

MixitCup

20. bis 22. November 2026



ORT

Münster

Universitätssporthalle
Horstmarer Landweg 51

WETTKAMPF

Trampolinturnen

in gemischten Teams

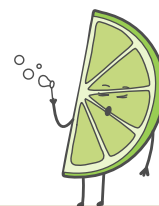
MOTTO

Freche Früchte

Party, Teamgeist und
Fruchtpower

01 · Wettkampfkonzzept

Aufgepasst, ihr frechen Früchtchen! Vom 20. bis 22. November 2026 findet der Mix It-Cup in Münster statt und ihr könnt euch getreu des Mottos auf dem Trampolin durchmischen lassen. Also seid keine runzligen Rosinen, sondern packt die Schläppchen ein und freut euch auf ein unvergessliches Wettkampfwochenende!



Auf einen Blick

PFLICHT

2er-Synchron

KÜR

4er-Team

BESONDERHEIT

Zugeloste Teams

Schwierigkeit und Einteilung

Bei der Anmeldung wählen alle Springenden zunächst die Schwierigkeitsstufe, in der sie antreten möchten. Für jede dieser Stufen ist eine feste Pflichtübung vorgegeben. Auch für die Kür gelten Mindestanforderungen, die sich an der gewählten Schwierigkeit orientieren.

Aus allen Teilnehmenden werden dann 4er-Teams gelost. Dabei wird nach Möglichkeit versucht, die Gruppen so zu mischen, dass pro Team möglichst keine Uni doppelt vertreten ist.

Wettkampfformat

Innerhalb des 4er-Teams können die beiden Synchronpaare frei gebildet werden. Die Pflicht wird also in selbst gewählten Zweierpaarungen geturnt, während die Kür anschließend gemeinsam als 4er-Team gesprungen wird.

Schwierigkeitsstufen



STUFE 1

Eifrige Erdbeere



STUFE 2

Mutige Mandarine



STUFE 3

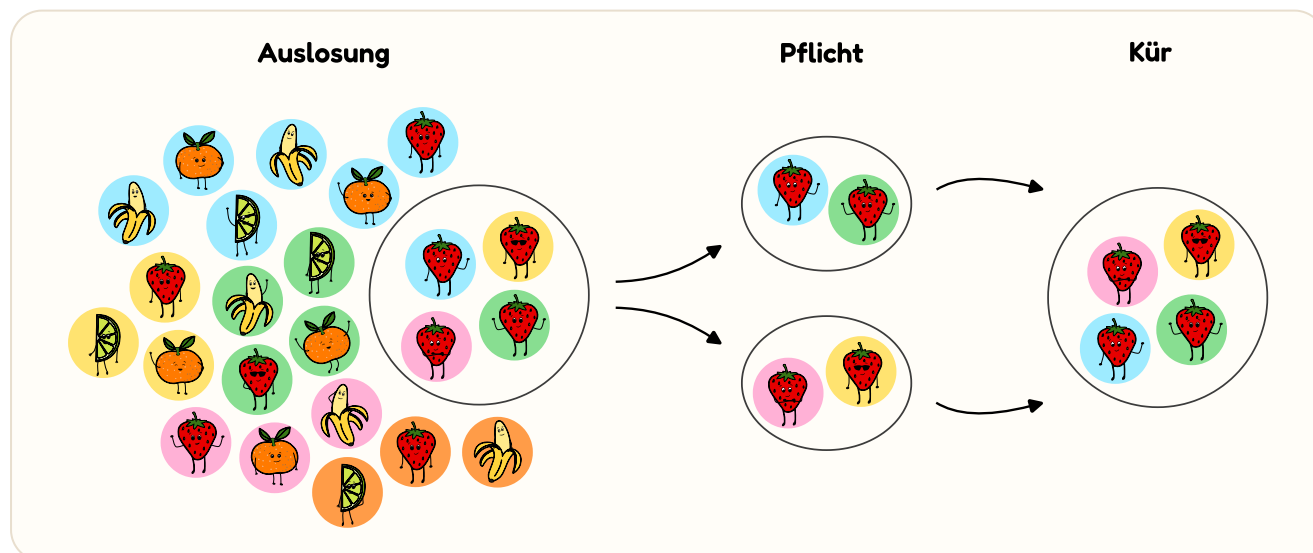
Beeindruckende Banane



STUFE 4

Legendäre Limette

Wettkampfschema



02 · Pflicht



Die Pflichtübungen

 STUFE 1 Eifrige Erdbeere	
Eifrige Erdbeere	00°
Halbe Sitz	01/ S
Halbe Stand	01/
Grätsche	00V
Sitz	00/ S
Stand	00/
Bücke	00<
Halbe Schraube	01/
Hocke	00°
Ganze Schraube	02/

 STUFE 2 Mutige Mandarine	
Mutige Mandarine	30° R
Stand	10/
Halbe Sitz	01/ S
Halbe Stand	01/
Grätsche	00V
Rücken	10/ R
Halbe Sitz	11/ S
Stand	00/
Hocke	00°
Salto C vw / rw*	40°

 STUFE 3 Beeindruckende Banane	
Beeindruckende Banane	40(
Bücke	00<
Salto B rw	40<
Grätsche	00V
Salto C rw z. Sitz	40° S
Halbe Rücken	11/ R
Halbe Stand	11/
Halbe Schraube	01/
Hocke	00°
Barani frei*	41 (° < /)

 STUFE 4 Legendäre Limette	
Dreiviertel Rück	30/ B
Cody z. Rücken	60° R
Muffel	30°
Grätsche	00V
Salto C rw	40°
Barani A	41/
Salto A rw	40/
Halbe Sitz	01/ S
Hocke ins Tuch	00°
Legendäre Limette	40°

* Muss vom Synchronpaar identisch geturnt werden.

Spezialsprünge

- **Eifrige Erdbeere:** Eine Hocke, bei der die Handflächen über dem Kopf und die Fußflächen unter dem Körper zusammen genommen werden.
- **Mutige Mandarine:** Ein gehockter 3/4 vorwärts ohne Streckphase. Die Landung erfolgt im Rücken.
- **Beeindruckende Banane:** Ein gestreckter Salto rückwärts, der sichtbar im Hohlkreuz gesprungen wird.
- **Legendäre Limette:** Ein gehockter Rückwärtssalto, der aus einer ungeöffneten Hockposition im Tuch gesprungen wird.

Beispielvideos zu den Spezialsprüngen findet ihr auf mixitcup.github.io

03 · Kür

Der Ablauf der Kür

- Die Kür besteht aus 20 Elementen und wird gemeinsam im 4er-Team gesprungen.
- Jede Person springt 5 Elemente.
- Gestartet wird von einer Weichbodenmatte und der letzte Sprung endet auf der Gegenüberliegenden.
- Die Anforderungen müssen abhängig von der Schwierigkeitsstufe erfüllt werden.

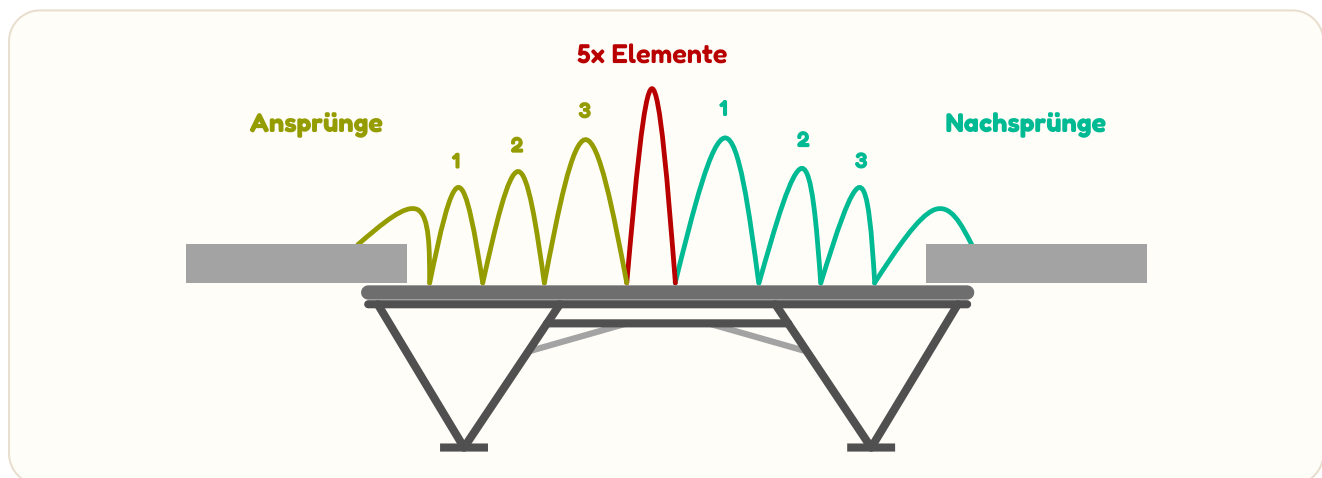
Erklärvideo und Beispielmaterail zur Kür-Wertung findet ihr auf mixitcup.github.io



