ПРАВИЛА
ДЕТСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА РОУП СКИППИНГА
ПО ВИДУ СПОРТА "РОУП СКИППИНГ (СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА)" С НОМЕРОМ-КОДОМ ВИДА СПОРТА 1780001411Н.

## 1. Общие положение

Настоящие Правила Детской Школьной Лиги Роуп скиппинга по виду спорта «Роуп скиппинг (спортивная скакалка)» (далее-Правила) разработаны в соответствии с международными правилами вида спорта «Роуп скиппинг (спортивная скакалка)» International Rope Skipping Organisation - IRSO и распространяются на все физкультурные и спортивные мероприятия, соревнования Детской Школьной Лиги Роуп скиппинга по виду спорта «Роуп скиппинг (спортивная скакалка)» (далее-ДШЛРС), проводимые на территории Российской Федерации Общероссийской спортивной федерацией аккредитованной по виду спорта «Роуп скиппинг (спортивная скакалка) (далее-Федерация) и ее региональными отделениями и иными уполномоченными организациями.

## 2. Дисциплины и количество участников

2.1. Соревнования проводятся в личных и командных дисциплинах.

2.2. В личных соревнованиях победители и призеры определяются в каждой возрастной категории. В командных соревнованиях победитель и призеры определяются среди команд субъектов РФ, муниципальных образований, спортивных клубов и так далее.

2.3. Число участников и команд:

- личные соревнования в отдельной дисциплине и отдельной возрастной категории считаются официальными /или состоявшимися, если в них принимает участие не менее 3 участников;

- командные соревнования в отдельной дисциплине и отдельной возрастной категории считаются официальными /или состоявшимися, если в них принимает участие не менее 3 команд.

Если в дисциплине и возрастной категории 2 и менее участников, то разрешается их объединить с ближайшей старшей возрастной категории.

2.4. Дисциплины детской школьной лиги роуп скиппинга

Таблица 1. Личные дисциплины

| № п/п | Название | | Время | Кол-во участников | Возрастная категория |
|---|---|---|---|---|---|
| **Личные дисциплины** | | | | | |
| **1л** | Скорость | (прыжки на двух ногах) | 30 секунд | 1 | Дошкольники; младшие школьники; школьники; юниоры; взрослые. |
| **2л** | Скорость | (спринт, бег на месте) | 30 секунд | 1 | младшие школьники; школьники; юниоры; взрослые. |
| **3л** | Скорость (кресты) | | 30 секунд | 1 | Дошкольники; младшие школьники; школьники; юниоры; взрослые. |
| **4л** | Выносливость | на 2-ногах | 60 секунд | 1 | Дошкольники. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **5л** | Выносливость | на 2-х ногах | 90 секунд | 1 | Младшие школьники. |
| **6л** | Выносливость | на 2-х ногах | 120 секунд | 1 | Школьники. |
| **7л** | Выносливость | спринт | 180 секунд | 1 | Юниоры; Взрослые. |
| **8л** | Сила (двойные прыжки) до остановки скакалки или другого прыжка | | Без ограничения времени | 1 | Младшие школьники; школьники; юниоры |
| **9л** | Сила (тройные прыжки) до остановки скакалки или другого прыжка | | Без ограничения времени | 1 | Взрослые. |
| **10л** | Обязательная программа Фристайл соло | | Без ограничения времени | 1 | Дошкольники; младшие школьники; школьники; юниоры; взрослые. |

Таблица 2. Командные дисциплины

| № п/п | Название | | Время | Кол-во участников | Возрастная категория |
|---|---|---|---|---|---|
| **Командные дисциплины** | | | | | |
| **1к** | Скорость эстафета | (прыжки на двух ногах) | 4х30 секунд | 4 | Дошкольники; младшие школьники; школьники. |
| **2к** | Скорость эстафета | (спринт, бег на месте) | 4х30 секунд | 4 | Юниоры; взрослые. |
| **3к** | Выносливость «Восьмерка» | Прыжки через одну длинную скакалку | 120 секунд | 8 (6 прыгают + 2 взрослых вращают скакалку) | Дошкольники; младшие школьники. |
| | | | | 8 (6 прыгают + 2 вращают скакалку) | Школьники; юниоры; взрослые. |
| **4к** | Дабл Датч скорость | Прыжки через две длинные скакалки на двух | 1х30 секунд | 3 (1 ребенок прыгает +2 взрослых вращают) | Дошкольники Младшие школьники. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ногах | | | |
| **5к** | Дабл Датч скорость эстафета | Прыжки через две длинные скакалки на двух ногах | 4х30 секунд | Все 4 участника прыгают на 2-х ногах и вращают скакалки по очереди. | Школьники; юниоры; взрослые. |

***Примечания:*** в зависимости от возраста участников, целей и задач соревнований в них могут быть как сокращены, так и включены другие дисциплины.

**2.5.** В личных дисциплинах соревнования проводятся отдельно среди мальчиков и девочек.

**2.6.** В командных дисциплинах соревнования проводятся отдельно среди мальчиков, девочек, а также в смешанной группе. В смешанной команде обязательно должен быть хотя-бы 1 спортсмен противоположного пола.

## 3. Возрастные категории

Таблица 3. Возрастные категории в личных дисциплинах

| № п/п | Название | Возрастные категории |
|---|---|---|
| **1л** | Скорость (прыжки на двух ногах) | Дошкольники;<br>младшие школьники 8-9лет;<br>школьники 10-11лет;<br>юниоры 12-14 лет. |
| **2л** | Скорость (спринт, бег на месте) | Младшие школьники 8-9лет;<br>школьники 10-11лет;<br>юниоры 12-14 лет;<br>взрослые 15 -18 лет. |
| **3л** | Скорость (кресты) | Дошкольники;<br>младшие школьники 8-9лет;<br>школьники 10-11лет;<br>юниоры 12-14 лет;<br>взрослые: 15 -18 лет. |
| **4л** | Выносливость 60 секунд на двух ногах | Дошкольники. |
| **5л** | Выносливость 90 секунд на двух ногах | Младшие школьники 8-9лет. |
| **6л** | Выносливость 120 секунд на двух ногах | Школьники: 10-11лет. |
| **7л** | Выносливость 180 секунд (спринт) | Юниоры 12-14 лет;<br>Взрослые 15-18 лет. |

| | | |
|---|---|---|
| **8л** | Сила (двойные прыжки) до остановки скакалки или другого прыжка | Младшие школьники 8-9лет;<br>школьники 10-11лет.<br>юниоры 12-14 лет. |
| **9л** | Сила (тройные прыжки) до остановки скакалки или другого прыжка | Взрослые: 15-18 лет. |
| **10л** | Обязательная программа Фристайл соло | Дошкольники;<br>младшие школьники 8-9лет;<br>школьники 10-11 лет;<br>юниоры 12-14 лет;<br>взрослые 15-18 лет. |

**Примечание:** возраст участника (спортсмена) определяется количеством полных лет на 31 декабря года проведения соревнования.

