

**Регламент**  
**"ПРЫГ-СКОК СКАКАЛОЧКА"**  
ОТКРЫТОЕ ДИСТАНЦИОННОЕ ВСЕРОССИЙСКОЕ КОМАНДНОЕ  
СОРЕВНОВАНИЕ СРЕДИ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ  
ПО РОУП СКИППИНГУ (СПОРТИВНОЙ СКАКАЛКЕ)

**I. УЧАСТИЕ В ДИСЦИПЛИНАХ**

В соревновании ДОУ может выставить не более 2 команд (1 команда мальчиков и 1 команда девочек).

**II. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИН ПРОГРАММЫ**

**Дисциплина 1. Эстафета. Прыжки 4 человека по 30 секунд на двух ногах** проводятся путем вращения скакалки только вперед (от пяток через голову к носкам).

**Дисциплина 2. Эстафета. Прыжки 4 человека по 30 секунд через длинную скакалку** вращение по отношению к спортсменам проводится в любом направлении.

**Внимание!** Площадка для всех дисциплин имеет размер 7x7 метров и ограничена линией 5 см.

**Техническое описание командных дисциплин:**

**Дисциплина 1. Эстафета. Прыжки 4 человека по 30 секунд на двух ногах.** *Время: 4 x 30 секунд 120 секунд.*

*Вызов участников (4 спортсмена).*

Данная дисциплина в 120 секунд (2 минуты) проводится непрерывно без остановок между спортсменами.

Для начала выступления подается специальный звуковой сигнал или судья подает команду: «Судьи готовы? Спортсмены готовы? Марш!» Для 1, 2, 3 участников после 10, 20 секунд подается звуковой сигнал, а после 30 секунд сигнал «Смена!» Для 4 (четвёртого) последнего участника после 10, 20 секунд подается звуковой сигнал, а после 30 секунд сигнал «Стоп!»

*Цель:* выполнить наибольшее количество прыжков на двух ногах за отведенное время, которые суммируются у всех членов команды.

*Требования к выполнению.*

Все члены команды (активные или пассивные) во время выполнения дисциплины **обязательно** находятся в пределах площадки 7x7 метров.

Судья следит, за правильным выполнением прыжков на скорость спортсменов, которые выполняются способом на двух ногах при каждом перепрыгивании через скакалку. Каждый раз, когда ноги касаются пола, считается прыжок. Прыжки не считаются, если скакалка не была пропущена

под ногами спортсмена. Обратите внимание: первый, второй, третий и четвертый спортсмен – это разные участники.

Выход за площадку и фальстарт См. (Дисциплина 1).

Если судья фиксирует фальстарт у спортсмена, то он не останавливает спортсмена(ов), и дает ему закончить свою серию прыжков.

*Смена спортсменов осуществляется после специального звукового сигнала или команды судьи «Смена!»*

Первый спортсмен выполняет прыжки, столько насколько это возможно за первые 30 секунд, судья подает сигнал «Смена!».

Первый спортсмен прекращает прыгать, а второй спортсмен начинает и выполняет прыжки в течение следующих 30 секунд.

Внимание! После подачи сигнала судьей «Смена!» нет никакого перерыва для начала прыжков 2, 3, 4 спортсменов.

Процедура повторяется для третьих и четвертых спортсменов.

Когда судья объявляет «Смена», подсчет останавливается, пока следующий спортсмен не начнет прыжки, и скакалка выполнит оборот вокруг тела под ногами.

В эстафете скорости вторые, третьи и четвертые спортсмены **не должны** выполнять прыжки до подачи сигнала «Смена» (Засчитывается как фальстарт и штраф – 5 прыжков).

Стартовый трек можно скачать здесь [https://disk.yandex.ru/d/9CuOHSLzK\\_UXvw](https://disk.yandex.ru/d/9CuOHSLzK_UXvw)

Команда может использовать скакалки любой длины и из любого материала.

