

Валерий Бойко
Тренер команды «Прыжок в
ЖИЗНЬ»



План:
13.00-13.40 основные понятия, элементы, технический судья
13.40-14.20 вопросы и ответы

БЕСПЛАТНЫЙ ВЕБИНАР

ТЕМА. РОУП СКИППИНГ (СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА).

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПЛАТФОРМА ZOOM 27 НОЯБРЯ 2021 Г. 13.00 ПО МОСКОВСКОМУ ВРЕМЕНИ

ПЛАН ВЕБИНАРА

- 13.00-13.40 структура обучения, основные понятия, элементы, технический судья
- 13.40-15.20 вопросы и ответы



АЗБУКА РОУП СКИППИНГА (СПОРТИВНОЙ СКАКАЛКИ)

Мультипрыжки – 1-2 уровень 9 элементов;

Манипуляции (кресты, броски и намотки – 28 элементов;

Силовые элементы – 9 элементов;

Изменение направления скакалки – 48 элементов;

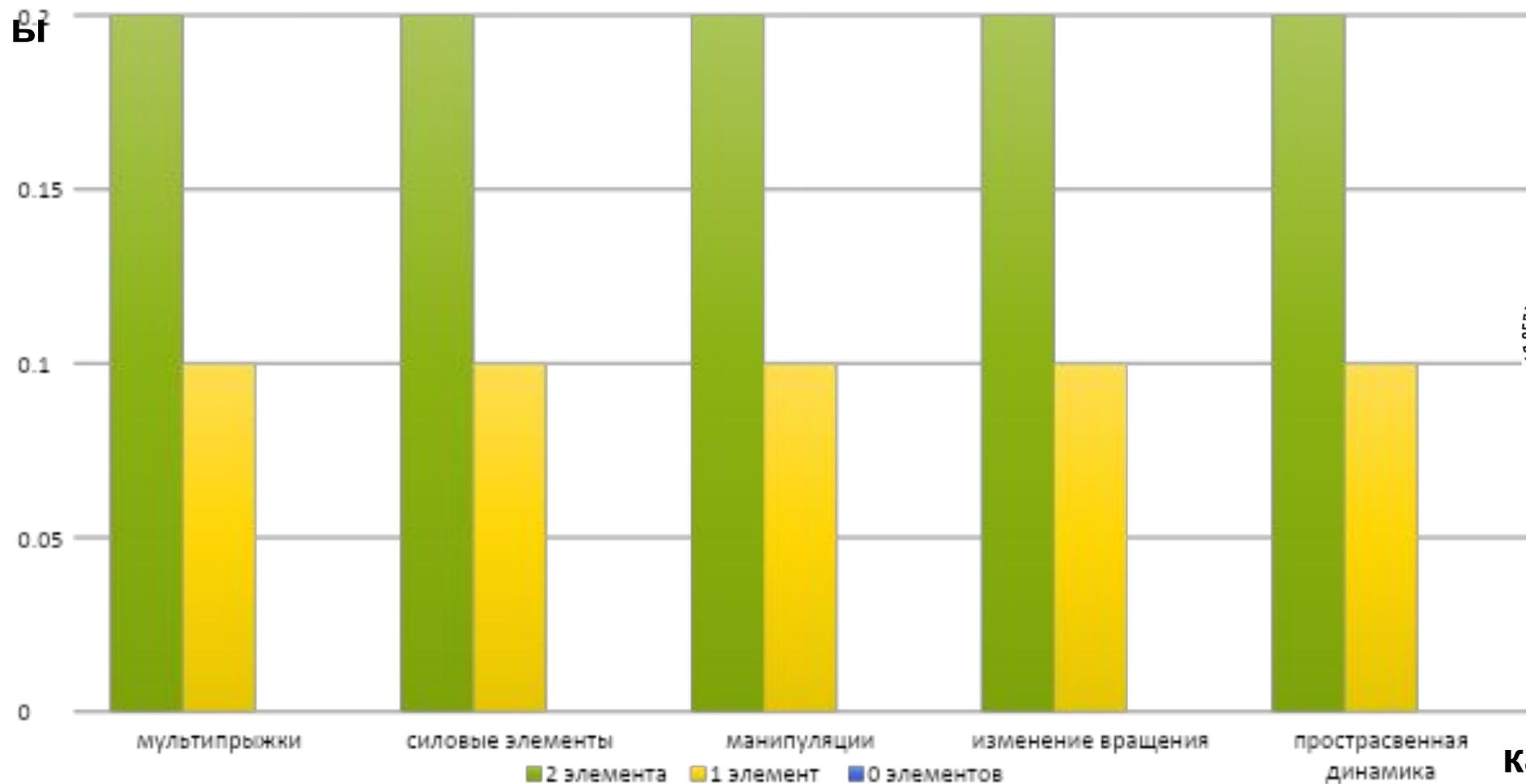
Пространственная динамика – переход в каждый из 4 квадратов

