

NSK / Labalucup 2011



3-5 juni

STUDENTEN TURN GROEP GRONINGEN



Liebe Turn- & Trampolinfreunde,

nachdem wir viele Jahre Gäste bei internationalen Studentenwettkämpfen in Deutschland gewesen sind, ist es jetzt an der Zeit, dass auch wir etwas organisieren. Dieses Jahr ist es das erste Mal, dass ein internationaler Trampolinwettkampf für Studenten in Groningen stattfindet. Wir haben immer Spaß gehabt in Deutschland und wir möchten gern das Gefühl mit euch teilen. Groningen ist natürlich die tollste Stadt für Studenten! Was wäre also besser als so einen Wettkampf im „hohen Norden“ zu organisieren?!

Das Wochenende vom 3., 4. und 5. Juni wird etwas ganz Besonderes! Wir werden nämlich einen internationalen Wettkampf organisieren, aber auch das NSK-Springen (Niederländischer Studentenwettkampf) werden wir nicht vergessen. Das NSK ist nur für niederländische Studenten, aber am LABALU-Cup darf jeder teilnehmen!

Am Freitagabend (3. Juni) möchten wir euch gerne herzlich willkommen heißen. Wir werden ein großes gemeinsames Training organisieren, bei dem wir viel voneinander lernen und mindestens genauso viel Spaß haben werden. Danach machen wir uns auf den Weg nach Kardinge, wo wir für alle einen Schlafplatz organisiert haben. Am nächsten Morgen (4. Juni) wird der Wettkampf nach dem Frühstück früh beginnen, weil es ein vollgepackter Tag sein wird. Der Wettkampf endet mit einer großen Party, die unter dem Motto „THE ANIMAL KINGDOM“ steht! Und macht euch keine Sorgen über den Nachhauseweg, denn die Party findet im selben Gebäude statt, in dem ihr auch eure Luftmatratzen aufgeblasen hast. Wenn ihr also genug gefeiert habt, könnt ihr einfach ins Bett fallen! Am Sonntag verstreuen sich dann alle wieder nach einem ausgiebigen Frühstück in alle Himmelsrichtungen.

Unser Motto für dieses Wochenende lautet: „HAKUNA MATATA „oder „HAB KEINE SORGEN“!!!!

Also kommt alle und wir kümmern uns um den Rest!

Bis dann!

wettkampfkommitee '10-'11

Esther Steinebach
Nick Vrolijk
Jeroen Daamen
Rik Mencke



Der individuelle Wettkampf

Für das Großtrampolin organisieren wir nicht nur das NSK, sondern auch einen internationalen Wettkampf. Wenn du am NSK-Springen teilnimmst, werden deine Ergebnisse automatisch für den internationalen Wettkampf verarbeitet. Allerdings solltest du nicht an beiden Wettkämpfen teilnehmen. Daher gibt es auch zwei Auszeichnungen: eine für das NSK-Springen, an dem nur niederländische Studenten teilnehmen dürfen, und eine für den internationalen Wettkampf, der auch für ausländische Studierende offen ist.

Der Wettkampf (NSK-Springen) besteht aus drei Niveaus. Das niedrigste Niveau, das für Anfänger, ist so ausgerichtet, dass fast jeder teilnehmen kann. Für jeden, aber besonders für die Universitäten, die kein Trampolin haben, findet am Freitagabend (3. Juni) ein großes gemeinsames Training statt. Dort kann so trainiert werden (mit erfahrenen Trainern), dass jeder die Übung von Niveau 3 (Anfängerniveau) beherrscht. Aus diesem Grund ist es auch möglich, erst am Freitagabend zu entscheiden, ob man am folgenden Tag am Wettkampf auf dem Großtrampolin teilnimmt.

