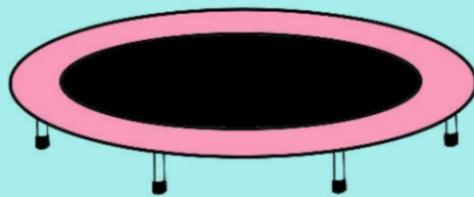
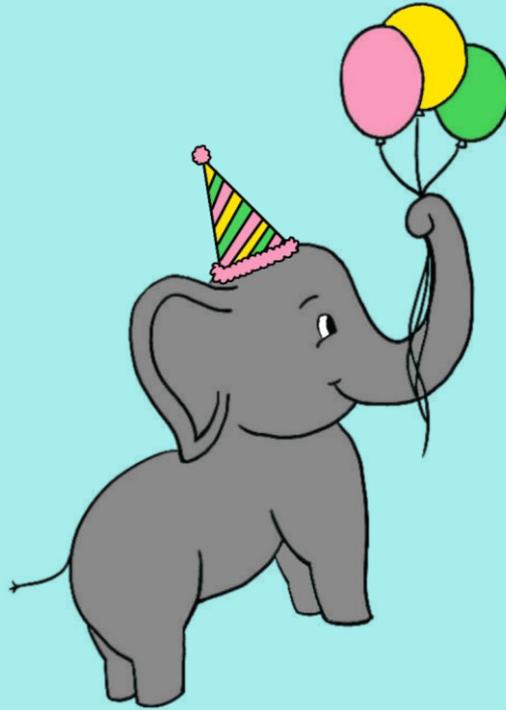




6. Geburtstag - seit 20 Jahren dabei

SOCKENCUP



HERZLICHE EINLADUNG



Liebe Freunde,

Am 27.09.2025 werde ich schon 20 Jahre alt und lade euch alle herzlich zu meinem 6. Geburtstag nach Karlsruhe ein.

Da wir ganz viel Trampolin springen, bringt bitte alle eure Schlappchen mit. Nach dem Hüpfen gibt es dann noch lecker Essen und eine ganz große Party.

Damit ich besser planen kann, muss ich natürlich auch wissen, ob ihr kommt. Bitte ankreuzen:

- JA!!!
- Nein ☹️
- Vielleicht

Ich freu mich schon auf euch!

Liebe Grüße

Euer Sockencup

Wettkampfformat



Auch in diesem Jahr haben wir uns für euch etwas ganz Besonderes ausgedacht. In Anlehnung daran, dass vor 20 Jahren, also 2005, der erste Sockencup stattgefunden hat, möchten wir zusammen mit euch allen unseren 6. Geburtstag feiern.

Wie bei jedem Geburtstag kennt man am Anfang gar nicht alle Gäste, aber im Laufe der Feier lernt man immer mehr Leute kennen. Genau diesem Kennenlernen wollen wir ein bisschen unter die Arme greifen.

Jede Uni meldet 2er-Synchronpaare, die zusammen eine Kürübung springen. Dabei gibt es eine maximale Schwierigkeit, das heißt, wenn eine höhere Schwierigkeit gesprungen wird, wird diese mit dem maximalen Wert gewertet. Für die Maximalwerte, siehe den Wert unter den Übungen - es wird mit dem neuen COP gewertet.

Jedem Synchronpaar wird dann ein 2er-Paar einer anderen Uni zugeteilt, mit dem sie zusammen ein 4er-Team bilden. Innerhalb dieser Teams werden die Synchronpaare neu gemischt, so dass jeder mit jemandem aus der anderen Uni synchron die Pflichtübung springt. Pro 4er-Team werden also zwei Pflichtübungen und zwei Kürübungen gesprungen, jeweils in unterschiedlicher Zusammenstellung.

Zusätzlich zu den Synchronübungen wird es im Laufe des Tages auch noch kleine Teamaufgaben zu absolvieren geben, bei denen man sich als Team noch weitere Punkte dazuverdienen kann.

