

# Bedømmelsesreglement for TeamGym

*Vedtaget og udgivet 180810*

*Af Udvalget for TeamGym*

*Alle dele af håndbogen kan findes på DGF's hjemmeside, hvor de løbende opdateres og det vil tillige være muligt at bestille et udskrift af håndbogen for 50 kr. plus porto ved henvendelse til DGF.*

*© Copyright 2004-2010, Danmarks Gymnastik Forbund*

*Tegninger af Mie Trangbæk*

<b>1</b>	<b>GENERELT AFSNIT .....</b>	<b>6</b>
1.1	FORMÅL MED BEDØMMELSESREGLEMENTET.....	6
1.2	BEDØMMELSEN .....	6
1.2.1	Generelt .....	6
1.2.2	Dommerpaneler .....	6
1.2.3	Placering.....	6
1.2.4	Overdommerens pligter .....	6
1.2.5	A dommernes pligter.....	6
1.2.6	B dommernes pligter.....	7
1.2.7	C dommernes pligter.....	7
1.3	EVALUERING AF KARAKTERER .....	7
1.3.1	A karakteren.....	7
1.3.2	B karakteren.....	7
1.3.3	C karakteren .....	8
1.4	ANMELDELSE AF SVÆRHEDER .....	8
1.5	PÅKLÆDNING .....	8
1.5.1	Generelt .....	8
1.5.2	Piger/Damer .....	8
1.5.3	Dreng/Herrer .....	9
1.5.4	Mix .....	9
1.5.5	Modtagere og instruktører.....	9
1.5.6	Fradrag.....	9
1.6	MODTAGNING I SPRING PÅ SPRINGBANE OG TRAMPET .....	9
1.6.1	Springbane .....	9
1.6.1	Trampet.....	9
1.7	NYT FORSØG.....	10
1.8	ANBEFALING (GYLDEN REGEL).....	10
1.9	POINTFORDELING .....	10
<b>2</b>	<b>RYTMISK GULVSERIE.....</b>	<b>12</b>
2.1	DISCIPLINKRAV .....	12
2.2	SVÆRHED (ÅBEN SKALA).....	12
2.2.1	Pivoter.....	12
2.2.2	Hop/Spring.....	13
2.2.3	Balancer eller kraftmomenter .....	13
2.2.4	Rækkemomenter.....	13
2.2.5	Akrobatiske momenter .....	13
2.2.6	Kombination.....	13
2.3	UDFØRELSE (10,0).....	14
2.3.1	Tab af præcision i formationer .....	14
2.3.2	Ikke samtidig udførelse .....	14
2.3.3	"Blackout" hos gymnast.....	14
2.3.3	Overskridelse af gulvareal.....	14
2.3.4	Teknisk ukorrekt udførsel af specifikke momenter .....	15
2.3.5	Uens udførsel.....	15
2.3.6	Utydelig dynamisk udførsel.....	15
2.3.7	Begrænset bevægelsesudslag .....	15
2.3.8	Krogede linier.....	15
2.3.9	Ubalance, ukontrolleret udførsel, fald.....	15
2.3.10	Manglende udtryk .....	15
2.3.11	Afbryde rytmeserien.....	15
2.3.12	Forkert antal gymnaster .....	15
2.4	KOMPOSITION (4,0) .....	16
2.4.1	Tid.....	16
2.4.2	Musik.....	16
2.4.3	Hele kroppen skal bruges.....	16
2.4.4	Begrænsning af akrobatiske momenter .....	16
2.4.5	Variation i formationer.....	16
2.4.6	Forflytninger med kvalitet.....	17
2.4.7	Gulvudnyttelse .....	17
2.4.8	Forskellige fronter .....	17
2.4.9	Bevægelser i alle planer.....	17
2.4.10	Bevægelser i alle retninger .....	17

2.4.11	Ingen gentagelse af bevægelser .....	17
2.4.12	Holdpræstation .....	17
2.4.13	Sammenhæng mellem musik og bevægelse .....	17
2.4.14	Variation i tempo .....	18
2.4.15	Flow i forbindelse af bevægelser .....	18
2.6	OVERDOMMERFRADRAG.....	18
<b>3</b>	<b>SPRING PÅ SPRINGBANE.....</b>	<b>20</b>
3.1	DISCIPLINKRAV .....	20
3.2	SVÆRHED (ÅBEN SKALA).....	20
3.2.1	Undtagelser - Springbane .....	21
3.2.2	Sværhedstabel - Springbane .....	21
3.2.3	Tillægsværdier - Springbane.....	22
3.3	UDFØRELSE (10,0).....	22
3.3.1	Tab af energi.....	22
3.3.2	For lav eller lang afsluttende salto .....	22
3.3.3	Upræcis kropssposition .....	22
3.3.4	Skrue (fra lukket eller hoftebøjet) startet uden aktiv hofte .....	22
3.3.5	Manglende opdeling af skruer i multiroterende spring .....	22
3.3.6	Ujævn strøm.....	23
3.3.7	Afvigelse fra centerlinien .....	23
3.3.8	Ikke strakt landingsposition .....	23
3.3.9	Ubalance eller fald .....	23
3.3.10	Sætte hænder på landingsmatten .....	23
3.3.11	Løbe forbi.....	23
3.3.12	Forkert antal gymnaster .....	23
3.3.13	Afbryde springserien.....	23
3.3.14	Modtagning.....	24
3.4	KOMPOSITION (2,0 EL. 4,0) .....	24
3.4.1	Tid.....	24
3.4.2	Løbe samlet tilbage mellem omgangene .....	24
3.4.3	Ingen ekstra bevægelser.....	24
3.4.4	Ingen rodede omgange.....	24
3.4.5	Ingen gentagelser.....	24
3.4.6	Både forlæns og baglæns omgange .....	25
3.4.7	Omgang med skruer.....	25
3.5	OVERDOMMERFRADRAG.....	25
<b>4</b>	<b>SPRING PÅ TRAMPET .....</b>	<b>26</b>
4.1	DISCIPLINKRAV .....	26
4.2	SVÆRHED (ÅBEN SKALA).....	26
4.2.2	Sværhedstabel - Trampet .....	27
4.2.3	Tillægsværdier – Trampet.....	27
4.3	UDFØRELSE (10,0).....	27
4.3.1	For lav eller lang salto .....	27
4.3.2	Upræcis kropssposition .....	28
4.3.3	Skrue (fra lukket eller hoftebøjet) startet uden aktiv hofte .....	28
4.3.4	Manglende opdeling af skruer i multiroterende spring .....	28
4.3.5	Ujævn strøm.....	28
4.3.6	Afvigelse fra centerlinien .....	28
4.3.7	Ikke strakt landingsposition .....	28
4.3.8	Ubalance eller fald .....	28
4.3.9	Løbe forbi.....	28
4.3.10	Forkert antal gymnaster .....	28
4.3.11	Modtagning.....	29
4.4	KOMPOSITION (2,0 EL. 4,0) .....	29
4.4.1	Tid.....	29
4.4.2	Løbe samlet tilbage mellem omgangene .....	29
4.4.3	Ingen ekstra bevægelser.....	29
4.4.4	Ingen rodede omgange.....	29
4.4.5	Ingen gentagelser.....	29
4.4.6	Både spring med og uden springbord.....	29
4.4.7	Omgang med skruer.....	30
4.4.8	Omgang med dobbeltrotation .....	30
4.5	OVERDOMMERFRADRAG.....	30

<b>5</b>	<b>RYTMESVÆRHEDER OG TEGN.....</b>	<b>31</b>
5.1	PIVOT .....	31
5.2	HOP/SPRING.....	33
5.3	BALANCER OG KRAFTMOMENTER.....	36
5.3.1	<i>Balancer</i> .....	36
5.3.2	<i>Kraftmomenter</i> .....	38
<b>6</b>	<b>VEJLEDNING TIL UDFØRELSESFRADRAG .....</b>	<b>40</b>
6.1	<i>Rytmeserie</i> .....	40
6.2	<i>Spring på springbane</i> .....	41
6.3	<i>Spring på trampet</i> .....	41
<b>7</b>	<b>EKSEMPLER OG ANDEN HJÆLP .....</b>	<b>43</b>
7.1	NØGLE TIL FORSKELLE MELLEM RÆKKERNE.....	43
7.2	NØGLE TIL FORSKELLE TIL INTERNATIONALT REGLEMENT .....	43
7.3	EKSEMPLER - SPRINGBANE .....	43
7.4	EKSEMPLER - TRAMPET .....	44
<b>8</b>	<b>PROCEDURE FOR DISPENSATION AF TRIPPELROTATION.....</b>	<b>46</b>
8.1	PRAKTISK GODKENDELSE .....	46
	<i>Måttespring:</i> .....	46
	<i>Trampetspring:</i> .....	46



# 1 Generelt afsnit

## 1.1 Formål med Bedømmelsesreglementet

- at sikre den mest objektive og enige bedømmelse
- at forøge dommerens viden
- at være til hjælp for instruktører og gymnaster

## 1.2 Bedømmelsen

### 1.2.1 Generelt

Hver dommer skal om nødvendigt kunne begrunde sine fradrag og retfærdiggøre sine karakterer over for dommerpanelet.

Alle dommere møder i konkurrenceområdet en time før konkurrencestart.

### 1.2.2 Dommerpaneler

Der er A, B og C dommerpaneler for hver disciplin. I spring på springbane og spring på trampet består A og C dog af de samme personer.

A panelet bedømmer sværhed og består af 1 eller 2 dommere

B panelet bedømmer udførelse og består af en overdommer og yderligere 1-3 dommere.

C panelet bedømmer komposition og består af 2 dommere i rytme og 1 eller 2 dommere i spring.

### 1.2.3 Placering

Dommerne skal placeres så de har et ordentligt og uhindret udsyn til holdenes præstationer.

Dommerne skal placeres ved siden af hinanden.

### 1.2.4 Overdommerens pligter

Overdommeren skal:

- lede domtermødet før konkurrencen
- give klartegn med et grønt flag
- beslutte om en afbrydelse af programmet er forårsaget af tekniske årsager
- kontrollere de enkelte B dommers slutkarakterer, forskellen mellem karaktererne og beregne den endelige karakter
- indkalde til domtermøde hvis karakterforskellene overskrider det tilladte
- udføre eventuelle overdommerfradrag på den endelige karakter i den aktuelle disciplin
- hvis der er overdommerfradrag, informere dommerpanelet om årsagen til overdommerfradrag og den endelige karakter
- være til rådighed for sparring med A dommeren (hvis der kun er 1 A dommer)
- føre en tabel over karakterer fra A, B og C panelerne og sikre rigtigheden af disse
- være medlem af konkurrencejuryen i den aktuelle disciplin

### 1.2.5 A dommernes pligter

A dommerne skal:

- evaluere holdenes sværhed

- udregne deres karakterer uafhængigt af hinanden
- herefter i fællesskab afstemme udregningerne og komme frem til endelige A karakter
- er der kun 1 A dommer, kan vedkommende rette henvendelse til overdommeren

### 1.2.6 B dommernes pligter

B dommerne (inkl. overdommeren) skal:

- evaluere holdenes udførelse
- afgive deres karakterer uafhængigt af hinanden
- umiddelbart videregive sin karakterseddel til overdommeren for kontrol og udregning af den endelige karakter

### 1.2.7 C dommernes pligter

C dommerne skal:

- evaluere holdenes komposition
- afgive deres karakterer uafhængigt af hinanden
- være istand til at argumentere for sine fradrag overfor meddommeren
- herefter i fællesskab afstemme udregningerne og komme frem til endelige C karakter

## 1.3 Evaluering af karakterer

Holdets samlede karakter i diciplinen er summen af A, B, og C karakteren.

### 1.3.1 A karakteren

A karakteren (sværhedsværdien) udregnes af A dommerne i fællesskab med 0,1 points nøjagtighed, men undervejs skal de gøre deres egne notater og udregninger.

Karakteren sendes til sekretariatet.

### 1.3.2 B karakteren

Alle præstationer evalueres af 2-4 dommere (inklusive overdommeren) fra 0,0 til 10,0 point.

Hver dommer afgiver en slutkarakter med 0,1 points nøjagtighed.

Ved 4 dommere (inklusive overdommeren) er de to midterste slutkarakterer tællende.

Ved 3 dommere (inklusive overdommeren) er alle tre slutkarakterer tællende.

Ved 2 dommere (inklusive overdommeren) er begge slutkarakterer tællende.

Den endelige karakter er gennemsnittet af de tællende slutkarakterer. (Undtagen ved basisudregning. Se nedenfor)

Forskellen mellem alle karakterer skal opfylde følgende:

Beregnet karakter	Tilladt forskel
8,0 - 10,00	0,6
<8,0	1,0

Der gælder følgende regler for karakterforskellene mellem de tællende karakterer.

Beregnet karakter	Tilladt forskel
8,5- 10,00	0,3
8,0 - 8,49	0,4
7,0 - 7,99	0,5

&lt;7,0

0,6

Hvis forskellen mellem alle dommerens karakterer er for stor eller forskellen mellem de tællende karakterer ikke ligger indenfor den tilladte forskel *skal* OD indkalde pointdommerne til dommermøde, hvor der skal ske et af følgende:

1. Dommerne retter deres karakterer så de ligger indenfor de tilladte tolerancer eller
2. Basisudregning benyttes:

$$\text{Endelig karakter} = \frac{\text{Overdommerkarakter} + (\text{gennemsnittet af tællende karakterer})}{2}$$

Alle karakterer sendes til sekretariatet.

### 1.3.3 C karakteren

Alle præstationer evalueres af 2 dommerne fra 0,0 til 4,0 i rytme og af 1-2 dommere til 2,0 (4,0 for mini og junior) i spring, med 0,1 points nøjagtighed.

Hvis der er 2 dommere skal de være helt enige.

Alle karakterer sendes til sekretariatet.

## 1.4 Anmeldelse af sværheder

Holdet skal på forhånd anmelde hvilke sværhedsmomenter de har tænkt sig at udføre i rytmeserie, på bane og trampet.

Se Teknisk reglement for hvordan det foregår i praksis.

## 1.5 Påklædning

### 1.5.1 Generelt

Et pænt og anstændig gymnastisk udseende skal være det overordnede indtryk.

Beklædningen skal være den samme for alle gymnaster på holdet, dog ikke på tværs af kønnene for mixhold (se 1.5.4)

Gymnastisk fodbeklædning er frivilligt, men i rytmeserien skal hele holdet benytte det, hvis bare en benytter det.

Bandager er tilladt. De skal være ordentligt fastgjort og i en ikke-forstyrrende farve.

Ingen smykker må bæres af hverken gymnaster eller modtagere (gælder også øringer), medmindre de er tapet helt til, så der ikke er nogle skarpe kanter eller noget man kan hænge fast i.

Bodypaint er ikke tilladt. Tatoveringer giver ikke fradrag.

Pyntede hårspænder klassificeres som smykker.

Løse genstande som bælt, seler og snører er ikke tilladt.

### 1.5.2 Piger/Damer

Gymnasterne skal enten bære en gymnastikdragt eller (i Danmark) tætsiddende top/T-shirt. I stående stilling må der ikke vises bar mave.

Halsudskæringen foran og bagved skal være anstændig. Dvs. ikke lavere end halvdelen af brystbenet foran og ikke lavere end den nederste del af skulderbladene bagpå.

Benudskæring må ikke være højere end hoftebenet.

Toppen/dragten må være med eller uden ærmer, men skulderstroppen skal være mindst 2 cm bred. Længden af ærmer er fri.

Gymnastikdragten må gerne kombineres med bukser (også i form af heldragt). I begge tilfælde med fri benlængde.

### **1.5.3 Dreng/Herrer**

Gymnasterne skal enten bære dragt eller en tætsiddende T-shirt. Længden af ærmer er fri.

Halsudskæringen (både for og bag) må ikke være lavere end skulderbladene.

Der skal bæres shorts, bukser, eller heldragt, som ikke må være baggy eller løse. Formålet er at man skal kunne se om benene er helt strakte

### **1.5.4 Mix**

Piger/damer og drenge/herrer skal følge reglerne i 1.5.2 og 1.5.3 respektivt.

Der er således ingen krav på tværs af kønnene.

### **1.5.5 Modtagere og instruktører**

Alle instruktører og modtagere, der befinder sig i konkurrencearealet, skal være ens og sportsligt påklædt. Sko og sokker er individuelt frivilligt og behøver ikke være ens, men skal dog være sportsligt og for modtagere desuden sikkert fastgjort.

Der tillades forskelle p.g.a. tryk af navn og reklamer f.eks. "Butik A" og Fabrik B". DGF's regler for reklamer skal desuden overholdes.

Modtagere må ikke bære smykker (som beskrevet i 1.5.1).

### **1.5.6 Fradrag**

Hvis overdommeren mener, at påklædningen ikke er reglementeret, skal overdommeren med det samme kontakte en repræsentant fra SPRU, der derefter skal træffe en afgørelse om fradrag.

Fradraget er 0,5 og kan kun tildeles en gang per hold i en konkurrence. Gymnasters påklædning, smykker og instruktørens påklædning hører alle under dette ene fradrag.

## **1.6 Modtagning i spring på springbane og trampet**

Sikkerhedsmodtagning i trampet er påkrævet.

### **1.6.1 Springbane**

På springbanen er der ikke direkte krav om at der skal stå modtagere, men det giver overdommerfradrag for mangelfuld modtagning, hvis der ikke gribes ind ved farlige situationer. Dette også selvom holdet havde valgt ikke at have modtagere stående. Fald er ikke nødvendigvis en farlig situation. Det anbefales at have en mobil modtager stående ved for gymnasten vanskelige momenter.

En modtager der står oppe på banen vil ikke kunne blive dømt for at markere tilløbet. En modtager der står mellem 0 og 3 meter fra banen vil kunne blive dømt.

### **1.6.1 Trampet**

To modtagere skal stå på landingsmåtten til trampet hele tiden, opmærksomme og parate, for at kunne reagere hurtigt i tilfælde af fare. Begge modtagere skal som udgangspunkt stå i nærheden af trampetten på landingsmåtten, men skal selvfølgelig bevæge sig når dette er påkrævet. De må gerne forlade måtten midlertidigt af sikkerhedshensyn.

Undtagelsesvis er det tilladt kun at være 1 modtager på landingsmåtten ved springbordsspring uden saltobevægelser. Den anden modtager må da gerne stå ved springbordet.

Det er holdets ansvar at modtagningen er korrekt og på plads under hele præstationen. Hvis dette ikke er tilfældet, eller hvis der ikke gives modtagning ved farlige situationer udløses et

overdommerfradrag. Overdommeren vil forsøge ikke at sætte konkurrencen i gang før, men det er stadig trænerens ansvar at ovenstående overholdes.

Modtagning vil give fradrag.

Modtagere/trænere på seniorhold må ikke give instruktioner til gymnasterne under omgangene (se 4.1 og 5.1)

## 1.7 Nyt forsøg

Det er kun muligt at lave et nyt forsøg, hvis det forrige forsøg var afbrudt af fejl i udstyr eller musik, og ikke forårsaget af holdet selv.

Det er overdommeren der træffer beslutningen om hvorvidt der må laves et nyt forsøg.

Hvis OD skønner at der er fejl i musikken (stopper eller går i loop) gives der altid lov til at lave et nyt forsøg når fejlen er udbedret.

## 1.8 Anbefaling (gylden regel)

Ved valget af momenter og sammensætninger skal stil og teknisk præcision altid gå frem for sværhed.

Øvelserne skal altid passe til gymnasternes modenhed og kunnen.

## 1.9 Pointfordeling

	Serie	Springbane / Trampet
Sværhed	åben	åben
Udførsel	10,0	10,0
Komposition	4,0	2,0 el. 4,0



## 2 Rytmisk Gulvserie

### 2.1 Disciplinkrav

- en rytmisk gulvserie er uden håndredskaber til instrumental musik
- holdene skal være klar ved kanten af gulvarealet. Når overdommeren giver klartegn med et grønt flag, skal speakeren sige ”værsgo”. Holdet har herefter 5 sekunder til at starte indløbet direkte til startopstilling. Musikken startes kort tid efter. Det er ikke tilladt at anvende musik før og efter selve serien. Afvigelser vil resultere i OD fradrag for nøl
- holdet består af 6-12 gymnaster, og på mixhold skal der være lige mange af hvert køn

### 2.2 Sværhed (åben skala)

Serien tildeles sværhedsværdi beregnet som summen af værdien af følgende grupper.

- Pivoter (2 sværeste)
- hop/spring (2 sværeste)
- balancer eller kraftmomenter (2 sværeste)
- række momenter (2 stk)
- akrobatisk momenter (2 stk)
- kombination (1 stk)

Pivoter, hop/spring, balancer og kraftmomenter er opdelt i værdigrupper A, B, C, D, E.

A momenter	0,2
B momenter	0,3
C momenter	0,4
D momenter	0,5
E momenter	0,6

Disse momenter skal vurderes på forhånd før de kan give point i en serie. Momenter kan findes i afsnit 5 eller dokumentet ”Ekstra rytmemomenter”. Hvis momentet ikke findes skal det indsendes til vurdering hos SPRU min. 2 uger før konkurrencen (meget gerne før)

Alle gymnaster på holdet skal udføre samme sværhedsmoment, med arme og ben i samme position. Det skal udføres samtidigt, eller med så kort tidsmæssigt mellemrum, at man let kan afgøre, om alle gymnaster udfører momentet.

Dog må man godt spejlvende momenterne, så f.eks. nogle gymnaster laver et moment med venstre ben, mens resten af holdet bruger højre ben.

Udførelsen af momenterne skal opfylde kravene til momenterne som beskrevet i afsnit 5 ellers vil momentet ikke tælle. Momentet kan evt. vurderes til at opfylde kravet for et andet moment og værdien kan i så fald ændres frem for helt at bortfalde.

#### 2.2.1 Pivoter

Sværhedsværdien for pivoter er summen af værdierne for de to sværeste forskellige pivoter.

*Definition:* En pivot er mindst 360 graders drejning på en fod på tå. Definitionen omfatter således også pirouetter, pique drejninger og forouetter

*Pivoten tæller kun hvis* alle gymnaster starter pivoten med front i samme retning.

Antal grader vurderes ud fra hofterne.

*Se Afsnit 5 for momenter, værdier og udførelseskrav*

### 2.2.2 Hop/Spring

Sværhedsværdien for hop/spring er summen af værdierne for de to sværeste forskellige hop/spring.

*Definition:* Et afsæt på et eller to ben og en genkendelig figur i luften før landing på et eller to ben.

*Se Afsnit 5 for momenter, værdier og udførelseskrav*

### 2.2.3 Balancer eller kraftmomenter

Sværhedsværdien for balancer/kraftmomenter er summen af værdierne for de to sværeste forskellige balancer/kraftmomenter.

*Definition:* I en balance skal kroppen (inkl arme og ben) være i total ro i 2 sek.

*Definition:* Et kraftmoment er en kontrolleret bevægelse med dynamisk styrke. Positionerne før og efter skal være klare men ikke holdes i 2 sek.

*Se Afsnit 5 for momenter, værdier og udførelseskrav*

### 2.2.4 Rækkemomenter

Sværhedsværdien for rækkemomenter afgøres af to forskellige rækkemomenter.

Der er følgende krav til de forskellige rækker:

- damer, piger                      Kropsbølger. For ynglinge/senior desuden krav om at de er en sidelæns og en (forlæns el. baglæns)
- herrer, drenge                    Svingbevægelser
- mixed                                Parsamarbejde

*Definition:* Kropsbølger: Som en bølgetop der bevæger sig mod stranden, skal en bølgetop bevæge sig fra hoved til hoftene gennem alle ledene eller den modsatte vej. Både hoved og hofter skal starte og slutte i normalposition. I en forlæns, baglæns og sidelæns kropsbølge peger bølgetoppen hhv. fremad, bagud eller til siden. Der kræves store ledudslag.

*Definition:* I et svingmoment forekommer der en impuls og et tyngdebestemt sving, så en eller flere dele af kroppen udfører et pendulsving. Det er et krav at svinget inkluderer både overkroppen og bevægelser i knæleddene.

*Definition:* Parsamarbejde er et løft, kast eller støtte mellem en kvindelig- og en mandlig gymnast. D.v.s der skal løftes/flyttes/støttes noget vægt.

Hvis holdet kun udfører et moment er sværhedsværdien 0,2.

Hvis holdet udfører to forskellige momenter er sværhedsværdien 0,5.

### 2.2.5 Akrobatiske momenter

Sværhedsværdien for akrobatiske momenter afgøres af to forskellige akrobatiske momenter.

*Definition:* mølle, forlæns og baglæns brogang, kraftspring, schmetterling, rondat, flik og alle former for salto.

Hvis holdet f.eks laver rondat-flik har holdet udført 2 momenter (se også komposition for begrænsninger i antallet af akrobatiske momenter)

Hvis holdet kun udfører et moment er sværhedsværdien 0,2.

Hvis holdet udfører to forskellige momenter er sværhedsværdien 0,5.

### 2.2.6 Kombination

Sværhedsværdien for kombination afgøres af den sværeste kombination. En kombination består af to forskellige sværhedsmomenter.

Momenter der indgår i 2.2.1 – 2.2.5 kan *ikke* samtidig indgå i en kombination og omvendt. *Et rækkemoment kan aldrig indgå i kombinationen.*

Værdien af kombinationen er summen af de momenter der kombineres.

Kombinationer skal være direkte, hvilket betyder at momenterne skal udføres:

- uden tøven eller pause
- uden tab af balance mellem momenterne
- uden ekstra arm eller bensving

*Kombination af to pivoter:* En følge af 2 forskellige pivoter. Forbindelse imellem pivoterne skal enten være uden mellemtrin (med hælen på gulvet indimellem), eller med et ekstra støttepunkt (f.eks pivot på højre fod direkte efterfuldt af pivot på venstre fod)

*Kombination af to hop/spring:* En følge af 2 forskellige hop eller spring med maksimalt et skridt imellem. F.eks. splitspring landende på højre fod – skridt fremad og afsæt på venstre fod – saksehopp.

*Kombination af to balancer:* En følge af 2 forskellige balancer. Forbindelsen er udført med kropsvægten på samme fod (eller hånd) i begge momenter uden at støttefoden (eller hånden) bevæger sig undervejs. Der er også muligt at skifte vægt fra ben til hænder, eller fra hænder til ben. Eller fra hænder eller ben til hænder og ben. Alt uden mellemstøtte fra fod eller hånd.

*Kombination af to kraftmomenter:* En følge af 2 forskellige kraftmomenter. Forbindelsen udføres med kropsvægten på hænderne i begge momenter og uden at hænderne bevæger sig undervejs.

*Kombination af to akrobatiske momenter:* En følge af 2 forskellige akrobatiske momenter. Forbindelsen udføres uden skridt mellem landing og afsæt. Hvert ben støtter på gulvet en gang.

*Kombination af to momenter fra forskellige grupper:* Udføres med maksimalt et mellemtrin.

## **2.3 Udførelse (10,0)**

Udførelsen bedømmes ud fra udgangskaracteren 10,0 hvorfra der fradrages for hver fejl for at give B karakteren for rytmisk gulvserie.

Se afsnit 6 for en mere specifik vejledning til fradragene.

### **2.3.1 Tab af præcision i formationer**

Alle formationer skal indtages korrekt, så rette linier er rette o.s.v

*Frdrag på 0,1 per gymnast per gang*

### **2.3.2 Ikke samtidig udførelse**

Gymnaster der ikke følges med de andre gymnaster vil udløse fradraget

*Frdrag på 0,1 til 0,2 per gymnast per gang*

### **2.3.3 ”Blackout” hos gymnast**

Gymnaster der får et ”blackout” vil blive fradraget per sekund, men vil så undgå andre udførelsesfradrag i det tidsrum.

*Frdrag på 0,3 per gymnast per sekund*

### **2.3.3 Overskridelse af gulvareal**

Gymnaster der berører gulvet udenfor striberne der markerer gulvarealet vil udløse fradrag. Fradraget gives per gang og er således uafhængig af hvor mange gymnaster der er udenfor.

*Frdrag på 0,1 per gang*

#### **2.3.4 Teknisk ukorrekt udførelse af specifikke momenter**

Specifikke momenter (sværhedsmomenter og diverse klassikere) skal udføres med den alment kendte teknik. For nogle sværhedsmomenter er disse krav til teknik desuden nedskrevet i afsnit 5.

*Fradrag på 0,05 til 0,3 per gymnast per gang*

#### **2.3.5 Uens udførelse**

Gymnasterne skal udføre momenter og øvelser på præcis den samme måde, medmindre koreografien tydeligt siger noget andet

*Fradrag på 0,05 til 0,2 per gymnast per gang*

#### **2.3.6 Utydelig dynamisk udførelse**

Gymnasterne skal udføre momenter og øvelser med den dynamisk udførelse koreografien siger. Dynamisk udførelse inkluderer staccato vs legato, og fornemmelse for tyngde med afspænding.

*Fradrag på 0,05 per gymnast per gang*

#### **2.3.7 Begrænset bevægelsesudslag**

Momenter og øvelser skal udføres med størst muligt bevægelsesudslag. Selv de mindste elementer skal udføres så ”stort” som muligt.

*Fradrag på 0,05 til 0,1 per gymnast per gang*

#### **2.3.8 Krogede linier**

Der skal være så få knæk i leddene som muligt. Alternativt en blød kurve gennem flere led. F.eks. en alm håndstand har kun en linie, uden knæk i skuldre eller andre steder. Omvendt har en attitude balance knæk i alle led, med de skal være jævnt fordelt så der skabes en smuk kurve.

Heraf følger også at f.eks fodled skal være strakte.

*Fradrag på 0,05 til 0,1 per gymnast per gang*

#### **2.3.9 Ubalance, ukontrolleret udførelse, fald**

Serien skal udføres kontrolleret. Der gives fradrag ved ekstra skridt og hop, ved ekstra arm og benbevægelser, ved håndisætning og fald.

*Fradrag på 0,05 til 0,3 per gymnast per gang*

#### **2.3.10 Manglende udtryk**

Serien skal udføres med udtryk. Gymnasternes udtryk skal vise at hele koreografien giver mening for gymnasterne. Gymnasterne skal være bevidste om de udtryk de udsender.

*Fradrag på 0,2 en gang for hele serien*

#### **2.3.11 Afbryde rytmeserien**

Holdet må ikke udskifte en gymnast undervejs i serien. Hvis en gymnast afbryder udførelsen gives et fradrag. F.eks ved skade.

*Fradrag på 0,5 per gymnast*

#### **2.3.12 Forkert antal gymnaster**

Hvis der er for få eller for mange gymnaster, eller hvis kønsfordelingen ikke er korrekt på mixhold.

*Fradrag på 1,0 per gymnast*

## 2.4 Komposition (4,0)

Kompositionen bedømmes ud fra udgangskaraktoren 4,0 hvorfra der fradrages for hver fejl:

### 2.4.1 Tid

Serien er underlagt tidskrav. Tidtagningen starter med musikken og slutter ved sidste bevægelse.

Mini	Junior	Ynglinge	Senior
1:00-3:00	1:30-3:00	2:00-3:00	2:30-3:00

*Fradrag på 0,3 hvis kravet ikke overholdes*

*Fradrag på 2,0 hvis serien er over 15 sekunder for kort*

### 2.4.2 Musik

Hele serien skal udføres til instrumental musik.

*Fradrag på 0,3 hvis der mangler musik eller der er sang/tale.*

### 2.4.3 Hele kroppen skal bruges

Serien skal bestå af gymnastiske bevægelser (eks. hop, forflytninger, ruller, vendinger, pivoter, bølgebevægelser, sving- og balancielementer)

Hele kroppen skal være involveret i bevægelserne. Sekvenser med isolerede arm- eller benbevægelser vil medføre fradrag.

*Fradrag på 0,1 hver gang.*

### 2.4.4 Begrænsning af akrobatiske momenter

Holdet må maksimalt lave 4 akrobatiske momenter (som defineret i 2.2.5). Det tælles med også selvom kun en enkelt gymnast udfører momentet.

Læg mærke til, at dette er anderledes end i 2.2.5, hvor hele holdet skal udføre momentet for at det tælles som sværhed. F.eks. hvis halvdelen af holdet laver rondat-flik, og den anden halvdel laver rondat-salto, så tælles det som tre momenter i forhold til kompositionskravet, men tælles kun som et moment i forhold til sværhed.

Akrobatiske momenter skal integreres naturligt i serien. D.v.s. ikke medføre: Stop i bevægelsesforløb. Stop før akrobatisk moment. Mere end tre skridts tilløb til akrobatisk moment.

*Fradrag på 0,2 for hvert akrobatisk moment udover 4.*

*Fradrag på 0,2 hver gang et akrobatisk moment ikke integreres*

### 2.4.5 Variation i formationer

Serien skal indeholde mindst (6 for seniorer, 5 for øvrige rækker) forskellige formationer.

Der skal være mindst en stor formation. En stor formation er defineret ved at der befinder sig mindst en gymnast nær (2m gråzone) alle 4 sider af gulvet.

Der skal være mindst en lille formation. En lille formation er defineret ved at alle gymnaster berører gulvet indenfor en 3x3m kvadrat.

Der skal være mindst 2 forskellige formationer, *udelukkende* (alle gymnaster) bestående af et eller flere let identificerbare kurvede liniestykker. Hvert liniestykke skal dannes af minimum 4 gymnaster. Et liniestykke vil blive anset for delt i to hvis det knækker mere end 45° ved en hvilken som helst gymnast (dvs min. 8 personer til en velformet cirkel).

Der skal udføres minimum to øvelser i formationen før en formation accepteres.

*Fradrag på 0,1 for hver manglende formation.*

#### **2.4.6 Forflytninger med kvalitet**

Forflytninger indebærer de bevægelser, der er nødvendige for at komme fra en formation til en anden. Forflytningerne skal have såvel gymnastisk som rytmisk kvalitet og udgøre en naturlig del af den rytmiske serie.

*Fradrag på 0,1 hver gang det ikke sker.*

#### **2.4.7 Gulvudnyttelse**

Hele gulvfladen skal udnyttes. Hvis mindre end 90% af gulvet er fradraget 0,2, og yderligere 0,2 trækkes for hver yderligere 10% (gymnasterne "maler" gulvet med en 2 meter pensel, mens de bevæger sig rundt på gulvet).

*Fradrag på 0,2 per 10% mindre end 90%.*

#### **2.4.8 Forskellige fronter**

Serien skal udføres mod alle 4 fronter på et eller andet tidspunkt i løbet af serien. Der skal udføres minimum to øvelser imod fronten før en front accepteres. Hver front skal opfyldes af mindst halvdelen af gymnasterne, enten samtidig eller meget tæt tidsmæssigt.

*Fradrag på 0,2 per manglende front.*

#### **2.4.9 Bevægelser i alle planer**

Serien skal udføres i forskellige planer (liggende, siddende, stående). Alle gymnaster på holdet skal udføre minimum to øvelser i planet før et plan accepteres.

*Fradrag på 0,2 per manglende plan.*

#### **2.4.10 Bevægelser i alle retninger**

Serien skal udføres med bevægelse i alle retninger. Dvs forlæns, baglæns og sidelæns (højre eller venstre). Der er tale om retning i forhold til kroppen – ikke i forhold til gulvet.

Akrobatiske momenter kan ikke opfylde dette krav.

Alle gymnaster på holdet skal udføre to forskellige bevægelser/hop/skridt i sammenhæng i samme retning (i forhold til kroppen) for at det kan accepteres.

*Fradrag på 0,2 per manglende retning.*

#### **2.4.11 Ingen gentagelse af bevægelser**

Bevægelser (f.eks. en bestemt armbevægelse) må ikke vises mere end 3 gange

*Fradrag på 0,1 hver gang udover 3 udførsler.*

#### **2.4.12 Holdpræstation**

Rytmeserien skal fremstå som en holdpræstation. Solo og kanon stykker kan give nuancer til koreografien, men de må ikke dominere.

Spejlvendte bevægelser betragtes som ens.

Mindst 2/3 af serien skal udføres ens/samtidigt.

*Fradrag på 0,3 hvis mindre end 2/3 er ens*

*Fradrag på 0,5 hvis mindre end 1/2 er ens*

#### **2.4.13 Sammenhæng mellem musik og bevægelse**

Der skal være harmoni mellem de valgte gymnastiske bevægelser, deres udførelse og musikken.

Der vil blive givet fradrag hvis gymnastikken ikke er i overensstemmelse med musikken, hvad angår karakter og dynamik.

Hvis musikken bare spiller i baggrunden er det en større fejl.

Der vil blive givet fradrag når gymnaster venter på musikken eller udfører umotiverede (formålsløse) pauser.

*Fradrag på 0,1 hver gang der er uoverensstemmelse*

*Fradrag på 0,3 hver gang musikken tydeligt bare spiller i baggrunden*

*Fradrag på 0,2 hver gang der ventes/pauses*

#### **2.4.14 Variation i tempo**

Bevægelsessekvenserne skal variere i tempo (også selvom musikken ikke varierer i tempo). Hermed menes at bevægelserne skal udføres i forskellige tempi dvs. på hele, halve og dobbelte taktslag.

*Fradrag på 0,2 hvis kravet ikke opfyldes.*

#### **2.4.15 Flow i forbindelse af bevægelser**

Forbindelsesmomenterne er den måde seriens enkelte momenter og bevægelser bliver sammenknyttet på en harmonisk måde, som giver indtryk af at bevægelser/momenter følges af andre på en logisk måde.

Der ønskes med andre ord et langt sammenhængende flow og ikke øvelse, skift, øvelse, skift, øvelse

*Fradrag på 0,1 hver gang der ikke er flow.*

## **2.6 Overdommerfradrag**

*Instruktioner til gymnaster 0,3*

*Nøl 0,3*

*Overdommeren skal indkalde konkurrencejuryen ved ukorrekt påklædning og smykker*

*Alle overdommerfradrag foretages på den endelige karakter.*



## 3 Spring på springbane

### 3.1 Disciplinkrav

Hvert hold udfører tre 3 forskellige omgange:

1. hold omgang (SPRU kan vælge at erstatte med en obligatorisk omgang)
  2. fri omgang (se dog kompositionskrav)
  3. fri omgang (se dog kompositionskrav)
- hver omgang udføres af 6 gymnaster
  - forskellige gymnaster kan deltage i de 3 omgange (Husk at alle gymnaster skal deltage i den rytmiske serie)
  - udgangspositionen er stående klar til tilløb, og de gymnaster der ikke skal springe skal stå samlet ved tilløbsbanen. Efter hver omgang løbes samlet tilbage til udgangspositionen
  - når overdommeren giver klartegn med et grønt flag, skal speakeren sige ”værsgo”, og musikken startes herefter, uanset om holdet er klar. Hvis holdet ikke er klar (inkl. at musikken skal være afleveret) dømmes nøl. Til gengæld holdes der pause hvis konkurrencen er foran tidsplanen
  - springene udføres til frit valgt musik
  - alle spring skal udføres på maks. 2:45 minutter. Tidtagningen starter med musikken og slutter når sidste gymnast lander i sidste omgang
  - det er ikke tilladt at markere tilløbet med tøj, målebånd eller andre ting. Hvis personer stiller sig tydeligt langs banen, vurderes det som markering
  - der må ikke sættes hænder på nedspringsmatten

### 3.2 Sværhed (åben skala)

Hvis en gymnast tager mellemtrin betragtes kun momenter indtil mellemtrinnet.

Hver springkombination skal bestå af mindst 3 momenter. Og der skal være mindst 3 forskellige momenter. Derudover er der en række undtagelser for disse krav (se 3.2.1).

Hvis kombinationen således ikke er tilladt får den sværhedsværdien 0.

I 1. omgang (når det er holdomgang) gælder desuden: Hvis en gymnast ikke laver den samme kombination, som flertallet af gymnasterne får den sværhedsværdien 0.

I 1. omgang (når det er obligatorisk omgang) gælder desuden: Hvis en gymnast ikke laver en af de kombinationer der er udskrevet får den sværhedsværdien 0.

Springkombinationens sværhedsværdi er summen af de 3 forskellige momenter i springkombinationen med de højeste sværhedsværdier (se 3.2.2) inkl. deres tillægsværdier, se 3.2.3.

Kropspositionen i en rotation med en hel eller flere skrue kan enten godtages som lukket eller strakt, men aldrig hoftebøjet.

Der gives tillægsværdi for kropsposition for hver rotation i dobbeltsalto (Eksempel: hofte i første salto og strakt i anden salto giver 0,05+0,15). Dog vil kropspositionen af en rotation med ½ skrue blive vurderet som samme kropsposition, som den resterende rotation.

Holdets sværhedsværdi (A karakter) udregnes således:

- i hver omgang summeres de 6 kombinationers sværhedsværdier

- der udregnes et gennemsnit af de 3 omgange og først herefter nedrundes til 0,1 points nøjagtighed

### 3.2.1 Undtagelser - Springbane

I Danmark tillades udover de almindeligt gyldige kombinationer desuden følgende (værdierne er fastsat og ikke udregnet ud fra de alm. sværhedsværdier):

Kombination	Mini/Junior	Ynglinge /Senior
Mølle	0,00	Ej tilladt
Rondat	0,10	Ej tilladt
Rondat - flikflak	0,35	0,35
Håndstand rulle - mølle	0,10	Ej tilladt
Kraftspring	0,15	0,15
Luk.salto	0,15	Ej tilladt
Luk.salto - mølle	0,30	0,30
Hftb.salto - mølle	0,30	0,30
Luk.salto – luk.salto	0,30	Ej tilladt
Hftb.salto - kraftspring	0,40	0,40
Hftb.salto - flyvespring	0,45	0,45
Kraftspring - luk.salto	0,45	0,45
Kraftspring - hftb.salto	0,50	0,50
Kraftspring - hftb.barani	0,55	0,55
Kraftspring - strakt barani	0,60	0,60
Luk.salto - kraft - luk.salto	0,70	0,70
Luk.salto - flyv - luk.salto	0,75	0,75

For undtagelserne gælder, at kun de nævnte kombinationer er tilladt. Altså ikke andre kropspositioner eller skruer.

Derudover er der binding på nogle kombinationer - markeret med [ - så de kollektivt vil tælle som gentagelse, hvis de bruges i en anden omgang.

### 3.2.2 Sværhedstabel - Springbane

Basisgruppe 1 (forlæns)	Værdi
Mølle	0,00
Kraftspring	0,15
Flyvespring	0,20
Forlæns salto	0,25
Forlæns dobbeltsalto	0,75

Basisgruppe 2 (baglæns)	Værdi
Rondat	0,15
Flikflak	0,20
Whip back	0,20
Baglæns salto	0,25
Baglæns dobbeltsalto	0,65

Baglæns trippelsalto OBS!	1,65
---------------------------	------

*Trippelsalto kræver skriftlig dispensation fra SPRU, se afsnit 8*

### 3.2.3 Tillægsværdier - Springbane

Tillægsværdi	
Hoftebøjning	0,05
Strakt	0,10
Kraft-salto sammensætning	0,05
Salto-salto (gives kun 1 gang)	0,05

Tillægsværdi	Enkeltsalto	Dobbeltsalto	Trippelsalto
Pr. ½ skrue på salto	0,05	0,15	0,25

*Skruetillæget starter forfra i hver salto i en kombination*

## 3.3 Udførelse (10,0)

Hver omgang starter med udgangskaracteren 10,0 hvorfra der fradrages for hver fejl.

Se afsnit 6 for en vejledning til fradragene.

Gennemsnittet af udførelseskaraktererne for de 3 omgange udregnes og der afrundes til nærmeste 0,1 for at give B karakteren for spring på springbane.

### 3.3.1 Tab af energi

Gymnasten må ikke tabe energi undervejs i springserien.

*Fradrag på 0,3-0,5 per gymnast*

### 3.3.2 For lav eller lang afsluttende salto

Hvis springserien består af en afsluttende salto skal den være tilstrækkelig høj og tilstrækkelig kort. Der kræves ca et tyngdepunktsløft på 1½ kropshøjde, og saltoen må ikke være længere end tyngdepunktsløftet er højt.

*Fradrag på 0,1-0,4 per gymnast ved for lav salto*

*Samt 0,1 per gymnast ved for lang salto*

### 3.3.3 Upræcis kropsposition

Lukket, hoftebøjet og strakt position skal indtages korrekt.

*Fradrag på 0,1-0,3 per gymnast per moment mht hofte, knæ*

*Samt 0,05-0,1 per gymnast per moment mht fødder og skilte ben*

### 3.3.4 Skrue (fra lukket eller hoftebøjet) startet uden aktiv hofte

Skruer startet fra lukket eller hoftebøjet position skal udføres med aktiv hofteudretning.

*Fradrag på 0,3 per gymnast*

### 3.3.5 Manglende opdeling af skruer i multiroterende spring

Det skal være tydeligt i hvilken rotation skruerne ligger. Det er ikke placeringen af pausen, men det at der er en pause der er vigtigt. Dog skal pausen nogenlunde ligge mellem rotationerne.

NB: I forbindelse med definition af hvilket spring der er tale om (f.eks ved sværhed og komposition) ses helt bort fra pauser. Her tælles antal skruer i hver rotation.

*Fradrag på 0,1 per gymnast*

**3.3.6 Ujævn strøm**

Strømmen skal være ens mellem gymnasterne. Næste gymnast skal være startet (løbe) inden forrige slutter (landing).

*Fradrag på 0,1 per gymnast*

**3.3.7 Afvigelse fra centerlinien**

Spring skal foregå langs centerlinien.

*Fradrag på 0,05-0,2 per gymnast*

**3.3.8 Ikke strakt landingsposition**

Gymnasten skal lande med strakt krop i landingsøjeblikket. Derefter må man gerne absorbere landingen.

*Fradrag på 0,1-0,3 per gymnast*

**3.3.9 Ubalance eller fald**

Afslutningen skal tjene formålet. Springkombinationer som er en slags forøvelser fordi der ”mangler” en afsluttende salto skal ikke lande i total ro. Tværtimod ønskes kontrolleret overskud til at komme videre. Med kontrolleret menes fuldstændig balance på tværs af banen, og bevidsthed om det overskud der er på langs.

Sammenhæng mellem afsluttende spring og ønsket landing:

Mølle	Chasse el. skridt og derefter stop.
Rondat	Hop bagud og derefter stop.
Flikflak	Hop opad og derefter stop.
Kraftspring	Hop opad og derefter stop.
Salto	Stop med det samme.

Stop skal ikke opfattes fuldstændig bogstaveligt. Hvis gymnasten kunne have stået stille, er det helt ok at træde hurtigt væk (altså en bevidst handling).

*Fradrag på 0,1-0,3 per gymnast ved ubalance*

*Fradrag på 0,3 per gymnast ved let støtte med hånd/hænder*

*Fradrag på 0,5 per gymnast ved håndstøtte, sidde, rulle på gulvet*

*Fradrag på 1,0 per gymnast ved fald uden støtte på fod inden fald*

**3.3.10 Sætte hænder på landingsmåtten**

Hvis der sættes hænder på landingsmåtten. F.eks. ved mølle eller flik. Fradraget gives ikke p.g.a. fald.

*Fradrag på 0,5 per gymnast*

**3.3.11 Løbe forbi**

Hvis gymnasten løber igennem uden at udføre et spring

*Fradrag på 3,0 per gymnast*

**3.3.12 Forkert antal gymnaster**

Hvis der er for få eller for mange gymnaster, eller hvis kønsfordelingen ikke er korrekt på mixhold.

*Fradrag på 3,0 per gymnast*

**3.3.13 Afbryde springserien**

Hvis gymnasten er nødt til at opgive undervejs (herunder at lave mellemtrin). Der gives ingen andre udførelses fradrag.

*Fradrag på 1,5 per gymnast. Der gives ingen andre udførelses fradrag!*

### **3.3.14 Modtagning**

Hvis en modtager er nødt til at berøre en gymnast. Der skelnes mellem lille og stor modtagning. Lille er støtte efter halvdelen af momentet. Stor gives altid ved støtte tidligere i momentet. Stor kan også gives efter halvdelen af momentet, hvis der er tale om en del mere end bare at følge gymnasten

*Fradrag på 0,3 eller 0,5 per gymnast*

## **3.4 Komposition (2,0 el. 4,0)**

Mini og junior har en udgangskarakter på 4,0. Ynglinge og senior har en udgangskarakter på 2,0.

Herfra fradrages for hver fejl:

### **3.4.1 Tid**

Alle spring skal udføres på maksimalt 2:45 minutter. Tidtagningen starter når musikken starter og slutter når sidste gymnast lander i sidste omgang.

*Fradrag på 0,3 hvis kravet ikke overholdes*

### **3.4.2 Løbe samlet tilbage mellem omgangene**

Der skal løbes tilbage og alle 6 gymnaster skal følges ad.

*Fradrag på 0,3 hvis kravet ikke overholdes*

### **3.4.3 Ingen ekstra bevægelser**

Det er ikke tilladt at udføre gymnastiske elementer mellem omgangene. Diskrete forøvelser er tilladt.

*Fradrag på 0,2 hvis kravet ikke overholdes*

### **3.4.4 Ingen rodede omgange**

I 1. omgang skal alle 6 gymnaster udføre den præcist samme kombination.

Hvis SPRU har udskrevet obligatorisk omgang er det istedet disse kombinationer der skal laves i 1. omgang, og sværhedsværdien må i så fald ikke falde henover omgangen.

I 2. og 3. omgang må kombinationen fra en gymnast til den næste kun ændres således:

- tilføje/øge skrue på et hvilket som helst af momenterne
- ændre kroppspositionen til noget sværere på et hvilket som helst af momenterne
- skifte helt frit til en anden kombination, men dette kun en gang i omgangen og kun hvis sværhedsværdien ikke samtidig falder

*Fradrag for manglende holdspring 0,2 per gymnast*

*Fradrag for fejl i 2. og 3. runde 0,1 per gymnast*

### **3.4.5 Ingen gentagelser**

Hvis en gymnast udfører en springkombination som også udføres i en anden omgang gives fradrag.

Udregningen af fradrag tager udgangspunkt i den omgang hvor kombinationen udføres flest gange. I denne omgang er kombinationen fri for fradrag. I de andre omgange udløses et fradrag på 0,2 per gymnast på slutkarakteren.

*Fradrag 0,2 per gymnast.*

### 3.4.6 Både forlæns og baglæns omgange

Holdet skal udføre mindst en omgang hvor alle gymnaster laver forlæns kombinationer og mindst en omgang hvor alle gymnasterne laver baglæns kombinationer. Der er ingen krav om hvilke omgange der er forlæns og baglæns, og intet krav til den tilbageværende omgang

En kombination er forlæns hvis alle momenter er forlæns.

En kombination er baglæns hvis alle momenter er baglæns

Udregningen af fradrag tager udgangspunkt i de omgange der kommer tættest.

*Fradrag 0,2 per gymnast.*

### 3.4.7 Omgang med skrue

Holdet skal lave en omgang der indeholder et moment med mindst en hel (360°) skrue.

Mini og Junior får nedslag i fradraget hvis der skrues en halv (180°) skrue på salto. Nedslaget er 0,1 for 1-2 gymnaster. 0,2 for 3-4 gymnaster. 0,3 for 5-6 gymnaster.

Udregningen af fradrag tager udgangspunkt i den omgang der kommer tættest.

*Husk: Det er ikke forbudt at undlade kompositionskrav. Tænk på dette krav som belønning for de gymnaster, der kan opfylde det.*

*Fradrag 0,2 per gymnast.*

*Mulighed for nedslag for mini/junior gymnaster*

## 3.5 Overdommerfradrag

Utilstrækkelig modtagning	0,5	pr. gang
Markering af gulvet med kridt, eget målebånd mm	0,3	
Instruktioner til gymnast (se 3.1)	0,3	(kun senior!)
Nøl	0,3	

*Overdommeren skal indkalde en person fra UTG ved ukorrekt påklædning og smykker*

*Alle overdommerfradrag foretages på den endelige karakter.*

## 4 Spring på trampet

### 4.1 Disciplinkrav

- Hvert hold udfører tre 3 forskellige omgange:
  1. hold omgang (SPRU kan vælge at erstatte med en obligatorisk omgang)
  2. fri omgang (se dog kompositionskrav)
  3. fri omgang (se dog kompositionskrav)
- hver omgang udføres af 6 gymnaster
- forskellige gymnaster kan deltage i de 3 omgange (Husk at alle gymnaster skal deltage i den rytmiske serie)
- udgangspositionen er stående klar til tilløb, og de gymnaster der ikke skal springe skal stå samlet ved de andre. Efter hver omgang løbes samlet tilbage til udgangspositionen
- når overdommeren giver klartegn med et grønt flag, skal speakeren sige ”værsgo”, og musikken startes herefter, uanset om holdet er klar. Hvis holdet ikke er klar (inkl. at musikken skal være afleveret) dømmes nøl. Til gengæld holdes der pause hvis konkurrencen er foran tidsplanen
- springene udføres til frit valgt musik
- alle spring skal udføres på maks. 2:45 minutter. Tidtagningen starter med musikken og slutter når sidste gymnast lander i sidste omgang
- det er ikke tilladt at markere tilløbet med tøj, målebånd eller andre ting
- der skal være sikkerhedsmodtagning. I farlige situationer skal der gribes passende ind. (se 1.6 og 4.5)

### 4.2 Sværhed (åben skala)

I 1. omgang (når det er holdomgang) gælder desuden: Hvis en gymnast ikke laver det samme spring, som flertallet af gymnasterne får den sværhedsværdien 0.

I 1. omgang (når det er obligatorisk omgang) gælder desuden: Hvis en gymnast ikke laver et af de spring der er udskrevet får den sværhedsværdien 0.

Kropspositionen i en rotation med en hel eller flere skrue kan enten godtages som lukket eller strakt, men aldrig hoftebøjet.

Der gives tillægsværdien for kropsposition for hver rotation i dobbeltsalto (Eksempel: hofte i første salto og strakt i anden salto giver 0,05+0,10). Dog vil vil kropspositionen af en rotation med ½ skrue blive vurderet som samme kropsposition som den resterende rotation.

Som eksempler kan nævnes:

- barani in lukket ud bliver anset som lukket i begge rotationer
- hoftebøjet rudy out er hoftebøjet i 1.rotation og strakt i 2. rotation

Ved spring på springbord er den rotation hvor der berøres springbord ikke en salto, men f.eks. tsukahara betragtes stadigvæk som en dobbeltrotation.

Ved spring på springbord skal redskabet berøres med begge hænder, ellers har springet værdien 0.

Holdets sværhedsværdi (A karakter) udregnes således:

- i hver omgang summeres de 6 springs sværhedsværdier

- der udregnes et gennemsnit af de 3 omgange og først herefter nedrundes til 0,1 points nøjagtighed

#### 4.2.2 Sværhedstabel - Trampet

Basisgruppe 1 (uden springbord)	Værdi
Salto	0,30
Dobbeltsalto	0,65
Trippelsalto OBS!	1,65

*Trippelrotation kræver skriftlig dispensation fra SPRU, se afsnit 8*

Basisgruppe 2 (forlæns over springbord)	Værdi
Overslag	0,40
Overslag salto	0,75

Basisgruppe 3 (baglæns over springbord)	Værdi
Mølleoverslag	0,35
Tsukahara	0,80

#### 4.2.3 Tillægsværdier – Trampet

Tillægsværdi	
Hoftebøjning	0,05
Strakt	0,10

Tillægsværdi	Enkeltrotation	Dobbelrotation	Trippelrotation
Pr. ½ skrue	0,05	0,15	0,25

### 4.3 Udførelse (10,0)

Hver omgang starter med udgangskaracteren 10,0 hvorfra der fradrages for hver fejl.

Se afsnit 6 for en vejledning til fradragene.

Gennemsnittet af udførelseskarakterene for de 3 omgange udregnes og der afrundes til nærmeste 0,1 for at give B karakteren for spring på bane.

#### 4.3.1 For lav eller lang salto

Saltoen skal den være tilstrækkelig høj og tilstrækkelig kort. Der kræves ca et tyngdepunktsløft på 1½ kropshøjde (målt i forhold til stående på landingsmåtten), og saltoen må ikke være længere end tyngdepunktsløftet er højt.

*Fradrag på 0,1-0,4 per gymnast ved for lav salto*

*Samt 0,1 per gymnast ved for lang salto*

#### **4.3.2 Upræcis kropspostion**

Lukket, hoftebøjjet og strakt position skal indtages korrekt.

*Fradrag på 0,1-0,3 per gymnast per moment mht hofte, knæ  
Samt 0.05-0,1 per gymnast per moment mht fødder og skilte ben*

#### **4.3.3 Skrue (fra lukket eller hoftebøjjet) startet uden aktiv hofte**

Skruer startet fra lukket eller hoftebøjjet position skal udføres med aktiv hofteudretning.

*Fradrag på 0,3 per gymnast*

#### **4.3.4 Manglende opdeling af skruer i multiroterende spring**

Det skal være tydeligt i hvilken rotation skruerne ligger. Det er ikke placeringen af pausen, men det at der er en pause der er vigtigt. Dog skal pausen nogenlunde ligge mellem rotationerne.

NB: I forbindelse med definition af hvilket spring der er tale om (f.eks ved svæthed og komposition) ses helt bort fra pauser. Her tælles antal skruer i hver rotation.

*Fradrag på 0,1 per gymnast*

#### **4.3.5 Ujævn strøm**

Strømmen skal være ens mellem gymnasterne. Næste gymnast skal være startet (løbe) inden forrige slutter (landing).

*Fradrag på 0,1 per gymnast*

#### **4.3.6 Afvigelse fra centerlinien**

Spring skal foregå langs centerlinien.

*Fradrag på 0,05-0,2 per gymnast*

#### **4.3.7 Ikke strakt landingsposition**

Gymnasten skal lande med strakt krop i landingsøjeblikket. Derefter må man gerne absorbere landingen.

*Fradrag på 0,1-0,3 per gymnast*

#### **4.3.8 Ubalance eller fald**

Der ønskes fuldstændig balance, men det er ikke det samme som stop. Hvis gymnasten kunne have stået stille, er det helt ok at træde hurtigt væk (altså en bevidst handling).

*Fradrag på 0,1-0,3 per gymnast ved ubalance*

*Fradrag på 0,3 per gymnast ved let støtte med hånd/hænder*

*Fradrag på 0,5 per gymnast ved håndstøtte, sidde, rulle på gulvet*

*Fradrag på 1,0 per gymnast ved fald uden støtte på fod inden fald*

#### **4.3.9 Løbe forbi**

Hvis gymnasten løber igennem uden at udføre et spring

*Fradrag på 3,0 per gymnast*

#### **4.3.10 Forkert antal gymnaster**

Hvis der er for få eller for mange gymnaster, eller hvis kønsfordelingen ikke er korrekt på mixhold.

*Fradrag på 3,0 per gymnast*

#### **4.3.11 Modtagning**

Hvis en modtager er nødt til at berøre en gymnast. Der skelnes mellem lille og stor modtagning. Lille er støtte efter halvdelen af momentet. Stor gives altid ved støtte tidligere i momentet. Stor kan også gives efter halvdelen af momentet, hvis der er tale om en del mere end bare at følge gymnasten

Fradrag på 0,3 eller 0,5 per gymnast

### **4.4 Komposition (2,0 el. 4,0)**

Mini og junior har en udgangskarakter på 4,0. Ynglinge og senior har en udgangskarakter på 2,0.

Herfra fradrages for hver fejl:

#### **4.4.1 Tid**

Alle spring skal udføres på maksimalt 2:45 minutter. Tidtagningen starter når musikken starter og slutter når sidste gymnast lander i sidste omgang.

*Fradrag på 0,3 hvis kravet ikke overholdes*

#### **4.4.2 Løbe samlet tilbage mellem omgangene**

Der skal løbes tilbage og alle 6 gymnaster skal følges ad.

*Fradrag på 0,3 hvis kravet ikke overholdes*

#### **4.4.3 Ingen ekstra bevægelser**

Det er ikke tilladt at udføre gymnastiske elementer mellem omgangene. Diskrete forøvelser er tilladt.

*Fradrag på 0,2 hvis kravet ikke overholdes*

#### **4.4.4 Ingen rodede omgange**

I 1. omgang skal alle 6 gymnaster udføre det præcist samme spring.

Hvis SPRU har udskrevet obligatorisk omgang er det istedet disse spring der skal laves i 1. omgang.

Indenfor en omgang skal rækkefølgen af spring primært ordnes efter antallet af rotationer (f.eks. dobbeltsalto efter enkelsalto). Sekundært skal springene derefter ordnes så sværhedsværdien ikke falder.

*Fradrag for manglende holdspring 0,2 per gymnast*

*Fradrag for fejl i 2. og 3. runde 0,1 per gymnast*

#### **4.4.5 Ingen gentagelser**

Hvis en gymnast udfører et spring som også udføres i en anden omgang gives fradrag.

Udregningen af fradrag tager udgangspunkt i den omgang hvor springet udføres flest gange. I denne omgang er springet fri for fradrag. I de andre omgange udløses et fradrag på 0,2 per gymnast på slutkarakteren.

*Fradrag 0,2 per gymnast.*

#### **4.4.6 Både spring med og uden springbord**

Holdet skal udføre mindst en omgang hvor alle gymnaster afvikler med hænderne på springbordet og mindst en omgang hvor alle gymnasterne springer uden springbord. Der er ingen krav om hvilke omgange der er med eller uden springbord.

*Fradrag 2,0 hvis kravet ikke opfyldes.*

#### 4.4.7 Omgang med skruer

Holdet skal lave mindst en omgang med mindst hel (360°) skruer på enkelt salto eller halv (180) på dobbeltsalto.

Den rotation hvor der berøres springbord er ikke en salto, så hverken overslag med hel skruer eller tsukahara opfylder kravet. Tsukahara med helskruer opfylder dog.

Mini og Junior får nedslag i fradraget hvis der skrues en halv (180°) skruer på salto. Nedslaget er 0,1 for 1-2 gymnaster. 0,2 for 3-4 gymnaster. 0,3 for 5-6 gymnaster.

Udregningen af fradrag tager udgangspunkt i den omgang der kommer tættest.

*Husk: Det er ikke forbudt at undlade kompositionskrav. Tænk på dette krav som belønning for de gymnaster, der kan opfylde det.*

*Fradrag 0,2 per gymnast.*

*Mulighed for nedslag for mini/junior gymnaster*

#### 4.4.8 Omgang med dobbeltrotation

Holdet skal lave mindst en omgang med dobbeltrotationer. Og f.eks tsukahara er en dobbeltrotation (men ikke en dobbeltsalto)

Udregningen af fradrag tager udgangspunkt i den omgang der kommer tættest.

*Husk: Det er ikke forbudt at undlade kompositionskrav. Tænk på dette krav som belønning for de gymnaster, der kan opfylde det.*

*Fradrag 0,2 per gymnast.*

### 4.5 Overdommerfradrag

Utilstrækkelig modtagning	0,5	pr. gang
Markering af gulvet med kridt, eget målebånd mm	0,3	
Instruktioner til gymnast (se 4.1)	0,3	(kun senior!)
Nøl	0,3	

*Overdommeren skal indkalde en person fra UTG ved ukorrekt påklædning og smykker*

*Alle overdommerfradrag foretages på den endelige karakter.*

## 5 Rytmesværheder og tegn

For at udførte momenter regnes forskellige skal de have forskellig kode.

Tegningerne skal ikke opfattes som endegyldige for hvordan momentet skal se ud. Der er plads til kunstnerisk frihed, af ikke-essentielle detaljer. Pivoter kan f.eks. udføres med enten parallelle eller udadrejede ben, og i f.eks. P101 kan det frie ben placeres ved hælen eller knæet.

For at man kan få oprettet en ny kode skal momentet altså være mere end stilistisk variation af et allerede eksisterende moment. Hvis en variation derimod gør momentet nemmere eller sværere at udføre, så vil der typisk blive oprettet en ny kode.

Momenter der efterfølgende bliver værdisat (fordi hold har indsendt dem til vurdering) vil blive udgivet i et særskilt dokument, der vil kunne findes på DGF's hjemmeside sammen med resten af håndbogen.

### 5.1 Pivot

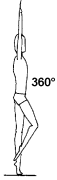

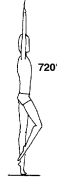
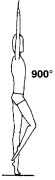
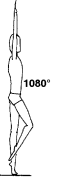
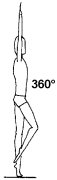
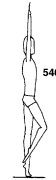
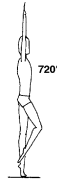
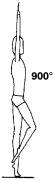
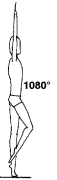
Antallet af drejninger og højden på det frie ben påvirker værdien af momentet. Hvis det frie ben peger frem eller til siden og er bøjet i knæet benyttes hælen til at definere vinklen med hoften. Hvis benet peger bagud benyttes knæet til at definere vinklen med hoften.

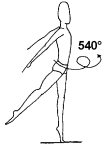

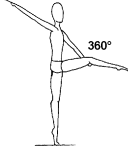
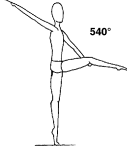
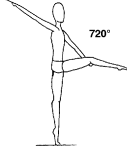
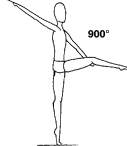
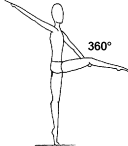
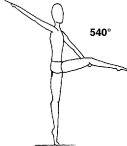
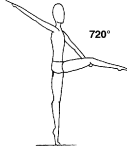
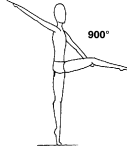
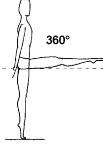
Benets højde vurderes ud fra den laveste højde undervejs i drejning(er)ne. Dog undtaget den første kvarte drejning, som kan bruges til at løfte benet op i position.

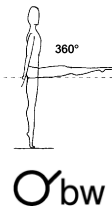
Pivoten er slut når hælen eller det frie ben rører jorden.

Pivoten nedskrives til den nærmeste kode under hvis bare en enkelt gymnast slutter med mindre drejning eller har benet lavere end foreskrevet.

Findes der ikke en lavere kode så har pivoten ingen værdi.

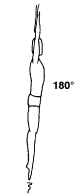
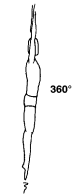
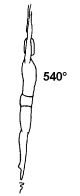
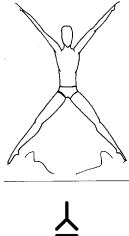
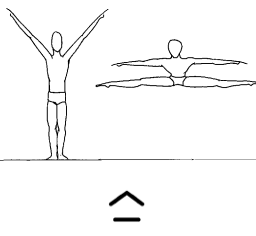
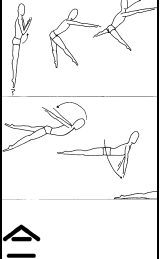
Beskrivelse af familien	A	B	C	D	E
Forlæns drejning på et ben på tå. Støtteen strakt eller bukket. Frie ben ved knæ eller fod	P201 360°  Ofw	P301 540°  Øfw	P401 720°  ⊗fw	P501 900° 	P601 1080° 
Baglæns drejning på et ben på tå. Støtteen strakt eller bukket. Frie ben ved knæ eller fod	P202 360°  Obw	P302 540°  Øbw	P402 720°  ⊗bw	P502 900° 	P602 1080° 

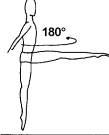
Beskrivelse af familien	A	B	C	D	E
Forlæns drejning på et ben på tå. Støtteben strakt eller bukket. Frie ben over 45° og mindre end 90° (frem, til siden, strakt bagud, attitude)	P203 360°	P303 540°	P403 720° 		
Baglæns drejning på et ben på tå. Støtteben strakt eller bukket. Frie ben over 45° og mindre end 90° (frem, til siden, strakt bagud, attitude)	P204 360°	P304 540°	P404 720° 		
Forlæns drejning på et ben på tå. Støtteben strakt eller bukket. Frie ben, holdt med arme, ≥90°.		P305 360°  ♂fw	P405 540°  ♂fw	P505 720° 	P605 900° 
Baglæns drejning på et ben på tå. Støtteben strakt eller bukket. Frie ben, holdt med arme, ≥90°.		P306 360°  ♂bw	P406 540°  ♂bw	P506 720° 	P606 900° 
Forlæns drejning på et ben på tå. Støtteben strakt eller bukket. Frie ben, uden brug af arme, ≥90°.			P407 360°  ♂fw		


