



• TEL. 09 218 91 24 • FAX 09 229 31 20
• ROPESKIPPING@BVLO.BE • WWW.BVLO.BE

Beste clubs en skippers,

Op **zondag 16 mei 2010** organiseert Jump-up vzw in samenwerking met BVLO vzw het **2^{de} individueel kampioenschap**. Dit kampioenschap vindt plaats in de **Sporthal Erps-Kwerps**. De inhoud van de reglementering vind je terug op onze website www.bvlo.be, op de achterzijde vinden jullie al een kort overzicht van de inhoud. Alle skippers vanaf 8 jaar, lid van BVLO, mogen gratis meedoen aan dit kampioenschap (hoe inschrijven, zie hieronder). Wil je liever nog niet meedoen, maar ben je wel nieuwsgierig naar het verloop van zo een kampioenschap? Supporters zijn uiteraard doorlopend welkom!

Dagverloop?

Het individueel kampioenschap start om 10u00. De skippers kunnen vanaf 9 uur opwarmen. Hou de website in de gaten, hierop zal je het wedstrijdschema terugvinden.

Hoe inschrijven?

De inschrijving is **gratis** voor alle **BVLO leden**. Niet-BVLO leden kunnen zich ter plaatse inschrijven door 2 euro te betalen (dit is voor de verzekering).

Waar?

Sporthal Erps-Kwerps
Oudebaan 14
3071 Erps-kwerps

Hoe inschrijven?

Gelieve per club een lijst door te sturen met de namen en geboortedata van de deelnemers naar katrien.allaert@bvlo.be. Inschrijven kan tot en met **6 mei 2010**.

Wil jij ook graag komen? Gelieve dan onderstaand inschrijvingsformulier in te vullen en te bezorgen aan de verantwoordelijke van uw club.

Met sportieve groeten

Katrien Allaert
Sporttechnisch medewerkster BVLO vzw
09 218 91 24



Inschrijvingsstrook Individueel kampioenschap op zondag 16 mei 2010 in Erps-Kwerps

Naam:

Geboortedatum:

Lid BVLO: ja/nee (schrapp wat niet van toepassing is)

INDIVIDUEEL KAMPIOENSCHAP (MASTERS)

a. Er zijn 4 categorieën:

- Mini's: skippers van 8 tem 11 jaar (1999-2002)
- Beloften: skippers van 12 tem 14 jaar (1996-1998)
- Junioren-senioren meisjes: meisjes vanaf 15 jaar (1995 en vroeger)
- Junioren-senioren jongens: jongens vanaf 15 jaar (1995 en vroeger)

b. Er zijn 4 proeven:

- 30 sec speed: Dit is een snelheidsproef, het doel is zoveel mogelijk sprongen (speedsteps) te maken in 30 seconden.
- 2 min of 3 min speed: Dit is een uithoudingsproef, het doel is zoveel mogelijk sprongen (speedsteps) te maken in 2 minuten (mini's) of 3 minuten (beloften, junioren en senioren).
- Compulsory: Dit is een combinatie van opgelegde oefeningen die in de juiste volgorde moet gesprongen worden, het doel is deze oefening foutloos binnen de tijdslimiet (40 sec) uit te voeren.

Compulsory mini's/Beloften

- A: twee voorwaartse criss crosses (rechts, links)
- B: twee voorwaartse side swing criss crosses (rechts en links)
- C: Side swing halve draai rugwaarts (rechts)
- D: twee rugwaartse criss crosses (rechts, links)
- E: twee voorwaartse side swing criss crosses (rechts en links)
- F: Side swing halve draai voorwaarts (rechts)
- G: 10 can can steps (telkens wisselen van been)

Compulsory Junioren/Senioren

- A: Twee voorwaartse criss crosses to toad(rechts - links)
 - B: Twee voorwaartse crougar to side swing criss cross(rechts en links)
 - C: Twee voorwaartse EB
 - D: Twee keer volledige texas
 - E: Voorwaartse TS
 - F: Voorwaartse Caboose
 - G: 10 rugwaartse cancan(telkens wisselen van been)
- Freestyle: Dit is een vrij gekozen, afgewerkte oefening met verplaatsingen, krachtoefeningen, soepelheid, creativiteit en originaliteit, doel is deze oefening foutloos uit te voeren binnen de aangeduide tijdslimiet (minimaal 45 seconden en maximaal 75 seconden) en ruimte (9 meter bij 9 meter). Iedereen "mag" de Freestyle uitvoeren op muziek.