



Freestyle „jump15“

In dieser Disziplin besteht dein Freestyle aus bis zu 15 Skills und Tricks deiner Wahl. Daher auch der Name „jump15“.

Es wird nur die Schwierigkeit der Sprünge bewertet. Auf die Ausführung oder räumliche Bewegung wird nicht geachtet. Es wird ohne Musik gesprungen.

Beim Wettkampf gibst du deinen Bewertungsbogen ab. Dort trägst du deine von dir selbst errechnete Punktezahl ein. Wenn möglich, dann trage auch die Namen der Sprünge in das dafür vorgesehene Feld ein. Für die Berechnung der Punkte benutzt du die Tabelle auf der nächsten Seite.

Regeln:

- Dein Freestyle besteht aus **bis zu 15 Skills und Tricks**
- Damit das Freestyle schön flüssig zu springen ist darfst du insgesamt **bis zu 5 Basics oder Side Swings** einbauen.
 - In der **AK Jugend** dürfen **bis zu 10 Basics/Side Swings** eingebaut werden.
 - Alle Skills, die du nach dem 6. (11.) Basic/Side Swing springst, zählen nicht mehr.
 - Basics, mit denen du einen Skill auflöst, zählen nicht dazu. (z.B. beim Cross, sind das zwei Sprünge, der erste Sprung ist der Cross, der zweite Sprung ist das Auflösen)
 - Side Swings mit denen du einen Skill auflöst, zählen nicht dazu (z.B. den Crougar mit Side Swing Cross => der Side Swing zählt als Auflösen)
 - Basics und Side Swings, die Teil eines Multiples sind, zählen nicht dazu
- Jeder **Skill zählt nur einmal**.
 - Du darfst einzelne Skills doppelt springen, wenn du ihn z.B. zum Einstieg in einen anderen Skill brauchst.
 - Doppelte Sprünge geben keine Punkte mehr, zählen aber nicht zu den 15 Skills/Tricks
 - Einen Skill rechts und links zu springen wird auch als doppelt gewertet.



- Jeder **Skill den du rückwärts springst**, zählt um einen Punkt mehr.
 - Unter „6 Crosses“ die 3 Punkte zählen gibt es welche, deren Ausstieg vorwärts schwierig ist. Rückwärts gesprungen hast du dort dann einen schwierigen Einstieg (Beispiel: Springst du einen T-Toad rückwärts, wobei du direkt in den T-Toad springst, darfst du aufwerten, weil der Einstieg schwierig ist. Gehst du jedoch über einen Side Swing in den T-Toad, darfst du nicht aufwerten, weil der T-Toad rückwärts an sich ja keine erhöhte Schwierigkeit aufweist). So wie es vorwärts um einen schwierigen Ausstieg geht, geht es dann also dementsprechend rückwärts um den schwierigen Einstieg
- Bei **Fußsprüngen** zählt immer eine ganze Einheit, die diesen Skill ausmacht, nicht die Anzahl der Taktschläge (Beispiel Can Can: Du springst zumindest 4 Taktschläge um den Can Can zu zeigen, vielleicht sogar 8, das ist jedoch ein Skill)
- Bei einem **Fehler/Hänger** zählt der Skill nicht, und es gibt 1 Punkt Abzug.

Punkte-Tabelle:

		1 PUNKT	2 PUNKTE	3 PUNKTE
1	Fußsprünge	Alle Fußsprünge (Grätsche, Ferse aufsetzen, Knie heben, ...)	Fußsprünge mit Armen in Criss Cross oder EB	Fußsprünge mit Armen in TS
2	Gymnastics	Alle Gymnastics		-
3	Multiples	-	Alle Double Under	Alle Triple Under
4	Releases (Wurftricks)	-	Alle einfachen Releases	Alle Releases mit mehr als einer Umdrehung
5	Wraps (Wickler)	Alle Wraps	Alle Wraps mit Drüberspringen	-
6	Crosses	Cross und Side Swing - Cross	Alle Crosses mit mindestens einem Arm unter einem Bein / hinter dem Rücken	Alle Cross-Wechsel und alle schwierig zu öffnenden Crosses wie z.B. T-Toad, Crougar-Open, etc.
7	Powers	-	Mountain Climber, "Fake" Split, Frog & Push Up (ohne Durchziehen)	Split, Frog & Push Up durchgezogen