Insgesamt besteht der internationale Wettkampf aus vier Niveaus, nach steigender Schwierigkeit: Niveau 3 (in Deutschland: 1. Pflicht), Niveau 2 (2. Pflicht), Niveau 1 (3. Pflicht) und Niveau i (4. Pflicht). Niveau i ist besonders für diejenigen gedacht, die nicht nur an Studentenwettkämpfen, sondern auch an nationalen und internationalen Wettkämpfen teilnehmen oder teilgenommen haben. Es stimmt mit internationalem A-Niveau oder FIG A überein.

Für das NSK-Springen werden die Ergebnisse von Niveau 1 und Niveau i zusammengezählt. Es ist möglich, dass jeder auf seinem Niveau teilnehmen kann, und auch, dass das Großtrampolin ein Unterteil des Mehrkampfes ist. Unten findet ihr die Pflichtübungen mit der entsprechenden maximalen Schwierigkeit der Kürübung.

Die Übungen

Niveau 3	Niveau 2	Niveau 1
½ Schraube zum Sitz	Bauchsprung	Salto C rückwärts
½ Schraube zum Sitz	Stand	1/1 Standsprungschraube
½ Schraube zum Stand	Bücke	Bücke
Hocke	½ Schraube zum Sitz	½ Schraube zum Bauch
½ Standsprungschraube	½ Schraube zum Stand	Stand
Grätschwinkel	Rückensprung	½ Standsprungschraube
Sitz	Stand	Hocke
Stand	Hocke	Salto B rückwärts
Bücke	Grätschwinkel	Grätschwinkel
1/1 Standsprungschraube	Salto C rückwärts/vorwärts	Barani A/B/C
Max Swk Kür: 1,0	Max Swk Kür: 2,5	Max Swk Kür: 4,5

Niveau i

1. Die Übung umfasst 10 unterschiedliche Sprünge, bei dem jeder Sprung mindestens eine Saltorotation von 270° haben muss.
2. Die Schwierigkeit von 2 Übungsteilen wird mitgerechnet. Diese Schwierigkeit wird zur Haltungsnote hinzugefügt, um die Pflichtendwertung zu ermitteln. Die Übungsteile der Pflichtübung müssen auf der Wettkampfkarte notiert werden. Die zwei Übungsteile, von denen der Schwierigkeitsgrad in die Pflichtendwertung eingeht, müssen mit einem Sternchen (*) markiert werden.
3. Keiner dieser beiden Sprünge darf in der ersten Pflichtübung der Vorrunde wiederholt werden, ansonsten zählt der Schwierigkeitsgrad nicht.
4. Maximale Schwierigkeit der Kürübung: keine Begrenzung.

Der Mixed-Synchronwettkampf

Auch dieses Jahr wird etwas Neues organisiert. Neben dem Einzelwettkampf kann man auch an einem Synchronwettkampf teilnehmen. Normalerweise sucht man beim Synchronspringen einen Partner des gleichen Geschlechts. Wir dachten, dass es toll sei, etwas Originelles zu tun: Mixed-Synchronspringen, d.h. nur Paare unterschiedlichen Geschlechts springen synchron. Neben der regulären Wertung des Synchronspringens werden auch Punkte für Originalität gegeben. Es ist denn möglich, sämtliche Niveaus gegeneinander antreten zu lassen. Extra Punkte gibt es für Verkleidungen passend zum Thema. Der Synchronwettkampf besteht nur aus einer Runde, in dem die Kürübung geturnt wird.

Vorläufiger Zeitplan

Freitag 3. Juni

19.00-22.00 Ankunft der Teilnehmer
22.00 Bezug der Schlafhalle

Samstag 4. Juni

07.30-09.00 Frühstück
08.00-18.00 Wettkampf
18.00-19.00 Siegerehrung + Show
19.00 LABALU
20.00-21.00 Abendessen
21.00-04.00 Party

Sonntag 5. Juni

08.00-11.00 Frühstück und Abreise

Kosten

Anmeldungskosten	€11,-
Übernachtung + Frühstück (Freitag-Samstag)	€6,-
Übernachtung + Frühstück (Samstag-Sonntag)	€6,-
Party + Abendessen	€10,-
Insgesamt:	€33,-

