

REGLER FOR GYMDANMARKS
ROPE SKIPPING KONKURRENCER
HOLD OG INDIVIDUELT
2017

GymDanmark

Rope Skipping

GENERELLE REGLER	4
ALDER OG RÆKKER	4
ANTAL SJIPPERE	6
DISCIPLINER I KONKURRENCEN	6
BEKLÆDNING OG FODTØJ	7
DOMMERBEKLÆDNING	7
GULVAREAL	8
START OG STOP PÅ DISCIPLINEN	8
MUSIK	8
TOVE	9
SKADER	9
KNÆKKEDE TOVE ELLER HÅNDTAG	10
FEJL OG KLAGER	10
FORKLARING AF DISCIPLINER	11
MASTER	11
1. Single Rope Speed 30 sek. – Mini, Junior og Senior Master	11
2. Single Rope Speed 3 min. – Mini, Junior og Senior Master	11
3. Single Rope Single Freestyle – Mini, Junior og Senior Master	11
4. Single Rope Triple Under – Senior Master (udbydes efter behov)	12
HOLD	13
1. Double Dutch Obligatorisk – Begynderrække under 11	13
2. Single Rope Speed Relay 3 x 30 sek. – Begynderrækker	13
3. Single Rope Speed Relay 4 x 30 sek. – Internationale rækker	14
4. Double Dutch Speed Relay 3 x 45 sek. – Begynderrække 12-14 og 15+	14
5. Double Dutch Speed Relay 4 x 45 sek. – Internationale rækker	15
6. Single Rope Freestyle – Begynderrækker og Internationale rækker	16
7. Double Dutch Freestyle – Begynderrækker og Internationale rækker	16
SCORER	17
BEDØMTE ELEMENTER – FREESTYLE MASTER OG HOLD	17
1. Sværhed Single Rope (50 %)	17
2. Påkrævede elementer Single Rope (10 %)	17
3. Præsentation Single Rope (40 %)	17
4. Sværhed Double Dutch (50 %)	17
5. Påkrævede elementer Double Dutch (10 %)	18
6. Præsentation Double Dutch (40 %)	18
FRADRAG	18
1. Fejl	18
2. Gulvovertredelse	18
3. Tidsovertredelse	19
4. Andre fradrag	19
DOMMERE	19
BEREGNING AF SCORE	20
1. Speed	20
2. Freestyle	20
3. Endeligt resultat	21
4. Pointlighed	22

BEDØMMELSE AF FREESTYLE I DETALJER	23
SINGLE ROPE	23
1. Sværhed (50 %)	23
a. Bedømmelse af kryds	23
b. Bedømmelse af Multiples	23
c. Bedømmelse af spring og power skills	24
d. Bedømmelse af kast	25
e. Bedømmelse af pairs interaction	25
2. Præsentation (40 %)	26
a. Bedømmelse af musik (15 %)	26
b. Bedømmelse af bevægelse (5 %)	26
c. Bedømmelse af kroppens form og udførelse (10 %)	26
d. Bedømmelse af originalitet (10 %)	26
3. Påkrævede elementer (10 %)	27
DOUBLE DUTCH	27
1. Sværhed (50 %)	27
a. Bedømmelse af svingning	28
b. Hoppere: Double Dutch Single Freestyle	28
c. Hoppere: Double Dutch Pairs Freestyle	28
d. Svingere	29
2. Præsentation (40 %)	30
a. Bedømmelse af musik (15 %)	30
b. Bedømmelse af bevægelse (5 %)	30
c. Bedømmelse af kroppens og tovets form samt udførelse (7,5 %)	30
d. Bedømmelse af originalitet (7,5 %)	31
e. Bedømmelse af dynamiske interaktion (5 %)	31
3. Påkrævede elementer (10 %)	31
DEFINITIONER	33

GENERELLE REGLER

GymDanmark tilbyder Rope Skipping konkurrencer på følgende niveauer:

A: Holdkonkurrence	Begynderrækker	Internationale/Nationale regler
B: Holdkonkurrence	Internationale rækker	Internationale regler
C: Individuel konkurrence	Mini/Junior/Senior Master	Internationale regler
D: 2-personerskonkurrence (se regler for 2-personerskonkurrence i separat reglement)	Gruppe 1, 2 og 3	Nationale regler

I alle rækker er det tilladt kun at stille op i enkelte discipliner.

Hold/Master der ikke deltager i alle discipliner, deltager ikke i konkurrencen om den samlede placering.

Der uddeles følgende medaljesæt:

Konkurrencetype	Række	Medaljer
Holdkonkurrence	Begynderrækker	Et sæt samlet
Holdkonkurrence	Internationale rækker – JM, SM, DM	Medaljer i de seks discipliner + et sæt samlet
Holdkonkurrence	Internationale rækker – JM åben, SM åben	Et sæt samlet
Individuel konkurrence (Master)	Mini, Junior og Senior	Medaljer i de tre discipliner + et sæt samlet Ingen medaljer i Triple Under
2-personers- konkurrence	Alle grupper	Et sæt samlet

Ved åbne regionale mesterskaber for internationale rækker uddeles ikke medaljer pr. disciplin.

Der skal min. være 2 hold i en række for at et mesterskab afholdes. Skulle et hold af særlige grunde trække sig efter tilmeldingsfristen, vil det ene hold få mulighed for at kæmpe mod et pointtal. Medaljeresultater fra det foregående år, vil da være afgørende for pointtallet. Der skal opnås 85 % af det medaljegivende pointtal fra samme konkurrence sidste år.

Hvis der kun er tilmeldt ét hold i en række tilbydes dette at konkurrere sammen med en anden række.

ALDER OG RÆKKER

Fødselsåret er gældende for hvilken aldersgruppe man tilhører:

Holdkonkurrence	Begynderrække under 11	11 år og under	Sjippere må ikke fylde 12 år i konkurrenceåret
	Begynderrække 12-14	12-14 år	Sjippere må ikke fylde 15 år i konkurrenceåret. Der må gerne være yngre sjippere på holdet
	Begynderrække 15+	15 år og over	Min. én sjipper på holdet skal fylde 15 år i konkurrenceåret, resten af holdet må gerne være yngre
	International 12-14	12-14 år	Min. én sjipper på holdet skal fylde min. 12 år i konkurrenceåret, resten af holdet må gerne være yngre; ingen må fylde 15 år i konkurrenceåret
	International 15+	15 år og over	Min. én sjipper på holdet skal fylde min. 15 år i konkurrenceåret, resten af holdet må gerne være yngre

Individuel konkurrence	Mini Master	11 år og under	Sjippere må ikke fylde 12 år i konkurrenceåret
	Junior Master	12-13 år	Sjippere må ikke fylde 14 år i konkurrenceåret Sjippere må gerne være yngre
	Senior Master	14 år og over	Sjippere må gerne være yngre
2-personers-konkurrence	Gruppe 1	11 år og under	Sjippere må ikke fylde 12 år i konkurrenceåret
	Gruppe 2	12-14 år	Sjippere må ikke fylde 15 år i konkurrenceåret. Der må gerne være yngre sjippere på holdet
	Gruppe 3	15 år og over	Min. én sjipper på holdet skal fylde 15 år i konkurrenceåret, resten af holdet må gerne være yngre

Foreningen skal kunne garantere for alderen på alle deltagere. Der er en 2-års diskvalifikationsperiode for alle atleter/trænere, som opgiver forkert information. Sjippere skal have licenskort med til konkurrencen.

Vær opmærksom på, at aldersgrupper mv. i internationale konkurrencer kan være forskellige fra de danske.

DELTAGELSE I RÆKKER

Hold i begynderrækkerne 12-14 og 15+, der har opnået mere end den for sæsonen angivne max-score, må ikke stille op i begynderrækken den efterfølgende sæson, men skal rykke op i de internationale rækker.

Hold der i 2016 opnåede flere point end angivet nedenfor, må således ikke deltage i begynderrækkerne i 2017:

Række	Max-score ved sidste års konkurrence
Begynderrække 12-14	1200 point
Begynderrække 15+	1300 point

Hvis holdet har skiftet to eller flere deltagere på holdet fra det foregående år, skal ovenstående ikke overholdes og holdet må selv bestemme om det deltager i begynderrækken eller de internationale rækker.

En sjipper må ikke deltage i begynderrækken (overall eller enkeltdiscipliner) i samme sæson, som denne deltager i de internationale rækker og omvendt.

Hvis en sjipper tidligere har deltaget på et hold i den internationale række, må sjipperen kun deltage i begynderrækken igen, hvis sjipperens hold ikke har opnået mere end 1750 point i den internationale række (12-14 og 15+).

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

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

KATEGORI

I alle rækker er der tre kategorier: drenge, piger og åbne hold.

En kategori konkurrerer selvstændigt, hvis der er mere end ét tilmeldt hold i kategorien. Hvis der kun er tilmeldt ét hold i en kategori konkurrerer dette hold i en af de andre kategorier.

Begge køn skal være repræsenteret i alle discipliner i den åbne kategori. Dette gælder også hvis det åbne hold kun har én pige/dreng på holdet.

