



СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования

\_\_\_\_\_ Е.Н. Гавриленко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ №325

\_\_\_\_\_ О.Б.Рогозина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 года

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по спортивной скакалке

среди школьных спортивных клубов

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

в 2016-2017 учебном году

2016 г.

Санкт-Петербург

## 1. Цели и задачи:

Соревнования проводятся с целью популяризации нового вида спорта-ropeskipping(спортивная скакалка), усиления значимости физической культуры в процессе самосовершенствования человека, повышение спортивного интереса, оздоровления детей.

## 2. Сроки и место проведения:

Соревнования проводятся 17 ноября 2016 года в спортивном зале ГБОУ школы № 325 Фрунзенского района в 15.00

## 3. Организация соревнований.

3.1.Общее руководство соревнованиями осуществляется Районный Опорный Центр Школьных Спортивных Клубов Фрунзенского района.

3.2.Организация и проведение Первенства школьных спортивных клубов Фрунзенского района по скиппингувозлагается на Государственное бюджетное образовательное учреждение №325 -ШСК «Виктория» Фрунзенского района Санкт-Петербурга

3.3. Судейство соревнования осуществляется и возлагается на главного судью-Клементьеву Татьяну Анатольевну, судью -Жигульскую Веронику Юрьевну и коллегиию представителей ШСК Фрунзенского района.

## 4. Участники соревнований.

4.1.Соревнования проводятся между учащимися ОУ района, на базе которых созданы школьные спортивные клубы. Соревнования проводится как в личном, так и в командном зачете.

4.2. К соревнованиям допускаются мальчики и девочки в возрасте до 16 лет включительно. От каждого ШСК заявляются до 6 участников, имеющие допуск врача.

4.3.Ответственность за наличие страхования от несчастных случаев, жизни и здоровья участников соревнований несет сам спортсмен.

4.5.Регистрация участников проводится в день соревнований.

## 5. Возрастные категории и программа соревнований.

<i>Индивидуальные соревнования</i>			
<b>Номинации</b>	<b>7-9 лет</b>	<b>10-12лет</b>	<b>13-16 лет</b>
<b>1*30сек «Скорость»</b> спортсмен прыгает в течении 30 сек без остановки на двух ногах вращая скакалку вперед.	+	+	+
<b>«Сила»-Двойные прыжки.</b> Необходимо за один прыжок сделать два оборота скакалки. Прыжки выполняются подряд до ошибки.	Дается на выполнение 2 попытки(если в первой было меньше 10 прыжков)		
<b>«Выносливость»</b>	<b>1*60сек</b> Участник прыгает в течении минуты	<b>1*180сек «Выносливость»</b> (бег на месте с чередованием ног)	

	без остановки на двух ногах вращая скакалку вперед.		
<b>Командные соревнования</b>			
<b>2*30сек.</b> <b>«Сила»-Двойные прыжки.</b> Два участника выполняют прыжки по 30 сек.	+	+	+
<b>Скорость 4*30сек.</b> Каждый спортсмен прыгает на своей скакалке по 30 секунд.	<b>Прыжки на двух ногах</b>	<i>скипперпрыгает в течение 30 сек без остановки, бег на месте с чередованием ног.</i>	
<b>«Скорость» 3*40 сек-</b> Прыжки на двух ногах через одну длинную скакалку.	<i>3 скиппера поочередно прыгают по 40 сек, через длинную скакалку</i>		
<b>Дабл-датч 3*40 сек.</b> Вращение двух длинных скакалок поочередно.	<b>Прыжки на двух ногах</b>	<i>скипперпрыгает в течение 40 сек без остановки, бег на месте с чередованием ног.</i>	
<b>Фристайл (вольные упражнения)</b>	<i>Участник представляет комбинацию трюков с использованием скакалки в течение 45-75 секунд</i> +		
<b>ДаблДатч (контест)</b>	<i>Команда из 3-8 участников представляет хореографическую композицию (постановку с использованием двух длинных скакалок (дабл-датч) или одной .Время выступления до 3мин.30 сек.</i>		

**Примечание:** участник может выступать только в одной категории, в одной или нескольких дисциплинах. Определение возрастной категории: сколько участнику полных лет на момент соревнования. Участник имеет право выступать в старшей возрастной категории.

Соревнования по дисциплине будут проводиться, только в том случае, если в ней заявлено не менее 4 спортсменов. В противном случае соревнования будут проведены только в смешанной группе.

