**SLOVENSKÁ ROPE SKIPPINGOVÁ ASOCIÁCIA**

# Vás srdečne pozýva na súťaž v rope skippingu v ČESKEJ REPUBLIKE

**JUMP FOR JOY - PRAHA**

**I. VŠEOBECNÉ USTANOVENIA**

**Názov súťaže: „JUMP FOR JOY“**

**Termín súťaže: 22.5.2016**

**Miesto súťaže: Základní škola, Šantrochova 2, Praha**

**Organizátor: Česká rope skippingová asociácie**

**Riaditeľ súťaže: Jana Beránková**

**Head delegation Slovakia: Mgr. Pavlína Hadová**

**Registrácia: 22.5.2016 od 8,15 hod.**

**(registrácia prebieha kompletne za SR, nie každý team zo SR zvlášť)**

**Otvorenie súťaže: 22.5.2016 o 9,00 hod.**

**Ukončenie súťaže: 22.5.2016 o 14,30 hod**

**Prihlášky a štartovacie karty: do 08.05.2016**

# Vyplnené prihlášky a štartovacie karty je potrebné zaslať mailom na adresu: [srsa.slovakia@gmail.com](mailto:srsa.slovakia@gmail.com)

**Štartovné:**

**V jednej disciplíne: 100 Kč/osoba do 18 rokov**

**120 Kč/osoba nad 18 rokov**

**V dvoch disciplínach: 200 Kč/osoba do 18 rokov**

**240 Kč/osoba nad 18 rokov**

**V troch disciplínach: 300 Kč/osoba do 18 rokov**

**360 Kč/osoba nad 18 rokov**

**V štyroch disciplínach: 400 Kč/osoba do 18 rokov**

**480 Kč/osoba nad 18 rokov**

**Štartovné sa vzťahuje na každého člena týmu vrátane jedného náhradníka.**

Štartovné je potrebné uhradiť **v termíne do 9.5.2016** bankovým prevodom na účet Slovenskej rope skippingovej asociácie: SK4411000000002940463338. Do poznámky uveďte názov klubu, školy oddielu atď. V prípade prihlásenia samostatného jednotlivca, uveďte do poznámky meno a priezvisko súťažiaceho.

**Zaplatením štartovného sa účastníci súťaže stávajú členmi Slovenskej rope skippingovej asociácie až po dobu ukončenia súťaže a vrátenia sa na Slovensko.**

**Cestovné, poistenie: hradí účastník súťaže na vlastné náklady, príp. vysielajúci klub**

**Ubytovanie: hradí účastník súťaže na vlastné náklady, príp. vysielajúci klub**

Ubytovanie bude zabezpečené spoločne pre celú reprezentáciu Slovenska v modernom hosteli HOSTEL PLUS PRAGUE. Cena ubytovania s raňajkami je 7 Eur/dieťa, 14 Eur/dospelý. K dispozícii je zdarma bazén, pre dospelých aj sauna. Izby sú vybavené sociálnym zariadením a sprchovacím kútom.

**Strava: hradí účastník súťaže na vlastné náklady, príp. vysielajúci klub**

**II. PREDBEŽNÝ HARMONOGRAM SÚŤAŽE**

**22.5.2016 08:15 hod. Registrácia**

**09:00 hod. Otvorenie súťaže, spoločné rozcvičenie**

**13.00 - 14.30 hod. Vyhodnotenie, odovzdávanie cien, ukončenie súťaže**

**III. VEKOVÉ KATEGÓRIE:**

**Vekové kategórie sú určené pre jednotlivcov ako aj pre jednotlivé teamy. Vek sa posudzuje ku dňu dátumu súťaže.**

|  |
| --- |
| **Vekové kategórie** |
| **6 - 8 rokov (kat. A, B)** |
| **9 -11 rokov (kat. A)** |
| **12 – 14 rokov (kat. A)** |
| **15 – 17 rokov (kat. A)** |
| **18 – 34 rokov (kat. A)** |
| **35+** |
| **MIX VEKOV (len kat. A)** |

