**СКИПИНГ**

**2015 год**

**Что такое скипинг**

Наименование «Скипинг» происходит от английского слова «skipping» (многократные перескакивания, перепрыгивания). Это циклическое упражнение, которое чаще всего выполняют с применением скакалки. Его используют как дети, так и взрослые. Оно популярно у спортсменов и людей, ведущих физически активный образ жизни. Прыжки через скакалку (наряду с бегом, ходьбой, ездой на велосипеде и плаванием) по сути дела являются самым распространённым в мире циклическим упражнением среди детей и подростков.

Скипинг, как вид спорта, разрабатывался исходя из следующих целей:

- лёгкости использования его каждым человеком, начиная с 5-6-летнего возраста и до глубокой старости (самостоятельно или под руководством тренера для укрепления и поддерживания своего физического состояния);

- это вид спорта, развивающего все физические качества для других, более популярных видов спорта и в первую очередь олимпийских;

- наличии неприхотливого дешевого инвентаря (скакалка), всегда имеющегося под рукой, используемого для тренировочных занятий и соревнований;

- простоты правил соревнований, которые можно проводить и без судей при наличии двух и более соревнующихся;

- возможности заниматься им в любом месте, где есть свободное пространство размером 3 м в длину, 2 м в ширину и 2,5 м в высоту.

Скипинг представляет собой вид физической деятельности человека, который слагается из прыжков с использованием специфического инвентаря – скакалки (через которую эти прыжки происходят).

**Положение о проведении первенства по скипингу**

( Разновидности прыжков через скакалку)

**Цели и задачи:** Цель проведения лично – командного первенства:

* пропаганда здорового образа жизни;
* приобщение студентов к регулярным занятиям спортом;
* возрождение массовых занятий.

**Задачи**: Популяризация скипинга, как наиболее простого, доступного, эмоционального и интересного вида спорта, основанного на знакомом каждому студенту упражнении – прыжках через скакалку;

приобщение студентов к регулярным тренировкам и участию в соревнованиях; определение сильнейших команд и лучших прыгунов.

**Руководство:**Руководство подготовкой и проведения соревнований осуществляется преподавателями физкультуры Родиной Л. Д., Ким И. В., непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию (студентов 4-х курсов).

**Сроки и место проведения:** Первенство проводится 25.03.2015 г. в спортивном зале спорткомплекса. Начало в 14:30.

**Участники:** В соревнованиях принимают участие команды ш/о, сп д/о и желающие показать свой лучший результат. К участию в соревнованиях допускаются команды, скомплектованные из студентов:1 «а» ш/о,1 «б» ш/о,2 «а» ш/о, 3 «а» ш/о,1 спец. д/о,2 спец. д/о, 3спец. д/о. Состав команды: 8 человек.Команды допускаются в **единой** спортивной форме.

**Порядок и сроки подачи заявок:**

Заявки предоставляются преподавателю физкультуры, заверенные классным руководителем и подписанные медиком, подаются не позднее, чем за сутки до начала соревнований.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программа и условия проведения соревнований** | | |
| 1 | Прыжки классические вперёд | За 30 секунд 1 попытка |
| 2 | Прыжки классические назад | За 30 секунд 1 попытка |
| 3 | Прыжки ноги скрестно вперёд | За 30 секунд 1 попытка |
| 4 | Прыжки ноги скрестно назад | За 30 секунд 1 попытка |
| 5 | Прыжки руки скрестно вперёд | За 30 секунд 1 попытка |
| 6 | Прыжки руки скрестно «восьмёрка» вперёд | За 30 секунд 1 попытка |
| 7 | Групповые прыжки в большой скакалке. Участвуют команды, в составе которых 8 человек. | кол – во прыжков  (прыгает вся команда) |

В соревнованиях участники используют личную скакалку или предоставленную судейской коллегией. Скакалка для индивидуальных прыжков – резиновая с ручками, для групповых – большая.

**Определение победителей:**

Победителем в личном зачёте в каждом виде программы считается участник, сделавший наибольшее количество прыжков за 30 секунд. Победителем среди команд в 6-ти видах программ является команда, у которой сумма количества прыжков больше. В зачёт идёт 3лучших результата.

Общекомандное место определяется по сумме наибольшего количества прыжков в 6 - ти видах программы.

**Награждение:**

Победитель в личном зачёте, в каждом виде программы награждается дипломом.

Команда – победительница награждается дипломом и переходящим кубком. За участие в 7-ом виде программы, победитель получает приз.

**Разновидности прыжков**

Скипинг в настоящее время включает в себя следующие дисциплины;

1. Прыжки классические (ноги вместе).
2. Прыжки на одной ноге.
3. Прыжки боком.
4. Прыжки с попеременной сменой ног.
5. Прыжки смешанные.
6. Прыжки в приседе.
7. Прыжки руки скрестно.
8. Прыжки ноги скрестно.
9. Прыжки парные.

10) Прыжки групповые.

***Лучшие прыгуны***

***2015г.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ф.И. студента, группа** | **Кол-во прыжков** | **место** |
| **Богатырева Виктория 3спд/о** | **625** | **1** |
| **Белокопытова Анна 2«а» ш/о** | **545** | **2** |
| **Зеленская Лидия 2 сп д/о** | **488** | **3** |
| **Макотенко Александра 1 сп д/о** | **456** | **4** |
| **Краснок Светлана 3 ш/о** | **414** | **5** |
| **Болонная Надежда 1«а» ш/о** | **408** | **6** |
| **Назарчук Юлия 1«б» ш/о** | **396** | **7** |

***Командные места***

***2015г.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группа** | **Количество прыжков** | **Место** |
| **2 «А» ш/о** | **1547** | **1** |
| **3 сп д/о** | **1392** | **2** |
| **1 сп д/о** | **1278** | **3** |
| **2 сп д/о** | **1208** | **4** |
| **3 «А» ш/о** | **1196** | **5** |
| **1 «Б» ш/о** | **1165** | **6** |
| **1 «А» ш/о** | **1130** | **7** |

**Результаты соревнования по «Скипингу» 2015 г.**

**1 «А» ш/о**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. | Прыжки ноги вм.вр. вперёд | Прыжки ноги вм.вр. назад | Прыжки ноги скрестновр. вперёд | Прыжки ноги скрестновр. назад | Руки скрестно вращение вперёд | Восьмёрка поочерёдно | Общее кол – во прыжков | Место |
| Федореева Д. | 87 | 67 | 74 | 55 | 37 | **35** | 355 |  |
| Гурова Т. | 86 | 59 | **103** | 39 | 44 | 21 | 352 |  |
| Злыднева О. | 78 | 68 | 73 | 54 | **64** | 29 | 366 | II |
| Пекарева Ж. | 79 | 69 | 60 | 56 | 50 | 30 | 344 |  |
| Сорокина Т. | 75 | 75 | 80 | 67 | 34 | 25 | 356 | III |
| Болонная Н. | **88** | **85** | 88 | **73** | 47 | 27 | 408 | I |
| Яценко Н. | 78 | 63 | 72 | 46 | 37 | 15 | 311 |  |
| Котяжова Н. | 82 | 55 | 78 | 52 | 34 | 26 | 327 |  |
| Фамилии лучших прыгунов по 6 видам | Болонная Н.  88 | Болонная Н.  85 | Гурова Т.  103 | Болонная Н.  73 | Злыднева О.  64 | Федореева Д.  35 | Сумма 3х лучших результатов |  |
| 1130 |

**Судья: Ребезова Юлия**

**2 «А» ш/о**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. | Прыжки ноги вм. вр. вперёд | Прыжки ноги вм. вр. назад | Прыжки ноги скрестновр. вперёд | Прыжки ноги скрестновр. назад | Руки скрестно вращение вперёд | Восьмёрка поочерёдно | Общее кол – во прыжков | Место |
| Соловьева Е. | 70 | 64 | 60 | 64 | 40 | 13 | 311 |  |
| Манькова В. | 82 | 67 | 102 | 63 | 33 | 40 | 387 |  |
| Белокопытова А. | **101** | 102 | **109** | **108** | 55 | **70** | 545 | I |
| Егиазарян Е. | 86 | 69 | 101 | 60 | 53 | 50 | 419 |  |
| Давиденко К | 83 | 89 | 80 | 82 | 35 | 64 | 433 |  |
| Ходякова Д. | 90 | 101 | 110 | 73 | 52 | 35 | 461 |  |
| Лычагина В. | 90 | 100 | 90 | 80 | 70 | 34 | 464 | III |
| Степась М | 90 | **107** | 107 | 90 | **76** | 68 | 538 | II |
| Фамилии лучших прыгунов по 6 видам | Белокопытова  101 | Степась  107 | Белокопытова  109 | Белокопытова  108 | Степась  76 | Белокопытова  70 | Сумма 3х лучших результатов |  |
| 1547 |