ANTAL SJIPPERE

A: Begynderrækker:	Holdene skal bestå af 3-4 sjippere
B: Internationale rækker:	Holdene skal bestå af 4-5 sjippere
C: Mini/Junior/Senior Master:	Individuel konkurrence
D: 2-personerskonkurrence:	Hold skal bestå af 2-3 sjippere

Det er tilladt at have én genganger på et hold. Sjippere må altså deltage på mere end ét hold, men der vil ikke blive taget hensyn til dette i programlægningen. Et hold må max. have én genganger og en sjipper må max. være genganger på to hold.

En forening kan deltage med alle de hold/sjippere den ønsker.

DISCIPLINER I KONKURRENCEN

Hold - Begynderrække under 11 Single Rope Speed Relay 3 x 30 sek. Single Rope Pairs Freestyle (2 pers.) Double Dutch Obligatorisk (3 pers.) - max. 90 sek. Double Dutch Single Freestyle (3 pers.)	Hold - Begynderrække 12-14 og 15+ Single Rope Speed Relay 3 x 30 sek. Single Rope Pairs Freestyle (2 pers.) Double Dutch Speed Relay 3 x 45 sek. Double Dutch Single Freestyle (3 pers.)
Hold - Internationale rækker Single Rope Speed Relay 4 x 30 sek. Single Rope Pairs Freestyle (2 pers.) Single Rope Team Freestyle (4 pers.) Double Dutch Speed Relay 4 x 45 sek. Double Dutch Single Freestyle (3 pers.) Double Dutch Pairs Freestyle (4 pers.)	
Individuel - Mini/Junior Master Freestyle Speed 30 sek. Speed 3 min.	Individuel - Senior Master Freestyle Speed 30 sek. Speed 3 min. (Evt. Triple Under)
2-personerskonkurrence Single Rope Speed Relay 2 x 30 sek. Single Rope Pairs Freestyle (2 pers.) - 30-60 sek. 2 i 1 tov Freestyle (2 pers.) - 30-60 sek.	

Alle Freestylediscipliner skal vare mellem 60 og 75 sek. Undtaget er dog 2-personerskonkurrencen.

DOMMERE

Foreninger, der deltager med ét eller to hold, skal stille med én dommer.
Deltager foreningen med tre hold, skal foreningen stille med to dommere.
For hvert to hold der tilmeldes, skal foreningen stille med én ekstra dommer.

Ved individuelle konkurrencer skal foreninger stille med én dommer pr. tre deltagere.

Hvis ovennævnte ikke overholdes, kan foreningen blive pålagt et ekstra gebyr svarende til prisen for ét hold pr. manglende dommer eller prisen for tre deltagere i Master.
Det er tilladt at anvende dommere fra en anden forening, hvis der forud for konkurrencen er lavet aftale om dette med konkurrencens dommeransvarlige.

En ny forening kan deltage første år uden at medbringe dommere.

Rope Skipping Udvalget (RSU) kan til en hver tid beslutte at minimere antallet af dommere, som anvendes til en given konkurrence.

BEKLÆDNING OG FODTØJ

Beklædning skal følge GymDanmarks fælles konkurrencereglement.

Deltagere på hold opfordres til at bære ens beklædning.
Det er tilladt at have holdnavn, sponsor og/eller logo på tøjet under konkurrencen.

Stødabsorberende sko skal benyttes.
Hvis en sko mistes i løbet af serien, skal skoen tages på igen før serien genoptages. Skills som udføres uden en sko, bedømmes ikke.

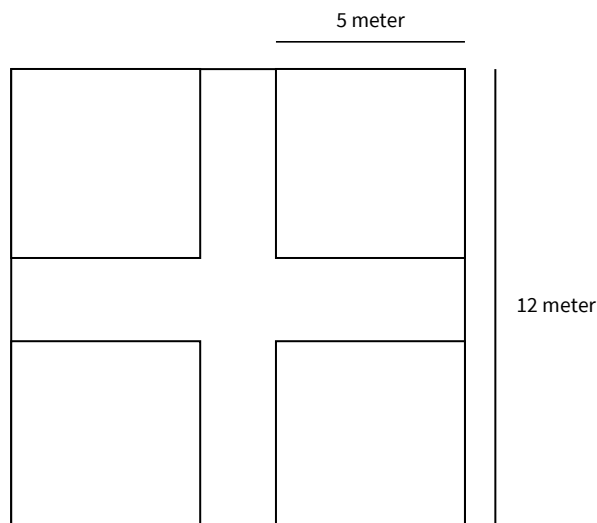
Det er ikke tilladt at bære smykker. Undtaget er vielsesring, ørestikker og medicinske armbånd.

DOMMERBEKLÆDNING

Dommere må ikke bære tøj med synligt foreningsnavn og/eller logo.

GULVAREAL

Disciplin	Hold og Master
Freestyle	12 x 12 m
Speed	5 x 5 m



Dommerområde er reserveret til dommere 3 meter omkransende konkurrencegulv.
Publikum skal placeres min. 1 meter fra dommere.

Linjerne er inkluderet i gulvarealet.

Hvis en sjipper placerer en hel fod udenfor gulvarealet gives gulvovertredelse, hvilket er lig en lille fejl (12,5 point) i Freestyle. I Speed discipliner tælles der ikke, så længe en sjipper er udenfor gulvarealet.
Det er ikke en gulvovertredelse, hvis kun et tov er udenfor gulvarealet.

START OG STOP PÅ DISCIPLINEN

Der anvendes internationale tidssignaler til alle danske konkurrencer. Tidssignaler kan downloades på: www.fisac-irsf.org. Der anvendes dansk tidssignal til Double Dutch Obligatorisk.

Alle speeddiscipliner starter med 'Judges ready? Skippers ready? Set. Bip' og stopper med lyden 'Bip'. Skift i holddiscipliner angives ved lyden 'Bip'.

Tiden for Speeddisciplinen starter ved starten af lyden 'Bip' og slutter ved starten af lyden 'Bip'.

Alle Freestyle discipliner starter med 'You may begin' med mindre der bruges musik til disciplinen.

Tidstagning starter ved første bevægelse af arm eller tov eller så snart musikken starter.

Anvendes der musik til en Freestyle, skal musikken også stoppe indenfor tidsgrænsen. Tidtagningen stopper når både musik og sjipper(e) slutter i en genkendelig 'slutposition'.

MUSIK

Det er tilladt at bruge musik til alle Freestylediscipliner i hold og Master, men det er ikke påkrævet.
Hvis der bruges musik, vil der stadig være manuel tidtagning.

Musikken skal være indspillet på CD eller afspilles via USB eller telefon de steder det er muligt. Det er valgfrit, hvorvidt der kun er ét musikstykke på hver CD/USB eller om alle holdets musikstykker er på samme CD/USB. Hvis alle musikstykker er på samme CD/USB, skal de være indspillet i følgende rækkefølge: Single Rope Pairs Freestyle, Single Rope Team Freestyle, Double Dutch Single Freestyle, Double Dutch Team Freestyle

Af CD/USB skal der fremgå holdets/sjipperens navn og nummer samt disciplin(er).

Hvis den forkerte musik startes og sjipperen hopper mere end 5 sek. med den forkerte musik, vil sjipperen blive bedømt og har ikke mulighed for et nyt forsøg. Hvis sjipperen hopper mindre end 5 sek. til den forkerte musik og sjipperen kan give den rigtige musik til musikpasseren indenfor 15 minutter, må sjipperen få endnu et forsøg. Det sidste forsøg bestemmer scoren.

Hvis musikken stopper/fejler i løbet af Freestylen skal sjipperen/holdet fortsætte uden musik, da et nyt forsøg kun vil blive tilladt hvis fejlen beviseligt skyldes fejl på musikanlægget og ikke pga. fejl på CD/USB. Test af musik forud for konkurrencen skal være muligt.

TYVSTART

Tovet skal holdes stille uden armbevægelse indtil startsignal er givet.

Der må ikke tyvstartes i nogen discipliner.

Ved tyvstart stoppes sjipperen ikke, men der vil blive fratrukket 5 points fra rå scoren.

HJÆLPEMIDLER

Bolde, hulahopringe, andre håndredskaber eller andet udstyr, som ikke er fæstnet på beklædningen under hele serien må ikke anvendes.

Single Rope må benyttes i Double Dutch disciplinen i Begynderrækkerne.

Overholdes dette ikke straffes dette med en stor fejl.

TOVE

Alle tove må anvendes, undtagen mekaniske.

Single Rope og Double Dutch: Den ønskede længde.

Længde af håndtag er valgfri.

Ekstra tove må under disciplinen placeres i trænerområdet ved konkurrencegulvet. Disse tove må anvendes, hvis et tov knækker under disciplinen. Der tildes ikke fradrag, hvis et tov hentes fra trænerområdet.

Tove som lander uden for konkurrencegulvet under disciplinen må ikke kastes tilbage af nogen. Sjipperen må hente det selv og vil herved få et fradrag for gulvovertredelse. Hvis en anden kaster tovet ind, vil der også blive tildelt et fradrag for gulvovertredelse.

SKADER

Ved en skade bestemmer sjipperen eller træneren om der skal fortsættes eller ej.