Таблица 4. Возрастные категории в командных дисциплинах

| № п/п | Название | Возрастные категории |
|---|---|---|
| **1к** | Скорость эстафета | Дошкольники;<br>младшие школьники 8-9лет;<br>школьники 10-11лет;<br>юниоры: 12-14 лет; |
| **2к** | Скорость эстафета | Младшие школьники 8-9лет;<br>школьники 10-11лет;<br>юниоры 12-14 лет;<br>взрослые 15 -18 лет. |
| **3к** | Выносливость «Восьмерка» | Дошкольники;<br>младшие школьники 8-9лет;<br>школьники 10-11лет;<br>юниоры 12-14 лет;<br>взрослые 15 -18 лет |
| **4к** | Дабл Датч скорость | Дошкольники;<br>младшие школьники 8-9лет. |
| **5к** | Дабл Датч скорость эстафета | Школьники 10-11лет;<br>юниоры 12-14 лет;<br>взрослые 15 -18 лет. |

**Примечание:** один и тот же спортсмен не имеет право выступать более одного раза в одной и той же спортивной дисциплине в рамках одного спортивного соревнования.

## 4. Положение о спортивных соревнованиях

4.1. Порядок проведения соревнований определяется Положением спортивных соревнованиий и физкультурно-массовых мероприятий ДШЛРС и правилами.

4.2. Организация, проводящая соревнование, обязана до начала мероприятия:

- разработать, утвердить и разослать заинтересованным организациям Положение (Регламент) о соревновании в строгом соответствии с настоящими Правилами. Положение должно быть разослано заинтересованным организациям не позднее, чем за 1 месяц до начала соревнований;

- создать Организационный комитет по подготовке и проведению соревнования обязанности, которого обеспечить соответствие проведения соревнований с данными Правилам;

- утвердить главную судейскую коллегию, комиссию по допуску спортсменов к участию в соревновании.

4.4. Ранг соревнования и программа определяются Положением о данном соревновании.

4.5. Положение (регламент) составляется организацией, проводящей соревнования. Положение о Всероссийских соревнованиях на очередной год разрабатывается и утверждается Общероссийской федерацией и включается в единый календарный план.

4.6. В Положение включаются следующие разделы:

1. Цели и задачи;
2. Ранг соревнований;
3. Организаторов и право на проведение соревнований;
4. Место и сроки проведения соревнования;
5. Требования к участникам и условия их допуска к соревнованию;
6. Обеспечение безопасности участников и зрителей;
7. Программа и расписание по дням;
8. Условия проведения итогов;
9. Определение победителей;

10. Порядок награждения;
11. Сроки, место подачи и форму заявок на участие в соревнованиях;
12. Условия финансирования.

4.7. При необходимости в Положение могут включаться дополнительные разделы (условия размещения и транспорт; время и место работы комиссии по допуску участников соревнования).

4.8. Изменения в Положение может вносить только организация, утвердившая его. Обо всех изменениях в Положении участвующие организации должны быть уведомлены письменно, но не позднее, чем за 10 дней до начала соревнований.

*Примечание:* допускается отправка Положения (регламента) по электронной почте с обязательным контролем его получения адресатом.

4.9. При наличии в Положении пунктов, противоречащих Правилам, главная судейская коллегия обязана руководствоваться настоящими Правилами ДШЛРС.

## 5. Требования к участникам и условия их допуска к соревнованию

5.1. Заявленные спортсмены, должны быть:

- соответствующей возрастной категории;
- обучающимися, воспитанниками одного образовательного учреждения (государственные, муниципальные, негосударственные);
- обучающимися одного учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта (спортивные школы, детско-юношеские спортивные школы, детско-юношеские спортивно-адаптивные школы) на этапе спортивно-оздоровительной и начальной подготовки;
- спортсменами общественных организаций, осуществляющие организацию и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, предоставление спортивно-оздоровительных услуг среди детей и

подростков (клубы, общественные организации и т.п.).

5.2. Заявленные спортсмены, должны предоставить в мандатную комиссию соревнования:

- справку законному представителю о том, что ребенок заявителя обучается (посещает ДОУ, общественные организации) в общеобразовательном учреждении, учреждении дополнительного образования детей, в организации осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, или список команды, заверенный руководителем учреждения (организации);
- свидетельство о рождении (паспорт);
- допуск врача;
- полис медицинского страхования;
- заявка на участие в спортивных соревнованиях;
- согласие на обработку персональных данных;
- страховку от несчастного случая.

## 6. Использование скакалок

6.1. Спортсмен(ы) для выступления **МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛЮБУЮ** скакалку.

6.2. Если во время выступления у спортсмена ломается ручка, обрывается трос, то ему может быть предоставлена вторая попытка (но не более). Результат фиксируется по второй попытке.

6.3. Спортсмен **МОЖЕТ** использовать дополнительную скакалку, которая должна быть в соревновательной зоне (указанной судьями) в случае поломки (обрыва троса) скакалки для завершения дисциплины.

6.4. **ЗАПРЕЩЕНО** закреплять скакалку инородными предметами (скотч, изолента и т.п.) на любой части тела у спортсмена.

6.5. **ЗАПРЕЩЕНО** использовать во время соревнования какие-либо дополнительные приспособления, дающие преимущество перед соперниками.

## 7. Спортивная форма и внешний вид спортсменов

7.1. Спортивная форма команды, должна быть в едином стиле, цветовой гамме и одинокого кроя.

7.2. Форма может состоять из спортивных шорт (спортивные штаны (трико) лосины) и футболка (майка) топы любого цвета, на которой должно быть названия команды, а также может быть эмблема или логотип ее спонсора (5х8 см).

7.3. По длине футболка (майка, топ) и шорты (лосины, трико) должны соответствовать контурам тела спортсмена.

7.4. На форме не должно быть рисунков, надписей, граффити либо слоганов оскорбительного или нецензурного содержания, касающихся культуры, расовой принадлежности или вероисповедания.

7.5. Для обеспечения безопасности все спортсмены обязаны выступать в спортивной обуви, чтобы защитить свои ноги.

7.6. **ЗАПРЕЩАЮТСЯ** любые ювелирные украшения, предметы, продетые через щеки, язык (пирсинг) и т.п., которые могут представлять риск для безопасности спортсменов.

Исключение составляют: гвоздики в ушах.

7.7. Разрешается выступление спортсмена в очках, если они закреплены специальными креплениями или резинкой.

7.8. Разрешается использование медицинских приспособлений, предназначенных для ношения при различного рода травмах и в реабилитационный посттравматический период из мягких тканей и/или покрытые мягкими тканями или материалами. Приспособления должны быть фабричного производства, целостность их не должна быть нарушена. Если все же целостность такого приспособления необходимо было нарушить в интересах здоровья спортсмена, то все жесткие части такого приспособления должны быть надежно защищены покрытием на основе поролона или аналогичного поролону материала, толщина такого покрытия должна быть не менее 1,3 см.

7.9. В полости рта спортсмена во время разминки или выступления не

должно находиться посторонних предметов, в том числе пищи, жевательной резинки, медикаментов и так далее, за исключением неотделяемых предметов, надежно зафиксированных (например, брэкеты). запрещены.

7.10. Спортсменам не разрешается ношение заколок или зажимов для волос (из твердых материалов).

7.11. Волосы спортсменов должны быть убраны (например: в пучок или косички). Если у спортсмена короткие волосы, и они мешают на тренировках (соревнованиях), то их можно закрепить гибкой спортивной повязкой.

## 8. Требования к площадке для соревнований

8.1. Пол должен иметь высококачественный паркет типа площадки для игры в баскетбол или деревянный покрашенный/лакированный пол.

8.2. Размеры площадки:

8.2.1. *Размер площадки для индивидуальных и командных соревнований* составляет квадрат со сторонами 6х6 м **(№1)**.

8.2.2. Квадрат со сторонами 1х1 м. прилегающий к границе площадки отмечается *для тренера и запасных команды* **(№2)**.

8.2.3. *Зона, отведенная для судей,* находится на расстоянии 0,5 м от границы площадки **(№3)**.

8.2.4. *Места для зрителей* должны быть расположены по крайней мере не менее чем 1 метр за границей площадки и не менее 3 метров за зоной судей **(№4)**.

8.2.5. Линия, обозначающая границу - площадки входит в ее размер 6х6 метров.

8.2.6. Граница (область) для индивидуальных и командных соревнований должны быть отмечены видимой (отличающейся от цвета пола) линией (шириной 5 см) как обозначено рис 1. ниже.

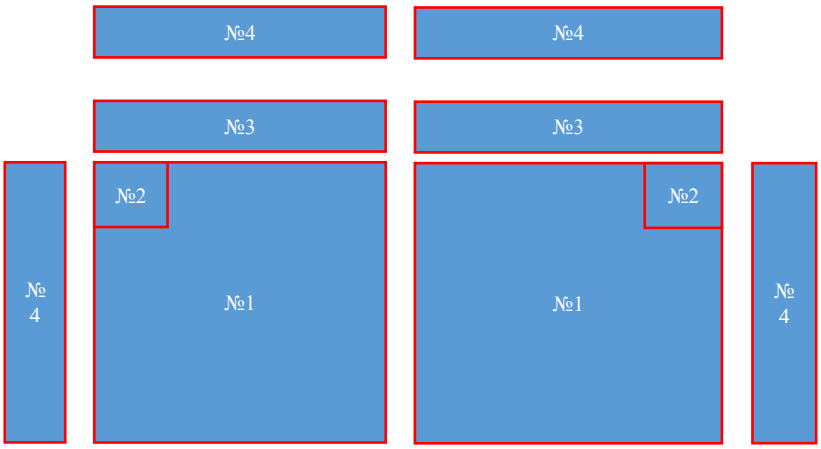


Рис.1 Границы площадки для проведения соревнований по роуп скиппингу ДШЛРС.

## 9. Заявка

9.1. Форма заявки (Приложение 2).

Форма заявки является неотъемлемой частью Положения и должна содержать в себе следующую информацию:

- фамилия, имя, отчество каждого спортсмена;
- дата рождения каждого спортсмена;
- статус спортсмена (основной, запасной);
- название организации, осуществляющей спортивную подготовку спортсмена;
- название субъекта Российской Федерации, который представляет заявляемая команда;
- название дисциплин, в которых спортсмены будут принимать участие;
- фамилия, имя, отчество учителя физкультуры и/или официальных представителей спортсменов;
- контактные номера телефонов и адреса электронной почты официальных представителей (учителя физкультуры) команды;
- информация о допуске врача на спортивные соревнования;

9.2. Процедура подачи заявок.

Процедура подачи заявок проводится согласно Положению о соревновании. Все заявки, поданные позднее установленной в Положении даты, к рассмотрению не принимаются.

## 10. Порядок проведения комиссии по допуску

Комиссия по допуску формируется из числа членов организационного комитета соревнования и (или) членов Главной судейской коллегии (далее - ГСК).

Комиссия по допуску осуществляет принятие решения по допуску спортсменов к соревнованиям. Решение принимается при подтверждении регистрации участников соревнования при условии предъявления учителем физкультуры или официальным представителем спортсменов следующих документов:

- документ, подтверждающий возраст спортсмена;
- документ (справка, список), подтверждающий обучение (посещение) одной образовательной организации (дополнительного образования, МБУ, ДОУ, школы начальной спортивной подготовки), спортивного клуба.
- документ, подтверждающий допуск врача к соревнованиям;
- наличие медицинской страховки;
- согласие на обработку персональных данных.

Непосредственно перед началом соревнования все команды должны подтвердить присутствие заявленных спортсменов на соревновании и соответствие их заявленному статусу (основной, запасной) в комиссию по допуску.

