



WEDSTRIJDREGLER

SINGLE KNOCK-OUT

Inhoud

OFFICIEEL REGLEMENT NRSO SINGLE KNOCK-OUT.....	1
Deel 1 - Definities.....	2
Deel 2 - Wedstrijd.....	2
Onderdeel A – Wedstrijd datum.....	2
Onderdeel B – Maximaal en minimaal aantal deelnemers.....	2
Onderdeel C – Gedragscode.....	2
Deel 3 - Inschrijven.....	2
Onderdeel A – Inschrijfdatum.....	2
Onderdeel B – Inschrijfkosten.....	2
Onderdeel C – Categorieën.....	3
Deel 4 – Wedstrijdverloop en uitslagen.....	3
Onderdeel A – Knock-out principe.....	3
Onderdeel B – Ex aequo.....	4
Onderdeel C – Klachten jurering.....	4
Onderdeel D – Wedstrijdvloer.....	4
Onderdeel E – Materiaal.....	4
Onderdeel F – Prijzen.....	4
Deel 5 - Evenementen.....	5
Speed achteruit:.....	5
Criss cross of cross cross:.....	5
Wijd sluit, voor sluit achterwaarts:.....	6
Random touw:.....	6

Deel 1 - Definities

- A. NRSO: Nederlandse Rope Skipping Organisatie.
- B. Organisatie: Alle bestuursleden en wedstrijdorganisatie van de Nederlandse Rope Skipping Organisatie.
- C. Wedstrijd: Het evenement NRSO Single Knock-out.
- D. Deelnemer: Een ropeskipper die meedoet aan de wedstrijd.
- E. Publiek: Iedereen die aanwezig is in de zaal en niet in de organisatie zit of deelnemer is.

Deel 2 - Wedstrijd

Onderdeel A – Wedstrijddatum

Zondag 12 oktober 2025. De wedstrijd start om 10:30 en eindigt rond 13:00.

Onderdeel B – Maximaal en minimaal aantal deelnemers

Het maximaal aantal deelnemers dat mee mag doen is 64. Het minimaal aantal deelnemers dat mee moet doen is 8. Wanneer het maximaal aantal deelnemers is overschreden, wordt er een maximum van 16 deelnemers per vereniging gesteld.

Onderdeel C – Gedragscode

- A. Alle deelnemers dragen sportschoenen.
- B. Alle deelnemers hebben respect voor andere deelnemers, publiek en organisatie.
- C. Alle deelnemers zijn sportief.
- D. Alle deelnemers zijn een kwartier van tevoren aanwezig.
- E. Alle deelnemers dienen tot en met de prijsuitreiking aanwezig te zijn bij de wedstrijd.

Deel 3 - Inschrijven

Onderdeel A – Inschrijfdatum

De deelnemers kunnen zich inschrijven tot en met uiterlijk 30 september 2025. Elke vereniging dient zijn deelnemers in te schrijven via een mail naar: tessa@nrso.nl

De informatie die daarin vermeld moet worden is:

Naam, geboortedatum, aantal trainingsuren per week.

Onderdeel B – Inschrijfkosten

De inschrijfkosten bedragen € 5,00 per deelnemer. Het volledige bedrag wordt achteraf gefactureerd aan de vereniging.

Onderdeel C – Categorieën

De deelnemers kunnen zich in de volgende leeftijdscategorieën inschrijven:

- A. Onder 12 (Geboortejaren: 2014 en later)
- B. Boven 12 (Geboortejaren: 2013 en eerder)

Daarnaast wordt er onderscheid gemaakt tussen de volgende niveaus:

- A. 1 uur per week trainen.
- B. 2 uur of meer per week trainen.

Een deelnemer kan zich altijd inschrijven op een hoger niveau.

Indien er minder dan 8 aanmeldingen zijn voor een categorie vervalt de leeftijdscategorie en wordt er enkel onderscheid gemaakt op het aantal trainingsuren.

Deel 4 – Wedstrijdverloop en uitslagen

Onderdeel A – Knock-out principe

Op elk evenement (zie Deel 5) wordt het Knock-out principe toegepast. Dit wil zeggen dat er twee deelnemers tegen elkaar springen. De beste van de twee gaat door.

Tijdens de wedstrijd wordt er een variatie op het knock-out principe gebruikt. Deze variatie bestaat uit 4 sets.

- I. Door middel van loting worden de tegenstanders in de eerste ronde bepaald.
- II. Alle winnaars van ronde 1 gaan naar poule 'A' en alle verliezers van ronde 1 gaan naar poule 'B'.
- III. Door middel van knock-out (d.w.z. als je verliest lig je uit de poule) ontstaat er een winnaar in poule 'A' en in poule 'B'.
- IV. De winnaar van poule 'A' springt tegen de winnaar van poule 'B'. Er ontstaat een overall winnaar.

Voor elke ronde die de deelnemer bereikt, krijgt het een punt.

Wanneer de winnaar van poule 'B' wint in de finale ronde tegen de winnaar van poule 'A' krijgt deze dezelfde punten als de winnaar van poule 'A'. Echter verliest de winnaar van poule 'A' zijn of haar punten nooit.

Onderdeel B – Ex aequo

Wanneer twee deelnemers tijdens een ronde dezelfde score halen, moeten zij het onderdeel direct opnieuw springen. De winnaar van de opnieuw gesprongen ronde gaat door.

Aan het einde van de wedstrijd kunnen twee (of meerdere) deelnemers hetzelfde aantal punten hebben behaald. Wanneer er een ex aequo ontstaat, zullen de deelnemers via een, door de computer bepaald, evenement een laatste knock-out doen. De twee (of meerdere) deelnemers springen om de beurt het evenement. De computer bepaalt hier welke deelnemer als eerste moet springen. Op basis van het behaalde resultaat wordt de uitslag bepaald.