Der vil ikke være mulighed for et nyt forsøg og serien vil blive bedømt ud fra det, der blev vist inden skaden.

Hvis den eneste dreng/pige på et åbent hold bliver skadet, ændres holdet til at være et rent pige- eller drengehold og vil blive bedømt udenfor konkurrence, da begge køn skal optræde i alle discipliner.

KNÆKKEDE TOVE ELLER HÅNDTAG

Hvis et tov eller et håndtag knækker helt, tillades et nyt forsøg efter en passende pause på min. 10 minutter. En sjiipper eller et hold må dog max få to nye forsøg i samme disciplin. Det sidste forsøg bestemmer scoren. Hvis tovet har en defekt fx løs wire, betragtes dette ikke som et knækket tov.

FEJL OG KLAGER

Klager skal afleveres skriftligt og vil blive behandlet af GymDanmarks Rope Skipping Udvalg (RSU) så hurtigt som muligt.

FORKLARING AF DISCIPLINER

MASTER

1. Single Rope Speed 30 sek. – Mini, Junior og Senior Master

- Tid: 30 sek.
- Signal: "Judges Ready? Skippers Ready? Set. Bip. 10. 20. Bip."
- Mål: At opnå så mange hop som muligt indenfor tidsrammen.

Udførelseskrav

- Der skal hoppes Speed
- Sjiipperen skal hoppe i det markerede område

Dommeren vil flytte sjiipperen tilbage til området, hvis sjiipperen flytter sig udenfor gulvarealet indenfor tidsrammen. Der tælles ikke så længe sjiipperen er udenfor gulvarealet.

Ved tyvstart fratrækkes 5 points fra rå scoren. Der fratrækkes ikke point ved fejl.

2. Single Rope Speed 3 min. – Mini, Junior og Senior Master

- Tid: 3 min.
- Signal: "Judges Ready? Skippers Ready? Set. Bip. 30. 1 min. 30. 2. min. 15. 30. 45. Bip."
- Mål: At opnå så mange hop som muligt indenfor tidsrammen.

Udførelseskrav

- Der skal hoppes Speed
- Sjiipperen skal hoppe i det markerede område

Dommeren vil flytte sjiipperen tilbage til området, hvis sjiipperen flytter sig udenfor gulvarealet indenfor tidsrammen. Der tælles ikke så længe sjiipperen er udenfor gulvarealet.

Ved tyvstart fratrækkes 5 points fra rå scoren. Der fratrækkes ikke point ved fejl.

3. Single Rope Single Freestyle – Mini, Junior og Senior Master

- Tid: 60 – 75 sek.
- Signal: "Dommere klar? Sjiippere klar? Værsgo"
- Mål: At fuldføre en kreativ serie med så mange korrekt udførte skills på så højt niveau som muligt indenfor tidsrammen.

Udførelseskrav

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

Musik til Freestyle er valgfri.

4. Single Rope Triple Under – Senior Master (udbydes efter behov)

- Tid: Ingen tidsbegrænsning
- Signal: Signal: "Dommere klar? Sjippere klar? Værsgo"
- Mål: At opnå så mange sammenhængende Triple Unders som muligt.

Udførelseskrav

- Der skal hoppes Triple Under
- Sjipperen skal udføre sammenhængende Triple Unders

Dommeren vil flytte sjipperen tilbage til området, hvis sjipperen flytter sig udenfor indenfor tidsrammen.

Sjipperen stopper når han/hun fejler.

Det er ligegyldigt hvilke typer hop der udføres inden Triple Unders starter, men sjipperen skal være startet på Tripler indenfor 15 sek. Ellers fratrækkes 5 Tripler fra det endelige resultat.

Hver sjipper har først ét forsøg. Hvis sjipperen fejler i de forberedende hop eller allerede i første armbevægelse tæller dette også som et forsøg.

Hvis sjipperen får færre end 30 Triple Unders i første forsøg må sjipperen få endnu et forsøg. Det andet forsøg skal starte senest 15 sekunder efter dommerne har tilladt sjipperen at starte anden gang, ellers vil det andet forsøg ikke blive tilladt.

Hvis en sjipper fejler ved færre end 30 Triple Unders i første forsøg og vælger at tage andet forsøg, vil det bedste af de to forsøg tælle.

HOLD

1. Double Dutch Obligatorisk – Begynderrække under 11

Max. Tid: 90 sek.

Hoppe ind

- 4 hop
- 4 Skier (slalomhop med samlede ben)
- 4 Forward Straddle (skiftehop, parallelle hop frem/tilbage)
- 2 knæløft (over hoftehøjde) med venstre og højre ben
- X (hop med benspredning og ben krydset, skiftevis v og h forrest)
- 3 hop
- 180 (en halv drejning højre om)
- 1 hop
- 180 (en halv drejning venstre om)
- Valgfrit antal hop + hoppe ud

Alle hop skal udføres til venstre side først med mindre andet er nævnt og alle tre sjippere skal både hoppe og svinge.

Skills der ikke eller kun delvist udføres fratrækkes point efter skala.

- 5 point ved fejl eller hvis skill ikke udføres
- 2 point ved fejl, hvis skills vises fejlfrit umiddelbart efter
- 2 point ved forkert side eller ukorrekt udførelse
- 2 points hvis tovene stopper uden en hopper inde i tovene

2. Single Rope Speed Relay 3 x 30 sek. – Begynderrækker

- Tid: 3 x 30 sek.
De 90 sekunder løber kontinuert uden stop eller pause mellem sjipperne.
- Signal: "Judges ready? Skippers ready? Set. Bip. 10. 20. Bip. 10. 20. Switch. 10. 20. Bip (=Stop/Bip)".
- Mål: At udføre så mange hop som muligt indenfor tidsrammen

Udførelseskrav

- 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 'Bip'. 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 'Bip' stoppes tællingen indtil den nye sjipper starter med den højre fod og hopper over tovet. Dette gentages ved skift mellem anden og tredje sjipper.
 - o Den første, anden og tredje sjipper skal være forskellige sjippere.
 - o Der vil blive fratrukket 5 point fra råscoren ved et forkert skift. Et forkert skift er hvis den nye sjipper bevæger en arm, et ben eller et tov før 'Bip'.

- Alle sjippere skal blive i det afgrænsede område under disciplinen. Kun hop indenfor det afgrænsede gulvareal tæller. Dommerne vil flytte sjiipperne/holdet ind i området igen, så snart de opdager det, mens tiden går.

3. Single Rope Speed Relay 4 x 30 sek. – Internationale rækker

- Tid: 4 x 30 sek.
De 120 sekunder løber kontinuert uden stop eller pause mellem sjiipperne.
- Signal: "Judges ready? Skippers ready? Set. Bip. 10. 20. Bip. 10. 20. Switch. 10. 20. Bip. 10. 20. Bip."
- Mål: At udføre så mange hop som muligt indenfor tidsrammen

Udførelseskrav

- Der skal hoppes Speed
- Skift af sjiipper:
 - o Den første sjiipper udfører så mange speedhop som muligt på de første 30 sekunder. Ved 30 sek. siges 'Bip'. Den første sjiipper stopper og den anden sjiipper begynder og sjiipper i de næste 30 sekunder.
Der er ingen pause til skiftet. Når der siges 'Bip' stoppes tællingen indtil den nye sjiipper starter med den højre fod og hopper over tovet. Dette gentages ved skift mellem anden og tredje sjiipper samt tredje og fjerde sjiipper.
 - o Den første, anden, tredje og fjerde sjiipper skal være forskellige sjiippere.
 - o Der vil blive fratrasket 5 point fra råscoren ved et forkert skift. Et forkert skift er hvis den nye sjiipper bevæger en arm, et ben eller et tov før 'Bip'.
- Alle sjiippere skal blive i det afgrænsede område under disciplinen. Kun hop indenfor det afgrænsede gulvareal tæller. Dommerne vil flytte sjiipperne/holdet ind i området igen, så snart de opdager det, mens tiden går.

4. Double Dutch Speed Relay 3 x 45 sek. – Begynderrække 12-14 og 15+

- Tid 3 x 45 sek.
- Signal: "Judges ready? Skippers ready? Set. Bip. 15. 30. Bip. 15. 30. Bip. 15. 30. Bip. (=Stop/Bip)".
- Mål: At udføre så mange hop som muligt indenfor tidsrammen

Udførelseskrav

- Der skal hoppes Speed.
- Skift af sjiipper:
 - o Den første sjiipper hopper ind og hopper så mange speedhop som muligt på de første 45 sek. Ved 45 sek. kaldes 'Bip'. Første sjiipper hopper ud af tovene og anden sjiipper hopper ind, når overdragelsen af tove er fuldstændig, og hopper de næste 45 sek. Samme udførelse ved næste 'Bip'.
Der er ingen pause til skiftet. Når der siges 'Bip' stoppes tællingen indtil den nye sjiipper starter med den højre fod og hopper over tovet. Dette gentages ved skift mellem anden og tredje sjiipper.
 - o Der vil blive fratrasket 5 point fra råscoren ved et forkert skift. Et forkert skift er hvis en sjiipper hopper ind i tovene før end den nye svinger har fuldstændig og uafhængig kontrol over tovene eller hvis den forrige hopper overtager tovene før signalet 'Bip'.

