



# Wettkampfbreglement Einzel ROPESKIPPINGswiss



(nur in der Schweiz gültig)

Ersetzt Ausgabe vom	Aktuelle Ausgabe vom
08.2020	04.2022

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. WETTKAMPFPROGRAMM.....</b>	<b>4</b>
1.1 TABELLARISCHE GESAMTÜBERSICHT .....	4
<b>2. WETTKAMPF-TYPEN.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1 BEGINNER.....</b>	<b>4</b>
2.1.1 SPEED-DISZIPLINEN.....	4
2.1.2 COMPULSORY.....	5
2.1.3 PFLICHTWECHSEL ZU INTERMEDIATE .....	5
<b>2.2 INTERMEDIATE .....</b>	<b>5</b>
2.2.1 SPEED-DISZIPLINEN.....	5
2.2.2 COMPULSORY.....	6
<b>2.3 ADVANCED .....</b>	<b>6</b>
2.3.1 SPEED-DISZIPLINEN.....	6
2.3.2 FREESTYLE.....	6
<b>2.4 ERSO.....</b>	<b>7</b>
2.4.1 SPEED-DISZIPLINEN.....	7
2.4.2 FREESTYLE.....	7
<b>2.5 TRIPLE UNDER.....</b>	<b>7</b>
<b>2.6 ALTERSKATEGORIEN .....</b>	<b>7</b>
<b>2.7 ZUSAMMENFASSUNG VON ALTERSKATEGORIEN .....</b>	<b>7</b>
<b>2.8 RANGIERUNG.....</b>	<b>8</b>
2.8.1 PUNKTEVERTEILUNG .....	8
2.8.2 GEWINNREGEL BEI PUNKTEGLEICHSTAND .....	8
<b>3. WETTKAMPFREGLN.....</b>	<b>8</b>
<b>3.1 START/STOPP-KOMMANDO .....</b>	<b>8</b>
3.1.1 SPEED-DISZIPLINEN.....	8
3.1.2 COMPULSORY BEGINNER UND COMPULSORY INTERMEDIATE .....	8
3.1.3 FREESTYLE ADVANCED UND ERSO .....	8
<b>3.2 WETTKAMPFFLÄCHE.....</b>	<b>8</b>
<b>3.3 SEILE.....</b>	<b>9</b>
<b>3.4 BEKLEIDUNG .....</b>	<b>9</b>
<b>3.5 MUSIK.....</b>	<b>9</b>
<b>4. WETTKAMPFLEITUNG UND WERTUNGSGERICHT .....</b>	<b>9</b>
<b>4.1 WETTKAMPFLEITUNG .....</b>	<b>9</b>
<b>4.2 WERTUNGSRICHTERVERANTWORTLICHE .....</b>	<b>9</b>
<b>4.3 WERTUNGSGERICHT.....</b>	<b>9</b>
4.3.1 SPEED UND COMPULSORY .....	9
4.3.2 FREESTYLE.....	9
4.3.3 WERTUNGSRICHTER STELLEN.....	9

<b>5 WERTUNGSREGLEMENT</b> .....	<b>10</b>
<b>5.1 SPEED-DISZIPLINEN UND TRIPLE UNDER</b> .....	<b>10</b>
5.1.1 SPEED.....	10
5.1.2 CRISS CROSS .....	10
5.1.3 TRIPLE UNDER.....	10
5.1.4 ERGEBNISERMITTLUNG .....	10
<b>5.2 COMPULSORY BEGINNER</b> .....	<b>11</b>
5.2.1 WERTUNGSKRITERIUM SPRUNGFOLGE .....	11
5.2.2 WERTUNGSKRITERIUM AUSFÜHRUNG.....	12
<b>5.3 COMPULSORY INTERMEDIATE</b> .....	<b>12</b>
5.3.1 SPRUNGFOLGE .....	12
5.3.2 KRITERIEN ZUR BEWERTUNG.....	13
5.3.3 WERTUNGSREGELN .....	14
<b>5.4 FREESTYLE</b> .....	<b>14</b>
5.4.1 SCHWIERIGKEITEN (LEVEL).....	14
5.4.2 KREATIVITÄT.....	18
<b>5.5 FEHLER</b> .....	<b>20</b>
5.5.1 SPEED-DISZIPLINEN.....	20
5.5.2 COMPULSORY.....	20
5.5.3 FREESTYLE.....	20
<b>5.6 SCHWEIZERMEISTERTITEL</b> .....	<b>20</b>
<b>5.7 REKURSE</b> .....	<b>20</b>
<b>5.8 LIZENZ</b> .....	<b>20</b>
<b>6. QUALIFIKATION FÜR INTERNATIONALE WETTKÄMPFE</b> .....	<b>21</b>
<b>7. WERTUNGSBLÄTTER UND DOKUMENTE</b> .....	<b>21</b>
<b>8. WERTUNGSRICHTERAUSBILDUNG</b> .....	<b>34</b>
<b>8.1 REGLEMENT WERTUNGSRICHTERAUSBILDUNG</b> .....	<b>34</b>
<b>8.2. WERTUNGSRICHTERKURSE</b> .....	<b>34</b>
<b>9. DOPING</b> .....	<b>34</b>
<b>9.1 DOPING STATUT</b> .....	<b>34</b>
<b>9.2 SPERRUNGEN</b> .....	<b>34</b>
<b>10. SCHLUSSBESTIMMUNGEN</b> .....	<b>34</b>

# 1. Wettkampfprogramm

## 1.1 Tabellarische Gesamtübersicht

### Einzelwettkämpfe

Beginner	Speed-Disziplinen:	30 sec Speed 30 sec Criss Cross 60 sec Speed
	Compulsory Beginner	
Intermediate	Speed-Disziplinen:	30 sec Speed 30 sec Criss Cross 60 sec Speed
	Compulsory Intermediate	
Advanced	Speed-Disziplinen:	30 sec Speed 120 sec Speed
	Freestyle	
ERSO	Speed-Disziplinen:	30 sec Speed 180 sec Speed
	Freestyle	
Triple Under	Triple Unders ohne Zeitbeschränkung	

## 2. Wettkampf-Typen

Die Wettkampfformen und deren Bewertung gelten grundsätzlich für die männlichen und weiblichen Teilnehmenden und werden auf den entsprechenden Austragungsebenen gemäss dem Wettkampfprogramm durchgeführt. Pro Wettkampf darf eine Teilnehmerin nur an einem Wettkampftyp teilnehmen (Ausnahme 2.5: Triple Under).

### 2.1 Beginner

Der Wettkampftyp Beginner ist für Einsteiger vorgesehen. Dieser beinhaltet vier verpflichtende Einzeldisziplinen, die alle ausgeführt werden müssen. Es wird in vier Alterskategorien gestartet. Männliche und weibliche Teilnehmende werden zusammen klassiert.

#### 2.1.1 Speed-Disziplinen

##### 2.1.1.1 30 sec Speed

Ziel ist es, so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Die Springerin muss im Laufschrift (Speed Jump) auf der Stelle jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuss über das Seil springen. Hierbei wird gezählt, wie oft die Rechts-links-Kombination erfolgreich übers Seil ausgeführt wird.

##### 2.1.1.2 60 sec Speed

Ziel ist es, so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Die Springerin muss im Laufschrift (Speed Jump) auf der Stelle jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuss über das Seil springen. Hierbei wird gezählt, wie oft die Rechts-links-Kombination erfolgreich übers Seil ausgeführt wird.

### 2.1.1.3 30 sec Criss Cross

Ziel ist es, so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Die Springerin muss bei jedem zweiten Sprung die Arme vor dem Körper kreuzen. Hierbei wird jede Cross-Open-Kombination (das Kreuzen und wieder Öffnen der Arme) gezählt.

### 2.1.2 Compulsory

Die Pflichtteile sind in folgender Reihenfolge auszuführen:

- 4x Side Swing (ohne Sprünge)
- 2x Side Straddle (4 Sprünge)
- 2x Criss Cross (4 Sprünge)
- 2x Side Swing Criss Cross (4 Sprünge)
- 2x Easy
- ½ Drehung
- 2x Easy rw
- ½ Drehung in die gleiche Drehrichtung
- 4x Side Tip re & li (16 Sprünge)
- 2 Double Unders, optional 1 Easy vor und zwischen den Double Unders

### 2.1.3 Pflichtwechsel zu Intermediate

Die 3 bestplatzierten der Alterskategorie ü15 müssen an der nächsten SM im Wettkampftyp Intermediate starten.

## 2.2 Intermediate

Der Wettkampftyp Intermediate ist die Vorstufe zum Advanced Wettkampf. Dieser Wettkampf beinhaltet vier verpflichtende Einzeldisziplinen, die alle ausgeführt werden müssen. Es wird in vier Alterskategorien gestartet. Männliche und weibliche Teilnehmende werden zusammen klassiert.

### 2.2.1 Speed-Disziplinen

#### 2.2.1.1 30 sec Speed

Ziel ist es, so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Die Springerin muss im Laufsritt (Speed Jump) auf der Stelle jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuss über das Seil springen. Hierbei wird gezählt, wie oft die Rechts-links-Kombination erfolgreich übers Seil ausgeführt wird.

#### 2.2.1.2 60 sec Speed

Ziel ist es, so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Die Springerin muss im Laufsritt (Speed Jump) auf der Stelle jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuss über das Seil springen. Hierbei wird gezählt, wie oft die Rechts-links-Kombination erfolgreich übers Seil ausgeführt wird.

#### 2.2.1.3 30 sec Criss Cross

Ziel ist es, so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Die Springerin muss bei jedem zweiten Sprung die Arme vor dem Körper kreuzen. Hierbei wird jede Cross-Open-Kombination (das Kreuzen und wieder Öffnen der Arme) gezählt.

## 2.2.2 Compulsory

Die Compulsory besteht aus 10 Einheiten zu 8 Schlägen.

Die Pflichtteile sind in folgender Reihenfolge zu vorgegebener Musik auszuführen:

- 1x8 4x Easy, Knee up re, Knee up li
- 1x8 2x Easy, Toad re, 2x Easy, Toad li
- 1x8 2x Easy, Hocke, Push-up, Hocke (Bonus: durchgezogen), 3x Easy
- 1x8 2x Easy, Wickel re (2 Sprünge), abwickeln li (2 Sprünge), 2x Easy
- 1x8 Double-Under-Kombination: Open-Open, Open-Cross, Side-Cross re, Side-Cross li, Easy (auf 8 "Schläge" auffüllen)
- 1x8 ½ Drehung, 2x Easy rw, Cross rw, 2x Easy rw, ½ Drehung, Easy
- 1x8 2x Easy, Double Bounce (2 Sprünge), Cross to Cross Wechsel (2 Sprünge), Double Bounce (2 Sprünge)
- 1x8 Release über Arm in Drehung fangen (3 Schläge), Texas Turn (3 Schläge), 2x Easy
- 1x8 Kreativer Schluss

## 2.3 Advanced

Dieser Wettkampftyp beinhaltet drei verpflichtende Einzeldisziplinen, die alle ausgeführt werden müssen. Es wird in vier Alterskategorien gestartet. Männliche und weibliche Teilnehmende werden zusammen klassiert.

### 2.3.1 Speed-Disziplinen

#### 2.3.1.1 30 sec Speed

Ziel ist es, so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Die Springerin muss im Laufsritt (Speed Jump) auf der Stelle jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuss über das Seil springen. Hierbei wird gezählt, wie oft die Rechts-links-Kombination erfolgreich übers Seil ausgeführt wird.

#### 2.3.1.2 120 sec Speed

Ziel ist es, so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Die Springerin muss im Laufsritt (Speed Jump) auf der Stelle jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuss über das Seil springen. Hierbei wird gezählt, wie oft die Rechts-links-Kombination erfolgreich übers Seil ausgeführt wird.

### 2.3.2 Freestyle

Für die Alterskategorien U12 und U15 gilt: Die Springerin soll zu einer selbst gewählten Musik während maximal 60 Sekunden Kombinationen von Tricks und Sprüngen nach eigener Fantasie und individuellem Können vorführen. Für die Alterskategorie Ü15 gilt eine maximale Dauer von 75 Sekunden. Je grösser die Anzahl der Sprünge und je schwieriger das Level, desto höher ist die Bewertung.

Bewertung:

Level 50%	= Mittelwert der Wertungsrichter
Kreativität 50%	Präsentation 35% = Mittelwert der Wertungsrichter
	Variation 15% = Mittelwert der Wertungsrichter
<b>Gesamtergebnis Freestyle</b>	<b>= Level + Kreativität</b>

## 2.4 ERSO

Dieser Wettkampftyp beinhaltet drei verpflichtende Einzeldisziplinen, die alle ausgeführt werden müssen. Es gibt nur eine Alterskategorie. Die männlichen und weiblichen Teilnehmenden werden getrennt klassiert.

### 2.4.1 Speed-Disziplinen

#### 2.4.1.1 30 sec Speed

Ziel ist es, so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Die Springerin muss im Laufschrift (Speed Jump) auf der Stelle jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuss über das Seil springen. Hierbei wird gezählt, wie oft die Rechts-links-Kombination erfolgreich übers Seil ausgeführt wird.

#### 2.4.1.2 180 sec Speed

Ziel ist es, so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Die Springerin muss im Laufschrift (Speed Jump) auf der Stelle jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuss über das Seil springen. Hierbei wird gezählt, wie oft die Rechts-links-Kombination erfolgreich übers Seil ausgeführt wird.

### 2.4.2 Freestyle

Die Springerin soll zu einer selbst gewählten Musik während 45 – 75 Sekunden Kombinationen von Tricks und Sprüngen nach eigener Fantasie und individuellem Können vorführen. Je grösser die Anzahl der Sprünge und je schwieriger das Level, desto höher ist die Bewertung.

Bewertung:

Level 50%		= Mittelwert der Wertungsrichter
Kreativität 50%	Präsentation 35%	= Mittelwert der Wertungsrichter
	Variation 15%	= Mittelwert der Wertungsrichter
<b>Gesamtergebnis Freestyle</b>		<b>= Level + Kreativität</b>

## 2.5 Triple Under

Triple Under ist ein eigentsändiger Wettkampftyp. Er ist offen für alle Alterskategorien und unabhängig von den anderen Wettkampftypen. Es ist möglich auch nur an diesem Wettkampftyp zu starten.

Ziel ist es, so viele direkt aufeinanderfolgende Triple-Under-Sprünge wie möglich zu absolvieren.

Es gibt kein Zeitlimit.

Bei einem ersten Versuch von weniger als 30 Sprünge, darf unmittelbar darauf ein zweiter Versuch gestartet werden. Der bessere der beiden Versuche zählt.

## 2.6 Alterskategorien

Es gibt für die Wettkampftypen Beginner, Intermediate und Advanced folgende Alterskategorien (der Jahrgang ist entscheidend):

- u12
- u15
- ü15

Im ERSO-Wettkampf gibt es nur die Alterskategorie ü15 (auch hier ist der Jahrgang entscheidend).

Präzisierung zur Bestimmung der Alterskategorie:

Alle Springerinnen, die im Jahr des Wettkampfes höchstens elf Jahre alt werden, starten in der Alterskategorie u12.

Wird eine Springerin im Jahr des Wettkampfes zwölf Jahre alt - dabei spielt es keine Rolle, ob der Geburtstag vor oder nach dem Wettkampf stattfindet - startet sie in der Alterskategorie u15. Wer also im Jahr des Wettkampfes 15 Jahre alt wird, startet in der Alterskategorie ü15.

## 2.7 Zusammenfassung von Alterskategorien

Besteht an einem Wettkampf eine Alterskategorie aus weniger als fünf teilnehmenden Springerinnen, wird diese mit der nächsthöheren oder nächsttieferen Alterskategorie zusammengefasst.

## 2.8 Rangierung

### 2.8.1 Punkteverteilung

Siegerin wird jene Springerin mit der niedrigsten Gesamt-Rangpunktzahl.

In jeder Disziplin werden Rangpunkte vergeben. Fürs Gesamtergebnis werden die Rangpunkte folgendermassen gewichtet:

Der Durchschnitt der Rangpunkte aller Speed-Disziplinen macht 50% des Schlussergebnisses aus, die Compulsory bzw. das Freestyle die restlichen 50%.

Beispiel für die Ermittlung der Rangpunkte im Beginner Wettkampf:

Durchschnitt Speed 50%	30 sec Speed	=> 2. Platz	= 2 Punkte
	60 sec Speed	=> 4. Platz	= 4 Punkte
	30 sec Criss Cross	=> 1. Platz	= 1 Punkte
	Durchschnitt Speed	=> (2+4+1):3	= 2.33 Punkte
Compulsory Beginners 50%		=> 1. Platz	= 1 Punkt
<b>Total Rangpunkte =</b>	<b>Compulsory + Speed</b>	<b>=&gt; 1 + 2.33</b>	<b>= 3.33 Punkte</b>

### 2.8.2 Gewinnregel bei Punktegleichstand

Bei Punktegleichstand gewinnt die Springerin mit der besten Leistung in der Disziplin Compulsory oder Freestyle. Ist dieser Punktestand ebenfalls gleich, gewinnt die Springerin mit der besten Leistung in der 30 sec Speed-Disziplin.

## 3. Wettkampfbregeln

### 3.1 Start/Stop-Kommando

#### 3.1.1 Speed-Disziplinen

Die Speed-Disziplinen beginnen mit dem Start-Kommando „Judges ready? Skippers ready? Set! Beep“. Das Seil muss während des Start- Kommandos ruhig liegen oder hängen. Falls das Seil oder der Körper vor dem Kommando bewegt wird, ist dies als ein Fehlstart zu bewerten.

Alle Speed-Disziplinen enden mit dem Kommando „**Stopp**“.

#### 3.1.2 Compulsory Beginner und Compulsory Intermediate

Bei der Compulsory Beginner ist der Start individuell. Die Wertungsrichterinnen geben der Springerin ein Startzeichen, worauf sie beginnen kann, sobald sie bereit ist.

Die Compulsory Beginner endet sobald die Springerin den letzten Double Under gesprungen hat oder anderweitig das Ende der Kür signalisiert (z.B. das Seil mit dem Fuss stoppt, wegläuft, ...).

Die Compulsory Intermediate beginnt mit dem Start-Kommando „Judges ready? Skippers ready? You may begin!“. Die Compulsory Intermediate endet mit dem Ende der Musik.

#### 3.1.3 Freestyle Advanced und ERSO

Die Freestyle-Disziplin beginnt mit dem Start Kommando „Judges ready? Skippers ready? You may begin!“.

Die Zeitnahme der Freestyle-Disziplin beginnt mit der Musik oder wenn das Seil bewegt wird.

Die Freestyle-Disziplin endet mit dem Ende der Musik oder spätestens nach 75 Sekunden.

### 3.2 Wettkampffläche

Die Wettkampffläche beträgt in den Disziplinen Speed, Compulsory und Triple Under 3x3 Meter. Während dieser Disziplinen kann die Halle auf mehrere Wettkampfflächen aufgeteilt sein, damit mehrere Springerinnen gleichzeitig gewertet werden können.

Im Freestyle beträgt die Wettkampffläche 9x9 Meter. Es wird jeweils nur eine Springerin aufs Mal gewertet. Die Linie wird auf der Aussenseite des Feldes geklebt. Berührt man die Linie ist man somit ausserhalb des Feldes. Alle Wettkampfflächen müssen deutlich markiert sein.

Der Zuschauerbereich muss durch einen Sicherheitsabstand deutlich von der Wettkampffläche abgegrenzt sein.



### **3.3 Seile**

Die Wettkampfseile sind frei wählbar, alle handelsüblichen Seiltypen sind erlaubt, sofern keine unterstützende Hilfe geboten wird.

Falls während einer Ausführung ein Griff bricht oder ein Seil reisst, darf die Springerin nach ca. 10 Minuten erneut starten.

### **3.4 Bekleidung**

Die Bekleidung soll ordentlich und der Sportart angepasst sein. Die Gestaltung ist grundsätzlich freigestellt. Während des Wettkampfes müssen Sportschuhe getragen werden.

### **3.5 Musik**

Wird eine falsche Musik abgespielt, so hat die Springerin 5 Sekunden Zeit, um den Freestyle zu stoppen. (Springerin setzt sich hin.) Die Springerin muss eine neue Musik einreichen und kann den Freestyle nach ca. 10 Minuten wiederholen (Musikträger muss mit der Anlage kompatibel sein). Wird ein Freestyle durch einen Defekt am Musikträger oder am Abspielgerät gestört oder unterbrochen kann der Freestyle nach ca. 10 Minuten wiederholt werden.

Welche Art von Musikträger für den Wettkampf zugelassen wird, entscheidet der Organisator und wird vor dem Wettkampf kommuniziert.

## **4. Wettkampfleitung und Wertungsgericht**

### **4.1 Wettkampfleitung**

Für jeden Wettkampf muss eine Wettkampfleitung festgelegt werden. Ihr obliegt die technische Leitung des Wettkampfes. Sie erstellt den Wertungsrichtereinsatzplan.

### **4.2 Wertungsrichterverantwortliche**

Die Wertungsrichterverantwortlichen sind jene Personen, die am Tag des Wettkampfes das Wertungsrichter-Update leiten.

### **4.3 Wertungsgericht**

#### **4.3.1 Speed und Compulsory**

Bei den Speed- und Compulsory-Disziplinen können mehrere Springerinnen gleichzeitig gewertet werden. Es sind mindestens zwei Wertungsrichterinnen pro Startfläche als Wertungsrichterinnen im Einsatz. Die Erfahrenste übernimmt die Rolle des Head Judge. Sie trägt bei den Speed-Disziplinen jeweils das offizielle Zählergebnis ein und visiert das Ergebnisblatt. Sie zieht bei Problemen oder Uneinigkeit die Wertungsrichterverantwortlichen zu Rate.

#### **4.3.2 Freestyle**

Beim Freestyle zeigt jeweils nur eine Springerin aufs Mal ihr Können. Bei den Freestyle-Disziplinen sind jeweils eine Zeitnehmerin, mindestens 2 Wertungsrichterinnen für die Schwierigkeitsbewertung und mindestens vier Wertungsrichterinnen für die Kreativitätsbewertung im Einsatz. Die Kreativität ist in Präsentation und Variation aufgeteilt. Zudem gibt es mind. eine Wertungsrichterin für die Abzüge.

#### **4.3.3 Wertungsrichter stellen**

Jeder Verein, der Springerinnen zum Einzelwettkampf anmeldet, muss gleichzeitig ausgebildete Wertungsrichterinnen zur Verfügung stellen. Auf vier angemeldete Teilnehmerinnen kommt eine Wertungsrichterin. Die Ausbildung von Wertungsrichterinnen erfolgt durch ROPESKIPPINGswiss (siehe Punkt 8). Ist es einem Verein nicht möglich, die geforderte Anzahl Wertungsrichterinnen zu stellen, so kann ROPESKIPPINGswiss ein Bussgeld von CHF 100.- in Rechnung stellen.

## 5 Wertungsreglement

### 5.1 Speed-Disziplinen und Triple Under

#### 5.1.1 Speed

- Gezählt wird mit einem Handzähler oder einem Smartphone.
- Es wird jeweils nur der rechte Fuss gezählt.
- Bei einem Fehler, welcher bereits gezählt wurde, wird eine Rechts-links-Kombination pausiert.
- Wird das Seil oder der Körper während des Start-Kommandos bewegt, gilt dies als Fehlstart, der 5 Strafpunkte zur Folge hat.

#### 5.1.2 Criss Cross

- Gezählt wird mit einem Handzähler oder einem Smartphone.
- Die Kombination aus den zwei Sprüngen, Cross und Easy, muss erfolgreich gesprungen werden.
- Jedes erfolgreiche Abschliessen der Kombination wird gezählt, d.h. es wird jeweils nach dem Easy gezählt.
- Bei einem Fehler, welcher bereits gezählt wurde, wird eine Cross-Easy-Kombination pausiert.
- Wird das Seil oder der Körper während des Start-Kommandos bewegt, gilt dies als Fehlstart, der 5 Strafpunkte zur Folge hat.

#### 5.1.3 Triple Under

- Gezählt wird mit einem Handzähler oder einem Smartphone.
- Es spielt keine Rolle, welche Sprünge vor einer Triple Under Serie gesprungen werden.
- Es wird mit Zählen begonnen, sobald Triple Unders gesprungen werden.
- Jeder erfolgreiche Triple Under wird gezählt
- Wer mit dem ersten Versuch weniger als 30 Sprünge erreicht, darf unmittelbar im Anschluss an den ersten Versuch einen zweiten Versuch starten.
- Der bessere der beiden Versuche zählt.

#### 5.1.4 Ergebnisermittlung

- Gibt es zwei gleiche Ergebnisse, wird dieses zum Endwert. Sonst bestimmen die Wertungsrichterinnen den Mittelwert zu Gunsten der Springerin, vorausgesetzt die Zählergebnisse liegen nicht mehr als 5 Punkte auseinander.
- Liegen alle Zählergebnisse mehr als 5 Punkte auseinander, müssen die Wertungsrichterverantwortlichen zu Rate gezogen werden.
- Weicht nur ein Zählergebnis mehr als 5 Punkte vom oberen oder unteren Wert der anderen Wertungsrichterinnen ab, wird es nicht in die Wertung miteinbezogen. (Bei nur zwei Wertungsrichterinnen müssen die Wertungsrichterverantwortlichen zu Rate gezogen werden.)
- Das Ergebnis muss auf dem Zähler vorgezeigt werden können. Weicht das Endergebnis vom Zählerstand ab, muss die Wertungsrichterin dies begründen können. Bei einem Fehlstart werden vom Endwert 5 Punkte abgezogen.
- Sprünge werden nur innerhalb des Wettkampffeldes gewertet. Sobald eine Springerin die Wettkampffläche verlässt oder die Linie berührt, wird mit Zählen ausgesetzt, bis sie wieder innerhalb der Wettkampffläche springt.  
Die Wertungsrichterinnen haben eine Springerin auf einen Übertritt aufmerksam zu machen.
- Das Gesamtergebnis wird vom Head Judge auf dem Wettkampfbblatt eingetragen.

## 5.2 Compulsory Beginner

Der Pflichtteil des Beginner Wettkampfes ist in vorgegebener Sprungfolge und sauber ausgeführt zu springen. Gesamthaft können maximal 20 Punkte - je 10 pro Wertungskriterium (Sprungfolge und Ausführung) - zum Abzug gebracht werden. Die Abzugs-Punkte der beiden Wertungskriterien Sprungfolge und Ausführung werden für das Schlussergebnis addiert.

Je tiefer die Gesamtpunktzahl, desto besser die Wertung, desto höher der Rang.

### 5.2.1 Wertungskriterium Sprungfolge

Die Sprungfolge setzt sich aus untenstehenden Sprüngen zusammen. Für Fehler können maximal 10 Punkte gemäss folgender Liste zum Abzug gebracht werden.

4x Side Swing	(ohne Sprünge). 0,5 Punkte
2x Side Straddle	je Öffnen der Beine 0,5 Punkte, max. 1 Punkt
2x Cross-Easy	je Kreuzen der Arme 0,5 Punkte, max. 1 Punkt
2x Side Swing Cross	je Kreuzen der Arme 0,5 Punkte, max. 1 Punkt
2x Easy	0,5 Punkte
½ Drehung	0,5 Punkte
2x Easy rw	je Sprung 0,5 Punkte, max. 1 Punkt
½ Drehung in gleicher Richtung	0,5 Punkte
4x Side Tip re & li	je Sprungkombination 0,5 Punkte, max. 2 Punkte
2 Double Unders	je Sprung 1 Punkt, max. 2 Punkte (vor einem Double Under darf max. 1 Easy gesprungen werden).

- Für Fehler (Hänger, Auslassungen, zusätzliche Sprünge etc.) werden jeweils Abzüge gemacht gemäss obiger Liste, z.B. ein Fehler beim Side Straddle ergibt 0.5 Punkte Abzug, ein Fehler bei einem Double Under ergibt 1 Punkt Abzug.
- Bei einem Fehler/Hänger darf nicht nachgesprungen werden.
- Zusätzliche und nachgesprungene Sprünge annullieren die folgenden, jedoch nicht über die nächste Sprungklasse hinaus.  
Beispiele:
  - Es werden drei Side Straddles gemacht -> der erste Criss Cross wird gestrichen.
  - Beim zweiten Criss Cross passiert ein Hänger, die Springerin springt den Sprung nach -> der erste Side Swing Criss Cross wird gestrichen.
- Für fehlende Sprünge werden die entsprechenden Punkte gemäss Liste abgezogen.
- Side Tips sind nur gültig, wenn man mit den Fussspitzen seitlich auf den Boden tippt und nicht zu weit nach vorne/hinten (> 45°) geht. Sonst wird die entsprechende Punktzahl abgezogen.
- Vor und zwischen den Double Unders darf optional ein Easy gesprungen werden. Fehler bei diesen Zwischensprüngen annullieren den folgenden Double Under.
- Werden die Side Swing Crosses und die Drehung nicht gesprungen, sind sie ungültig und es wird die entsprechende Punktzahl abgezogen.

Die Wertungsrichterinnen müssen sich in der Fehlerbewertung einig sein, d.h. in der Bewertung der Sprungfolge darf das Wertungsgericht keine Abweichung aufweisen.

Bei Unklarheiten wird zu Gunsten der Springerin gewertet.

## 5.2.2 Wertungskriterium Ausführung

Für das Kriterium Ausführung stehen maximal 10 Punkte zur Verfügung. Abzüge werden in Schritten zu jeweils 0.4 Punkte vollzogen.

Beispiele für Abzüge sind folgende Punkte:

- Führung des Seiles
  - Hände kreuzen beim Side Swing
  - Keine schöne Bogenform des Seils
  
- Ausführung der Sprünge
  - Nicht gleichzeitiges Aufkommen der Füße auf dem Boden („Rösseln“)
  - Side Straddle nicht mindestens schulterbreit
  - Hüftknick bei Crosses
  - Geschliffene Drehung
  - Aus der Achse kommen bei der Drehung
  - Keine volle 180° Drehung
  - Schwanken des Oberkörpers beim Side Tip
  - Hüftknick beim Double Under
  
- Tempo (Gleichmässigkeit)
  - Kein gleichmässiger Takt
  - Ändern des Tempos
  - Fehler/Hänger (Zur Präzisierung: Ein Hänger ergibt sowohl in der Sprungfolge als auch in der Ausführung einen Abzug.)
  
- Körperhaltung
  - Fehlende Körperspannung
  - Arme sind nicht körpernah

Bei einem schlecht ausgeführten Sprung (Merkmale obenstehend) werden 0.4 Punkte abgezogen. Bei der abgezogenen Punktzahl dürfen die Wertungsrichterinnen nur +/- 1.6 Punkte auseinander liegen.

## 5.3 Compulsory Intermediate

Der Pflichtteil des Intermediate Wettkampfes ist in vorgegebener Reihenfolge im Takt zur vorgegebenen Musik auszuführen.

### 5.3.1 Sprungfolge

Die Pflichtteile sind in folgender Reihenfolge zur Musik auszuführen:

- 1x8 4x Easy, Knee up re, Knee up li
- 1x8 2x Easy, Toad re, 2x Easy, Toad li
- 1x8 2x Easy, Hocke (nicht gesprungen), Push-up, Hocke (Bonus: durchgezogen), 3x Easy
- 1x8 2x Easy, Wickel re (2 Sprünge), Abwickeln li (2 Sprünge), 2x Easy
- 1x8 Double-Under-Kombination: Open-Open, Open-Cross, Side-Cross re, Side-Cross li, Easys (auf 8 Schläge auffüllen)
- 1x8 Drehung, 2x Easy rückwärts, Cross rückwärts, 2x Easy rückwärts, Drehung, Easy
- 1x8 2x Easy, Double Bounce, Cross to Cross Wechsel, Double Bounce
- 1x8 Release über Arm in Drehung fangen (3 Schläge), Texas Turn (3 Schläge), 2x Easy
- 1x8 Kreativer Schluss

### 5.3.2 Kriterien zur Bewertung

In der Compulsory Intermediate unterliegen nur folgende Kriterien einer Wertung:

- Knee up Oberkörper aufrecht  
Kniewinkel 90°
- Toad Oberkörper aufrecht  
Kniewinkel 90°
- Push-up Liegestützposition gerade  
Zurückspringen mindestens auf Handhöhe
- Wickel Springen während Wickel  
Keine Seil-Körperberührung
- Double Under Kein Knick im Becken
- Drehung Drehung 180° (Schultern)  
Drehung gesprungen
- Rückwärts Cross Kein Knick im Becken
- Double Bounce zwei Sprünge pro Seilschwung
- Cross to Cross Wechsel Kein Knick im Becken
- Release Release am Griff gefangen
- Texas Turn Seil berührt hinter dem Rücken den Boden
- Kreativer Schluss Nicht nur stehen bleiben oder nur Easys springen

### 5.3.3 Wertungsregeln

#### Ausführung und Sprungfolge

- In richtiger Reihenfolge, zum richtigen Zeitpunkt und korrekt ausgeführt, gibt es keinen Abzug (kein Zeichen).
- Wird die Reihenfolge eingehalten, jedoch das Kriterium nicht erfüllt, gibt es einen Punkt Abzug (Zeichen /).
- Wird die Reihenfolge der Compulsory nicht korrekt eingehalten, gibt es zwei Punkte Abzug (Zeichen X).

#### Musik

- Die Compulsory Intermediate muss im Takt der vorgegebenen Musik gesprungen werden. Springt die Springerin nicht im Takt gibt es einen Punkt Abzug (Zeichen | bei Musik).

#### Hänger

- Bei jedem Hänger gibt es einen Punkt Abzug (Zeichen O) und einen Musik-Abzug.
- Erfolgt der Hänger bei einem bewerteten Sprung (siehe Kriterien zur Bewertung), gibt es zusätzlich einen "X-Abzug" (Zeichen ⊗ = O mit X drin).
- Erfolgt der Hänger bei einem Easy (vorwärts oder rückwärts) gibt es keinen zusätzlichen "X-Abzug" (siehe Ausführung), wenn der nachfolgende bewertete Sprung wieder einwandfrei gesprungen werden kann.

#### Bonuspunkt

- Wird der Push-up übers Seil gesprungen, gibt es einen Bonus Punkt.

Die Abzüge und der Bonuspunkt werden im Wertungsblatt (siehe S.25) in die vorhandenen Felder eingetragen.

## 5.4 Freestyle

### 5.4.1 Schwierigkeiten (Level)

- Die Wertungsrichterinnen bewerten die Anzahl der verschiedenen Tricks gemäss dem vorgegebenen Level.
- Bewertet wird jeder Sprung, der über ein Seil ausgeführt wird.
- Es müssen Eingänge in einen Trick, Übergänge von einem zum anderen Trick und Ausgänge bewertet werden.

#### 5.4.1.1 Punktevergabe für die Schwierigkeit der Sprünge (ADVANCED)

Schwierigkeit	Anzahl Sprünge	pro Sprung	Punkte
Level I	(max. 10)	x 1,0 Punkte	(max. 10P.)
Level II	(max. 19)	x 1,6 Punkte	(max. 30P.)
Level III	(max. 13)	x 2,3 Punkte	(max. 30P.)
Level IV	(max. 9)	x 3,5 Punkte	(max. 30P.)
Total max. 100 Punkte			

#### 5.4.1.2 Punktevergabe für die Schwierigkeit der Sprünge (ERSO)

Schwierigkeit	Anzahl Sprünge	pro Sprung	Punkte
Level II	(max. 10)	x 1,0 Punkte	(max. 10P.)
Level III	(max. 13)	x 1,6 Punkte	(max. 20P.)
Level IV	(max. 13)	x 2,3 Punkte	(max. 30P.)
Level V	(kein max.)	x 3,5 Punkte	
Total max. 100 Punkte			

### 5.4.1.3 Klassifizierung der Single Rope Sprünge

Grundlage für die Klassifizierung der Sprünge (Einordnung in Levels) bilden die Ausführungen der internationalen Organisationen (ERSO)

Die Single Rope Sprünge werden wie folgt in fünf Levels eingeteilt und bewertet.

#### 5.4.1.4 Generell gilt

- a) Jeder Sprung, der übers Seil ausgeführt wird, geht in die Levelwertung ein.
- b) Sprünge, die nicht über das Seil ausgeführt werden, sind Seiltricks und gehen in die Kreativitätswertung ein. Ausnahme bilden die Releases (Seilwürfe) und Gymnastics. Gymnastics zählen nur wenn ein Seil in der Hand gehalten wird.
- c) Ein wiederholter Sprung wird nicht nochmals bewertet, ausser er wird in einer anderen Kombination, rückwärts oder als einzelner Sprung ausgeführt.
- d) Rückwärtssprünge haben die gleiche Wertigkeit wie vorwärts gesprungene und sind keine Wiederholungen. (Ausnahmen sind CL, TS, AS -> plus ein Level)
- e) Es wird immer zuerst das Level des Seilschwungs bestimmt und anschliessend das Level der Arm- oder Körperposition dazu addiert.
- f) Bei einem Gymnastics-Sprung wird immer noch das Level des Seilschwungs addiert.
- g) Bei einem Power-Sprung wird jeweils der Ein- und der Ausgang separat gewertet.
- h) Die Wertungsrichter haben die Freiheit, einen Sprung bei unsauberer oder verzögerter Ausführung im Level abzustufen.

Beispiele:

Double Under Criss Cross	Multiples 1 + Crosses 1	= Level 2
Triple with Cross	Multiples 2 + Crosses 1	= Level 3
Double Under Toad	Multiples 1 + Crosses 2	= Level 3
TJ-Triple	Multiples 2 + Crosses 2	= Level 4
TJ landing in Push-up	Landung in Push-up	= Level 5
	Push-up fertig	= Level 2
Frog to CL	Landung in Frog	= Level 0
	Frog fertig mit CL	= Level 3
CL-Quad	Multiples 3 + Crosses 2	= Level 5

#### 5.4.1.5 Level Bewertung

##### Fusstricks bewerten

Level 1:

- Jeder ausgeführte Fusstrick wird mit einem Level 1 bewertet. Er muss nur einseitig ausgeführt werden. Wiederholte Fusstricks werden nicht mehr bewertet, ausser sie werden rückwärts ausgeführt.

##### Crosses bewerten

Level 1:

- Basic Criss Cross

Level 2:

- Crosses mit einem oder zwei Armen hinter dem Rücken/unter dem Bein (Toad, EB, AS, ...)

Level 3:

- Rückwärts Crosses mit beiden Armen hinter dem Körper gekreuzt (TS, AS, CL)
- Direktes Öffnen von T-Crosses (T-Toad, Caboose Cross, Crougar)

Level 4:

- Übergänge von einem Cross unter dem einen Bein zu einem Cross unter dem anderen Bein während einer Seilumdrehung (Inverse Toad rechts to Toad links)

**Generell:**

- Bei einem Cross-Cross-Wechsel wird der zweite Sprung um ein Level erhöht (Toad mit rechtem Arm vorne zu Elephant mit linkem Arm vorne ist Level 2 + Level 3, TS mit rechts vorne zu AS mit links vorne ist Level 2 + Level 3).  
Ein Cross-Cross-Wechsel wird nur gewertet, wenn das Seil zwischen den beiden Cross-Sprüngen nicht mit einem Basic Sprung passiert wird (Toad to AS ist also Level 2 + Level 2) und nur wenn beim Cross-Cross-Wechsel gesprungen werden muss (Toad li to Crougar re ist kein Cross-Cross-Wechsel). Diese Regel gilt nicht beim Basic Criss Cross.
- Bei einem direkten Wechsel zwischen zwei Crosses mit beiden Armen hinter dem Körper gekreuzt (TS, AS, CL), wird der folgende Sprung um ein Level aufgewertet.
- Ein direkter Cross-Cross-Wechsel von einem Sprung zum gleichen Sprung erhöht das Level des zweiten Sprunges um zwei Levels (Vorwärts TS to TS, AS to AS, CL to CL sind Level 2 + Level 4, rückwärts TS to TS sind Level 3 + Level 5). Diese Regel gilt nicht beim Basic Criss Cross.
- Bei einem direkten Wechsel zwischen zwei Crosses mit beiden Armen hinter dem Körper gekreuzt (TS, AS, CL) und einem zusätzlichen Wechsel der Seilrichtung; von einem Sprung vorwärts zum gleichen Sprung rückwärts wird als Level 2 + Level 4 gewertet (vorwärts AS zu rückwärts AS mit Cross-Cross Wechsel).  
Direkte Cross-Cross-Wechsel von einem Sprung rückwärts zum gleichen Sprung vorwärts wird als Level 3 + Level 4 gewertet.  
(Bei einem Cross-Cross Wechsel wird der zweite Sprung immer als ein Level 4 Sprung gewertet.)
- Werden T-Crosses mit einem Multiple aufgelöst, wird ein Level zum Sprung dazu addiert.

**Multiples bewerten**

Bei einem Multiple wird das Seil während einem Sprung zwei oder mehrere Male um den Körper der Springerin geschwungen. Es muss jeweils über die letzte Rotation des Seiles gesprungen werden, damit der Sprung zählt. Wenn der Multiple mit einem Side Swing beginnt, müssen die Füße der Springerin direkt vor der Berührung des Seils am Boden in der Luft sein. Wenn dies nicht der Fall ist, nimmt das Level des Multiples um 1 Punkt ab.

**Level 1:**

- Basic Double Under

**Level 2:**

- Basic Triple Under
- Double Under mit einem Level 1 Cross oder einer Drehung

**Level 3:**

- Basic Quadruple
- Triple Under mit einem Level 1 Cross oder einer Drehung
- Double Under mit einem kompletten Level 2 Cross

**Level 4:**

- Basic Quintruple
- Quadruple mit einem Level 1 Cross oder einer Drehung
- Triple Under mit einem kompletten Level 2 Cross
- Double Under mit einem kompletten Level 3 Sprung

**Level 5:**

- Quadruple mit einem Level 2 Cross
- Triple Under mit einem kompletten Level 3 Sprung



**Generell:**

- Die Landung eines Multiples in einem Level 2 Sprung erhöht den Multiple um 1 Level, die Landung in einem Level 3 Sprung erhöht den Multiple um 2 Level, usw. Zum Beispiel ein Side-EB Double Under = Level 2. Der Double Under ist Level 1 und man landet in einem Level 2 Sprung. Die Landung in einem Level 1 Sprung erhöht das Level nicht.

**Gymnastics bewerten**

## Level 1:

- Gymnastikfiguren (Standwaage, ...)

## Level 2:

- Rolle, Radwende, Rad

## Level 3:

- Handstützüberschlag, Flick Flack, Sträuli

## Level 4:

- Saltos

## Level 5:

- Saltos mit einer speziellen Seilbewegung (Salto mit Double Under, Salto mit Cross, ...)