## 11. Права и обязанности участников (спортсменов) соревнования

11.1. Все участники соревнования обязаны:

- знать и неукоснительно выполнять Правила и Положение, знать программу соревнований;
- соблюдать нормы поведения, морали и этики на местах проведения соревнований и за их пределами;
- быть дисциплинированными, корректными и вежливыми по отношению к другим участникам, судьям, тренерам, представителям, обслуживающему

персоналу и зрителям;

- безоговорочно выполнять все распоряжения и указания судей, относящихся непосредственно к процедуре соревнований;

- вести честную спортивную борьбу и не прекращать выступление за исключением экстренных случаев;

- во время соревнований не допускать умышленных действий, с целью помешать соперникам или получить преимущество;

- не вступать с судьями в пререкания и не демонстрировать своё недовольство их решениями;

- строго соблюдать порядок выходов на соревновательную площадку для выполнения дисциплины;

- присутствовать на парадах открытия, закрытия и церемониях награждения до их окончания.

- Спортсмены тренируются и разминаются только в специально отведенных для этого местах под наблюдением учителя физкультуры/официального представителя команды.

11.2. Участники соревнования имеют право:

- быть оцененными корректно, честно и в соответствии с Правилами;

- получить через представителя команды полные результаты, отображающие все оценки, полученные на соревновании;

- обращаться в главную судейскую коллегию через представителя команды или учителя физкультуры.

## 12. Права и обязанности учителя физкультуры и официальных представителей команд

Каждая организация, участвующая в соревнованиях, указывает в заявке своего учителя физкультуры/официального представителя, являющегося руководителем команды.

12.1. Учитель физкультуры/официальный представитель команды имеет право:

- помогать членам своей команды во время разминки;

- присутствовать в отведенной зоне во время выступления спортсмена (команды);

- в случае получения травмы в течение соревнования, спортсмен или тренер должны решить, продолжать участие в соревновании или нет. Второй попытки для выступления не дается. Результат будет засчитан по пройденным дисциплинам.

В случае травмы члена команды прежде, чем соревнование начались, спортсмен, заявленный как запасной член этой команды, имеет право участвовать в соревнованиях;

- подать протест в организацию, проводящую соревнование;

- получить судейскую документацию, за исключением выписки из протокола, по окончании церемонии награждения.

- вести видеозапись каждой дисциплины из зоны тренера (обозначенной в границах выступления №2 рис 1.). Данные видеоматериалы могут быть использованы в случае возникновений спорных вопросов у технического судьи или ГСК.

12.2. Учитель физкультуры/официальный представитель команды участников соревнования обязаны:

- знать Правила и Положение и выполнять их предписания;

- присутствовать на Комиссии по допуску к соревнованиям;

- отвечать за надлежащее поведение членов своей команды во время соревнований;

- контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды;

- выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, не противоречащие данным Правилам;

- проявлять уважение и вежливость по отношению к учителям физкультуры/официальным представителям других команд, спортсменам, болельщикам, персоналу, обслуживающему соревнования, судьям;

- не вступать в дискуссию с судьями и/или другими лицами во время

соревнований;

- вести себя в духе спорта и честной борьбы на протяжении всего соревнования, стремиться развивать дух спортивного сообщества;

- участвовать во всех протокольных церемониях.

12.3. Учителю физкультуры/официальным представителям команды запрещается:

- критиковать другие команды в присутствии зрителей, тренеров, спортсменов, судей;

- критиковать учителей физкультуры/официальных представителей других команд, спортсменов, зрителей, судей словом или жестом;

- использовать грубую или ненормативную лексику;

- поощрять неспортивное поведение.

Учитель физкультуры/официальный представитель команды может быть отстранен от участия в соревнованиях по решению главного судьи в случае некорректного поведения, а также при несанкционированном вмешательстве в работу судейской коллегии. В таком случае команда может назначить другого представителя из числа учителей физкультуры данной команды, присутствующих на соревнованиях и указанных в заявке на данное соревнование.

## 13. Руководство соревнований и судейская коллегия

13.1. Непосредственное руководство соревнованиями осуществляет главная судейская коллегия (ГСК). ГСК формирует компетентную бригаду судей для оценивания выступления и проведения соревнования. В главную судейскую коллегию на соревнованиях входят следующие лица: главный судья, главный секретарь, заместитель главного судьи по награждению, заместитель главного секретаря.

13.2. Количественный состав ГСК и судейских бригад определяется уровнем мероприятия ДШЛРС, количеством участников мероприятия и

проводимых дисциплин.

13.3. На всех соревнованиях разрешается проводить видео, телевизионную съёмку, фотографировать только в строго отведённых для этой цели местах (зоны зрителей).

*13.4. Судейские бригады*

Бригада 1. Личные и командные дисциплины скорости, силы и выносливости (3 судьи на каждого участника при одновременном выполнении: 1 старший судья площадки, 2 судьи счетчики);

Бригада 2. Обязательная программа фристайл соло (3 судьи на каждого участника при одновременном выполнении: 1 старший судья площадки, 2 судьи технических).

## 14. Порядок определения занятых мест по итогам соревнований

14.1. Предварительный результат в дисциплинах оглашается спортсменам старшим судьей на площадке после того, как они закончили выступление. Судьи, заполняют карточки (протоколы) на спортсменов сразу после их выступления.

14.2. Результаты отдельных дисциплин соревнования могут представляются на информационном стенде в течение соревнования, итоговый результат оглашается на церемонии закрытия.

14.3. Определение победителя и призёров:

14.3.1. В каждой возрастной категории в каждой личной и командной дисциплине скорости, силы и выносливости определяется 1, 2, 3 место по наибольшему количеству прыжков.

14.3.2. В каждой возрастной категории дисциплины обязательная программа фристайл соло определяется 1, 2, 3 место по наибольшему количеству баллов (максимально 10 баллов).

14.3.3. В личных и командных соревнованиях. Если два спортсмена (команды) в итоге набрали равное количество баллов, то оба спортсмена

(команды) объявляются победителями.

## 15. Протест

15.1. Протест может быть заявлен только учителем физкультуры/официальным представителем команды в следующих случаях:

- неспортивные действия команд и спортсменов, целенаправленно создающих препятствия для выступления других спортсменов;
- нарушение требований к возрастным категориям спортсменов – участников соревнований;
- неправомерная дисквалификация;
- нарушение правил поведения учителя физкультуры и спортсменов на соревнованиях;
- неправомерно применённые судьёй штрафы;
- ошибка судей при подсчете прыжков спортсмена его команды, при наличии видео записи согласно пункту 12.1. Если после пересчета, результат судей окажется верным, то данной команде не будет разрешено на подачу 2-го протеста до конца соревнований.
- арифметическая ошибка счетной комиссии при подсчете результатов.