Am Ende werden alle Punkte des Teams (2-mal synchron Pflicht, 2-mal synchron Kür und Teamaufgaben) addiert und wir erhalten eine Teamwertung.

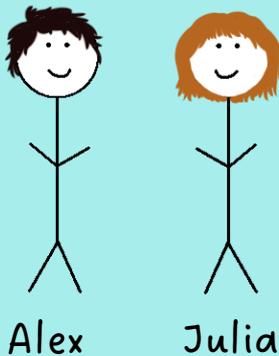
Beispiel



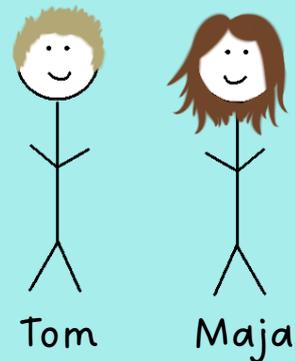
Gemeldet werden Alex und Julia von Uni A und Maja und Tom von Uni B. Sie bilden zusammen ein 4er-Team.

Da die Synchronpaare für die Kürübungen gemeldet werden, springen jeweils Alex und Julia und auch Maja und Tom zu zweit synchron eine Kür. Diese Übungen können sie sich im Vorfeld frei überlegen.

Kürübung 1

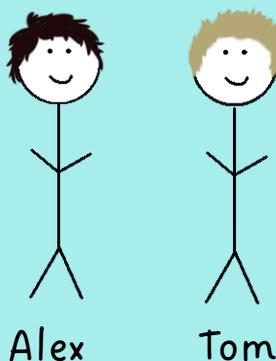


Kürübung 2

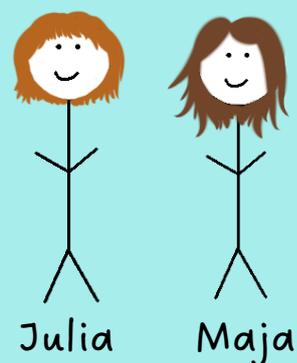


Hier folgt ein Beispiel, wie die Sprungkonstellation für die Pflichtübungen aussehen könnte.

Pflichtübung 1



Pflichtübung 2



Die Zusammenstellungen der Pflichtübungen werden von uns im Voraus gelöst.

Pflichtübungen



Topfschlagen

1/2 Schraube
Sitz
1/2 Sitz
1/2 Stand
Grätsche
Rücken
1/2 Stand
Hocke
1/1 Schraube
Bücke

Maximale Schwierigkeit Kür: 1,4

Blinde Kuh

1/1 Sitz
Bauch
1/2 Stand
Grätsche
Rücken
1/2 Rücken
Stand
1/1 Schraube
Hocke
Salto C RW

Maximale Schwierigkeit Kür: 2,2

Sackhüpfen

Bücke
Salto B RW
1/1 Schraube
Grätsche
3/4 Salto VW
1/2 Stand
Hocke
Salto C in den Rücken RW
Muffel in den Rücken
Muffel in den Stand

Maximale Schwierigkeit Kür: 3,3

Boden ist Lava

Barani B in den Sitz
1/1 Sitz
1/1 Stand
Hocke
Salto C RW
Salto A RW
Grätsche
3/4 Salto VW
Baby Fliffis in den Bauch
Cody

Keine maximale Schwierigkeit

Salto VW mit 1/2 Schraube in den Bauch



Meldegebühr und Verpflegung

Die Meldegebühr beträgt 8€ pro Springer. Zusätzlich gibt es noch eine Verpflegungspauschale (2* Frühstück, 1*Abendessen) von 30€ pro Person und einen Partybeitrag von 15€ pro Teilnehmer.

Das heißt, dass für jede Person, die am Wettkampf, oder einfach nur am Wochenende, teilnimmt, 53€ zu zahlen sind. Dieser Betrag ist unabhängig davon, ob man früher geht, oder später anreist und auch davon, ob man mitspringt, oder nicht.

Bei Absage oder verhinderter Teilnahme werden keine dieser Kosten erstattet.

