

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

СКИППИНГ: ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Учебно-методическое пособие

Тирасполь
Издательство
Приднестровского
Университета
2023

УДК 796.4(075.8)

ББК 4565.6я73

С 12

Составители:

Т.В. Романюк, доц.

М.Н. Романюк, доц. кафедры спортивных игр

Е.С. Федотова, ст. преп.

А.В. Захаревич, преп. кафедры спортивных игр

Рецензенты:

В.В. Абрамова, канд. пед. наук, профессор кафедры гимнастики и спортивных единоборств ПГУ им. Т.Г. Шевченко

С.В. Утина, зам. директора по УВР СДЮШОР № 4, МСМК, Отличник физической культуры и спорта ПМР

Скиппинг: организация и содержание занятий: учебно-методическое пособие / сост.: Т.В. Романюк, М.Н. Романюк, Е.С. Федотова А.В. Захаревич. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2023. – 72 с. – (электронное издание).

Минимальные системные требования: CPU (Intel/AMD) 1,5ГГц/ОЗУ 2ГГб/HDD 450Мб/1024*768/Windows 7 и старше/Internet Explorer 11/Adobe Acrobat Reader 6 и старше

Представлена история зарождения скиппинга, как вида двигательной активности, до развития вида спорта «роуп-скиппинг» (спортивная скакалка). Перечисляется классификация базовых прыжков на скакалке. Дается описание техники выполнения и методики обучения базовых упражнений в индивидуальном исполнении и группами (от 2 человек и более). Подробно рассматриваются вопросы подготовки, организации и особенности проведения соревнований по скиппингу.

Будет интересно и полезно школьникам и студентам учебных заведений, учителям физической культуры, преподавателям высших и средних учебных заведений в области физической культуры и спорта, методистам дошкольного образования, специалистам спортивных клубов и секций по месту жительства, родителям учащихся, а также занимающимся самостоятельно.

УДК 796.4(075.8)

ББК 4565.6я73

Рекомендовано Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

ВВЕДЕНИЕ

Термин скиппинг, или **роуп-скиппинг** к нам пришел из английского языка (англ. *skipping, rope-skipping*) – это упражнение, которое выполняется при помощи прыжков через скакалку. Правильнее употреблять второй термин, первая составляющая которого («роуп») обозначает веревку, то есть скакалку.

Прыжки через скакалку, наряду с бегом, ходьбой, ездой на велосипеде, плаванием, являются самым распространенным в мире циклическим упражнением. Прыжки через вращающую скакалку – одно из популярных средств двигательной активности, представляющие традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах. Если вспомнить прекрасное стихотворение поэтессы Агнии Барто, «Веревочка» написанное в 40-м году XX века, то можно сказать, что прыжки через скакалку очень увлекательное и привлекательное занятия, которым занимались люди в разных уголках мира, разного возраста пола и физической подготовленности.

В США и Европе вместе с модой на здоровый образ жизни скиппинг приобрел популярность и развивается как вид спорта примерно с 70-х годов прошлого века.

Диапазон упражнений со скакалкой очень широк – от простых до очень сложных по координации и позволяют совершенствовать умение управлять своими движениями, развивать ловкость, воспитывать двигательную сноровку.

Скиппинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СКИППИНГА

Прыжки через вращающуюся скакалку (веревку) практикуются на протяжении веков по всему миру. Исторические данные показывают, что первые трюки с веревкой появились в Китае, где игра под названием «Hundred Rope Jumping» («Сто горе прыжков») была одним из любимых видов спорта во время китайского новогоднего фестиваля.

Прыгали через веревку и в Финикии, и в Древнем Египте. Греки прыгали через веревку на рассвете западной цивилизации, а художники Золотого Века рисовали детей, играющих с веревкой. Римские фрески, изображения бродячих артистов Средневековья.

По английской легенде, скакалка – это напоминание о кожаном шнуре, которым удавился предавший Христа Иуда Искариот. Скакалка была популярна весной, особенно в пасхальное время. Каждую Великую пятницу через них прыгали в Кембридже и Восточном Суссексе.

Зарождение развлечений со скакалкой в России упоминается в летописях приблизительно в 9 веке нашей эры в Киевской Руси во времена крещения ее князем Владимиром Светлым Солнышком. В исторических сводках имеется упоминания о тренировках ратников княжеской дружины семиаршинным кнутом. Через оный, натянутый кнут, ратник должен был прыгать, облачившись в кольчугу и шлем, с мечом или палицей. А нерадивый, или же не прыгнувший, али спутавшийся в ногах, оным кнутом должен был сечен быть как сидорова коза. Возможно, именно наблюдая за тренировкой княжеской дружины, княжеские дети и придумали свой вид развлечений с веревкой.

Известно, что появившись сначала, исключительно как забава княжеских детей, прыжки через скакалку очень быстро завоевали популярность среди детей знатных бояр. Надо заметить, что крестьянские и холопские дети тут же проявили присущую им природную смекалку и сноровку, чем быстро утерли нос изнеженным

знатным детишкам, придумав массу новых сложных как групповых, так и индивидуальных прыжков, выполнить которые тем было не всегда по силам. Простые дети, не могли использовать для занятий атласные веревки и шнуры со сложным плетением и золотыми нитями, коими пользовались дети их знатных хозяев, но они с легкостью управлялись с тяжелыми пеньковыми канатами, что, в свою очередь, способствовало развитию силы мышц.

Позднее, во времена татаро-монгольского нашествия, вместе с татарской ордой прыжки через скакалку были перенесены на восток, и легко преодолев великую китайскую стену завоевав популярность в империи цинь среди инь и янь. Великолепными выступлениями цирковых артистов (наследников той эпохи) в этом стиле, мы можем любоваться, и по сей день.

Англичане, которые управляли голландской колонией в долине реки Гудзон, нашли эти игры с одной или двумя длинными скакалками абсолютно нелепым занятием. Но детям голландских поселенцев очень нравились незатейливые игры, и они продолжали прыгать через скакалку перед своими домами. Свои прыжки дети сопровождали всевозможными песнями и ритмичными стишками. В тот отрезок времени, всё, что было связано с голландской культурой, считалось недостойным внимания и унижительным, но как ни странно, именно тогда появилось английское название Double Dutch («Двойной – голландский»).

Уже в 13 веке лондонские боксеры и жокеи сгоняли вес и накачивали мышцы ног прыжками до полного изнеможения. Ещё раньше во французских и итальянских школах фехтования тот же способ применялся для формирования мышц нижних конечностей.

По некоторым данным скакалка появилась в Нидерландах, и оказалась в Америке в 1600-х годах, и только в 20-м веке Double Dutch появился в центральных городах Америки.

В 40-х и 50-х гг. прошлого столетия прыгали везде в спортивных залах и на свежем воздухе, в учебных заведениях и домашних условиях. Впрочем, скакалку любили настолько, что она была в каждой советской семье. Вместе с мамами девочки использовали веревки, на которых вывешивали белье, так как они прочнее и тяжелее обычных. В советские времена прыжковые упражнения со скакалкой были частью занятий физической культуры в школе и вузах, также упражнения использовались на спортивных массовых мероприяти-

ях для взрослых и детей, это один из спортивных снарядов в упражнениях по художественной гимнастике.

В это время во всем мире дети прыгали через одиночную скакалку (single rope). Упражнения со скакалкой использовали спортсмены многих видов спорта для восстановления, разминки, развития физических качеств и улучшения физического состояния.

По одной из легенд американский футболист Ричард Кендали жил в Колорадо и играл за футбольную команду города Боулдер. Однажды тренер поставил Ричарда перед выбором. Для развития физических качеств, спортсмену необходимо было в тренировочный процесс на выбор включить, бег по ступенькам стадиона или прыжки через скакалку. Мужественный футболист отверг девчачью забаву и принялся бегать по ступенькам стадиона вверх и вниз. Однако через некоторое время стадион завалило снегом, ступеньки обледенели, и спортсмен вынужден был взять в руки скакалку. Взял – и Футбол был забыт. Ричард усложнял прыжки, придумывал новые трюки, а потом обзавёлся последователями – детьми, которых начал учить всевозможным фокусам со скакалкой. Они также взяли длинную веревку Double Dutch и придумали огромное количество трюков с ними. Таким образом, появилось спортивное направление прыжков со скакалкой «роуп скиппинг».

В начале 70-х Ричард Кендали начал распространять скиппинг в США, а затем и во всем мире. Везде, где он был, он брал с собой сотни, а потом тысячи скакалок. Он устраивал семинары, продавал скакалки, тем самым распространяя скиппинг и зарабатывая деньги на дальнейшее его развитие. Его ученики образовали Rope Skipping Display Team и путешествовали вместе с ним по всему миру. С этого момента начали развиваться федерации скиппинга в разных странах.

В 1973 году офицер Нью-Йоркского департамента полиции Улисс Ф. Уильямс решил использовать Double Dutch в своей молодежной программе, задачей которой было увести девочек от разрушительных соблазнов города. Проект назывался «Rope, not Dope» «Верёвка не дури». Благодаря этой идеи, только в 1980 году в одном Нью-Йорке было 1500 скипперов. Вскоре бывшим офицером полиции Дэвидом Уокером была создана американская лига Double Dutch ADDL. Он знал, какое положительное воздействие имеет Double Dutch,

видя, сколько девочек спаслось от соблазнов наркотиков и преступности.

В СССР скакалку любили настолько, что она была практически в каждой семье. Валерий Алексеевич Акишин был одним из основателей любительского циркового коллектива «Арлекино» в г. Мурманске. Именно там, в канун 1975 года на сцене Мурманского Дворца культуры дебютировал им созданный номер «Весёлые скакалки».

В 90-е годы прошлого столетия появилась Европейская Организация Скиппинга (Erso) – первая континентальная организация (CRSO). Вскоре появились подобные организации в Океании и Америке. Была основана Всемирная организация FISAC-IRSF. Сеть ресторанов McDonalds, хоть и недолго, но стала спонсором турниров местного и национального значения, что позволило обеспечить необходимую финансовую поддержку, получить широкую аудиторию занимающихся и узаконить вид двигательной активности как вид спорта.

С 1990 года начали организовываться настоящие соревнования, в рамках которых состязались спортсмены. С 1997-го года стали проводить чемпионаты мира по скиппингу. Первый чемпионат проходил в Австралии, далее в Америке, Корее, Бельгии, Англии, Канаде, ЮАР. Постепенно увеличивалось количество дисциплин, и ставились новые рекорды.

СКИППИНГ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА

По определению многих спортивных изданий, фитнес – это система физических упражнений, направленная на поддержание хорошей общей физической формы занимающегося, улучшение фигуры за счёт умеренных физических нагрузок, системы восстановления организма занимающихся и правильного питания.

В настоящее время развивается очень много различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, таких как аэробика, аква-аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, кроссфит, йога, пилатес, бодифлекс, калланетика, а также скиппинг.

С помощью простейшего спортивного приспособления – скакалки, можно улучшить развитие всех физических качеств. Использование прыжков через вращающуюся скакалку в тренировочных занятиях, можно добиться великолепных результатов в развитии согласованности движений, научиться распределять мышечное напряжение практически во всех частях тела. Научившись прыгать, с определенной скоростью, достаточно долго, отлично развивается выносливость. А несложные, технически правильно выполненные прыжки способствуют развитию силы мышц голени и стопы, рук и торса.

Главная прелесть роуп-скиппинга заключается в его доступности и непритязательности. Для этого вида спорта нужна только скакалка и небольшое пространство. Возможно, именно эти компоненты вызывают особую привлекательность у людей, которые пытаются оставить свой след в истории.

Выбор скакалки для занятий скиппингом

Для занятий скиппингом используют несколько видов скакалок (рис. 1):

- обычная резиновая, самая дешевая;
- скоростная (можно делать двойные прыжки, очень популярна для кроссфита);
- с утяжеленными ручками (увеличивается нагрузка на руки);
- кожаная скакалка.

Успешность овладения прыжками через скакалку во многом определяется правильным выбором длины скакалки. Длина скакалки напрямую зависит от роста человека (табл. 1).

При малой длине, когда скакалка даже не касается пола, не удастся с лёгкостью через нее перепрыгнуть. При большой длине скакалка запутывается и получается нечеткое ее вращение.

В диаметре скалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет тоньше, то из-за того, что она слишком легкая, ее будет трудно вращать, если толще – тяжело. Для детей вполне подойдёт скакалка с диаметром 0,4 см.

Лучший выбор – скакалка из поливинилхлорида (английская аббревиатура – PVC), которая может делать 180-300 оборотов в минуту или 3-5 оборотов в секунду.



Рис. 1. Основные виды скакалок

Таблица 1

Общепринятая таблица соотношения роста к длине

Рост занимающегося, см	Длина скакалки, см
до 150	1,8
151-167	2,5
168-175	2,8
176-183	3,0
от 183	3,5-3,8

Скакалки, сделанные из металлических материалов, тоже могут быть быстрыми, но могут стать причиной травмы для вас или окружающих людей.

Другие материалы для скакалки – хлопок, нейлон относятся к «медленным» и максимальную скорость могут развить 2 оборота в секунду. Это подходит только на начальном этапе, а в дальнейшем не позволит прогрессировать в скорости. Медленные скакалки также требуют больше усилий для вращений.

Рукоятки скакалки могут быть выполнены из дерева, пластика (с текстильным напылением или без) и др. Очень большой популярностью пользуются неопреновые рукоятки. Неопрен в течение всей тренировки отводит выделяющуюся влагу из зоны контакта ладони с рукояткой, оставляя её сухой и не позволяя выскальзывать из рук.

Выбор места для занятий скиппингом

Заниматься скиппингом можно на спортивной площадке, в спортивном зале, даже в школьных коридорах. Главное соблюдать правила техники безопасности:

- покрытие должно быть ровным (асфальт, земля, дерево, снег и т. д.);
- размер площадки на одного человека должен быть не меньше 2,0–2,5 м на 3,5–4,0 м;
- на полу не должно находиться лишних предметов, на стенах навесных полок, а так же рядом стоящих людей;
- место должно быть хорошо проветриваемым.

Выбор одежды и обуви

Одежда занимающегося должна быть удобной, не стеснять движений. Лучше, если она будет прилегать к телу, что бы исключить цепляние её скакалкой.

Подойща обуви должна быть такой, чтобы была возможность сохранять пружинящий эффект (амортизация).