Anforderungen

ANFORDERUNG	STUFE 1	STUFE 2	STUFE 3	STUFE 4
An- und Nachsprünge pro Person	≤ 3	≤ 2	≤ 1	0
Saltorotationen pro Gruppe $[\frac{1}{4}]$	≥ 2 [8]	≥ 4 [16]	≥ 8 [32]	≥ 12 [48]
Schraubenrotationen pro Gruppe $[\frac{1}{2}]$	≥ 4 [8]	≥ 6 [12]	≥ 7 [14]	≥ 8 [16]
Max. Anzahl Saltos ($\geq 270^\circ$) pro Person	0	2	4	∞

An- und Nachsprünge (Stufe 1)



Hinweise

- Sprungwiederholungen und Sprünge über dem Saltolimit pro Person werden nicht auf die Anforderungen angerechnet und bringen keine Schwierigkeitspunkte.
- Sprungwiederholungen innerhalb des Teams sind erlaubt.
- In **Stufe 4** muss die erste und letzte Tuchberührung nicht verpflichtend auf den Füßen erfolgen. Daher sind weder der Absprung des ersten Elements von den Füßen noch die Landung des letzten Elements im Stand vorgeschrieben.
- Pro Person werden nur die 5 Elemente gewertet. An- und Nachsprünge erhalten weder Schwierigkeit noch Haltung.

Penaltys

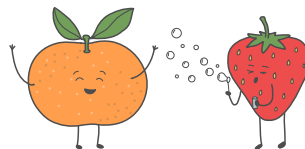
- Je zusätzlichem An- oder Nachsprung: -0,5
- Je $\frac{1}{4}$ fehlende Saltorotation: -0,2
- Je $\frac{1}{2}$ fehlende Schraube: -0,2

Wertung

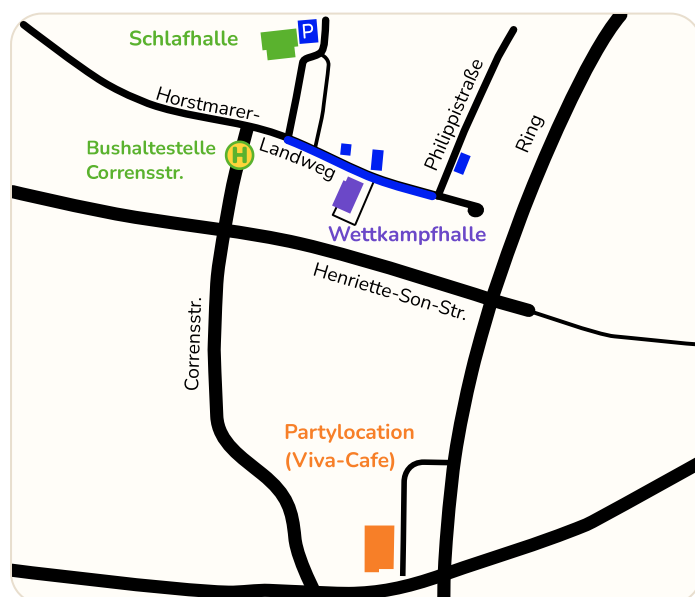
- Haltung
- Schwierigkeit

04 · Ablauf

Vorläufiger Zeitplan



TAG	ZEIT	PROGRAMMPUNKT	ORT
Freitag	ab 16:00	Anreise	📍 USH
	18:00 – 22:00	Einturnen	📍 USH
	18:00 – 19:45	An- und Abmeldung (bei verspäteter Ankunft bitte telefonisch)	📍 USH
	20:00	Bekanntgabe der Teams	📍 USH
	ab 22:00	Schlafen und Nachtruhe	📍 BSH
Samstag	08:00 – 10:00	Frühstück	📍 USH
	08:00 – 10:55	Einturnen	📍 USH
	10:30	KaRi-Besprechung	📍 USH
	11:00 – 17:00	Wettkampf (genauer Zeitplan folgt auf der Website)	📍 USH
	18:00	Siegerehrung und Aktivenbesprechung	📍 USH
	20:00 – 22:00	Abendessen	📍 USH
	22:00 – 04:00	Party im Viva Café	📍 Viva
Sonntag	09:00 – 12:00	Frühstück	📍 USH
	bis 13:00	Packen und Abreisen :(	📍 BSH



Orte

📍 <u>Wettkampfhalle</u>	USH Horstmarer Landweg 51
📍 <u>Schlafhalle</u>	BSH Horstmarer Landweg 68b
📍 <u>Partylocation</u>	Viva Café Domagkstraße 61
P <u>Parkplätze</u>	Blau eingefärbte Flächen

Bitte meldet euch zeitnah nach der Anreise bei der Orga in der USH.

05 · Verpflegung & Abendprogramm

Frühstück

Am Samstag- und Sonntagmorgen stellen wir euch Frühstück mit vegetarischen und veganen Optionen bereit.
Bitte bringt Geschirr und Besteck mit.

Cafeteria

Am Samstagmittag öffnet unsere Cafeteria mit einer Auswahl an süßen und herzhaften Snacks.

Abendessen

Am Samstagabend gibt es vor der Party ein gemeinsames veganes Abendessen, damit ihr gestärkt in den Abend starten könnt.

Duschen

Nach dem Wettkampf gibt es drei verschiedene Duschoptionen.

1

Separat

Individuell und ohne Musik in geschlechtergetrennten Gruppenduschen.

2

Beachparty

All-Gender-Dusche mit Musik in einer Gruppendusche. Badeklamotten sind verpflichtend.

3

Duschparty

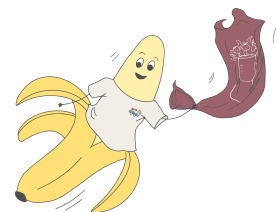
All-Gender-Dusche mit Musik in einer Gruppendusche. Badeklamotten sind optional.

Party

Die Party am Samstagabend findet im Viva Café mit Bar und Thekenpersonal statt. Dort werden Getränke verkauft. Eigene Getränke sind in der Location nicht gestattet.



06 · Merchandise



Für alle, die sich ein Andenken an den Wettkampf sichern möchten, bieten wir Merchandise mit unserem Wettkampfmotiv an. Die Bestellung erfolgt direkt mit der Meldung.



Die Bilder dienen der Veranschaulichung und können vom Endprodukt abweichen.

T-Shirts

Die T-Shirts sind als Freizeit- oder Sportshirt und jeweils in einer Unisex- oder taillierten Variante erhältlich. Beide sind vorne mit einem kleinen fruchtigen Motiv und hinten mit einem großen Backprint bedruckt.

Das Freizeitshirt besteht zu 100 % aus Baumwolle und ist im Farbton „Natural“ erhältlich.

Das Sportshirt besteht zu 100 % aus Polyester und ist im Farbton „Weiß“ erhältlich.

Größentabellen & Details

Freizeitshirt (Unisex)	pirnango.net
Freizeitshirt (Tailliert)	pirnango.net
Sportshirt (Unisex)	rolyshop.de
Sportshirt (Tailliert)	rolyshop.de

Handtuch

Das Handtuch (70x140 cm) im Farbton „Burgundy“ besteht zu 100 % aus Baumwolle und zeichnet sich durch das eingewebte Wettkampfmotiv aus.

Durch die robuste Verarbeitung ist es langlebig und strapazierfähig.

Das Handtuch wird speziell für uns gewebt. Um das Angebot zu realisieren, sind ausreichend Bestellungen erforderlich. Also schlagt zu! :)

Preise

Freizeit- / Sportshirt	15 €
Handtuch	25 €

07 · Meldung

Genug gelesen, überzeugt? Dann los — meldet euch mit eurer Stadt an. Wir freuen uns auf euch!

Fristen

Meldeschluss	30. September 2026	Die Meldetabelle muss bis zu diesem Termin vollständig ausgefüllt eingereicht werden.
Nachmeldung	15. November 2026	Nachmeldungen sind noch möglich, jedoch fällt eine Nachmeldegebühr an.

So meldet ihr euch an

Die Meldung erfolgt gesammelt pro Stadt, ebenso wie die Zahlung der Meldegebühren und das Geld für den Merchandise. Die Meldegebühr pro Teilnahme beträgt 55 €.

