



ROPE SKIPPING

Ausschreibung NÖ Landesmeisterschaft

Teilnahmeberechtigt sind alle in Niederösterreich wohnhaften Springer und Springerinnen

Ort: NMS Groß-Siegharts, Hamerlingstraße 32, 3812 Groß-Siegharts

Termin: Samstag, 7. Mai 2022

Beginn: 10.00 Uhr

Ende: ca. 17.00 Uhr

Nennungen: Meldeblatt per Email an Hannah Göttfert (rope.no.e.hannah@gmail.com) oder
Abgabe des Meldeblattes vor Ort

Nenngeld: € 3,- bei Anmeldung bis spätestens 2. Mai 2022
€ 5,- bei Anmeldung vor Ort

Für alle TeilnehmerInnen der Landesmeisterschaft gibt es die Möglichkeit zum halben Preis an der anschließenden Trainingssession teilzunehmen (5 €)!

Wettkampfleitung:

Tina Kretschmer

Altersklasseneinteilung:

Elite	2006 und älter
JuniorInnen I	2007/2008
JuniorInnen II	2009/2010
Jugend I	2011/2012
Jugend II	2013 und jünger

Eltern (eigene Wertung im Eltern Cup)

Sind in einer Altersklasse mehr als zwei männliche Starter, so gibt es getrennte Wertungen.

TeilnehmerInnen haben zwei Versuche pro Bewerb, wobei der Bessere gewertet wird. **In der Elite gibt es nur einen Startversuch.**



Bewerbe

Speed Steps: Schnelles Laufen auf der Stelle, nach jeder Fußberührung wird das Seil durchgezogen, jede zweite Fußberührung mit dem Boden (rechter Fuß) wird gezählt; gezählt wird die Anzahl in 30 Sekunden.

Double Unders*: Beidbeinige Doppeldurchzüge; gezählt wird die Anzahl in 30 Sekunden.

Speed Endurance*: Schnelles Laufen auf der Stelle, nach jeder Fußberührung wird das Seil durchgezogen, jede zweite Fußberührung mit dem Boden (rechter Fuß) wird gezählt. Gezählt wird die Anzahl in 3 Minuten.

Jump 15: Ein kleines Freestyle bestehend aus 1-15 Skills nach den Regeln von Jump15

***Double Unders werden in den Altersklassen JuniorInnen I, JuniorInnen II, Jugend I, Jugend II und im Elterncup gesprungen. Speed Endurance wird nur von der Elite gesprungen.**

Hier wird dir in einem kleinen Videoclip erklärt, wie du dich auf die Landesmeisterschaft vorbereitest:



Titelvergabe

Der bzw. die Beste in der Altersklasse Elite darf sich **Niederösterreichischer Landesmeister** bzw. **Niederösterreichische Landesmeisterin** nennen.

Der bzw. die Beste in den Altersklassen JuniorInnen I und II darf sich **Niederösterreichischer Landesjuniorenmeister** bzw. **Niederösterreichische Landesjuniorinnenmeisterin** nennen.

Der bzw. die Beste der beiden Altersklassen Jugend I und II darf sich **Niederösterreichischer Landesjugendmeister** bzw. **Niederösterreichische Landesjugendmeisterin** nennen.