Техника и методические особенности выполнения прыжков

В скиппинге используется большое количество разнообразных прыжков, поэтому важно соблюдать технику исполнения всех их вариантов.

Есть несколько правил, которые нужно запомнить каждому начинающему спортсмену:

1. Начинать занятие нужно с лёгкой разминки всех участвующих в прыжках мышц и суставов: голеностопа, задней и передней поверхности бедра, мышц корпуса. Скакалку можно использовать не только для прыжков, она с успехом способна заменить и другой инвентарь.

Со скакалкой можно выполнять большое количество упражнений разной направленности. Сложив скакалку несколько раз (вдвое, трое, четверо) и взяв в вытянутые руки, можно выполнять наклоны, приседания, практически все упражнения суставной гимнастики (рис. 2);

2. При выполнении прыжков не нужно высоко подпрыгивать. Достаточно, чтобы скакалка могла пройти под ногами;

3. Прыгать через скакалку необходимо на передней части стопы (носок), опуская пятку довольно низко, но не касаться ею пола, амортизировать приземление всем телом: голеностопом, коленями, тазом;

4. Вращать скакалку нужно только кистями, не расставляя широко руки, небольшими круговыми движениями кистей и предплечий, локти держать ближе к корпусу;

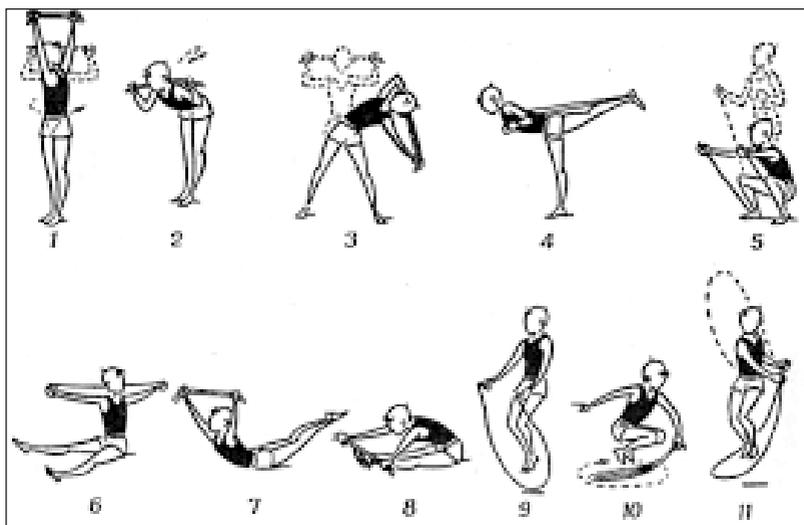


Рис. 2. Упражнения со скакалкой

5. Сохранять естественные изгибы позвоночника, взгляд, должен быть направлен вперёд. Вертикальное положение тела (ровная осанка) сделает прыжки лёгкими.

6. Если уверенно и легко получается 100 прыжков, можно переходить к более сложным вариантам: бегу, разножкам, выпадам или пританцовыванию и т. п.;

7. Продолжительность тренировки подбирается индивидуально и зависит от подготовленности человека. Занятия должны быть систематические, 2–3 раза в неделю, длительностью от 10–30 минут.

8. Следить за восстановлением организма, внимательно относиться к ощущениям в мышцах.

Скакалка, это удобная и забавная штука, недорогой портативный тренажер. Перечислим разновидности работы, выполняемые при прыжках через скакалку:

Работа рук. В обучение действиям работы рук включены следующие действия: правильное удерживание скакалки, вращение в разных направлениях, переводы скакалки в определенные плоскости работы, увеличение или замедление скорости вращения, увеличение или уменьшение амплитуды вращения, скрещивания скакалки (вперед, за спиной, сбоку), согласованная работа с ногами.

Работа ног. В обучение действиям работы ног включены самые разнообразные варианты прыжков (толчком двух ног, одной ногой, поочередное отталкивание, разные исходные и конечные положения, выпады, разножки, скрещивания и т. п.). Можно выполнять всевозможные танцевальные движения: от хип-хопа до канкана, от русских народных танцев до ирландского степа;

Скоростная и силовая работа. Сюда относятся двойные, тройные и прочие сложные прыжки. Есть мастера, успевающие прокрутить скакалку шесть раз за один прыжок;

Смешанная (комбинированная) работа – когда к комбинации всех перечисленных прыжков добавляются гимнастические и акробатические трюки со скакалкой (фристайл).

Работа рук при вращении скакалки

Удержание скакалки за ручки (узлы) осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук (рис. 3). Ручки скакалки направлены вниз и зажаты между большим пальцем и остальными. Вращение

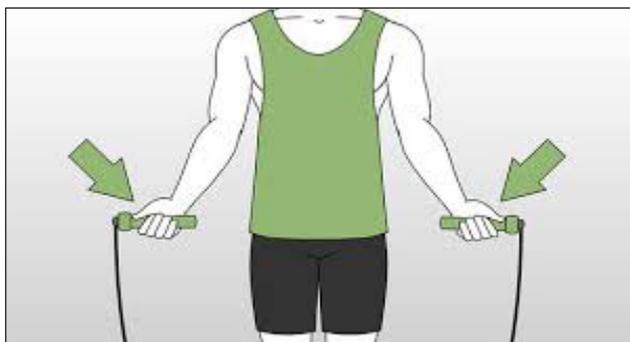


Рис. 3. Постановка рук при вращении скакалки

скакалки производится только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение.

Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

Работа ног при прыжках через скакалку

Толчок в основном выполняется так же, как в легкоатлетических и гимнастических прыжках. Но в отдельных деталях имеются некоторые различия. В частности, в прыжках со скакалкой нужно овладевать умением отталкиваться с различной силой в зависимости от формы прыжков, а, следовательно, изменять характер мышечного напряжения.

При выполнении простых прыжков через скакалку толчок должен быть минимальным по силе, достаточным для преодоления вращающейся скакалки. При выполнении прыжка с двойным и более вращением скакалки нужен более энергичный толчок, чтобы продержаться в полете, пока скакалка пройдет под ногами нужное количество раз.

В отличие от гимнастических и легкоатлетических прыжков, где единичный кратковременный толчок требует быстрого приложения усилий прыгающего, в прыжках со скакалкой толчки повторяются многократно с различной силой, чередуясь в определенной последовательности. Это требует от занимающихся умения правильно распределять свои усилия во времени.

Темп толчков в различных упражнениях и комбинациях может быть различным в зависимости от темпа музыкального произведения. Ритм толчков зависит от скорости вращения скакалки и от чередования различных движений с прыжками разной интенсивности.

Толчки могут быть равномерно чередующимися, одинаковыми по силе (после каждого толчка производится прыжок через скакалку) или также равномерно чередующимися, но различными по силе (один толчок сильнее, когда производится прыжок через скакалку, другой – слабее, когда скакалка в полете, так называемый промежуточный прыжок).

Первые толчки по координации легче, так как движения ногами удобнее согласовать с вращениями скакалки, но они интенсивнее по степени мышечного напряжения.

Упражнения с промежуточными прыжками по координации труднее, чем с равномерно чередующимися толчками одинаковой силы, так как скорость движения ног и вращения скакалки различна; но по интенсивности нагрузки и по степени мышечного напряжения эти упражнения значительно легче, так как при промежуточном прыжке можно отдыхать, расслабляя соответствующие мышцы.

В фазе полета прыжков со скакалкой тело может быть выпрямленным (рис. 4,а), прогнутым (рис. 4,б), ноги могут быть согнуты вперед (рис.4, в), или назад (рис.4, г). В зависимости от формы тела в полете степень напряжения различных мышечных групп изменяется.

Для простых прыжков характерно напряженное прямое положение тела и ног в полете и достаточно свободное положение рук. Но в прыжках типа перекидного, согнувшись и т. п., когда туловище

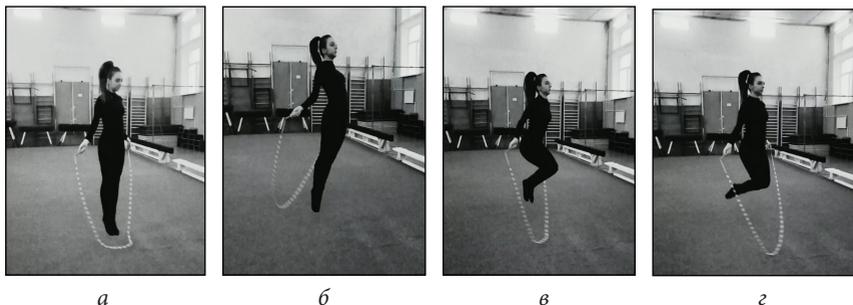


Рис. 4. Положение тела в фазе полета

и ноги в полете находятся в согнутом положении, напряжение мышечных групп различно. В определенные моменты полета можно отдельные группы мышц расслаблять и регулировать мышечное напряжение. Такое умение – залог продолжительной экономной работы.

Направление полета зависит от предварительного толчка и формы прыжка. В элементарных прыжках обычно полет направлен в вертикальной плоскости, а в сложных – вперед-кверху, в сторону. В полете, как правило, руки отведены в стороны-книзу. В простых прыжках производятся движения прямыми или слегка согнутыми руками и круговыми движениями кистью. При выполнении сложных прыжков совершаются движения в плечевых суставах, причем слегка согнутыми или прямыми руками; обычно во время полета руки не поднимаются выше плеч.

В начале простых прыжков движению скакалки придается нужное направление (вперед, назад, в сторону), а затем вращение происходит по инерции. В сложных прыжках скакалка движется по различным дугам и направлениям.

Трудность упражнения зависит от скорости вращения скакалки во время полета. При выполнении простых прыжков скорость вращения скакалки соответствует скорости прыжка, т. е. на один прыжок приходится одно вращение скакалки. Труднее во время одного прыжка (полета) сделать два вращения скакалки, а еще труднее – три вращения.

Скорость вращения скакалки зависит от высоты полета, причем зависимость обратная: чем выше полет, тем меньше скорость вращения скакалки, и, наоборот, при небольшом полете скорость вращения скакалки должна быть большей.

Приземление в прыжках со скакалкой характеризуется большой мягкостью и пружинностью. Перепрыгнув через скакалку, спортсмен приземляется на одну или на обе ноги. Вначале пола касается передняя часть стопы, а затем происходит мягкий пережат с носка на всю стопу, причем колени мягко сгибаются и быстро выпрямляются.

При приземлении моменты расслабления чередуются с моментами напряжения. Короткие моменты расслабления необходимо максимально использовать для отдыха.

От умения мягко, легко, эластично приземляться зависит качество выполнения упражнения в целом.

Проще всего приземляться на обе ноги в полуприсед, сложнее – на одну ногу, так как в данном случае помимо эластичности мышц необходима сила мышц ног для сохранения устойчивости. Наиболее трудны приземления после нескольких прыжков, чередующихся в быстром темпе, так как для умелого их выполнения необходимо обладать, не только способностью быстро сокращать мышцы, но и пружинностью при чередовании отталкивания и приземления.

Методика обучения прыжкам через короткую скакалку

Обучение вращению скакалки

Основная задача научить занимающегося вращать скакалку, работая кистью руки. Для этого необходимо выполнить несколько подготовительных упражнений.

1. Сложить скакалку вдвое, взять за концы скакалки одной рукой направить точно в сторону (рис. 5, а, б). Вращать скакалку кистью вперед или назад в боковой плоскости. Затем это же упражнение выполнить другой рукой (рис. 6, а, б).

2. То же упражнение, но локоть руки прижат к туловищу.

3. Повторить упражнение, но с вращением скакалки с поочередным переключением с одной в другую руку. Меняем направление вращения скакалки вперед и назад.

4. Вращение скакалки вперед поочередно в боковых плоскостях (правой и левой), удерживая ее концы в обеих руках (рис. 7 а, б, в).



а



б

Рис. 5. Вращение скакалки
правой кистью



а



б

Рис. 6. Вращение скакалки
левой кистью

№	Варианты прыжков	Направление вращения скакалки
3	толчком двух ног «ноги врозь»	вращение скакалки вперёд вращение скакалки назад
4	с продвижением вперед и назад толчком двух	вращение скакалки вперёд вращение скакалки назад
5	с продвижением вперед и назад толчком одной ноги (бегом)	вращение скакалки вперёд вращение скакалки назад
6	ноги скрестно	вращение скакалки вперёд вращение скакалки назад
7	руки скрестно	вращение скакалки вперёд вращение скакалки назад
8	толчком двух ног толчком одной ноги, руки скрестно	вращение вперёд «восьмёрка» вращение назад «восьмёрка»
9	на одной ноге	вращение скакалки вперёд вращение скакалки назад
10	в приседе	вращение скакалки вперёд вращение скакалки назад
11	комбинированные (смешанные) Проводятся на количество прыжков или на время. Пример: классические вперед 10 + на правой ноге + 10 на левой ноге + 10 бегом и т.д.	вращение скакалки вперёд вращение скакалки назад
12	Парные (скакалку вращает один участник) Расположение друг к другу может быть лицом, спиной, друг за другом: – классические; – «ноги скрестно»; – на одной ноге; – «руки скрестно» (классика); – назад, «руки скрестно» + (классика); – «руки скрестно» и «ноги скрестно»; – «руки скрестно», на одной ноге;	вращение скакалки вперёд вращение скакалки назад руки скрестно, вращение вперёд «восьмёрка» руки скрестно, вращение назад «восьмёрка»
13	Парные (скакалку вращают оба участника) Расположение друг к другу может быть боком. – классические – «ноги скрестно»; – одной ноге;	вращение скакалки вперёд вращение скакалки назад
14	Групповые (состав группы: 4, 6, 8, 10 участников) - с места на двух ногах; - с места на одной ноге; - с места боком; - с вбиганием и выбиганием	вращение скакалки вперёд вращение скакалки назад боком вращающейся скакалке

Техника выполнения и методика обучения прыжков через короткую скакалку

Классические прыжки толчком двух ног с вращением скакалки вперед

И.П. – скакалка сзади, концы ее в обеих руках. По команде спортсмен начинает вращать скакалку в направлении – сзади-вверх-вперед-вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через неё. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается один прыжок.

Обучение классическим прыжкам с вращением скакалки вперед:

1. Обучение начинается с техники выполнения прыжка без скакалки. Основной задачей, здесь является выполнения прыжков с прямым туловищем, правильным отталкиванием и правильным приземлением (описание техники приземления представлено выше).