- Alle sjippere og svingere skal blive i det afgrænsede område under disciplinen. Kun hop indenfor det afgrænsede gulvareal tæller. Dommerne vil flytte sjipperne/holdet ind i området igen, så snart de opdager det, mens tiden går.

Fremgangsmåde

- A og B svinger for C, som kigger på B
- C og A svinger for B, som kigger på A
- B og C svinger for A, som kigger på C

Hvis en sjipper ikke vender den rigtige vej, vil denne ikke blive talt indtil sjipperen vender den rigtige vej. Dommeren vil korrigere dette, så snart dommeren ser det.

5. Double Dutch Speed Relay 4 x 45 sek. – Internationale rækker

- Tid 4 x 45 sek.
- Signal: "Judges ready? Skippers ready? Set. Bip. 15. 30. Bip. 15. 30. Bip. 15. 30. Bip. 15. 30. Bip."
- Mål: At udføre så mange hop som muligt indenfor tidsrammen

Udførelseskrav

- Der skal hoppes Speed.
- Skift af sjippere:
 - o Den første sjipper hopper ind og hopper så mange speedhop som muligt på de første 45 sek. Ved 45 sek. kaldes 'Bip'. Første sjipper hopper ud af tovene og anden sjipper hopper ind, når overdragelsen af tove er fuldstændig, og hopper de næste 45 sek. Samme udførelse ved næste 'Bip'.
 - Der er ingen pause til skiftet. Når der siges 'Bip' stoppes tællingen indtil den nye sjipper starter med den højre fod og hopper over tovet. Dette gentages ved skift mellem anden og tredje sjipper samt mellem tredje og fjerde sjipper.
 - o Der vil blive fratrasket 5 point fra råscoren ved et forkert skift. Et forkert skift er hvis en sjipper hopper ind i tovene før end den nye svinger har fuldstændig og uafhængig kontrol over tovene eller hvis den forrige hopper overtager tovene før signalet 'Bip'.
- Alle sjippere og svingere skal blive i det afgrænsede område under disciplinen. Kun hop indenfor det afgrænsede gulvareal tæller. Dommerne vil flytte sjipperne/holdet ind i området igen, så snart de opdager det, mens tiden går.

Fremgangsmåde

- A og B svinger for C, som kigger på B
- A og C svinger for D, som kigger på A
- D og C svinger for B, som kigger på C
- D og B svinger for A, som kigger på D

Hvis en sjipper ikke vender den rigtige vej, vil denne ikke blive talt indtil sjipperen vender den rigtige vej. Dommeren vil korrigere dette, så snart dommeren ser det.

6. Single Rope Freestyle – Begynderrækker og Internationale rækker

- Tid: 60 – 75 sek.
- Signal: "Dommere klar? Sjippere klar? Værsgo"
- Mål: At fuldføre en kreativ serie med så mange korrekt udførte skills på så højt niveau som muligt indenfor tidsrammen.

Udførelseskrav

- Freestyle er en enhver kombination af skills sat sammen til en serie kun begrænset af sjipperens fantasi.
- Ingen hjælpemidler er 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.

7. Double Dutch Freestyle – Begynderrækker og Internationale rækker

- Tid: 60 – 75 sek.
- Signal: "Dommere klar? Sjippere klar? Værsgo"
- Mål: At fuldføre en kreativ serie med så mange korrekt udførte skills på så højt niveau som muligt indenfor tidsrammen.

Udførelseskrav

- Freestyle er en enhver kombination af skills sat sammen til en serie kun begrænset af sjipperens fantasi.
- Ingen hjælpemidler er særligt udstyr må anvendes til at bidrage til seriens kreativitet og/eller sværhed. I Begynderrække 1 og 2 må der dog anvendes Single Rope i Double Dutch.

Musik til Freestyles er valgfri.

Alle svingere skal også være hoppere og udføre minimum tre skills indeni tovene for at en serie skal blive godkendt.

SCORER

BEDØMTE ELEMENTER – FREESTYLE MASTER OG HOLD

1. Sværhed Single Rope (50 %)

Skills kan have en sværhed fra level 1 til level 6.

Værdi Master:

For hvert	Tildeles	Max.
Level 2 skill	3/(1,5*1,5*1,5*1,5) points	10 points
Level 3 skill	3/(1,5*1,5*1,5) points	20 points
Level 4 skill	3/(1,5*1,5) points	30 points
Level 5 skill	3/1,5 points	
Level 6 skill	3 points	

Overskydende level 4 skills kan konverteres til 1,5 level 3 skill for hvert level 4 skill. Overskydende level 3 skills kan konverteres til 1,5 level 2 skill for hvert level 3 skill.

| Den totale sværhedsscore er ikke begrænset til 250 point.

Værdi hold:

For hvert	Tildeles	Max.
Level 2 skill	3,5/(1,5*1,5*1,5*1,5) points	10 points
Level 3 skill	3,5/(1,5*1,5) points	20 points
Level 4 skill	3,5/1,5 points	30 points
Level 5 skill	3,5 points	
Level 6 skill	3,5 * 1,5 points	

Overskydende level 3 (4) skills kan konverteres til 1,5 level 2 (3) skill for hvert level 3 (4) skill.

| Den totale sværhedsscore er ikke begrænset til 250 point.

2. Påkrævede elementer Single Rope (10 %)

Dommeren for påkrævede elementer tjekker hvilke elementer der indgik i Freestyl.

3. Præsentation Single Rope (40 %)

Præsentationsdommeren kigger efter:

- Anvendelse af musik (i takt til musikken og anvendelse af accenter) (15 %)
- Kroppens form og udførelse (10 %)
- Bevægelse (rumlig og positionsmæssig) (5 %)
- Originalitet. (10 %)

4. Sværhed Double Dutch (50 %)

Sværheden i Double Dutch varierer fra level 1 til level 5.

Værdi:

For hvert	Tildeles	Max.
Level 2 skill	3/(1,5*1,5*1,5) points	10 points
Level 3 skill	3/(1,5*1,5) points	20 points
Level 4 skill	3/1,5 points	30 points
Level 5 skill	3 points	

Overskydende level 4 skills kan konverteres til 1,5 level 3 skill for hvert level 4 skill. Overskydende level 3 skills kan konverteres til 1,5 level 2 skill for hvert level 3 skill.

| Den totale sværhedsscore er ikke begrænset til 250 point.

5. Påkrævede elementer Double Dutch (10 %)

Dommeren for påkrævede elementer tjekker hvilke elementer der indgik i Freestilen.

6. Præsentation Double Dutch (40 %)

Præsentationsdommeren kigger efter:

- Anvendelse af musik (i takt til musikken og anvendelse af accenter) (15 %)
- Form af krop og tove samt udførelse (7,5 %)
- Bevægelse (rumlig og positionsmæssig) (5 %)
- Dynamisk interaktion (skift, fancy feet sammen, giant wheel, ...) (5 %)
- Originalitet (7,5 %)

FRADrag

1. Fejl

Der findes to typer af fejl: små og store fejl.

Efter en fejl skal tovet hoppes over minimum én gang førend en ny fejl kan tælles. Der er ingen grænse for, hvor mange fejl der kan dømmes.

En lille fejl giver et fradrag på 12,5 points fra den totale score i en Freestyle.

En stor fejl giver et fradrag på 25 points fra den totale score i en Freestyle.

Halvdelen af det fulde antal point for fradrag fratrækkes scoren for sværhed og den anden halvdel fratrækkes scoren for kreativitet (påkrævede elementer og præsentation).

2. Gulvovertrædelse

Freestyle:

Gulvovertrædelse straffes med en lille fejl, hver gang en sjiipper træder udenfor det markerede gulfvareal før serien er afslut. Skills, som udføres udenfor 12 x 12 m området, vil ikke blive bedømt. Når sjiipperen har flyttet sig til konkurrencegulvet igen, genoptages bedømmelsen.

Guldarealets linjer er inkluderet i gulfvarealet. Sjiipperen skal træde udenfor gulfvarealet med en hel fod/hånd før der tælles gulvovertrædelse. Hvis kun tovet er uden for gulfvarealet, tæller det ikke, som en gulvovertrædelse.

Speed:

Dommerne vil stoppe sjiipperen og flytte denne ind på banen igen. Tælningen vil blive genoptaget, når sjiipperen igen er på konkurrencegulvet. Tidstagningen vil ikke blive stoppet.

Gulvarealets linjer er inkluderet i gulvarealet.

3. Tidsovertrædelse

Freestyle:

Der vil ikke blive dømt efter signalet 'Tid' ved 75 sek. Tidsfradrag straffes med en stor fejl og gives ved en serie, som varer mindre end 60 sek. og mere end 75 sek.

Triple Under:

Hvis en sjiipper ikke starter den første Triple Under indenfor 15 sekunder, vil 5 Tripler blive fratrasket på scoren. Hvis sjiipperen ikke starter indenfor 15 sekunder ved andet forsøg, vil andet forsøg ikke blive tilladt.