**Powers bewerten**

## Level 1:

- Powers, die nicht durchgesprungen werden (Frog, Push-up, Split)

## Level 2:

- Beidhändige Powers, die durchgezogen werden
- Hineingesprungene Powers

## Level 3:

- Einhändige Powers, die durchgezogen werden (one handed Frog, one handed Push-up)
- Powers mit direkt angehängtem Sprung, der schwieriger als ein Basic Jump ist (Frog to AS, Push-up to Toad, Split to CL, ...)
- Von einem anderen Sprung als einem Basic Jump direkt in einen Power gehen (Double Under to Push-up, AS to Push-up, ...)

## Level 4:

- Von einem Power direkt in einen anderen oder den gleichen Power, dabei wird das Seil mindestens einmal um den Körper geschwungen (Frog to Push-up, Kamikaze, ...)
- Von einem Level 3 Power zu einem Level 2 Sprung (one handed Frog to CL)

**Releases bewerten**

## Level 1:

- Der Griff wird losgelassen, fliegt aber nicht durch die Luft. (Das Seil ist um den Arm gewickelt und wird losgelassen, um an einem anderen Ort wieder abgewickelt zu werden.)

## Level 2:

- Es wird ein Griff gefangen, der durch die Luft fliegt, ohne dabei eine komplette Drehung zu machen.

## Level 3:

- Ein Griff, der mit mindestens einer vollen Umdrehung durch die Luft fliegt, wird in der Luft abgefangen (z.B. Mic).
- Es werden beide Griffe, die jeweils keine volle Umdrehung in der Luft gemacht haben, gefangen.

**Level 4:**

- Es werden beide Griffe gefangen, die mindestens eine volle Umdrehung in der Luft gemacht haben.
- Ein Griff, der eine volle Umdrehung gemacht hat, wird mit der Fanghand, die sich in einer besonderen Position befindet, gefangen (Bsp. hinter dem Rücken oder unter einem Bein).
- Es wird ein Griff, der eine volle Umdrehung in der Luft gemacht hat, im Flug gefangen und wird noch vor der Landung unter den Beinen durchgeschwungen.
- Wenn ein Trick noch vor der Landung ausgeführt wird, wird der Release, wie auch der Trick einzeln bewertet.

**Level 5:**

- Beide Griffe, die je eine volle Umdrehung gemacht haben, werden in der Luft gefangen, wobei sich eine Hand in einer besonderen Position befindet (hinter dem Rücken, unter dem Bein).
- Ein Griff wird, nachdem er eine volle Umdrehung gemacht hat, in einer besonderen Position (Frog, Aerials) gefangen.

**Generell:**

- Um als erfolgreich zu gelten muss der Release nicht unbedingt am Griff gefangen werden. Solange die Springerin ohne Unterbruch weiterspringen kann, wird der Release in die Wertung einbezogen. Als Schluss oder Stop wird ein Release gewertet auch wenn nicht weitergesprungen wird.

**5.4.2 Kreativität**

Die Wertungsrichterinnen für die Kreativität werden in Präsentation (35%) und Variation (15%) unterteilt.

Es müssen Notizen auf dem Wertungsrichterblatt vorhanden sein, damit die Wertung transparent bleibt.

**5.4.2.1 Präsentation Bewertung**

Zur Beurteilung der Präsentation (35% der Gesamtwertung) werden der Musikgebrauch (10%), der Platzgebrauch (5%), die Ausführung der Sprünge (5%), die Präsentation nach Aussen (5%) und der Gesamteindruck und Originelles (10%) gewertet.

**Musik (max. 20 Punkte)**

Im richtigen Rhythmus (max. 10 Punkte)

Die Springerin springt im Rhythmus bzw. auf den Beat der Musik

- 100% = 10 P, 90% = 9 P usw.

Ausnahmen bilden nicht gesprungene Tricks, z.B. Rolle. Es muss nach dem Trick sofort wieder der Einstieg zurück in den Rhythmus erfolgen.

Gebrauch der Musik (M) (max. 10 Punkte)

- Die Springerin interpretiert spezielle Eigenschaften der Musik im Freestyle.
- Jeder Musikgebrauch muss schriftlich (M) festgehalten werden und ergibt 0.5 Punkte.

**Ausführung der Tricks (max. 10 Punkte)**

- Für jeden unsauber ausgeführten Sprung werden 0.5 Punkte abgezogen.
- Jeder unsaubere Sprung muss notiert werden (f).

**Präsentation nach Aussen (max. 10 Punkte)**

- Bewertet wird:
  - Müheloses Springen des Freestyles
  - Ausstrahlung (lächeln, Blick nach oben...)
  - ein positiver Auftritt

**Bewegung (max. 5 Punkte)**

- Die Springerin bewegt sich auf der Wettkampffläche.
- Prozentzahl der Bewegungszeit durch 10 durch 2 = Punkte, d.h. 30% bewegt sind 1.5 Punkte.

**Ausnutzung der Wettkampffläche (max. 5 Punkte)**

- Die Springerin nutzt jedes quadratische Viertel der Wettkampffläche.
- Jedes genutzte Viertel gibt einen Punkt.
- Werden jeweils die Mittelpunkte aller Viertel benutzt, gibt es den fünften Punkt.

**Originelle und spektakuläre Sprünge (max. 10 Punkte)**

Ein interessanter, spektakulärer oder origineller Sprung wird mit 1 Punkt belohnt. Spektakuläre oder originelle Sprünge sind nicht häufig gesehene Tricks oder Kombinationen. „WOW – Effekt“ ist vorhanden.

**Gesamteindruck (max. 10 Punkte)**

Der Freestyle ist originell und unterhaltend.

**5.4.3 Variation**

Bei der Beurteilung der Variation (15% der Gesamtwertung) wird geschaut, ob die erforderlichen Elemente (Crosses, Wraps, Power Skills, Gymnastics, Multiples, Releases, Direction Changes) gesprungen werden.

**5.4.3.1 Variation Bewertung****Set von vier Crosses**

Es müssen vier Cross-Sprünge in direkter Abfolge gesprungen werden. Das Seil darf während einem Set nur dann offen oder auf der Seite passiert werden, wenn einer oder beide Armen von vor dem Körper nach hinter dem Körper wechseln oder umgekehrt. Cross-Multiples unterbrechen das Set nicht. Es ist möglich, mehrere Sets ohne Unterbruch zu springen.

**Set von vier Multiples**

Es müssen vier Multiples-Sprünge in direkter Abfolge gesprungen werden. Es ist möglich, mehrere Sets ohne Unterbruch zu springen. Das Mischen von verschiedenen schnellen Multiples ist erlaubt.

**Set von vier Rückwärts-Sprüngen (Direction Changes)**

Es müssen rückwärts 4 Tricks gezeigt werden, bevor man die Seilrichtung wieder ändert. Diese Tricks müssen nicht alle am Stück gesprungen werden. Als Tricks zählen nur Sprünge, die in die Levelwertung eingehen.

**Sets generell**

Wird das gleiche Set zweimal gesprungen, wird es nicht nochmals bewertet.

Es ist möglich, Crosses, Multiples und Rückwärts-Sprünge im selben Set zu kombinieren.

Ein Set wird nur mit Punkten belohnt, wenn alle vier Tricks fehlerfrei gesprungen wurden.

**Powers**

Es müssen drei verschiedene Powers (Split, Push-up, Frog, Crab, Body Bounce) gezeigt werden. Mit unterschiedlichem Eingang oder Ausgang, darf ein Power wiederholt vorgeführt werden. Die Powers müssen nicht übers Seil ausgeführt werden, damit sie gewertet werden.

**Gymnastics**

Es müssen drei verschiedene Gymnastics (Rad, Salto, ...) vorgeführt werden. Ein Gymnastics darf wiederholt gezeigt werden, wenn der Seilswung anders ist. Gymnastics zählen nur mit einem Seil in der Hand.

**Releases**

Ein oder zwei Seilgriffe müssen losgelassen und erfolgreich wieder gefangen werden. Es müssen drei unterschiedliche Releases ausgeführt werden.

**Wraps**

Das Seil wird an einem Körperteil aufgewickelt und wieder abgewickelt. Das Einhängen/Aufwickeln des Seils als Start, Stopp oder Schluss wird als Wrap gewertet. Es müssen zwei Wraps ausgeführt werden.

### 5.4.3.2 Symbolliste Variation

Variation (15%)	Symbol	Punkte	
Set von 4 Crosses	C	je 1	max. 8
Set von 4 Multiples	M	je 1	max. 8
Direction Changes (mind. 4 Sprünge rückwärts)	D	je 1	max. 3
Powers	P	je 1	max. 3
Gymnastics	G	je 1	max. 3
Releases	R	je 1	max. 3
Wraps	W	je 1	max. 2

## 5.5 Fehler

### 5.5.1 Speed-Disziplinen

Bei einem Frühstart werden 5 Punkte abgezogen.

### 5.5.2 Compulsory

#### Überschreitung der Wettkampffläche

Verlässt eine Springerin die Wettkampffläche intervenieren die Wertungsrichterinnen und machen sie verbal darauf aufmerksam. Alle Sprünge ausserhalb der Wettkampffläche gehen nicht in die Wertung ein. Bei der Compulsory Intermediate werden Sprünge ausserhalb der Wettkampffläche als «nicht in der richtigen Reihenfolge (X)» gewertet.

### 5.5.3 Freestyle

#### Leichte Fehler

Als leichter Fehler wird das Stoppen des Seiles durch den Körper (Arm, Bein, Fuss usw.) gewertet. Die Springerin ist innerhalb von zwei Sekunden wieder springbereit.

Abzug: 0,5 Punkte pro leichtem Fehler

#### Schwere Fehler

Ein schwerer Fehler ist, wenn das Seil länger als zwei Sekunden um einen Körperteil gewickelt ist und die Ausführung unterbrochen wird.

Abzug: 1,0 Punkt pro schwerem Fehler

#### Zeitüberschreitung

Falls eine Springerin nach 60 (U12 und U15) bzw. 75 (Ü15 und ERSO) Sekunden weiter springt, wird dies als Zeitüberschreitung gewertet und die Wertungsrichter stoppen mit der Wertung. Abzug: 1,0 Punkt

#### Überschreitung der Wettkampffläche

Als Überschreitung gilt, wenn die Begrenzungslinie der Wettkampffläche berührt oder überschritten wird.

Abzug: 1 Punkt pro Überschreitung

Zudem werden Sprünge ausserhalb der Wettkampffläche nicht in der Wertung berücksichtigt.

## 5.6 Schweizermeistertitel

Den Titel Schweizermeister / Schweizermeisterin erlangt man nur im Wettkampftyp ERSO. Dazu muss vor dem Wettkampf der Schweizer Pass oder die schweizerische Identitätskarte vorgewiesen werden. Der Schweizermeistertitel wird nur an Personen mit Nationalität Schweiz vergeben.

## 5.7 Rekurse

Rekurse müssen durch die verantwortliche Person des Vereines und mit Hinterlegung von Fr. 100.-- bei der Wettkampfleitung bis zum Schliessen der Wettkampfhalle eingereicht werden. Bei berechtigter Rekurseingabe wird der hinterlegte Geldbetrag zurückerstattet.

## 5.8 Lizenz

Teilnahmeberechtigt sind Inhaberinnen einer gültigen Rope Skipping Lizenz.

## **6. Qualifikation für internationale Wettkämpfe**

ROPESKIPPINGswiss nominiert die Teilnehmerinnen für internationale Wettkämpfe.

## **7. Wertungsblätter und Dokumente**

Auf den nachfolgenden Seiten sind alle Wertungsblätter aufgelistet.

Dieses Handbuch basiert auf dem Konzept Meisterschaften ROPESKIPPINGswiss.

ROPESKIPPINGswiss.ch	<b>SPEED 30</b>			Beginner		Platz Nr.
Start-Nr. (Verein)	Zähler 1	Zähler 2	Zähler 3	Fehlstart 1	Fehlstart 2	Fehlstart 3
Name:						
offizielles Zählergebnis:			Vis. Head Judge:			

ROPESKIPPINGswiss.ch	<b>SPEED 60</b>			Beginner		Platz Nr.
Start-Nr. (Verein)	Zähler 1	Zähler 2	Zähler 3	Fehlstart 1	Fehlstart 2	Fehlstart 3
Name:						
offizielles Zählergebnis:			Vis. Head Judge:			

ROPESKIPPINGswiss.ch	<b>CRISS CROSS</b>			Beginner		Platz Nr.
Start-Nr. (Verein)	Zähler 1	Zähler 2	Zähler 3	Fehlstart 1	Fehlstart 2	Fehlstart 3
Name:						
offizielles Zählergebnis:			Vis. Head Judge:			

ROPESKIPPINGswiss.ch	<b>SPEED 30</b>			Intermediate		Platz Nr.
Start-Nr. (Verein)	Zähler 1	Zähler 2	Zähler 3	Fehlstart 1	Fehlstart 2	Fehlstart 3
Name:						
offizielles Zählergebnis:			Vis. Head Judge:			

ROPESKIPPINGswiss.ch	<b>SPEED 60</b>			Intermediate		Platz Nr.
Start-Nr. (Verein)	Zähler 1	Zähler 2	Zähler 3	Fehlstart 1	Fehlstart 2	Fehlstart 3
Name:						
offizielles Zählergebnis:			Vis. Head Judge:			

ROPESKIPPINGswiss.ch	<b>CRISS CROSS</b>			Intermediate		Platz Nr.
Start-Nr. (Verein)	Zähler 1	Zähler 2	Zähler 3	Fehlstart 1	Fehlstart 2	Fehlstart 3
Name:						
offizielles Zählergebnis:			Vis. Head Judge:			

ROPESKIPPINGswiss.ch	<b>SPEED 30</b>			Advanced		Platz Nr.
Start-Nr. (Verein)	Zähler 1	Zähler 2	Zähler 3	Fehlstart 1	Fehlstart 2	Fehlstart 3
Name:						
offizielles Zählergebnis:			Vis. Head Judge:			

ROPESKIPPINGswiss.ch	<b>SPEED 120</b>			Advanced		Platz Nr.
Start-Nr. (Verein)	Zähler 1	Zähler 2	Zähler 3	Fehlstart 1	Fehlstart 2	Fehlstart 3
Name:						
offizielles Zählergebnis:			Vis. Head Judge:			



ROPESKIPPINGswiss.ch	<b>SPEED 30</b>			ERSO		Platz Nr.
Start-Nr. (Verein)	Zähler 1	Zähler 2	Zähler 3	Fehlstart 1	Fehlstart 2	Fehlstart 3
Name:						
offizielles Zählergebnis:			Vis. Head Judge:			

ROPESKIPPINGswiss.ch	<b>SPEED 180</b>			ERSO		Platz Nr.
Start-Nr. (Verein)	Zähler 1	Zähler 2	Zähler 3	Fehlstart 1	Fehlstart 2	Fehlstart 3
Name:						
offizielles Zählergebnis:			Vis. Head Judge:			

ROPESKIPPINGswiss.ch	<b>Triple Under</b>						Platz Nr.
	Erster Versuch < 30			Zweiter Versuch			
Start-Nr. (Verein)	Zähler 1	Zähler 2	Zähler 3	Zähler 1	Zähler 2	Zähler 3	
Name:							
offizielles, bestes Zählergebnis:			Vis. Head Judge:				

# COMPULSORY BEGINNERS

Name: \_\_\_\_\_

Startnr: \_\_\_\_\_



Verein: \_\_\_\_\_

<b>Sprungfolge</b> (max. 10 Punkte)	Messung	max.Abzug	Abzug
4 x Side Swing	ohne Sprünge	0.5	_____
2 x Side Straddle	4 Sprünge	1.0	_____
2 x Cross-Easy	4 Sprünge	1.0	_____
2 x Side Swing Cross	4 Sprünge	1.0	_____
2 x Easy	2 Sprünge	0.5	_____
½ Drehung	1 Sprung	0.5	_____
2 Easy rw	2 Sprünge	1.0	_____
½ Drehung in gl. Drehrichtung	1 Sprung	0.5	_____
4 x Side Tip re, li	16 Sprünge	2.0	_____
2 x Double Under	2 Sprünge	2.0	_____

**Total Abzugspunkte Sprungfolge**

## Ausführung (max. 10 Punkte)

Pro Abzug 0.4 Punkte

- Seilführung
- Ausführung der Sprünge
- Tempo (Gleichmässigkeit)
- Übergänge (Flüssigkeit)
- Körperhaltung

Total Abzüge \_\_\_\_\_

**Total Abzüge Ausführung**

Max. Punktzahl: 20

**Total Abzüge:**

Wertungsrichter: \_\_\_\_\_

# COMPULSORY INTERMEDIATE

Name: \_\_\_\_\_

Startnr: \_\_\_\_\_



Verein: \_\_\_\_\_

	Tricks	Kriterien	Ausführung	Musik
1x8	Intro			
1x8	4x Easy Knee up rechts	Oberkörper aufrecht Kniewinkel 90°		
	Knee up links	Oberkörper aufrecht Kniewinkel 90°		
1x8	2x Easy Toad rechts	Oberkörper aufrecht Kniewinkel 90°		
	2x Easy Toad links	Oberkörper aufrecht Kniewinkel 90°		
1x8	2x Easy, Hocke, <b>Push-up</b> , Hocke, 3x Easy	Liegestützposition gerade Zurückspringen auf Handhöhe		<b>Bonus</b>
1x8	2x Easy, Wickel rechts, abwickeln links, 2x Easy	Springen während Wrap Keine Seil-Körperberührung		
1x8	Double Under Open Open, Open Cross	Kein Knick im Becken		
	Double Under Side Swing Cross re, li Easy (1x8 füllen)	Kein Knick im Becken		
1x8	Drehung, 2x Easy rw.	Drehung 180° (Schultern) Drehung gesprungen		
	Cross rw., 2x Easy rw, Drehung, Easy	Kein Knick im Becken Drehung 180° (Schultern)		
1x8	2x Easy, Double Bounce (Easy)	2x Sprünge pro Seilschwung		
	Cross to Cross Wechsel, Double Bounce	Kein Knick im Becken 2x Sprünge pro Seilschwung		
1x8	Release über Arm in Drehung (3b), fangen	Release am Griff gefangen		
	Texas Turn im Double Bounce, 2x Easy	Seil fällt hinten nach unten		
1x8	Kreativer Schluss	Kreativer Schluss		

