

DM krav 2019

U12:

- 10 forskellige spring, heraf mindst 4 saltoer på minimum 270°.
- Øvelsen skal indeholde en sammenbøjet baglæns salto.
- Øvelsen skal indeholde en valgfri barani.

Man kan IKKE få dispensation til at lave international B-øvelse i stedet for ovennævnte krav.

U14:

- 10 forskellige spring, heraf mindst 6 saltoer på minimum 270°.
- Øvelsen skal indeholde et spring med landing på maven.
- Øvelsen skal indeholde et spring med landing på ryggen
- Enten mave eller ryg landing skal være i forbindelse med en salto på minimum 270°.

Man kan IKKE få dispensation til at lave international B-øvelse i stedet for ovennævnte krav.

U17B:

- 1. øvelse skal indeholde mindst 7 saltoer (mindst 270°).
- En øvelse må max. indeholde 2 dobbeltspring (720°).
- Der er en max. vanskelighed på 7,0.

U17:

Krav 1. øvelse:

- Internationale B-øvelse:
9 spring med saltorotation (mindst 270°).
Mindst et dobbeltspring (mindst 720°).
Landing på mave eller ryg, salto fra mave eller ryg (mindst 270°).
salto med skrue på minimum 540°.

Krav til 2. øvelse:

- 2. øvelse skal indeholde minimum 2 dobbeltspring (mindst 720°), som ikke er udført i første øvelse.
- Gentages det tællende dobbeltspring fra 1. øvelse i 2. øvelse, gives der ikke vanskelighed for dette i anden øvelse.
- Yderligere gives der et fradrag på 1,0 i udførelseskarakteren i anden øvelse pr. eventuelt manglende dobbeltspring (mindst 720°).

Det dobbeltspring der er brugt i første øvelse må ikke bruges som et af de to der kræves i anden øvelse, men MÅ GERNE INDGÅ SOM ET EKSTRA DOBBELTSPRING I ANDEN ØVELSE.

Senior:

- International A-øvelse:
10 forskellige saltoer på minimum 270°.
4 valgfri spring med vanskelighed i første øvelse.
De 4 spring med vanskelighed i første øvelse må ikke gentages i anden øvelse.

Hold:

- International A eller B-øvelse, hvor 4 spring er med vanskelighed i 1. øvelse som ikke må gentages i 2. øvelse.