## 6. Информация для спортсменов

### 6.1. Обязанности и права спортсменов

#### 6.1.1. Спортсмены **обязаны:**

- знать правила установления рекорда и четко выполнять их;
- строго соблюдать нормы поведения в спортивном учреждении, организованно выходить на старт, при представлении участника судьей-информатором, встать, сделать шаг вперед, повернуться лицом к зрителям;
- выполнять все распоряжения судей во время выступления.

### 6.2. Спортивная форма и внешний вид спортсменов

6.2.1. Все спортсмены обязаны выступать в спортивной обуви, чтобы защитить свои ноги.

6.2.2. На правой ноге может быть носок отличительного цвета от носка левой ноги (для более эффективного выполнения счета судьей).

6.2.3. Запрещаются любого вида ювелирные украшения, пирсинг и жевательная резинка,

которые могут представлять риск для безопасности спортсменов. Исключение составляют: обручальное кольцо, гвоздики в ушах и зубные брекеты.

6.2.4. Форма может состоять из спортивных шорт (спортивные штаны (трико)) и футболка любого цвета, на которой может быть названия команды, номер участника, а также может быть эмблема или логотип ее спонсора.

### **6.3. Скакалки**

6.3.1. Спортсмен для выступления может использовать любую скакалку.

6.3.2. Скакалка не должна быть закреплена на любой части тела у спортсмена.

### **6.4. Площадка.**

6.4.1. Размеры площадки:

а) размер площадки соревнований составляет квадрат со сторонами 5x5 м.; для фристайла 12м.

б) зона, отведенная для судей находится на расстоянии – 1м от границы площадки;

в) места для зрителей должны быть расположены по крайней мере не менее чем 1 метр за зоной в которой находятся судьи.

### **6.5. Фальстарт.**

Фальстарт – это нарушение, когда спортсмен начинает прыгать и вращать скакалку до сигнала судьи.

## **7. Протесты.**

Протест может подавать только представитель команды. Подавать протест можно в случае математической ошибки в подсчете количества прыжков. Судьи пересчитывают результат. При спорном вопросе дается еще 1 попытка для спортсмена. Протест по подсчету подается сразу после выступления участника в течение 30 минут.

В случаях нарушений правил соревнований, протесты фиксируются в протоколах и в течение 24 часов заявления подаются главному судье соревнований.

## **8. Награждение.**

Победители и финалисты награждаются грамотами и дипломами. Общий командный зачет суммируется по всем возрастным категориям и номинациям.

## **9. Заявки на участие.**

9.1. Предварительные заявки на участие в соревнованиях принимаются до 10 ноября 2016 года в РОЦ ШСК по адресу ул. ОлекоДундича, 38 корп. 3. (3510912@mail.ru) или в администрацию ГБОУ школы №325 Фрунзенского района, а так же на почту e-mail2801data@mail.ru Клементьева Татьяна Анатольевна-8(963)345-05-08

В случае отсутствия заявки при проведении соревнования, команда не допускается до соревнований. Заявки должны соответствовать стандартному образцу с визой врача школы / приложение №1/

9.2. Техническая заявка на участие в уровне подается по образцу в день соревнований. /приложение №2/

**Районный опорный центр  
школьных спортивных клубов  
Фрунзенского района**



Структурное подразделение ГБОУ СОШ № 322, Фрунзенского района  
192289, Санкт-Петербург, ул. ОлекоДундича, д. 38, корп. 3  
Тел: 8 (812) 708-28-63. odod322@rambler.ru

**ЗАЯВКА ШСК « \_\_\_\_\_ »**

(название)

**ГБОУ № \_\_\_\_\_**

(ОУ)

Команда \_\_\_\_\_  
(название команды)

Соревнование \_\_\_\_\_  
(название)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Класс	Допуск врача
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Представитель команды \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (ФИО)

Тел: \_\_\_\_\_  
(контактный телефон)

Директор ГБОУ № \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (ФИО)

М.П.

Ф.И. участника	Возраст	1*30(спринт)	1*180	Двойные	Фристайл*1
	8	+	+	+	+

**Техническая заявка на индивидуальное участие в номинациях**

Название команды: \_\_\_\_\_

ШСК " \_\_\_\_\_ " ГБОУ № \_\_\_\_\_

Руководитель команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /