



# ROPE SKIPPING

---

## Ausschreibung STARTER CUP

Teilnahmeberechtigt sind alle in Niederösterreich wohnhaften Springer und Springerinnen

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

**Termin:** Samstag, 20. November 2021

**Beginn:** 10.00 Uhr

**Ende:** ca. 17.00 Uhr

**Nennungen:** Email an Hannah Göttfert ( [rope.noe.hannah@gmail.com](mailto:rope.noe.hannah@gmail.com) )

**Nenngeld:** € 3,- bei Anmeldung bis spätestens 15. November 2021  
€ 5,- bei Anmeldung vor Ort

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

**Wettkampfleitung:** Tina Kretschmer

**Altersklasseneinteilung:**

Allg. Klass	2005 und älter
JuniorInnen I	2006/2007
JuniorInnen II	2008/2009
Jugend I	2010/2011
Jugend II	2012/2013

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.



## Bewerbe

**Easy Jumps 30“:** Beidbeiniges Springen mit oder ohne Zwischensprung; gezählt wird die Anzahl der Seildurchgänge in 30 Sekunden.

**Easy Jumps:** Beidbeiniges Springen; gezählt wird die Anzahl der Bodenberührungen bis zum ersten Hänger.

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

Hier wird dir in einem kleinen Videoclip erklärt, wie du dich auf den Starter Cup vorbereitest:

