



**БЕСПЛАТНЫЙ ВЕБИНАР РОУП СКИППИНГ (СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА)
ТЕМА. Обязательные элементы спортивных дисциплин:**

***Прыжки через две скакалки 1 человек №
1780081411Я80Я***

(Double Dutch Single Freestyle)

***Прыжки через две скакалки 2 человека №
1780091411Я80Я***

(Double Dutch Pairs Freestyle)



План:

**13.00-13.40 видеообзор дисциплин, основные понятия,
обязательные элементы; как тренировать.**

13.40-14.20 вопросы и ответы



ПЛАТФОРМА ZOOM

25 ДЕКАБРЯ 2021 Г.

13.00 МСК

Лектор: Валерий Бойко

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ



Спортивная дисциплина **Прыжки через две скакалки (1 человек) № 1780081411Я80Я**» - это комбинация из отдельных элементов и связок с двумя скакалками, которую спортсмены из 3-х человек (каждый из спортсменов является активным участником, т.е. должен как вращать, так и прыгать в скакалках) выполняют за отведенное время 60-75 секунд под музыку с обязательными элементами: силовые элементы, мультипрыжки, манипуляции, пространственная динамика, шаги.

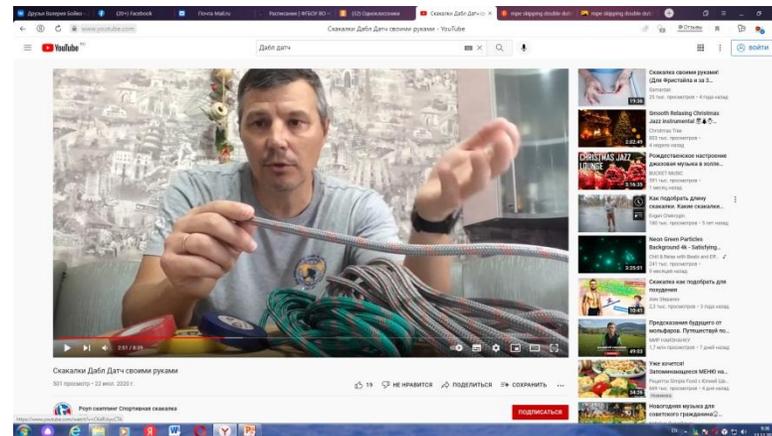
Спортивная дисциплина **Прыжки через две скакалки (2 человека) № 1780091411Я80Я**» - это комбинация из отдельных элементов и связок с двумя скакалками, которую спортсмены из 4-х человек (каждый из спортсменов является активным участником, т.е. должен как вращать, так и прыгать в скакалках) выполняют за отведенное время 60-75 секунд под музыку с обязательными элементами: силовые элементы, мультипрыжки, манипуляции, пространственная динамика, шаги.

