



Отчет о проведении соревнований по Роуп-скипинг (прыжки через скакалку)

ШСК «Лидер» с 29.01.24 г. по 02.02.24 г.

Скакалка для детей – это увлекательное и интересное занятие, которое к тому же позволяет укрепить здоровье. Благодаря прыжкам на скакалке ребенок становится более выносливым и внимательным. При этом тренируются сердечно - сосудистая и дыхательная системы, развивается координация движений. Занятия со скакалкой приносят детям массу положительных эмоций.

Многие с удовольствием демонстрировали свои умения в прыжках через скакалку. Прыжки через скакалку вряд ли станут олимпийским видом спорта, но их включают в свои тренировки многие спортсмены. Если вы не в лучшей спортивной форме, не отчаивайтесь! Вам поможет та же скакалка! Упражнения со скакалкой сочетают в себе и эффективность бега, и атлетическую мощь прыжков, и красоту танцев. Если на улице холодно или сыро прыгайте. Прыгайте и в помещении! Для достижения желаемого эффекта заниматься нужно не реже двух раз в неделю. При этом можно смотреть телепередачу или разговаривать с родными. В качестве скакалки можно использовать и обычную бельевую веревку. Прыгать лучше босиком. Приземления должны быть мягкими, ноги слегка согнуты в коленном суставе, спина прямая. Амортизация ног в суставах способствует наименьшему сотрясению внутренних органов и дозированной нагрузки на весь организм. Для развития прыгучести (силы ног) желательно использовать многократные прыжки, с большей амплитудой и кратностью повторений. Знайте: положительный результат не заставит себя ждать! Целью является победа при выполнении большего, чем у соперников, количества прыжков через скакалку за 60 секунд.

№	Ф.И.О.	Кол-во раз за 60 сек.	Место
Возрастная категория 9-11 лет			
1	Джаппаров Рудем	158	Победитель
2	Бобрышова Алена	125	Призер
3	Миргородченко Любовь	125	Победитель
4	Деревенец Анна	120	Призер
5	Иванайская Кристина	118	Призер
6	Данилюк Андрей	115	Призер
7	Семенюк Арина	112	Лауреат
8	Трегубова Марина	103	Лауреат

9	Осинцева Надежда	98	Лауреат
10	Стрельченко Екатерина	94	Лауреат
11	Кузнецова Ксения	92	Лауреат
12	Зинченко Анастасия	85	Участник
13	Мишенькина Мария	84	Участник
14	Липовая Александра	80	Участник
15	Шевченко Злата	73	Участник
16	Кочубей Назар	72	Участник
17	Черепанов Иван	70	Участник
18	Бортник Денис	68	Участник
19	Ромашова Виктория	66	Участник
20	Павленко Владимир	64	Участник
21	Саркисян Диана	58	Участник
22	Харенко Злата	48	Участник
23	Алиев Эмир	46	Участник
24	Таланов Максим	45	Участник
25	Титова Елизавета	45	Участник
26	Матузенко Анна	42	Участник
Возрастная категория 12-14 лет			
27	Рыжов Степан	148	Победитель
28	Краплин Владислав	118	Призер
29	Ильева Диана	118	Призер
30	Соколова Лидия	95	Призер
31	Бланкенбург Илья	88	Лауреат
32	Гладкий Николай	85	Лауреат
33	Какичева Екатерина	67	Участник
34	Дятко Арина	66	Участник
35	Долгова Владислава	54	Участник
36	Стадниченко Дмитрий	50	Участник
Возрастная категория 15-17 лет			
37	Волошина Анастасия	182	Победитель
38	Черепанова Полина	153	Призер
39	Силкин Иван	123	Призер
40	Аблязов Исмаил	103	Лауреат
41	Блашко Злата	74	Участник
			

