

# Презентация на тему: Прыжки в воду



Муниципальное  
бюджетное  
общеобразовательное  
учреждение Средняя  
общеобразовательная  
школа №125  
г. Снежинск 2014  
Выполнил:  
Любинский Илья 9 «А»

**Прыжки́ в во́ду** — один из водных видов спорта. На соревнованиях выполняются прыжки с трамплина (1 и 3 метра) и вышки (5, 7.5 и 10 метров). Во время прыжка спортсмены выполняют ряд акробатических действий (обороты, винты, вращения).



Судьями оценивается как качество выполнения акробатических элементов в полётной фазе, так и чистота входа в воду. На соревнованиях по синхронным прыжкам оценивается также синхронность исполнения элементов двумя участниками.



**Вышка** – сооружение с несколькими платформами на различных высотах: 1, 3, 5, 7,5 и 10 м. Ширина каждой платформы – 2, длина – 6 м. Край платформы (как и передний край трамплина) выступает за край бассейна не менее, чем на 1,5 м.



**Трамплин** – специальная пружинящая доска длиной 4,8 м и шириной 0,5 м, один конец которой закреплен на бортике бассейна. При прыжке с трамплина спортсмен сначала раскачивается на нём и затем мощно отталкивается, получая дополнительное ускорение от трамплина. По всей длине имеет противоскользящее покрытие. Устанавливается на высоте 1 или 3 м над уровнем воды.

# Виды прыжков

## Положение тела:

Прогнувшись – прямые ноги соединены вместе;

Согнувшись – туловище согнуто в поясе, ноги прямые;

В группировке – сведённые колени подтянуты к туловищу, руки обхватывают нижнюю часть ног.

## Обороты и винты:

Полуоборот – прыжок с вращением тела вокруг поперечной оси на 180 градусов;

Оборот – прыжок с вращением тела вокруг поперечной оси на 360 градусов, бывают также прыжки в 1,5, 2, 2,5, 3, 3,5 и 4,5 оборота;

Полувинт – прыжок с вращением тела вокруг продольной оси на 180 градусов;

Винт – прыжок с вращением тела вокруг продольной оси на 360 градусов, бывают также прыжки с 1,5, 2, 2,5 и 3 винтами.

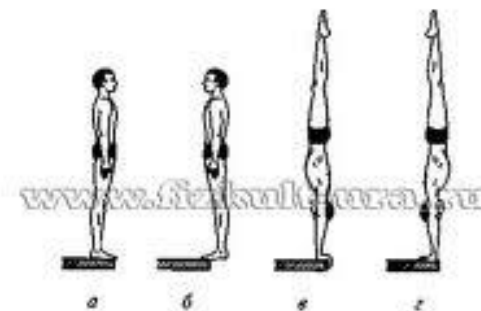
Комбинирование различных элементов позволяет выполнить более 60 вариантов прыжка с трамплина и более 90 с вышки. Каждому из прыжков присвоен свой коэффициент сложности, лежащий в диапазоне от 1,2 до 3,9.

## Наличие разбега:

Прыжок с места;  
Прыжок с разбега.

## Стойки:

Передняя (лицом к воде);  
Задняя (спиной к воде);  
Стойка на руках.



Исходные положения для выполнения прыжков в воду:

а – из передней стойки; б – из задней стойки; в – из передней стойки на руках;  
г – из задней стойки на руках





# Соревнования



Соревнования по прыжкам в воду проводятся Международной любительской федерацией плавания (FINA). Прыжки в воду входят в программу чемпионатов мира по водным видам спорта. В программу Олимпийских игр прыжки в воду включены впервые на третьих Олимпийских играх в 1904 году и с тех пор беспрерывно присутствуют на Олимпиадах. Синхронные прыжки появились в программе Игр в Сиднее в 2000 году.



# Конец