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
28	2	Triple Under	Мультипрыжки, 2 и больше за один прыжок	Тройной прыжок. Руки в стороны за один прыжок выполнить три оборота скакалки под ногами	https://www.youtube.com/watch?v=NbeTn6WcB1U				
29	2	Triple Under Side Open Open	Мультипрыжки, 2 и больше за один прыжок	Тройной прыжок. За один прыжок вращение сбоку тела + руки в стороны и два вращения под ногами	https://www.youtube.com/watch?v=uKJkm_Cabds				
30	2	Double Under Cross Open	Мультипрыжки, 2 и больше за один прыжок	Двойной прыжок. Руки в крест в стороны за один прыжок (вращение вперед)	https://www.youtube.com/watch?v=TBF0w2PySul				
31	2	Double Under Open Cross	Мультипрыжки, 2 и больше за один прыжок	Двойной. Руки в стороны, крест за один прыжок (вращение скакалки вперед)	https://www.youtube.com/watch?v=YuhOH6dFoPo				
32	2	EK Backward	Мультипрыжки, 2 и больше за один прыжок	Тройной прыжок. Вращение скакалки назад. Прыжок+поворот на 360 градусов+сбоку+сбоку+выход руки в стороны.	https://www.youtube.com/watch?v=WUvdFdzdG6M				
		Double Under		Связка. Прыжок из	https://www.youtube.com/watch?v=FDa-8Ca-MF				



КАТЕГОРИИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

балл



категории

Мультипрыжки - обязательные элементы вольных упражнений – прыжки с вращением скакалки вокруг тела спортсмена 2 и более раз.

+ 0,2 максимальный балл присуждается за успешное выполнение минимум двух из этих элементов;

+ 0,1 балл присуждается в случае, если спортсмен успешно завершил только один из этих элементов;

- 0 баллов, если спортсмен не завершит хотя бы один из этих элементов.



СИЛОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ - ЭТО ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТ ИЗМЕНЕНИЕ ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ, ДЕМОНСТРИРУЯ СИЛУ, БАЛАНС, ГИБКОСТЬ И/ИЛИ ЛОВКОСТЬ (ВКЛЮЧАЯ НАВЫКИ ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ).

+ 0,2 максимальный балл присуждается за успешное выполнение минимум двух из этих элементов;

+ 0,1 балл присуждается в случае, если спортсмен успешно завершил только один из этих элементов;

- 0 баллов, если спортсмен не завершит хотя бы один из этих элементов.



МАНИПУЛЯЦИИ СО СКАКАЛКОЙ – ЭТО ПРЫЖКИ В КРЕСТАХ С ИЗОЛИРОВАННОЙ ОДНОЙ (ДВУМЯ) РУКАМИ; БРОСКИ ОДНОЙ (ДВУХ) РУЧЕК СКАКАЛКИ, НАМОТКИ СКАКАЛКИ НА ЧАСТИ ТЕЛА И Т.Д.

+ 0,2 максимальный балл присуждается за успешное выполнение минимум двух из этих элементов;

+ 0,1 балл присуждается в случае, если спортсмен успешно завершил только один из этих элементов;

- 0 баллов, если спортсмен не завершит хотя бы один из этих элементов.



ПРЫЖКИ С ДЕМОНСТРАЦИЕЙ СМЕНЫ НАПРАВЛЕНИЯ СКАКАЛКИ ВОКРУГ ТЕЛА СПОРТСМЕНА. ЕСЛИ СКАКАЛКА ПРИБЛИЖАЕТСЯ К ПАЛЬЦАМ НОГ СПОРТСМЕНА, ТО СКАКАЛКА ВРАЩАЕТСЯ ВПЕРЕД. ЕСЛИ СКАКАЛКА ПРИБЛИЖАЕТСЯ К ПЯТКАМ СПОРТСМЕНА, ТО СКАКАЛКА ВРАЩАЕТСЯ НАЗАД. ПРИ ЭТОМ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ ТОЛЬКО ТОТ ПРЫЖОК, В КОТОРОМ СКАКАЛКА ДЕЛАЕТ ПОЛНЫЙ ОБОРОТ ВОКРУГ ТЕЛА СПОРТСМЕНА.

+ 0,2 максимальный балл присуждается за успешное выполнение минимум двух из этих элементов;

+ 0,1 балл присуждается в случае, если спортсмен успешно завершил только один из этих элементов;

- 0 баллов, если спортсмен не завершит хотя бы один из этих элементов.



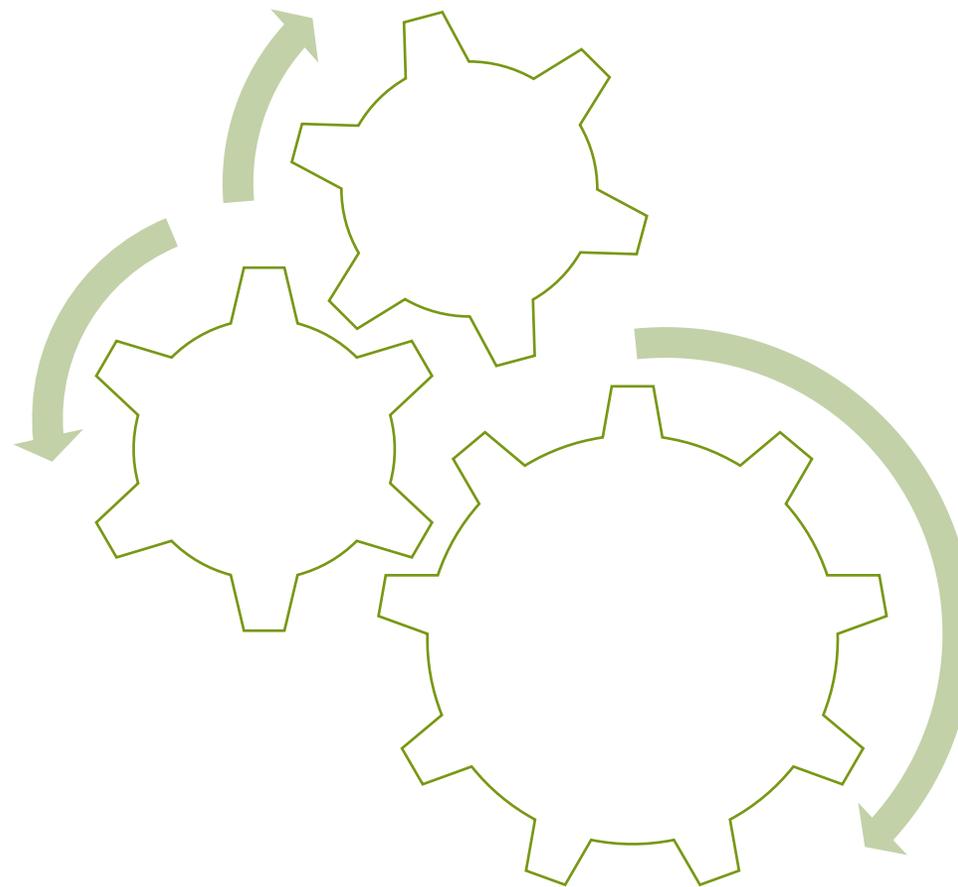
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНА ПО СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПЛОЩАДКЕ, РАЗДЕЛЕННОЙ НА КВАДРАТЫ. КВАДРАТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОТМЕЧЕНЫ НА ПОЛУ ЗНАКОМ «+». ЗА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ДИНАМИКИ НАСЧИТЫВАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ БАЛЛЫ:

- + **0,2** максимальный балл присуждается в случае, если спортсмен при выполнении комбинации совершит перемещение по всем четырем квадратам площадки за пределами радиуса центра соревновательной площадки равной (1 м);
- + **0,1** балла присуждается в случае, если спортсмен для перемещения использовал 2 или 3 квадрата;
- 0 баллов, если с момента начала комбинации и до ее завершения, спортсмен остается в одном квадрате или не выходит за пределы радиуса центра.



ТЕХНИЧЕСКИЙ СУДЬЯ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 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	
Изменение направления скакалки (Н)				0	0,1	0,2	
Пространственная динамика соло 1 квадрат =0; 2-3 квадрата=0,1; 4 квадрата 0,2. /Группа Взаимодействие (П)				0	0,1	0,2	
Манипуляции со скакалкой (К)				0	0,1	0,2	

Состав судейской линейки по дисциплине вольные упражнения, вольные упражнения группа, две скакалки вольное упражнение, две скакалки вольные упражнения в двойках, 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
---	-----	---------	-----	---------	------------------------------	-------------------------------	---	---------------------	--------------------