15.2. Протест необходимо подать в письменном виде в течение 30 минут после окончания соответствующей дисциплины Главному судье соревнований.

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 были приняты по факту нарушения.

15.3. Протест должен быть подан главному судье в письменном виде официальным представителем команды в течение 30 минут после окончания соответствующей дисциплины.

15.4. Если условия, вызывающие потенциальный протест, стали известны до начала выполнения участником дисциплины, то протест должен быть подан до стартового сигнала.

## 16. Обеспечение безопасности участников и зрителей

16.1 Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».

16.2. Оказание скорой медицинской помощи.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 г. № 613н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

16.3 Сопровождение спортсменов учителем физкультуры/официальным представителем команды.

На протяжении всего соревнования спортсмены должны находиться под наблюдением учителя физкультуры/официального представителя команды.

16.4. Использование химических веществ.

Спортсмены и тренеры не должны находиться под влиянием алкоголя, наркотических средств, стимуляторов или иных химических, медицинских препаратов, способных влиять на изменение нормального физического, психического состояния человека.

## 17. Не допуск и дисквалификация спортсмена (команды)

Во время проведения соревнований всем участникам (спортсмены тренера, представители и зрители) необходимо соблюдать следующие требования и правила поведения.

17.1. К соревнованиям НЕ ДОПУСКАЕТСЯ любая команда, нарушившая требования настоящих Правил:

- возрастных категорий;

- нарушение прав и обязанностей участников (спортсменов) соревнования;

- использования запрещенных медицинских приспособлений;

- наличие недопустимых предметов в ротовой полости;

- отсутствие допустимой обуви для выступлений;

- использование украшений;

17.2. За перечисленные пункты правил предусмотрена ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ:

- никто не имеет право как-то и чем-то отвлекать участника (команду) вовремя, выполнения дисциплины.

- учителя физкультуры, представители и зрители не имеют право входить в закрытую зону, где проводятся соревнования;

во время выполнения участником или командой дисциплины запрещается проводить разминку (прыжки через скакалку) в неустановленном для этого специальной разминочной зоне;

- на соревнование команда может заявить запасного спортсмена, Запасной член команды может быть введен в соревнования 1 раз. Обратной замены не предусмотрено;

- использовать в своем выступлении какие-либо дополнительные опоры или специальное оборудование, чтобы добавить к артистизму или степени трудности своего выступления eg lolo шар, gogo шар, перепрыгивание через палку, мини-трамплин, циновки, шляпы, стаканы, джинсы, рубашки и т.д.;

Спортсмены должны выйти на площадку перед судьями после его (ее)

объявления названия (имя) или стартового номера.

В случае если спортсмен или команда, не может выйти на площадку соревнования в течение 1 минуты, будучи вызванным, это будет рассматриваться как дисквалификация, в этом случае спортсмен или команда будет удален из списка участников данной дисциплины соревнования.

## 18. Описание дисциплин

18.1. Все дисциплины скорости, силы и выносливости с одиночной скакалкой проводятся путем вращения скакалки только вперед.

18.2. Дисциплины в Дабл Датч проводятся путем вращения скакалок: правой рукой против часовой стрелки, а левой рукой по часовой стрелке.

18.3. Сигналы для начала выступления.

В момент подачи сигнала для начала выступления спортсмену скакалка должна быть в руках в положении у пяток. После специального звукового сигнала или команды «Судьи готовы! Участники готовы! «Марш!», участник начинает вращение скакалкой вперед от пяток к носкам ног. Спортсмен должен выполнять прыжки всегда перед судьями.

18.4. Выход за границы зоны выступления. Старший судья площадки возвращает участника в зону (область) площадки. При этом время не останавливается и пока спортсмен не войдет обратно в зону соревнований судьи прыжки не считают.

18.5. Фальстарт — это, когда скакалка спортсмена начинает движение выше головы до стартового звукового сигнала или команды «Марш!» или команды «Смена!» (Штраф за каждый фальстарт – 5 прыжков).

Фальстарт первого спортсмена — это, когда вращающие начинает поворачивать или перемещать скакалку выше головы до специального звукового сигнала или команды судьи «Марш!».

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

18.6. Обязательная программа Фристайл соло. Спортсмен начинает

обязательную программу фристайл соло после специального звукового сигнала или команды судьи «Судьи готовы! Участники готовы! Марш!».

Таблица 3. Описание личных дисциплин

| № п/п | Название | Описание |
|---|---|---|
| **1л** | Скорость (прыжки на двух ногах) | Время выполнения дисциплины 30 секунд. Спортсмен выполняет прыжки способом на двух ногах при каждом перепрыгивании через скакалку. Каждый пропуск скакалки под ногами должен проходить чисто, без касания спортсменом скакалки. Каждый раз, когда ноги касаются пола, считается прыжок. Прыжки не считаются, если веревка не была пропущена под ногами спортсмена.<br>Обязательное условие выполнения п. 18.3;18.4; 18.5 |
| **2л** | Скорость (спринт, бег на месте) | Время выполнения дисциплины 30 секунд. Спортсмен выполняет прыжки способ бегущий шаг (чередование ног) при каждом перепрыгивании через скакалку. Каждый пропуск скакалки под правой или левой ногой должен проходить чисто, без касания спортсменом скакалки. Каждый раз, когда правая нога касается пола, считается прыжок. Прыжки не считаются, если веревка не была пропущена под ногой спортсмена. Обязательное условие выполнения п. 18.3;18.4; 18.5 |
| **3л** | Скорость (кресты) | Время выполнения дисциплины 30 секунд. Спортсмен выполняет чередующиеся прыжки способом «Простой прыжок (скакалка образует английскую букву «U» + прыжок в петлю, образованную скрещиванием рук перед собой» на двух ногах при каждом перепрыгивании через скакалку. Каждый пропуск скакалки под ногами должен проходить чисто, без касания спортсменом скакалки. Каждый раз, когда ноги касаются пола, считается прыжок. Прыжки не считаются, если веревка не была пропущена под ногами спортсмена.<br>Судья считает только чередующиеся прыжки простой + руки скрестно». Обязательное условие выполнения п. 18.3;18.4; 18.5 |
| **4л** | Выносливость 60 секунд на двух ногах | Время выполнения дисциплины (60,90 секунд). Спортсмен выполняет прыжки способом на двух ногах при каждом перепрыгивании через скакалку. Каждый пропуск скакалки под ногами должен проходить чисто, без касания спортсменом скакалки. |
| **5л** | Выносливость 90 секунд на двух | |

