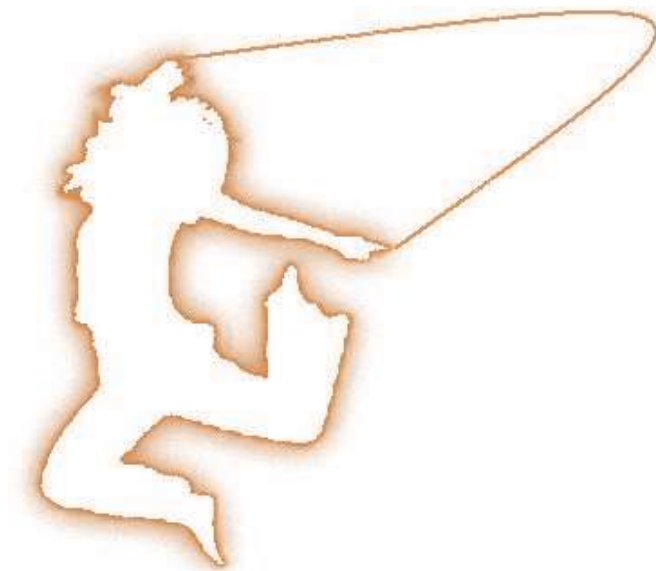


# Slovenská rope skippingová asociácia

v spolupráci s hlavným mesto SR Bratislava

Vás srdečne pozýva na súťaž v rope skippingu  
pre základné a stredné školy v Bratislave

## SKIPPER BRATISLAVY 2015



**Dátum:** 11. decembra 2015

**Miesto:** Športová hala Mladosť , Trnavská cesta 39, Bratislava



[www.ropeskipping.sk](http://www.ropeskipping.sk)

[www.srsa.sk](http://www.srsa.sk)

# SKIPPER BRATISLAVY 2015

## I. VŠEOBECNÉ USTANOVENIA

<b>Názov súťaže:</b>	„SKIPPER BRATISLAVY 2015“
<b>Termín súťaže:</b>	11. 12. 2015
<b>Miesto súťaže:</b>	Športová hala Mladosť, Trnavská cesta 39, Bratislava
<b>Organizátor:</b>	Slovenská rope skippingová asociácia
<b>Riaditeľ súťaže:</b>	Ján Unger
<b>Odborný garant:</b>	Mgr. Pavlína Hadová
<b>Prezentácia:</b>	11.12.2015 o 9,30 hod.
<b>Otvorenie súťaže:</b>	11.12.2015 o 10,00 hod.

**Prihlášky:** do 9.12.2015

Vyplnenú prihlášku a súpisnú listinu je potrebné zaslať mailom na adresu: [sutaz@srsa.sk](mailto:sutaz@srsa.sk)

**Štartovné:** 5 Eur/účastník súťaže

Štartovné je potrebné uhradiť pri prezentácii.

Štartovné sa platí za každého účastníka súťaže iba raz, tzn., že platíte za celú súťaž, nie za jednu súťažnú disciplínu. Účastníka súťaže môžete zapísať do ktorejkoľvek súťažnej disciplíny podľa výberu.

Zaplatením štartovného sa účastníci súťaže stávajú členmi Slovenskej rope skippingovej asociácie až po dobu ukončenia súťaže.

**Cestovné, strava, poistenie:** hradí účastník súťaže na vlastné náklady, príp. škola

**Viac informácií:** Mgr. Pavlína Hadová – 0905790607 Rope skipping ambasádor pre SR alebo mailom na [srsa@srsa.sk](mailto:srsa@srsa.sk)

## Všeobecné podmienky:

1. Za zdravotný stav účastníkov zodpovedá vysielajúci klub, škola, oddiel, rodič.
2. Každý súťažiaci štartuje na vlastné zdravotné poistenie. Každý účastník musí mať preukaz poistenca.
3. Dozor nad súťažiacimi zaisťuje v plnom rozsahu a po celú dobu súťaže vyslaný vedúci klubu alebo z vysielajúcej školy.
4. Za stratu osobných vecí organizátor nezodpovedá.
5. Počas trvania súťaže je zakázané pohybovať sa na súťažnej ploche okrem organizátorov súťaže, rozhodcov a súťažiacich, ktorí práve súťažia.
6. S organizátormi súťaže môže komunikovať len vedúci klubu.
7. Športové topánky a ponožky sú povinnosťou!
8. Zakázané sú mať počas súťaže retiazky, hodinky, bižutéria, dlhé náušnice a prstene.
9. Súťažiaci sa v súťažných priestoroch (súťažná plocha, hľadisko, šatne, wc...) správa slušne, nevzbudzuje verejné pohoršenie, je otvorený a priateľský k ostatným súťažiacim, udržiava v čistote a poriadku šatne, a iné verejné priestory.

## II. PREDBEŽNÝ HARMONOGRAM SÚŤAŽE

- 09:30 hod.**                      Prezentácia
- 10:00 hod.**                      Otvorenie súťaže
- 12:30 - 13:00hod.**          vyhodnotenie súťaže, odovzdávanie cien, ukončenie súťaže

## III. VEKOVÉ KATEGÓRIE:

Uvedené vekové kategórie sú určené len pre úplných nováčikov v skákaní cez švihadlo, t.j. školy, ktoré začali s rope skippingom v šk. roku 2015/2016, príp. vôbec sa aktívne nevenujú rope skippingu, no majú záujem súťažiť v skákaní cez švihadlo.

