



SC Rückershausen



SC Willingen



SK Winterberg



SK Meinerzhagen



WSV Braunlage



SK Wernigerode

Reglement der 38. Nord-Westdeutschen Mattenschanzentour 2020

# Einladung und Ausschreibung

## 1. Virtuelle Nord-Westdeutsche Grundsprung Challenge 2020

**Worum es geht** Alle Sportlerinnen und Sportler der Altersklassen Schüler 8 m/w bis einschließlich Schüler 15 m/w (JG – einschl. 2006), führen im Rahmen des Stützpunkttrainings Wertungssprünge in den einzelnen Kategorien des aus dem DSC bekannten Grundsprungs durch. Die jeweiligen Heimtrainer werden die Sprünge aus vorgegebenen Positionen filmen, gemeinsam mit dem Sportler analysieren und anschließend **EINEN Sprung pro Sportler und Bewertungszeitraum** in eine Online Cloud hochladen. Die Auswertung übernimmt das Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT), sodass keine subjektiven Meinungen in die Bewertung einfließen. Das IAT stellt die Auswertebögen innerhalb einer Woche nach Ablauf der Frist zur Verfügung. Ebenfalls wird es eine Gesamtwertung wie bei unserer üblichen Tournee geben um den Wettkampfgedanken nicht außen vor zu lassen.



### **Teilnehmer**

Alle Sportlerinnen und Sportler die teilnehmen möchten bis einschl. JG 2006 und jünger

### **Schanzenwahl**

Freie Schanzenwahl (Ortsbezogen) – es muss die Größenauswahl gemäß unserem bekannten Reglement getroffen werden (siehe: Anhänge – Schanzengrößen im Überblick).

### **Voraussetzungen**

In dem Video muss jeder Sportler eine Startnummer tragen! Videos, auf denen der Sportler keine Startnummer trägt, gehen nicht in die Wertung mit ein. Ebenfalls muss die Deadline (Terminfrist zum hochladen der Videos) eingehalten werden.

### **Zeitraum**

1. KW 35/36 – Symmetrie Anfahrt/ Symmetrie Flug – **Deadline 06.09.2020**

2. KW 37/38 – Übergang Flug – **Deadline 20.09.2020**

3. KW 39/40 – Landung – **Deadline 04.10.2020**

**(Während den Zeiträumen gibt es keine festen Termine, wann der Sprung aufgenommen werden muss)**

# Bewertungskriterien (aus dem Technikleitfaden)

## Symmetrie Anfahrt

- gerade Körperachsen: Kopf - Anzugnaht - Spurmitte
- Arme gerade und symmetrisch auf Höhe des Hüftknochens
- Knie- und Fußstellung parallel zur Spur
- Ski plan in der Spur schwimmen lassen



Video: Zentral von hinten – KW 35/ 36

## Symmetrie Flug

- Symmetrie in Armen, Schulter, Gesäß, Knien und Füßen
- Armhaltung seitlich neben dem Körper
- symmetrische Skiführung
- Skienden geschlossen



## Übergang Flug

- Beinstreckung beibehalten
- Fußgelenk aktiv heranziehen
- Ski aktiv aufnehmen
- Hüfte läuft über den Ski



Video: Schanzentisch/  
Trainerposition  
KW 37/ 38

## Landung/Ausfahrt

- Schrittstellung nach vorn (1 Fußlänge)
- Oberkörper aufrecht
- Arme gestreckt in Schulterhöhe
- Weite über K-Punkt



Video: KaRi Turm/  
Hang/ Landung  
KW 39/ 40

# Wertung

-  4/4 Kriterien des Teilelements erfüllt
-  3/4 Kriterien des Teilelements erfüllt
-  2/4 Kriterien des Teilelements erfüllt
-  Ein oder kein Kriterium erfüllt

Kriterien erfüllt	Kriterien erfüllt
16/16	8/16
15/16	7/16
14/16	6/16
13/16	5/16
12/16	4/16
11/16	3/16
10/16	2/16
9/16	1/16



Gesamt