| | | |
|---|---|---|
| | ногах | Каждый раз, когда ноги касаются пола, считается прыжок. Прыжки не считаются, если веревка не была пропущена под ногами спортсмена.<br>Обязательное условие выполнения п. 18.3;18.4; 18.5 |
| **6л** | Выносливость 120 секунд на двух ногах | Время выполнения дисциплины (120,180 секунд). Спортсмен выполняет прыжки способ бегущий шаг (чередование ног) при каждом перепрыгивании через скакалку. Каждый пропуск скакалки под правой или левой ногой должен проходить чисто, без касания спортсменом скакалки. Каждый раз, когда правая нога касается пола, считается прыжок. Прыжки не считаются, если веревка не была пропущена под ногой спортсмена. Обязательное условие выполнения п. 18.3;18.4; 18.5 |
| **7л** | Выносливость 180 секунд (спринт) | |
| **8л** | Сила (двойные прыжки) до остановки скакалки или другого прыжка | Время выполнения не ограничено. Спортсмен после прыжка вверх (отрыва обеих ног от пола) выполняет двойное вращение скакалкой под ногами до приземления на пол. Каждое касание ногами пола засчитывается как один прыжок. Спортсмен выполняет серию таких прыжков до остановки скакалки или выполнения другого прыжка. Обязательное условие выполнения п. 18.3;18.4; 18.5 |
| **9л** | Сила (тройные прыжки) до остановки скакалки или другого прыжка | Время выполнения не ограничено. Спортсмен после прыжка вверх (отрыва обеих ног от пола) выполняет тройное вращение скакалкой под ногами до приземления на пол. Каждое касание ногами пола засчитывается как один прыжок. Спортсмен выполняет серию таких прыжков до остановки скакалки или выполнения другого прыжка. Обязательное условие выполнения п. 18.3;18.4; 18.5 |
| **10л** | Обязательная программа Фристайл соло | Время выполнения не более 75 секунд. Упражнение по основам базовых прыжков в роуп скиппинге носит строго обязательный характер. В случае изменения установленного порядка выполнения упражнения, оно не оценивается, и участник получает 0,0 баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или соединение, включённое в упражнение, оценка снижается на указанную в программе стоимость. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможная оценка за выполнение упражнений – 10,0 баллов. (Приложение 3)<br>Простой прыжок -0 баллов;<br>1. Крендель – 0,5 балла; |

| | | |
|---|---|---|
| | | Выход в бок – 0 баллов;<br>2. Матадор – 0,5 балла;<br>Простой прыжок – 0 баллов;<br>3. Крест под ногой – 1 балл;<br>Простой прыжок – 0 баллов;<br>4. Чайник – 1 балл;<br>Простой прыжок – 0 баллов;<br>5. Слон – 1 балл;<br>Простой прыжок – 0 баллов;<br>6. Крабик – 1 балл;<br>Выход скакалки вперед – 0 баллов<br>7. Табурет – 2 балла;<br>8. Стул – 2 балла<br>Простой прыжок – 0 баллов;<br>9. Двойной прыжок – 1 балл.<br>Презентация выступления оценивается 1 балл.<br>При остановки скакалки во вермя выполнения отдельного прыжка выставляется 0 баллов за данный прыжок.<br>Обязательное условие выполнения п. 18.4; 18.5; 18.6. |

Таблица 4. Описание командных дисциплин

| № п/п | Название | Описание |
|---|---|---|
| **1к** | Скорость эстафета | Время выполнения эстафеты 4 участника по 30 секунд. 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 сигнал «Смена!» Для 4 (четвёртого) последнего участника после 10, 20 секунд подается звуковой сигнал, а после 30 сигнал «Стоп!». Обратите внимание: первый, второй, третий и четвертый спортсмен – это разные участники.<br>Все члены команды во время выполнения упражнения **обязательно** находятся в пределах площадки. Каждый Спортсмен по очереди выполняет прыжки способом на двух ногах при каждом перепрыгивании через скакалку. Каждый пропуск скакалки под ногами должен проходить чисто, без касания спортсменом скакалки. Каждый раз, когда ноги касаются пола, считается прыжок. Прыжки не считаются, если веревка не была пропущена под |

| | | |
|---|---|---|
| | | ногами спортсмена. Обязательное условие выполнения п. 18.3;18.4; 18.5 |
| **2к** | Скорость эстафета | Время выполнения эстафеты 4 участника по 30 секунд. 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 сигнал «Смена!» Для 4 (четвёртого) последнего участника после 10, 20 секунд подается звуковой сигнал, а после 30 сигнал «Стоп!». Обратите внимание: первый, второй, третий и четвертый спортсмен – это разные участники.<br>Все члены команды во время выполнения упражнения **обязательно** находятся в пределах площадки. Каждый спортсмен по очереди выполняет прыжки способ бегущий шаг (чередование ног) при каждом перепрыгивании через скакалку. Каждый пропуск скакалки под правой или левой ногой должен проходить чисто, без касания спортсменом скакалки. Каждый раз, когда правая нога касается пола, считается прыжок. Прыжки не считаются, если веревка не была пропущена под ногой спортсмена. Обязательное условие выполнения п. 18.3;18.4; 18.5 |
| **3к** | Выносливость «Восьмерка» | Время выполнения дисциплины 120 секунд. Команда из 8 спортсменов (2 вращающих и 6 прыгающих).<br>Длина скакалки выбирается командой самостоятельно.<br>Для начала выступления подается специальный звуковой сигнал или команда судьи: «Судьи готовы? Спортсмены готовы? Марш!» После 15, 30, 45, 60, 75, 90, 105 секунд подается звуковой сигнал, а после 120 секунд сигнал «Стоп!»<br>**Важно!** См. рис 2. Два, вращающих стоят лицом друг к другу и вращают скакалку. [В1] если левой рукой, по часовой стрелке (если правой, то против часовой стрелки), а [В2] если правой рукой против часовой стрелки (если левой рукой, то по часовой стрелке). 6 (шесть) спортсменов стоят в «мертвой зоне» [МЗ] в колонну друг за другом. По сигналу «Старт!» Вращающие начинают вращать скакалку, 1 участник входит + делает 1 прыжок и выходит по диагонали. Обходит вращающего и становится в [МЗ] [В2] и ожидает, когда 5 оставшихся спортсменов выполнит прыжок и выйдет. Далее 1 спортсмен выполняет то же самое, но в обратную |

| | | |
|---|---|---|
| | | сторону (пробегая дистанцию «Восьмёрка»). Задача выполнить это упражнение как можно быстрее с наибольшим количеством прыжков за 120 секунд всей команды.<br>Судья следит, за правильным выполнением вращения скакалки, сменой спортсменов и ведет подсчет прыжков. Каждый пропуск под ногами скакалки должен проходить чисто, без касания скакалки. Каждый раз, когда ноги касаются пола, считается прыжок. Прыжки не считаются, если скакалка не была пропущена под ногами спортсмена. Обратите внимание: первый, второй, третий, четвертый, пятый, шестой спортсмен – это разные участники.<br>Все участники команды в момент выполнения упражнения находятся в пределах площадки. Спортсмены должны выполнять прыжки всегда перед судьями.<br>Обязательное условие выполнения п. 18.3;18.4; 18.5 |
| **4к** | Дабл Датч скорость | Время выполнения дисциплины 30 секунд.<br>Для начала выступления подается специальный звуковой сигнал или команда судьи: «Судьи готовы? Спортсмены готовы? Марш!» После 10, 20 секунд подается звуковой сигнал, а после 30 сигнал «Стоп!»<br>Дисциплина скорости, в Дабл Датч проводятся путем вращения скакалок пары взрослых (воспитатель и инструктор по физической культуре и т.п.): Вращение скакалок осуществляется правой рукой против часовой стрелки, а левой по часовой стрелке поочередно.<br>Судья следит, за правильным выполнением прыжков на скорость которые выполняются способом на двух ногах при каждом перепрыгивании через каждую из двух поочередно вращающихся скакалок. Судья ведет счёт каждого пропуска скакалки под ногами. Каждый пропуск скакалки под ногами должен проходить чисто, без касания им скакалки. Каждый раз, когда ноги касаются пола, считается прыжок. Прыжки не считаются, если веревка не была пропущена под ногами спортсмена.<br>Все участники команды в момент выполнения упражнения находятся в пределах площадки. Каждый выход участника (активного или пассивного) фиксируется судьями как нарушение правил. И они |

| | | |
|---|---|---|
| | | перестают считать до тех пор, пока все участники не вернуться в границы площадки. Для этого старший судья по площадке голосом подает команду спортсмену вернуться в площадку.<br>Спортсмен должен выполнять прыжки всегда перед судьями. Обязательное условие выполнения п. 18.3;18.4; 18.5 |
| **5к** | Дабл Датч скорость эстафета | Время выполнения дисциплины 120 секунд. 4 участника по 30 секунд. 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 сигнал «Смена!» Для 4 (четвёртого) последнего участника после 10, 20 секунд подается звуковой сигнал, а после 30 сигнал «Стоп!». Обратите внимание: первый, второй, третий и четвертый спортсмен – это разные участники.<br>Все члены команды во время выполнения упражнения **обязательно** находятся в пределах площадки.<br>Каждый спортсмен по очереди выполняет прыжки способ бегущий шаг (чередование ног) при каждом перепрыгивании через скакалку. Каждый пропуск скакалки под правой или левой ногой должен проходить чисто, без касания спортсменом скакалки. Каждый раз, когда правая нога касается пола, считается прыжок. Прыжки не считаются, если веревка не была пропущена под ногой спортсмена.<br>Во время смены время не останавливается. После сигнала смена судьи перестают считать до тех пор, пока следующий участник не выполнит прыжко правой ногой.<br>Обязательное условие выполнения п. 18.3;18.4; 18.5 |

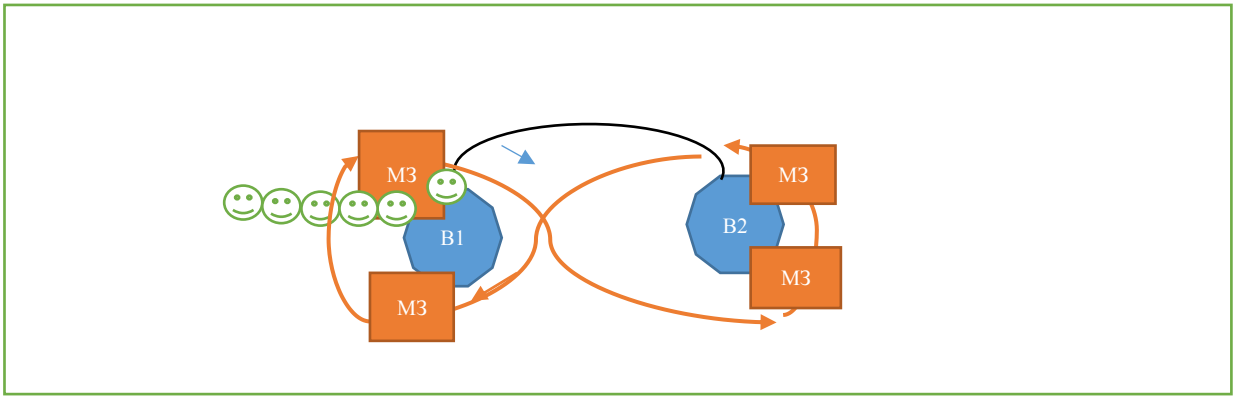


Рис.2 Схема расположения спортсменов в дисциплине «Восьмёрка».