2. Объединяем прыжки и вращение скакалки вперед в боковой плоскости. Когда скакалка оказывается в нижнем положении, выполняем прыжок толчком двух ног (рис. 10 а, б, в).

Как только работа рук с вращением скакалки и прыжков будет получаться согласованной, можно переходить к прыжкам через скакалку.

3. Занимающийся начинает вращать скакалку сзади вверх, вперед, вниз. Как только скакалка оказывается в крайнем нижнем положении, учащийся останавливает скакалку и переступает через неё. Когда скакалка оказывается сзади, упражнение начинается заново.

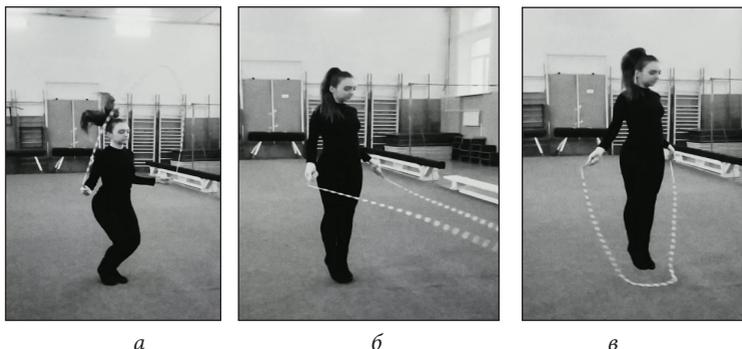


Рис. 10. Прыжок и вращение скакалки вперед в боковой плоскости

4. Постепенно увеличиваем скорость вращения скакалки и в крайнем нижнем положении, учащийся поднимает носки стоп «ловит» скакалку, далее встаёт на носки и продолжает вращать скакалку, выполняя упражнение.

5. Объединяем вращение скакалки вперед и прыжок толчком двух ног. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается один прыжок.

Прыжки толчком двух ног с вращением скакалки назад

И.П. – скакалка спереди, концы ее в обеих руках. По команде спортсмен начинает вращать скакалку в направлении спереди-вверх-назад-вниз. Внизу скакалка продолжает движение вперед, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через неё. Когда скакалка оказывается спереди, засчитывается один прыжок.

Когда изучены классические прыжки с вращением скакалки вперед можно выполнить весь перечень упражнений с вращением скакалки назад.

Когда изучены классические прыжки с вращением скакалки вперед и назад, можно переходить к остальным видам прыжков.

Прыжки толчком одной (поочередно) «спринт» (бег на месте)

И.П. – скакалка сзади, концы ее в обеих руках. По команде спортсмен начинает вращать скакалку в направлении – сзади-вверх-вперед-вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через неё. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается один прыжок. Скакалка должна вращаться только вперед.

Для всех дисциплин в скорости спортсмены должны использовать «спринт» (бег на месте). Одна скакалка должна проходить под ногой для каждого прыжка (рис. 11 а, б, в). При этом должны чередоваться правая и левая ноги. Для каждого чередующегося прыжка должно быть совершено одно вращение скакалкой.

Судьи считают прыжки правой ногой. В случае остановки скакалки («зарона»), если судья выполнил нажатие счетчика, то судья

должен пропустить следующий за ним прыжок правой ногой, чтобы выровнять счет.

Прыжки толчком двух ног «ноги врозь» с вращением скакалки вперёд

Можно использовать положение «ноги врозь» в трех вариантах (рис. 12). Положение «ноги врозь» можно чередовать с классическими прыжками.

И. П. – стойка ноги врозь (стойка ноги врозь правой или левой), скакалка сзади, концы ее в обеих руках. По команде спортсмен начинает вращать скакалку в направлении – сзади-вверх-вперёд-вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через неё. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается один прыжок.

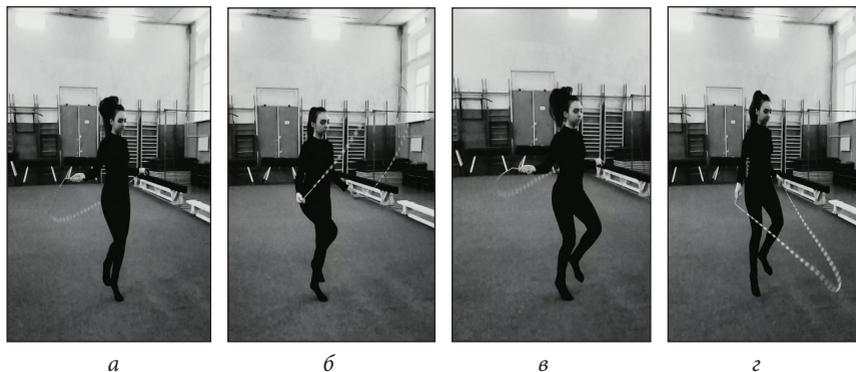


Рис. 11. «Спринт» (бег на месте)

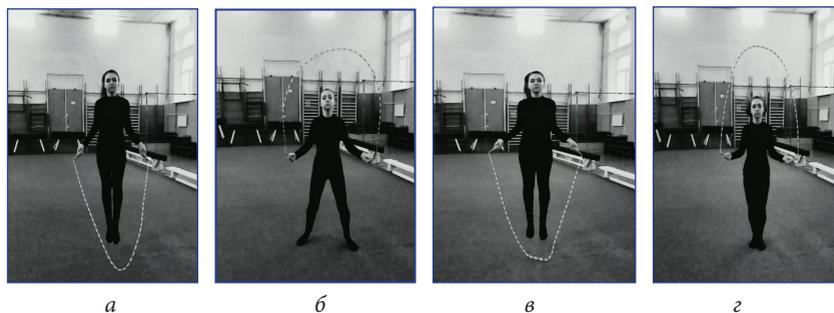


Рис. 12. Прыжок толчком двух ног «ноги врозь»

Прыжки «ноги скрестно» толчком двух ног с вращением скакалки вперёд

Сложность данных прыжков состоит в том, что при выполнении их, ноги занимающегося находятся в положении «скрестно» (правая или левая нога впереди). Меняется работа голеностопного сустава (рис. 13).

И. П. – стойка ноги врозь скрестно (правой или левой), скакалка сзади, концы ее в обеих руках. По команде спортсмен начинает вращать скакалку в направлении – сзади-вверх-вперёд-вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через неё. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается один прыжок.

Прыжки «ноги скрестно» толчком двух ног с вращением скакалки назад

И. П. – стойка ноги врозь скрестно (правой или левой), скакалка спереди, концы ее в обеих руках. По команде спортсмен начинает вращать скакалку в направлении – спереди-вверх-назад-вниз. Внизу скакалка продолжает движение вперёд, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через неё. Когда скакалка оказывается спереди, засчитывается один прыжок.



а



б

Рис. 13. Прыжок «ноги скрестно» толчком двух ног

Далее приступаем к изучению наиболее трудные координационных прыжков «руки скрестно» и «восьмёрка»

Прыжки толчком двух ног с вращением скакалки вперед «руки скрестно»

И.П. – скакалка сзади, концы ее в обеих руках. По команде спортсмен начинает вращать скакалку в направлении – сзади-вверх-вперед-вниз. Когда скакалка движется сверху-вперед-вниз, спортсмен скрещивает руки (рис. 14). Внизу скакалка продолжает движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через неё. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается один прыжок. Далее спортсмен продолжает прыжки в положении «руки скрестно».

Прыжки толчком двух ног с вращением скакалки назад «руки скрестно»

И.П. – скакалка спереди, концы ее в обеих руках. По команде спортсмен начинает вращать скакалку в направлении – спереди-вверх-назад-вниз. Когда скакалка движется сверху-назад-вниз, спортсмен скрещивает руки. Внизу скакалка продолжает движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через неё. Когда скакалка оказывается спереди, засчитывается один прыжок. Далее спортсмен продолжает прыжки в положении «руки скрестно».

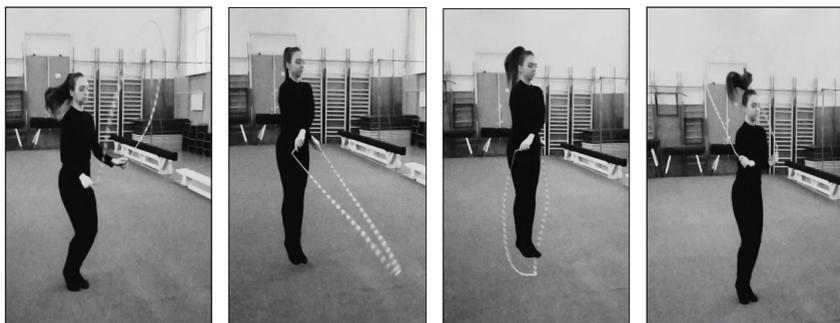


Рис. 14. Прыжок толчком двух ног с вращением скакалки вперед «руки скрестно»

Прыжки с вращением скакалки вперед и назад «руки скрестно» можно выполнять толчком одной ноги (бегом)

Прыжки толчком двух ног с вращением скакалки вперед «восмерка»

И.П. – скакалка сзади, концы ее в обеих руках. По команде спортсмен начинает вращать скакалку в направлении – сзади-вверх-вперёд-вниз. Когда скакалка движется сверху-вперёд-вниз, спортсмен скрещивает руки. Внизу скакалка продолжает движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через неё. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается один прыжок. Далее скакалка продолжает движение вверх. Затем, когда скакалка движется сверху-вперёд, спортсмен выводит руки из положения скрестно, после чего скакалка продолжает движение вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через неё. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается прыжок. Далее спортсмен продолжает прыжки, чередуя – один прыжок «руки скрестно» и один классический.

К обучению прыжкам на одной ноге и в приседе приступают лишь тогда, когда у занимающихся будет достаточно хорошо развита сила всех мышц ног.

Прыжки на одной ноге

И.П. – стойка на правой (на левой), скакалка сзади, концы ее в обеих руках (рис. 15). По команде спортсмен начинает вращать

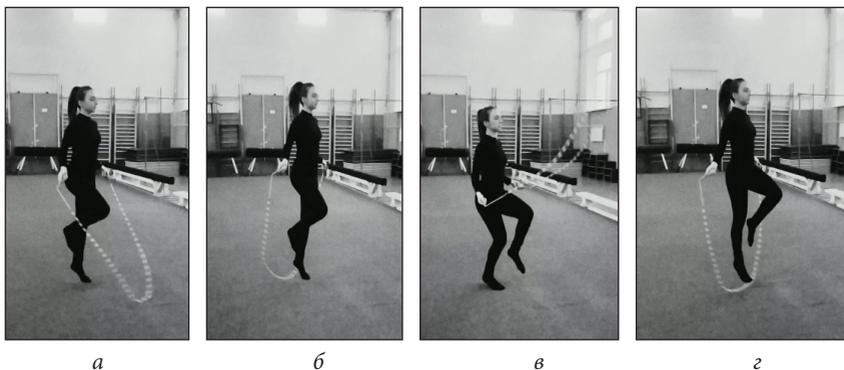


Рис. 15. Прыжок на одной ноге



а

б

в

г

Рис. 17. Прыжок в паре

Прыжки в паре с вращением скакалки вперёд (вращают скакалку оба спортсмена)

И. П. – оба спортсмена стоят рядом друг с другом, один конец скакалки у одного в правой руке, другой конец скакалки у другого в левой руке, скакалка сзади. Спортсмены начинают вращать скакалку в направлении – сзади-вверх-вперёд-вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмены одновременно перепрыгивают через неё. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается один прыжок.

Прыжки в паре с вращением скакалки назад (вращают скакалку оба спортсмена)

И. П. – оба спортсмена стоят рядом друг с другом, один конец скакалки у одного в правой руке, другой конец скакалки у другого в левой руке, скакалка спереди. Спортсмены начинают вращать скакалку в направлении – спереди-вверх-назад-вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмены одновременно перепрыгивают через неё. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается один прыжок.

Прыжки в паре с вращением скакалки вперёд с поочередным перепрыгиванием через скакалку

И. П. – оба спортсмена стоят рядом друг с другом, один конец скакалки в правой (левой) руке, у двух спортсменов, скакалка сзади (рис. 18). Спортсмены начинают вращать скакалку в направлении –



a



б



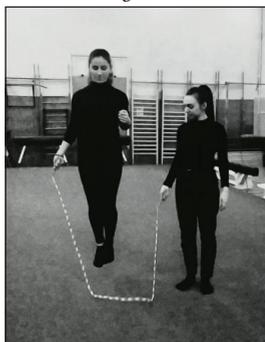
в



г



д



е

Рис. 18. Прыжок в паре с вращением скакалки вперёд с поочередным перепрыгиванием через скакалку

сзади-вверх-вперёд-вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, один спортсмен перепрыгивает через неё.

Эффективность воздействия работы со скакалкой очевидна, но это возлагает и ответственность за недопустимость тренировочных перегрузок. Важный показатель физической подготовленности гибкость. Если интегрировать прыжковую работу с упражнениями на гибкость, используя упражнения стретчинга, то результат будет более эффективным.

Техника и методика выполнения прыжков через длинную скакалку

Диапазон упражнений с длинной скакалкой очень широк – от самых простых до очень сложных по координации и согласованию индивидуальных и коллективных действий, позволяющих совершенствовать умение управлять своими движениями, развивать ловкость, воспитывать двигательную сноровку.

Упражнения со скакалкой – это конкретные предметные действия, дающие возможность получать срочную информацию о результатах выполнения каждого из заданий и объективно оценивать как свои действия, так и действия партнёров. Требования сочетать свои движения с движениями скакалки, учитывать скорость вращения, смену направления действий и способов прыжков приучают занимающихся действовать быстро и скоординировано, улучшая развитие координации движений, быстроты двигательной реакции.

Синхронные действия в парах, тройках, четвёрках при пробегании и прыжках, регулирование темпа вращения скакалки, как и другие задания, приучают к согласованию коллективных действий.

Регулируемые дозы бега и прыжков, выполняемые систематически, имеют значительный кумулятивный эффект в укреплении мышечного корсета и суставной мускулатуры, тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитии скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

При обучении прыжкам через длинную скакалку необходимо стараться сохранить изученную ранее технику прыжков. Прыжки выполнять без большого запаса, возможно меньше сгибая колени. Если во время пробеганий и прыжков занимающийся зацепил скакалку, ведущий обязан или сразу же выпустить её из рук, или быстрым движением к исполнителю ослабить возникшее натяжение скакалки, чтобы предупредить возможное падение.

Упражнения с длинной скакалкой – групповой вид деятельности, где одновременно могут заниматься от 3–4 до 10–12 человек. Даже занимаясь с группой более 20 человек, при использовании 3–4 скакалок можно обеспечить высокую моторную плотность занятия.

Существует несколько **видов прыжков** через длинную скакалку: классические (толчком двух ног), на одной ноге, со сменой положения ног, парные, групповые, смешанные, дабл-дач (с двумя скакалками).

Спортсмену необходимо не только овладеть техникой выполнения перечисленных прыжков, но и научиться вращать скакалку и вбегать во время ее вращения не задев её.

Техника вращения длинной скакалки

Вращение должно осуществляться:

- удобной рукой;
- с большой амплитудой, учитывая рост прыгающего;
- с одинаковой скоростью;
- без волн;
- с легким касанием скакалкой поверхности.

Для изучения вращения скакалки используются следующие упражнения:

1. Вращение скакалки, сложенной вдвое в лицевой плоскости вправо и влево одной рукой (сначала правой, затем левой), удерживая скалку за ее концы меняя амплитуду вращения. Активная работа кистью – малые круги; предплечьем – средние круги; всей рукой – большие круги.

2. Выполнение предыдущего упражнения, но с изменением темпа (медленнее или быстрее) вращения.

Методика обучения вращению скакалки вдвоём

Для изучения вращения скакалки вдвоём используются следующие упражнения:

1. Вращение скакалки с изменением темпа вращения;

2. Вращение скакалки с изменением направление движения после определённого числа оборотов скакалки (обратить внимание на согласованное энергичное начало движений руками) или по команде;

3. Вращение скакалки, переключая скакалку из правой руки в левую и обратно;

4. Вращение скакалки с передачей скакалки партнёрам, не прекращая её движения. Принимающий становится сзади партнёра со стороны «рабочей» руки и, приблизив одноимённую руку к его кисти, ловит темп вращательных движений и берёт скакалку.

При выполнении упражнения в командах (отделениях) можно при многократных передачах обусловить число вращений для каждого очередного участника.

Начинают обучение прыжков через длинную скакалку с упражнений, на преодоление зоны вращения скакалки – пробегание.

Техника вбегания и выбегания в зону вращающейся скакалки

Вбегание необходимо начинать тогда, когда скакалка проходит сверху вниз от исполнителя прыжка. А выбегание тогда, когда скакалка поднимается снизу вверх. Вбегать и выбегать надо быстро, чтобы избежать задевание скакалки.

Методика обучения пробегания через вращающуюся скакалку

1. Пробегание под вращающейся скакалкой. Движение вперёд следует начинать вслед за скакалкой, когда она проходит перед лицом сверху вниз. Необходимо успеть пробежать под скакалкой, пока она делает оборот.

2. Пробегание по диагонали (под острым углом к линии, соединяющей ведущих). Начало произвольное.

3. Пробегание по прямой (перпендикулярно к линии, соединяющей ведущих). Начало выполнения упражнения произвольное. Возможно, усложнение упражнения за счет определения количества оборотов вращений скакалки, или изменение направления по внезапному сигналу учителя.

4. Пробегание парами или тройками, держась за руки. Начало произвольное, по команде ведущего исполнителя.

5. Стоя перед скакалкой в колонне по одному (по 2-3), поочередное пробегание через каждые 2 или 3 оборота скакалки (по команде учителя).

6. Поточное (по одному или по двое) пробегание группы на каждый оборот скакалки. Упражнение можно усложнять за счет изменения исходного положения и способа передвижения (боком вдвоём, стоя лицом друг к другу и держась за руки, боком (скрестным или приставным шагом галопом), выполняя на средней линии поворот на 180° и т.п.).

7. Пробегание последовательно под несколькими скакалками (2-4), которые каждая пара ведущих вращают синхронно.

Методика обучения пробеганию с прыжком через вращающуюся скакалку

1. Движение вперёд следует начинать, когда скакалка опускается сверху вниз, чтобы успеть подбежать к средней линии и выполнить прыжок на встречном движении скакалки вниз.

2. Стоя перед скакалкой в колонне по одному (по 2-3), поочерёдное пробегание через каждые 2 или 3 оборота скакалки.

3. То же, выполняя пробегание с прыжком поточно на каждый оборот скакалки.

4. Пробегание с прыжком через скакалку парами и тройками, по команде ведущего.

5. Пробегание последовательно под несколькими скакалками.

Можно усложнять задания, меняя темп и согласование движений скакалок.

Методика обучения прыжкам через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием

1. Стоя снаружи в 1-1,5 м от средней линии войти вслед за вращающейся скакалкой и выполнить прыжки на средней линии, а затем после последнего прыжка убежать в сторону, противоположную движению скакалки.

2. Вбегание навстречу скакалке с прыжком через нее и выбегание обратно (вслед за скакалкой); то же, выполнив серию прыжков.

3. Прыжки через скакалку, вращающуюся с различной скоростью, с постепенным ускорением или замедлением.

4. Прыжки с различным движением ног.

5. Комбинации из освоенных прыжков, используя различные способы (варианты) вбеганий и выбеганий.

6. Прыжки групповые с поочерёдным или одновременным вбеганием и выбеганием.

СКИППИНГ КАК ВИД СПОРТА

Скиппинг в 80-е годы выделили в отдельный вид спорта, начавший развиваться за рубежом около 30 лет назад, а в России – с начала 90-х годов прошлого века. В настоящее время организуются и проводятся чемпионаты стран, Европы и мира.

Первый чемпионат России по роуп-скиппингу состоялся в 2015 году, участие в нём приняли 180 спортсменов. Для изучения этого вида спорта и увеличения аудитории занимающихся организуются и успешно проводятся Национальные конгрессы судей и тренеров.

В октябре 2019 года «роуп скиппинг» (спортивная скакалка) был введен во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин с присуждением кода вида спорта 1780001411Н. Профессиональными усилиями Бойко В. В. судьи первой категории Всемирной Федерации роуп-скиппинга, для увеличения желающих заниматься этим видом спорта, в свет выпущено несколько изданий, таких как «Тренеру на заметку. Роуп скиппинг», «Методика обучению роуп скиппингу», «Азбука роуп скиппинга», постоянно обновляется свод правил.

Только за последний год количество спортивных скиппинг-клубов в России выросло в 10 раз. Спортивные федерации созданы более чем в 30 странах мира.

Роуп скиппинг (спортивная скакалка) – это спорт, который включает в себя индивидуальные и командные дисциплины по прыжкам на одной скакалке или с вращением двух и более скакалок. Прыжки выполняются с определенной техникой движений на скорость, выносливость или вольным стилем (фристайл).

Скиппинг включает в себя 11 дисциплин. Каждая дисциплина включает в себя несколько номеров (видов), совокупность которых составляет программу соревнований по скиппингу.

В дисциплине «скорость» – скиперам предлагается выполнить большее, по сравнению с соперниками, количество прыжков за указанный интервал времени – например: 30, 60, 75 секунд.

В дисциплине «сила» – необходимо выполнить наибольшую серию двойных или тройных прыжков подряд.

В дисциплине «выносливость» – выполнение наибольшего количества прыжков за 180 секунд (3 минуты). По словам действующих спортсменов, это самая физически сложная дисциплина.

В дисциплине «фристайл» – каждый участник должен за 45-75 секунд показать комбинацию прыжков под музыку различной сложности. Фристайл – это самая зрелищная дисциплина. Существует несколько видов фристайлов: индивидуальный, парный, дабл-датч, а также «китайское колесо».

Самый популярный вид скиппинга – дабл-датч. Выступает команда из 4-5 человек и выполняет прыжки через две длинные веревки, вращающиеся поочередно. Этот вид дисциплины включает в себя элементы акробатики, брейк-данса, хип-хопа и других уличных танцев.

Еще одно из направлений фристайла «Китайское колесо», когда каждый участник держит в руках один конец своей скакалки, а другой конец скакалки у другого участника. Прыжки также имеют в основе гимнастические и акробатические упражнения.

Следующий вид скиппинга – это так называемый «путешественник», когда один участник прыгает с другим и ловит его своей скакалкой.

Соревнования могут проводиться по полной программе или по нескольким номерам одной и более дисциплин.

Соревнования могут быть личными, лично-командными и командными. По отдельным номерам программы можно проводить квалификационные (отборочные), основные и финальные соревнования.

В личных соревнованиях результаты и места засчитываются каждому отдельному участнику. В командных соревнованиях – только командам.

Участник имеет право выступить в личных соревнованиях не более чем в четырёх номерах программы в любой из дисциплин, или в двух парах или двух группах, или в двух личных номерах и в одной паре и одной группе. Очередность выступления участников определяется жеребьёвкой.

Соревнования являются официальными, если они включены в календарный план органов местного управления в области физической культуры и спорта, физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Соревнования разрешается проводить отдельно среди участников мужского и женского пола и смешанные – на абсолютное первенство.

При необходимости можно организовывать заочные соревнования в разных местах в одни сроки или в одном месте в разные сроки.

Соревнования считаются состоявшимися, если в соревнованиях в том или ином номере программы приняло участие не менее 7 спортсменов, 5 пар или 4 групп.

Место для проведения соревнований

Соревнования проводятся на площадке с ровным однородным покрытием (земля, асфальт, дерево и т. д.), на которое может быть уложено специальное покрытие, обозначающее место соревнований для удобства спортсменов и зрителей. Минимальный размер площадки должен обеспечить наличие одновременно двух соревновательных мест.

Размер каждого соревновательного места при индивидуальных прыжках составляет круг радиусом 1 м. При этом необходимо учесть, что расстояние между ними по фронту должно быть не менее 1 м и в глубину – не менее 2,5 м.

Размер места для соревнований пар составляет круг радиусом 1,5 м, расстояние по фронту – не менее 1,5 м и в глубину – не менее 3 м.

Границы соревновательной зоны должны быть обозначены четкими линиями. Цвет этих линий должен отличаться от цвета пола. Допускается несколько площадок для участия нескольких спортсменов одновременно. Между каждой площадкой соревнований должно быть 2-метровое расстояние.

Площадка для скорости, силы и выносливости, как в личных, так и командных дисциплинах представляет собой площадку – квадрат размером 5×5 м.

Площадка для Фристайла представляет собой квадрат размером 12×12 м.

Площадка для командного шоу фристайла будет зависеть от спортивного сооружения, от размера спортивной площадки, рекомендуемый минимум 16×24 м.

Зона, отведенная для судей, находится на расстоянии 0,5 м от границы площадки.

Места для зрителей должны быть расположены, по крайней мере, не менее чем 1 м за границей площадки и не менее 3 м за зоной судей.

Зона, отведенная для тренера, имеет размер 1x1 м и одна из четырех сторон тренерской зоны должна быть частью стороны площадки для фристайла или скорости. Тренерская зона не должна закрывать обзор судьям или камерам видео повтора (если таковые имеются). Тренер, занимающий эту зону, должен уважать всех соревнующихся, а также судей и других сотрудников и не покидать свое место во время проведения соревнования в дисциплине. Лицам, находящимся в этой зоне, фотографировать не разрешается.

Организация и проведение соревнований

Проведение соревнований осуществляется оргкомитетом. Руководит работой судей главная судейская коллегия.

Оргкомитет наделяется правом решать все вопросы, не входящие в компетенцию главного судьи соревнований, судей или других официальных лиц и давать указания, применительно к любым случаям.

Состав главной судейской коллегии

В состав главной судейской коллегии входят: главный судья, заместители главного судьи по медицинской части (врач), заместитель главного судьи по организационным вопросам и безопасности участников и зрителей (до 4-х человек), старшие судьи по каждой из дисциплин, проводимых на данном соревновании, главный секретарь и секретари.

Под руководством главного судьи выполняют свои обязанности комендант соревнований, рабочие, звукооператор и специалисты по обслуживанию видеозаписывающей аппаратуры (при наличии).

Спортивное сооружение и техническое оборудование перед соревнованиями должны быть тщательно осмотрены и приняты главным судьей соревнований.

В случаях, проведения соревнований в системе онлайн, представители используют видеооборудование, оно должно иметь ди-

станционное управление и не затруднять обзор участникам, а также не должно изменять конфигурацию площадки.

На всех соревнованиях разрешается проводить видео, телевизионную съёмку, фотографировать и брать интервью с разрешением оргкомитета, в специально отведённых для этой цели местах.

Соревнования проводят, в несколько кругов – предварительные, четвертьфинал, полуфинал, финал. Количество кругов, число участников, выходящих в следующий круг соревнований, количество попыток в предварительных соревнованиях (одна или две) определяются решением судейской коллегии в зависимости от числа участников.

Уровень, ранг, программа и расписание по дням соревнования определяются положением о проведении соревнований. Положение составляется организацией, проводящей соревнования. В приложении 1 представлен вариант положения для проведения соревнований.

В положение о проведении соревнований включены следующие разделы:

1. Цели и задачи;
2. Право на проведение соревнований;
3. Обеспечение безопасности участников и зрителей;
4. Страхование участников;
5. Время и место проведения;
6. Участники соревнований;
7. Программа и расписание по дням;
8. Условия проведения;
9. Определение победителей;
10. Награждение победителей и призеров;
11. Сроки и место подачи заявок на участие в соревнованиях;
12. Условия финансирования.

В официальных соревнованиях могут принимать участие спортсмены допущенные врачом.

В состав судейских бригад входят: старший судья счетчик, судья-счетчик, судья по технике, судья по презентации, судья по уровню сложности, судья по обязательным навыкам и штрафам.

Судейская коллегия

Судейская коллегия назначается оргкомитетом и утверждается проводящей организацией.

Обязанности судьи и кодекс этики:

1. Убедиться, что действия спортсменов соответствуют правилам. При выполнении этой задачи судья должен благоприятно отнестись к спортсменам для честной конкуренции.
2. Поддерживать судейскую аккредитацию.
3. Посещать все заседания судей перед соревнованием, на котором они судят, в соответствии с требованиями главного судьи соревнований.
4. Быть уверенным и ответственным на всех судейских должностях, в которых ему предлагается судить.
5. Быть хорошо осведомленным во всех изменениях в правилах соревнований. Владеть системой судейства и методами подсчета очков, оперативно выполнять судейские обязанности.
6. Выглядеть профессионально, быть в официальной одежде.
7. Пунктуальным, вежливым и беспристрастным. Избегать предвзятости при непосредственном знакомстве или подбадривания любого определенного спортсмена или команды.
8. Дружелюбным со своими коллегами-судьями, но воздерживаться от каких-либо комментариев или обсуждений, во время судейства.
9. Во время судейства личное использование мобильного телефона не допускается. Видеозапись с места судейства запрещена.
10. Поведение каждого судьи влияет на отношение общественности ко всем судьям. Поэтому каждый судья должен отстаивать честь, честность и достоинство своей роли.
11. Участвовать в ежегодных судейских семинарах по повышению квалификации. Постоянно практиковаться и анализировать соревнования разного уровня.

Главный судья соревнований обязан:

1. Заблаговременно проверить готовность места проведения соревнования, соответствующего оборудования и инвентаря. Принять меры по обеспечению безопасности участников и зрителей соревнования.
2. Организовать проведение семинара с судьями перед началом соревнования, а также заседания судейской коллегии перед началом и после соревнования и в тех случаях, когда этого требует ход соревнований.

3. Осуществлять контроль и руководство всеми членами судейской коллегии, утверждать их назначение и инструктировать по всем специальным вопросам или особенностям правил, относящихся к проводимым соревнованиям.

4. Решать все вопросы, возникающие при проведении соревнований, окончательное урегулирование которых не предусмотрено правилами соревнований.

5. Совместно с врачом, комендантом и администрацией спортивной базы он несет ответственность за здоровье участников соревнования (травмы в результате неисправности или непригодности оборудования; нарушения установленного порядка и дисциплины);

6. После окончания соревнования главный судья в однодневный срок написать отчет и в трехдневный срок оформить протоколы соревнования и выставить их в открытом доступе.

Главный судья имеет право:

1. Вмешиваться в ход соревнований на любом этапе с тем, чтобы они проходили в соответствии с правилами;

2. Вносить изменения в расписание соревнований, не затрагивающие положение о соревнованиях, если в этом возникла крайняя необходимость;

3. Сделать замечание или отстранить судью в ходе соревнований, не справляющегося со своими обязанностями или оказавшегося некомпетентным в выполнении своих обязанностях.

4. Дисквалифицировать участника или команду за нарушение правил. Дисквалифицировать от дальнейшего участия в соревновании спортсмена, не явившегося на старт или церемонию награждения без уважительной причины. Дисквалификация является исключительно прерогативой главного судьи;

5. Отменить решение судей, если убежден в его ошибочности, а также выносить общую точку зрения по вопросу, где мнения судей расходятся;

6. Выносить решения по всем протестам. Использовать видеозапись для решения сомнительного случая или протеста.

Для рассмотрения протестов можно создавать апелляционное жюри в количестве 3-5 человек.

Подача протестов возможна:

– при несоблюдении норм и правил проведения соревнований;

- если проведение соревнований и/или безопасность спортсменов ставятся под угрозу прочими условиями;
- против решений судей, кроме тех, которые не были приняты по факту нарушения.

Протест должен быть подан главному судье в письменном виде официальным представителем команды в течение 30 минут после окончания соответствующей дисциплины. Если условия, вызывающие потенциальный протест, стали известны до начала выполнения участником дисциплины, то протест должен быть подан до стартового сигнала.

После окончания соревнования все судьи успешно отсудившие получают оценку и справку о судействе.

Заместители главного судьи

Заместителей главного судьи назначают в помощь главному судье для подготовки и проведения соревнований. Их количество и должностные обязанности зависят от уровня соревнований. Заместители главного судьи работают по его указаниям, в отсутствие главного судьи один из них заменяет его.

Главный секретарь, заместитель главного секретаря и секретари

Главный секретарь соревнований:

1. Готовит документацию для проведения соревнований и обеспечивает ею судейские бригады (стартовые и сводные протоколы и т.п.), протоколы заседаний судейской коллегии, составлять технический отчет соревнований.

2. Принимает соответствующую документацию, касающуюся участников соревнования только от официальных представителей команд

3. Отвечает за правильное оформление документации соревнований. С разрешения главного судьи он может давать информацию о соревновании представителям средств массовой информации.

4. Распределяет секретарей по участкам работы и совместно со своим заместителем руководит их работой.

5. Вносит результаты соревнований в официальные формы (квалификационные и судейские книжки, протоколы по вновь установленным рекордам).

Количество судей судейских бригадах зависит от ранга и масштаба соревнований. В обязательном порядке в них включены:

1. Старший судья, в обязанности которого входит организация работы бригады (судей входящих в неё);

2. Судьи-счётчики (от 2 до 8, по одному на участника) в зависимости от масштаба соревнований и наличия включенных в работу дисциплин соревнований. Основная обязанность судей-счетчиков подсчитывание количества прыжков, произведённых спортсменом;

3. Судья-хронометрист, следит за временем соревнований и сообщает голосом (свистком, ударом гонга и т. д.) участникам и судьям-счётчикам о начале и окончании исполнения дисциплины соревнований;

4. Секретарь на виде дисциплины (1–2). Обрабатывает записи судей-счётчиков, поступающих с мест соревнований, и ведущих протокол соревнования в данной дисциплине;

5. Курьеры (1-3). Осуществляют передачу судейских протоколов (записок) секретарям, а также протоколов от секретарей главному секретарю соревнований для оперативной их обработки.

Судья-информатор должен:

1. Прибыть заранее и удостовериться в исправности аппаратуры, ознакомиться графиком проведения соревнований, с правильным произношением имен спортсменов, тренеров, официальных лиц, названия организаций, аббревиатур и т.д.;

2. Присутствовать на разминке, напоминая участникам о регламенте соревнований, информировать о результатах, представлять участников зрителям, хорошо знать существующие рекорды и быть способным быстро объявить, если существует возможность того, что может быть установлен новый рекорд и т.д.;

3. Поддерживать интерес и внимание спортсменов и зрителей своевременными объявлениями, информацией или восторженными описаниями хода соревнования;

4. Иметь в своем распоряжении стартовые протоколы, программу, расписание и перечень специальных объявлений;

5. Тексты объявлений судьи-информатора должны быть согласованы с главным судьей.

Судьи по награждению готовят:

1. Необходимую атрибутику для награждения (флаги команд-участниц, дипломы, медали, жетоны и т.п.), проверяют готовность пьедестала почета и флагштоков;

2. Необходимые фонограммы, поддерживать связь со звукооператором, с секретариатом, судьей-информатором, судьей-координатором, комендантом соревнований.

3. Один из судей по награждению назначается старшим.

Врач соревнования несет ответственность за здоровье участников во время проведения соревнований.

Врач соревнования должен:

1. Участвовать в работе мандатной комиссии, проверяя наличие в именных заявках визы врача о допуске участников к соревнованиям;

2. Осуществлять медицинское наблюдение за участниками в ходе соревнования; обеспечивать своевременное оказание медицинской помощи;

3. Давать заключение о возможности или невозможности продолжения спортсменом соревнования в случае получения травмы во время соревнований;

4. Оформлять отчет о медицинском обеспечении по окончании соревнований.

Для обеспечения порядка на соревнованиях назначается комендант.

Комендант соревнований:

1. Совместно с администрацией спортивной базы отвечает за своевременную подготовку мест к проведению соревнований (оформление помещения или места соревнований, предоставление раздевалок и санитарных помещений, подготовка площадки для выполнения упражнений, определение места для разминки и подготовки спортсменов, места для тренеров и судей).

2. Несет ответственность за соблюдение мер безопасности для участников, судей и зрителей соревнования, направленных на предупреждение заболеваний, травм и несчастных случаев, связанных с нарушениями установленного порядка и дисциплины и т.д.

3. Во время соревнования обязан находиться поблизости от места проведения выступлений и быть готовым для выполнения заданий главного судьи (его заместителя).

Для удобства зрителей и придания соревнованиям праздничного характера создают службы информации и торжественных процедур. Во время проведения соревнований и в перерывах можно использовать популярные музыкальные заставки.

Подготовка участников (регистрация, организация разминки, сбор и вывод к месту соревнования) обеспечивают судьи при участниках, количество которых определяет главный судья.

Состав команды участников соревнований

Для участия в личных соревнованиях команда может состоять из необходимого количества спортсменов. Команда, участвующая в любом командном общем соревновании, может состоять из 4, 5 или 6 человек спортсменов.

Возрастные группы

Участники соревнований по виду спорта роуп-скиппинг (спортивная скакалка) делятся на возрастные группы (табл. 3).

В учебных соревнованиях возраст занимающихся может меняться. Настоящее время проводятся соревнования с детьми дошкольного возраста, где участникам соревнований 5 лет.

Таблица 3

Возрастные группы участников соревнований по виду спорта роуп-скиппинг

Возрастная группа	Количество полных лет	
Дети	7-9	10-11
Юниоры	12-14	15-17
Взрослые	18+	30+

Примечание: 1. Максимальный возраст для возрастной группы «юниоры», спортсмен должен достичь в календарный год проведения спортивных соревнований (с 1 января по 31 декабря текущего года).

2. Для командных соревнований возрастная группа определяется по возрасту самого старшего спортсмена команды. Это означает, что в командных соревнованиях спортсмены могут участвовать в любых возрастных категориях. Исключение составляет возрастная категория 30+, где все спортсмены должны быть 30+.

3. Спортсмены в возрасте старше 30 лет могут соревноваться в 18+, если они захотят.

4. В дисциплине Командное шоу Фристайл. Все спортсмены должны быть не младше 9 лет. Дополнительное деление на номинации: начинающие и профи.

5. В соревнованиях возможно использование номинаций: начинающие и профи. *Начинающие* – это спортсмены, которые официально занимаются не более 2 лет на момент проведения соревнования. *Профи* – это спортсмены, занимающиеся официальной более 2 лет на момент проведения соревнования.

Для личных соревнований гендерные категории определяются следующим образом:

Женский пол – все женщины.

Мужской пол – все мужчины.

Смешанная категория – участвуют и мужчины и женщины вместе. Смешанный пол для командных соревнований предполагает хотя бы одного участника другого пола.

Любой пол – любой состав участников. Командное шоу фристайл и соревнования Дабл Датч (5 участников) имеют категорию «любой пол», без каких-либо требований по полу спортсменов. Команда может состоять только из спортсменов одного пола или из спортсменов разного пола.

Обязанности и права участников соревнований:

Спортсмен обязан:

1. Строго соблюдать положение о соревнованиях, соблюдать настоящие правила, программу соревнований.

2. Быть корректным по отношению ко всем участникам соревнований и зрителям.

Спортсмен имеет право:

1. Своевременно получать необходимую информацию о ходе соревнований, программе соревнований, изменениях в программе соревнований;

2. Обращаться в судейскую коллегию по любому вопросу только через официального представителя своей команды.

В программу соревнований по роуп-скиппингу (спортивной скалке) входят дисциплины, представленные в табл. 4.

Таблица 4

Дисциплины личного зачета

№ п/п	Наименование дисциплины	Время дисциплины	Количество спортсменов
1	Одиночная скакалка. Скорость Спринт	1×30 секунд	1
2	Одиночная скакалка. Выносливость Спринт	1×180 секунд	1
3	Одиночная скакалка. Сила. Тройные прыжки	Без лимита времени	1
4	Одиночная скакалка. Индивидуальный фристайл	0-75 секунд	1

Примечание: Соревнования в тройных прыжках проводятся только для возрастной категории 12 лет и старше.

Правила по дисциплинам скорости, силы и выносливости

1. Для всех дисциплин скорости, силы, выносливости скакалка должна вращаться только вперед.

2. Для скорости и выносливости в Дабл Датч скакалки должны вращаться следующим образом: правой рукой против часовой стрелки, а левой рукой по часовой стрелке.

3. Для всех дисциплин в скорости спортсмены должны использовать «спринт» (бег на месте). Одна скакалка должна проходить под ногой для каждого прыжка. При этом должны чередоваться правая и левая ноги. Для каждого чередующегося прыжка должно быть совершено одно вращение скакалкой.

Судьи считают прыжки правой ногой. В случае остановки скакалки («зарона»), если судья выполнил нажатие счетчика, то судья должен пропустить следующий за ним прыжок правой ногой, чтобы выровнять счет.

4. Для дисциплин в двойных или тройных прыжках на одиночной скакалке спортсмены должны одновременно отталкиваться двумя ногами и приземляться на две ноги одновременно. Между приземлениями скакалка должна проходить вокруг тела два или три раза. «Бег на месте» (поочередное опускание ног на землю) при выполнении двойных прыжков не допускается. В дисциплине сила, спортсмены осуществляют последовательные двойные или тройные прыжки до «зарона» (остановка скакалки) или до того момента, когда они сами захотят прерваться.

5. Допускается любое исходное положение при условии, что скакалка не начинает двигаться выше головы спортсмена раньше звукового сигнала, обозначающего старт или смена. К каждому соревнующемуся в скорости спортсмену будут прикреплены судьи, измеряющие количество прыжков в данную единицу времени.

6. Фристайл обязательно должен исполняться под музыку. Высший балл присуждается, если:

- комбинация начинается и заканчивается музыкой.

- используются специальных навыков (мультипрыжки, силовые прыжки или инверсии (манипуляции, которые требуют изменение центра тяжести, демонстрируя силу, баланс, гибкость и/или ловкость (включая гимнастические и акробатические навыки).

– используются две смены направления (вперед и назад). Засчитывается только тот прыжок, в котором скакалка делает полный оборот вокруг тела спортсмена.

Требования для выполнения дисциплины «Тройные прыжки без учета времени»

В дисциплине по тройным прыжкам скипперы осуществляют последовательные тройные прыжки до «зарона» (остановка скакалки, промах), любой другой прыжок, кроме тройного или до того момента, когда спортсмен остановится.

Для этой дисциплины не существует замеров времени. Тройные прыжки, судьи подсчитывают каждый прыжок, где обе ноги приземляются одновременно после того, как скакалка трижды проходит под ногами, одновременно совершая три вертикальных оборота вперед вокруг туловища спортсмена.

Если спортсмен завершит выступление до завершения 15 тройных прыжков, то у него будет еще одна попытка для выполнения этой дисциплины сначала. Если спортсмен решит продолжить вторую попытку, предыдущий результат будет аннулирован и спортсмену будет засчитан результат второй попытки.