**V prípade akýchkoľvek otázok kontaktujte Mgr. Pavlínu Hadovú:**

**Tel. kontakt: +421 905790607 (9.00-20.00 hod.)**

**Email:** [**srsa.slovakia@gmail.com**](mailto:srsa.slovakia@gmail.com)

**IV. SÚŤAŽNÉ DISCIPLÍNY:**

**Otvorené súťažné disciplíny pre jednotlivcov:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Názov** | **Časomiera** | **Otvorené pre:** | **Skrátený popis** |
| **1** | **Single rope Speed** | **30 sekúnd** | ***všetci*** | ***Speed steps (jogging)*** |

**Otvorené súťažné disciplíny pre teamy:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Názov** | **Časomiera** | **Otvorené pre:** | **Skrátený popis** |
| **2A** | **Kategória A:**  **Single rope Speed and Double Under Relay** | **4x30 sekúnd** | ***Všetci*** | ***4 súťažiaci, každý 30 sekúnd, prvý dvaja štýl speed step, druhý dvaja dvojšvihy*** |
| **2B** | **Kategória B:**  **Single rope Speed and Double Under Relay** | **4x30 sekúnd** | ***6 – 8 rokov*** | ***4 súťažiaci, každý 30 sekúnd, prvý dvaja štýl speed step, druhý dvaja znožmo*** |
| **3** | **Double Dutch Speed Relay** | **4x45 sekúnd** | ***Všetci*** | ***4 súťažiaci, každý skáče 45 sekúnd speed steps*** |
| **4** | **Dlhé 10metrové lano** | **3 minúty**  **3 pokusy** | ***Všetci*** | ***akýkoľvek štýl skákania,***  ***12 – 20 súťažiacich*** |
| **5** | **Freestyle Single rope Pairs** | **60–75 sekúnd** | ***Všetci*** | ***2 súťažiaci*** |
| **6** | **Freestyle DD Pairs** | **60–75 sekúnd** | ***Seniori (16+ rokov)*** | ***4 súťažiaci*** |
| **7** | **Freestyle DD single** | **60–75 sekúnd** | ***Juniori (6-15 rokov)*** | ***3 súťažiaci*** |

***Súťažiaci môže v súťažnej disciplíne vo svojej vekovej kategórii štartovať iba raz!!!***

**Záujemcovia o súťažné disciplíny 5,6,7 – tzn. Freestyle nebudú štartovať za Slovenskú republiku bez predchádzajúcich konzultácií a tréningových príprav zo strany SRSA !!!**

**Pokiaľ máte záujem o tieto freestylové disciplíny, neváhajte nás kontaktovať:**

**Tel. kontakt: +421 905790607 (9.00-20.00 hod.)**

**Email: srsa.slovakia@gmail.com**

**Popis jednotlivých súťažných disciplín:**

**1. Single rope Speed - jednotlivec**

**Počet skipperov: 1**

**Časový limit: 1x30 sekúnd**

**Otvorené pre: všetci**

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.

**Hodnotenie:**

Hodnotí sa počet správne vykonaných speed preskokov za určených 30 sekúnd, pričom sa zarátava iba doskok pravej nohy.

**2A . Single rope speed and Double Under Relay - 4x30 sekúnd (kat. A)**

**Počet skipperov: 4**

**Časový limit: 4x30sekúnd (spolu 120 sekúnd)**

**Otvorené pre: všetci**

Štafeta štvorčlenného teamu je zložená z rýchlostného skákania speed steps (jogging). Štyria členovia teamu stoja vo vymedzenom štvorci s pripravenými švihadlami. Po štartovacom povele začne skákať prvý z družstva (súťažiaci A) speed steps po dobu 30 sekúnd. Po výraznom povele „switch“ (výmena) začne skákať druhý (súťažiaci B), ktorý taktiež skáče speed steps po dobu 30 sekúnd, nasleduje tretí (súťažiaci C) a po ňom štvrtý (súťažiaci D), ktorí skáču dvojšvihy.

**Hodnotenie:**

Hodnotí sa čo najvyšší možný počet správne vykonaných preskokov za 120 sekúnd, pričom sa započítava každému súťažiacemu pri štýle speed steps len doskok pravej nohy a pri dvojšvihoch doskok oboch nôh a správne vykonaných dvojšvihov. Výsledok je za celých 120 sekúnd.

**Súťažná plocha (štvorec) a systém štafety:**

|  |  |
| --- | --- |
| **B** | **C** |
| **A** | **D** |

1. Po štartovacom povele začína skákať súťažiaci A spôsobom speed steps (jogging).
2. Po povele SWITCH (výmena) začína skákať súťažiaci B spôsobom speed steps.
3. Po povele SWITCH (výmena) začína skákať súťažiaci C dvojšvihy.
4. Po povele SWITCH (výmena) začína skákať súťažiaci D dvojšvihy.

**2B . Single rope speed and Double Under Relay - 4x30 sekúnd (kat. B)**

**Počet skipperov: 4**

**Časový limit: 4x30sekúnd (spolu 120 sekúnd)**

**Otvorené pre: 6 – 8 rokov**

Štafeta štvorčlenného teamu je zložená z rýchlostného skákania speed steps (jogging). Štyria členovia teamu stoja vo vymedzenom štvorci s pripravenými švihadlami. Po štartovacom povele začne skákať prvý z družstva (súťažiaci A) speed steps po dobu 30 sekúnd. Po výraznom povele „switch“ (výmena) začne skákať druhý (súťažiaci B), ktorý taktiež skáče speed steps po dobu 30 sekúnd, nasleduje tretí (súťažiaci C) a po ňom štvrtý (súťažiaci D), ktorí skáču znožmo.

**Hodnotenie:**

Hodnotí sa čo najvyšší možný počet správne vykonaných preskokov za 120 sekúnd, pričom sa započítava každému súťažiacemu pri štýle speed steps len doskok pravej nohy a správne vykonaných preskokov znožmo. Výsledok je za celých 120 sekúnd.

**Súťažná plocha (štvorec) a systém štafety:**

|  |  |
| --- | --- |
| **B** | **C** |
| **A** | **D** |

1. Po štartovacom povele začína skákať súťažiaci A spôsobom speed steps (jogging).
2. Po povele SWITCH (výmena) začína skákať súťažiaci B spôsobom speed steps.
3. Po povele SWITCH (výmena) začína skákať súťažiaci C znožmo.
4. Po povele SWITCH (výmena) začína skákať súťažiaci D znožmo.

**3. Double dutch SPEED RELAY – 4x45 sekúnd**

**Počet skipperov: 3**

**Časový limit: 4x45 sekúnd**

**Otvorené pre: všetci**

Štvorčlenný team stojí vo vymedzenom štvorci s pripravenými švihadlami. Švihadlá sa pred spustením štartovacích povelov dotýkajú zeme. Súťažiaci by mali vedieť svoje označenia A, B, C, D a podľa nižšie uvedeného pravidla sa striedať. Každý súťažiaci skáče po dobu 45 sekúnd.

Po štartovacích poveloch začne skákať súťažiaci A štýlom speed steps po dobu 45 sekúnd, pričom sa započítava len doskok pravej nohy. Po výraznom povele „switch“ súťažiaci A opustí urýchlene švihadlá a začne skákať súťažiaci B. Súťažiaci B skáče opäť po dobu 45 sekúnd štýlom speed steps. Po výraznom povele „switch“ začne skákať súťažiaci C a po ňom súťažiaci D taktiež štýlom speed steps každý po dobu 45 sekúnd.

**Postup pri striedaní: :**

**1. A a B točí pre C, C sa pozerá na B.**

**2. A a C točí pre D, D sa pozerá na A.**

**3. D a C točí pre B, B sa pozerá na C.**

**4. D a B točí pre A, A sa pozerá na D.**

**A a B naskakujú z opačnej strany, než na ktorú vyskočili, tzn. , že musí v čase, keď netočí, prebehnúť na druhú stranu švihadla.**

**Hodnotenie:**

Hodnotí sa počet správne vykonaných preskokov za daný časový limit, pričom sa započítava každému súťažiacemu len doskok pravej nohy. Výsledok je za celých 180 sekúnd.

**4. Dlhé 10 metrové lano**

**Počet skipperov: 12-20**

**Časový limit: 3 minúty (prípadne 3 pokusy)**

**Otvorené: všetci, MIX vekov**

Cieľom tejto disciplíny je naskákať čo najvyšší možný počet ľubovoľných preskokov cez dlhé 10m lano. Zarátava sa počet preskokov a výmeny súťažiacich vo švihadle. V prípade, že team urobí chybu a skákanie je prerušené, čakajú na pokyn od časomerača. Pokiaľ neuplynuli 3 minúty, môže družstvo zahájiť druhý, príp. tretí pokus. Pokiaľ v priebehu preskokov uplynuli 3 minúty, je započítaný konečný výsledok.

Súťažiaci majú 2 minúty na rozcvičenie pred zahájením disciplíny.

**Hodnotenie:**

Hodnotí sa počet správne vykonaných preskokov za daný časový limit. K celkovému počtu správne vykonaných preskokov sa pripočítava za každého skippera +10bodov, t.j. čím vyšší počet súťažiacich, tým bude viac pripísaných bodov. Za každý bezchybný vstup do švihadla a každý bezchybný výstup von zo švihadla bude pripočítaných + 5 bodov.

**Všeobecné podmienky:**

**Za zdravotný stav účastníkov zodpovedá vysielajúci klub/ škola/ oddiel/ rodič.**

**Každý súťažiaci štartuje na vlastné zdravotné poistenie. Každý účastník musí mať preukaz poistenca.**

**Dozor nad súťažiacimi zaisťuje v plnom rozsahu a po celú dobu súťaže vyslaný vedúci klubu alebo z vysielajúcej školy, príp. rodič.**

**Za stratu osobných vecí organizátor ani SRSA nezodpovedá.**

**Počas trvania súťaže je zakázané pohybovať sa na súťažnej ploche okrem organizátorov súťaže, rozhodcov a súťažiacich, ktorí práve súťažia.**

**Športové topánky a ponožky sú povinnosťou!**

**Zakázané sú mať počas súťaže retiazky, hodinky, bižutéria, dlhé náušnice a prstene, okrem obrúčok.**

**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.**

**S organizátormi súťaže môže komunikovať len vedúci delegát za Slovenskú republiku, v prípade akejkoľvek nezrovnalosti, probléme je potrebné nahlásiť túto skutočnosť delegátovi za SR!!!**

**Lektori/vedúci klubov zodpovedajú za to, že ich zverenci dodržujú štatút reprezentanta Slovenskej republiky, správajú sa slušne na mieste súťaže aj v iných priestoroch, rešpektujú ostatných súťažiacich, sú včas pripravení sa súťaž v súlade s časovým plánom a predstihom, neopúšťajú miesto súťaže pred zverejnením výsledkov kola (v prípade nutnosti „rozstrelu“), sú prítomní na vyhlasovaní výsledkov, pripravení prijať každý výsledok a umiestnenie. Vo všeobecnosti sa správajú tak, aby ich správanie na verejnosti bolo vzorom pre všetkých.**

**V prípade akýchkoľvek otázok kontaktujte Mgr. Pavlínu Hadovú:**

**Tel. kontakt: +421 905790607 (9.00-20.00 hod.)**

**Email:** [**srsa.slovakia@gmail.com**](mailto:srsa.slovakia@gmail.com)