

2-personerskonkurrence

GENERELLE REGLER

Aldersgrupper

Sjipperens alder per 31. december i konkurrenceåret er afgørende for hvilken aldersgruppe man tilhører. Sjipperen indsættes i aldersgruppen ud fra hvilken alder sjipperen har per 31. december i konkurrenceåret.

2-personers- konkurrence	Gruppe 1	12 år og under	Sjippere må ikke være ældre end 12 år i konkurrenceåret.
	Gruppe 2	13 år og over	Min. én sjipper på holdet skal være fyldt 13 år i konkurrenceåret, resten af holdet må gerne være yngre.

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

Der skal min. være to hold i en række for at en række afholdes. Skulle et hold af særlige grunde trække sig efter tilmeldingsfristen, vil det ene hold evt. få mulighed for at kæmpe mod en anden række. Hvis der kun er tilmeldt et hold i en række, tilbydes dette at konkurrere sammen med en anden række.

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 (all around, overall eller enkeltdiscipliner).

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

Sjippere må max. deltage i 2-personerskonkurrencen i to år. Denne regel er gældende fra 2020, så sjippere, som deltog i 2-personerskonkurrencen i 2020, kan kun deltage i 2-personerskonkurrencen en gang mere (i 2021).

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 | 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? Athletes 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 synkroner skills bedømmes i sværhed medmindre koreografien/udførelsen dikterer noget andet. Jo flere synkroner skills en serie indeholder jo højere bliver scoren.

Bedømmelse af sværhed:

Sværheden af skills bedømmes som andre freestyles i Rope Skipping konkurrencer i GymDanmark. For beskrivelse af sværhed af skills se 'Regler for GymDanmarks Rope Skipping konkurrencer'.

I Gruppe 1 tildeles sjippere ikke point i sværhed i Single Rope Freestyle for udførte Triple Unders eller højere.
I Gruppe 2 tildeles sjippere ikke point i sværhed i Single Rope Freestyle for udførte Quadruple Unders eller højere.

Den endelige sværhedsscore gives ud fra følgende tabel med følgende tabel:

Point	Min. antal level 0,5	Min. antal level 1	Min. antal level 2	Min. antal level 3	Min. antal level 4	Min. antal level 5
1	8	2				
2	8	4				
3	8	6				
4	6	8				
5		12	3			
6		12	6			
7		12	9			
8		12	12			
9		10	12	1		
10		10	10	2	1	1

Der gives hele og halve karakterer.

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.

I Gruppe 1 tildeles sjippere ikke kreativitet eller fejl i Single Rope Freestyle for udførte Triple Unders eller højere.

I Gruppe 2 tildeles sjippere ikke kreativitet eller fejl i Single Rope Freestyle for udførte Quadruple Unders eller højere.

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:

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

Point	Min. antal level 1	Min. antal level 2	Min. antal level 3
1	5		
2	8		
3	8	1	
4	8	2	
5	8	4	
6	6	6	
7	5	8	
8	4	5	2
9		5	4
10		5	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