



УТВЕРЖДАЮ»  
Президент региональной  
физкультурно-спортивной  
общественной организации  
"Федерация роуп скиппинга  
(спортивной скакалки)  
Пензенской области"



  
А.В. Строителев

ПОЛОЖЕНИЕ  
О ПРОВЕДЕНИИ ОНЛАЙН СОРЕВНОВАНИЙ ПО РОУП СКИППИНГУ  
(СПОРТИВНОЙ СКАКАЛКЕ) ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ПОЕХАЛИ»

номер-код вида спорта: 178 000 1411Я

Пенза 2024 г.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Популяризация и развитие спортивной скакалки как вида спорта в Пензенской области и других регионах России.

Привлечение школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Пропаганда здорового образа жизни.

Развитие школьной лиги спортивной скакалки.

Обмен опытом между учителями и инструкторами по физической культуре.

Формирование у обучающихся интереса к изучению истории освоения космоса и астрономии.

Сохранение исторической памяти о герое Советского Союза, лётчике-космонавте Советского Союза, Юрии Гагарине в год 90-летия со дня рождения первого космонавта Земли.

## **2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Место проведения: Соревнования проводятся в онлайн формате, через отправку видео участников на электронную почту организаторов соревнований [rskip58@gmail.com](mailto:rskip58@gmail.com)

Сроки проведения: Видео принимаются на почту **с 12 по 14 апреля**

## **3. ОРГАНИЗАТОР**

1. Непосредственное руководство организацией онлайн соревнований по роуп скиппингу (спортивной скакалке) Пензенской области (далее – Соревнований) осуществляет Региональная физкультурно – спортивная общественная организация «Федерация роуп скиппинга (спортивной скакалки) Пензенской области (далее – Федерация).

## **4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

Соревнования являются открытыми для участия.

### Допуск к соревнованиям

1. К соревнованиям допускаются обучающиеся одного общеобразовательного учреждения (школа, гимназия, лицей), согласные с правилами и положением, подавшие заявки в установленные сроки при условии прохождения мандатной комиссии.

2. Принадлежность спортсменов к образовательному учреждению подтверждается заявкой, заверенной подписью директора (руководителя) и печатью учреждения.

3. Участники одной команды должны быть обучающимися одного образовательного учреждения. К участию не допускаются команды, состоящие из одних и тех же спортсменов, но из разных учреждений.

4. Спортсмены в команде могут быть как мужского, так и женского пола, состав команды может быть смешанный.

Соревнования проводятся в возрастных категориях и дисциплинах, предусмотренных правилами соревнований по спортивной скакалке, с учетом особенностей правил детской школьной лиги по спортивной скакалке.

5. Подача заявки означает согласие с условиями и требованиями настоящего регламента, с правилами соревнований по спортивной скакалке.

6. Каждый спортсмен имеет право выступать в одной или в нескольких дисциплинах, но в рамках одной возрастной категории.

## **5. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РЕГИСТРАЦИЯ**

1. Для участия в Соревнованиях необходимо в срок до 14 апреля включительно подать окончательную заявку (Приложение №1) подписанную и заверенную руководителем образовательного учреждения, с прикрепленной ссылкой на видео с выполнением заявленных дисциплин на почту [rskip58@gmail.com](mailto:rskip58@gmail.com) в заголовке письма необходимо указать тему «Заявка на онлайн соревнования 12 апреля».

**Внимание!** Условием участия в онлайн формате является снятое и отправленное видео с 12 по 14 апреля на почту [rskip58@gmail.com](mailto:rskip58@gmail.com)

Спортсмены выполняют дисциплины под соревновательные тематические аудио треки. Их можно найти под новостной записью о данном мероприятии в сообществе Вк [@rskip58](https://vk.com/rskip58) или по ссылке <https://cloud.mail.ru/public/fsnY/nH5o6h7K4> - эстафета 4 человека. <https://cloud.mail.ru/public/Tu8B/6rC8kvexo> - восьмерка 60 сек.

Спортсмены должны располагаться лицом к камере записывающего устройства в полный рост, ноги четко видны. В случае не читаемого видео или не четкого просматривания ног спортсмена организаторы вправе вернуть видео на доработку. Не допускаются монтированные видеозаписи.

**Имя файла должно содержать фамилии участников.**

Подача заявки на участие в соревнованиях подтверждает согласие участников соревнований, их родителей и других лиц, указанных в заявке на то, что:

- фото и видеоматериалы, полученные организатором соревнований в процессе соревнований, в том числе с изображением участников соревнований и зрителей (далее - фото и видео материалы) являются собственностью организатора соревнований, организатор соревнований не обязан

предоставлять полученные фото и видеоматериалы участникам соревнований и иным лицам;

- участники соревнований и иные лица не могут заявлять свои права на фото и видео материалы, полученные организатором в процессе проведения соревнований.

- организатор может использовать по своему усмотрению фото и видеоматериалы, полученные в процессе соревнований, в том числе использовать вышеуказанные материалы в коммерческих целях без финансовых и иных компенсаций участникам соревнований (спортсменам, тренерам и иным лицам, присутствующим на соревнованиях) за использование фото и видео материалов с их изображением.

