



Nikolaus-Nachwuchscup 2024



Veranstalter: Turngau Odenwald e.V.
Ausrichter: TSV Höchst
Ort: Grundschulhalle Höchst, Pestalozzistr.20, 64739 Höchst i.Odw.
Termin: 07.12.2024
Zeitplan: wird nach Eingang der Meldung bekannt gegeben
Meldeschluss: 24.11.2024
Meldegebühr: TN TGO 5.-€, Nachmeldung bis zwei Tage vor Wettkampf 6.-€,
Nicht TGO 7.-€, Nachmeldung bis zwei Tage vor Wettkampf 8.-€,

Teilnehmerzahl begrenzt auf 150 Springer/innen

Kontonummer bei der Sparkasse Dieburg (BIC HELADEF1DIE)
IBAN: DE 07508526510110123791
Betreff „Nikolaus-Nachwuchscup2024-Rope Skipping“

Meldungen: Bitte die Vorlage im Anhang verwenden und an Tamara.Baer@outlook.com schicken. Bei Fragen könnt ihr euch an die E-Mail-Adresse oder unter 0171-3003037 wenden.

**NEU!: Es können bis zu 4 Personen für den Teamwettkampf gemeldet werden.
Springer/innen dürfen nur für ein Team gemeldet werden und nicht doppelt starten!**

Wettkämpfe:

<u>WK-Nummer</u>	<u>Wettkampfbezeichnung</u>	<u>Altersklasse</u>
2010w	Einzelwettkampf Rope Skipping – weiblich	AK 6 0-5 Jahre
2010m	Einzelwettkampf Rope Skipping – männlich	AK 6 0-5 Jahre
2020w	Einzelwettkampf Rope Skipping – weiblich	AK 5 6-8 Jahre
2020m	Einzelwettkampf Rope Skipping – männlich	AK 5 6-8 Jahre
2030w	Einzelwettkampf Rope Skipping – weiblich	AK 4 9-11 Jahre
2030m	Einzelwettkampf Rope Skipping – männlich	AK 4 9-11 Jahre
2040w	Einzelwettkampf Rope Skipping – weiblich	AK 3 12-14 Jahre
2040m	Einzelwettkampf Rope Skipping – männlich	AK 3 12-14 Jahre
2050w	Einzelwettkampf Rope Skipping – weiblich	AK 2 15-17 Jahre
2050m	Einzelwettkampf Rope Skipping – männlich	AK 2 15-17 Jahre
2060w	Einzelwettkampf Rope Skipping – weiblich	AK 1 18+ Jahre
2060m	Einzelwettkampf Rope Skipping – männlich	AK 1 18+ Jahre

(Es wird in der Altersklasse von der/dem ältesten Springer/in aus dem Team gesprungen)

3010w	Teamwettkampf Rope Skipping	AK 6 0-5 Jahre
3020w	Teamwettkampf Rope Skipping	AK 5 6-8 Jahre
3030w	Teamwettkampf Rope Skipping	AK 4 9-11 Jahre
3040w	Teamwettkampf Rope Skipping	AK 3 12-14 Jahr
3050w	Teamwettkampf Rope Skipping	AK 2 15-17 Jahre
3060w	Teamwettkampf Rope Skipping	AK 1 18+ Jahre

Sollten es weniger als 3 Springer/innen oder Teams in einem Wettkampf sein, werden die Altersklassen zusammengelegt

Teilnahmebedingungen:

Dieser Wettkampf ist für Springer/innen die auf Gau Ebene springen. Springer/innen die bereits an einer Landesmeisterschaft (Hessen oder anderes Bundesland) teilgenommen haben, dürfen nicht starten.

Beschreibung der Wettkämpfe:

Es wird auf die offiziellen Speed-Tracks gesprungen, siehe: [Deutscher Turner-Bund e.V.: Speed-Tracks \(dtb.de\)](http://www.dtb.de)

Einzelwettkampf:

Speed Disziplinen: **30 Sek. Speed (Laufschritte)**
 30 Sek. Rückwärts Easy Jumps (Grundsprünge)
 30 Sek. Side Straddle, ab AK 4 CrissCross (Kreuz auf)

„Mini-Freestyle“: Max.10 Sprünge deiner Wahl (aus der Liste). Der/die Springer/in springt die Sprünge nacheinander (ohne Musik) mit max. 2 Grundsprüngen dazwischen. Das Kampfgericht bewertet die Schwierigkeit sowie die Ausführung.