Onderdeel C – Klachten jurering

Aan het begin van de wedstrijd wordt er bepaald wie gedurende de hele wedstrijd de hoofd-jury zal zijn.

Na elk evenement heeft een deelnemer vijf (5) minuten om een klacht in te dienen over het oordeel van de jury. Dit kan door bij de jurytafel een melding te maken van het voorval. De hoofd-jury gaat in overleg met de jurytafel en zal hierover een besluit nemen. De hoofd-jury kan in van de volgende besluiten nemen:

- De klacht wordt als onjuist beschouwd;
- De klacht is juist en de deelnemers gaan opnieuw de strijd aan;
- De klacht is juist en de deelnemer waartegen de klacht is aangespannen wordt gediskwalificeerd;

Over het oordeel van de hoofd-jury kan niet in beroep worden gegaan.

Onderdeel D – Wedstrijdvloer

In de zaal zullen vier velden gemaakt worden waarin de deelnemers het evenement moeten springen. Deze velden zullen gemarkeerd worden met bijvoorbeeld tape of pylonen. Wanneer de deelnemer buiten het veld springt, kan de jury deze sprongen niet meetellen.

Onderdeel E – Materiaal

De deelnemers mogen alleen gebruik maken van de materialen die gespecificeerd zijn bij de evenementen (zie deel 5). Ook dragen zij hier zelf zorg voor (tenzij anders beschreven). Andere materialen zijn niet toegestaan tijdens de wedstrijd. Wanneer er materiaal pech is, krijgt de deelnemer één (1) nieuwe kans. De score van de herkansing is de definitieve score.

Onderdeel F – Prijzen

Aan het einde van de wedstrijd worden aan de beste drie deelnemers per categorie een medaille uitgereikt voor het overall klassement (de scores van de 4 knock-outs samengenomen). Per knock-out krijgt enkel de winnaar een kleine prijs.

Deel 5 - Evenementen

Voor alle elementen zijn filmpjes gepubliceerd op de youtube pagina van de NRSO ([RopeSkipping Nederlands \(NRSO\) - YouTube](#)). De filmpjes geven een duidelijk beeld hoe de onderdelen gesprongen moeten worden. Wanneer een skipper afwijkt van deze manier, kan hij het risico lopen dat het onderdeel niet geteld wordt. Bij twijfel over de juiste uitvoering van het element kan gemaild worden naar: tessa@nrso.nl

Triple Speed:

Tijd: 30 seconden.

Aantal: Onbeperkt.

Materiaal: Alle soorten touwen; lengte naar keus.

Punten: De gesprongen speed score (iedere touw rotatie met het juiste aantal stappen).

Omschrijving:

Het touw wordt voorwaarts gedraaid. Bij elke rotatie van het touw worden er drie stappen over het touw gemaakt in een speedstep. Wanneer links en rechts afwisselend drie keer over het touw zijn geweest, wordt er een punt gescoord.

LET OP! De categorie onder 12 die minder dan 2 uur traint per week, zal tijdens dit onderdeel de gewone speed variant lopen (1 voet over het touw per touw rotatie).

Criss cross (tot 1 uur trainen) en cross cross (2 uur of meer trainen):

Tijd: 30 seconden

Aantal: Onbeperkt

Materiaal: Plastic, beaded of touw- rope; lengte naar keus.

Punten: Het aantal keer dat de criss cross of cross cross zonder fouten wordt uitgevoerd.

Omschrijving criss cross:

De springer kruist zijn handen voor zijn lichaam en maakt in deze positie zo veel mogelijk sprongen zonder zijn handen te openen.

Omschrijving cross cross:

De springer kruist zijn handen voor zijn lichaam en wisselt zijn handen in deze positie na het maken van een sprong. Deze wisseling blijft hij herhalen tijdens het springen zonder zijn handen volledig te openen.

Wijd sluit voor sluit achterwaarts:

Tijd: 30 seconden.

Aantal: Onbeperkt.

Materiaal: Plastic, beaded of touw- rope; lengte naar keus.

Punten: Het aantal correct uitgevoerde sprongen combinaties over het touw.

Omschrijving:

De springer spreidt zijn voeten zijwaarts en sluit deze daarna weer. Vervolgens spreidt hij zijn voeten voor- en achterwaarts en sluit deze weer. Dit patroon wordt zo vaak als mogelijk herhaald. Hierbij moet afwisselend de linker- en de rechtervoet naar voren gespreid worden. Het touw draait bij deze sprongen achterwaarts.

LET OP! De categorie onder 12 die 1 uur per week traint hoeft bij dit reglement enkel zijn voeten zijwaarts te spreiden. Wel dienen zij achterwaarts te springen.

Springen met een random touw:

Tijd: 30 seconden.

Aantal: Onbeperkt

Materiaal: Verschillende materialen (zie omschrijving). Worden geleverd door de organisatie.

Punten: Het aantal gemaakte sprongen over het touw.

Omschrijving:

De springer trekt voorafgaand aan zijn beurt een kaartje met daarop het touw waarmee hij moet springen. Met dit touw moet de springen gedurende 30 seconden zo veel mogelijk sprongen maken waarbij hij met twee voeten tegelijk over het touw springt.

Let op! De touwen mogen niet ingekort worden door er een knoop in te leggen of door het touw om je handen heen te wikkelen.

De mogelijke touwen zijn:

- Long rope van 15 tot 18 ft (afhankelijk van je lengte)
- Twee aan elkaar geknoopte truien (mouwen aan elkaar)
- Touw van wc-rollen
- Een beaded rope met short handles zonder beads
- Een kerstslinger ([kerstslingers - Zoeken Afbeeldingen](#))