



Det Danske Trinsystem

for

Kvindelig Idrætsgymnastik

Januar 2018

Trin 7-9

Senest redigeret 13/1 2019

1. Indledning

Trin 7 er introduktionen til de frie øvelser. I disse øvelser lægges der vægt på fradrag, artistisk udførelse og udvikling af basis frie øvelser.

Derfor evalueres disse øvelser ikke med sammensætningfradrag (composition deduction). Det er derfor ikke nødvendigt som træner, at tage højde for opbygning af øvelsen. Man kan lave en øvelse, som alle klubbens trin 7 gymnaster laver, men man må også lave en individuel øvelse til hver gymnast.

Trin 8 og 9 er de første trin, hvor gymnasten skal udvikle en fri øvelse i hvert redskab. På disse trin lægges der stor vægt på god udførelse og fremvisning, frem for høj sværhedsgrad.

2. Generel information

2.1 Dommerpanelet

Dommerpaneler til konkurrencer

Nationale konkurrencer:

Der skal være minimum fire dommere i hvert panel. En af disse skal være udnævnt til overdommer.

Regionale konkurrencer:

Der skal være minimum tre dommere i hvert panel. En af disse skal være udnævnt til overdommer.

Sammensætning af dommerpanel

Der skal i hvert dommerpanel være en overdommer. Overdommeren må godt være paneldommer.

Når dommersammensætningen laves, skal der tages højde for, hvor mange dommere, der kommer fra samme klub. Hvis der er mange dommere fra samme klub, skal de deles ud på forskellige redskaber så godt som muligt.

2.2. Dommerpanelets retningslinjer

Chefdommer

Der skal være én dommer udnævnt som chefdommer.

Chefdommerens opgaver:

- Stå for domtermødet inden konkurrencen.
- Gøre opmærksom på ændringer i reglementet.
- Tjekke redskaberne inden opvarmning
- Sætte evt. tidtagerne og linjedommere ind i reglementet.

Overdommer

Der skal i hvert dommerpanel være en overdommer.

Overdommerens pligter:

- Skal gå ind i situationer, hvor trænerne er utilfredse med dommernes beslutninger.
- Skal på hvert redskab tjekke resultaterne efter konkurrencen inden præmieoverrækkelse.
- MÅ anbefale en ændring af karakteren, men ikke kræve en ændring.
- Skal notere, hvis der er gives advarsler for påklædning eller signalering og give dem videre til de andre dommerpaneler (chefdommere)

- Give tegn til at gymnasten må starte.
- Sørge for at udgangskaracteren bliver fremvist.
- Tjekke at alle fradragene ligger inden for reglerne om afvigelse.
- Sørge for at evt. ekstra fradrag bliver ført på papiret.
- Bestemme hvornår en gymnast må starte forfra, eller fortsætte en øvelse, hvis der har været en teknisk fejl.
- Tage følgende fradrag fra den endelige karakter.
 - Overtid: 0,1
 - Træde uden for på gulvet: 0,1 hver gang
 - Giver ikke tegn før og efter øvelse: 0,1 hver gang
 - Starter ikke øvelsen inden 30 sek. efter dommerens tilladelse: 0,2
 - Usportslig optræden efter opvarmning: 0,2
 - Ukorrekt brug af tape eller andet støtteudstyr: 0,2
 - Alle gymnaster bærer ikke samme dragt i holdkonkurrence.
 - Advarsel gives først: 0,2
 - Synligt undertøj under dragt. Advarsel gives først: 0,2
 - Brug af smykker (ørestikker undtaget). Advarsel gives først: 0,2
 - Fortsætte opvarmning efter tiden er udløbet: 0,2

Gymnasten må færdiggøre det spring hun er i gang med, men fortsætter hun, skal overdommeren informere gymnasten og fortsætter hun, trækkes fradraget fra den endelige karakter. Der er ingen fradrag for at, røre redskabet eller springbrættet før der er givet tegn fra dommeren.

- Instrukser fra trænere under øvelse: 0,2
 - Hvis træner snakker til gymnasten under øvelsen, gives der en advarsel, fortsætter dette trækkes 0,2 i fradrag. Det kan kun trækkes en gang uanset antal.
- Brug af ekstra måtte eller springbræt: 0,3
- Starter øvelsen før tilladelse er givet: 0,5
- Træner på podiet (undtagen i barren): 1,0
- Manglende musik til gulvøvelse eller sang/ord i musikken: 1,0
- Kort øvelse: 2,0
 - I barren, hvis der er mindre end 5 momenter. På gulv og bom, hvis øvelsen er under 30 sek.
- Overforbrug af magnesia: 0,2
 - Små markeringer på bommen er tilladt. Tape er ikke tilladt på nogen redskaber. Det er ikke tilladt at sprede magnesia på 12*12.
 - Små markeringer er tilladt.

