Compulsory (Pflichtteil) Schulwettkampf

Start-Nr.:

Schule:

Wettkampfklasse: VI / V / IV

Single Rope Compulsory

Reihenfolge der Pflichtsprünge:

Ausführung:

(1.Takte
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 -über die gleiche Schulter-	(2/1)	
2 Criss Cross	(4/2)	
2 Knee Up re/li	(4/2)	

Abschluss nach Wahl
-Bedingungen siehe Ausschreibung-

LV1 LV2 LV3

Zeitüberschreitung ☐ JA (-5)
☐ NEIN

Ergebnis:

Single Rope Speed Relay

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

Single Rope Criss Cross Relay

CC-Relay 2 x 30“ Kreuzen + GS (2 Partner)			
	KaRi 1	KaRi 2	bester Mittelwert
Anzahl der Sprünge (Gruppe1)			
Anzahl der Sprünge (Gruppe 2)			

Partnersprünge

TWO in ONE 90“ WK V+ WK VI nebeneinander WK IV hintereinander			
	KaRi 1	KaRi 2	bester Mittelwert
Anzahl der Sprünge (Gruppe 1)			
Anzahl der Sprünge (Gruppe 2)			

Langseildisziplin

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

Compulsory (Pflichtteil) Schulwettkampf Start-Nr.:

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:	