

# Swiss Jump Cup 2020



Obwohl die Corona-Krise uns fest im Griff hält, freuen wir uns bereits auf die Zeit danach und hoffen, dass die Situation im September den Swiss Jump Cup 2020 zulassen wird. Deshalb planen wir auch dieses Jahr den Plauschwettkampf der besonderen Art: Eine Kombination aus Speed, Gruppenformen, Workshop und Shows. Spass ist garantiert! Willkommen ist jeder Verein, Gruppe, Einzelpersonen, etc. mit oder ohne Rope Skipping Erfahrung. Komm vorbei und mach mit!

**Wann:** Samstag, 19. September 2020

**Wo:** 3-fach Turnhalle Hellmatt , 5103 Wildegg

**Zeit:** 10:00 - ca.16:00 Uhr

**Kosten:** 15.- pro Person<sup>1</sup>

**Anmeldung:** bis am 06. Juli 2020 an [syb.ma@bluewin.ch](mailto:syb.ma@bluewin.ch)  
oder unter [www.ropeskippingswiss.ch](http://www.ropeskippingswiss.ch)

**Gastwirtschaft:** Für den kleinen und grossen Hunger ist gesorgt.

Programm:

-**Morgen:** Speedturnier (individuell)

Alterskategorien: U8, U11, U15, U18, Ü18, Ü30, Ü50

-**Nachmittag:**

Eltern-Kind-Speedrelay (30sec)

Gruppenwettkampf (Long Rope, Double Dutch, 8-Sprint)

Beschreibung: siehe Seite 2.

Wir freuen uns, euch in Möriken-Wildegg begrüßen zu dürfen.

Das Organisationskomitee

---

<sup>1</sup> Ab dem 14.08.2020 wird die Anmeldegebühr in keinem Fall mehr zurückerstattet.

## Speedturnier

Gestartet wird in 7 Alterskategorien (Geschlechter werden nicht getrennt):  
U8, U11, U15, U18, Ü18, Ü30, Ü50 (Der Jahrgang zählt 2012 = U11)

**1. Runde:** Alle TeilnehmerInnen springen 1min Speed.

*Die besten 12. pro Alterskategorie der ersten Runde kommen in die Runde 2.*

**2. Runde:** 12 TeilnehmerInnen springen 30 sec Criss Cross.

*Die besten 6 pro Alterskategorie der zweiten Runde kommen ins Finale.*

**3. Runde:** Im Finale springen 6 Teilnehmer gleichzeitig 30 sec

Double → Under.

Der Sieger/Siegerinn wird sofort bekannt!

## Eltern-Kind-Speedrelay

Kinder können mit einem Elternteil im 30sec Speedrelay antreten. Jemand springt zuerst 30sec und gleich anschliessend springt die andere Person 30sec Speed. Die Anzahl Sprünge werden zusammengezählt und das Paar mit den meisten Sprüngen gewinnt. Starten dürfen alle Kinder mit einem Elternteil (egal welches Alter)<sup>2</sup>. Es gibt zwei Kategorien. Kinder U15 und Kinder Ü15 (Der Jahrgang zählt, 2005 = Ü15)

## Gruppenwettkampf

### **Long Rope (10 Meter und 15 Meter)**

Das Ziel ist mit möglichst vielen Leuten einmal im Long Rope zu springen. Pro Seilschlag dürfen maximal 2 Personen ins Seil. Nach jedem Eintritt ins Seil muss der nächste Eintritt von der gegenüberliegenden Seite folgen. Pro Gruppe hat man 2min Zeit. Wer am meisten Personen ins Seil bringt und zusammen mindestens einmal übers Seil springt, gewinnt. In einer Gruppe dürfen alle mit dem gleichen T-shirt (Vereins-/Gruppenshirt) teilnehmen.

### **Double Dutch (10 Meter)**

Das Ziel ist mit möglichst vielen Leuten zusammen einmal im Double Dutch zu springen. Pro Seilschlag dürfen maximal 2 Personen ins Seil. Nach jedem Eintritt ins Seil muss der nächste Eintritt von der gegenüberliegenden Seite folgen. Pro Gruppe hat man 2min Zeit. Wer am meisten Personen ins Seil bringt und zusammen mindestens einmal übers Seil springt, gewinnt. In einer Gruppe dürfen alle mit dem gleichen T-shirt (Vereins-/Gruppenshirt) teilnehmen.

---

<sup>2</sup> Die Idee ist ein Elternteil, aber es können auch andere erwachsene Personen mit den Kindern teilnehmen.

### **8-Sprint (ca. 4 Meter)**

Zwei Personen schwingen ein Long Rope. Die Teilnehmenden springen bei einem Seilschlag diagonal durchs Seil, laufen um die schwingende Person herum und springen auf der anderen Seite wieder durchs Seil. Man läuft also eine 8 durchs Seil. Pro Seilschlag darf von jeder Seite (Breite) je eine Person durchs Seil springen. Gezählt wird die Anzahl der erfolgreichen Durchsprünge (max. 2 pro Seilschlag). Jede Gruppe hat 1min Zeit.

Gewonnen hat das Team, mit der höchsten Anzahl Sprünge durchs Seil. Die Anzahl SpringerInnen pro Team ist offen. Jeder Verein/Gruppe darf ein U-15 und ein Open Team stellen.

### **Show**

Pro Verein kann eine Show angemeldet werden (Gruppenshow, Partnershow, etc.) Die Shows werden nicht bewertet. Wir freuen uns über zahlreiche Shows.

### **Workshop**

Am Wettkampftag wird auch ein Workshop angeboten und du kannst viele neue Rope Skipping Tricks lernen.

Bei Fragen an: matthias.zedi@ropeskippingswiss.ch

**Die Versicherung am Swiss Jump Cup 2020 ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt für Diebstähle und Schäden aller Art jede Haftung ab!**

Link zum Video:

Longrope: <https://youtu.be/QOcMeuqaKqg>

Double Dutch: <https://youtu.be/dfRhdkKX6e0>

8-Sprint: [https://youtu.be/4zW\\_-sEWITo](https://youtu.be/4zW_-sEWITo)

Achtung! Die Videos zeigen nur die Form auf. Die Regeln müssen wie oben erwähnt eingehalten werden. Also kann Tempo, Anzahl eintretende Personen, etc. variieren.

Die Seillängen können bis zum Wettkampf evtl. noch etwas variieren. Allfällige Änderungen werden frühzeitig kommuniziert.