Compulsory (Pflichtteil) Schulwettkampf

Start-Nr.:

Schule:

Wettkampfklasse: III / II / I

Single Rope Compulsory

Reihenfolge der Pflichtsprünge:

Ausführung:

Block A	(1. 2.Punkte, die in die Wertung kommen)	
Side Swing rechts + links	(2/1)	
2x Grundsprünge	(2/1)	
2x Side Straddle	(4/1)	
Side Swing rechts + links	(2/1)	
2x Grundsprünge	(2/1)	
2x vorwärts Straddle -mit Schließen in der Mitte-	(4/2)	
2 Grundsprünge	(2/1)	
Halbe Drehung	(2/1)	
2 Grundsprünge -rückwärts-	(2/1)	
Halbe Drehung	(2/1)	
-über die gleiche Schulter- 2 Criss Cross	(4/2)	
2 Knee Up re/li	(4/2)	

A

C - Abschluss nach Wahl
-Bedingungen siehe Ausschreibung-

C

LV1 LV2 LV3

Zeitüberschreitung ☐ JA (-5)
☐ NEIN

Block B	(1.Takte 2.Punkte, die in die Wertung kommen)	
Double Kick re	(4/2)	
Double Knee up li	(4/2)	
Liegestütz Kombi	(8/2)	
Akrobatikelement	(4/2)	
Ferse re+li	(4/2)	
Wickler	(8/2)	

B

Ergebnis A+B+C

Single Rope Speed Relay

Speed-Relay 4 x 30“ Joggingstep (4x)			
Anzahl der Sprünge	KaRi 1	KaRi 2	Mittelwert

Single Rope Double Under Relay

DU-Relay 2 x 30“ Doppelsprung (2 Partner)			
Anzahl der Sprünge (Gruppe1)	KaRi 1	KaRi 2	bester Mittelwert
Anzahl der Sprünge (Gruppe 2)			

Partnersprünge

TWO in ONE 90“ WK III abwechselnd nebeneinander WK II + I “Wheel Speed”			
Anzahl der Sprünge (Gruppe 1)	KaRi 1	KaRi 2	bester Mittelwert
Anzahl der Sprünge (Gruppe 2)			

Compulsory (Pflichtteil) Schulwettkampf Start-Nr.:

Langseildisziplin

Anzahl der Wechsel in 90“ WK IV +V+ WK VI im Longrope			
Anzahl der Wechsel (Gruppe 1)	KaRi 1	KaRi 2	bester Mittelwert
Anzahl der Sprünge (Gruppe 2)			

Langseildisziplin

- **Max. 10 Sprünge** von der Liste
- Zwei Schüler*innen schwingen ein Long Rope (ein langes Seil), währenddessen springt ein/e Schüler*in.
- Der/die Schüler*in springt die Sprünge nacheinander (ohne Musik) mit max. 2 Seilschlägen dazwischen.
- Das Kampfgericht wertet die Schwierigkeit sowie die Ausführung.
- Fußsprünge müssen auf beiden Seiten gesprungen werden.
- Ein Sprung darf bei einem Fehler nicht wiederholt werden.

Schwierigkeit:

1 Side Straddle
1 Forward Straddle
1 Knie Lift (rechts + links)
1 Can Can
1 X-Motion (Beine auf, Kreuz, auf)
1 Auf einem Bein hüpfen
1 Halbe Drehung

2 Hocke (Boden mit den Händen berühren)
2 Mountain Climber (Ausfallschritt mit Händen auf den Boden)
2 Ganze Drehung
2 Rad raus und rein
2 Radwende raus und rein

3 Push up (Liegestütz)
3 Frog (Handstand)
3 Split (Spagat)
3 Handstand rein
3 Po Hüpfer

Gesamt:

Ausführung:

2 Körperhaltung
2 Seilführung
2 Rhythmus / Tempo
2 Synchronität
2 Raumwege / Kreativität
2 Gesamteindruck

Gesamt:

Ergebnis Langseildisziplin (Freestyle):

ERGEBNISSE der Teildisziplinen:

Single Rope Speed Relay	
Single Rope Criss Cross Relay	
Single Rope Compulsory	
Partnersprünge	
Langseildisziplin (Wechsel)	
Langseildisziplin (Freestyle)	
GESAMT:	