



Утверждено Советом ВФПМ
11.03.2026

Нормы и условия их выполнения по виду спорта «прыжки в воду» в категории "Мастерс"

№ п/п	Спортивная дисциплина	Единицы измерения	Группа (возраст)	МС		КМС		разряды					
				М	Ж	М	Ж	I		II		III	
								М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	Трамплин 1м	Баллы (не менее)	25-40	220	180	190	160	160	145	95	95	85	85
			41-55	195	160	165	140	140	120	95	95	85	85
			56+	150	120	130	100	100	90	80	80	60	60
Условия			25-40 41-55	1. М – 6 прыжков: 5 прыжков без ограничения КТ из 5 классов и 1 прыжок из любого класса 2. Ж – 5 прыжков без ограничения КТ из 5 классов			1. М/Ж – 5 прыжков: 4 прыжка без ограничения КТ из 4 классов и 1 прыжок из любого класса		4 прыжка: 3 полуоборота из разных классов и 1 прыжок с КТ выше 1,2		4 прыжка: 2 полуоборота, 2 спада		
			55+	1.М- 5 прыжков без ограничения КТ из 5 классов 2. Ж- 4 прыжка: 3 прыжка из разных классов и 1 прыжок 5 класса			М/Ж - 4 прыжка: 4 прыжка без ограничения КТ из разных классов.		4 прыжка: 3 полуоборота из разных классов и 1 спад		3 прыжка: 1 прыжок с КТ не менее 1,2 2 спада		
2	Трамплин 3м	Баллы (не менее)	25-40	250	200	210	175	180	155	100	100	90	90
			41-55	220	180	185	155	150	135	100	100	90	90
			56+	150	120	130	110	110	95	85	85	65	65
Условия			25-40 41-55	1. М – 6 прыжков: 5 прыжка без ограничения КТ из 5 классов и 1 прыжок из любого класса 2. Ж – 5 прыжка без ограничения КТ из 5 классов			М/Ж – 5 прыжков: 4 прыжка без ограничения КТ из 4 классов и 1 прыжка из любого класса		4 прыжка: 3 полуоборота из разных классов и 1 прыжок с КТ выше 1,2		4 прыжка: 2 полуоборота, 2 спада		
			56+	1.М- 5 прыжков без ограничения КТ из 5 классов 2.Ж- 4 прыжка: 3 прыжка из разных классов и 1 прыжок 5 класса			М/Ж - 4 прыжка: 4 прыжка без ограничения КТ из разных классов.		4 прыжка: 3 полуоборота из 3 классов и 1 спад		3 прыжка: 1 прыжок с КТ не менее 1,2 2 спада		
			25-40	235	200	200	170	155	145	95	95	85	85

3	Вышка - выбор (5 м; 7,5 м; 10 м)	Баллы (не менее)	41-55	200	170	185	155	145	135	95	95	85	85
			56+	155	135	140	120	115	105	85	85	65	65
Условия			25-40 41-55	1. М – 6 прыжков: 5 прыжков без ограничения КТ из 5 классов и 1 прыжок из любого класса. 2. Ж – 5 прыжков :5 прыжков без ограничения КТ из 5 классов.				1. М/Ж – 5 прыжков: 4 прыжка без ограничения КТ из 4 классов и 1 прыжка из любого класса		4 прыжка: 3 полуоборота из разных классов и 1 прыжок с КТ выше 1,2		4 прыжка: 2 полуоборота, 2 спада	
			56+	1.М- 5 прыжков из разных классов 2.Ж- 4 прыжка из разных классов без ограничения КТ				4 прыжка: 4 прыжка без ограничения КТ из разных классов.		4 прыжка: 3 полуоборота из 3 классов и 1 спад		3 прыжка: 1 прыжок с КТ не менее 1,2 , 2 спада	
4	Трамплин 1м - синхронные прыжки	Баллы (не менее)				200	180	175	165				
Условия							5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов (должно быть задействовано пять классов)		5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов (должно быть задействовано четыре класса)				
5	Трамплин 3м - синхронные прыжки	Баллы (не менее)			250	230	220	200	195	175			
Условия							5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов (должно быть задействовано пять классов)		5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ (должны быть задействованы четыре класса)				
6	Вышка - выбор (5 м; 7,5 м; 10 м) синхронные прыжки	Баллы (не менее)			240	220	200	190	185	165			
Условия							5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов (должно быть задействовано пять классов)		5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов (должно быть задействовано четыре класса)				

7	Трамплин 1 м - синхронные прыжки - смешанные	Баллы (не менее)				190	170				
Условия						5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов (должно быть задействовано пять классов)	5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов (должно быть задействовано четыре класса)				
8	Трамплин 3 м - синхронные прыжки - смешанные	Баллы (не менее)			240	210	185				
Условие					5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов (должно быть задействовано пять классов)	5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов (должно быть задействовано четыре класса)					
9	Вышка - выбор (5 м; 7,5 м; 10 м) синхронные прыжки - смешанные	Баллы (не менее)			230	195	175				
Условие					5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов (должно быть задействовано пять классов)	5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов (должно быть задействовано четыре класса)					
1. Норма для выполнения разрядов по виду спорта прыжки в воду в категории "Мастерс" выполняется на Чемпионате России и Кубке России											
2. Классы:											
2.1. Первый класс – прыжки из передней стойки с вращением тела вперед вокруг поперечной оси.											
2.2. Второй класс – прыжки из задней стойки с вращением тела назад вокруг поперечной оси.											
2.3. Третий класс – прыжки из передней стойки с вращением тела назад вокруг поперечной оси.											
2.4. Четвертый класс – прыжки из задней стойки с вращением тела вперед вокруг поперечной оси.											
2.5. Пятый класс – винтовые вращения выполняются вокруг продольной оси тела с одновременным вращением вокруг поперечной оси; винтовые вращения могут исполняться вовремя вращения вокруг поперечной оси во всех прыжках первого – четвертого классов.											
2.6. Шестой класс – прыжки со стойки на руках (исполняются только с вышки 5м; 7,5м; 10м).											
3. Синхронные прыжки											
3.1. Разряды в синхронных прыжках присваиваются при участии не менее 5 пар в каждой категории											
Сокращения, используемые в настоящих нормах и условиях их выполнения по виду спорта «прыжки в воду» в категории "Мастерс"											
МС – спортивное звание мастер спорта России;											
КМС – спортивный разряд кандидат в мастера спорта;											

I – первый;
II – второй;
III – третий;
КТ – коэффициент трудности;
М – мужской пол;
Ж – женский пол.

1. Требования и условия их выполнения для присвоения мастера спорта международного класса по прыжкам в воду в категории "Мастерс"

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место
Чемпионат мира	Все спортивные дисциплины	Мужчины, женщины	1-3
Чемпионат Европы	Все спортивные дисциплины	Мужчины, женщины	1-2
Другие международные спортивные соревнования	Все спортивные дисциплины	Мужчины, женщины	1*
			*Условие, набрать норму МС

1. Требования МСМК выполняются:

1.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других международных спортивных соревнований

Сокращения, используемые в настоящих требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «прыжки в воду» в категории "Мастерс":

МСМК – мастер спорта России международного класса.