

## 2-personerskonkurrence

### GENERELLE REGLER

#### Aldersgrupper:

Gruppe 1: under 11 år (sjippere må ikke fylde 12 år i konkurrenceåret)

Gruppe 2: 12-14 år sjippere (må ikke fylde 15 år i konkurrenceåret, men må gerne være yngre end 12 år)

Gruppe 3: 15+ (sjippere må gerne være yngre end 15 år)

Et hold deltager i den gruppe, som den ældste sjipper på holdet tilhører.

#### Deltagelse:

Det er ikke tilladt for sjippere at deltage i 2-personerskonkurrencen i en sæson, hvor man også har deltaget i/deltager i holdkonkurrencen i begynderrækkerne eller de internationale rækker.

Sjippere, der deltager i Mini/Junior/Senior Master, kan frit deltage i 2-personerskonkurrencen i samme sæson.

#### Sammensætning af hold:

Et hold består af 2-3 sjippere.

Et hold kan bestå af drenge, piger eller begge køn. Drenge og piger deltager i samme rækker.

#### Discipliner:

Single Rope Speed Relay 2 x 30 sek.

Single Rope Pairs Freestyle - 30-60 sek

2 i 1 tov Freestyle - 30-60 sek.

#### Gulvareal:

Speed: 5 x 5 meter

Freestyle: 12 x 12 meter

Se andre generelle regler mht. beklædning, musik, mv. i 'Regler for GymDanmarks Rope Skipping konkurrencer'

### BESKRIVELSE AF DISCIPLINER

#### Single Rope Speed Relay 2 x 30 sek.

- Tid: 2 x 30 sek.  
De 60 sekunder løber kontinuert uden stop eller pause mellem sjipperne.
- Signal: "Judges ready? Skippers ready? Set. Bip. 10. 20. Bip. 10. 20. Bip (=Stop)".
- Mål: At udføre så mange hop som muligt indenfor tidsrammen

#### Udførelse

- Der skal hoppes Speed
- Skift af sjippere:
  - o Den første sjipper udfører så mange hop som muligt på de første 30 sekunder. Ved 30 sek. siges 'Switch'. Den første sjipper stopper og den anden sjipper begynder og sjipper i de næste 30 sekunder. Der er ingen pause til skiftet. Når der siges 'Switch' stoppes tællingen indtil den nye sjipper starter med den højre fod og hopper over tovet.

- De to sjippere skal være forskellige sjippere.
- Der vil blive fratrukket 5 point fra råscoren ved tyvstart og/eller et forkert skift. Et forkert skift er hvis den nye sjipper bevæger en arm, et ben eller et tov før 'Bip'.

Resultatberegning: Det opnåede resultat ganges med 2

### Single Rope Pairs Freestyle

- Tid: 30 – 60 sek.
- Mål: At fuldføre en kreativ serie med så mange korrekt udførte skills på så højt niveau som muligt indenfor tidsrammen.

### Udførelse

- Freestyle er en enhver kombination af skills sat sammen til en serie kun begrænset af sjipperens fantasi.
- Ingen hjælpemidler eller særligt udstyr må anvendes til at bidrage til seriens kreativitet og/eller sværhed.
- Musik til Freestyles er valgfri.

Kun synkrone skills bedømmes i sværhed medmindre koreografien/udførelsen dikterer noget andet. Jo flere synkrone skills en serie indeholder jo højere bliver scoren.

Bedømmelse af sværhed:

Bedømmes som andre Freestyles i Rope Skipping konkurrencer under DGF med følgende tabel:

	Min. antal niveau	Min. antal niveau	Min. antal niveau	Min. antal niveau	Min. antal niveau
	1	2	3	4	5
1	8	4			
2	8	8			
3	8	12			
4	8	16			
5		16	3		
6		16	6		
7		16	9		
8		16	12		
9		16	12	1	
10		16	12	3	1

Der gives hele og halve karakterer. For beskrivelse af sværhed af skills se 'Regler for GymDanmarks Rope Skipping konkurrencer'.

Bedømmelse af kreativitet:

Der gives point mellem 0 og 2 for:

- I takt til musikken
- Anvendelse af musik
- Bevægelse
- Udførelse
- Samlet indtryk

Der gives hele og halve karakterer og max. 10 i alt.

Ved fejl fratrækkes 0,5 point. Fejl trækkes fra den samlede kreativitetskarakter hos den enkelte dommer.

Resultatberegning:

Tre dommere i sværhed og tre dommere i kreativitet.

(Gennemsnit af karakter i sværhed + Gennemsnit af karakter i kreativitet) x 25 = endelig score

## 2 i 1 tov Freestyle

- Tid: serien skal vare mellem 30 og 60 sekunder.
- Mål: At fuldføre en kreativ serie med så mange korrekt udførte skills på så højt niveau som muligt indenfor tidsrammen.

Udførelse

- To sjippere hopper en fri serie i ét tov. Sjipperne må selv bestemme om tovet svinges af begge sjippere, af den ene sjipper eller begge dele. Kun fantasien sætter grænser.
- Musik til Freestyles er valgfri

Bedømmelse af sværhed:

- Niveau 1: ex. fancy feet (hver ny), drej rundt, fake push up, skift håndtag, spring uden, at tovet hoppes over, ...
- Niveau 2: ex. kryds, tricks under ben, ...
- Niveau 3: ex. push up, frog, double under eller mere, under hinandens arme/ben, kast, ...

	Min. antal niveau 1	Min. antal niveau 2	Min. antal niveau 3
0 - 1,5	< 8		
2 - 3,5	8		
4 - 5,5	8	2	
6 - 7,5	6	4	
8 - 9,5	6	4	2
10		3	6

Der gives hele og halve karakterer.

Bedømmelse af kreativitet:

Der gives point mellem 0 og 2 for:

- Bevægelse
- Former af 2 i 1 tov
- Baglæns
- Udførelse
- Samlet indtryk

Der gives hele og halve karakterer og max. 10 i alt.

Ved fejl fratrækkes 0,5 point. Fejl trækkes fra den samlede kreativitetskarakter hos den enkelte dommer.

Resultatberegning:

Tre dommere i sværhed og tre dommere i kreativitet.

(Gennemsnit af karakter i sværhed + Gennemsnit af karakter i kreativitet) x 25 = endelig score