Generelt om dommere

- Alle dommer skal opfører sig professionelle.
- Alle dommer skal bære den korrekte påklædning. Sorte/mørkeblå bukser/nederdel, Hvid skjorte, Sort/mørkeblå jakke/trøje.
- Dommerne skal ændre deres karakter, hvis de ikke ligger inden for reglerne om afvigelse.

2.3 Generelle regler

Fortsætte øvelsen efter et fald:

Hvis gymnasten falder, har hun 45 sek. i barre og 30 sek. på bom til at genoptage øvelsen. Overholdes denne tid ikke er øvelsen færdig. Selv om gymnasten har et blødende sår eller anden skade, skal tiden stadig overholdes.

Paneldommerne

Skal evaluere øvelsen hurtigt og præcist, uden fordomme.

Hjælpedommere

Skal ikke evaluere øvelsen.

Skal kun notere de fejl, der hører under deres område.

Tidtagere i barre. Skal tage tid på faldet. Tiden starter når gymnasten lander på måtten, og stopper når hun forlader måtten igen. Efter 25 sekunder skal tidtageren gøre opmærksom på, at der er 20 sek. igen. Igen efter 35 sek. og når de 45 sek. er gået.

Tidtager på bom. Skal tage tid på hele øvelsen. Øvelsen starter når gymnasten sætter af fra gulvet, og slutter når gymnasten lander på måtten efter afspringet. Hvis gymnasten falder ned, stopper tiden når gymnasten rammer måtten og starter igen når gymnasten laver den første bevægelse på bommen. Der skal signaleres når der er 10 sek. tilbage af tiden, og igen når tiden er udløbet. Ved overskreden tid skal overdommeren have besked.

Tidtager ved fald på bom. Skal tage tid, når gymnasten falder ned. Tiden starter når gymnasten lander på måtten og stopper når gymnasten sætter af til genoptagelse af øvelsen. Der skal gøres opmærksom på når der er 20 sek., 10 sek. og når tiden er udløbet.

Linjedommer på gulv. Skal signalere hvis gymnasten er uden for linjerne. Derefter gives overdommeren besked om overtrædelsen.

Tidtager på gulv. Skal tage tid på hele gulvøvelsen. Tiden starter ved den første bevægelse og slutter ved den sidste, som burde være samme tid som musikken. Ved overskredet tid skal overdommeren have besked.

Ekstra tidtagere. Disse kan godt være de samme som tager tid under konkurrencen: Tidtager på opvarmningen:

Under den korte opvarmning på 30 sek. skal tidtageren ikke starte tiden før

gymnasten er klar til opspring. (Hvilket skal være inden for en rimelig tid).

Følgende er ikke inkluderet i de 30 sek:

- Justering af barren
- Markeringer på bom
- Placering af springbræt

I den korte opvarmning skal der gives besked når der er gået 10, 20 og 30 sekunder. Hvis gymnasten er i gang med at forberede et afspring eller lignende, må denne færdiggøre det uden fradrag.

Tidtageren skal også tage tid på om gymnasten starter øvelsen inden for tiden. Dvs. At gymnasten skal starte øvelsen inden 30 sek. efter overdommeren har givet tegn. Fremvisning af udgangskarakter kan foretages af en hjælpedommer.

2.4 Generelle regler: Trænermodtagning

Ved trænermodtagning i et enkelt eller enkelte momenter i en øvelse, trækkes de nedenstående beskrevet fradrag for hvert redskab og alt efter om træneren modtager i selve momentet eller kun i landingen.

Ved trænerens tilstedeværelse på podiet opfordres trænerne til at stå i modsatte side af dommerne.

Hvis dommerne er i tvivl om berøring, fordi trænerne følger gymnasten så tæt, kan der trækkes for modtagning.

Hest

- Modtagning i landing: Alle dommere trækker 0,5 p.
- Hvis der er modtagning under springet anses det for at være et nul-spring.
- Alle dommere trækker 0,5 hvis træneren står mellem springbrættet og hesten. Undtagelse: Der er INGEN fradrag hvis træneren står mellem springbrættet og hesten i yurchenkospring.

Barre og bom

- Hvis træneren modtager/hjælper gymnasten under et moment: Hver dommer trækker 0,50p for modtagning: Momentværdi, krav og bonus gives ikke.
- Hvis gymnasten falder efter at være blevet modtaget, træk yderligere 0,50p for fald
- Hvis modtagningen sker i afspringet, godkendes det heller ikke (ingen krav, momentværdi og bonus), men der trækkes ikke 0,30 for manglende afspring.
- Hvis træneren modtager gymnasten i landingen af afspringet: Hver dommer trækker 0,50 p. Momentet godkendes og krav gives. Men bonus opnås ikke.
- Hvis træneren griber gymnasten ved et fald, træk ikke 0,50 for modtagning, kun 0,50 for fald.
- Det er ikke tilladt at stå på noget, når træneren skal modtage gymnasten. Hvis

- dette sker trækker overdommer 0,30 fra endelig score.
- Træneren må stå mellem stængerne under et moment eller ved bommen i et enkelt moment, men må ikke stå der under hele øvelsen.
Hvis træneren bliver mellem stængerne/ ved bommen under hele øvelsen, trækker overdommer 0,10P. fra endelig score.

