



**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.

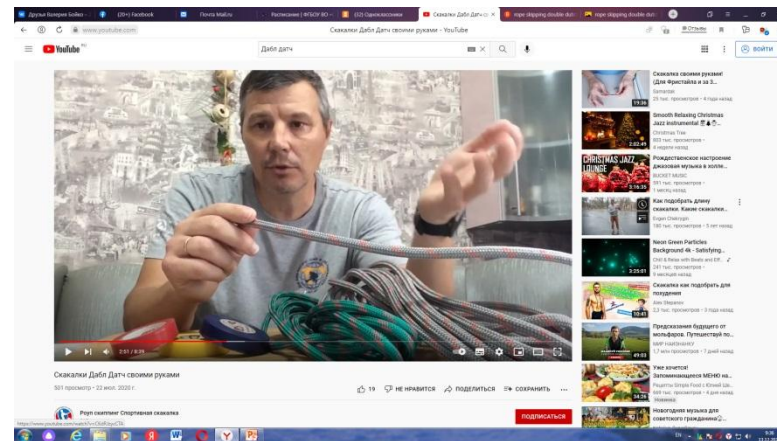
Спортивная дисциплина **Прыжки через две скакалки (2 человека) № 1780091411Я80Я**» - это комбинация из отдельных элементов и связок с двумя скакалками, которую спортсмены из 4-х человек (каждый из спортсменов является активным участником, т.е. должен как вращать, так и прыгать в скакалках) выполняют 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

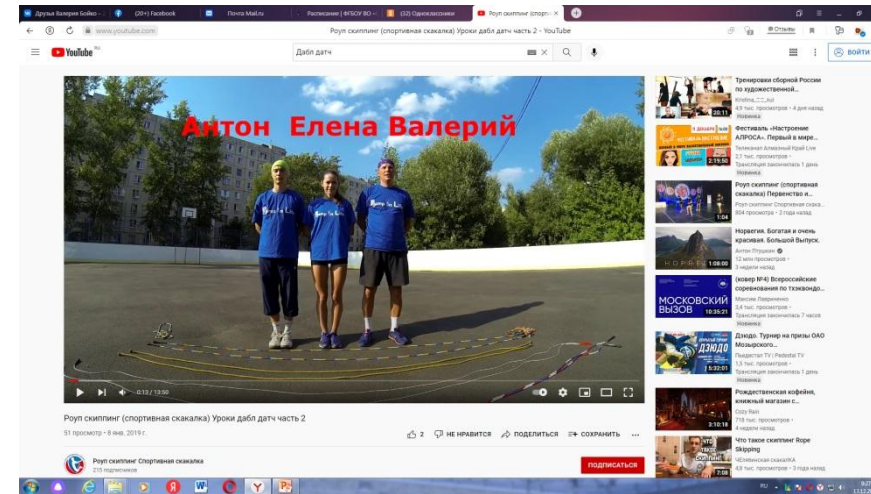
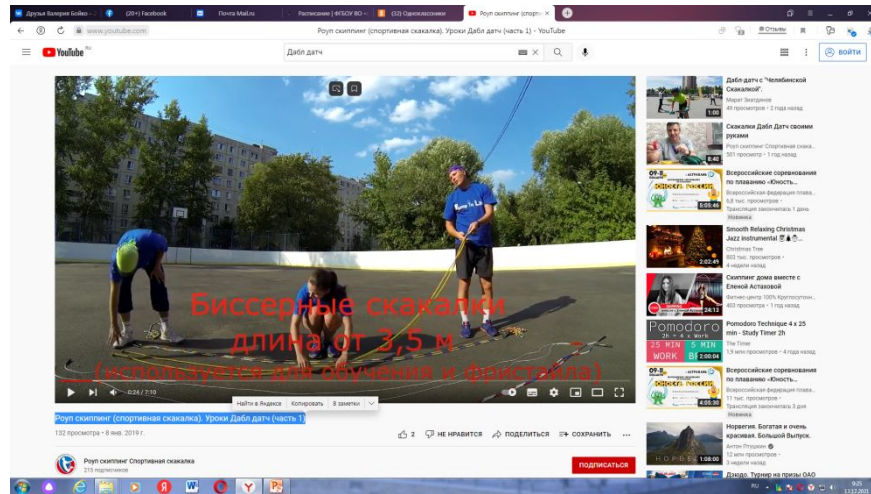
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=FUXMWKPMG8](https://www.youtube.com/watch?v=FUXMWKPMG8)