**Судья: Иващенко Юлия**

**1 «Б» ш/о**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. | Прыжки ноги вм. вр. вперёд | Прыжки ноги вм. вр. назад | Прыжки ноги скрестновр. вперёд | Прыжки ноги скрестновр. назад | Руки скрестно вращение вперёд | Восьмёрка поочерёдно | Общее кол – во прыжков | Место |
| Охонько И. | 81 | 42 | 59 | 35 | 30 | 19 | 266 |  |
| Вильдеман Ю. | 95 | 52 | **95** | 68 | 51 | 22 | 383 | III |
| Назарчук Ю. | **121** | 46 | 93 | 62 | 45 | **29** | 396 | I |
| Будаговская Н. | 116 | 30 | 50 | 15 | 32 | 22 | 265 |  |
| Запольских С. | 92 | 31 | 69 | 41 | 9 | 13 | 255 |  |
| Левкоева Н. | 78 | 65 | 72 | 61 | 60 | 24 | 360 |  |
| Костылева К. | 90 | **72** | 80 | 65 | 48 | 31 | 386 | II |
| Дудко Д. | 87 | 71 | 61 | **71** | **64** | 27 | 381 |  |
| Фамилии лучших прыгунов по 6 видам | Назарчук  121 | Костылева  72 | Вильдеман  95 | Дудко  71 | Дудко  64 | Назарчук  29 | Сумма 3х лучших результатов |  |
| 1165 |

**Судья: Кобец Екатерина**

**3 ш/о**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. | Прыжки ноги вм. вр. вперёд | Прыжки ноги вм. вр. назад | Прыжки ноги скрестновр. вперёд | Прыжки ноги скрестновр. назад | Руки скрестно вращение вперёд | Восьмёрка поочерёдно | Общее кол – во прыжков | Место |
| Визиренко А. | 97 | 65 | 80 | 78 | 40 | 23 | 383 | III |
| Рыжкова А. | 77 | 60 | 85 | 46 | 39 | 27 | 334 |  |
| Арефьева Г. | **109** | 73 | **90** | 75 | 32 | 20 | 399 | II |
| Баженова Е. | 96 | 59 | **90** | 48 | 16 | 13 | 322 |  |
| Солонина В. | 74 | 63 | 76 | 61 | 22 | **31** | 327 |  |
| Югай Я. | 80 | 73 | 57 | 66 | 22 | 13 | 311 |  |
| Василец А. | 62 | 66 | 53 | 52 | 29 | 29 | 291 |  |
| Краснок С. | 85 | **80** | 85 | **83** | **55** | 26 | 414 | I |
| Фамилии лучших прыгунов по 6 видам | Арефьева  109 | Краснок  80 | Арефьева  90  Баженова  90 | Краснок  83 | Краснок  55 | Солонина  31 | Сумма 3х лучших результатов |  |
| 1196 |

**Судья: Баркова Татьяна**

**1сп д/о**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. | Прыжки ноги вм. вр вперёд | Прыжки ноги вм. вр. назад | Прыжки ноги скрестновр. вперёд | Прыжки ноги скрестновр. Назад | Руки скрестно вращение вперёд | Восьмёрка поочерёдно | Общее кол – во прыжков | Место |
| Шабалова С. | 90 | 66 | 79 | 68 | 36 | 20 | 359 |  |
| Маркотенко С. | 91 | **78** | **103** | **78** | 41 | 65 | 456 | I |
| Мамасантова Ю. | 89 | 75 | 83 | 77 | 22 | **66** | 412 | II |
| Глазырена Н. | **95** | 75 | 70 | 66 | **66** | 38 | 410 | III |
| Белицкая В. | 76 | 71 | 64 | 70 | 29 | 24 | 334 |  |
| Скорова С. | 60 | 21 | 34 | 27 | 18 | 5 | 165 |  |
| Щербакова Н. | 78 | 75 | 60 | 62 | 40 | 27 | 342 |  |
| Шапаксова М. | 70 | 49 | 65 | 20 | 20 | 38 | 262 |  |
| Фамилии лучших прыгунов по 6 видам | Глазырена  95 | Маркотенко  78 | Маркотенко  103 | Маркотенко  78 | Глазырена  66 | Мамасантова  66 | Сумма 3х лучших результатов |  |
| 1278 |

**Судья: Герасимова Яна**

**2 сп д/о**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. | Прыжки ноги вм. вр. вперёд | Прыжки ноги вм. вр. Назад | Прыжки ноги скрестновр. вперёд | Прыжки ноги скрестновр. Назад | Руки скрестно вращение вперёд | Восьмёрка поочерёдно | Общее кол – во прыжков | Место |
| Павлова А. | 71 | 47 | 69 | 39 | 20 | 24 | 270 |  |
| Зеленская Л. | 94 | **86** | **115** | **85** | **62** | 46 | 488 | I |
| Врагобесова Ю. | 78 | 68 | 64 | 46 | 33 | 32 | 321 |  |
| Афанасьева Ж. | 74 | 50 | 56 | 36 | 17 | 22 | 255 |  |
| Шевченко А. | 67 | 65 | 52 | 42 | 10 | 27 | 263 |  |
| Калюжная Т. | 79 | 72 | 57 | 56 | 46 | 52 | 362 | II |
| Долгова А. | **97** | 33 | 70 | 44 | 40 | **54** | 338 |  |
| Андреева А. | 65 | 76 | 73 | 54 | 46 | 45 | 359 | III |
| Фамилии лучших прыгунов по 6 видам | Долгова  97 | Зеленская  86 | Зеленская  115 | Зеленская  85 | Зеленская  62 | Долгова  54 | Сумма 3х лучших результатов |  |
| 1209 |

**Судья: Колесникова Евгения**

**3 сп д/о**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И, | Прыжки ноги вм. вр. вперёд | Прыжки ноги вм. вр. назад | Прыжки ноги скрестновр. вперёд | Прыжки ноги скрестновр. назад | Руки скрестно вращение вперёд | Восьмёрка поочерёдно | Общее кол – во прыжков | Место |
| Ватовская З. | 58 | 87 | 87 | 69 | 20 | 52 | 373 | III |
| Боготырева В. | 100 | 128 | 142 | 90 | 93 | 72 | 625 | I |
| Дробенко Н. | 51 | 66 | 73 | 62 | 29 | 57 | 338 |  |
| Иванова А. | 72 | 68 | 70 | 60 | 54 | 70 | 394 | II |
| Блохина К. | 65 | 89 | 76 | 51 | 36 | 40 | 357 |  |
| Фамилии лучших прыгунов по 6 видам | Боготырёва  100 | Боготырёва  128 | Боготырева  142 | Боготырева  90 | Боготырёва  93 | Боготырева  72 | Сумма 3х лучших результатов |  |
| 1392 |

**Судья: Тарасова Екатерина**

***Открытие соревнований по скипингу 2015 год***



Приветствие команд

Инструктаж перед соревнованием

Главный судья: Викульцева Н,Т.

***А вот наша строгая судейская коллегия***



***И снова не нарушая традиций,***

***в роли судей выступают 4 курсы***



***Построение команд***

******

***1 «А» ш/о***

******

***1 «Б» ш/о***

******

***2 «А» ш/о***

******

***3 ш/о***

******

***1 сп д/о***

******

***2 сп д/о***

******

***3 сп д/о***

***Лучшие прыгуны 2015г.***

******

***Богатырева Виктория***

***3 сп д/о – 625 прыжков***

******

***Белокопытова Анна***

***2 «А» ш/о – 545 прыжков***

******

***Зеленская Лидия***

***2 сп д/о – 488 прыжков***

******

***2 место***

***3сп д/о***

***Богатырёва В.***

***Ватовская З.***

***Блохина Е.***

***Дробенко Н.***

***Иванова А.***

******

***1 место***

***2 «А» ш/о***

***Давиденко К.***

***Манькова В.***

***Белокопытова А.***

***Лычагина В.***

***Степась М.***

***Ходякова Д.  
Соловьёва Е.***

***Егиазарян Е.***

******

***3 место***

***1 сп д/о***

***Шабалова С.***

***Макотенко С.***

***Мамасаитова Ю.***

***Глазырена Н.***

***Белицкая В.***

***Скорова С.***

***Щербакова Н.***

***Шапаксова М.***