Приложение 1

**Список терминов. Роуп скиппинг (спортивная скакалка)**

1. *ДШЛРС* – детская школьная лига роуп скиппинга.
2. *Дабл Датч* (от англ. Double Dutch) — двойной голландский, тарабарщина, галиматья. Дисциплины роуп скиппинга (спортивной скакалки) с двумя длинными скакалками. Минимальное количество участников 3 спортсмена. Выполняются дисциплины скорости,
3. *Мёртвая зона* — это место в Дабл Датч с которого стартует скиппер в дисциплинах скорости (у правого или левого плеча вращающего).
4. *Навык* — это движение скакалки или спортсмена, когда скакалка проходит под ногами один и более раз, наматывается один или более раз на часть тела, вращение с боку, бросок ручки (ручек) скакалки, которым присваивается определенный уровень сложности.
5. *Ручной механический счётчик Check* предназначен для регистрации повторяющихся прыжков нажатием кнопки. Диапазон 0-9999. Пример: скорость 30 секунд, выносливость 180 секунд (счет прыжка правой ногой).
6. *Скиппер* - спортсмен, занимающийся видом спорта роуп скиппинг (спортивная скакалка).
7. *Спринт* – способ выполнения прыжков чередование ног (бег на месте). Скакалка проходит под каждой ногой. Судья считает каждый поочередный проход скакалки под правой ногой.
8. *Тройной прыжок* — это изолированный прыжок, при котором во время отрыва обеих ног от поверхности и до их нового касания пола скакалка выполняет 3 (три) оборота вокруг тела спортсмена. Это дисциплина выносливости, в которой спортсмен без ограничения времени должен выполнить максимальное количество тройных прыжков.
9. *Обязательная программа Фристайл соло* — это дисциплина, в

которой спортсмен за ограниченное время (0-75 секунд) должен выполнить комбинацию из обязательных 10 элементов.

10. *Шаги* – это прыжки с изменением положения стоп ног; - силовые навыки –это прыжки с элементами гимнастики (акробатики);

11. *Восьмёрка* – это командное упражнении с одной скакалкой, в котором участвует 2 вращающих и 6 спортсменов, которые выполняют по одному поочередно прыжку двигаясь то к одному то к другому вращающему по диагонали описывая восьмерку.

Приложение 2

ДЕТСКАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА РОУП СКИППИНГА

# Заявка

На участие в_____
(название соревнования)

Проводимых в _____ в период с _____ по _____
(наименование учреждения, осуществляющего спортивную подготовку спортсменов, писать полностью, расшифровать)

Субъект РФ, город/поселение _____
(который представляет заявленная команда)

Название команды_____

| № | Фамилия, имя, отчество спортсмена | Дата рождения | Позиция в команде (основной/запасной) | Заявленные дисциплины | Допуск врача |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Иванов Сергей Петрович | 25.03.2006 | основной | 2л, 3.л, 7л, 9л, 10л, 2к,3к, 5к. | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |

Учитель физкультуры /официальный представитель
(ФИО)_____

E-mail, контактный тел:_____

Ответственный врач за медицинский допуск
Допущено к участию в соревнованиях___человек
ФИО_____
(подпись и печать)

Руководитель учреждения_____
(наименование учреждения, должность, инициалы)

_____/_____/
(Подпись) (расшифровка печать)

Дата заполнения: «___»_____20 г.

Приложение 2

Протокол

_____

(название соревнования)

Дисциплина: Скорость (прыжки на двух ногах); Скорость (спринт); Скорость (кресты); Выносливость 60 секунд; Выносливость 90 секунд; Выносливость 120 секунд; Выносливость 180 секунд; Сила (двойные); Сила (тройные). **Нужно выделить!**

Спортсмен _____

(ФИО, команда)

Возрастная категория_____

Ст. судья площадки _____(_____)

(подпись) расшифровка ФИО

| Судейская бригада | Результат | Средний результат | Фальстарт | Итоговый результат |
|---|---|---|---|---|
| Ст. судья площадки | | | | |
| 1 судья | | | | |
| 2 судья | | | | |

Примечание: фальстарт – 5 прыжков.

Протокол

_____

(название соревнования)

Дисциплина: Скорость эстафета (на двух ногах); скорость эстафета (спринт); выносливость «Восьмерка»; Дабл датч (скорость); дабл датч скорость (эстафета). **Нужное выделить!**

Спортсмен _____

(ФИО, команда)

Возрастная категория_____

Ст. судья площадки _____(_____)

(подпись) расшифровка ФИО

| Судейская бригада | Результат | Средний результат | Фальстарт | | | | Итоговый результат |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 уч. | 2 уч. | 3 уч. | 4 уч. | |
| Ст. судья площадки | | | | | | | |
| 1 судья | | | | | | | |
| 2 судья | | | | | | | |

Примечание: за каждый фальстарт – 5 прыжков.

Протокол

_____

(название соревнования)

Дисциплина Обязательная программа фристайл соло

Техника выполнения упражнения

Спортсмен _____

(ФИО, команда)

Возрастная категория_____

Ст. судья площадки _____ ____(_____)

(подпись) (расшифровка ФИО)

| Оценка | Описание элемента | Результат | Итоговый результат |
|---|---|---|---|
| 0,5 | Простой прыжок; Крендель. | | |
| 0,5 | Выход в бок; Матадор. | | |
| 1 | Простой прыжок; Крест под ногой. | | |
| 1 | Простой прыжок; Чайник. | | |
| 1 | Простой прыжок; Слон. | | |
| 1 | Простой прыжок; Крабик. | | |
| 1 | Выход скакалки вперед; Табурет. | | |
| 2 | Стул. | | |
| 1 | Простой прыжок; Двойной прыжок. | | |

**Примечание:** Максимально возможная оценка за технику выполнение упражнений – 9,0 баллов.

В случае изменения установленного порядка выполнения упражнения, оно не оценивается, и участник получает 0,0 баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или соединение, включённое в упражнение, оценка снижается на указанную в программе стоимость. Судьи оценивают качество выполнения упражнения (технику) в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Протокол

_____

(название соревнования)

Дисциплина Обязательная программа фристайл соло

Презентация выполнения упражнения

Спортсмен _____

(ФИО, команда)

Возрастная категория_____

Ст. судья площадки _____ (_____)

(подпись) (расшифровка ФИО)

| Оценка | Описание параметра | Результат | Итоговый результат |
|---|---|---|---|
| 0,2 | Весь фристайл представляет собой плавные переходы от исполнения одной элемента к следующему без каких-либо промедлений и явных усилий. | | |
| 0,2 | Элементы исполняются с легкостью и грациозностью, без видимых усилий. | | |
| 0,2 | Осанка (смотрит на судей и зрителей при выполнении упражнения в тех случаях, когда это возможно), внешний вид. | | |
| 0,2 | Мимика. | | |
| 0,2 | Начало и концовка, направление и позиция на площадке. | | |

**Примечание:** Максимальная оценка за презентацию выступления – 1,0 балл. В случае невыполнение параметра 0 баллов, частичное выполнение 0,1 балла, полное выполнение 0,2 балла.

Итоговая оценка дисциплины: Сумма оценки за технику + оценки за презентацию выполнения упражнения.