

Ein neues Jahr und wir können immer noch nicht in Halle! Trübsal blasen bringt nix - schnappt euch ein Seil und los geht es! An unserer Neujahrs-Challenge kann jeder der Lust auf Bewegung hat teilnehmen!

Eine Teilnahme ist kostenlos, über eine Spende für die Benefizaktion "Hand in Hand für Norddeutschland" würden wir uns aber sehr freuen. Diese Aktion unterstützt Menschen in unserer Gesellschaft, die durch die Corona-Pandemie ganz besonders in Not geraten sind.

Neben dem positiven Effekt sich sportlich betätigt zu haben, könnt ihr euch so noch zusätzlich gesellschaftlich engagieren.

Wir freuen uns über eure Spenden bis zum 31.01.2021 an:

Uwe Nielsen, Sparkasse Lüneburg, IBAN: DE98 2405 0110 0000 2592 67

Stichwort: „RS Spende Neujahrs-Challenge“.

## Die Wettkämpfe

Die Neujahrs-Challenge ist unterteilt in folgende Disziplinen:

Jede/r Sportler/in hat die Möglichkeit an einzelnen oder allen Disziplinen teilzunehmen.

❖ **Schnelligkeit - Speed Sprint 30 sec.:**

Ziel der Disziplin Speed Sprint ist, in 30 sec. mit dem Seil so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Dabei muss man im Laufschrift (Jogging Step) über das Seil springen. Der Rechte Fuß wird gezählt.

❖ **Koordination - Consecutive TS:**

Bei nicht vorgegebener Zeit gilt es eine maximale Anzahl des Sprungs TS (gekreuzte Arme hinter dem Rücken) auszuführen. Die Arme bleiben dabei die gesamte Zeit geschlossen und werden nicht geöffnet. Gestartet wird die Zählung mit dem ersten erfolgreichen TS. Die Zählung wird beendet, sobald ein anderer Sprung als ein TS ausgeführt wird oder der/die Springer/in hängen bleibt.

❖ **Koordination - Consecutive Releases:**

Beginnend mit einem Seilgriff auf dem Boden liegend und einem Griff in der Hand, wird der liegende Seilgriff hochgezogen. Gleichzeitig wird der Seilgriff in der Hand losgelassen und der zuvor auf dem Boden liegende Seilgriff mit der selben Hand, die zuvor den anderen Seilgriff hielt, gefangen. Diese Vorgehensweise wird solange wiederholt, bis der Seilgriff nicht mehr gefangen werden kann. Ein Fangen am Seil ist gestattet, jedoch darf nicht korrigiert werden. Der nächste Wurf muss aus dieser Position ausgeführt werden. Ist dies nicht mehr möglich oder wird der griff fallen gelassen, so wird die Zählung beendet.

❖ **Kraft - Push up Sprint 30Sec.:**

Ziel der Disziplin Push up Sprint ist, in 30 sec. so viele Fake Push ups zu zeigen, wie möglich. Dabei muss nach dem Anhocken aus dem Fake Push up über das Seil gesprungen werden, bevor erneut ein Fake Push up gezeigt werden kann.  
[Fake Push up = Hocke, Liegestützposition, Hocke]

❖ **TJ Challenge:**

Diese Challenge umfasst den Sprung TJ (Toad Triple Under). Ziel der Disziplin ist es, abwechselnd auf dem rechten und auf dem linken Bein den Sprung auszuführen. Es darf kein Grundsprung oder ein anderer Sprung außer des TJs dazwischen ausgeführt werden. Bei jedem Trick muss die Seite gewechselt werden, auf der der Trick ausgeführt ist. Kann dies nicht mehr erfüllt werden, so stoppt die Zählung.

## Kategorien

Grundsätzlich wird unterschieden in die Kategorie "Rope Skipping Einsteiger" und "Rope Skipper". "Rope Skipping Einsteiger" trifft für alle die zu, die weniger als ein Jahr Wettkampferfahrung haben. Alle anderen starten in der Kategorie "Rope Skipper".

Innerhalb der Kategorien wird in die Altersklassen "unter 10 Jahre", "unter 15 Jahre" und "über 15 Jahre" unterschieden. Es wird nicht nach Geschlecht getrennt.

So ergeben sich folgende Einteilungen:

Kategorie "Rope Skipping Einsteiger"	Kategorie "Rope Skipper"
unter 10 Jahren	unter 10 Jahren
unter 15 Jahren	unter 15 Jahren
über 15 Jahre	über 15 Jahre

## Wertungskriterien

Jeweils 2 lizenzierte Kampfrichter\*innen werden die Events zählen. Die Berechnung des Endwertes wird durch den Mittelwert ermittelt.

## Einsendeschluss:

Bis zum 31.01.2021 23:59 Uhr muss der Meldebogen an **ntb.fachausschuss.ropeskipping.com** gesendet werden und die Filme hochgeladen sein.

Die Videos müssen bei Google Drive hochgeladen und freigegeben werden. Die entsprechenden Links müssen ebenso bis zum genannten Meldeschluss versandt werden an. Pro Verein sollte maximal ein Meldebogen an **ntb.fachausschuss.ropeskipping.com** versendet werden.

Nach Auszählung der Ergebnisse werden die Siegerlisten auf der NTB Rope Skipping Seite bekannt gegeben. Anschl. werden die Urkunden an die Vereine versandt.

Die Filme können (nach online stellen der Siegerlisten) wieder gelöscht werden.

## Anforderungen an die Video-Aufzeichnung und den Upload

Bitte beachtet, dass die teilnehmende Person während der kompletten Aufzeichnung deutlich zu sehen ist. Positioniert die Kamera maximal 1m über dem Boden. Achtet darauf, dass sich die Kamera während der Aufzeichnung nicht bewegt, wir empfehlen die Kamera fest zu fixieren.

Zu Beginn jeder Aufnahme muss der/die Teilnehmende oder die filmende Person laut und deutlich den Namen der teilnehmenden Person aussprechen mit dem dazugehörigen Verein.

Um die Sprungzeit zu dokumentieren, muss während der gesamten Sprungzeit die Zeitansage mitlaufen. Diese können hier heruntergeladen werden.

<https://www.dtb.de/rope-skipping/downloads/speed-tracks/>

**Achtung!** Wenn das Video nicht den Anforderungen entspricht, kann es nicht verwendet werden.

Mit der Meldung erklärt sich die Teilnehmer/in bzw. deren Erziehungsberechtigte damit einverstanden, dass persönliche Daten (Name, Vorname, Jahrgang), Ergebnisse sowie offizielle Fotos und Filmaufnahmen (z. B. auch in Aktion), die im Zusammenhang mit der Teilnahme am Wettkampf stehen, für redaktionelle Zwecke auf der Homepage des Niedersächsischen Turner-Bundes e.V. bzw. in Druckmedien veröffentlicht werden dürfen.

Uwe Nielsen  
Wettkampfbeauftragter  
Niedersächsischer Turner-Bund