Все вопросы по регистрации направлять на e-mail: alinagutzar@gmail.com организаторам соревнований – Строительской Алине.

## 6. ДИСЦИПЛИНЫ СОРЕВНОВАНИЙ

| Командные дисциплины |  |   |                      |  |  |
|----------------------|--|---|----------------------|--|--|
| №                    | Название дисциплины                    | Способ прыжков  | Время                | Количество человек   | Возрастная категория   |
| 1                    | Прыжки за 60 секунд «Восьмерка»        | Прыжки через одну длинную скакалку на двух ногах или попеременно с ноги на ногу | 60 сек.              | 10 спортсменов (8 прыгают+ 2 вращают скакалку взрослые или спортсмены 5-11 класса) | дошкольники 5-7 лет, школьники 1-4 класс.  |
|                      |  |   |                      | 8 спортсменов (6 прыгают + 2 вращают скакалку)                                     | школьники 5-8 класс, школьники 9-11 класс.   |
| 2                    | Прыжки за 30 сек 4 человека (эстафета) | Прыжки на двух ногах  | 4х30 сек. (120 сек.) | 4 спортсмена   | дошкольники 5-7 лет, школьники 1-4 класс, школьники 5-8 класс, школьники 9-11 класс. |
| 3                    | Прыжки за 30 сек 4 человека (эстафета) | Скорость (спринт)   | 4х30 сек. (120 сек.) | 4 спортсмена   | школьники 5-8 класс, школьники 9-11 класс.   |

## **7. ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ**

Возрастные категории:

Дошкольники 5-7 лет;

Школьники 1-4 классы;

Школьники 5-8 классы;

Школьники 9-11 классы.

Спортсмен должен обучаться в заявленном классе в календарный год проведения спортивных соревнований.

## **8. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Итоги соревнований подводятся по каждой дисциплине в каждой возрастной группе - отдельно.

Побеждает команда, выполнившая наибольшее количество прыжков за отведенное время.

В случае если у двух команд одинаковые результаты – обеим командам присуждается одно и тоже место (в соответствии с результатом ранжирования – присвоенного места). Следующая команда занимает последующие место (например: 1 место 120 прыжков, Две команды 122 и 122 прыжка занимают вторые (два вторых) место, далее команды занимают с 3 по последние место).

Участвуя в соревнованиях, каждый спортсмен соглашается, что решение судейской коллегии окончательно и не подлежит изменению.

Решения судейской коллегии не подлежат административным, процедурным и юридическим взысканиям.

Все спортсмены, завоевавшие призовые места, согласны с публичной оглаской данного факта в условиях соревнований, а также в средствах массовой информации.

## **9. НАГРАЖДЕНИЕ**

1. Участники, занявшие 1 место, становятся победителями, 2-3 места – призёрами, и награждаются электронными грамотами.

2. Остальные спортсмены награждаются электронными грамотами за участие в соревнованиях.

4. Инструктора-учителя физической культуры спортсменов награждаются электронной благодарностью.

5. Протокол соревнований и объявление победителей будут опубликованы на официальной странице Федерации: <https://vk.com/rskip58>

## 10. ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ

Регистрационный взнос за участие в соревнованиях не вносится.

## 11. РЕГЛАМЕНТ

***Спортивные дисциплины:***

***№ 1 «прыжки через одну длинную скакалку 8 человек»;***

***№2 «прыжки за 30 с. 4 человека»;***

***Особенности техники выполнения дисциплины №1.***

Все спортсмены должны находиться в зоне выступления. За выход за пределы площадки предусмотрен штраф (см. пункт 19). Смешанная команда состоит из 8 спортсменов (не менее 2 спортсменов противоположного пола) два из них вращающих и шесть прыгающих. Длина и тип выбираются командой самостоятельно в соответствии с ростом и техническими навыками спортсменов и должна быть не менее 3 метров.

В возрастной категории (школьники 1-4 классы) вращения скакалки выполняют взрослые или спортсмены 5-11 классов. Прыгающих спортсменов 8 участников.

В возрастной категории (школьники 5-8 классы, 9-11 классы) вращения скакалки выполняют участники своей возрастной категории (спортсмены из состава команды- 2 из 8 человек). Прыгающих спортсменов 6 участников.

На рис. 1. представлен пример выполнения (перемещения спортсменов) дисциплины «Прыжки через одну длинную скакалку 8 человек».

***Описание дисциплины.*** Два, вращающих (B1, B2) стоят лицом друг к другу и вращают скакалку. (B1) если вращение осуществляется левой рукой, вращает скакалку по часовой стрелке (если правой, то против часовой стрелки), а (B2) если вращение осуществляется правой рукой, вращает против часовой стрелки (если левой рукой, то по часовой стрелке). Вращающие держат скакалку в разноименных руках. При выполнении дисциплины 5 спортсменов стоят в «мертвой зоне» (МЗ) в колонне друг за другом. 1 спортсмен занимает место в центре между двумя вращающими скакалками (или в мертвой зоне у левого плеча, вращающего B2). По сигналу «Тон!» <https://cloud.mail.ru/public/Tu8B/6rC8kvexo> вращающие начинают вращать

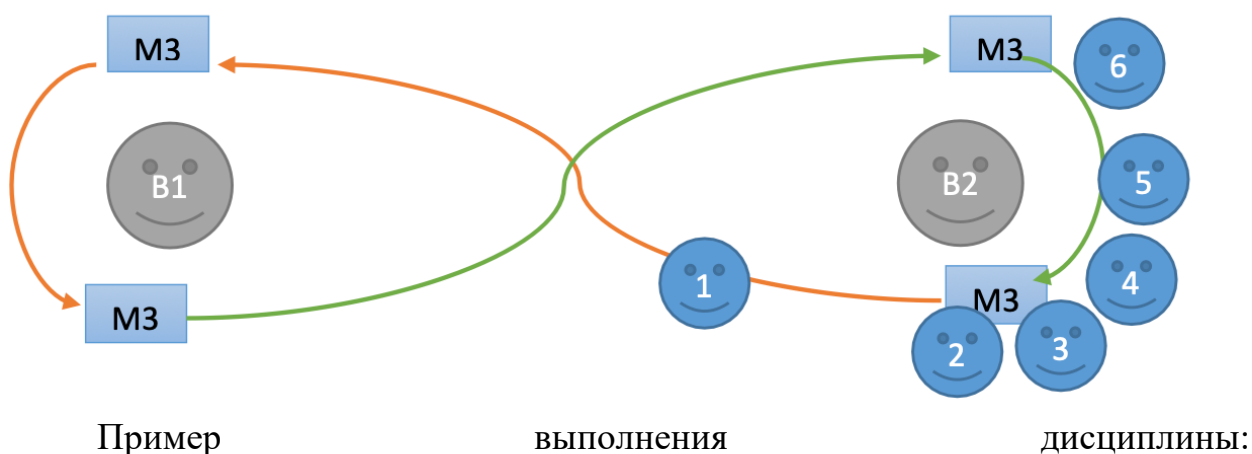
скакалку назад, то есть от носков к пяткам прыгающего. 1 спортсмен (в центре скакалок) делает 1 (один) прыжок на двух ногах и выходит по диагонали. Если движение начинается от вращающего (В1), то 2 участник входит под вращающуюся скакалку, делает 1 (один) прыжок способом на двух ногах или попеременно с ноги на ногу и выходит по диагонали. Обходит вращающего и становится в (М3) (В2) и ожидает, когда 4 оставшихся спортсменов выполнят прыжок и выйдут. Далее 1 спортсмен выполняет то же самое (что и спортсмен 2(два), но в обратную сторону (пробегаая дистанцию «Восьмёрка»). Задача выполнить это с наибольшим количеством прыжков за 60 секунд всей командой.

Судьи следят, за правильным выполнением вращения скакалки, сменой спортсменов и ведут подсчёт прыжков. Каждый раз, когда скакалка проходит под ногой (ногами) каждого прыгающего, считается прыжок. Прыжки не считаются, если скакалка не была пропущена под ногой (ногами) спортсмена ил спортсмен прыгнул 2 или 3 прыжка. Обратите внимание: первый, второй, третий, четвертый, пятый, шестой спортсмен – это разные участники.

Все участники команды в момент выполнения упражнения находятся в пределах площадки.

Допускается одновременное присутствие только одного спортсмена внутри скакалки. Спортсмен должен выйти из скакалки до того, как его сменит другой прыгающий.

Рис 1. Схема расположения (перемещения) спортсменов в дисциплине № 3.



<https://cloud.mail.ru/public/YkVG/U6EgrS8Sj>

### ***Особенности техники выполнения дисциплины № 2.***

Все спортсмены должны находиться в зоне выступления. Если спортсмены покидают площадку в момент выступления последующего

спортсмена, команде присваивается нулевой результат. Если спортсмен во время прыжков выходит за пределы площадки, судья останавливает подсчет прыжков, но не предупреждает об этом спортсмена. Как только спортсмен возвращается в пределы площадки подсчет прыжком возобновляется. В начале выступления необходимо обозначить первого участника (поднять руку).

Прыгающие спортсмены должны находиться на первой линии зоны выступления т.е. необходимо после сигнала «Смена» каждому последующему участнику поменяться местами и выйти на первую линию. Прыжки выполняются под аудио трек <https://cloud.mail.ru/public/fsnY/nH5o6h7K4> способом на двух ногах или спринт (бег на месте), в зависимости от выбранной дисциплины. Не допускаются скакалки со встроенным счетчиком и без оплетки. Во время команды «Смена!» время не останавливается, так как это «эстафета».

Пример выполнения дисциплины:  
<https://cloud.mail.ru/public/vrf8/mpTtju3zs>

## **12. ДОПОЛНЕНИЕ К ОБЩИМ ПОЛОЖЕНИЯМ**

- Официальный представитель/учитель-инструктор каждой команды отвечает за соблюдение техники безопасности спортсменами на соревнованиях;

**Данное положение является официальным вызовом на соревнования.**