Anmeldung

Es ist möglich, sich bis zum Sonntag, den 22. Mai, anzumelden (siehe Preisliste oben). Danach kostet die Ausschreibung €5,- mehr pro Person. Wem es nicht möglich sein sollte, am Freitag anwesend zu sein, der bezahlt natürlich nur die Übernachtungskosten für Samstag/Sonntag. Kampfrichter heißen wir natürlich auch herzlich willkommen! Sie dürfen kostenlos an sämtlichen Aktivitäten teilnehmen. Bitte meldet Euch bei uns, damit wir bald den Wettkampf organisieren können.

Die Anmeldung ist mittels einer E-Mail an nsk-groningen@hotmail.com möglich. Füllt dazu bitte das Anmeldeformular aus und schickt es als Anhang mit.

Bei Fragen wendet Euch bitte an Esther Steinebach (+31623916918) oder Nick Vrolijk (+31620093435).

Wegbeschreibung

Adressen:

Wettkampfhalle

Alfa-college, Location Karding
Kardingerweg 48
9735 AH Groningen

Schlaf/Partyhalle

Sportcentrum Karding
Kardingerplein 1
9735 AA Groningen

Mit dem Auto

Route

Karte von Groningen. Bitte verwendet einen Routenplaner, z.B. aus dem Internet, für detailliertere Informationen.

Aus Zwolle/Oldenburg



Link:

http://maps.google.de/maps?f=d&source=s_d&saddr=Zwolle,+Niederlande&daddr=Kardingerweg,+Groningen,+Nederland&hl=de&geocode=FaxIIQMdEDBdACmx7BKdIN_HRzGMPT2SJfslzQ%3BFQ5PLAMdmZBkACmRO9LPm9LJRzHUFHOB6qnl7Q&mra=ls&sl=51.645294,10.415039&sspn=15.022906,39.506836&ie=UTF8&z=9

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

In Groningen bringen Euch folgende Busse ans Ziel:

- Bus 65 nach Zoutkamp, oder
- Bus 6 nach Beijum, oder
- Bus 163 nach Lauwersoog, oder
- Bus 3 nach Lewenborg

Aussteigen bei der Bushaltestelle **P+R Karding**!

NSK / Labalucup 2011

Anmeldeformular

1. Name der Universität (ggf. mit dem Namen der Studententurnvereinigung)
2. Name, E-Mailadresse und Handynummer des Ansprechpartners.
3. Anzahl der Kampfrichter mit ihren Namen (Essen/Übernachtung/Party sind kostenlos).
4. Namen der Teilnehmer in Level 3
5. Namen der Teilnehmer in Level 2
6. Namen der Teilnehmer in Level 1
7. Namen der Teilnehmer in Level i
8. Mixed-Synchronwettkampf: Gesamte Anzahl der Paare
9. Mixed-Synchronwettkampf: Namen der Paare
10. Anzahl Mannschaften mit ihren Namen
11. Gesamte Teilnehmeranzahl (x €11,-)
12. Gesamte Übernachtungsanzahl Freitag-Samstag (x €6,-)
13. Gesamte Übernachtungsanzahl Samstag-Sonntag (x €6,-)
14. Gesamtzahl der an der Party teilnehmenden Personen (x €10,-)
15. Gesamte Anzahl der Vegetarier
16. Gesamtanzahl an T-Shirts mit zugehöriger Größe (XS/S/M/L/XL) (x €10,-)
17. Der gesamte Betrag von € _____ ist zu überweisen auf das Konto
(BIC: RABONL2U, IBAN: NL04RABO0151061769) mit der Angabe
„NSK Springen“. Bitte gebt den Namen Eurer Universität an, damit wir die
Überweisungen zuordnen können. Die Überweisungsfrist ist der 22. Mai.
Danach erhöht sich der Preis um €5,- pro Person.
18. Datum der Überweisung: ____ - ____ - 2011

Frage oder Kommentare: