

Национална спортна академия катедра „ Гимнастика”

доц. Бонка Димитрова, доктор, гл. ас. Вл. Ангелов, доктор

Единна система от показатели, управление и контрол на многогодишния учебно-тренировъчен и състезателен процес по скокове на батут, ДМБ и акробатична пътека

2010

Единна програма по скокове на батут, ДМБ и акробатична пътека

I.Обща част

I.1. Цел и задачи на единната програма

Единната програма регламентира нормативните изисквания по всички страни на спортната подготовка на състезателя по скокове на батут, двоен минибатут и акробатична пътека. Тя е предназначена за тренъори, преподаватели в спортни училища, спортни паралелки, методисти, ръководители и състезатели.

Целта на програмата е да осигури единство в изискванията при подготовката на състезателите.

За осъществяването на тази цел ,програмата има следните задачи:

1. Да регламентира изискванията и нормативите за многогодишната подготовка.
2. Да подпомогне качествено извършване на селекцията на талантливите деца в отделните дисциплини на този спорт.
3. Да съдейства за постигане на високи спортни резултати съответстващи на тенденциите на световния елит.

I.2. Сформиране на учебно тренировъчни групи

Учебнотренировъчните групи се формират в зависимост от етапа на многогодишната тренировка и възрастта. Всяка така оформена група трябва да се подготвя при определени условия:

- брой на занимаващите се в група;
- брой на заниманията седмично;
- времетраене на отделната тренировка;
- брой тренировъчни часове седмично/табл.1/.

етапи на многогодишната подготовка	възраст	брой на заниманията /седмично/	времтраене на заниманията	състезателна категория
предварителна подготовка	до 8 г.	2-3 пъти	60 мин.	момчета и момичета
основна подготовка	9-10 г.	3-5 пъти	90 мин.	момчета и момичета
спортно усъвършенстване	11-12 г.	5 пъти	120 мин.	юноши и девойки младша възраст
	13-14 г.	5-7 пъти		юноши и девойки старша възраст
спортно майсторство	15-16 г.	5-7 пъти	150 мин.	младежи и девойки
	след 16 г.	7-10 пъти	150 мин.	мъже и жени

Таблица 1

I.3. Прием и подготовка в спортните училища

Приемът в спортните училища се осъществява от пети клас и отговаря на първата година от етапа на спортното усъвършенстване в многогодишната подготовка. Кандидатите трябва:

1. Да покрият изискванията за физическа подготовка;
2. Отлично да владеят нормативите по техническа подготовка за възрастта;
3. Да са получили минималният сбор от точки за определената възраст в официално състезание в годината на кандидатстване.

Подготовката в спортните училища се осъществява на основата на предвиденото в единната програма учебно съдържание за всяка година.

При завършване на всеки клас, учениците от спортното училище трябва да покриват нормативи за физическа и техническа подготовка. През учебната година те трябва да участват успешно в официално състезание и да получат определен брой точки за трудност и изпълнение за всеки етап от многогодишната им подготовка.

II. Прием и подготовка на състезатели по скокове на батут в спортни училища и паралелки

II.1. Нормативи за прием.

Нормативи за физическа подготовка:

1. Бързина – 20 м. гладко бягане. Бягането е от прав старт. Мястото за бягане трябва да е по-голямо от 25 метра, за да няма предварително намаляване на скоростта. Времето се отчита в секунди.
2. Взривна сила:
 - Дълъг скок от място. Изпълнява се на акробатична пътека или квадрат за земна гимнастика и се измерва в сантиметри. Скокът на дължина се изпълнява в два опита. Зачита се по-добрия.
 - Скок на височина след скок от 50 см височина. Измерването става на разграфена дъска на сантиметри, окачена на стена. Изследваният застава с повдигната ръка за отбелязване на изходното ниво върху скалата преди скока. След скока стремежът трябва да бъде да се допре колкото може по-високо скалата с пръстите на ръката си. Задължително изискване за този норматив е след скок от височина в дълбочина, веднага в темпо да се извърши скок на височина.
3. Сила:
 - От вис повдигане на краката до хвата. Тестът се изпълнява от вис на висилка. При повдигане краката трябва да бъдат събрани и обтегнати. Опити със свити крака и с мах не се зачитат. Отчита се броят на повдиганията.

4. Специфична издръжливост - 15 подскока от тилен лег. Подскоците от тилен лег започват и завършват с ръце горе. Преприанава се през опорен клек и подскокът не е голям. Изпълняват се 15 подскока за време/в сек/.

Таблица за оценяване на резултатите от тестирането

физически качества	тестове	оценка		
		6	4	2
бързина	20м.гладко бягане	4 сек.	4,4 сек.	4,7 сек.
взривна сила	дълъг скок от място	180 см.	165см.	150см.
	скок на височина	50 см.	40 см.	30 см.
сила	от вис, повдигане на краката до хватата	20 бр.	15 бр.	10 бр.
специфична издръжливост	15 подскока от тилен лег	22 сек.	28 сек.	35 сек.

Таблица 2

Нормативи за техническа подготовка:

I комбинация (задължителна), без трудност:

Задължителни изисквания:

- а) подскок в чупка;
- б) $\frac{1}{4}$ превъртане с $\frac{1}{2}$ завъртане до гръб;
- б) вид задно превъртане;
- в) вид превъртане със 180° завъртане (барани).

II комбинация (волна) - минимален коефициент за трудност – 2.7 т.

II.2.Изисквания за завършване на всяка учебна година и прием на нови ученици.

V клас

1. Покриване на изисквания по физическа подготовка според приложена таблица.

2. Техническа подготовка:

Задължителни изисквания:

- а) вид $\frac{3}{4}$ превъртане или задно превъртане (до гръб или корем);
- б) вид превъртане със 180° завъртане (барани);
- в) задно превъртане в чупка или задно обтегнато превъртане;
- г) превъртане или задно превъртане със завъртане мин. на 360° .

II комбинация (волна) - минимален коефициент за трудност 3.2 т.

3. Да получат на официално състезание минимален сбор от 25.0 точки .

VI клас

1. Покриване на нормативи по физическа подготовка .
2. Техническа подготовка:
Задължителни изисквания:
 - а) вид $\frac{3}{4}$ превъртане или задно превъртане (до гръб или корем);
 - б) вид превъртане със 180° завъртане (барани);
 - в) задно превъртане в чупка или задно обтегнато превъртане;
 - г) превъртане или задно превъртане със завъртане мин. на 360° .

II комбинация (волна) - минимален коефициент за трудност 4.0 т.

3. Да получат на официално състезание минимален сбор от 25.8 точки.

VII клас

1. Покриване на нормативи по физическа подготовка според приложена таблица.
2. Техническа подготовка:
Задължителни изисквания:
 - а) вид $\frac{3}{4}$ превъртане или задно превъртане (до гръб или корем);
 - б) вид превъртане със 180° завъртане (барани);
 - в) задно превъртане в чупка или задно обтегнато превъртане;
 - г) превъртане или задно превъртане със завъртане мин. на 360° .

II комбинация (волна) - минимален коефициент за трудност 4.5 т.

3. Да постигнат на официално състезание минимален сбор от 26.3 точки.

VIII клас

1. Покриване на нормативи по физическа подготовка според приложена таблица.
2. Техническа подготовка:
Задължителни изисквания:
 - а) вид $\frac{3}{4}$ превъртане или задно превъртане (до гръб или корем);
 - б) вид превъртане със 180° завъртане (барани);
 - в) задно превъртане в чупка или задно обтегнато превъртане;
 - г) превъртане или задно превъртане със завъртане мин. на 360° .

II комбинация (волна) - минимален коефициент за трудност 4.5 т.

3. Да постигнат на официално състезание за юноши и девойки старша възраст минимален сбор от 27.0 точки.

III. Прием и подготовка на състезатели по двоен мини батут.

III.1. Нормативи за прием

Нормативи за физическа подготовка:

1. Бързина-20м.гладко бягане.
2. Взривна сила:
 - Дълъг скок от място
 - Скок на височина след скок от 50 см височина
3. Сила:
 - От вис повдигане на краката до хватата.
4. Специфична издръжливост -15 подскока от тилен лег.

Таблица за оценяване на резултатите от тестирането

физически качества	тестове	оценка		
		6	4	2
бързина	20м.гладко бягане	4 сек.	4,4 сек.	4,7 сек.
взривна сила	дълъг скок от място	180 см.	165см.	150см.
	скок на височина	50 см.	40 см.	30 см.
сила	от вис, повдигане на краката до хватата	20 бр.	15 бр.	10 бр.
специфична издръжливост	15 подскока от тилен лег	22 сек.	28 сек.	35 сек.

Таблица 3

Нормативи за техническа подготовка

Задължителни изисквания:

- а) подскок в чупка;
- б) вид задно превъртане;
- б) вид превъртане със 180° завъртане (барани).

4 различни волни комбинации от по 2 скока с минимален коефициент за трудност – 0.7 т.

III.2. Изисквания за завършване на всяка учебна година и прием на нови ученици.

V клас

1. Покриване на изисквания по физическа подготовка според приложена таблица.

2. Техническа подготовка:

Задължителни изисквания:

4 различни волни комбинации от по 2 скока с минимален коефициент за трудност - 1.0 т.

3. Да получат на официално състезание минимум 57.5 точки.

VI клас

1. Покриване на нормативи по физическа подготовка .