- Die Meldetabelle wird über die Website heruntergeladen.
- Die ausgefüllte Tabelle wird fristgerecht per Mail an mixitcup.orga@uni-muenster.de geschickt.
- Die Meldung wird anschließend vom Orgateam inklusive Kostenaufstellung und Vordruck zur individuellen Zustimmung zum Awareness-Konzept bestätigt.
- Die individuellen Zustimmungserklärungen sind von allen Teilnehmenden zu unterschreiben und gesammelt pro Stadt per Mail zurückzusenden.

Wichtige Hinweise

- Jede Stadt hat pro 5 vollständig gemeldete Teilnehmende eine:n **Kampfrichter:in** zu stellen. Pro fehlende kampfrichternde Person fällt eine Gebühr von 50€ an.
- Merchandise wird direkt mit der regulären Meldung bestellt.
- Eine Bestellung von Merchandise-Artikeln kann bei Nachmeldungen nicht garantiert werden.

Kostenaufschlüsselung

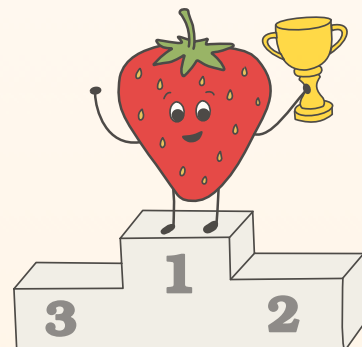
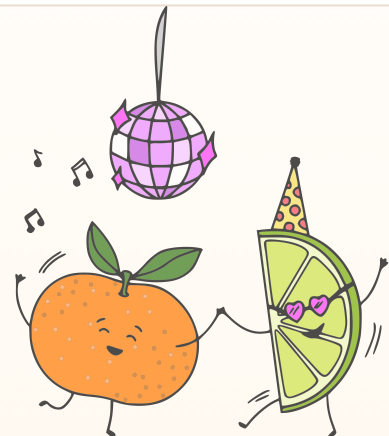
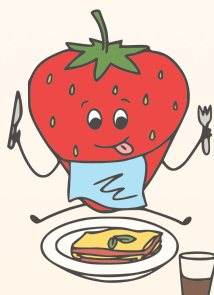


42% Verpflegung

32% Party

18% Wettkampf

8% Übernachtung



08 · Haftung

Teilnahmebedingungen

Die Teilnahme ist ausschließlich volljährigen Personen vorbehalten.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Teilnehmende sind selbst für einen ausreichenden Unfall- und Haftpflichtversicherungsschutz verantwortlich.

Die Haftung der Ausrichtenden und Veranstaltenden ist, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit, ausgeschlossen.

Für beschädigte, gestohlene oder verloren gegangene Gegenstände wird keine Haftung übernommen.

Verhalten vor Ort

Den Anweisungen der Ausrichtenden und Veranstaltenden ist während des gesamten Aufenthalts Folge zu leisten.

Rassistisches, sexistisches, diskriminierendes oder übergreifiges Verhalten wird nicht toleriert.

Das Awarenesskonzept ist verbindlicher Bestandteil der Teilnahme. Die volle Version davon ist [hier](#) zu finden. Während des Rahmenprogramms werden ansprechbare Awarenesspersonen vor Ort an einer roten Fliege erkennbar sein. Wer sich unwohl fühlt, Fragen hat oder jemanden zum Reden braucht, kann diese jederzeit ansprechen.

Daten und Medien

Mit der Anmeldung erklärt sich die teilnehmende Person einverstanden, dass personenbezogene Daten (Name, Vorname, Universität, Ergebnisse) sowie Foto- und Videoaufnahmen, die im Zusammenhang mit der Veranstaltung entstehen, verarbeitet und veröffentlicht werden dürfen.

Dies umfasst insbesondere Ergebnislisten, interne Kommunikationszwecke sowie Veröffentlichungen in regionalen Medien, auf unitramp.de und Social-Media-Kanälen der Ausrichtenden.

Die Einwilligung kann jederzeit (vor Ort bei den Veranstaltenden oder per Mail an mixitcup.org@uni-muenster.de) mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.

Konsequenzen

Bei Verstößen gegen die Teilnahme- oder Verhaltensregeln behalten sich die Ausrichtenden vor, Personen jederzeit von der Veranstaltung auszuschließen.