Wo das Geld hin muss, findet ihr weiter unten, unter Bankverbindungen.

Kampfrichter

Da ohne Kampfrichter kein Wettkampf möglich ist, sind wir hier auf euch angewiesen.

Jede Uni muss für je fünf gemeldete Springer (aufgerundet) einen Kampfrichter stellen. Für jeden fehlenden Kampfrichter fallen 50€ Strafe an. Auch Leute, die bis jetzt noch nie als Kampfrichter mitgewirkt haben, dürfen sich gerne melden. Wir planen einen Crashkurs am Freitagabend, an dem alle gemeldeten Kampfrichter teilnehmen können.

Meldungen



Die Meldungen sind für alle Teilnehmer von einer Uni gesammelt an trampolin@hochschulsport-ka.de zu richten. Sendet uns dazu eine Tabelle der folgenden Form, eine Vorlage findet ihr auch [hier](#).

| Name | Vorname | Uni | Übung | Synchronpartner | Vegetarier | Veganer | T-Shirt | Socken | Kampfrichter |
|---------|---------|-----|-------|-----------------|------------|---------|------------|--------|--------------|
| Müller | Lukas | KIT | 2 | Hannah Schmidt | | 1 | L (Herren) | 36-40 | nein |
| Schmidt | Hannah | KIT | 2 | Lukas Müller | | | M (Damen) | | ja |
| Müller | Tim | KIT | 3 | Simon Schmitz | 1 | | | 41-45 | nein |
| Schmitz | Simon | KIT | 3 | Tim Müller | | | | | nein |

Meldungen in anderen Formaten werden nicht akzeptiert. Bitte gebt zudem eine Kontaktperson mit Telefonnummer und E-Mail an.

Die Meldung ist erst vollständig, wenn auch die Meldegebühr sowie die Verpflegungspauschale und Partygebühr überwiesen wurde. Was wo hin muss, findet ihr unter Bankverbindungen.

Eure Meldung muss am Freitag des Wettkampfwochenendes (26.09.) vor Ort bis spätestens 21 Uhr nochmal bestätigt werden. Bitte teilt uns mit, wenn ihr erst später anreist, auch wenn dies nur einzelne Personen sind.

Auf Grund des Wettkampfformats können alle, die nicht bis spätestens 8:00 Uhr des Wettkampftages angereist sind, nicht teilnehmen.

Meldeschluss



Alle Meldungen, inklusive Bestellungen von T-Shirts und Socken, müssen bis spätestens **16.08.2025** bei uns eingehen.

Wir behalten uns vor, auf Grund von Schlafplätzen die Teilnehmerzahl zu deckeln - hier gilt first come, first served.

Eine Meldung gilt als vollständig, wenn wir eure Meldung per Mail sowie alle Überweisungen erhalten haben.

Bankverbindungen

Das Meldegeld (also 8€ pro Teilnehmer) ist an folgendes Konto zu überweisen:

| | |
|-------------------|---|
| Empfänger: | KIT |
| IBAN: | DE44 6005 0101 7495 5001 49 |
| BIC (Swift-Code): | SOLADEST600 |
| Verwendungszweck: | 02057204022 + Sockencup + Name der Hochschule |

Die Verpflegungspauschale, das Partygeld sowie das Geld für die bestellten T-Shirts und Socken sind an folgendes Konto zu überweisen:

| | |
|-------------------|---------------------------------|
| Empfänger: | Laura Bonn |
| IBAN: | DE84 1203 0000 1054 2781 38 |
| BIC (Swift-Code): | BYLADEM1001 |
| Verwendungszweck: | Sockencup + Name der Hochschule |



T-Shirt

Die T-Shirts sind gemeinsam mit der Meldung im Vorfeld zu bestellen und bezahlen. Die Kosten für ein T-Shirt betragen 18€.

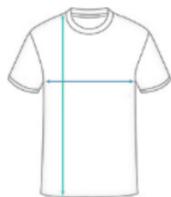
Bitte gebt bei der Bestellung an, welche Größe ihr wollt und welchen Schnitt. Es gibt Herren- und Damen-Shirts.

Design siehe unten, Änderungen vorbehalten.

Vorderseite:



Rückseite:



* Die Größen sind in cm angegeben und werden direkt vom Hersteller geliefert.

| Größe | Breite | Länge |
|------------|--------|-------|
| S | 48 | 70 |
| M | 51.5 | 72.5 |
| L | 55 | 75 |
| XL | 58.5 | 77.5 |
| XXL | 62 | 80 |
| 3XL | 65.5 | 82.5 |

Socken



Neben den T-Shirts können dieses Jahr erstmalig Socken erworben werden. Diese sind ebenfalls mit der Meldung im Vorfeld zu bestellen und zu bezahlen.

Die Kosten für ein paar Socken betragen 10€.

Es kann in den folgenden Größen bestellt werden:

31-35, 36-40, 41-45, 46-50.

Bei den Socken handelt es sich um weiße Sportsocken hergestellt in Deutschland (ähnlich, aber nicht identisch zu den abgebildeten). Das Motiv wird in die Socken eingestrickt.

Aufgrund der Mindestbestellmenge können wir eine Bestellung erst ab 50 Paar garantieren.



Sonstiges



Wir werden bei diesem Sockencup voraussichtlich keine Wasserflaschen stellen. Wir haben aber genügend Wasserhähne in den Umkleiden der Sporthalle und auch in der Übernachtungshalle.

Deshalb möchten wir euch bitten, selbst daran zu denken, eine Trinkflasche mitzubringen, damit ihr diese vor Ort auffüllen könnt und genug zu Trinken habt.

Ansprechpartner

Bei Fragen oder Unklarheiten stehen Lena und Laura sowohl im Vorfeld als auch das ganze Wochenende jederzeit zur Verfügung.

E-Mail: trampolin@hochschulsport-ka.de

Handynummern: Laura (015734501821)

Lena (015789627485)

Website



Instagram



WhatsApp-Gruppe



Regeln, Haftung und Daten



Die Teilnahme am Wettkampf ist ab 18 Jahren gestattet.

Mit der Meldung erklärt sich der teilnehmende Springer einverstanden, dass persönliche Daten (Name, Vorname, Universität), Ergebnisse sowie Foto- und Filmaufnahmen, die in unmittelbarem Zusammenhang mit der Teilnahme am Wettkampf stehen, in der regionalen Presse und im Internet veröffentlicht und an andere Teilnehmer versendet werden.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Insofern haben die Teilnehmenden für den Versicherungsschutz selbst zu sorgen. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für beschädigte, gestohlene oder verloren gegangene Gegenstände.

Den Anweisungen der Ausrichter und Veranstalter ist während des gesamten Aufenthalts Folge zu leisten. Bei nicht beachten der Regeln oder Anweisungen behalten wir uns vor einzelne Personen oder ganze Gruppen von der Teilnahme auszuschließen.

Anfahrt und Lageplan



Die Adresse der Halle ist: Engler-Bunte-Ring 13, 76131 Karlsruhe
Da ihr da allerdings nicht parken könnt, hier genauere Infos zu Anreise.

Mit dem Auto

Adresse für das Navi: **Adenauerring 20, 76131 Karlsruhe**
(Waldparkplatz, kann matschig werden)

