

Gau-Teamwettkampf für Einsteiger

- offen für alle interessierten Vereine und Gruppen -

„Skipping Hearts“ (T4)

Termin: Sonntag, 06.12.2026

Uhrzeit: ab 9.30 Uhr: Hallenöffnung und Einspringen
um 10.30 Uhr: Wettkampfbeginn

Ort: Römerwallschule
Ruth-Dany-Weg 2
56598 Rheinbrohl

Veranstalter: Turngau Rhein-Westerwald e.V.

Ausrichter: TV Rheinbrohl

Meldeschluss: 08.11.2025

Meldung: an Judith Giehl: judith.giehl@web.de

Meldegebühr: 7,- € pro Mannschaftsmitglied

Überweisen an bis 28.11.2025: [Judith Giehl](#) IBAN: [DE64 5739 1800 0000 0512 92](#)
Vermerk: Meldegebühr Skipping Hearts (+Verein)

Preise: Urkunden und Wimpel für alle Teilnehmer, Medaillen für jedes Teammitglied der Siegerteams

Kampfrichter: Jeder teilnehmende Verein sollte mindestens zwei, bei mehr als 6 teilnehmenden Teams mindestens drei Kampfrichter stellen.

Ablauf Einsteiger-Wettkampf „Skipping Hearts“

Mannschaften: Drei oder vier Teilnehmer bilden ein gemeinsames Team. Pro Teildisziplin springen immer drei Teilnehmer.

Disziplinen: Der Wettkampf beinhaltet drei verpflichtende Disziplinen, die jeweils von drei TN ausgeführt werden müssen:

1. Geschwindigkeitsdisziplin, 3x20 Sekunden

Jeweils ein Springer springt 20 Sek. Speed, der nächste nach dem Kommando „Switch“ 20 Sek. Criss Cross und der Dritte nach einem weiteren „Switch“ 20 Sek. Double Under. Die Zähler ermitteln die Gesamtpunktzahl für das Team.

(AK 6 können Side Straddle (Hampelmann) statt Double Under springen).

2. Langseildisziplin 90 Sekunden

Zwei TN schwingen ein langes Seil, der dritte TN läuft in das Seil und führt dort drei Sprünge aus (mehr als drei Sprünge je Einlaufen werden nicht gezählt).

Dann erfolgt der fließende Wechsel mit dem nächsten Teamspringer: der Springer wird zum Seilschwinger, der vorherige Seilschwinger läuft in das Seil und führt ebenfalls drei Sprünge durch, usw. Die Reihenfolge der Springer muss durchgängig eingehalten werden. Die Gesamtzahl der Sprünge wird zum Teamergebnis addiert.

3. Pflichtdisziplin mit Musik:

4 x Single Bounce, 2 x Side Straddle (sind 4 Takte)

4 x Single Bounce, 2 x Forward Straddle (sind 4 Takte)

2 x Single Bounce, ½ Turn, 2 x Single Bounce rückwärts, ½ Turn mit Sprung im Seil

2 x Criss Cross (sind 4 Takte)

Knee Up rechts, Knee Up links ((sind 4 Takte)

Es gilt das Alter, das im Wettkampfsjahr (01.01. – 31.12.) erreicht wird

AK 6 (6 – 8 Jahre)

AK 5 (9 – 11 Jahre)

AK 4 (12 - 13 Jahre)

AK 3 (14 - 15 Jahre)

AK 2 (16 – 18 Jahre)

Der Jahrgang des ältesten Teammitglieds zählt bei der Altersklasseneinteilung.

Damit alle interessierten Rope Skipper teilnehmen können, ist es erlaubt, dass TN in zwei verschiedenen AKs an den Start gehen. Es kann zum Beispiel ein AK 4 Springer in AK 3 aushelfen und trotzdem in seiner eigenen AK an den Start gehen. Es darf aber niemand in der gleichen AK für zwei verschiedene Teams starten.

Die Musikdatei und die Ansagen für Speed sind im Anhang der E-Mail.

Videos kann ich bei Bedarf über WhatsApp zuschicken.

Wir werten mit der MyJumpData App. Hoffentlich wird uns noch rechtzeitig eine passende Anwendung fertig gestellt.

Sonst nehmen wir die Anwendung unter: Judges/Skipping Schools/SJTC/SWK Judge

Die Compulsory Wertung würde notfalls passen. Die Presentation-Wertung können wir auch (angepasst) verwenden für unsere Auswertung.