

Schule:

Wettkampfklasse: III

---

**Reihenfolge der Pflichtsprünge:  
Ausführung (max. 40 Punkte):**

2x Grundsprünge	(2/1)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
4x Side Straddle	(8/2)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
2x Grundsprünge	(2/1)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
4x Forward Straddle	(4/2)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
2x Grundsprünge	(2/1)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
4x Side Straddle	(8/2)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
2x Grundsprünge	(2/1)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
4x Forward Straddle	(4/2)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
½ Drehung	(1/0,5)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
2x Grundsprünge. rw	(2/1)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
½ Drehung (gleiche Richtung wie zuvor)	(1/0,5)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
2x Criss Cross	(4/2)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>

4x Heel to Heel	(4/2)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
2x Double Under	(2/2)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
Sprünge nach Wahl (Anzahl der Sprünge x Level)		<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
		<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>

**Gesamteindruck (max. 12 Pkt.)**

Körperhaltung	(2)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
Seilführung	(2)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
Rhythmus / Tempo	(2)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
Synchronität	(2)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
Raumwege + Kreativität	(2)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
Gesamteindruck	(2)	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>

Bewertung  
(Ausführung + Gesamteindruck) x 10:

\* Sprünge nach Wahl: Gesamtlänge der Ausführung darf 30 Sekunden nicht unter- und 45 Sekunden nicht überschreiten

**Compulsory (Pflichtteil) Schulwettkampf**

Start-Nr.:

Speed-Relay 4 x 30"			
	KaRi 1	KaRi 2	Mittelwert
Anzahl der Sprünge			

Partnersprünge x 5 Two in One - 90"			
Anzahl der Sprünge	KaRi 1	KaRi 2	Mittelwert
Gruppe 1			
Gruppe 2			
Punktzahl			

LONGROPE x 5 90"			
Anzahl der Wechsel	KaRi 1	KaRi 2	Mittelwert
Gruppe 1			
Gruppe 2			
Punktzahl			

SPEED (4x 30) + Partnersprünge +  
Longrope x 5 + Ergebnis der Pflichtsprünge  
(x 10)

**GESAMTERGEBNIS:**

\* Sprünge nach Wahl: Gesamtlänge der Ausführung darf 30 Sekunden nicht unter- und 45 Sekunden nicht überschreiten