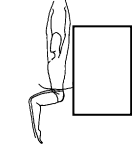
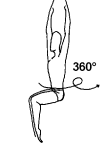
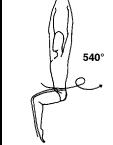
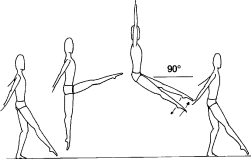
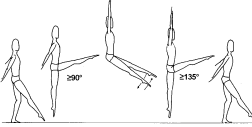
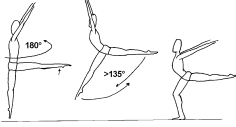
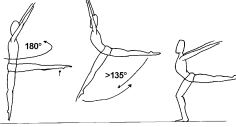
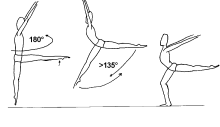
Beskrivelse af familien	A	B	C	D	E
Baglæns drejning på et ben på tå. Støtteben strakt eller bukket. Frie ben, uden brug af arme, $\geq 90^\circ$ .			P408 360° 		

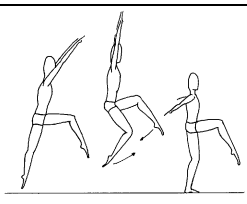







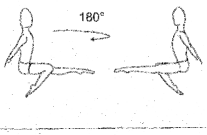
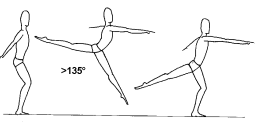
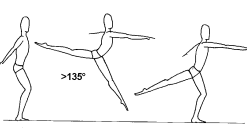


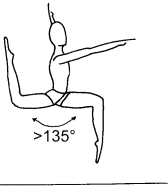
## 5.2 Hop/spring

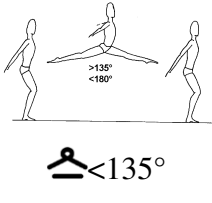
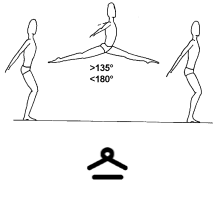
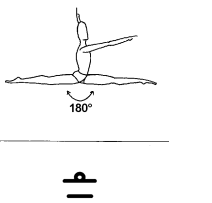
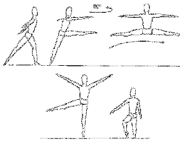
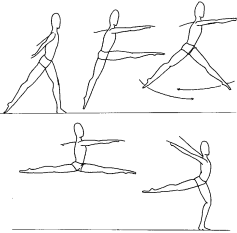
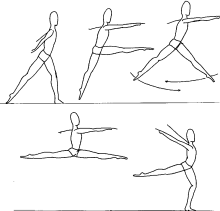
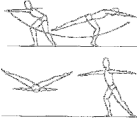
Et hop er lige op/ned, mens et spring også har bevægelse over gulvet.

Beskrivelse af familien	A	B	C	D	E
Strakt hop.	J201 180° drejning 	J301 360° drejning 	J401 540° drejning 		
Hop med spredte ben	J202 Bendeling $>90^\circ$ Fremskudt hofte 	J302 Bendeling $>135^\circ$ Ben i vandret 		J502 Til landing i håndstøtliggende. (Shushunova). Bendeling $>135^\circ$ 	
Vertikalt hop. Frie ben strakt.	J203 Ben $>90^\circ$	J303 Ben $>90^\circ$ 180° drejning			

					
--	--	---	--	--	--

Beskrivelse af familien	A	B	C	D	E
Vertikalt hop. Frie ben strakt	J204 Fouetté (damevending). Et ben frem, med 180° drejning. Afsæt fra et ben til landing på samme.  ⌞				
Lukket hop. Lår skal op til vandret.	J206  ⌞		J406 360° 	J506 540° 	
Saksehop	J207 Forlæns eller baglæns, ben <math><90^\circ</math> 	J307 Første ben $\geq 90^\circ$ . Andet ben $\geq 120^\circ$ 			
Saksehop med drejning. Den angivne bendeling er efter drejningen	J208  <math><90^\circ</math>	J308  >math>>90^\circ</math>	J408  >math>>135^\circ</math>		
Kattehop. Lår skal op i vandret.	J209 0° el. 180° drejning	J309 360° drejning		J509 540°	

					
					
Hoftebøjet hop. Samlede ben.	J210  $\sphericalangle < 90^\circ$	J310  $\sphericalangle > 90^\circ$	J410	J510	
Kosak hop/spring. Begge lår skal til vandret.	J211  $\sphericalangle < 90^\circ$	J311  $\sphericalangle < 90^\circ$	J411 Samme med 360°		
Sissone	J212  $\sphericalangle < 135^\circ$	J312 Bendeling $> 135^\circ$ og $< 180^\circ$  $\sphericalangle > 135^\circ$	J412 Sissone ring Ringhop (bagerste fod i hovedhøjde, hoved bøjet bagud)		
Ring hop					
Hjortespring/hop.	J214  				
”Zigzag”. Spagatspring/hop med begge knæ bukkede 90°. Bendeling $> 135^\circ$	J215  $\sphericalangle > 135^\circ$	J315 m. 180° drejning			
Spagatspring	J216 $< 135^\circ$ bendeling	J316	J416 180° bendeling		

					
Split spring og drejespagat.		J318 Dreje spagat. Bendeling $>135^\circ$	J418 Med $90^\circ$ drejning. Afsæt fra et eller to ben. Bendeling $>135^\circ$ efter drejning 	J518 Dreje spagat. Bendeling $>180^\circ$	
Veksel-spagat. Forreste ben skal frem til $>45^\circ$ før veksel		J319 Bendeling $>135^\circ$ efter veksel  $\cong 135$	J419 Bendeling $>180^\circ$ efter veksel  $\cong 180$		
Butterfly				J521  $\cong$	

## 5.3 Balancer og kraftmomenter

### 5.3.1 Balancer

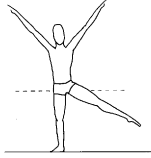
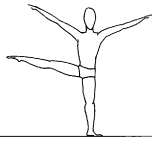
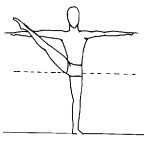


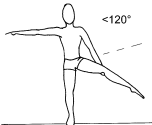
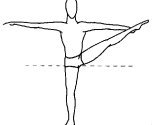
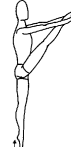
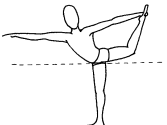
Højden på det frie ben påvirker værdien af momentet. Hvis det frie ben peger frem eller til siden og er bøjet i knæet benyttes hælen til at definere vinklen med hoften. Hvis benet peger bagud benyttes knæet til at definere vinklen med hoften.

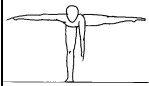
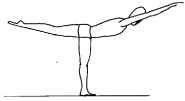
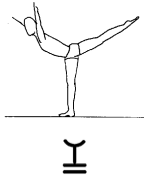


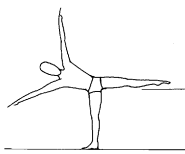
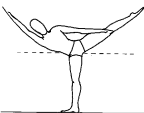


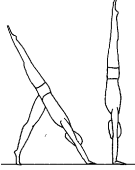
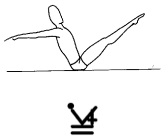






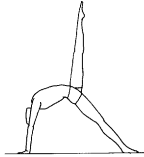
Balancen skal holdes i 2 sekunder uden nogen form for bevægelse. Eller underkendes momentet.

For balancer på tå, vil momentet dog om muligt bare blive sænket, hvis selv en enkelt gymnast går ned på flad fod.

For balancer på tå gælder at de skal udføres med siden til dommerne, ellers vil foden blive antaget for flad.

Beskrivelse af familien	A	B	C	D	E
-------------------------	---	---	---	---	---

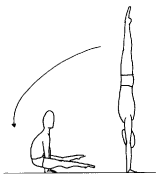
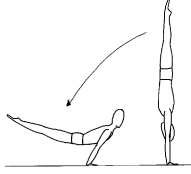
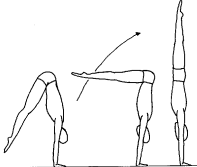
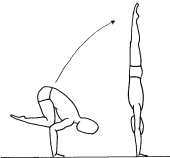
Stående på et ben (flad fod).	B201 Ben <math><90^\circ</math>  <u>⊥</u>	B301 Ben >math>>90^\circ</math>  <u>⊥</u>	B401 Ben >math>>120^\circ</math>  <u>⊥</u>	B501	B601
Stående på et ben (på tå).		B302 Ben <math><90</math>  <u>⊥</u>			
Gulvnært	B203 Modsat hånd og fod 				
Stående på et ben (flad fod). Ben holdt med hænder	B204 Ben <math><120^\circ</math>  <u>⊥</u>	B304 Ben >math>>120^\circ</math>  <u>⊥</u> <sub>sw</sub>	B404 Ben >math>>120^\circ</math> <u>⊥</u> <sub>fw</sub>	B504 Ben >math>>120^\circ</math> På tå <u>⊥</u> <sub>sw</sub>	B604 Ben >math>>120^\circ</math> på tå  <u>⊥</u> <sub>fw</sub>
Forlæns attituder Stående på et ben, andet peger fremad (let kurve og åben hofte)					
Stående på et ben. Ben i attitude (let kurve og åben hofte)	B206 Holdt med hånd Ben >math>>90^\circ</math> 	B306 Uden at holde Ben >math>>90^\circ</math>	B406 Som B306 , men på tå		
Ligevægt - vinkel	B208 Krop vandret Ben &math>90^\circ</math>		B408 Som B208, men frie ben		

			>120°		
Ligevægt	B209 Ben =90° 	B309 Ben >120° 		B509 Ben >120° På tå 	B609 Ben >90° 
Ligevægt – sidelæns Overkrop vandret eller højere. Både skuldre og hofter sidelæns.	B210 	B310 Ben >120° Håndfatning 		B510 Ben >120° Uden hånd	
Stand	B211 Hovedstand 	B311 Underarme 	B411 Håndstand 		
Støtte	B212 	B312 			B612 Ben lodret 
Støtte	B213 	B313 Hoved og skulder/kind stand (2 hænder og 1 skulder	B413 Albue støtte 		B613 Fri planche 
Bro Strakte arme og skuldre Skal udføres med siden til eller diagonalt.		B314 Bøjet frit ben 	B414 Ben strakt 45°	B5143 Ben strakt lodret 	

### 5.3.2 Kraftmomenter

Hvis momentet ikke udføres med kontrol underkendes momentet.

Hvis positionerne før eller efter ikke er skarpe eller identiske gives udførelses fradrag.

Beskrivelse af familien	B	C	D	E	F
Bensving			Po501 Samlede ben 1 kreds	Po601 Samlede ben 2 kredse	Po701 Butterfly 2 kredse
Fra håndstand til støtte	Po302 Til tudse	Po402 	Po502 Til albuestøtte	Po602 	
Fra støtte til håndstand	Po303 Hofter starter over skulderhøjde  el. 	Po403 Hofter starter under skulderhøjde	Po503 Fra katete		

## 6 Vejledning til udførelsesfradrag

Gradueringerne er udtryk for vejledning til dommere og instruktører, og skal ikke ses som en officiel facitliste.

Dommerudvalget kan f.eks. udarbejde reviderede retningslinier.