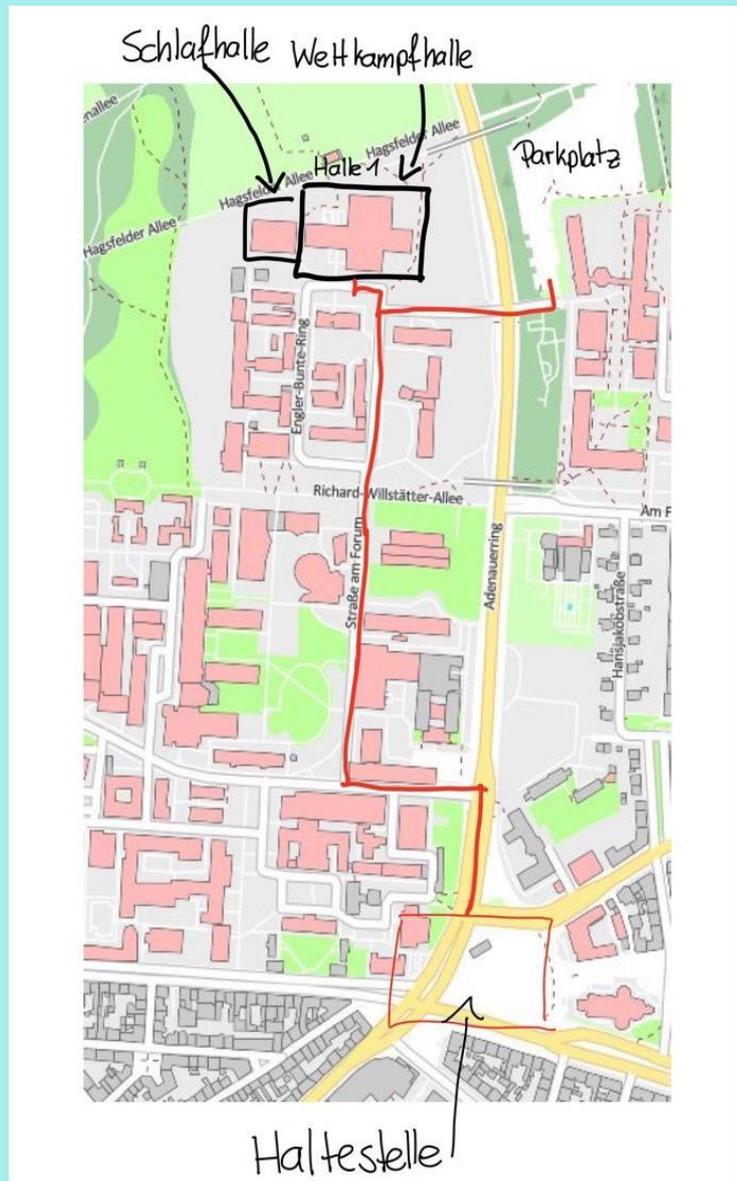
Auf diesem Parkplatz könnt ihr das ganze Wochenende kostenfrei parken und an der Halle seid ihr zu Fuß in wenigen Minuten. Bitte fahrt auf keinen Fall auf den Campus!!!

Mit der Bahn

Eure Zielhaltestelle in Karlsruhe ist am besten **Durlacher Tor/ KIT Campus Süd**.

Die Haltestelle ist mittlerweile unterirdisch, am besten nehmt ihr den Ausgang Uni, manche Bahnen fahren aber auch noch oben.

Bahnen zu dieser Haltestelle fahren sowohl vom Bahnhof in Durlach als auch vom Hauptbahnhof sehr regelmäßig. Achtet wenn ihr da seid drauf, dass bei uns Straßenbahnen und Stadtbahnen fahren (ohne S und mit S).



Vorläufiger Zeitplan



Änderungen am Zeitplan sind vorbehalten.

| | | |
|----------------|---|--|
| Freitag | ab 18:00 Uhr ab 18:00 Uhr 21:00 Uhr 21:30 Uhr 21:00 Uhr 22:00 Uhr | Anreise und Anmeldung Einturnen Schließen der Anmeldung Bezug der Schlafhalle Kampfrichterschulung Schließen der Wettkampfhalle |
| Samstag | ab 7:00 Uhr 7:30- 9:00 9:30 Uhr ab 10:00 Uhr 17:30 Uhr ab 19:30 Uhr ab 21 Uhr | Einturnen Frühstück Kampfrichterbesprechung Wettkampf Siegerehrung Abendessen Party |
| Sonntag | 9:00 – 11:00 11:00 | Frühstück Abreise oder Aufräumen |