

# Einladung zum Heidepokal am 29./30.08.2009 in Wedemark/ Mellendorf



## 1. Organisation

Veranstalter und Ausrichter: REG Wedemark

Austragungsort: Wedemarksporthalle Am Roye-Platz  
Eine Wegbeschreibung erhalten Sie mit dem Zeitplan.

Lauffläche: PVC, 22x44 Meter

Leitung: Susanne Westermann, 1. Vorsitzende

Musik: Als Tonträger sind nur CD's zugelassen. Auf CD darf nur die Musik eines Teilnehmers aufgezeichnet sein. Die Tonträger müssen mit dem Namen des Teilnehmers, der Vereinszugehörigkeit und dem Wettbewerb beschriftet sein.

Meldungen: Der Heidepokal ist ein verbandsinterner Wettbewerb. Daher können nur Vereine des NRIV melden.  
Die Vereine melden ihre Teilnehmer bis zum **08. August 2009** an:

Jana Ostermann  
Auf dem Papenberg 6  
31535 Neustadt  
E-Mail: jana.ostermann@gmx.de

Sollte die Teilnehmerkapazität überschritten werden, werden die Vereine nach Eingang der Meldung berücksichtigt. Bei Meldung per E-Mail wird die Meldung gültig, sowie der Verein eine Empfangsbestätigung erhalten hat.

Die Meldung muss enthalten: Vor- und Zuname des Teilnehmers, Geburtsdatum, Wettbewerb, bestandene Prüfungen, Name des Vereins  
Am Wettkampftag ist ein gültiger Sportpass mit sportmedizinischer Untersuchung (sportmedizinische Untersuchung für Läufer/innen unter 18 Jahren vorgeschrieben).

Meldegebühren: Einzelstart: 15,00 €  
Die Vereine überweisen die Meldegebühren bis zum 14. August 2009 auf das Konto der REG Wedemark,  
Konto-Nr.: 88 02 100 bei der Hannoverschen Volksbank  
BLZ: 251 900 01  
(Die Rückerstattung der Startgebühr erfolgt nur, wenn vor Wettbewerbsbeginn ein ärztliches Attest vorgelegt wird)

- Zeitplan: Wird nach Meldeschluss erstellt!
- Pokalwertung: Der Heidepokal ist ein Wanderpokal.  
Es werden max. 15 LäuferInnen eines Vereins für die Pokalwertung berücksichtigt (diejenigen, die am besten platziert sind).  
Es gehen nur Wettbewerbe mit mehr als 3 Startern in die Vereinswertung ein.  
Die Punktvergabe erfolgt folgendermaßen:  
1. Platz: 10 Pkte, 2. Platz: 9 Pkte, 3. Platz: 8 Pkte,..., 10. Platz: 1 Pkt.
- Haftpflicht: Für die Beschaffenheit der Lauffläche und der sich daraus ergebenden Gefahren übernimmt weder der Veranstalter, noch der Ausrichter oder die Gemeinde Wedemark eine Haftung.
- Sanitätsdienst: Ist durch den Ausrichter sicherzustellen.
- Es gilt die Wettkampfordnung (WOK) für Rollkunstlauf in der jeweils gültigen Fassung.

## **2. Wettbewerbsbedingungen**

### **Wettbewerb 1a / 1b: Minis Mädchen / Jungen (Jg. 2001 u. jünger)**

Bedingung: keine Prüfung

Kür: 0:45 bis 1:00 Minuten (ohne Zeittoleranz)

Vorgeschriebene Elemente:

Ostereier vorwärts, Storch (Pinguin), Hocke, Strecksprung. Die Reihenfolge ist beliebig.

Kein Element darf wiederholt werden. Zusätzliche Sprünge, Elemente und Pirouetten, die namentlich benannt sind, sind nicht erlaubt.

