



## **Rope Skipping Schweizermeisterschaft Team vom 30. November 2024 in Baar**

Check-in / Ankunft der Vereine

08.00 Uhr	Wertungsrichtersitzung
09.00 Uhr	Einmarsch und vorstellen der Vereine
09.10 Uhr	Individuelles Aufwärmen bis Wettkampfstart
09.20 – 10.00 Uhr	Wettkampf ERSO / Show Speed Relay (10 Serien)
10.00 – 10.50 Uhr	Wettkampf ERSO / Show Double Dutch Speed Relay (10 Serien)
10.50 - 10.55 Uhr	Pause / WR wechsel
10.55 - 11.25 Uhr	Wettkampf Double Under Relay (11 Serien)
11.25 – 11.35 Uhr	Pause / Umrüsten Freestyle / WR wechseln
11.35 – 12.00 Uhr	Wettkampf ERSO Double Dutch Single Freestyle (6 Teams)
12.00 – 12.30 Uhr	Mittagspause
12.30 – 13.00 Uhr	Speed Disziplinen / Double Under Relay Rangverkündigung
13.00 – 13.20Uhr	Wettkampf ERSO Single Rope Team Freestyle (5 Teams)
13.20 – 13.50 Uhr	Wettkampf ERSO Single Rope Pair Freestyle (7 Teams)
13.50 – 14.00 Uhr	WR wechsel
14.00 – 16.15 Uhr	Wettkampf Show (30 Teams)
	WR Pause nach der Hälfte der Teams
16.15 – 16.35 Uhr	Camp Routine 2024 & Auftritt Rhönrad
ca. 16.35 Uhr	Rangverkündigung

**Angaben ohne Gewähr**