Gulv

- Hvis træneren er på gulvet, men ikke rører gymnasten:
 - Overdommeren trækker 1.00 P. fra den endelige score.
 - Dette fradrag trækkes kun én gang, uanset hvor mange gange træneren er på gulvet.
- Hvis træneren er på gulvet og modtager gymnasten:
 - Hver dommer trækker 0,50 P. for modtagning.
 - Hvis gymnasten falder efter modtagningen, trækkes kun 0,50 P.
 - Der trækkes ikke for både modtagningen og faldet.
 - Momentværdi, krav og evt. bonus gives ikke.
 - Overdommeren trækker 1.0 P. fra den endelige score. (Træner på gulvet)
- Hvis træneren er på gulvet og kun modtager gymnasten i landingen:
 - Hver dommer trækker 0,50 P. for modtagning
 - Hvis gymnasten falder efter modtagningen, trækkes kun 0,50 P. Der trækkes ikke for både modtagningen og faldet.
 - Momentet og evt. kravet godkendes, men der gives ikke en evt. bonus.
 - Overdommeren trækker 1.0 P. fra endelig score. (Træner på gulvet)

2.5 Generelle regler: Opvarmning

Individuelle konkurrencer

Gymnasterne deles i grupper af fire. Hver gymnast har 30 sekunders opvarmning i barre, på bom og på gulv.

På gulv har gymnasterne tilsammen to minutter.

På hest har hver gymnast tre opvarmningsspring og kan deles valgfrit mellem 1. og 2. spring, hvis eksempelvis gymnasterne laver konkurrencer i flere grupper/på flere stationer.

Holdkonkurrencer

Ved holdkonkurrencer opvarmer hvert hold sammen og har 30 sekunder pr. gymnast x antal gymnaster.

På hest har hver gymnast tre opvarmningsspring.

3. Karakterer

Udregning af gennemsnitskarakter

Dommerpanel bestående af 4 dommere

Find gennemsnitskarakteren på følgende måde:

- Den højeste og laveste karakter fjernes
- De to midterste karakterer beregnes gennemsnittet af:
- Karaktererne lægges sammen og
- Divideres med 2

Eksempel:

Overdommer 1: 9,40 Højeste fjernes

Dommer 2: 9,00 Laveste fjernes

Dommer 3: 9,20

Dommer 4: 9,30

$9,20 + 9,30 = 18,50$ divideret med 2 = 9,25 gennemsnitskarakteren

Gennemsnitskarakteren bestemmer den maksimalt tilladte forskel mellem de to tællende karakterer.

Hvis de to tællende karakterer er for langt fra hinanden skal overdommeren konferere med de andre dommere i panelet.

Dommerpanel bestående af 2 dommere:

Find gennemsnitskarakteren på følgende måde:

- Karaktererne lægges sammen og
- Divideres med 2

Maksimalt tilladt forskel i fradrag

<u>Gennemsnitsfradrag:</u>	<u>Makimalt tilladte forskel på de tællende dommers fradrag:</u>
0,000-0,500	0,20 point
0,525-1,000	0,50 point
1,025-2,000	0,70 point
>2,000	1,00 point

Hvis forskellen på de to tællende dommers karakterer er for stor, konfereres der med de involverede dommere. Grunden til den store forskel skal identificeres ud fra følgende:

- Er startværdien korrekt?
- Alle beregninger udregnes igen
- Dommernes karakterer ændres således at de kommer indenfor den maksimalt tilladte forskel.
- Det er dommernes ansvar at nå til enighed, hvis deres tællende karakterer overskrider den maksimalt tilladte forskel.
- Hvis dommerne ikke kan blive enige, er det op til overdommeren at rette karaktererne, så de kommer indenfor den maksimalt tilladte forskel.
- Dommerne kan bedømme indenfor 0,05 points nøjagtighed. Fremvisning af startværdier

Tidsramme for ændring af karakter

Når karaktererne har forladt dommerbordet, kan der ikke foretages ændring, medmindre træneren vil have karakteren undersøgt.

Dog kan overdommeren ændre karakteren, hvis der er tale om et neutralt fradrag (f.eks. brugt for meget tid eller overtrædelse af gulvarealet) og fradraget ubevidst ikke blev givet korrekt.

Ændringen skal ske inden rotationen er slut

Træneren skal underrettes om ændringen og så vidt det er muligt, skal den nye karakter fremvises for publikum.