### **Wettbewerb 2a / 2b: Anfänger Mädchen / Jungen (Jg. 1997 und jünger)**

Bedingung: Höchstens Freiläufertest

Kür: Freie Elemente nach Musik 1:00 bis 1:30 Minuten (ohne Zeittoleranz)

Vorgeschriebene Elemente:

Vorw. Übersetzen links und rechts (geschlossene Kreise oder in der Acht), mind. eine Zweibein- oder Einbein-Standpirouette.

Höchstschwierigkeit: Dreiersprung

Einteilung: Gruppe 1: Jg. 2002 und jünger

Gruppe 2: Jg. 2000 und 2001

Gruppe 3: Jg. 1997 bis 1999

### **Wettbewerb 3a / 3b: Freiläufer Mädchen / Jungen**

Bedingung: Mind. Freiläufertest und höchstens Pflichttest Kunstläufer

Kür: 1:30 bis 2:00 Minuten(ohne Zeittoleranz)

Höchstschwierigkeiten: Dreiersprung, Toeloop, Salchow, sowie alle Stand- und Sitzpirouetten

### **Wettbewerb 4a / 4b: Figurenläufer Mädchen / Jungen**

Bedingung: mindestens Figurenläufertest und höchstens ein Kunstlaufertest (Pflicht oder Kür)

Kür: 2:00 Minuten(+/- 10 Sek.)

Höchstschwierigkeiten: alle einfachen Sprünge ausschließlich Axel, max. zwei Sprungkombinationen

Vorgeschriebene Elemente: Serpentinenschrittfolge mit mind. zwei verschiedenen Arabesken, Mind. zwei Pirouetten (alle Stand- und Sitzpirouetten, Waagepirouetten va und ra erlaubt).

### **Wettbewerb 5a / 5b: Kunstläufer Mädchen / Jungen**

Bedingung: Mind. und höchst. Kürtest Kunstläufer

Kür: 2:30 Minuten (+/- 10 Sek.)

Höchstschwierigkeit: alle einfachen Sprünge einschl. Axel (max. zwei, wobei eine Sprungkombination mit Axel als ein Axel gilt).

Vorgeschriebene Elemente: Serpentinenschrittfolge mit mind. 2 Arabesken und eine weitere Schrittfolge nach Wahl (Kreis, Serpentine oder Diagonale) und mind. zwei Pirouetten, es kann auch eine Pirouettenkombination gezeigt werden (alle Stand- und Sitzpirouetten, Waagepirouette va und ra erlaubt)

### **Wettbewerb 6a / 6b: Nachwuchsklasse Mädchen / Jungen**

Bedingung: Mind. Kürtest Kunstläufer / höchst. Kürtest C

Kür: 3:00 Minuten (+/- 10 Sek.)

Höchstschwierigkeit: alle einfachen Sprünge, Axel und zwei Doppelsprünge (Toeloop und Salchow). Jeder Sprung darf nur zweimal gezeigt werden (Ausnahme: eine Kombination mit drei oder fünf Rittbergern gilt als ein Rittberger).

Vorgeschriebene Elemente: Serpentinenschrittfolge mit mind. 2 Arabesken und eine weitere Schrittfolge nach Wahl. Mind. zwei Pirouetten und mind. eine Pirouettenkomb. (alle Stand- und Sitzpirouetten, Waagepirouette va, ra und re erlaubt).

### **Wettbewerb 7a / 7b: Cup Damen / Herren**

Bedingung: Mind. Kürtest C

Kür: 3:00 Minuten (+/- 10 Sek.) freie Elemente zu Musik

Höchstschwierigkeit: alle Sprünge, alle Pirouetten

Vorgeschriebene Elemente: mind. eine Schrittfolge (Kreis, Serpentine oder Diagonale)

### **Wettbewerb 8a / 8b.: Schüler D Mädchen / Jungen (Jahrgänge 2000 und jünger)**

Bedingung: Keine

Kür: 2:00 bis 2:30 Minuten (ohne Zeittoleranz)

Vorgeschriebene Elemente:

- mind. 1 Schrittfolge, diagonal

Erlaubte Elemente:

- Sprünge mit 1 Umdrehung und Axel
- max. 1 Sprungkombinationen mit höchstens 3 der o.g. Sprünge
- alle Pirouetten (keine Broken Ankle, Hacke, Inverted)
- nur 1 Pirouettenkombination aus den o.g. Pirouetten

### **Wettbewerb 9a / 9b: Schüler C Mädchen / Jungen (Jahrgänge 1999 bis 2001)**

Bedingung: Keine

Kür: 2:30 Minuten (+/- 10 Sek.)

Vorgeschriebene Elemente:

- mind. 1 Schrittfolge nach Wahl: Diagonal, Kreis oder Serpentine
- Serpentinenschrittfolge mit mind. 2 verschiedenen Arabesken

Erlaubte Elemente:

- Einzelsprünge mit 1 Umdr., Axel, Doppeltoeloop u. Doppelsalchow
- max. 2 Sprungkombinationen (2 bis 5 Sprünge) aus o.g. Einzelsprüngen
- Alle Stand-, Sitz- und Waagepirouetten (keine Br. Ankle, Heel, Inverted)
- max. 1 Pirouettenkombination aus o.g. Pirouetten

### **Wettbewerb 10a/10b: Schüler B Mädchen / Jungen (Jahrgänge 1997 und 1998)**

Bedingung: Keine

Kurzkür: 2:15 Minuten (+/- 5 Sek.) Reihenfolge der Elemente beliebig.

Sprungelemente: Axel (einfach), eingetippter Sprung (doppelt),

Kombination aus 3 Sprüngen (höchstens doppelt) davon ein Doppelsalchow

Pirouetten: Waage va (amerik. Eingang, Ausgang aufrecht va., mind. 3 Umdr.)

alternativ: Sitzpirouette re (mind. 3 Umdrehungen)

Schrittelelement: Diagonalschrittfolge

Kür: 3 Minuten +/- 10Sek.

Vorgeschriebene Elemente:

- Doppelrittberger (mind. auf vorwärts)
- mind. 1 Schrittfolge (Diagonal, Kreis oder Serpentine nach Wahl)
- Serpentinenschrittfolge mit mind. 2 verschiedenen Arabesken

Erlaubte Elemente:

- Einzelsprünge mit max. 2 Umdr. (kein Doppelaxel, keine Dreifachsprünge)
- Sprungkombinationen (erlaubte Sprünge siehe oben)
- Stand-, Sitz- oder Waagepirouetten (keine Broken Ankle)
- Pirouetten-Kombinationen (erlaubte Pirouetten siehe oben)

### **Wettbewerb 11a / 11b: Schüler A Mädchen / Jungen (Jahrgänge 1995 und 1996)**

Bedingung: Keine

Kurzkür: 2:15 Minuten (+/- 5 Sek.)

Sprungelemente: Axel (einfach), eingetippter Sprung (doppelt),

Kombination aus 3 Sprüngen (davon mind. ein Doppelsprung ohne einfach Toeloop)

Pirouetten: Eine Pirouette der Klasse A, Hacke oder Inverted (mind. 3 Umdr.)

alternativ: Waage va, re oder ra (mind. 3 Umdrehungen)

Kombination (mit 2 Kanten- oder Positionswechseln, mit oder ohne Fußwechsel einschl.

Sitzpirouette mit freier Kantenwahl. Mind. 3 Umdr. In jeder Position. Ein- und Ausstieg frei wählbar)

Schrittelelement: Diagonalschrittfolge

Die Reihenfolge der Elemente ist wie folgt vorgeschrieben:

Sprungelement / Sprungelement / Pirouettenelement / Sprungelement, getippt /

Schrittfolge / Pirouettenelement

Kür: 3 Minuten (+/- 10 Sek.)

In der Kür ist mindestens eine Schrittfolgen (diagonal, im Kreis oder als Serpentine) vorgeschrieben.