2. Техническа подготовка:

Задължителни изисквания:

4 различни волни комбинации от по 2 скока с минимален коефициент за трудност –1.3 т.

3. Да получат на официално състезание минимум 58.0 точки.

VII клас

1. Покриване на нормативи по физическа подготовка според приложена таблица.

2. Техническа подготовка:

Задължителни изисквания:

4 различни волни комбинации от по 2 скока с минимален коефициент за трудност 1.5 т.

3. Да постигнат на официално състезание минимален сбор 58.5 точки.

VIII клас

1. Покриване на нормативи по физическа подготовка според приложена таблица.

2. Техническа подготовка:

Задължителни изисквания:

4 различни волни комбинации от по 2 скока с минимален коефициент за трудност 1.8 т.

3. Да постигнат на официално състезание 58.8 точки.

IV. Прием и подготовка на състезатели по скокове на акробатична пътека.

IV.1.Нормативи за прием

Нормативи за физическа подготовка

1.Бързина - 20м.гладко бягане.

2.Взривна сила:

- Дълъг скок от място

- Скок на височина след скок от 50 см височина

3.Сила:

- От вис повдигане на краката до хватата.

- Свиване и обтягане на ръцете във вис. От вис на висилка състезателят свива и обтяга ръцете си. Изпълнението е правилно ,когато брадата се повдигне до равнището на лоста. Отчитат се броя на повдиганията, краката са събрани и обтегнати.

4. Гъвкавост- дълбочина на наклона на гимнастическа пейка. При измерване на подвижността на гръбначния стълб, краката трябва да бъдат събрани и обтегнати. Наклонът се изпълнява от изходно положение надлъжен стоеж с ръце горе върху гимнастическа пейка. Измерва се разстоянието между стъпалата и пръстите на ръцете в см.

5. Специфична издръжливост-15 подскока от тилен лег

Таблица за оценяване на резултатите от тестирането

физически качества	тестове	оценка		
		6	4	2
бързина	20м.гладко бягане	4 сек.	4,4 сек.	4,7 сек.
взривна сила	дълъг скок от място	180 см.	165см.	150см.
	скок на височина	50 см.	40 см.	30 см.
сила	от вис, повдигане на краката до хватата	20 бр.	15 бр.	10 бр.
	Свиване и обтягане на ръцете във вис	15 бр.	10 бр.	5 бр.
гъвкавост	дълбочина на наклона на гимнастическа пейка	+ 5 см.	+1 см.	- 1 см.
специфична издръжливост	15 подскока от тилен лег	22 сек.	28 сек.	35 сек.

Таблица 4

Техническа подготовка:

Изпълняват три волни комбинации от по пет или осем скока

– задължително изискване е изпълнението на минимум едно превъртане за финал на комбинацията и минимален коефициент за трудност 1.3 т.

IV.2. Изисквания за завършване на всяка учебна година и прием на нови ученици.

V клас

1. Покриване на изисквания по физическа подготовка според приложена таблица.

2. Техническа подготовка:

Изпълняват три волни комбинации от по осем скока:

I и II волни комбинации – 2 различни комбинации, като задължително изискване е изпълнението на минимум 3 превъртания, като едното е за финал на комбинацията. Превъртанията могат да се повтарят, само ако предходния скок е различен. Минимален коефициент за трудност 1.8 т.

3. Да получат на официално състезание минимум 25.5 точки.

VI клас

1. Покриване на нормативи по физическа подготовка.

2. Техническа подготовка:

Изпълняват три волни комбинации от по осем скока:

I и II волни комбинации – 2 различни комбинации, като задължително изискване е изпълнението на минимум 3 превъртания, като едното е за финал на комбинацията. Превъртанията могат да се повтарят, само ако предходния скок е различен. Минимален коефициент за трудност 2.2 т.;

3. Да получат на официално състезание минимум 26.0 точки.

VII клас

1. Покриване на нормативи по физическа подготовка според приложена таблица.

2. Техническа подготовка:

Изпълняват три волни комбинации от по осем скока:

I и II волни комбинации – 2 различни комбинации, като задължително изискване е изпълнението на минимум 3 превъртания, като едното е за финал на комбинацията. Превъртанията могат да се повтарят, само ако предходния скок е различен. Минимален коефициент за трудност 2.4 т.

3. Да постигнат на официално състезание минимален сбор 26.4 точки.

VIII клас

1. Покриване на нормативи по физическа подготовка.

2. Технически подготовка:

Изпълняват три волни комбинации от по осем скока:

I и II волни комбинации (квалификационни) – 2 различни комбинации, като задължително изискване е изпълнението на минимум 3 превъртания, като едното е за финал на комбинацията. Превъртанията могат да се повтарят, само ако предходния скок е различен. Минимален коефициент за трудност 2.6 т.;

3. Да постигнат на официално състезание минимален сбор 26.8 точки.