4. Bedømmelse af frie øvelser

Momentværdier

- Øvelserne er sammensat af momenter, som har forskellig værdi afhængig af sværhedsgrad.
- Alle momenter findes i *Fig. Code of Points* (se tabel bagerst i materialet)
- Momenterne har følgende værdi:

1. A – Nem sværhed 0,10 P
2. B – Medium sværhed 0,30 P
3. C – Høj sværhed 0,50 P

Alle momenter kræver god teknisk udførelse. Hvis dette ikke er tilfældet, kan momentet godkendes som et andet moment anført i *fig. Code of Points*.

Eks: Fri felg til håndstand C kan devalueres til B, hvis den ikke når håndstand.

Enhver salto udført med så dårlig teknik, at det ikke er muligt at lande med fødderne først vil ikke modtage momentværdi eller opfylde redskabsspecifikt krav.

Momentkravene i det danske trinsystem 7-9 er følgende:

Trin 7	Trin 8	Trin 9
3 A á 0,10P = 0,30P	4 A á 0,10P = 0,40P	5 A á 0,10P = 0,50P
4 B á 0,30P = 1,20P	4 B á 0,30P = 1,20P	2 B á 0,30P = 0,60P
1 C á 0,50P = 0,50P	0 C á 0,50P = 0,00P	0 C á 0,50P = 0,00P
2,00P	1,60P	1,10P

Beregning af sværheder

Når momenterne evalueres, døm altid til gymnastens fordel. Det vil sige, at hvis der er tvivl om et moment er godkendt, så gives det til gymnastens fordel.

Eksempler på bedømmelse af sværhederne:

Trin 9 (3A, 4B, 1C = 8 krævede momentværdier)

Gymnasten udfører: 3A, 3B, 2C
1 C erstatter det manglende B moment.
Alle krav til momentværdier er opfyldt

Trin 8 (4A, 4B, 0C = 8 krævede momentværdier)

Gymnasten udfører: 3A, 4B, 1C
1 C erstatter det manglende A moment.
Alle krav til momentværdier er opfyldt.

Trin 7 (5A, 2B, 0C = 7 krævede momentværdier)

Gymnasten udfører: 4A, 3B
1 B erstatter det manglende A moment.
Alle krav til momentværdier er opfyldt

Redskabsspecifikke krav

- Hvert redskab har specifikke krav, som hver har en værdi på 0,50 P
- Alle trin har 4 redskabsspecifikke krav per redskab.
- Ethvert moment som ikke tildeles en momentværdi kan ikke opfylde et redskabsspecifikt krav.
- Ét moment kan opfylde et eller flere redskabsspecifikke krav medmindre andet er oplyst.

Komposition

Overvejelser som bør gøres i forbindelse med øvelsens opbygning:

- Fordeling af momenter
- Varieret, kreativ og artistisk komposition gennem (Flere forbindelser, momentværdier fra forskellige grupper)
- Brug af hele redskabet både i rummet og i retning.

Karakteristika, som kendetegner en god komposition af øvelsen:

- Forskellig retning af bevægelserne.
- Ændring i tempo og rytme
- Varierende kropssposition set i relation til redskabet.
- Fordeling af momenter
- Dynamiske bevægelser

Øvelsens komposition tages ikke i betragtning i trin 7. Her lægges der i stedet vægt på gymnastens præstation som er; udførelse, amplitude, rytme, dynamik og artistisk kvalitet.

De redskabsspecifikke krav til komposition af øvelsen er givet under de individuelle redskabskapitler.

Udførelse (teknik/amplitude/kropsholdning) & artistry

Perfekt udførelse/amplitude inkluderer:

- Generelle fradrag for fejl i teknik, udførelse, amplitude og artistry på bom, gulv og i barren. Se under redskabet.
- Kroppens maksimum amplitude eller bevægelsernes rækkevidde.
- Perfekt artistry (kunstnerisk dygtighed/ evne til at udtrykke sig gennem bevægelser) inkluderer:

- a. Originalitet/kreativitet af koreografien i momenter og forbindelser/serier.
- b. Gymnastens evne til at udtrykke sin personlige stil gennem bevægelser.
- c. Kvaliteten af udtrykket (følelser og følelser).

Udregning af startværdier

Trin 9 starter ved 9,7

Trin 8 starter ved 10,00

Trin 7 starter ved 10,00

Tilføj bonus:

Trin 7 og 8 er ikke berettiget til seriebonus (SB).

Start værdi er 10,00

Trin 9 er berettiget til seriebonus (Max. SB +0,30). Start værdi er 10,00

Frdrag fra startværdien:

- Mangler momentværdier
- Mangler specielle krav (0,50 hver)
- Øvelsen er uden afspring (0,30)

5. Usædvanlige situationer

Ikke gennemført øvelse

Hvis en gymnast ikke er i stand til at gennemføre sin øvelse, skal karaktergivning foretages på almindelig vis.

Først bestemmes startværdien og herefter foretages diverse fradrag. Et overdommer fradrag på 2,0 point, på den endelige karakter, skal gives af chefdommeren hvis øvelsen er for kort:

- Barreøvelsen indeholder færre end 5 godkendte momenter.
- Bom- eller gulvøvelsen er kortere end 30 sekunder

Fejl på udstyr / nyt forsøg

I situationer, hvor der er fejl på udstyr (inklusiv iturevne eller komplet overrevne barrehandsker), som sker uden gymnast eller træners skyld, kan gymnasten vælge:

- A. Stoppe øvelsen og bede overdommeren om lov til at starte forfra
- B. Fortsætte hvor øvelsen blev stoppet.

I tvivlsomme sager, skal henvendelsen ske til overdommer. Når tilladelsen er blevet givet skal gymnasten, efter en tilpas hvileperiode, udføre øvelsen igen. Der gives ikke karakter for den afbrudte øvelse.

Bemærk: Fejl på udstyr omfatter ikke: barrehandsker eller forbindinger der løsner sig, tab eller delvist tab af gymnastiksko, ukorrekt indstilling af barren, ikke spændte kabler i barren.

Dommer ser uforsætligt ikke øvelsen

Den følgende procedure skal følges i de sjældne tilfælde, hvor en dommer ikke ser en øvelse:

A. For et panel bestående af 2 dommere gælder:

Træneren skal have karakteren at vide fra den dommer, der har set hele øvelsen.

Herefter har gymnasten to muligheder:

1) Acceptere karakteren, eller 2) Gentage øvelsen, efter en tilpas hvileperiode. Hvis gymnasten vælger at gentage sin øvelse, er det kun karakteren for den gentagne øvelse der tæller.

B. For et panel bestående af 4 dommere gælder: Den endelige karakter findes ved at fastsætte en karakter, for den dommer der ikke fik set øvelsen. Denne karakter skal være lig den højeste karakter der er givet af de 3 resterende dommere. Herefter udregnes den endelige karakter som almindeligt, ved at tage gennemsnittet af de 2 midterste karakterer. Dette giver gymnasten den højst mulige karakter og derfor skal gymnasten ikke have mulighed for at gentage sin øvelse.

I begge tilfælde skal chefdommeren informere den dommeransvarlige, der herefter vil informere træneren om gymnastens muligheder.

6. Hest

6.1 Redskabsspecifikationer

Ved alle yurchenkospring skal der benyttes en sikkerhedsmåtte. Måtten må også gerne bruges ved alle andre spring, men er ikke et krav.

- Hvis der ikke bruges sikkerhedsmåtte ved yurchenkospring er resultatet for springet nul.
- Måtten skal placeres korrekt i forhold til springbrættet (rundt om), ellers er resultatet for springet nul.
- For alle andre spring må sikkerhedsmåtten placeres som man vil.

Landingsmåtten skal være 20 cm tyk. Med en 10 cm blød måtte ovenpå. Hvis der lægges yderligere måtter på, gives et fradrag på 0,30 p. fra gennemsnittet af springet.

En måtte til hænderne må placeres foran springbrættet ved yurchenkospring, men må ikke placeres på springbrættet. Den skal kunne ligge fast, så den ikke glider og må ikke være tykkere end 5 cm.

Hvis håndmåtten glider på tilløbsbanen, regnes det ikke som en redskabsfejl. Det er trænerens ansvar at måtten er lagt ordentligt og ikke kan glide.

At målebåndet ikke ligger korrekt er også trænerens ansvar.

6.2 Generel information - hest

Beregning af det endelige resultat

Gymnasten skal i alle tre trin udføre 2 forskellige spring

Trin 7:

Første spring skal være en yurchenko-forøvelse på højde 110 cm eller 125 cm til landing i samme højde som hesten. Udgang er 10,0

Det andet spring skal være et spring fra springtabellen.

Trin 8 & 9:

Begge spring skal være fra springtabellen. Gennemsnittet af de to spring giver endelige resultat. Se tabel over hestspring bagerst i materialet.

Tilløbsregler

Gymnasten har tre forsøg til at gennemføre et eller to spring.

- Et tilløb, der ikke rører springbrættet eller hesten, anses for et tællende tilløb.
- Røres sikkerhedsmåtten eller håndmåtten anses det ligeledes for et tilløb, men anses ikke for at være et spring
- Røres springbrættet eller hesten, men der udføres ikke et spring anses det for at være et spring. Og regnes for at være et nul-spring
- Et 4. tilløb er ikke tilladt.
- Hvis gymnasten kun udfører ét spring divideres resultatet med 2 for at få endelig resultat.

