



## **Rope Skipping Schweizermeisterschaft Team vom 4. November 2023 in Steffisburg**

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 – 10.05 Uhr	Wettkampf ERSO / Show Speed Relay (11 Serien)
10.05 – 11.00 Uhr	Wettkampf ERSO / Show Double Dutch Speed Relay (11 Serien)
11.00 - 11.05 Uhr	Pause / WR wechsel
11.05 - 11.35 Uhr	Wettkampf Double Under Relay (11 Serien)
11.35 – 11.40 Uhr	Pause / Umrüsten Freestyle / WR wechseln
11.40 – 12.10 Uhr	Wettkampf ERSO Double Dutch Single Freestyle (8 Teams)
12.10 – 12.40 Uhr	Mittagspause
12.40 – 13.00 Uhr	Showtime Majorettes Steffisburg
	Ansprache durch Gemeinde Steffisburg
13.00 – 13.30 Uhr	Speed Disziplinen / Double Under Relay Rangverkündigung
13.30 – 13.55 Uhr	Wettkampf ERSO Single Rope Team Freestyle (6 Teams)
13.55 – 14.35 Uhr	Wettkampf ERSO Single Rope Pair Freestyle (10 Teams)
14.35 – 14.45 Uhr	WR wechsel
14.45 – 16.55 Uhr	Wettkampf Show (29 Teams)
	WR Pause ca. nach der Hälfte der Teams
16.55 – 17.15 Uhr	Camp Routines 2023 & Showtime Jump Rope Steffisburg
ca. 17.15 Uhr	Rangverkündigung

**Angaben ohne Gewähr**