4. Andre fradrag

Alle svingere skal også være hoppere i Freestyle i Double Dutch og udføre minimum tre skills inde i tovene. Hvis dette ikke overholdes, fratrækkes en stor fejl for hver sjiipper, som ikke overholder dette.

DOMMERE

Anbefalet antal officials til konkurrencer:

- Speed og Multiples
 - o 3 speed tællere pr. bane
- Freestyle Single Rope
 - o 1 overdommer
 - o 5 sværhedsdommere
 - o 5 præsentationsdommere
 - o 3 dommere for påkrævede elementer

Overdommeren, præsentationsdommerne og dommerne for påkrævede elementer tæller fejl
- Freestyle Double Dutch
 - o 1 overdommer
 - o 5 sværhedsdommere
 - o 5 præsentationsdommere
 - o 3 dommere for påkrævede elementer

Overdommeren, præsentationsdommerne og dommerne for påkrævede elementer tæller fejl

Antallet af dommere kan tilpasses til en given konkurrence.

Overdommerens ansvar:

- Tjekke for tids- og gulvovertrædelse
- Tjekke, at alle sjippere udfører min. 3 skills indeni tovene i Double Dutch Freestyle
- Tjekke, at begge køn er repræsenteret i alle discipliner på åbne hold
- Tælle fejl

Fejl tælles af overdommeren, præsentationsdommerne og af dommerne for påkrævede elementer. Det endelige fradrag for fejl bestemmes ved et gennemsnit af fejl (på nær den højeste og laveste som fjernes).

BEREGNING AF SCORE

Alle dommernes scorer indsættes i et beregningssystem.

Hvis der er usikkerhed om dommerens noterede score, kontaktes dommeren for afklaring. Afklaringen kan kun være matematisk og i forhold til det skrevne. Afklaringen kan ikke være i forhold til det af dommeren dømte.

Råscoren i speed kan vises til sjipperne og publikum, men råscoren er uofficiel og kan blive ændret fra den vises til det endelige resultat.

Beregninger udføres med fire decimaler – resultater vises med to decimaler.

1. Speed

Gennemsnittet af de to tætteste scorer tæller. Hvis de tre scorer er lige langt fra hinanden går fordelingen til sjipperen, så gennemsnittet tages af de to højeste scorer (fx 133, 135, 137 → $(135 + 137) / 2 = 136$ T = 136). Gennemsnittet af fradrag findes og fratrækkes speedscoren.

Denne score ganges med en given værdi for at finde den endelige speedscore. Denne værdi er som følger:

- Master: SR 30 sek. speed = x5
- Master: SR 3 min speed = x1
- Begynderrækker: SR speed relay (3 x 30 sek.) = x3
- Begynderrække under 11: DD Obligatorisk = x2
- Begynderrække 12-14 og 15+: DD speed relay = x2
- Internationale rækker: SR speed relay = x3
- Internationale rækker: DD speed relay = x2

2. Freestyle

Alle dommernes karakterer indsættes i beregningssystem.

Sværhedsscore:

Ved 5 dommere i sværhed slettes den højeste og laveste score og efterlader tre karakterer. Ved 3 dommere anvendes alle tre scorer. Gennemsnittet af de tre scorer findes og ganges med 2,5 (T1).

Præsentation:

Ved 5 dommere i præsentation slettes den højeste og laveste score (max 40) og efterlader tre karakterer. Ved 3 dommere anvendes alle tre scorer. Gennemsnittet af de tre scorer findes og ganges med 5 (max 200) (T2).

Påkrævede elementer:

Gennemsnittet af de tre scorer i Påkrævede elementer ganges med en faktor af 50. Faktoren i Master Freestyle er 50/14, faktoren i Single Rope Pair og Team Freestyle er 50/16 and faktoren i Double Dutch Freestyle er 50/16. Dette giver et max. på 50 (T3).

Kreativitetsscore:

T2 og T3 lægges sammen til den samlede kreativitetsscore T4.

Fradrag:

Hver lille (stor) fejl giver et fradrag på 12,5 (25) points. Den højeste og laveste fejlscore af overdommeren, præsentationsdommerne og dommerne for påkrævede elementer fjernes og gennemsnittet af de syv tilbageværende findes. Fejlscoren lægges til evt. fradrag for tidsovertrædelse, gulvovertrædelse og færre end 3 skills i DD, hvilket resulterer i det totale fradrag T5.

Halvdelen af T5 fratrækkes sværhedsscoren T1 og den anden halvdel af T5 fratrækkes kreativitetsscoren T4.

Endelig Freestyle score:

Den endelige Freestyle score er $(T1 - T5/2) + (T4 - T5/2)$.

I Master Freestyle ganges scoren med 2 for at finde den endelige score.

3. Endeligt resultat

Speed:

Det hold/den sjiipper med den højeste samlede score i en disciplin rankes 1, den anden bedste score i disciplinen rankes 2, ...

I tilfælde af uafgjort i en speed disciplin med x-antal sjiippere på placering n vil alle (x) få denne ranking/placering (n) og den næste sjiipper vil få placeringen $n + x$. For eksempel hvis 3 sjiippere har den samme speedscore og placering 4 i Single Rope Speed, får de alle ranking 4. Sjiipperen med den næste speedscore får ranking 7 ($n=4, n+3=7$).

Ift. tildeling af medaljer kigges på den faktiske placering så den 3. bedste score tildeles en bronzemedalje. FX ved scorerne 96, 96, 95 og 94: De to med 96 tildeles begge guldmedalje, scoren med 95 tildeles bronzemedalje (da dette er den 3. højeste score og dette svarer til en bronzemedalje).

Freestyle:

Ranking for både sværhed og kreativitet beregnes. Summen af disse rankes igen og sjiipperen/holdet med den laveste sum får ranking 1.

I tilfælde af uafgjort i en Freestyledisciplin (sum af sværheds- og kreativetsranking), vil overall scoren for disciplinen afgøre rækkefølgen. Hvis for eksempel tre Freestyles har samme ranking vil den Freestyle med højeste point score få ranking 1, den næsthøjeste score vil få ranking 2 osv.

Master:

For at bestemme den endelige placering af alle konkurrenter i mere end én begivenhed, tilføjes de individuelle rankingværdier i freestyle to gange til rankingen for 30 sek. speed og 3 min. speed for at give den endelige rankingsum. Den endelige samlede placering (1,2,3, ...) er baseret på rankingsummen (2 x freestyle ranking + 30 sek. ranking + 3 min. ranking).

Hold:

For at bestemme den endelige placering af alle konkurrenter i mere end én begivenhed lægges rankingværdierne for fire freestyles sammen med rankingen i de to speed discipliner. Den samlede placering (1,2,3, ...) er baseret på summen af de seks disciplin rankings.

Sjipperen eller holdet med den laveste samlede rankingsum er vinderen. Sjipperen eller holdet med den næstlaveste samlede rankingsum tildeles andenpladsen osv.

Kun resultaterne fra de sjippere eller hold, der konkurrerede i alle tre individuelle discipliner eller seks holddiscipliner, indgår i den samlede konkurrence og tages i betragtning ved beregning af rankingsummen for den samlede placering.

4. Pointlighed

I tilfælde af pointlighed i den samlede konkurrence, vil rækkefølgen blive fundet vha. de højeste scorer i følgende discipliner:

Masters: - samlet score - Freestyle - speed 3 min. - speed 30 sek.

Hold: - samlet score - score i Double Dutch Pairs Freestyle - score i Double Dutch Single Freestyle - score i Single Rope Team Freestyle - score i Single Rope Pairs Freestyle - score i Double Dutch Speed Relay - score i Single Rope Speed Relay.

BEDØMMELSE AF FREESTYLE I DETALJER

SINGLE ROPE

1. Sværhed (50 %)

Et gentaget skill vil ikke blive bedømt igen i sværhed medmindre det er et kryds og det er i en anden og forskellig krydskombination. Der gives også points for skills fra krydskombinationer, som udføres separat.

Basic footwork er level 1.

a. Bedømmelse af kryds

Basic Criss Cross (kryds), side swing cross o. lign. er level 1.

Alle kryds med en eller to arme under benet eller bagved ryggen er level 2.

Eksempler på level 2 kryds er: toad, EB, AS, CL, inverse toad, elephant toad, weave, inverse weave, TS, KN, caboose cross, crazy criss cross, t-cross, crougar og caboose.

Baglæns kryds med begge arme bagved ryggen: AS, CL og TS er level 3.

Hop med et squeezed håndtag er level 3.

Da nogle kryds som caboose cross, inverse T-toad og T-toad er meget svære at hoppe forlæns ud af, bedømmes udgangen af disse skills som level 3.

Dette kan kun dømmes, hvis der HOPPES over tovet. Hvis sjiipperen i stedet 'går over tovet' bedømmes det som level 2.

Overgangshop, som at hoppe fra et kryds under et ben til kryds under det andet ben på én tovrrotation, er level 4.

Eksempler: inverse toad med højre ben til en alm. toad med venstre ben, crougar til venstre til crougar til højre, toad til venstre til toad til højre, ...

Hvis farten på tovet sættes væsentligt ned, bedømmes dette kun som level 2.

Cross-Cross øger sværheden med 1 level. Denne regel gælder ikke for alm. kryds.

Eksempler: toad (v) til elephant (h) er level 2-3, TS (v) til AS(h) er 2-3.

Hvis der er et alm. hop i mellem er det level 2-2. Eksempel toad-TS er level 2-2.

Cross-cross af samme skill og med begge arme på ryggen øger sværheden med 2 levels.

Eksempler: forlæns TS-TS, AS-AS, CL-CL er level 2-4. Baglæns TS-TS, AS-AS, CL-CL er level 3-5.

b. Bedømmelse af Multiples

Ved multiples roterer tovet mere end én gang og sjiipperens fødder rører først gulvet efter sidste rotation. Hvis multiples starter med et side swing skal sjiipperen være i luften lige efter tovet rører jorden under første sving. Hvis ikke det er tilfældet, trækkes 1 level fra.

For eksempel vil en 'falsk TJ' blive bedømt som en double under toad, hvis dette skill ikke allerede er blevet talt. Hvis en sjiipper udfører en 'falsk multiple' i en Pairs eller Team Freestyle er det tegn på, at ikke alle sjiippere udfører samme skill og vil derfor ikke få point for dette.

Level 1: Double Under
Level 2: Triple Under
Level 3: Quadruple Under
Level 4: Quintuple Under
... osv.

Det eneste level 1 skill, som kan øge sværhedsgraden af en multiple, er basic criss-cross (kryds).
Et hvert multiple, som indeholder et kryds, får sværheden øget med 1.

Landing af Multiple i et level 2 eller level 3 skill øger sværheden med 1. Landing i et level 4 skill øger sværheden med 2.

Et skill i Multiple kan ikke bedømmes lavere end den sværhed det givne skill har i alm. hop.
Eksempel: Baglæns TS er level 3, double under ind i baglæns TS er også level 3.

Hvis et level 2 skill fuldføres i enhver rotation bortset fra den sidste, øges sværhedsgraden med 2.
Hvis et level 3 skill fuldføres i enhver rotation bortset fra den sidste øges sværhedsgraden med 3 osv.

Hvis en multiple udføres med en fuld rotation om den vandrette akse øges sværhedsgraden med 1.

Hvis man kombinerer at udføre et kryds, fuldføre et level 2/3/4 skill eller landing i et skill i samme multiple, bestemmes sværheden af sammenlægning af: antal rotationer, kryds og landing i skill minus 1.

c. Bedømmelse af spring og power skills

Spring, hvor tovet ikke går rundt om sjiipperen, er level 1.

Sværhedsgraden af tovbevægelsen vil blive øget med min. 1 level, når dette udføres under et spring eller et power skill, fordi kroppen er i/bevæger sig til/går ud af en speciel position, som et power skill eller et spring.

1 level lægges til tovbevægelsen ved udgang af push up, frog, split, crabs, vejrmølle, araber, kolbøtte og lignende bevægelser, hvis der hoppes over tovet.
Eksempler: ud af alm. frog er level 2, frog til CL er level 3.

1 level lægges til tovbevægelsen ved udgangen af power skill til criss cross (kryds). Eksempel: push up til criss cross er level 3.

1 levels lægges til tovbevægelsen ved indgangen til push up, frog, split, crab, ..., hvis der hoppes over tovet.
Eksempler: double under frog er level 2, triple under split er level 3, TS double under til push up er level 4, AS til push up er level 3,...

2 levels lægges til, hvis man går direkte til en omvendt kropspose.
Eksempel: AS til frog er level 5).

2 levels lægges til tovbevægelsen ved udgang fra en-armet push up, en-armet frog, front flip, back flip og lignende.
Eksempler: ud af en-armet frog er level 3, front flip er level 3.

2 levels lægges til tovbevægelsen ved indgang til en-armet push up, en-armet frog.

Eksempler: ind i double under en-armet push up er level 3, double under med kryds til en-armet push up er level 4.

3 levels lægges til ved baglæns udgang af power, hvor tovet starter foran.

Eksempler: baglæns udgang af push up er level 4, baglæns kamikaze er level 5, baglæns ud af frog til push up er level 5.

3 levels lægges til tovbevægelsen ved fuldt gennemførte luftbårne spring.

Eksempler: alm. baglæns salto er level 4, baglæns salto med double under og kryds er level 5.

Overgang fra én speciel position direkte til en lignende eller anden speciel position øger sværhedsgraden af tovbevægelsen med 2.

Eksempler: alm. kamikaze er level 3. Ved at lave begge skills på én hånd øges sværhedsgraden med 1 altså er kamikaze, som starter og slutter på én arm level 5.

d. Bedømmelse af kast

Level 2

- sjiipperen griber ét håndtag, som bevæger sig hen over gulvet eller langs en kropsdel
- sjiipperen griber ét håndtag, som bevæger sig gennem luften, men laver ikke en fuld rotation i luften

Level 3

- sjiipperen griber ét håndtag, som bevæger sig gennem luften efter, at det har roteret en gang i luften
- sjiipperen griber to håndtag på samme tid, uden at tovet har fuldført en fuld rotation.

Level 4

- sjiipperen griber to håndtag, som bevæger sig gennem luften efter at de har roteret en gang i luften
- sjiipperen griber ét håndtag, som bevæger sig gennem luften, hvor hånden er i en speciel position (arm under benet, bag ved ryggen mv.) efter at det har roteret en gang i luften.
- mens sjiipperen er i luften, gribes ét håndtag, som bevæger sig gennem luften, og tovet bringes under kroppen inden landing.

Level 5

- sjiipperen griber to håndtag på samme tid, som bevæger sig gennem luften, hvor den ene hånd er i en speciel position (arm under ben, bag ved ryggen mv.), efter det har roteret en gang i luften.
- sjiipperen griber ét håndtag, som bevæger sig gennem luften, mens kroppen allerede er i en speciel position, som gør, at hænderne er begrænsede (i frog, i spring mv.), efter det har roteret en gang i luften.

Level 6

- Alle kast, der er mere komplicerede.

e. Bedømmelse af pairs interaction

Sværhedsgraden af det Single Rope skill, som udføres i pairs interaction, øges med 1 level.

Eksempler: traveller med kryds er level 2, traveller med push up er level 3 og traveller med double under toad er level 4.

Sværhedsgraden af pairs interaction er kun så svært som det udførte Single Rope skill, hvis én af sjipperne ikke hopper over tovet OG hvis håndtaget der holdes af den sjipper, som ikke hopper, ikke er i en begrænset position.

2. Præsentation (40 %)

Ud over de 50 % sværhed bedømmes Freestyles af præsentationsdommere (40 %) og dommere for påkrævede elementer (10 %).

Præsentationsdommere kigger efter:

- Anvendelse af musik (i takt og anvendelse af accenter) (15 %)
- Bevægelse (rumlig og positionsmæssig) (5 %)
- Kroppens form og udførelse (10 %)
- Originalitet (10 %)

a. Bedømmelse af musik (15 %)

Halvdelen af points for 'anvendelse af musik' kan opnås ved at hoppe i takt til musikken. Andelen af den samlede Freestyle, hvor der hoppes i takt til musikken afspejles i scoren.

Den anden halvdel af points for 'anvendelse af musik' kan opnås ved at anvende musikken. Dette kan gøres ved at udføre en speciel bevægelse på et specielt sted i musikken, et triple under eller mellemhop som passer til musikken, ...

0 points	de anvendte ikke musikken
0,5 – 3,5 points	de anvendte musikken 1 – 5 gange
4,0 – 7,5 points	de anvendte musikken 6 – 10 gange
8,0 - 10 points	de anvendte musikken mere end 10 gange

b. Bedømmelse af bevægelse (5 %)

Point for bevægelse gives ved 'konstant' bevægelse. Mængde tid der bruges på bevægelse afspejles i scoren.

c. Bedømmelse af kroppens form og udførelse (10 %)

Der fratrækkes point for hvert skill, der ikke udføres pænt/korrekt eller mangel på god holdning (hvis sjipperen fx kigger ned i jorden hele tiden) og sjippestil.

d. Bedømmelse af originalitet (10 %)

Originalitet: Unik stil og indhold.

Stil: Hvordan præsenteres serien? Emne eller historie?

Substans: Andel af unikke, særprægede, nye og specielle elementer.

Har du set en lignende Freestyle før? Var der tricks/skills/skift du ikke har set før? Lavede sjippere/holdet udelukkende velkendte skills? Tog sjipperen/holdet chancer (fx svære kast)?

Almindelige og velkendte kombinationer kontra specielle og ekstraordinære kombinationer/overgange.

Almindelige og velkendte skills kontra nye og ekstraordinære skills.

Almindelige, velkendte og gentagen brug af samme type accenter kontra ny anvendelse af accenter.

Ekstraordinære chancer for eksempel med svære kast, power, multiples, overgange,...

3. Påkrævede elementer (10 %)

For at opnå max. score i Single Rope påkrævede elementer skal sjiipperen score 14 points ud af 18 mulige points i Master Freestyle. I Single Rope Pairs og Team Freestyle skal holdet score 16 points (inkl. 2 obligatoriske pairs interactions) ud af 21 mulige points. Alle elementer behøver ikke at være i serien for at opnå maximum score.