Пример. Видео с образцом организации дисциплины можно посмотреть здесь [https://www.youtube.com/watch?v=oPgyLd4Y\\_W0](https://www.youtube.com/watch?v=oPgyLd4Y_W0)

**Дисциплина 2. Эстафета. Прыжки 4 человека по 30 секунд через длинную скакалку. Время: 120 секунд.**

*Вызов участников (6 спортсменов).*

Данная дисциплина в 120 секунд (2 минуты) проводится непрерывно без остановок между спортсменами. Длина скакалки выбирается командой самостоятельно.

*Цель:* выполнить наибольшее количество прыжков на двух ногах за отведенное время, которые суммируются у всех членов команды.

*Требования к выполнению.*

Все члены команды (активные или пассивные) во время выполнения дисциплины **обязательно** находятся в пределах площадки 7x7 метров.

Судья следит, за правильным выполнением прыжков на скорость спортсменов, которые выполняются способом на двух ногах при каждом перепрыгивании через скакалку. Каждый раз, когда ноги касаются пола, считается прыжок. Прыжки не считаются, если скакалка не была пропущена под ногами спортсмена. Обратите внимание: первый, второй, третий и четвертый спортсмен – это разные участники.

Если судья фиксирует фальстарт у спортсмена, то он не останавливает спортсмена(ов), и дает ему закончить свою серию прыжков.

*Смена спортсменов осуществляется после специального звукового сигнала или команды судьи «Смена!»*

Первый спортсмен выполняет прыжки, столько насколько это возможно за первые 30 секунд, судья подает сигнал «Смена!».

Первый спортсмен прекращает прыгать, а второй спортсмен начинает и выполняет прыжки в течение следующих 30 секунд.

Внимание! После подачи сигнала судьей «Смена!» нет никакого перерыва для начала прыжков 2, 3, 4 спортсменов.

Процедура повторяется для третьих и четвертых спортсменов.

Когда судья объявляет «Смена», подсчет останавливается, пока следующий спортсмен не начнет прыжки, и скакалка выполнит оборот вокруг тела под ногами.

В эстафете скорости вторые, третьи и четвертые спортсмены **не должны** выполнять прыжки до подачи сигнала «Смена» (Засчитывается как фальстарт и штраф – 5 прыжков).

**Важно!** Скакалку вращают 2 взрослых: инструктор по ФК и воспитатель, По сигналу старт первый спортсмен выполняет прыжки на двух ногах, через скакалку, которую вращают взрослые, по сигналу смена, он выходит и быстро заходит второй спортсмен, так как время во время смены спортсменов не останавливается. Далее третий и четвертый спортсмен выполняет то же самое.

Если судья фиксирует фальстарт у спортсмена, то он не останавливает спортсменов, и дает им закончить свою серию прыжков.

Стартовый трек для проведения Соревнования можно скачать здесь [https://disk.yandex.ru/d/9CuOHSLzK\\_UXvw](https://disk.yandex.ru/d/9CuOHSLzK_UXvw)

Команда ИМЕЕТ ПРАВО использовать скакалку ЛЮБОЙ ДЛИНЫ и из ЛЮБОГО МАТЕРИАЛА. ВНИМАНИЕ!

СКАКАЛКУ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВРАЩАЮТ ВЗРОСЛЫЕ (например: инструктор по физической культуре и воспитатель).

Пример. Видео с образцом выполнения дисциплины можно посмотреть здесь <https://www.youtube.com/watch?v=WU14aeURgOI>

Каждая команда Соревнования записывает отдельный видеоролик с выполнением дисциплины в своем исполнении.

**ВНИМАНИЕ!** В начале видео проговаривается: МБДОУ № ... город (поселок) .... Дисциплина 1 Мальчики или девочки.

Во время выполнения спортивных дисциплин Соревнования спортсмены должны быть одеты в спортивную одежду, на ногах допускается только спортивная обувь.

Представитель дошкольного образовательного учреждения заполняет форму <https://forms.gle/E8BMYHUA3RnMid4B7>, в которой обязательно должны быть: результаты по каждой дисциплине и для каждой команды, вставлены ссылки на папку с видеороликами выступления команд или видеоролики могут быть опубликованы в социальных сетях, ссылка и доступ к

ним должен быть открыт).

Видео формат должен быть просматриваемым, со звуком.

**ВНИМАНИЕ!** Все участники команды во время выполнения дисциплины должны быть в кадре. Команда, выполняет дисциплину строго за фиксированное время – 120 секунд. Только в этом случае, дисциплина считается засчитанным. В случае не читаемого видео, отсутствия звука, или нечеткого просматривания ног спортсмена организаторы вправе не принимать видео.

Результаты команды фиксируются по сумме прыжков в двух дисциплинах.

**ВНИМАНИЕ!** Обе дисциплины – это эстафеты, следовательно, по окончании 30 секунд звучит сигнал «Смена!» и пока спортсмены меняются время не останавливается.

Трек для проведения Соревнования можно скачать здесь [https://disk.yandex.ru/d/9CuOHSLzK\\_UXvw](https://disk.yandex.ru/d/9CuOHSLzK_UXvw)

Результаты команд не рассматриваются в случаях, когда команда не выполнила хотя бы одно из следующих условий:

- прислала правильно оформленные документы;
- прислала полный пакет документов;
- достоверно указала результаты соревнований;
- прислана ссылка на видеоролики, размещенный в социальных сетях после 28 февраля включительно 2023 года.

Все вопросы по поводу проведения Соревнования направляются декану факультета физической культуры и спорта ФГБОУ В «ОГУ имени И.С. Тургенева, президенту РСМОО ООФРС Бойко Валерий Вячеславович, тел.: 8 909 226 05 36, E-mail: [f\\_fks@mail.ru](mailto:f_fks@mail.ru)

### **III. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

Судья перед выходом спортсменов должен проверить технику безопасности у спортсменов.

Запрещается выполнять прыжки без кроссовок.

Запрещается прыгать с ювелирными украшениями, кроме гвоздики в ушах.

Запрещается прыгать с жвачкой во рту (пищей и т.п.). Разрешены только ношение брекетов.

Запрещается прыгать в очках, не имеющих специальных креплений либо резинки.

Запрещается использовать какие-либо дополнительные аксессуары, которые могли бы дать преимущество спортсмену.

### **IV. ИНВЕНТАРЬ**

Спортсмены используют свои скакалки. Они могут прыгать на любых скакалках при условии: скакалка не должна быть закреплена на теле (наматывание на руки, привязывание ручек скотчем и т.п.) и не должна иметь механических приспособлений, которые бы дали преимущество над другими спортсменами.

## V. ФОРМА ОДЕЖДЫ

У команды должна быть единая форма, которая показывает профессионализм, но которая закрывает интимные части спортсмена.

## V. ШТРАФЫ

**Значительный фальстарт.** Если спортсмен выполнил прыжок до сигнала «Старт!», спортсмен получает штраф **-5 прыжков**, но судьи не останавливают спортсмена.

**Незначительный фальстарт.** Если спортсмен до сигнала «Старт!» выполнил действие, при котором скакалка поднялась выше головы, но он еще не успел выполнить прыжок. Штраф – **2 прыжка**.

## VI. СУДЕЙСТВО

На каждую команду будет заполнен протокол-карточка (смотреть ниже) Результаты будут вывешены с 1 по 3 марта в социальной сети группа «Орловская областная федерация роуп скиппинга» <https://vk.com/ropeskiippingrussia>

### ПРОТОКОЛ-КАРТОЧКА

#### "Прыг-скок скакалочка"

открытое дистанционное всероссийское командное соревнование среди воспитанников ДОУ по роуп скиппингу (спортивной скакалке)

(прыжки 4 человека, прыжки 4 человека через длинную скакалку).

Стартовый № \_\_\_\_\_

Команда \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Судьи	Результат				Ср. результат	ИТОГ
	1 участник	2 участник	3 участник	4 участник		
Технический (старший) судья						
Судья 1						
Судья 2						
Штрафы:	1 участник	2 участник	3 участник	4 участник	Сумма штрафов	
Фальстарт (смена)						

Примечание: за каждый значительный фальстарт -5 прыжков, незначительный фальстарт – 2 прыжков.