

«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО СКАКАТЬ»

5-6 марта в спортивном зале Константиновской школы в рамках проекта «Спортивный ориентир-2 ДЮСШ №4» состоялись командные соревнования по прыжкам через большую скакалку.

В соревновании «Вместе весело скакать» приняло участие 8 команд из 4-5 классов МОУ Константиновская СШ: 4 команды девочек («Подснежники», «Тюльпанчики», «Проталинки» и «Веснянки») и 4 команды юношей («Бравые ребята», «Морячки», «Мальчиши-кибальчиши» и «Кузнечики»).

🏆 Победила команда девочек 5-а класса «Веснянки» (результат 150 раз за 2.45), призерами стали юноши 5-б класса «Морячки» (результат 3.18.38 и 145 раз) и 4-б класса «Бравые ребята» (результат 144 раза за 3.00.78).

Поздравляем! 🍌🍌🍌

✅ Правила проведения командных соревнований по прыжкам через большую скакалку: двое обучающихся (или педагог и обучающийся) держат скакалку за концы, середина ее касается пола, а команда встает у середины скакалки боком к ней. Обучающиеся (или педагог и обучающийся), держащие скакалку, начинают раскачивать ее из стороны в сторону, а команда посередине, когда скакалка приближается к ним, подпрыгивает вверх и пропускает ее под ногами. Та команда, которая подпрыгнет большее количество времени в центре скакалки получает наибольшее количество очков. В случае если в результате прыжков обучающийся не перепрыгнул через скакалку, он покидает центр скакалки. Обучающиеся (или педагог и обучающийся) вращают скакалку до последнего участника. Последний участник прыгает через скакалку пока не заденет скакалку ногой, рукой или другой частью тела. Время фиксируется по последнему участнику команды.

Мельникова Светлана, педагог-организатор ДЮСШ №4