- For hvert sæt af 4 forskellige multiples, min. tripler, tildeles 1 point (max 3 points).
Sæt af 4 multiples behøver ikke at være afgrænset. For eksempel tæller en serie af 8 forskellige multiples (tripler eller hurtigere) for 2 points.
- 3 forskellige spring (max. 3 points).
Disse spring behøver ikke at være afgrænsede. For eksempel giver araber til baglæns salto 2 points (for to forskellige spring).
- 3 forskellige power skills (max. 3 points).
Indgang til og udgang af et power skill betragtes ikke som to forskellige power skills selvom sværhedsdommeren evt. dømmer det som to forskellige. For eksempel er double under frog til AS 1 power skill.
- 3 forskellige speed dances (max. 3 points).
Speed dance sekvens: Sjiipperne udfører en kombination af 'fodtrin' i tovet, som svinger tydeligt hurtigere.
Minimum 16 fodtrin bemærkelsesværdigt hurtigere end takten i musikken skal være indeholdt i hver speed dance. Sidesving, multiples, kryds mv. kan inkluderes, men disse skills skal være 'indenfor' (ikke før eller efter) de min. 16 fodtrin.
For eksempel: 8 fodtrin speed dance, 2 double under og en quadruple under tælles ikke som en speed dance sekvens medmindre hurtige fodtrin også vises efter multiples.
- 3 forskellige kast (max. 3 points).
Et kast er når et håndtag slippes og enten flyver gennem luften eller 'hænger' om en kropsdel og så gribes igen. At lægge et håndtag på jorden og derefter samle det op igen, tælles ikke som et kast.
- 3 forskellige wraps (max. 3 points).
Et wrap er når tovet er snoet om en kropsdel, hvilket gør, at tovet's normale rotation under fødderne ændres.

I Pairs og Team Freestyle er pairs Interaction også påkrævet:

- 3 klart afgrænsede forskellige pairs interactions (max. 3 points).
Klart afgrænset = min. 1 andet synkront skill mellem pairs interaction.

De samlede point for påkrævede elementer (max. 14 i Master og 16 i hold) omregnes til 10 % af den samlede score for Freestyle ved at gange råscoren med 50/14 ved Master og 50/16 ved hold.

DOUBLE DUTCH

1. Sværhed (50 %)

Hver eneste gang der udføres et nyt skill, tildeles points for sværhedsgraden af hopperens skill(s) og sværhedsgraden af svingningen samtidig.

Med andre ord, et snapshot er det skill både hopperne (holder ikke et håndtag) og svingerne (holder to håndtag) udfører på et bestemt tidspunkt og hvert nyt skill resulterer i et nyt snapshot. Sværhedsgraden er summen af hopperen og svingernes niveau.

a. Bedømmelse af svingning

Kun to typer af svingning bedømmes af sværhedsdommerne:

1. Skills udført når tovene svinger i hver sin retning fx normal Double Dutch, Irish Double Dutch og Snappers vil blive bedømt.
2. Skills udført når tovene svinger i samme retning, men forskudt mindst 90 grader fx i midten af Chinese Wheel vil blive bedømt.

Skills udført i Single Double Dutch (tovenes svinges samme vej på samme tid) bedømmes ikke.

Et gentaget hopper-skill eller en overgang som fx frog til push up vil kun blive bedømt anden gang i sværhed, hvis svingningen er anderledes (se 1 og 2 for typer af svingning) anden gang.

b. Hoppere: Double Dutch Single Freestyle

Level 1:

Basic footwork.

Eksempler: side straddle, forward straddle, rør gulvet osv., men ikke alm. hop, som ikke giver point.

Level 2:

Indgang til eller udgang fra en speciel position.

Eksempler: indgang til frog, indgang til push up, udgang fra frog, indgang til split, indgang til crab osv.

En alm. push up, push up med spredte ben, push up med et ben i luften, push up med krydsede ben betragtes alle som samme skill.

Level 3:

Overgang fra en speciel position til den samme position eller til en anden speciel position.

Eksempler: frog til push up, push up til split, split til split, push up til push up.

Udgang fra en speciel position bliver ikke til level 3 selvom det udføres direkte efter en kombination af skills.

Spring bedømmes anderledes.

Level 2 spring er fx araber og kolbøtte.

Level 3 spring er kraftspring, flik flak, kip, ...

Level 4 er alle lufbårne spring (fx suicide, salto, ...).

c. Hoppere: Double Dutch Pairs Freestyle

Et hold kan kun få points for et skill, hvis alle sjippere er aktivt involveret.

Level 1: Et hold kan få level 1 for et snapshot hvis:

- begge hoppere udfører det samme level 1 skill
- begge hoppere udfører forskellige level 1 skills
- én hopper udfører et level 2 (eller 3 skill) og den anden hopper udfører et level 1 skill

Level 2: Et hold kan få level 2 for et snapshot hvis:

- begge hoppere udfører samme level 2 skill
- begge hoppere udfører forskellige level 2 skills
- én hopper udfører level 3 skill og den anden hopper udfører level 2 skill

Level 3: et hold kan få level 3 for et snapshot hvis:

- begge hoppere udfører samme level 3 skill
- begge hoppere udfører forskellige level 3 skills

Alle former for buk/'hoppe på andre' er level 2.

1 level lægges til, hvis der er fysisk kontakt uden, at sjiipperne hjælper hinanden pga. kontakten.

Eksempler: venskabs-frog, frog på push up, stack push ups, ...

Gælder kun, hvis skills udført af hopperne er mindst level 2.

'Hjælpe en person' er 1 level mindre end det pågældende skill.

Eksempel: kast en person i en salto er level 3.

1 level lægges til ved bevægelse over eller under hinanden mens der mindst udføres level 2 skills.

Eksempel: Subway

Salto over et level 2 skill er level 4.

d. Svingere

Svingerne tildeles 1 level, hvis tovet, der hoppes over af hopperne, svinges med én begrænset arm, når det hoppes over eller lige efter hoppet (fx én svinger laver crougar).

Svingerne tildeles 2 levels, hvis tovet, der hoppes over af hopperne, svinges med to begrænsede arme, når det hoppes over eller lige efter hoppet (fx to svingere laver crougar).

Hvis en svinger fortsætter med at svinge i en given begrænset position, gives kun points for den første gang tovet hoppes over i den begrænsede position og med den hastighed (single, double, triple, quadruple mv.). Dette gælder også for Chinese Wheel.

Svingerne tildeles 1 level for en double, 2 levels for triple eller quadruple, 3 levels for hurtigere end quadruple.

Hvis en multiple svinges med begrænsede arme får svingerne yderligere points for den begrænsede svingning. Det tov, som er mest begrænset i multiples, bestemmer mængden af de ekstra levels.

Landing i et skill mens svingerne svinger triple eller quadruple øges skill level med 2 med mindre skill level er level 1.

Landing i et skill mens svingerne svinger mere end quadruple øger skill level med 3 med mindre skill level er level 1.

Svingerne tildeles 1 level, hvis de hopper over tovet, som i Jump through, Chinese wheel mv.

Hvis en svinger fortsætter med at hoppe på samme måde uden at ændre begrænsningen eller hastigheden, vil der kun blive givet points for første gang svingeren hopper over tovet.

Hvis svingerne har begrænsede arme, når de hopper over tovet, får de ekstra points udover de ekstra points for at hoppe. Kun svingeren som hopper får et (to) ekstra levels, hvis en (to) af dennes hænder er begrænset, når der hoppes over tovet. I Chinese Wheel gælder det også, at man ikke fortsætter med at blive tildelt points, hvis man fortsætter i samme begrænsede position.

Et grebet kast er level 3. Et kast grebet i en begrænset position er level 4.
Hvis serien ikke kan fortsætte flydende efter kastet, reduceres sværheden med 1.

2. Præsentation (40 %)

Udover 50 % sværhed bedømmes Freestyle af præsentationsdommere (40 %) og dommere for påkrævede elementer (10 %).

Præsentationsdommeren kigger efter:

- Anvendelse af musik (i takt til musikken og brug af accenter) (15 %)
- Bevægelse (5 %)
- Kroppens og tovet's form samt udførelse (7,5 %)
- Dynamiske interaktioner (5 %)
- Originalitet (7,5 %)

a. Bedømmelse af musik (15 %)

Halvdelen af points for 'anvendelse af musik' kan opnås ved at hoppe i takt til musikken. Andelen af den samlede Freestyle, hvor der hoppes i takt til musikken afspejles i scoren.

Den anden halvdel af points for 'anvendelse af musik' kan opnås ved at anvende musikken. Dette kan gøres ved at udføre en speciel bevægelse på et specielt sted i musikken, et triple under eller mellemhop som passer til musikken, ...

0 points	de anvendte ikke musikken
0,5 – 3,5 points	de anvendte musikken 1 – 5 gange
4,0 – 7,5 points	de anvendte musikken 6 – 10 gange
8,0 - 10 points	de anvendte musikken mere end 10 gange

b. Bedømmelse af bevægelse (5 %)

Point for bevægelse gives ved 'konstant' bevægelse. Mængde tid der bruges på bevægelse afspejles i scoren.

c. Bedømmelse af kroppens og tovet's form samt udførelse (7,5 %)

Der fratrækkes point for hvert skill der ikke udføres pænt/korrekt, ved dårlig holdning og sjippestil eller, hvis tovet ikke svinger flydende (dog ikke, hvis der tælles for en fejl).

d. Bedømmelse af originalitet (7,5 %)

Originalitet: Unik stil og indhold.

