

17. offener Gaupokal-Mannschaftskampf für Einsteiger und Fortgeschrittene

- offen für alle interessierten Vereine und Gruppen -

Neben dem Skipping-Hearts-Wettkampf für Einsteiger wird zur Vorbereitung der Verbandsmeisterschaft auch ein Team-Wettkampf für Fortgeschrittene ausgeschrieben.

Termin: 08.12.2024

Uhrzeit: ab 8.30 Uhr: Hallenöffnung und Einspringen
09.30 Uhr: Wettkampfbeginn

Ort: Rundsporthalle, Lohmühle 1, 57627 Hachenburg

Veranstalter: Turngau Rhein-Westerwald e.V.

Ausrichter: TuS Nister

Meldeschluss: 10.11.2024

Meldegebühr: 4 € pro Mannschaftsmitglied

Meldung: an Venja Schmelzer (v.schmelzer17@web.de)

Preise: Urkunden und Süßigkeiten für alle Teilnehmer, kleine Pokale für jedes Teammitglied der Siegerteams

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

Ausschreibung Einsteiger-Wettkampf „Skipping Hearts“

Mannschaften: Drei oder vier Teilnehmer (pro Teildisziplin springen immer drei Teilnehmer) bilden ein gemeinsames Team

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

Im Einzelnen sind dies:

1. Geschwindigkeitsdisziplin (Ausdauer), 3x20 Sekunden

Jeweils ein Springer springt 20 sec Speed, der nächste nach dem Kommando „Switch“ 20 sec Criss Cross und der Dritte nach einem weiteren „Switch“ 30 sec Double Under. Die Zähler ermitteln die Gesamtpunktzahl für das Team.

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

2.. Pflichtdisziplin (Synchronisation), mit einheitlicher Musik:

2x Basic Jump (Grundsprung), 4x Side Straddle (Grätschsprung), 2x Basic Jump, 4x Forwardstraddle (Schrittsprung), 2x Basic Jump, Half Turn (½ Drehung), 2x Basic Jump, Half Turn (½ Drehung in gleiche Richtung wie zuvor mit einem Basic Jump), Sprünge nach Wahl (insgesamt 8 Takte).

Die Sprünge nach Wahl werden je nach Schwierigkeit mit Punkten bewertet (entsprechend den jeweiligen Levels).

Die Sprünge müssen in der vorgegebenen Reihenfolge synchron nach der vorgegebenen Musik gesprungen werden.

3. Langseildisziplin (Koordination) 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.

Es gilt da 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)

Der Jahrgang des ältesten Teammitglieds zählt.

Damit alle interessierten Rope Skipper teilnehmen können ist es erlaubt, dass TN in zwei verschiedenen AKs an den Start gehen, d.h. z. B. ein AK 4 Springer kann in AK 3 aushelfen und trotzdem in seiner eigenen AK an den Start gehen, es darf aber niemand in der gleichen AK für 2 verschiedene Teams starten.

Teilnehmer, die bereits an einer T2-Landesmeisterschaft teilgenommen haben, können nur außer Konkurrenz starten.

Die Ansagen/Musik können bei Venja Schmelzer angefragt werden (v.schmelzer17@web.de).

Ausschreibung Fortgeschrittenen-Wettkampf (falls gewünscht):

Meldegebühr: 4 € pro Mannschaftsmitglied

Meldung: an Venja Schmelzer (v.schmelzer17@web.de)

Ein Team besteht aus 4 – 5 Mitgliedern, von denen in jeder Teildisziplin drei oder vier starten müssen:

1. 4 x 30 sec Single Rope Speed-Relay
 2. 4 x 30 sec Double-Dutch-Speed-Relay
 3. Single Rope Team Freestyle (4TN) mit selbst ausgewählter Musik (45-75 sec).
 4. Double Dutch Single Freestyle (3 TN) mit selbst ausgewählter Musik (45-75 sec).
- Genauere Beschreibung der Teildisziplinen siehe Aufgabenbuch Rope Skipping des DTB.

Altersklassen:

AK 6 (6 – 8 Jahre)

AK 5 (9 – 11 Jahre)

AK 4 (12 - 13 Jahre)

AK 3 (14 - 15 Jahre)

Der Jahrgang des ältesten Teammitglieds zählt.

Kampfrichter: Jeder Verein sollte pro Team 1 Kampfrichter stellen.

Die Musikdateien für die Freestyles sind bis 24.11.2024 an die Ausrichter zu senden.

Vorgaben für Musik-Dateien :

Länge: 75 sec

Dateiformat: .mp3

Dateiname: • „Vereinsname_Team_Nr “ (Nur Vereinsname, keine Vereinsbezeichnungen (TuS, TV, TSV,...), keine Jahreszahlen oder andere Zusätze

- Beispiel: Berlin_Team_1

Zusendung: • per Mail an martin2bey@gmail.com

Sollten die Musiken bis zum Einsendeschluss nicht eingetroffen sein, starten betroffene Athleten ohne Musik mit einer Freestyle- Zeitansage.