



**SPORTUNION  
ROPE SKIPPING  
Groß-Siegharts  
www.ropeskiping.cc  
ZVR: 168318886**



# ROPE SKIPPING

---

## NÖ Landesmeisterschaft

Teilnahmeberechtigt sind alle in Niederösterreich wohnhaften Springer und Springerinnen

**Ort:** Turnsaal im neuen Schulzentrum, Edmund Hofbauerstr. 9 (Eingang Heinemannstr.), 3500 Krems

**Termin:** Samstag, 20. Mai 2017

**Beginn:** 10.00 Uhr

**Ende:** ca. 16.00 Uhr

**Nennungen:** email an Tina Kretschmer ( [ropeskiping@noeft.at](mailto:ropeskiping@noeft.at) ) od. durch Abgabe des Meldeblattes vor Ort  
Meldeblatt auf [www.ropeskiping.cc](http://www.ropeskiping.cc)

**Nenngeld:** € 3,- bei Anmeldung bis spätestens 10. Mai 2017  
€ 5.- bei Anmeldung vor Ort

Für alle TeilnehmerInnen der Landesmeisterschaft gibt es die Möglichkeit zum halben Preis an den anschließenden Trainingssessions teilzunehmen (5 €)!

**Wettkampfleitung:** Tina Kretschmer ( [ropeskiping@noeft.at](mailto:ropeskiping@noeft.at) )

<b>Altersklasseneinteilung:</b>	Allgem. Klasse	offen
	Jugend I	1998-2000
	Jugend II	2001-2003
	Kinder I	2004/2005
	Kinder II	2006/2007
	Kinder III	2008 u. jünger

Weibliche und männliche TeilnehmerInnen starten bei den Wettkämpfen gemeinsam und werden auch gemeinsam gewertet. Sind in einer Altersstufe pro Bewerb weniger als 3 StarterInnen, werden diese in der nächst höheren Altersklasse gewertet. Die Bewerbe kommen einzeln zur Austragung. TeilnehmerInnen haben max. zwei Versuche pro Bewerb (richtet sich nach der Teilnehmerzahl), wobei der Bessere gewertet wird.

## **Bewerbe:**

**Speed Steps:** Schnelles Laufen auf der Stelle, nach jeder Fußberührung wird das Seil durchgezogen, jede zweite Fußberührung mit dem Boden (rechter Fuß) wird gezählt; gezählt wird die Anzahl in 30 Sekunden.

**Double Unders:** Beidbeinige Doppeldurchzüge; gezählt wird die Anzahl in 30 Sekunden.

**Compulsory** zu springen ist ein Pflichtteil bestehend aus:

4 x Grätsche (8 Taktschläge)

½ Drehung, 2 Basic rückw. ½ Drehung (8 Taktschläge)

2 Can Can (8 Taktschläge)

4 x kreuzen (8 Taktschläge)

Mind. 4 Sprünge nach Wahl (8 - 16 Taktschläge)

Für jeden Block aus jeweils 8 Taktschlägen gibt es 4 Punkte, bei 5 Blöcken maximal 20 Punkte. Dieser Wert wird 3-fach genommen. In den Altersstufen Kinder I, Jugend I, Jugend II und in der allgemeinen Klasse muss der letzte Block einen Wrap, einen Double Under mit beliebigen Armaktivitäten, einen Rope Release und einen toadartigen Sprung enthalten.

In diesen Altersstufen darf der letzte Block bis zu 16 Taktschläge dauern. Jeder dieser Sprünge zählt einen Punkt – man kann also auch in diesem Block wieder maximal 4 Punkte erreichen. Ist einer dieser Sprünge nicht enthalten, bekommt man für diesen Sprung natürlich keinen Punkt. Alle anderen Sprünge werden aber gewertet. Es besteht also die Möglichkeit einen Sprung auszulassen, wenn dieser noch nicht beherrscht wird!

Das Gesamtergebnis erhält man durch Addieren der Ergebnisse der einzelnen Bewerbe.

Ideen für Wraps, Rope Releases, Double Unders, Toad & Co, aber auch Speedsteps, Double Unders und das Compulsory kannst du dir auf auf [www.ropeskiipping.cc](http://www.ropeskiipping.cc) ansehen.