# 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=XPEONZCO3L0](https://www.youtube.com/watch?v=XPEONZCO3L0)



# 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

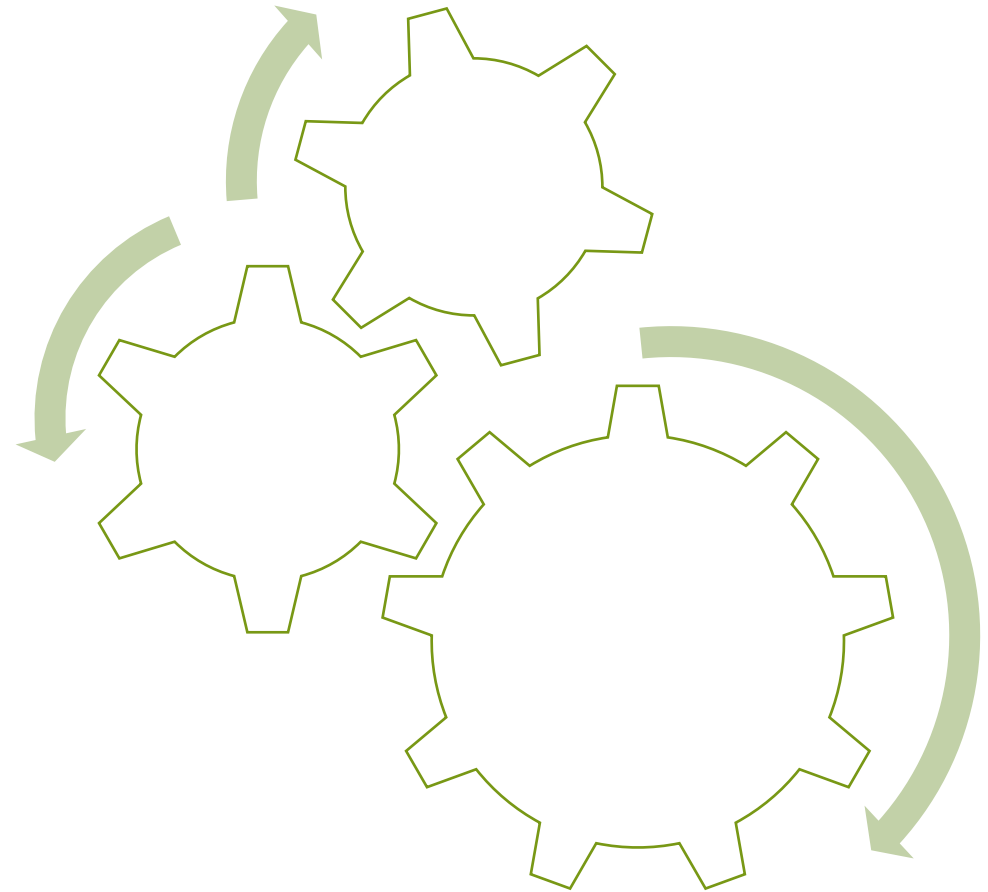
■ 2 элемента ■ 1 элемент ■ 0 элементов



категории

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

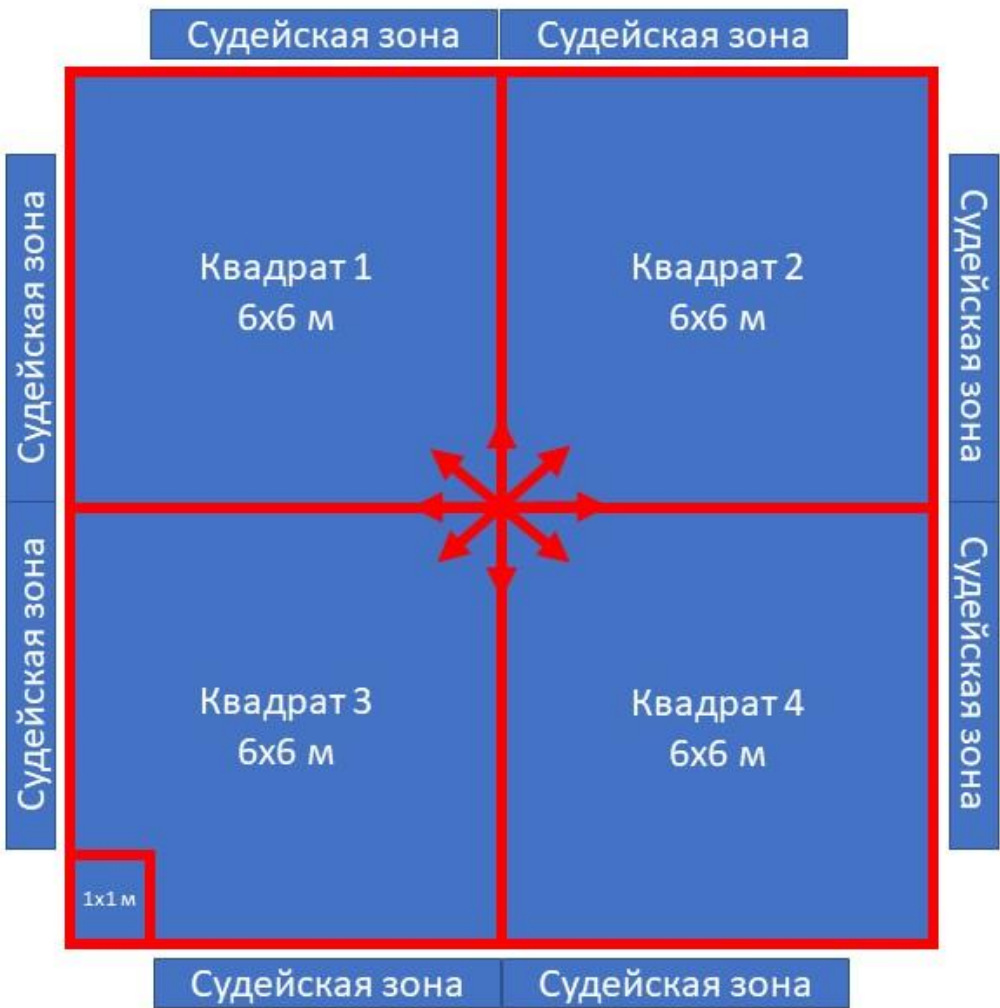
- Обязательные элементы
- Штрафы



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		<b>Сумма штрафов =</b>
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)			<b>Сумма баллов=</b>
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	



Зрительская зона



Зрительская зона



Площадка  
для вольных  
упражнений

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
---	-----	---------	-----	---------	------------------------------	-------------------------------	---	---------------------	--------------------