Názov vekovej kategórie	Vek
Deti	Do 11 rokov
Junior	12 – 14 rokov
Mládež	Nad 15 rokov

## IV. SÚŤAŽNÉ DISCIPLÍNY:

### Súťažné disciplíny pre nováčikov:

1. Single rope Speed – 30 sekúnd (jogging)
2. Single rope Jump – 30 sekúnd (znožmo)
3. Single rope Criss Cross – 30 sekúnd (vajíčko-znožmo-vajíčko-znožmo...)
4. Single rope Double Under – 30 sekúnd (dvojšvihy)

## **POPIS JEDNOTLIVÝCH SÚŤAŽNÝCH DISCIPLÍN:**

### **1. Single rope Speed**

Počet skipperov: 1

Časový limit: 1x30 sekúnd

Súťažiaci vykoná v čase 30 sekúnd čo najviac preskokov speed steps (jogging), podľa možností bezchybne. Ak sa súťažiaci pomýli, môže pokračovať v skákaní, no čas sa nezastavuje.

Video ukážka: <https://www.youtube.com/watch?v=4bHsGIYbtLg>

#### **Hodnotenie:**

Hodnotí sa počet správne vykonaných speed preskokov za určených 30 sekúnd, pričom sa zarátava iba doskok pravej nohy. Pozor! každá noha musí preskočiť švihadlo!!! Tzv. „koník“ sa nebude považovať za správny spôsob (švihadlo prechádza iba pod jednu nohu) a súťažiacim budú pridelené trestné body!

### **2. Single rope JUMP**

Počet skipperov: 1

Časový limit: 1x30 sekúnd

Súťažiaci vykoná v čase 30 sekúnd čo najviac preskokov znožmo, podľa možností bezchybne. Ak sa súťažiaci pomýli, môže pokračovať v skákaní, no čas sa nezastavuje.

Video ukážka: <https://www.youtube.com/watch?v=yBvRbnKFRz4>

#### **Hodnotenie:**

Hodnotí sa počet správne vykonaných preskokov znožmo za určených 30 sekúnd.

### **3. Single rope Criss Cross**

Počet skipperov: 1

Časový limit: 1x30 sekúnd

Cieľom je, aby súťažiaci vykonal v čase 30 sekúnd čo najvyšší počet správne vykonaných preskokov criss cross (znožmo – „vajíčko“), tzn., že súťažiaci musí vykonať každý druhý preskok cez švihadlo s prekríženými rukami pred telom.

Video ukážka: <https://www.youtube.com/watch?v=irbitLBh0XQ>

#### **Hodnotenie:**

Hodnotí sa počet správne vykonaných preskokov v priebehu 30 sekúnd, pričom sa zarátava iba každé prekríženie rúk, pričom doskok nôh počas skákania s prekríženými rukami musí byť správne vykonaný.

#### 4. Single rope DOUBLE UNDER

Počet skipperov: 1

Časový limit: 1x30 sekúnd

Súťažiaci vykoná v čase 30 sekúnd čo najviac dvojšvihov, podľa možností bezchybne. Ak sa súťažiaci pomýli, môže pokračovať v skákaní, no čas sa nezastavuje.

(Pozn. Súťažiaci môže skákať aj štýlom napr. 2x znožmo, dvojšvih, dvojšvih, znožmo, dvojšvih atď, no započítavajú sa IBA správne vykonané dvojšvihy!)

Video ukážka: <https://www.youtube.com/watch?v=CGRj02joAy0>

##### **Hodnotenie:**

Hodnotí sa počet správne vykonaných dvojšvihov za určených 30 sekúnd, pričom sa zarátava doskok oboch nôh (nie okruh švihadla).

Všetky súťažné disciplíny rope skipping na SR podľa svetových pravidiel

– len pre informáciu:

##### **Pre jednotlivcov:**

Single rope Speed – 30 sekúnd (jogging)

Single rope Jump – 30 sekúnd (znožmo)

Single rope Double Under – 30 sekúnd (dvojšvihy)

Single rope Criss Cross – 30 sekúnd (znožmo – vajíčko)

Single rope Endurance – 2 minúty (vytrvalosť)

Single rope Freestyle compulsory – povinné prvky (bez časového limitu)

Single rope Freestyle – 60 sekúnd, voľný výber trikov

##### **Pre teamy:**

Single rope Speed and DOUBLE UNDER Relay – 4x30 sekúnd

Single rope Speed and JUMP Relay – 4x30 sekúnd

Dlhé 10m lano – 1x60 sekúnd

Double dutch Speed – 1x30 sekúnd

Double dutch Jump – 1x30 sekúnd

**Neváhajte a prihláste deti Vašej školy na prvú oficiálnu súťaž v rope skippingu pre školy podľa svetových pravidiel!**



**Tešíme sa na Vás!**