СКАКАЛКИ ДЛЯ ДАБЛ ДАТЧ



КАК ИЗГОТОВИТЬ СКАКАЛКИ ДЛЯ ДАБЛ ДАТЧ САМОСТОЯТЕЛЬНО

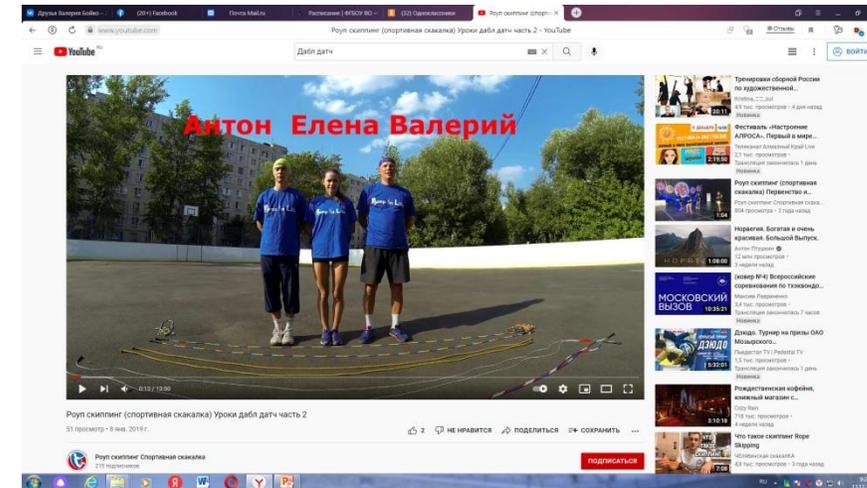
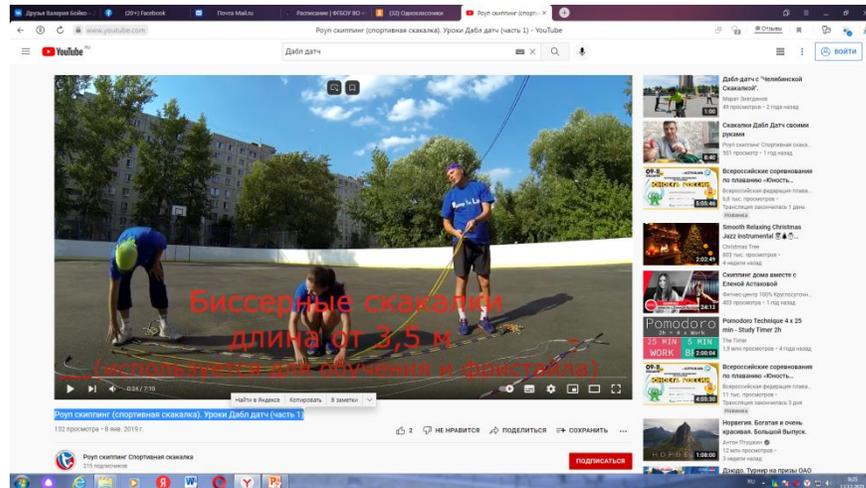
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=FUXMWKPMG8](https://www.youtube.com/watch?v=FUXMWKPMG8)



РОУП СКИППИНГ (СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА). УРОКИ ДАБЛ ДАТЧ (ЧАСТЬ 1-2)



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=L1CXR500VS4](https://www.youtube.com/watch?v=L1CXR500VS4)
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=XPREONZCO3L0](https://www.youtube.com/watch?v=XPREONZCO3L0)



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН:

Манипуляции скакалкой. Умения, относящиеся к вращению скакалок (например, задействование всех прыгунов для вращения).

Мульти прыжки. Трюки, связанные с прохождением скакалки или скакалок под ногами прыгающих более одного раза за один прыжок.

Силовые элементы (изменения направления вращения и перемещения в пространстве): Элементы, предусматривающие изменения центра тяжести, демонстрирующие силу, координацию, гибкость и/или ловкость (включает в себя элементы акробатики, гимнастики).

Пространственная динамика. Любые движения, в результате которых прыгающие и вращающие скипперы меняются ролями.

Шаги. Одновременные изменения положения ног в быстром темпе на месте или в движении.



КАТЕГОРИИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

балл

0,2

0,15

0,1

0,05

0

мультипрыжки

силовые элементы

манипуляции

шаги

прострасвенная
динамика

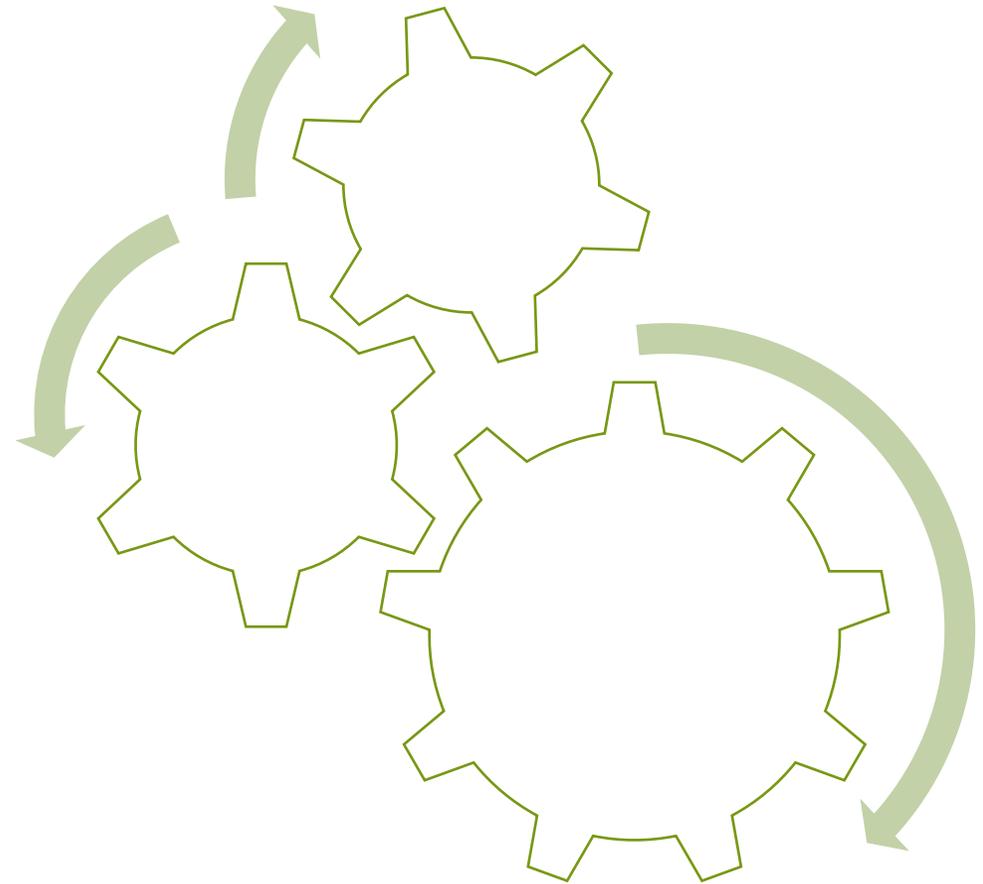
■ 2 элемента ■ 1 элемент ■ 0 элементов



категории

ТЕХНИЧЕСКИЙ СУДЬЯ ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ 2 СКАКАЛКИ (1-2 ЧЕЛОВЕКА)

- Обязательные элементы
- Штрафы



Название турнира							
Наименование дисциплины							
Наименование команды							
ФИО участника (ков)							
пол				возраст			
Персональный номер							
№ выхода							
Протокол							
Штрафы							
Нарушение времени (- 0,2)			Выход за площадку (- 0,1) за каждый		Задержка турнира (- 0,4) указать причину		Сумма штрафов =
до 60 сек						Не выход на площадку вовремя/ 5 элементов после 75 сек	
после 75 сек							
"Зарон" - остановка скакалки. Таблица оценок за кол-во заронов:							
1-2 = 0	3-5 =0,1	6-8 = 0,2	9-11 = 0,3	12-14 = 0,4	15-17 = 0,5	18-20 = 0,6	
Баллы за обязательные элементы							
Обязательные элементы: (не менее 2-х в каждой категории)				Баллы (выделить оценку)			Сумма баллов=
Мультипрыжки (М)				0	0,1	0,2	
Силовые элементы (С)				0	0,1	0,2	
Шаги (Ш)				0	0,1	0,2	
Пространственная динамика (П) прыгающие и вращающие сипперы меняются ролями.				0	0,1	0,2	
Манипуляции со скакалкой (К)				0	0,1	0,2	

Состав судейской линейки по дисциплине вольные упражнения, вольные упражнения группа, прыжки через две скакалки (1 человек), прыжки через две скакалки (2 человека), командные соревнования (минимум 6 спортсменов) включает 11 судей:

- технический – 1 судья;
- линейные судьи презентации – 5 судей;
- линейные судей сложности – 5 судей.

Технический судья выполняет следующие функции:

- проверка спортсменов на правильность и соответствие идентификационного номера, ФИО с другими судьями;
- отслеживание исполнения обязательных элементов комбинации, а так же фиксация любых нарушений пространства, временных нарушений и штрафов. Максимальное количество оценки составляет 1,0 от общего количества баллов. Штрафы вычитаются из общей итоговой оценки.

ИТОГОВЫЙ

№	ФИО	возраст	пол	команда	Сложность (макс 6 баллов)	Презентация (макс 3 балла)	Обязательные элементы (макс 1 балл)	Штрафы (- баллы)	Итоговая оценка
---	-----	---------	-----	---------	------------------------------	-------------------------------	---	---------------------	--------------------