Annoncering af spring

- Træneren skal inden, der springes fortælle hvilket spring, der springes. Hvis det forkerte spring annonceres er der ingen fradrag.
- Det er det udførte spring, der afgør udgangen af springet, ikke det annonceret spring.
- Det er den kroppsposition, der er holdt længst tid, der afgør hvilket spring, der er blevet udført.

Eks: Der annonceres en strakt tzukahara. Gymnasten udfører en baglæns salto først pikeret derefter vises strakt position, og til sidst vises pikeret position igen. Startværdien vil være værdien for pikeret tzukahara, da størstedelen af saltoen blev udført pikeret.

Yderligere hestregler

Gruppe 1 og 3-regler:

- Alle gruppe 1-spring, der har drejning i indspringet, må udføres med 90 grader (1/4) drejning - 180 grader (1/2) drejning (LA) i indspringet.
- Alle gruppe 3-spring må laves med den ene arm en smule bøjet, uden fradrag
- Alle gruppe 3-spring (tzukahara) må udføres med 90-180 grader LA-drejning i indspringet.

- Alle spring skal udføres med to hænder på hesten.
- Hvis der ikke er nogen hænder på hesten anses det for at være et nul-spring.
- Hvis der kun er en hånd på hesten trækker overdommeren 1.00 p. fra gennemsnittet.
- Alle spring skal lande på fødderne først (ikke oversiden).
- Hvis gymnasten ikke lander på fødderne først, anses det for et nul-spring.
- Hvis gymnasten lander stående, siddende eller liggende på hesten anses det for et nul-spring.

Opvarmning

Under den korte opvarmning har gymnasten 3 opvarmningspring.

- Hvis gymnasten hopper op på hesten og udfører en salto ned regnes det ikke som et af de 3 opvarmningspring

6.3 Fradrag hest (se fradragstabel sidst i materialet)

1. flyvefase:

- Manglende LA drejning	op til 0,30
- Hoftevinkel	op til 0,20
- Ben krydset	0,10
- Ben spredte	op til 0,20
- Bøjet knæ	op til 0,30
- Svaj	op til 0,2

Anslagsfasen

- Spredte arme overslagsspring	op til 0,10
- Hænder rammer ikke på hesten samme tid	op til 0,10
- Skuldervinkel	op til 0,20
- Svaj	op til 0,20
- Hænderne forlader ikke hesten samme tid	op til 0,20
- Beskrevet LA drejning begyndt for tidligt	op til 0,30
- Ekstra håndisætning (skridt/hop)	op til 0,30
- Bøjet arme (bøjet mere end 90° =max fradrag)	op til 0,50
- Kun en arm på hesten(overdommerfradrag)	1,00
- Hovedet rører hesten (inkluderet 0,50 fradrag for bøjet arme)	2,00
- Ingen berøring af hesten Skulderafvikling (kun trin 7)	nul-spring Op til 1,00
For lang tid på hesten (kun trin 7)	op til 0,50

2. flyvefase

- Beskrevet LA drejning begyndt for tidligt	op til 0,50
- Forkert benposition:	
- Ben krydset	0,10
- Ben spredte	op til 0,20
- Bøjet knæ	op til 0,30
- Manglende LA drejning	op til 0,10
- Manglende præcision i kropsposition (Manglende kuperet eller pikeret)	op til 0,30

Kuperet = min. 90° bøjning i hofte og knæ

Pikeret = min. 90° hoftebøjning

- Manglende strakt position.

Optimal position er 180°, men godkendes som strakt fra 135°

Svaj op til 0,30

Hoftevinkel 135°-179°= manglende strakt op til 0,30

- Manglende højde	op til 0,50
- Manglende længde	op til 0,30

Når længden vurderes ses der også på gymnastens størrelse

- Ej holdt strakt position (pikerer ned) op til 0,30
- Sen udførelse af skrue op til 0,30
- Manglende udretning
- Manglende eller sen udretning op til 0,25
- Ingen udretning 0,30

Landing

- Hop eller justering af fødder op til 0,1
- Ekstra armsving op til 0,10
- Ekstra kropsbevægelse for at holde balancen op til 0,20
- Ukorrekt kropsposition i landing op til 0,20
- Ekstra skridt (per skridt max 4) hvert 0,10
- Stort skridt eller hop (1 m) 0,20
- Dyb landing op til 0,30
- Strejf af måtte med 1 eller 2 hænder (ingen vægt) op til 0,30
- Vægt på hænder 0,50
- Fald og fald mod redskab 0,50
- Afbigelse fra lige linje op til 0,30
- Manglende dynamik op til 0,30
- Beskrevet LA drejning ikke helt rundt
 - 1°- 30° mangler op til 0,10
 - 31°- 60° mangler 0,15-0,20
 - 61° - 89° mangler 0,25-0,30
 - 90° eller mere Andet spring

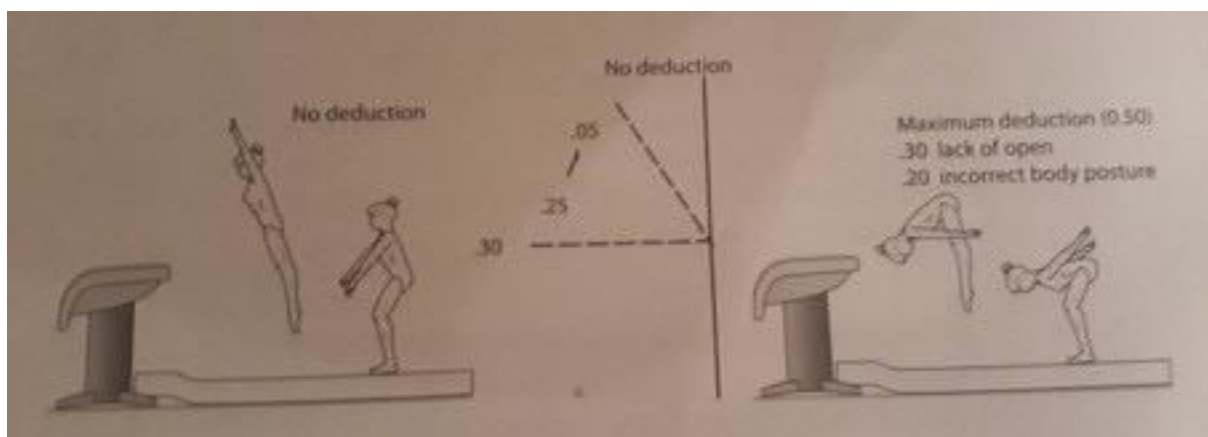
Landing på hesten:

Nulspring

Andre fradrag

- Træner står mellem springbræt og hest 0,50
- Undtaget ved yurchenkospring

Illustration af "sen udretning"



Forklaring af fradrag ved manglende/sen udlukning og ingen udlukning:

Fradraget for manglende udlukning skal beskrive kroppspositionen før landingen. (Op til 0,3 p.)

Fradrag henviser til små, medium eller store fejl i kroppspositionen. Den følgende illustration viser fradragene for sen udlukning.

Forklaring for skridt i landing, op til 0,10 p. pr. skridt:

Hvis gymnasten samler til, anses det for at være et skridt.

Træder gymnasten frem på højre fod og samler til anses det for at være et skridt

Ved et lille skridt eller en justering af fod/fødder trækker der 0,05.

6.4 Bonus - hest

Gymnasten har i alle tre trin mulighed for at opnå en bonus på 0,30 ved at lave et yurchenkospring med salto.

De 0,30 point tillægges startværdien angivet i hesttabellen.

I trin 7 skal der i første spring laves en yurchenkoforøvelse på 110 eller 125 cm.

Som andet spring kan gymnasten vælge at lave et yurchenko-spring med salto, hvorved hun får bonus på 0,3 tillagt startværdien.

7. Forskudt barre

Generelle regler

Redskabsspecifikationer

For mål på barren se håndbogen.

- Det er et fradrag på 0,30p. for at konkurrere på et redskab med forkerte mål/specifikationer. Overdommeren tager dette fradrag fra endelige score, inden næste gymnast starter.
- Det er tilladt at lægge en ekstra blød måtte under barren i slipmomenter. Denne måtte må max være 10 cm tyk og skal fjernes straks efter udførelse af momentet.
- Det er tilladt at have afsæt fra springbræt eller tyk måtte ved opspring.

Beskyttelse

Det er tilladt at benytte barrelapper/barrehandsker.

- Hvis en barrelap/handske går i stykker under øvelsen anses det for at være en redskabsspecifik fejl. Og øvelsen må startes forfra eller gymnasten må køre øvelsen færdig.
- Hvis lappen/handsken går løs eller hopper af fingrene, anses det IKKE for at være en redskabsspecifik fejl, og gymnasten må ikke køre øvelsen igen.

Tidtagning

Kort opvarmning

Gymnasten har 30 sekunders kort opvarmning.

Justering af barren eller placering af springbræt er ikke inkluderet i de 30 sek.

Umiddelbart før gymnasten starter sin øvelse, er det tilladt at sætte af og kort røre barren uden fradrag.

