октябрь	г.Минск
8. Международные соревнования	октябрь–ноябрь	Россия

КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ЭТАПНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Объект контроля (стороны подготовленности, физическое качество, функция)	Тест	Вид контроля (текущий, этапный, комплексный)	
1. Скоростно – силовые качества	Поднятие рук и ног лежа на полу (щуки), кол-во за 10 с.	сентябрь– октябрь	февраль– март
	Поднимание ног на шведской стенке – 10 раз на скорость. Лазание по канату на скорость девочки 3 метра мальчики 4 метра		
2. Гибкость	Прыжок в длину (в см.) Прыжок в верх (в см.) Складка, шпагат, мостики	сентябрь– октябрь	февраль– март
3. Координация	Стойка на руках (устоять 3 сек. 5 раз)	сентябрь– октябрь	февраль– март
	Комплекс отдельно для движений рук на 8 счетов, + для ног на 8 счетов (выполнение стоя)		
4. Этапное обследование РНПЦ спорта	Измерительные приборы	этапный	

Тренер-преподаватель сборных
команд по прыжкам в воду



С.Ю.Алексеева

ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПОДГОТОВКИ

Наименование	Количество на 1 чел./год	Сроки эксплуатации
1. Плавки	1	6 мес.
2. Купальник	1	6 мес.
3. Костюм спортивный	1	1
4. Трусы (шорты) спортивные	1	1
5. Майка (футболка) спортивная	1	1
6. Носки	1	6 мес.
7. Туфли кроссовые	1	1
8. Шлепанцы (сланцы)	1	1
9. Сумка спортивные (рюкзак)	1	2
10. Костюм ветрозащитный	1	2
11. Шапочка с козырьком	1	1
12. Напульсник	1	6 мес.
13. Жилет утепленный	1	2
14. Шапочка спортивная	1	2
15. Костюм утепленный (куртка, брюки)	1	2
16. Эмблема учебно-спортивного учреждения	1	2

ТРЕБОВАНИЯ К ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ПРЫЖКАМ В ВОДУ.

Фармакологические средства, изделия медицинского назначения, БАД и спортивное питание назначаются, учитывая состояние здоровья спортсменов сборной команды, их функциональное состояние, в соответствии с этапом подготовки в рамках выделенного на УТС финансирования.

Фармакологическое обеспечение спортсменов национальной команды проводится, соблюдая антидопинговые правила, в соответствии со списком запрещенных субстанций и методов ВАДА.

Заведующий отделом координации НК



И.И. Степанова

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ

Спортивная дисциплина	Группа "А"		Группа "В"	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов
Трамплин 1 м	360	440	295	360
Трамплин 3 м	380	500	315	410
Вышка	360	440	285	355
Синхронные прыжки (трамплин 3 м)	226	261	226	261
Синхронные прыжки (вышка)	224	242	224	242

Таблица 2

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ПО СУММЕ КОЭФФИЦИЕНТА ТРУДНОСТИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Возрастные группы	Трамплин 1 м		Трамплин 3 м		Вышка 5 м; 7,5 м; 10 м	
	14 лет	15 лет	14 лет	15 лет	14 лет	15 лет
Девушки "В"	7,1	7,3	8,3	8,4	8,3	8,6
Юноши "В"	9,7	10,5	11,3	11,7	11,4	11,6
Юниорки "А"	16 лет	17-18 лет	16 лет	17-18 лет	16 лет	17-18 лет
Юниоры "А"	9,7	9,7	10,7	11,2	11,4	11,5
Юниоры "А"	13,6	14,0	15,1	15,5	15,2	15,5

Мусоров Илья	2009	трамплин 3 м	ОПРБ –318	П									
				В									

Вышка, сумма – 355 баллов

Голиков Илья	2009	вышка	ОПРБ –305	П									
				В									
Мусоров Илья	2009	вышка	ОПРБ –268	П									
				В									

**АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ НА ГЛАВНЫХ ОФИЦИАЛЬНЫХ СТАРТАХ
СРЕДИ ЮНИОРОВ В 2023 ГОДУ
(норматив для девушек 2008–2009 годов рождения, группа ”В“)**

Фамилия, имя	Год рожд.	Дисциплина	Результат 2022 г.	План/Выполнение	ОДМ		РРБ		МС (первенство России)		Главный официальный старт		Подпись тренера
					сумма	место	сумма	место	сумма	место	сумма	место	
Мамонтова Диана	2009	трамплин 1 м	ОПРБ – 236	П									
				В									
Трамплин 1 м, сумма – 295 балла													
Мамонтова Диана	2009	трамплин 3 м	ОПРБ – 236	П									
				В									
Трамплин 3 м, сумма – 315 баллов													
Мамонтова Диана	2009	вышка	ОПРБ – 236	П									
				В									
Вышка, сумма – 285 баллов													

КАНДИДАТЫ ДЛЯ ЗАВОЕВАНИЯ МЕДАЛЕЙ И ОЧКОВ (1-8 м) НА ОСНОВНЫХ ГЛАВНЫХ ОФИЦИАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

среди юниоров (2005-2009 годов рождения)

Фамилия, имя	Дисциплина	Соревнования	План/Выполнение Место
1. Лупеко Матвей	тр-н 1 м тр-н 3 м	Официальные Главные старты 2023	8-12 8-12
2. Идрисова Алена	синхр. прыжки тр-н 3 м		5-8
3. Малашонок Сергей	вышка		6-10
4. Альшаник Александра	тр-н 1 м тр-н 3 м		8-12 8-12
5. Полова Арина	тр-н 1 м тр-н 3 м		4-8 8-12
6. Забродская Алена	тр-н 1 м тр-н 3 м синхр. прыжки тр-н 3 м		6-10 6-10 5-8

Рассмотрено на тренерском совете

С.Ю.Алексеева 20*23* г.

Тренер-преподаватель сборных команд
Республики Беларусь по прыжкам в воду

С.Ю.Алексеева С.Ю.Алексеева

С.Ю.Алексеева