	Ausf. /	+		Musik	+		Hänger	x1 =	
	Ausf. X	+		Musik	+		Ausf. X	x2 =	
	Bonus	+		Musik	+		Bonus	x1 =	-
							<b>Total Abzüge</b>		

Wertungsrichter: \_\_\_\_\_



**ROPESKIPPINGswiss**  
SM Einzel

## Freestyle Single Rope – PRÄSENTATION

Richter Visum.:

Springer Nr.:

Springer:

Nütze dieses Feld für Notizen

**Total Präsentation** \_\_\_\_\_

IM RICHTIGEN RHYTHMUS	PUNKTE
nicht auf dem Takt	0
	1
20% auf dem Takt	2
	3
	4
50% auf dem Takt	5
	6
70% auf dem Takt	7
	8
	9
100% auf dem Takt	10
+ 0.5 Punkte	<input type="checkbox"/>

GEBRAUCH DER MUSIK	PUNKTE
Nutzt die Musik nicht	0
	1
verwendet die Musik 4 mal	2
	3
	4
verwendet die Musik 10 mal	5
	6
verwendet die Musik 14 mal	7
	8
	9
verwendet die Musik 20 mal	10
+ 0.5 Punkte	<input type="checkbox"/>

AUSFÜHRUNG DER SPRÜNGE	PUNKTE
20 oder mehr Sprünge mit schlechter Ausführung	0
	1
16 Sprünge mit schlechter Ausführung	2
	3
	4
10 Sprünge mit schlechter Ausführung	5
	6
	7
4 Sprünge mit schlechter Ausführung	8
	9
kein Sprung mit schlechter Ausführung	10
+ 0.5 Punkte	<input type="checkbox"/>

ORIGINELLE & SPEKTAKULÄRE SPRÜNGE	PUNKTE
keine spektakulären oder originellen Sprünge	0
	1
	2
3 spektakuläre oder originelle Sprünge	3
	4
	5
7 spektakuläre oder originelle Sprünge	7
	8
	9
10 spektakuläre oder originelle Sprünge	10
+ 0.5 Punkte	<input type="checkbox"/>

BEWEGUNG	PUNKTE
bewegt sich nicht	0
	1
	2
bewegt sich 50%	3
	4
bewegt sich fast die ganze Zeit	5
+ 0.5 Punkte	<input type="checkbox"/>

AUSNUTZUNG DER WK-FLÄCHE	PUNKTE
bewegt sich nicht	0
nur in 1 „Quadrat“	1
	2
in 3 „Quadraten“	3
	4
berührt alle Mittelpunkte der „Quadrate“	5
+ 0.5 Punkte	<input type="checkbox"/>

PRÄSENTATION NACH AUSSEN	PUNKTE
schaut nie nach vorne	0
	1
	2
	3
Blickkontakt nur gelegentlich vorhanden	4
	5
	6
sucht häufig Blickkontakt mit dem Publikum	7
	8
	9
häufiger Blickkontakt & animiert das Publikum	10
+ 0.5 Punkte	<input type="checkbox"/>

GESAMTEINDRUCK	PUNKTE
total langweilig	0
	1
	2
manchmal unterhaltend	3
	4
	5
	6
ganz schön aufregend	7
	8
	9
überaus spannend (Publikum ist begeistert)	10
+ 0.5 Punkte	<input type="checkbox"/>

Bitte kreise die Punktzahl bei jedem Kriterium ein

<b>Total Punkte:</b> _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ = _____ / 70
---



ROPESKIPPINGswiss  
SM Einzel

## Freestyle Single Rope - VARIATION

Richter Visum:

Springer Nr.:

Springer:

Brauche den Platz für Notizen

**Schreibweise:**

Crosses	C
Wraps (Wickler)	W
Powers (Frog, Push-up, Split)	P
Gymnastics	G
Releases	R
Direction Changes (Richtungswechsel)	D
Multiples	M
Andere Sprünge	-

<b>Erforderliche Elemente (Required Elements)</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Erfüllt</b>
Set von 4 Crosses	8	
Set von 4 Multiples	8	
Direction Changes Set von 4 Sprüngen rückwärts	3	
Powers	3	
Gymnastics	3	
Releases	3	
Wraps	2	
<b>Anzahl erfüllter Elemente</b>	<b>Max. 30 Punkte</b>	<input type="text"/>



ROPESKIPPINGswiss  
SM Einzel

## Freestyle Single Rope - DIFFICULTY ERSO

Richter Visum:

Springer Nr.:

Springer:

Benütze diesen Platz für Notizen

Schwierigkeit	Anzahl Sprünge	pro Sprung	Punkte
Level II	(max.10)	x 1,0 Punkte	(max. 10P.)
Level III	(max.13)	x 1,6 Punkte	(max. 20P.)
Level IV	(max.13)	x 2,3 Punkte	(max. 30P.)
Level V		x 3,5 Punkte	
<b>Total (max. 100 Punkte)</b>			



ROPESKIPPINGswiss  
SM Einzel

## Freestyle Single Rope - DIFFICULTY ADVANCED

Richter Visum:

Springer Nr.:

Springer:

Benütze diesen Platz für Notizen

Schwierigkeit	Anzahl Sprünge	pro Sprung	Punkte
Level I	(max.10)	x 1,0 Punkte	(max. 10P.)
Level II	(max.19)	x 1,6 Punkte	(max. 30P.)
Level III	(max.13)	x 2,3 Punkte	(max. 30P.)
Level IV	(max. 9)	x 3,5 Punkte	(max. 30P.)
<b>Total (max. 100 Punkte)</b>			





ROPESKIPPINGswiss  
SM Team

## Freestyle Single Rope – Abzüge

Richter Nr.:

Team Nr.:

### Fehler

Kleine Fehler -0,5	Grosse Fehler -1.0

### Überschreitung der Wettkampfs Fläche

Grosser Fehler -1.0

### Zeitüberschreitung

Grosser Fehler -1.0

Total Abzüge \_\_\_\_\_

## **8. Wertungsrichterausbildung**

### **8.1 Reglement Wertungsrichterausbildung**

ROPESKIPPINGswiss strebt bei der Durchführung der Wertungsrichterkurse eine Dezentralisierung und damit mehr Flexibilität für die einzelnen Vereine an. Mit der Durchführung der Kurse in den Vereinen vor Ort soll dies erreicht werden. Es werden daher keine fixen Kurse mehr angeboten. Es liegt in der Verantwortung der einzelnen Vereine die Kurse über ROPESKIPPINGswiss zu buchen.

Um das Wertungsrichterwesen weiter zu professionalisieren wurden zusätzliche Regelungen für die Gültigkeitsdauer der Wertungsrichterkurse eingeführt.

Das Reglement Wertungsrichterausbildung tritt ab Juni 2017 in Kraft.

### **8.2. Wertungsrichterkurse**

Die Vereine sind für die Durchführung der Wertungsrichterkurse verantwortlich. Für Informationen zur Wertungsrichterausbildung siehe das Reglement Wertungsrichterausbildung auf der Homepage ([ropeskipingswiss.ch](http://ropeskipingswiss.ch)).

## **9. Doping**

### **9.1 Doping Statut**

Der Wettkampf untersteht den Dopingbestimmungen von WADA, IOC und Swiss Olympic.  
(Weitere Informationen: [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch))

### **9.2 Sperrungen**

Von der Swiss Olympic gesperrte Personen haben kein Startrecht an den Meisterschaften.

## **10. Schlussbestimmungen**

Das Wettkampffreglement Version 2020 tritt per 24.04.2022 in Kraft.

Über alles, was in diesem Reglement nicht geregelt ist, entscheidet endgültig ROPESKIPPINGswiss.

Änderungen können jederzeit durch ROPESKIPPINGswiss durchgeführt werden, und treten sofort in Kraft.

ROPESKIPPINGswiss

René Hefti