Спортсмену для подготовки ко второй попытке дается 30 секунд. После этого времени спортсмен больше не имеет права начинать данную дисциплину. Время, которое судьи берут, чтобы подготовиться или сбросить свои счетчики, не засчитывается в 30 секунд, которые даются для подготовки спортсмену.

Из дисциплин, описанных в таблице 1, для каждого отдельного спортсмена выбираются дисциплины соревнований, представленные в табл. 5.

Таблица 5

Соревнования в индивидуальном общем зачете

№ п/п	Наименование дисциплины	Время дисциплины	Количество спортсменов
1	Одиночная скакалка. Скорость Спринт	1×30 секунд	1
2	Одиночная скакалка. Выносливость Спринт	1×180 секунд	1
3	Одиночная скакалка. Индивидуальный фристайл	0-75 секунд	1

Примечание: один и тот же спортсмен должен участвовать во всех трех дисциплинах, чтобы претендовать на индивидуальное место в общем зачёте.

Дисциплины командных соревнований

№ п/п	Наименование дисциплины	Время дисциплины	Количество спортсменов
1	Одиночная скакалка. Спринт. Эстафета	4×30 секунд	4
2	Одиночная скакалка. Эстафета. Двойные прыжки	1×180 секунд	2
3	Дабл Датч. Спринт. Эстафета	4×30 секунд	4
4	Дабл Датч. Скорость. Спринт	1×60 секунд	3
5	Одиночная скакалка. Парный Фристайл	0-75 секунд	2
6	Одиночная скакалка. Командный Фристайл	0-75 секунд	4
7	Дабл Датч. Одиночный Фристайл	0-75 секунд	3
8	Дабл Датч. Парный Фристайл	0-75 секунд	4
9	Дабл Датч. Тройной Фристайл	0-90 секунд	5
10	Китайское колесо. Парный Фристайл	0-75 секунд	2

Примечание: соревнования в Дабл Датч, Тройной Фристайл проводятся только для возрастной категории 12 лет и старше.

В табл. 6 представлены дисциплины командных соревнований.

Схема передвижения скипперов во время выполнения дисциплины «Скорость Дабл датч 4×30 секунд».

Для дисциплины Дабл Датч скорость 4×30 сек. допускается одновременное присутствие только одного спортсмена внутри скакалок. Спортсмен должен выйти из скакалок до того, как его сменит партнер.

Для переходов в командной дисциплине 4×30 секунд Дабл Датч необходимо соблюдать следующий порядок смены и прыжков. Условно, каждому спортсмену определим порядковый номер с 1 по 4.

– спортсмены под номером 1 и 2 начинают с вращения скакалки, спортсмен 3 по сигналу «Старт!» заходит и выполняет прыжки лицом в сторону спортсмена 2. В этот момент спортсмен под номером 4 стоит с левой стороны от спортсмена 2, лицом к спортсмену под номером 1.

– через 30 сек., после сигнала судьи «Смена!» спортсмен под номером 3 (закончив выполнять прыжки) заменяет спортсмена под номером 2 и начинает вращать скакалку. В этот момент спортсмен под номером 4 начинает выполнять прыжки лицом к спортсмену 1. Спортсмен под номером 2, во время выполнения прыжков спорт-

сменом 4 коротким путем переходит и встает с левой стороны относительно спортсмена под номером 1.

– через очередные 30 секунд (общее время выполнения дисциплины 60 сек.), по сигналу судьи «Смена!» спортсмен под номером 4 меняет спортсмена 1, а спортсмен под номером 2 начинает выполнять прыжки лицом к спортсмену 3. Спортсмен под номером 1 кратчайшим путем переходит и встает с левой стороны относительно спортсмена под номером 3.

– через очередные 30 секунд (общее время выполнения дисциплины 90 сек.), по сигналу судьи «Смена!» спортсмен под номером 2 меняет спортсмена 3, а спортсмен под номером 1 входит и выполняет прыжки лицом к спортсмену под номером 4.

Судьи не должны считать прыжки, если не выполняются смены в установленном порядке. Если участник забыл перестроиться, судьи не могут ему подсказать. Они просто перестают считать.

Из дисциплин, описанных в табл. 6 для одиночной скакалки для общего зачёта выбираются дисциплины, представленные в табл. 7.

Таблица 7

Соревнования с одиночной скакалкой в командном общем зачете

№ п/п	Наименование дисциплины	Время дисциплины	Количество спортсменов
1	Одиночная скакалка. Спринт. Эстафета	4×30 секунд	4
2	Одиночная скакалка. Эстафета. Двойные прыжки	1×180 секунд	2
3	Одиночная скакалка. Парный Фристайл	0-75 секунд	2
4	Одиночная скакалка. Командный Фристайл	0-75 секунд	4

Примечание: Спортсмены из одной и той же команды должны участвовать во всех перечисленных выше дисциплинах, чтобы быть квалифицированными для участия в общем командном зачете.

Таблица 8

Дисциплины в командном Дабл Датч общем зачете

№ п/п	Наименование дисциплины	Время дисциплины	Количество спортсменов
1	Дабл Датч. Спринт. Эстафета	4×30 секунд	4
2	Дабл Датч. Скорость. Спринт	1×60 секунд	3
3	Дабл Датч. Одиночный Фристайл	0-75 секунд	3
4	Дабл Датч. Парный Фристайл	0-75 секунд	4

Примечание: Каждый спортсмен команды должен участвовать хотя бы в одной из этих дисциплин.

Командное многоборье

№ п/п	Наименование дисциплины	Время дисциплины	Количество спортсменов
1	Одиночная скакалка. Спринт. Эстафета	4×30 секунд	4
2	Одиночная скакалка. Эстафета. Двойные прыжки	1×180 секунд	2
3	Дабл Датч. Спринт. Эстафета	4×30 секунд	4
4	Дабл Датч. Скорость. Спринт	1×60 секунд	3
5	Одиночная скакалка. Парный Фристайл	0-75 секунд	2
6	Одиночная скакалка. Командный Фристайл	0-75 секунд	4
7	Дабл Датч. Одиночный Фристайл	0-75 секунд	3
8	Дабл Датч. Парный Фристайл	0-75 секунд	4

Примечание: Каждый спортсмен команды должен участвовать, по крайней мере, в одной из 8 дисциплин.

Дисциплина командное шоу Фристайл

№ п/п	Наименование дисциплины	Время дисциплины	Количество спортсменов
1	Командное шоу Фристайл	0-360 секунд	8-20

Примечание: 1. В зависимости от возраста участников, целей и задач соревнований в них могут быть включены и другие дисциплины. 2. Соревнования проводятся в каждой дисциплине, только в том случае если есть 3 и более заявок (участников, команд).

Из дисциплин, описанных в табл. 7 для командного Дабл Датч общего зачёта выбираются следующие дисциплины, представленные в табл. 8. В табл. 9 представлены дисциплины командного многоборья. В табл. 10 представлены дисциплины командного шоу Фристайла.

Во время соревнований могут использоваться официально принятый IJRU компакт диск с треками определения времени. В таком случае, временные отрезки объявляются в определенном формате. Длительность времени измеряется относительно начала стартового сигнала в начале трека и до начала другого звука.

Форма спортсменов

Во время соревнований спортсмены могут носить любую спортивную одежду. Настоятельно рекомендуется, чтобы члены одной

команды имели единую форму, так как это придаёт им вид профессиональной команды и готовности к соревнованиям.

В командном шоу фристайл и Дабл Датч спортсмены могут быть одеты в костюм, оптимально соответствующий музыке или хореографическому замыслу. Во всех дисциплинах соревнований обязательно ношение спортивной обуви. Без обуви выполнять упражнение не разрешается, если спортсмен теряет обувь во время дисциплины, никаких навыков не будет учитываться, пока спортсмен не наденет свою обувь. Спортсмены сами несут ответственность за завязывание шнурков на обуви. Аксессуары для волос и очки должны быть надежно закреплены, если аксессуар для волос упадет на зону выступления другой команды или другого спортсмена, то спортсмен или команда, чей аксессуар упал, будет оштрафована за нарушение «выход за пределы площадки».

Использование скакалок

Спортсмены могут пользоваться скакалками любой длины и любого типа при условии, что они могут самостоятельно (без посторонней помощи) ими пользоваться.

Прикреплять скакалки или ручки к телу любым способом запрещено, а также не допускается использования любых подпорок, которые могут дать спортсмену преимущество перед другими спортсменами во время выступления.

Количество скакалок, разрешенных на поле соревнований, ограничено во всех соревнованиях, кроме командного шоу фристайла.

Для дисциплин одиночной скакалки и китайского колеса число скакалок не должно быть больше чем число спортсменов на площадке.

Представители команд, тренеры

Посредником между судейской коллегией соревнований и участниками (тренерами) команды является представитель команды. Если команда не имеет представителя или он отстранен от соревнования, его обязанности выполняет тренер или капитан команды. Представитель команды не может быть одновременно судьей или врачом данных соревнований.

Представитель команды выполняет следующие функции:

1. Участвует в проведении жеребьевки;

2. Участвует в проводимых главным судьей брифингах и совещаниях;

3. Несет ответственность за дисциплину участников команды, и обеспечивает своевременную явку их на соревнования.

Порядок выхода спортсмена (команды) на площадку

Очередность выхода на площадку по всем дисциплинам определяется жеребьевкой.

В финальных турах очередность выхода на площадку по возможности определяется обратным порядком от занятых мест после отборочного тура.

Если спортсмен/команда не появляется на площадке для соревнований в течение 1 минуты после вызова, то спортсмена/команду снимают с соревнований по данной дисциплины.

Своевременный выход на площадку это обязанности спортсменов и тренеров, чтобы соревнование продолжалось без остановок, даже если соревнования проходят с опережением запланированного графика. Заболевшие, травмированные, опоздавшие, а также пропустившие какую-либо дисциплину спортсмены не получают возможности выступить повторно.

В случае необходимости тренеры могут произвести замены в своих командах. В этом случае они должны незамедлительно оповестить об этом главного судью в письменном виде.

Выход спортсмена или команды на старт

Все определения времени в представлении дисциплин соревнований проходят в секундах. Сценарий подачи команд представлен в табл. 11. Окончание временного отрезка состязание обозначается гудком (звуковым сигналом).

Пример подачи команд в индивидуальном зачете дисциплины «Одиночная скакалка. Скорость. Спринт» представлен в табл. 12, и командном зачете дисциплины «Одиночная скакалка. Спринт. Эстафета» в табл. 13.

Для соревнований по фристайлу, после того, как спортсмен был представлен, его музыка начнется после короткой паузы.

Для скоростных и дисциплин эстафет, где каждый отрезок времени дисциплины короче или равен 60 секундам в продолжитель-

Таблица 11

Порядок подачи команд

Порядок подачи команд	Команды судьи перед стартом	Пауза после команды, сек
1	Название дисциплины	
2	Время дисциплины	1
3	Судьи готовы?	0,5
4	Спортсмены готовы?	0,5
5	Старт! Сигнал	
6	Время! или Смена! (если эстафетный режим)	

Таблица 12

Одиночная скакалка. Скорость. Спринт

Порядок подачи команд	Команды судьи перед стартом	Пауза после команды, сек
1	Одиночная скакалка. Скорость. Спринт	
2	30 секунд	1
3	Судьи готовы?	0,5
4	Спортсмены готовы?	0,5
5	Старт! Сигнал	30
6	Время! Стоп!	

Таблица 13

Одиночная скакалка. Спринт. Эстафета

Порядок подачи команд	Команды судьи перед стартом	Пауза после команды, сек
1	Одиночная скакалка. Спринт. Эстафета	
2	Четыре по 30 секунд	1
3	Судьи готовы?	0,5
4	Спортсмены готовы?	0,5
5	Старт! Сигнал	30
6	Смена!	30
7	Смена!	30
8	Смена!	30
9	Стоп! Сигнал	

ности, должны быть временные отрезки, озвученные каждые 10 секунд, табл. 14.

Пример подачи команд в командном дабл датч зачете или командном многоборье, дисциплины «Дабл Датч. Скорость. Спринт» представлен в табл. 14.

Для скоростных и дисциплины эстафет, где каждый отрезок времени дисциплины длится более 60 секунд, озвучивается время отрезков прохождения каждые 60 секунд, команды «1 минута», где учитывается количество минут, прошедших с момента последнего сигнала старта/смены. Каждые 15 секунд, дается команда «15, 30, 45», где количество секунд равно количеству секунд, прошедших с

Таблица 14

Дабл Датч. Скорость. Спринт

Порядок подачи команд	Команды судьи перед стартом	Пауза после команды, сек
1	Дабл Датч. Скорость. Спринт	
2	Три по 60 секунд	1
3	Судьи готовы?	0,5
4	Спортсмены готовы?	0,5
5	Старт! Сигнал	30
6	10	
7	20	
8	30	
9	40	
10	50	10
11	Смена!	
12	10	
13	20	
14	30	
15	40	
16	50	
17	Смена!	
18	10	
19	20	
20	30	
21	40	
22	50	
23	Стоп!	

Дабл Датч. Парный Фристайл

Порядок подачи команд	Команды судьи перед стартом	Пауза после команды, сек
1	Дабл Датч. Парный Фристайл	
2	два по 75 секунд	1
3	Судьи готовы? Judges are ready?	0,5
4	Скипперы готовы? Jumpers are ready?	0,5
5	Старт! Set! Сигнал	30
6	15	
7	30	
8	45	
9	1 минута	15
10	Смена! Switch!	
11	15	
12	30	
13	45	
14	1 минута	15
15	Стоп!	

момента предыдущего сигнала старта/смены или минутного отрезка времени.

Судьям разрешается использовать команды: «Judges are ready, Jumpers are ready, Set, Peep».

Пример подачи команд в командном многоборье дисциплины «Дабл Датч. Парный Фристайл» представлен в табл. 15.

Фальстарты

Фальстарт в одиночных соревнованиях

Фальстарт фиксируется судьями, если скакалка спортсмена начинает вращение выше головы до стартового сигнала. Все судьи должны следить и сообщать о фальстарте старшему судье после выполнения спортсменом дисциплины, фиксируют это и продолжают подсчет прыжков. Если большинство судей согласилось, что фальстарт произошел у спортсмена, в этом случае из итогового результата вычитают 10 прыжков.

Фальстарт в командных соревнованиях

Все судьи должны следить и сообщать о фальстарте старшему судье после выполнения спортсменами дисциплины. Если большинство согласилось, что произошло N количество фальстартов, только в этом случае из итогового результата вычитают количество фальстартов умноженных на 10 прыжков.

Во время командных дисциплин скорости с одиночной скакалкой или дабл датч, после сигнала «Смена!», судьи перестают считать количество прыжков до тех пор, пока следующий спортсмен не начнет выполнять упражнение спортивной дисциплины. После звукового сигнала «Смена!» предыдущий спортсмен не штрафуются, и у него не засчитываются прыжки.

Фальстарт в командных соревнованиях скорости или двойных, фиксируется если:

а) скакалка спортсмена начинает вращение (проходит над головой) до сигнала «Старт!»;

б) скакалка спортсмена начинает вращение (проходит над головой) до сигнала «Смена!»;

в) спортсмен в Дабл Датч берет скакалки у спортсмена, который вращает скакалки или входит для выполнения прыжков до сигнала «Смена!».

Выход из зоны площадки

Выход из зоны площадки фиксируется судьями тогда, когда любая часть тела спортсмена покидает границы площадки (квадрат), предназначенные для личного или командного выступления.

Старший судья дисциплины дает спортсмену указание вернуться в надлежащее место и продолжить выступление. Как только спортсмен покидает зону площадки (квадрат), то судьи должны прекратить счет прыжков, до тех пор, пока участник не войдет в зону площадки (квадрат).

Спортсмен не может получить дополнительное нарушение зоны выхода границы (квадрата), пока он не совершил очередной прыжок в пределах зоны соревнований.

Если нарушение зоны площадки мешает, препятствует или препятствует скакалке (скакалкам) соперника/команды, то старший судья назначает вторую попытку пострадавшему спортсмену/команде.

Пострадавший спортсмен/команда может решить: выбрать вторую попытку или оставить свой текущий результат. Для этого они должны уведомить старшего судью об их решение, прежде чем покинуть соревновательную площадку.

Определение результатов

Если в составе судейской бригады два судьи, то два их результата усредняются (определяется среднеарифметическое значение). Пример представлен в табл. 16.

Если в составе судейской бригады три судьи, то два ближайших результата усредняются (табл. 17 и 18), если результаты двух судей равны (табл. 19), то два более высоких результата усредняются.

Поскольку результаты судей 1 и 2 находятся ближе (разница в 2 прыжка), чем судьи 2 и 3 (разница в 4 прыжка), то усредняются результаты судей 1 и 2.

Так как результаты судей 1 и 2 имеют разницу в 3 прыжка, так же как и результаты судей 2 и 3 в 3 прыжка, то в этом случае берется два более высоких результата, а именно результаты 2 и 3 судьи.

Если четыре или более судей, то в этом случае самый высокий и самый низкий результат отбрасываются, а

Таблица 16

Определение результатов при двух судьях в бригаде

Судьи	Результат
Судья 1	112
Судья 2	114
Средний результат	113

Таблица 17

Определение результатов при трех судьях в бригаде

Судьи	Результат
Судья 1	112
Судья 2	114
Судья 3	118
Средний результат	113

Таблица 18

Определение результатов при трех судьях в бригаде (аналогичная ситуация)

Судьи	Результат
Судья 1	112
Судья 2	115
Судья 3	118
Средний результат	116,5

Таблица 19

Определение результатов при трех судьях в бригаде (аналогичная ситуация)

Судьи	Результат
Судья 1	114
Судья 2	114
Судья 3	118
Средний результат	116

Таблица 20
 Определение результатов при
 четырех судьях и более в бригаде

Судья	Результат
Судья 1	112
Судья 2	115
Судья 3	118
Судья 4	119
Судья 5	121
Средний результат	117,33

оставшиеся результаты усредняются (табл. 20).

Судья 1 и судья 5, у которых самый низкий и самый высокий результат, отбрасываются, следовательно, остаются результаты судей 2, 3 и 4, результаты которых затем усредняются.

Результат/итоговая оценка получается путем умножения оценки сложности на оценку презентации, на оценку штрафов, на оценку обяза-

тельных элементов и на оценку повторяющихся навыков.

Расчёт результатов во фристайле

Определение результатов во фристайле выполняется по следующей формуле:

$$R = D \times P \times M \times Q \times U,$$

где: R – итоговая оценка фристайла; D – оценка за сложность; P – оценка за презентацию; M – оценка за штрафы (ошибки); Q – оценка обязательных навыков; U – оценка повторяющихся навыков.

« D » – оценка «Сложности» – это сумма общих баллов за каждый навык выполняется в обычном режиме. Если навык успешно выполняется спортсменом или группой спортсменов, уровень этого навыка добавляется к оценке «Сложности».

Баллы за уровень «Сложности» навыка представлены в табл. 21.

Итоговая оценка каждого судьи по «Сложности» будет рассчитываться путем умножения количества завершённых навыков спортсменом(ами) умноженных на соответствующий уровень сложности навыка. Затем, общее количество очков для каждого уровня складываются вместе, чтобы получить общий балл «Сложности» для этого судьи.

Например, если спортсмен завершил 5 навыков 1 уровня, то он получает $5 \times 0,8 = 4$; 3 навыков 4 уровня, то он получает $3 \times 1,05 = 3,15$; 1 навык 6 уровня, равен $3,4$. $D = 4 + 3,15 + 3,4 = 10,55$ баллов.

Таблица 21

Соотношение оценки (баллов) к уровню навыка

Уровень навыка	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8
Баллы	0,00	0,13	0,8	0,32	0,58	1,05	1,89	3,4	6,12	11,02

В выполнении комбинации учитывается изменение направления вращения скакалки. Изменение направления скакалки считается только в том случае, если скакалка вращается вокруг тела спортсмена, делая оборот.

Боковые вращения, вращения в статике, вращения над головой, различные намотки вокруг тела (врапы) и другие подобные навыки не учитываются при изменении направления скакалки, так как скакалка не совершает оборот вокруг тела спортсмена.

«P» – оценка «Презентации» будет умножена на оценку сложности, которая может повысить или понизить общую итоговую оценку фристайла. Оценка «P» может повлиять на итоговую оценку фристайла в диапазоне от –35 % до +35 %.

Расчёт происходит следующим образом: Оценка «P» разбивается на три категории по значимости:

- техника выполнения: от 50 до 35 %, что составляет $\pm 17,5$ %;
- зрелищность композиции: от 25 до 35 %, что составляет $\pm 8,75$ %;
- музыкальность: от 25 до 35 %, что составляет $\pm 8,75$ %.

Чтобы вычислить оценку «P», судья использует следующие метки «–» (минус) – это отрицательное значение этой категории (–1), «V» – это (0) для этой категории и «+» – это положительное значение для этой категории (+1).

В рамках каждой категории средние значения баллов для всех судей усредняются. Затем все категории складываются вместе для окончательной итоговой оценки за «P».

Оценивается движение спортсмена по специализированной площадке, разделенной на квадраты. Максимальный балл присуждается в случае, если спортсмен при своем исполнении комбинации совершит перемещение по всем четырем квадратам площадки.

«M» – оценка за штрафы (ошибки). Судья считает обязательные элементы и зароны. Затем это количество усредняется. Каждый промах будет принимать 2,5 % от общей оценки фристайла.

Каждый вычет (промах, нарушение времени, нарушение пространства) может повлиять на оценку с коэффициентом 2,5 %

«G» – оценка обязательных навыков. Каждое невыполнение обязательного элемента вносит вычет в размере 2,5 %. Примерный подсчет обязательных навыков представлен в табл. 22.

Определение штрафов за невыполнение обязательных элементов

Наименование	Обязательное количество элементов	Количество выполненных элементов	Количество не выполненных обязательных элементов	Штраф %
Мультипрыжки	5	5	0	0
Гимнастика/силовые	4	3	1	2,5
Броски	2	1	1	2,5
Намотки (врапы)	2	1	1	2,5
Взаимодействия	3	2	1	2,5
Всего элементов	16	12	4	
Общий штраф				10

Победителем соревнования в том или ином номере программы считается спортсмен, показавший в финале лучший результат. Остальные участники финала распределяются по местам в соответствии с показанными результатами.

Результаты спортсменов в предыдущих кругах соревнований на распределение итоговых мест не влияют.

В случае одинаковых результатов у двух и более участников (пар или групп) в том или ином круге соревнований для определения окончательного места учитывают результаты предыдущих кругов, начиная с ближайшего.

Спортсмен/команда имеют право на предварительный средний результат. Озвучить средний результат имеет право только старший судья.

Результаты как минимум двух судей должны различаться не более чем на 5 (пять) прыжков. В противном случае старший судья данной площадки должен оповестить о случившемся Главного судью соревнований, после чего спортсмену будет предоставлено право на дополнительную попытку.

Если у судьи, оценивающего дисциплины скорость, сила, выносливость, наблюдаются повторяющиеся проблемы с точностью, в состязание может быть введен дополнительный судья.

В отборочном туре в дисциплинах скорости, силы и выносливости, предусматривающих возрастное деление, одинаковые результаты спортсменов остаются неизменными.

В финале дисциплин скорости, силы и выносливости равные результаты пересматриваются, если речь идет о первых трех местах.

В случае равных результатов в финальном этапе спортсмены получают дополнительную попытку «перепрыжка».

Спортсмены, показавшие равные результаты, уведомляются об этом сразу после того, как становятся известны результаты соревнований. После этого, спортсмены готовятся еще раз соревноваться друг с другом в конце финального этапа.

Результаты «перепрыжки» будут учитываться при определении призовых мест спортсменов, показавших ранее равные результаты.

Например: если двое спортсменов разделили первое место в скоростном состязании на одиночной скакалке в формате 1х30 сек., они будут повторно соревноваться друг с другом. Тот, кто в результате «перепрыжки», покажет более высокий результат, получит первое место в финальном туре, а его соперник получит второе место. Спортсмен, который находился, согласно результатам, на втором месте, то он в конечном итоге окажется на третьем месте.

Даже если спортсмен, изначально разделивший с победителем первое место, покажет в результате «перепрыжки» низкий результат, он не будет лишен призового места. Исключение составляют спортсмены, разделившие третье место, т.к. в этом случае спортсмен, показавший во время «перепрыжки» более низкий результат, окажется на четвертом месте, которое призовым не является.

В дисциплине фристайла в случае равного результата у двух спортсменов:

- в первую очередь принимается во внимание количество загонов,
- во вторую очередь учитываются баллы, вычтенные за среднюю технику выполнения элементов;
- в третью очередь принимается во внимание общий счет за «Сложность» выступления;
- в четвертую очередь принимается во внимание общий счет за «Презентацию».

Если после указанных выше процедур результат по-прежнему остается равным, то равный результат признается окончательным и оба спортсмена занимают заслуженное место.

В общекомандном зачете в одиночной скакалке при равных результатах в первую очередь будет учитываться балл за командный

фристайл, во вторую очередь – будет учитываться балл, за скоростную эстафету 4х30 сек.

Для общекомандных соревнований по Дабл Датч при равных результатах, прежде всего, будет учитываться балл за Дабл Датч фристайл (команда 4), во вторую очередь – результат спорость 4х30 сек.

Видеоповтор

Видеокамера может быть предоставлена для каждой площадки скорости, силы и выносливости, чтобы обеспечить пересчет из-за неточного подсчёта.

Если старший судья площадки уведомил главного судью соревнований о неточном подсчете результатов судейской коллегии, а главный судья турнира уведомит тренера или представителя команды, который присутствовал в тренерской зоне, в этом случае видеозапись обслуживающая данную площадку будет автоматически пересчитана на более медленной скорости дополнительной судейской бригадой.

Если во время дисциплины в тренерской зоне никого не было, то уведомление получает главный тренер команды или глава делегации. Дисциплина будет пересчитана с площадки соревнований, пока соревнования продолжается. После того, как судьи, которые пересчитывают дисциплину, получают счет в пределах 3 прыжков, этот счет будет использоваться для окончательного расчета общего счета скорости, и Главный судья соревнований уведомит тренера или представителя команды о новом результате.

Если спортсмен(ы) или тренер загораживают обзор камеры и пересчет невозможен, то спортсмены не получают вторую попытку и получают счет, первоначально подсчитанный судьями на данной площадке.

Если организаторы соревнований не установили видеокамеры на площадках, то запись сделанная тренером или представителем команды, находящимися вне тренерской зоны может быть использована для пересчета, но возможность эта дается в течение 30 минут после выступления спортсмена (команды).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Скиппинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

При освоении техники прыжков через скакалку необходимо придерживаться принципа последовательности, переходя от простых двигательных действий, к более сложным. Форсирование нагрузки ни к чему, кроме мышечных болей и нежелательных эффектов, не приведет. Важно правильно дозировать нагрузки на занятиях со скакалкой, четко контролировать частоту сердечных сокращений, не допускать перегрузок. и тогда скакалка станет универсальным тренажером, который может развивать

Прыжки через скакалку способствуют развитию всех физических качеств, которые необходимы будущему профессионалу любой специальности. Используемые упражнения прыжковой направленности укрепляют дыхательную и сердечнососудистую системы, развивают мышцы рук, ног, плечевого пояса, мышц спины и живота, ягодич, развивают силу, координацию, быстроту, выносливость и т.д.

Во время тренировок спортсменам необходимо научиться включать в работу необходимое количество мышц, экономя при этом энергию и распределяя силы для более продолжительной работы. Этот навык с успехом переносится на любые циклические действия, что актуально в подготовке занимающихся к профессиональной деятельности, если в основе профессии лежат скоростные двигательные навыки. Увеличивая скорость вращения скакалки, можно тренировать скорость. Для этого рекомендовано применять прыжки в максимально возможном темпе, но за малые промежутки времени, не превышающие 30 секунд.

Заниматься скиппингом можно в любом возрасте, он оказывает оздоровительное действие на организм, но существуют определенные противопоказания. Людям, с избыточной массой тела или другими хроническими заболеваниями, необходимо сначала проконсультироваться с врачом, и при положительном ответе выбирать

специалиста в области физической культуры и спорта, который может составить режим двигательной активности.

На занятиях скиппингом целесообразно вести просветительную работу о пользе данного вида физкультурно-оздоровительной деятельности не только в формировании физических качеств, но и о влиянии прыжковой нагрузки на состояние костно-мышечной системы, сердечнососудистой и дыхательной систем организма. Регулярная, планомерная нагрузка на стопы, при правильном мягком приземлении является отличной профилактикой плоскостопия, не говоря уже об укреплении всего опорно-двигательного аппарата.

Развернутые во время прыжков плечи и отведенные в стороны руки помогают не только выработать правильную осанку, но и гарантируют максимальный приток воздуха в легкие, развивая дыхательную функцию организма. Нагрузка делает более функциональным сердце и сосуды.

Научные исследования в изучении данного вида двигательной активности показывают, что, если нет прямых медицинских противопоказаний, то прыжки через скакалку:

- на протяжении 10 минут могут заменить трехкилометровую прогулку на велосипеде;

- способствуют улучшению обмена веществ (помогают организм очистить от токсинов);

- способствуют улучшению формы мышц бедер и икр, тонуса всего организма, формированию правильной и красивой осанки, плавности и координации движений, гибкости;

- на протяжении 15 минут, способствуют сжиганию жировых отложений, то есть снижению веса;

- отличная кардионагрузка, великолепное средство, развивающее, выносливость, баланс и чувство ритма.

- полезны для профилактики многих болезней, причиной которых является долгое стояние на ногах (в частности варикозное расширение вен).

Наблюдения специалистов показали, что преимуществ у этого вида двигательной активности гораздо больше, чем недостатков.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ларченко Л.Ю. Методические рекомендации при обучении прыжкам на скакалке / Л.Ю. Ларченко. – Режим доступа: <http://nsportal.ru>.
2. Проект правил вида спорта роуп-скиппинг (спортивная скакалка) / Бойко В.В. – М., 2019. – 47 с.
3. Скиппинг (прыжки на скакалке): методические рекомендации / Сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.
4. Соколова В.В. Методические разработки по скиппингу. – Кострома, 2013. – Режим доступа: <http://mollenta.ru>.

Положение о проведении соревнования по роуп-скиппингу, посвященных открытию «ГОДА ЗДОРОВЬЯ»

I. Цели и задачи

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Популяризация упражнений и прыжков со скакалкой.
3. Привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
4. Выявление личного и командного первенства.

II. Место и сроки проведения

Соревнования проводятся 26 декабря 2022 г. в 10.00 часов, на Республиканском стадионе (баскетбольные площадки).

III. Участники и состав команды

В соревнованиях принимают участие студенты ПГУ им. Т.Г.Шевченко, учащиеся спортивных и общеобразовательных школ города Тирасполя. Возраст участников соревнований от 16 до 22 лет. Команда состоит из 6 человек вне зависимости от пола. Все участники соревнований должны иметь спортивную форму и допуск врача.

IV. Программа соревнований.

Программа соревнований по роуп-скиппингу включает в себя следующие дисциплины:

1. Классические прыжки толчком двух ног с вращением скакалки вперед (индивидуальный и групповой зачет)

И.П. – скакалка сзади, концы ее в обеих руках. По команде «Старт!» спортсмен начинает вращать скакалку в направлении – сзади-вверх-вперед-вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через неё. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается один прыжок. Далее спортсмен продолжает совершать прыжки до команды «Стоп!».

Упражнение выполняют от трех до пяти членов команды поочередно по 30 секунд (секундомер останавливается и заново включается для каждого участника соревнований). Фиксируется количество индивидуальных прыжков и групповое количество прыжков (сумма количества лучших трех результатов команды) количество прыжков. Если произошла ошибка

в перепрыгивании скакалки, упражнение необходимо продолжить до команды судьи «СТОП».

2. Прыжки попеременные (индивидуальные) «спринт» (бег на месте) (индивидуальный и групповой зачет)

И.П. – скакалка сзади, концы ее в обеих руках. По команде спортсмен «Старт!» начинает вращать скакалку в направлении – сзади-вверх-вперёд-вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через неё. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается один прыжок. Скакалка должна вращаться только вперед.

Для всех дисциплин в скорости спортсмены должны использовать «спринт» (бег на месте). Одна скакалка должна проходить под ногой для каждого прыжка. При этом должны чередоваться правая и левая ноги. Для каждого чередующегося прыжка должно быть совершено одно вращение скакалкой.

Судьи считают прыжки правой ногой. В случае остановки скакалки («зарона»), если судья выполнил нажатие счетчика, то судья должен пропустить следующий за ним прыжок правой ногой, чтобы выровнять счет.

Спортсмен продолжает совершать попеременные прыжки до команды «Стоп!».

Упражнение выполняют от трех до пяти членов команды поочередно по 30 секунд (секундомер останавливается и заново включается для каждого участника соревнований). Фиксируется количество индивидуальных прыжков и групповое количество прыжков (сумма количества лучших трех результатов команды) количество прыжков. Если произошла ошибка в перепрыгивании скакалки, упражнение необходимо продолжить до команды судьи «Стоп!».

3. Классические прыжки толчком двух ног с вращением скакалки назад (индивидуальный и групповой зачет)

И.П. – скакалка спереди, концы ее в обеих руках. По команде «Старт!» спортсмен начинает вращать скакалку в направлении спереди-вверх-назад-вниз. Внизу скакалка продолжает движение вперед, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через неё. Когда скакалка оказывается спереди, засчитывается один прыжок. Далее спортсмен продолжает совершать прыжки до команды «Стоп!».

Упражнение выполняют от трех до пяти членов команды поочередно по 30 секунд (секундомер останавливается и заново включается для каждого участника соревнований). Фиксируется количество индивидуальных прыжков и групповое количество прыжков (сумма количества лучших трех результатов команды) количество прыжков. Если произошла ошибка

в перепрыгивании скакалки, упражнение необходимо продолжить до команды судьи «Стоп!».

4. Классические прыжки толчком двух ног с вращением скакалки вперед. Эстафета 4 человека по 30 сек.

Упражнение выполняют 4 спортсмена команды поочередно (судьи секундомер не останавливают в течение 2 минут).

Первый спортсмен команды начинает выполнять упражнение с И.П. – скакалка сзади, концы ее в обеих руках. По команде «Старт!» спортсмен начинает вращать скакалку в направлении – сзади-вверх-вперёд-вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через неё. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается один прыжок. Пока задание выполняет первый спортсмен команды (30 сек.), второй участник, на специально отведенном месте, готовится и принимает И.П. По команде судьи «Смена!» – первый заканчивает выполнение упражнения, а второй начинает выполнять дисциплину. Пока второй спортсмен выполняет упражнение (30 сек.). На место, где выполнял упражнение первый спортсмен команды, выходит третий участник команды и принимает И.П. По команде судьи «Смена!» – второй участник заканчивает выполнение упражнения, а третий начинает выполнять дисциплину (30 сек.). На место, где выполнял упражнение второй спортсмен команды, выходит четвертый участник команды и принимает И.П. По команде судьи «Смена!» – третий участник заканчивает выполнение упражнения, а четвертый начинает выполнять дисциплину до команды судьи «Стоп!» «Время!».

5. Прыжки руки скрестно вперед «восьмерка» (индивидуальные).

И.П. – скакалка сзади, концы ее в обеих руках. По команде «Старт!» спортсмен начинает вращать скакалку в направлении – сзади-вверх-вперёд-вниз. Когда скакалка движется сверху-вперёд-вниз, спортсмен скрещивает руки. Внизу скакалка продолжает движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через неё. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается один прыжок. Далее скакалка продолжает движение вверх. Затем, когда скакалка движется сверху-вперёд, спортсмен выводит руки из положения скрестно, после чего скакалка продолжает движение вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через неё. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается прыжок. Далее спортсмен продолжает прыжки, чередуя – один прыжок «руки скрестно» и один классический до команды «Стоп!». Упражнение выполняется одним членом команды 30 секунд. Фиксируется индивидуальный зачет и баллы (рейтинговый результат) для командного зачета.

6. Прыжки в паре (вращают скакалку оба спортсмена) вперед.

И.П. – два спортсмена стоят рядом друг с другом, один конец скакалки у одного в правой руке, другой конец скакалки у другого в левой руке, свободная рука в произвольном положении. Скакалка сзади. По команде «Старт!» спортсмены начинают вращать скакалку в направлении – сзади-вверх-вперёд-вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмены одновременно перепрыгивают через неё. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается один прыжок.

Далее спортсмены продолжают совершать прыжки до команды «Стоп!». Упражнение выполняет одна пара из команды. Время выполнения 30 секунд. Фиксируется индивидуальный зачет пары и баллы (рейтинговый результат) для командного зачета.

7. Прыжки в паре (вращает скакалку один спортсмен)

И.П. – спортсмены лицом друг к другу, скакалка в руках у одного спортсмена сзади. По команде «Старт!» спортсмен начинает вращать скакалку в направлении – сзади-вверх-вперёд-вниз. Внизу скакалка продолжает движение, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмены одновременно перепрыгивают через нее, засчитывается за один прыжок. Далее спортсмены продолжают совершать прыжки до команды «Стоп!». Время выполнения 30 секунд. Фиксируется индивидуальный зачет пары и баллы (рейтинговый результат) для командного зачета.

8. Прыжки групповые классические вперед с места

И.П. – два спортсмена, держат скакалку за разные концы. Остальные члены команды (3 человека) стоят в шеренгу так, чтобы скакалка лежала у них за спиной на полу зала. По команде «Старт!» спортсмены начинают вращать скакалку в направлении – сзади-вверх-вперёд-вниз. Когда скакалка, оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмены команды, стоящие внутри скакалки одновременно перепрыгивают через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмены продолжают совершать прыжки до команды «Стоп!». Время выполнения 30 секунд. Фиксируется командный зачет.

9. Прыжки групповые классические боком с места.

И.П. – два спортсмена, держат скакалку за разные концы. Остальные члены команды (3 человека) стоят в колонну так, чтобы скакалка лежала у них на полу сбоку. По команде «Старт!» спортсмены начинают вращать скакалку в направлении вверх-в сторону-вниз. Когда скакалка, продолжая движение вниз, оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмены команды, стоящие внутри скакалки, одновременно перепрыгивают через нее, любым способом. Скакалка оказывается сбоку, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмены продолжают совершать прыжки до ко-

манды «Стоп!». Время выполнения 30 секунд. Фиксируется командный зачет и баллы (рейтинговый результат) для общего зачета.

10. Прыжки по периметру

И.П. – 4 участника распределяются по квадрату на расстоянии 2,5-3 метра у каждого в руках концы от двух разных скакалок. Пятый участник команды, поочередно должен перепрыгнуть через все четыре скакалки. Фиксируется время выполнения задания. Задание считается выполненным, когда 5 участник возвращается на исходную позицию после выполнения упражнения (все 5 участников должны пройти дистанцию). Если на каком-то этапе (из двух вращающих скакалок) произошла ошибка, участник возвращается на исходную позицию для повтора упражнения. Дается три попытки на всю команду, для выполнения данного задания.

V. Порядок определения победителей

Победителем соревнования в том или ином номере программы считается спортсмен, показавший лучший результат. Остальные участники финала распределяются по местам в соответствии с показанными результатами.

Соревнования проводятся по лично-командной форме зачета.

В личный зачет соревнований входят результаты личного первенства, и места засчитываются каждому отдельному участнику. В командный зачет соревнований входит сумма 3-х лучших результатов личных дисциплин и результаты командного первенства.

Участник имеет право выступить в личных соревнованиях не более чем в четырёх номерах программы в любой из дисциплин, или в двух парах или двух группах, или в двух личных номерах и в одной паре и одной группе. Очередность выступления участников определяется жеребьёвкой.

VI. Награждение

Победители соревнований награждаются грамотами.

VII. Заявки на участие

Прием заявки на участие в соревнованиях по роуп-скиппинг – соревнованиях осуществляются на кафедре гимнастики и спортивных единоборств в распечатанном варианте с визой врача.

Образец заявки предоставляется.

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

на участие в _____
(название соревнования)

от команды _____
(название команды)

№ п/п	ФИО (полностью)	Число, месяц, год рождения	Пол	Подпись и печать врача
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Всего допущено _____ человек

_____ Ф.И.О. врача (полностью)

М.П. медицинского учреждения, в котором спортсмены проходили медицинский осмотр

Дата _____

Тренер (руководитель команды) _____ Ф.И.О.
(подпись)

ПРОТОКОЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РОУП-СКИППИНГУ

Дисциплина _____

Команда _____

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	Результат				Результат личный	Результат командный	Зароны
		Судья 1	Судья 2	Судья 3	Судья 4			
1								
2								
3								
4								
5								
6								
Сумма командного первенства								

Судья 1 _____

Судья 2 _____

Судья 3 _____

Судья 4 _____

Распределение по дисциплинам спортсменов команды

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	Классические прыжки вперед	Спринт	Классические прыжки вперед	Эстафета 4×30	Восьмерка	В паре вращение вдвоем	В паре вращение один	Груп. прям	Груп. прям	Периметр
1											
2											
3											
4											
5											
6											

Тренер (руководитель команды) _____ Ф.И.О.
(подпись)

ПРОТОКОЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РОУП-СКИППИНГУ

Дисциплина _____

Команда _____

Судейская бригада	Результат		Средний результат	Итоговый результат
Судья 1				
Судья 2				
Судья 3				
Судья 4				
Штрафы	кол-во фальстарт	кол-во фальстарт смена	Сумма фальстартов	

Судья 1 _____

Судья 2 _____

Судья 3 _____

Судья 4 _____

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СКИППИНГА	4
СКИППИНГ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА.....	8
Методика обучения прыжкам через короткую скакалку	16
Техника выполнения и методика обучения прыжков через короткую скакалку.....	19
Техника и методика выполнения прыжков через длинную скакалку	28
СКИППИНГ КАК ВИД СПОРТА	32
Место для проведения соревнований.....	34
Организация и проведение соревнований	35
Состав главной судейской коллегии.....	35
Состав команды участников соревнований	42
Фальстарты.....	53
Определение результатов.....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	61
ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	63
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	64

Учебное издание

СКИППИНГ: ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
Учебно-методическое пособие

Составители:

Татьяна Владимировна Романюк
Михаил Николаевич Романюк
Екатерина Сергеевна Федотова
Анастасия Викторовна Захаревич

Издается в авторской редакции

ИЛ № 06150. Сер. АЮ от 21.02.02.

Подписано в печать 02.03.23.

Формат 60x84/16. Уч.-изд. л. 5,75. Заказ № _____. Электронное издание

*Подготовлено в Изд-ве Приднестр. ун-та. 3300, г. Тирасполь, ул. Мира, 18.
Опубликовано на образовательном портале moodle.spsu.ru*