### 6.1 Rytmeserie

Alle fradrag er per gymnast per gang:

Krav	0,05	0,1	0,2	0,3
Tab af præcision i formationer. At gymnasten er på den gulyplads der er meningen.	-	Under 1m forkert	-	-
Ikke samtidig udførelse. Bevægelserne skal ramme de taktslag som koreografien foreskriver. Ses typisk som at gymnasterne ikke laver tingene samtidig.		<1 taktslag efter/foran	Ca. 1 taktslag efter/foran	-
”Blackout” hos gymnast				Per sekund!
Overskridelse af gulvareal. Kun <i>berøring af gulvet</i> udenfor stregerne betegnes som overskridelse.	-	Pr.gang.	-	-
Teknisk ukorrekt udførelse af specifikke momenter. Specifikke momenter (f.eks. pirouetter) har helt klare krav til udførelse.	x	x	x	x
Uens udførelse. Gymnasterne skal lave de præcis samme bevægelser, medmindre koreografien tydeligt foreskriver andet.	x	x	x	-
Utydelig dynamisk udførelse. Man skal tydeligt kunne se den dynamisk form (f.eks. tyngde el. lethed) koreografen ønskede.	x			
Begrænset bevægelsesudslag. Selv de små bevægelser skal være store/gennemførte.	x	x		
Krogede linier. Der skal generelt enten være færrest mulige knæk på kroppens linier, eller at knækkene danner en lang blød bue. Kropsstilling er linier i kropsstammen.	x	x herunder fodled		
Ubalance. F.eks. efter spring og pivoter men også generelt.	En fod flyttes	Kontrabe- vægelse	To fødder flyttes	Flere skridt
Fald	-	-	håndstøtte	siddende
Afbryde rytmeserien. F.eks. hvis en gymnast bliver skadet undervejs. (til gengæld slipper de for fradrag for forkert antal gymnaster)	-	-	-	0,5
Forkert antal gymnaster. Tælles som det antal gange gulv-kanten skal passeres af en gymnast for at kravet overholdes. Eks. Et mix hold med 4 piger og 6 drenge: Enten skal der gå 2 drenge ud eller 2 piger ind, eller 1 dreng ud og 1 pige ind. Dvs fradraget er 2,0 point	-	-	-	1,0

## 6.2 Spring på springbane

Alle fradrag er per gymnast per moment. Der dømmes kun indtil mellemtrin/pause, så fald dømmes kun en gang.

Fejl	0,1	0,2	0,3	0,5	Sær-værdi
Taber energi undervejs (ikke summeret)			X	X	-
Manglende højde i afsluttende salto eller for lang	X	X	X	-	-
Manglende opdeling af skrue i dobbeltrotation	X	X	-	-	-
Skrue fra luk./hft. uden aktiv hofte.	X	X	X	-	-
Upræcis kropssposition	10-25	25-40	40-45	-	-
Krydsede ben i skrue	X	-	-	-	-
Knæ og/eller fødder adskildte	X	-	-	-	-
Ikke langs centerlinie	X	X	X	-	-
Landing i ubalance / Fald	ekstra armsving, lille skridt o.s.v.		Over 1 m el. Hånd i	Til knæ, siddende m.m.	1,0 ikke vægt på ben først
Ej udrettet hofte i landing	15-35	35-55	55-		
Modtagning	-	-	Berøring uden vægt bag	Støtte	-

## 6.3 Spring på trampet

Alle fradrag er per gymnast.

Fejl	0,1	0,2	0,3	0,5	Sær-værdi
Manglende højde	X	X	X	-	-
Manglende opdeling af dobbeltrotation	X	X	-	-	-
Skrue fra luk./hft. uden aktiv hofte.	-	-	X	-	-
Udrettet hofte i landing	15-25	25-35	35-60	50-	-
Upræcis kropssposition	10-25	25-40	40-45	-	-
Krydsede ben i skrue	X	-	-	-	-
Knæ og/eller fødder adskildte	X	-	-	-	-
Ikke langs centerlinie	X	X	X	-	-
Landing i ubalance / Fald	ekstra armsving, lille		Over 1 m el.	Til knæ, siddende m.m.	1,0 ikke vægt på ben først

	skridt o.s.v.		Hånd i		
Modtagning	-	-	Berøring uden vægt bag	Støtte	-

Strømmen skal være ens mellem gymnasterne. Næste gymnast skal være startet (løbe) inden forrige slutter (landing).

## 7 Eksempler og anden hjælp

I dette kapitel gives uformel og ikke bindende vejledning til hvor man skal være opmærksom på at reglementet er forskelligt mellem rækkerne og til de internationale reglementer.

Ligeledes gives en ikke udtømmende liste over spring med udregnet udgangskarakter. Dobbeltrotationer med skrue er ikke vist med opdeling da værdien ikke afhænger heraf, men skruernes placering er stadig betydende for om spring er forskellige.

### 7.1 Nøgle til forskelle mellem rækkerne

- tidsgrænserne for rytmeserie er forskellige afhængig af rækken (se 2.1)
- antallet af formationer/opstillinger i rytmeserien er forskelligt afhængig af rækken
- rækkemomenter er afhængige af rækken (heraf navnet)
- seniorer må i spring ikke kommunikere mellem gymnaster og instruktører
- der er forskel på hvilke undtagelser på banen, der må laves
- mini og junior har 4,0 som udgangspunkt for komposition i spring disciplinerne

### 7.2 Nøgle til forskelle til internationalt reglement

Følgende er forskelle til det kommende internationale reglement:

- internationalt er kravet til tøj lidt strammere. Damer skal bære dragt (ikke løs top)
- internationalt må der ikke ved springbordsspring flyttes en modtager foran springbordet, og modtagekravene er i det hele taget anderledes
- internationalt skal rytmemomenter, der ikke står i tabellen sendes til UEG for vurdering min. 2 måneder i forvejen
- internationalt skal springmusik være instrumentalt
- internationalt er der ikke undtagelser på springbanen
- internationalt er definitionen af forlæns/baglæns anderledes
- internationalt er kravet mod rodet omgang noget anderledes
- internationalt er fradraget for mangelfuld trampetmodtagning på omgangen og ikke et OD fradrag

### 7.3 Eksempler - springbane

Kombination	Værdi
Rondat	0,10
Rondat - flikflak	0,35
Håndstand rulle - mølle	0,10
Kraftspring	0,15
Luk.salto	0,15
Luk.salto - mølle	0,30
Hftb.salto - mølle	0,30
Hftb.salto - kraftspring	0,40
Hftb.salto - flyvespring	0,45
Kraftspring - luk.salto	0,45

Kraftspring - hftb.salto	0,50
Kraftspring - hftb.barani	0,55
Kraftspring - strakt barani	0,60
Luk.salto - kraft - luk.salto	0,70
Luk.salto - flyv - luk.salto	0,75
Luk.salto - mølle - rondat	0,40
Luk.salto - rondat - flik	0,60
Hftb.salto - kraft - hftb.barani	0,85
Hftb.salto - kraft - barani	0,90
Hftb.salto - kraft - rudy	1,00
Full - kraft - barani	1,05
Full - kraft - rudy	1,15
Hftb.salto - kraft - dob.luk	1,25
Hftb.salto - kraft - dob.hftb.	1,35
Hftb.salto - kraft - dob.luk. m ½	1,40
Hftb.salto - kraft - dob.hftb. m ½	1,50
Hftb.salto - kraft - dob.luk. m 1½	1,80
Rondat - flik - luk.salto	0,60
Rondat - flik - hftb.salto	0,65
Rondat - flik - strakt salto	0,70
Rondat - flik - full	0,80
Rondat - flik - 2/1 full	0,90
Full - Rondat - flik - 2/1 full	1,20
Hftb.salto - rondat - flik - luk.salto	0,75
Hftb.salto - rondat - flik - hftb.salto	0,80
Hftb.salto - rondat - flik - strakt salto	0,85
Hftb.salto - rondat - flik - full	0,95
Hftb.salto - rondat - flik - 2/1 full	1,05
Rondat - flik - dob.luk.	1,00
Rondat - flik - dob.luk. m. 1	1,30
Rondat - flik - dob.luk. m. 2	1,60
Rondat - flik - dob.hftb	1,10
Rondat - flik - dob.strakt	1,20
Rondat - flik - dob.strakt m. 1	1,50
Rondat - flik - dob.strakt m. 2	1,80
Rondat - flik - dob.strakt m. 3	2,10
Full - Rondat - flik - dob.luk	1,30
Rondat - flik - triffus	2,00

## 7.4 Eksempler - trampet

Spring	Værdi
--------	-------

Luk.salto	0,30
Hoftb.salto	0,35
Hoftb. salto ½ skrue	0,40
Strakt salto	0,40
Strakt salto ½ skrue (barani)	0,45
Strakt salto 1 skrue (full)	0,50
Strakt salto 1½ skrue (rudy)	0,55
Strakt salto 2½ skrue (randy)	0,65
Dob. luk.	0,65
Dob. luk. m ½ skrue	0,80
Dob. hftb.	0,75
Dob. hftb. m. ½ skrue	0,90
Hftb. in rudy(1½) out	1,25
Hftb. in randy(2½) out	1,55
Dob. strakt m. ½ skrue	1,00
Dob. strakt m. 1½ skrue	1,30
Dob. strakt m. 2½ skrue	1,60
Dob. strakt m. 3½ skrue	1,90
Triffus lukket m. ½ skrue	1,90
Overslag	0,40
Mølleoverslag	0,35
Tsukahara luk.	0,80
Tsukahara hftb.	0,85
Tsukahara strakt	0,90
Tsukahara strakt m. 1 skrue	1,20
Tsukahara strakt m. 2 skrue	1,50
Overslag luk. Salto	0,75
Overslag luk. Salto m. ½ skrue	0,90
Overslag strakt salto m. ½ skrue	1,00
Overslag strakt salto m. 1½ skrue	1,30
Overslag strakt salto m. 2½ skrue	1,60

## 8 Procedure for dispensation af trippelrotation

(herunder også dem på springbord):

Foreningen/holdet skal indsende en skriftlig ansøgning til Udvalget for TeamGym (UTG) *senest* en måned før konkurrencedagen med navn og fødselsdag, samt beskrivelse af det ansøgte spring. UTG vil efter aftale med foreningen/holdet arrangere et besøg af en repræsentant for UTG omkring godkendelse af det pågældende spring.

Ved den praktiske fremvisning træffes der med det samme en beslutning om springet godkendes.

Gymnasten skal være fyldt 17 år på ansøgningstidspunktet. Er den enkelte gymnast ikke fyldt 18 år på tidspunktet for godkendelsen, skal der foreligge et skriftligt samtykke fra forældrene, inden springet bliver godkendt. Skema til dette fås ved henvendelse til Udvalget for TeamGym

Dispensationen er gældende i det pågældende konkurrenceår, men kan inddrages i grove tilfælde. Dispensationen er personlig, dvs kulbUafhængig, og kan ikke overdrages til andre.

Gymnaster der tidligere to år i træk har fået godkendt den trippelrotation, kan vurderes til ikke at skulle lave en praktisk fremvisning. Dette vil blive vurderet i hvert enkelt tilfælde.

Der kan springes trippelrotationer i både ynglinge og seniorrækken såfremt springet er godkendt.

### 8.1 Praktisk godkendelse

Der skal arrangeres en "live" fremvisning af springet.

#### Måttespring:

Der skal springes to omgange i træk. Den ene skal være dobbelt strakt m, . minimum 2 skruer samt den pågældende trippelrotation.

#### Trampetspring:

Der skal springes to omgange i træk. Den ene skal være dobbelt strakt m. minimum 2½ skrue, samt den pågældende trippelrotation.

#### Redskabsspring:

Der skal springes to omgange i træk. Ved tsukahara spring skal der fremvises en strakt tsukahara med 1/1 skrue og den pågældende trippelrotation. Ved Overslag salto, skal der fremvises et overslag-strakt salto m. halvanden skrue samt den pågældende trippelrotation.

Der gives ikke disp. til spring med "blinde" landinger (landing med ansigt væk fra tilløbsretning).

Gældende for både måtte og trampet er det, at begge omgange skal landes med høj sikkerhed. Dette vil være op til UTG's repræsentant at vurdere.

Udvalget for TeamGym sørger for at information omkring godkendte trippelrotationer kommer ud til overdommerne ved konkurrencerne.