



ПРЫЖК

И

В

ВОДУ

ПРЫЖКИ В ВОДУ, один из водных видов спорта, который включает прыжки с трамплина (1 и 3 м) и вышки (5, 7,5 и 10 м).

Соревнования состоят из серии прыжков, победитель определяется по лучшей сумме



С 1990 года в программу официальных соревнований начали входить синхронные прыжки.



В последнее время стали актуальными экстремальные прыжки со скал – хай-дайвинг.



Прыжки в воду осуществляются с трамплина или
ВЫШКИ.

Трамплин – специальная доска
длиной не менее 4,8 м и шириной 0,5 м,
один конец которой закреплен на бортике бассейна.

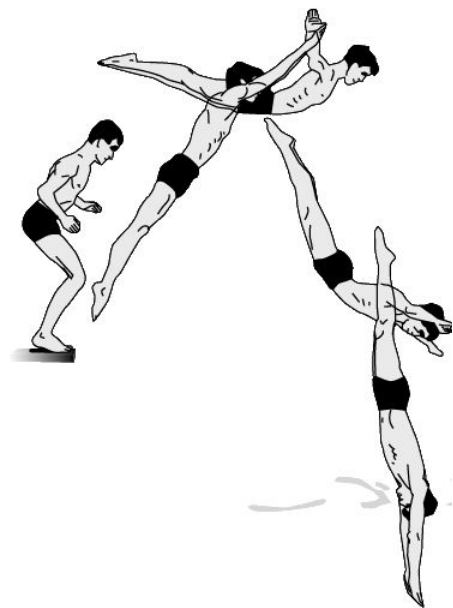
Вышка – сооружение с платформами



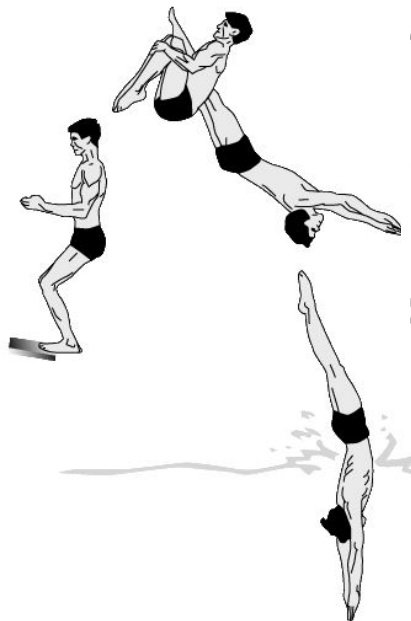
На Олимпийских играх спортсмены соревнуются в прыжках с 3-метрового трамплина и 10-метровой

6 ВИДОВ ПРЫЖКОВ В ВОДУ

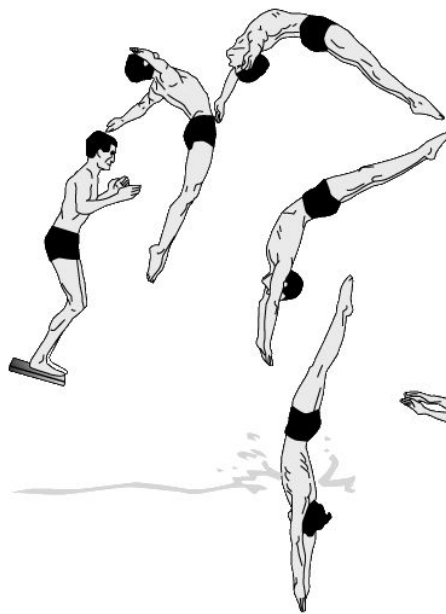
ВЫШКИ



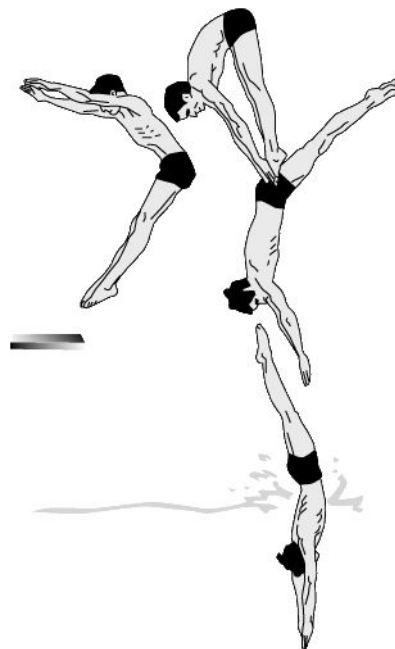
ПРЫЖОК из передней стойки с вращением вперед.



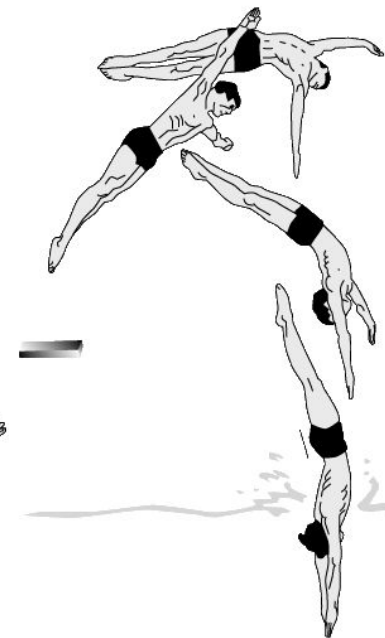
ПРЫЖОК из задней стойки с вращением назад.



ПРЫЖОК из передней стойки с вращением назад



ПРЫЖОК из задней стойки с вращением вперед



ПРЫЖОК с вращением вокруг продольной оси

Во время соревнований судьи оценивают следующие компоненты прыжка:

исходное положение – должно быть раскованным и естественным;

разбег – должен выполняться свободно, непринужденно, по прямой линии и состоять не менее, чем из 4 шагов;

отталкивание – должно быть уверенным и направленным вверх (при прыжке с трамплина спортсмен должен отталкиваться только двумя ногами одновременно, при прыжке с вышки из передней стойки допускается отталкивание одной ногой);

прыжок (полет) – все фигуры и элементы должны выполняться чисто и красиво;

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Первые соревнования по прыжкам в воду состоялись в России в 1913. Как вид спорта с 1920-х годов. Чемпионат страны проводится с 1923 года.

С 1952 прыжки в воду включены в Олимпийские