



Bewertungsbogen ¹

Grundsätzliche Bestimmungen



Zum Springen muss ein Seil ohne Motor verwendet werden. Griffe sind erlaubt, solange sich das Seil frei drehen kann.

Es erfolgt ein kontinuierlicher Seilschlag während der Sprünge.

Bewertung Grundsprung rw. ohne Zwischensprung

- Bewertet wird nur die Anzahl der Sprünge, welche ohne eine Unterbrechung bewältigt werden.
- Bei jedem Sprung muss mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil gesprungen werden.
- Gezählt wird jeder Seilüberquerung.

Anzahl der Sprünge in Abhängigkeit des Alters

12-13 Jahre		
Bronze	Silber	Gold
10	20	30

¹ Deutscher Olympischer Sportbund e. V.(Hrsg)/ Prüfungswegweiser inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderung