

ROPE SKIPPING

NÖ Landesmeisterschaft

Teilnahmeberechtigt sind alle SpringerInnen, die einem niederösterreichischen Mitgliedsverein des RSVÖ angehören

Ort: Sporthalle Langenlois, Loiskandlzeile 17, 3550 Langenlois

Termin: Samstag, 18. April 2020

Beginn: 10.00 Uhr

Ende: ca. 16.30 Uhr

Nennungen: email an Tina Kretschmer (ropeskiipping.tina@gmail.com) od. durch Abgabe des Meldeblattes vor Ort
Meldeblatt auf www.ropeskiipping.cc

Nenngeld: € 3,- bei Anmeldung und Einzahlung bis spätestens Mittwoch, 15. April 2020
€ 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 (ropeskiipping.tina@gmail.com)

Altersklasseneinteilung:

Elite	2005 und älter
JuniorInnen	2006-2008
Jugend I	2009/2010
Jugend II	2011/2012
Jugend III	2013 und jünger

**Eltern, Onkeln, Tanten, Omas und Opas
(eigene Wertung im Eltern Cup)**

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 nächsthöheren Altersklasse gewertet. Die Bewerbe kommen einzeln zur Austragung. **TeilnehmerInnen der Elite haben bei allen Bewerben nur einen Startversuch. TeilnehmerInnen aller anderen Altersklassen haben max. zwei Versuche pro Bewerb, wobei der Bessere gewertet wird (Compulsory nur 1 Versuch). Es steht für alle StarterInnen der Elite ein speziell gekennzeichnetes Feld zur Verfügung, in dem 3 lizenzierte Kampfrichter werten. Etwaige neue österreichische Rekorde werden nur anerkannt, wenn sie in diesem Feld gesprungen werden. Grundsätzlich kann aber jede Springerin und jeder Springer der Elite in jedem Feld starten. Für die Gesamtwertung muss an allen 3 (Elite 4) Bewerben teilgenommen werden.**



Bewerbe:

- Speed Steps 30“:** 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. (2 Versuche; Elite nur 1 Versuch)
- Speed Steps 3’:** 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 3 Minuten. **(dieser Bewerb wird nur von der Elite gesprungen, nur 1 Versuch)**
- Double Unders:** Beidbeinige Doppeldurchzüge; gezählt wird die Anzahl in 30 Sekunden. (2 Versuche; Elite nur 1 Versuch)
- 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)
- (1 Versuch für alle Altersklassen)

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 Elite und JuniorInnen 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!

Wenn du dir ansehen möchtest, wie die Bewerbe der LM aussehen, klicke doch auf diesen QR:



Ergebnisse:

In jedem Bewerb wird ein Ranking durchgeführt. Die Ergebnisse des Rankings aller Bewerbe werden summiert. Wer bei dieser Summe weniger Punkte hat, liegt vorne. Sind zwei TeilnehmerInnen laut Ranking am gleichen Platz entscheiden die Gesamtpunkte. Sind die Gesamtpunkte auch gleich, so entscheidet



UNION 
TURNVEREIN
LANGENLOIS
ZVR: 985623071

die Punktezahl bei den Speed Steps 30“. Sind die Gesamtpunkte und die Punkte bei den Speed Steps 30“ gleich, so entscheidet die Punktezahl bei den Double Unders.