Stil: Hvordan præsenteres serien? Emne eller historie?

Substans: Andel af unikke, særprægede, nye og specielle elementer.

Har du set en lignende Freestyle før? Var der tricks/skills/skift du ikke har set før? Lavede sjippere/holdet udelukkende velkendte skills? Tog sjipperen/holdet chancer (fx svære kast)?

Almindelige og velkendte kombinationer kontra specielle og ekstraordinære kombinationer/overgange.

Almindelige og velkendte skills kontra nye og ekstraordinære skills (fx i DD: frog/spilt kontra nye elementer).

Almindelige, velkendte og gentagen brug af samme type accenter kontra ny anvendelse af accenter.

Ekstraordinære chancer for eksempel med svære kast, power, multiples, overgange,...

Er der variation i turner involvement igennem hele serien (alm., irish, wheel)?

e. Bedømmelse af dynamiske interaktion (5 %)

Er serien sat sammen ved, at hver hopper laver separate skills eller er der interaktioner mellem sjipperne?

Interaktioner kan fx være: alle laver fancy feet, lette eller komplicerede skift, giant wheel, svingere laver noget sammen med hopperne, subway mv.

0 points	ingen interaktioner
1 – 3 points	nogle få almindelige interaktioner
4 – 6 points	adskillige almindelige interaktioner og nogle enkelte sværere interaktioner
7 – 8 points	adskillige (3-5) komplicerede interaktioner
9 – 10 points	mange komplicerede interaktioner (mere end 6)

3. Påkrævede elementer (10 %)

For at opnå max. score i påkrævede elementer skal en Double Dutch serie score 16 points ud af 22 mulige points (20 i Single Freestyle).

For at få fuldt pointantal skal min. 6 points optjenes i forskellige turner involvement som beskrevet nedenfor. Den højeste mulige score uden turner involvement er 10.

- 8 forskellige turner involvement skills (max. 8 points).
Multiples tælles ikke med. For eksempel er svingning i crougar og crougar med double under ikke to forskellige turner involvement skills.
Svingning i Chinese Wheel tælles ikke som turner involvement skills og der gives således ikke points for turner involvement, når der svinges i Chinese Wheel.
- 5 forskellige svinger-hopper skift (max. 5 points).
- 3 forskellige spring, hvoraf min. 1 er luftbåren (max. 3 points).
Araber til flik-flak tælles som to forskellige spring og dermed 2 points.
- 1 speed dance sekvens (2 points).
Holdet optjener 2 points ved at udføre én speed dance sekvens på min. 16 fodtrin.
- 1 kast (2 points).
Holdet optjener 2 points ved at udføre 1 kast.
Et fuldført kast betyder, at et håndtag/ende af tov slippes og gribes igen uden, at serien forsinkes.
Hvis håndtag/ende af tov samles op fra gulvet tælles det kun som et kast, hvis tovet ikke stopper.
- 2 interaktioner mellem hoppere (max. 2 points). Ikke i Single Freestyle.
Interaktioner mellem hoppere inkluderer ikke skift mellem hopper og svinger.

Interaktioner mellem hoppere er min. level 2 skills udført på en måde hvor hopperne interagerer med hinanden eller er afhængige af hinanden.

De samlede point for påkrævede elementer (max. 16) omregnes til 10 % af den samlede score for Freestyle ved at gange råscoren med 50/16.

Da det er muligt at opnå 22 points (20 points i Single Freestyle) ud fra ovenstående behøver et hold ikke at medtage alle elementer i serien for at få max. points i påkrævede elementer.

DEFINITIONER

Accent

En markering eller rytmisk betoning af musikken udført til musikken i Freestyle.

Chinese Wheel

To personer hopper sammen med forbundne skiftevis tove. Hver person holder en ende af eget tov og den anden ende holdes af den anden person således at tovene svinger skiftevis. Hopperne hopper skiftevis i de to tove.

Begge svingere skal altså holde to tove og en af dem skal hoppe i tovene for, at man kan kalde det Chinese Wheel.

Double Dutch

To svingere holder hver en ende af to tove mellem dem. Tove svinges spejlvendt hinanden, mens en hopper, eller flere hoppere hopper ind i tovene. I Double Dutch Freestyle bedømmes også forskellige typer af svingning fx Chinese Wheel.

Forkert skift

Et forkert skift er når en sjipper hopper ind i tovene og hopper før der kaldes 'Bip'.

a) Single Rope Speed Relay: Den anden, tredje og fjerde sjipper må ikke starte før 'Bip'.

b) Double Dutch Speed Relay: Den anden, tredje og fjerde sjipper må ikke hoppe ind i tovene før 'Bip' og før end fuldstændig udskiftningen af svinger har fundet sted eller hvis den forrige hopper overtager tovene før 'Bip'.

Hvis en sjipper skifter forkert fratrækkes 5 points fra rå scoren. Ved forkert skift stopper dommerne ikke sjipperne, men lader sjipperne fuldføre disciplinen

Giant Wheel

Mere end to personer, som hopper sammen, med forbundne skiftevis tove. Hver person holder én ende af eget tov og den anden ende holdes af en anden sjipper, så tovene svinger skiftevis, mens begge eller alle sjippere hopper over hvert tov i formationen og udfører forskellige skills og skift. Mindst én svinger holder kun ét tov

Gulvovertrædelse

Hver gang en sjipper træder udenfor eller placerer en fod helt udenfor det afgrænsede gulvareal på et hvert tidspunkt under disciplinen. Hver gulvovertrædelse straffes med en lille fejl.

Hvis et tov går udenfor gulvarealet tælles dette ikke som en gulvovertrædelse.

Kontinuerte serier

Kontinuerlig gentagelse af et særligt hop eller skill uden andre hop (ikke engang alm. hop eller stop) ind i mellem serien af hop.

Lille fejl

En lille fejl er en utilsigtet forsinkelse af tovet eller utilsigtet tab af håndtag på mindre end 2 sekunder.

Et tov kan fx ramme en hopper, svinger eller et andet tov eller en anden fejl som forsinker tovet. Når tovene svinger igen 'stopper' fejlen. Hvis en sjipper 'kæmper sig ud af' en fejl og tovet ikke forsinkes, tælles der ikke fejl. I stedet skal præsentationsdommeren registrere det under udførelse.

En lille fejl resulterer i et fradrag på 12,5 point af den totale Freestyle score på 500.

Bemærk: Når flere sjippere fejler på samme tid i Single Rope Pairs eller Team, mens de hopper i eget tov, tælles der en fejl pr. person. En fejl som sker under pairs interactions, hvor kun ét tov anvendes af to sjippere, eller under wheel tælles kun én fejl.

Single Rope

En individuel sjipper som hopper i ét tov.

Skift Bip

Bruges for at indikere overfor en sjipper, at tiden er gået og denne skal stoppe med at hoppe og den næste sjipper skal starte.

Speedhop

Officiel speedhop er løbende trin eller skiftende fødder i alm. hop. Ved hvert sving passerer tovet rent under enten højre eller venstre fod.

Hver gang højre fod rammer jorden tælles ét hop. Der vil ikke blive talt, hvis der ikke hoppes korrekt speedhop.

Squeezed håndtag

Håndtaget holdes af en hvilken som helst del af kroppen på nær hånden.

Stor fejl

En stor fejl defineres som forsinkelse af tovet på mere end 2 sekunder pga. en fejl. Dette kan fx ske ved at tovet vikles om sjipperen, rammer et andet tov eller en anden fejl som forårsager, at tovet forsinkes i mere end 2 sekunder. Når tovene svinger igen 'stopper' fejlen.

En stor fejl resulterer i et fradrag på 25 points af den totale Freestyle score på 500.

Bemærk: Når flere sjippere fejler på samme tid i Single Rope Pairs eller Team, mens de hopper i eget tov, tælles der en fejl pr. person. En fejl som sker under pairs interactions, hvor kun ét tov anvendes af to sjippere, eller under wheel tælles kun én fejl.

Sværhed

Sværhedsgraden af et udført skill; level 1 til 6 i Single Rope og level 1 til 5 i Double Dutch.

Jo flere skills af højere sværhed fuldført og udført korrekt indenfor tidsgrænsen, jo højere score.

Tidsovertrædelse

Freestyle: En Freestyle som varer mindre end 60,00 sekunder eller mere end 75,00 sekunder straffes med en stor fejl.

Triple Under

I et hop passerer tovet under sjipperens fødder tre gange inden sjipperen fødder rammer gulvet forud for næste hop.

Tyvstart

Når sjipperen svinger tovet eller bevæger tovet før 'Bip'.

Hvis en sjipper begår tyvstart fratrækkes 5 points fra rå scoren. Ved tyvstart stopper dommerne ikke sjipperne, men lader sjipperne fuldføre disciplinen.