### **Wettbewerb 12a / 12b: Jugend Damen / Herren (Jahrgänge 1993 und 1994)**

Bedingung: Keine

Kurzkür: 2:15 Min. (+/- 5 Sek.)

Sprungelemente: Doppelrittberger (von der Kante) - alternativ Axel (einfach),

eingetippter Sprung (doppelt)

Kombination aus 3 Sprüngen (davon mind. ein Doppelsprung ohne einfach Toeloop)

Pirouetten: Inverted oder Hacke va oder ra oder Lay-Over (mind. 3 Umdr.)

alternativ: Waage va oder re oder ra (mind. 3 Umdrehungen)

Kombination (mit 2 Kanten- oder Positionswechseln, mit oder ohne Fußwechsel einschl.

Sitzpirouette mit freier Kantenwahl. Mind. 3 Umdr. In jeder Position. Ein- und Ausstieg frei wählbar)

Schrittelelement: Diagonalschrittfolge

Die Reihenfolge der Elemente ist wie folgt vorgeschrieben:

Sprungelement / Sprungelement / Pirouettenelement / Sprungelement, getippt /

Schrittfolge / Pirouettenelement

Kür: 4:00 Min. (+/- 10 Sek.)

In der Kür sind mind. Zwei unterschiedliche Schrittfolgen (diagonal, Kreis, Serpentine) vorgeschrieben.

### **Wettbewerb 13a / 13b: Junioren Damen / Herren (Jahrgänge 1991 und 1992)**

Bedingung: Keine

Kurzkür: 2:15 Min. (+/- 5 Sek.)

Sprungelemente: Axel (einfach oder doppelt), eingetippter Sprung (doppelt oder dreifach)

Kombination aus 3 Sprüngen (davon mind. ein Doppelsprung, Dreifachsprung zus. Ist erlaubt, ohne einfach Toeloop)

Pirouetten: Einzelpirouette der Klasse A - alternativ Einzelpirouette der Klasse B

Kombination (2 oder 3 versch. Positionen mit oder ohne Fußwechsel einschl. Sitzpirouette mit freier Kantenwahl. Mind. 3 Umdr. In jeder Position. Ein- und Ausstieg frei wählbar)

Schrittelelement: Diagonalschrittfolge

Die Reihenfolge der Elemente ist wie folgt vorgeschrieben:

Sprungelement / Sprungelement / Pirouettenelement / Sprungelement, getippt /

Schrittfolge / Pirouettenelement

Kür: 4:00 Min. (+/- 10 Sek.)

In der Kür sind mind. Zwei unterschiedliche Schrittfolgen (diagonal, Kreis, Serpentine) vorgeschrieben.

### **Wettbewerb 14a / 14b: Meisterklasse Damen / Herren (Jahrgänge 1990 und älter)**

Bedingung: Keine

Kurzkür: 2:15 Min. (+/- 5 Sek.)

Sprungelemente: Axel (einfach, doppelt oder dreifach),

eingetippter Sprung (doppelt oder dreifach)

Kombination aus mind. 3, höchst. 5 Sprüngen

(davon mind. ein Doppel- oder Dreifachsprung, ohne einfach Toeloop)

Pirouetten: Einzelpirouette der Klasse A

Kombination (2 oder 3 versch. Positionen mit oder ohne Fußwechsel einschl. Sitzpirouette mit freier Kantenwahl. Mind. 3 Umdr. In jeder Position. Ein- und Ausstieg frei wählbar)

Schrittelelement: Diagonalschrittfolge

Die Reihenfolge der Elemente ist wie folgt vorgeschrieben:

Sprungelement / Sprungelement / Pirouettenelement / Sprungelement, getippt /

Schrittfolge / Pirouettenelement

Kür: 4:00 Min. (+/- 10 Sek.)

In der Kür sind mind. Zwei unterschiedliche Schrittfolgen (diagonal, Kreis, Serpentine) vorgeschrieben.