



Freestyle „jump15“

In dieser Disziplin besteht dein Freestyle aus bis zu 15 Skills und Tricks deiner Wahl. Daher auch der Name „jump15“.

Es wird nur die Schwierigkeit der Sprünge bewertet. Auf die Ausführung oder räumliche Bewegung wird nicht geachtet. Es wird ohne Musik gesprungen.

Beim Wettkampf gibst du deinen Bewertungsbogen ab. Dort trägst du deine von dir selbst errechnete Punktezahl ein. Wenn möglich, dann trage auch die Namen der Sprünge in das dafür vorgesehene Feld ein. Für die Berechnung der Punkte benutzt du die Tabelle auf der nächsten Seite.

Regeln:

- Dein Freestyle besteht aus **bis zu 15 Skills und Tricks**
- Damit das Freestyle schön flüssig zu springen ist darfst du insgesamt **bis zu 5 Basics oder Side Swings** einbauen.
 - In der **AK Jugend** dürfen **bis zu 10 Basics/Side Swings** eingebaut werden.
 - Alle Skills, die du nach dem 6. (11.) Basic/Side Swing springst, zählen nicht mehr.
 - Basics, mit denen du einen Skill auflöst, zählen nicht dazu. (z.B. beim Cross, sind das zwei Sprünge, der erste Sprung ist der Cross, der zweite Sprung ist das Auflösen)
 - Side Swings mit denen du einen Skill auflöst, zählen nicht dazu (z.B. den Crougar mit Side Swing Cross => der Side Swing zählt als Auflösen)
 - Basics/Side Swings, die Teil eines Multiples sind, zählen nicht dazu
 - Basics/Side Swings, die du vor deinem ersten Skill/Trick zeigst, zählen nicht dazu
- Jeder **Skill zählt nur einmal**.
 - Du darfst einzelne Skills doppelt springen, wenn du ihn z.B. zum Einstieg in einen anderen Skill brauchst.
 - Doppelte Sprünge geben keine Punkte mehr, zählen aber nicht zu den 15 Skills/Tricks
 - Einen Skill rechts und links zu springen wird auch als doppelt gewertet.
 - Wenn du allerdings beim Skill rechts hängen bleibst, und den Skill links fehlerfrei ausführst, dann bekommst du einen Punkt Abzug für den Fehler und die Punkte für den korrekten Skill links. Das gilt auch für alle anderen doppelten Sprünge.
- Jeder **Skill den du rückwärts springst**, zählt um einen Punkt mehr
 - Somit bekommst du für rückwärts gesprungene Sprünge 2, 3 oder 4 Punkte
 - Unter „6 Crosses“ die 3 Punkte zählen gibt es welche, deren Ausstieg vorwärts schwierig ist. Rückwärts gesprungen hast du dort dann einen schwierigen Einstieg (Beispiel: Springst du einen T-Toad rückwärts, wobei du direkt in den T-Toad springst, darfst du aufwerten, weil der Einstieg schwierig ist. Gehst du jedoch über einen Side Swing in den T-Toad, darfst du nicht aufwerten, weil der T-Toad rückwärts an sich ja keine erhöhte Schwierigkeit aufweist). So wie es

vorwärts um einen schwierigen Ausstieg geht, geht es dann also dementsprechend rückwärts um den schwierigen Einstieg

- Bei **Fußsprüngen** zählt immer eine ganze Einheit, die diesen Skill ausmacht, nicht die Anzahl der Taktschläge (Beispiel Can Can: Du springst zumindest 4 Taktschläge um den Can Can zu zeigen, vielleicht sogar 8, das ist jedoch ein Skill)
- Bei einem **Fehler/Hänger** zählt der Skill nicht, und es gibt 1 Punkt Abzug.

		1 PUNKT	2 PUNKTE	3 PUNKTE
1	Fußsprünge	Alle Fußsprünge (Grätsche, Ferse aufsetzen, Knie heben, ...) und alle einfachen Skills wie Brezel, Hexendreh, Hocke etc.	Fußsprünge mit Armen in Criss Cross oder EB	Fußsprünge mit Armen in TS
2	Gymnastics	Alle Gymnastics	Salto, Nackenkippe	-
3	Multiples	-	Alle Double Under	Alle Triple Under
4	Releases (Wurftricks)	-	Alle einfachen Releases	Alle Releases mit mehr als einer Umdrehung
5	Wraps (Wickler)	Alle Wraps	Alle Wraps mit Drüberspringen	-
6	Crosses	Cross und Side Swing -Cross	Alle Crosses mit mindestens einem Arm unter einem Bein / hinter dem Rücken	Alle Cross-Wechsel, Crazy Crosses, und alle schwierig zu öffnenden Crosses wie z.B. T-Toad, Crougar-Open, etc.
7	Powers	Mountain Climber, "Fake" Split, Frog & Push Up (ohne Durchziehen)	Split, Frog & Push Up durchgezogen	One handed Frog, One handed Push Up



Add4

Du kannst dir auch noch bis zu 4 Zusatzpunkte verdienen:

- Du springst 3 Skills, bei denen mindestens ein Arm hinter dem Rücken ist. Kennzeichne diese Skills in der Spalte „Add4“ mit einer „1“.
- Du baust in einen Multiple eine Drehung ein. Kennzeichne diesen Skill in der Spalte „Add4“ mit einer „2“.
- Du zeigst einen von dir erfundenen Wrap. Kennzeichne diesen Skill in der Spalte „Add4“ mit einer „3“.
- Du zeigst 3 Multiples in Serie. Kennzeichne diese Skills in der Spalte „Add4“ mit einer „4“.

Ein Add4-Skill kann entweder gleichzeitig einer der 15 Skills sein, die für Jump15 gezeigt werden oder du springst diese(n) Skill(s) zusätzlich. In diesem Fall bekommst du allerdings für jeden dieser Skills nur diesen einen Zusatzpunkt, ganz egal, was dieser Skill laut Matrix zählen würde.