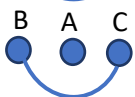
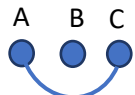
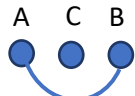
Schwierigkeit/Punkte: Die Sprünge rückwärts gesprungen werten die Sprünge um 1 auf. Der Sprung kann vorwärts und auch rückwärts gesprungen werden und ist keine Wiederholung. Fußsprünge müssen auf beiden Seiten gesprungen werden.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Side Straddle (Beine Auf/zu)	Toad (Kreuz und ein Arm unter dem Bein)	TS (Kreuz hinter dem Rücken)
Forward Straddle (Beine Vor/zurück)	Crougar (offen und ein Arm unter dem Bein)	AS (Kreuz hinter der Kniekehle)
Knie Lift	E. B. (ein Arm hinter dem Rücken)	CL (ein Arm hinter der Kniekehle ein Arm hinter dem Rücken)
CanCan	Double Under (verschiedene Varianten max. 3 unterschiedliche)	Elefant (Kreuzen unter einem Bein)
CrissCross (Kreuz auf)		Triple Under (verschiedene Varianten max. 3 unterschiedliche)
X-Motion (Beine auf/Kreuz/auf)		

Bsp.: XY springt Side Straddle (1), Knie Lift (1), Toad (2), Crougar (2), A.S. (3), Rückwärts Side Straddle (2), CrissCross (1), Double auf (2), Double kreuz auf (2), Double Rückwärts (3) = XY hat 19 Punkte erreicht. Der/die Springer/in kann auch weniger als 10 Sprünge springen. Sollte der/die Springer/in ein Fehler springen darf dieser Sprung nicht wiederholt werden. Bsp: XY bleibt bei dem Beispiel, beim Toad hängen, er/sie müsste dann mit dem nächsten Sprung weitermachen (Crougar).

Teamwettkampf (á 3-4 Personen):

Speed Disziplinen:



30 Sek. Speed Relay (3 Springer nacheinander)

(Der Wechsel findet beim ertönen des Pieps statt)

30 Sek. Long Rope (Ein langes Seil) Relay

Der/die Springer/in springt in 30 Sek., so viele Sprünge wie möglich.

Hierbei wird gezählt, wie oft das Seil rotiert. Beim Ertönen des Pieps ist ein Wechsel des/des Springers/in und des/der Schläger/in vorzunehmen.

Das Seil kann auch angehalten werden.

A und B schlagen für C, C löst den/die Schläger/in ab. A und C

schlagen für B, B löst den/die Schläger/in ab. B und C schlagen für A

30 Sek. Pair

(Hintereinander mit Blickrichtung nach vorne, der/die hintere

Springer/in schwingt ein Seil und springt 30 sek. mit seinem Partner

Easy Jump's (Grundsprünge).

„Mini-Freestyle“:

Max.10 Sprünge deiner Wahl (auf der Liste). Zwei Springer/innen schwingen ein LongRope (ein langes Seil) währenddessen springt ein Springer/in. Der/die Springer/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.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Side Straddle	Hocke (Boden mit den Händen berühren)	Pushup (Liegestütz)
Forward Straddle	Mountain Climber (Ausfallschritt mit Händen auf den Boden)	Frog (Handstand)
Knie Lift (re. + li.)	Ganze Drehung	Split (Spagat)
CanCan	Rad raus und rein	Handstand rein
X-Motion (Beine auf, Kreuz,auf)	Radwende raus und rein	Po Hüpfen
Auf einem Bein hüpfen		
Halbe Drehung		

Bsp.: A und B schwingen für C das Seil. Der/die Springer/in springt im Long Rope: Side Straddle (1), Knie Lift (1), CanCan(1), ganze Drehung(2), Hocke(2), Frog (3), Forward Straddle (1), X-Motion(1), Mountain Climber(2), Rad raus(2) = Das Team hat 16 Punkte erreicht.

Das Team kann auch weniger als 10 Sprünge zeigen. Sollte das Team ein Fehler springen /schwingen darf dieser Sprung nicht wiederholt werden.

Kampfrichter:

Die an Wettkämpfen beteiligten Vereine haben grundsätzlich einen Kampfrichter oder Helfer zu stellen. Pro 5 Springer ein Kampfrichter/in. Es besteht keine Lizenzpflicht. Allerdings wären gewisse Kenntnisse oder D1 Lizenz wünschenswert/vorteilhaft.

Veröffentlichung von persönlichen Daten und Fotos:

Wir informieren Sie darüber, dass ihre Daten (Name, Geburtsdatum, usw...) elektronisch zur Organisation und Abwicklung verarbeitet werden. Nach Abschluss der Veranstaltung und ggf. der Erfüllung von Aufbewahrungsfristen werden die Daten wieder gelöscht, Ausnahmen sind veröffentlichte Daten in Print- und Online-Medien. Im Rahmen der Veranstaltung wird ggf. die regionale Presse in Print- und Onlinemedien berichten, ebenso wird der Gau-Odenwald e.V. in seinen Organen der Öffentlichkeitsarbeit über die Veranstaltung berichten.