

SM og SM åben i Rope Skipping for hold - Begynderrækker

Søndag d. 4. februar 2018

Lillerød Hallerne, Banevang 7, 3450 Allerød

Der kan tilmeldes i følgende **rækker**:

Begynderrække under 11	11 år og under (sjippere må ikke fylde 12 år i 2018)
Begynderrække 12-14	12 – 14 år (sjippere må ikke fylde 15 år i 2018, sjippere må gerne være yngre)
Begynderrække 15+	15 år og ældre (min. én sjipper på holdet skal fylde 15 år i 2018, resten må gerne være yngre)

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 2017 opnåede flere point end angivet nedenfor, må således ikke deltage i begynderrækkerne i 2018:

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.

Sjippere må ikke deltage i begynderrækken (overall eller enkeltdiscipliner) i samme sæson, som de 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+).

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 eller begynderrækkerne.

Discipliner

Begynderrække under 11 3 x 30 sek. Single Rope Speed Relay Double Dutch Obligatorisk (max. 90 sek.) Single Rope Pairs Freestyle (60 – 75 sek.) Double Dutch Single Freestyle (60 – 75 sek.)	Begynderrække 12-14 og 15+ 3 x 30 sek. Single Rope Speed Relay 3 x 45 sek. Double Dutch Speed Relay Single Rope Pairs Freestyle (60 – 75 sek.) Double Dutch Single Freestyle (60 – 75 sek.)
--	--

Det er i alle rækker tilladt at deltage i enkelte discipliner og der uddeles følgende medaljesæt:

Begynderrækker SM og SM åben	Et sæt medaljer samlet
------------------------------	------------------------

Konkurrencen afvikles efter regler for GymDanmark Rope Skipping 2018, som kan findes på www.gymdanmark.dk

Program

Opvarmning fra kl. 09.30. Dommermøde kl. 10.00. Konkurrencen starter kl. 10.30.
Præmieoverrækkelse umiddelbart efter konkurrencens afslutning.

Tilmelding, licens og startgebyr:

Tilmelding via www.gymdanmark.dk senest den **18. januar 2018**. Tilmelding efter denne dato er **ikke mulig**.

BEMÆRK - Alle deltagere skal have tegnet konkurrencelicens hos GymDanmark senest 3 uger før konkurrencen. Licens kan løses via www.gymdanmark.dk, hvor du også kan læse mere om konkurrencelicens.

Startgebyr: **Begynderrækkerne:** 200 kr. pr. deltager.

Dommere

Foreninger der har deltaget før, skal tilmelde dommere efter antal tilmeldte deltagere. Overholdes dette ikke vil foreningen blive pålagt ekstra gebyr jf. reglement for 2018.

Med venlig hilsen

Lillerød Gymnastik og RSU (Rope Skipping udvalget)