Regler ved fald

- Gymnasten må tage magnesium på og justere barrehandsker, men hun må ikke forlade konkurrenceområdet under et fald.
- Træneren må løfte gymnasten op i barre efter et fald uden fradrag.
- Hvis gymnasten falder og derefter ikke genoptager øvelsen for at færdiggøre øvelsen med et afspring:
Træk 0,50 p. for fald. Træk 0,30 p. for manglende afspring. Træk for manglende krav. Træk evt. for manglende momentværdier. 2,00 p. trækkes fra den endelige score, hvis der er mindre end 5 momenter

Efter et fald er det tilladt at hoppe eller blive løftet til stangen. Det er tilladt at have max. 2 "pumpsving" for at genfinde fart. Hvis der er flere end 2 sving trækkes der 0,30p. i fradrag for hvert sving derefter.

- Bedømmelsen efter et fald starter ved første moment
- Hvis gymnasten efter et faldt starter med et kip derefter kravler op og stå på stangen, trækkes der 0,10p. for ukarakteristisk moment. Plus 0,10p. for manglende sammenhæng i øvelsen
- Hvis gymnasten udfører et vip op og stå på stangen, men derefter glider bagud, men bliver i barren og fortsætter med et kip, anses det IKKE for at være et fald. Træk kun fradrag for udførelse, bøjede arme og ben mm.

Afspring

- Med mindre andet er beskrevet må afspringet også udføre fra lav stang
- Hvis en gymnast udfører et afspring uden salto:
 - Der trækkes 0,50p fra D-score for manglende krav.
 - Der trækkes 0,30 for manglende afspring.
- Hvis gymnasten udfører et afspring, der ikke har nogen værdi:
 - Træk 0,50p for manglende afspringskrav.
 - Træk 0,30p for manglende afspring
- Hvis gymnasten ikke genoptager øvelsen efter et fald:
 - Træk 0,50p for manglende krav
 - Træk 0,30p i for manglende afspring
 - Træk 0,50p for fald
- Hvis gymnasten aldrig viser en begyndelse på salto, og falder uden at lande med fødderne først:
 - Momentet godkendes ikke.
 - Træk 0,5 for manglende krav
 - Træk 0,3 for manglende afspring
 - Træk 0,5 for fald.
 - Træk alle andre fradrag/udførelse

Godkendelse af momenter

Alle momenter, der er anført i COP, kan godkendes to gange i en øvelse, hvis de opstår i forskellige sammenhæng.

- Hvis det samme moment er udført en tredje gang, eller udført i en præcis samme sammenhæng: Momentet har ingen værdi, medmindre det blev underkendt første eller anden gang. Alle de almindelige fradrag trækkes. Momentet *kan* opfylde krav, men der gives ikke bonus.

I følgende situationer vil momentet/serier anses for forskellige:

- a. Hvis de har forskellige nummer i COP.
- b. Hvis de har samme nummer i COP. Men opfylder følgende kriterier:
 - Hvis saltoer udføres i forskellige krospositioner:
En lukket, pikeret eller strakt salto anses for at være forskellige.
Krospositionen der holdes i hoveddelen af momentet bestemmer hvilket moment det skal godkendes som.

Godkendelse af momenter, når et fald opstår i et slipmoment

Under udførelsen af et slipmoment, griber gymnasten stangen med en eller begge hænder og derefter falder:

Momentet godkendes
Evt. fradrag trækkes
Bonus gives ikke pga. faldet
Evt. krav vil blive opfyldt

Under udførelsen af et slipmoment, hvor gymnasten aldrig griber eller røre stangen.

Momentet godkendes ikke
Evt. fradrag trækkes
Der gives ikke bonus pga. faldet
Momentet kan ikke opfylde et krav
Gymnasten må gentage momentet, hvis momentet gennemføres godkendes det opfylder evt. et krav

Krav for godkendelse af momenter

Når man evaluerer vinklen i et vip/sving-moment vurderes vinklen ud fra den laveste del af kroppen. Hvis det er moment med spredte ben vurderes vinklen, først når benene er samlet.

1. Vip til håndstand (samlede eller spredte ben) og kæmpesving

- a. 0 - 10° fra lodret
 - Momentet godkendes
 - Ingen fradrag for manglende amplitude
- b. 11° - 20° fra lodret
 - Momentet godkendes
 - 0,05 i fradrag
- c. 21° - 30° fra lodret
 - Momentet godkendes ikke
 - 0,10 i fradrag
- d. 31° - 45° fra lodret
 - Momentet godkendes ikke
 - 0,15 – 0,20 fradrag
- e. 45° fra lodret eller lavere
 - Momentet godkendes ikke
 - 0,25 – 0,30 fradrag (maksimum fradrag er fra vandret og lavere)

Note: Der skal ved alle momenter, undtagen squat on + hop til høj, opnås vip til håndstand (inden for 10 grader) for ikke at modtage amplitude-fradrag.

Eksempler: Der skal inden undersving, pak-salto, fodmølle op/stalder op, fri felg, jorden rundt mv. opnås håndstand i vippet inden momentet, for ikke at modtage fradrag for manglende amplitude i vip.

2. Momenter med flyv der lander i håndstand i lav stang

- a. Håndstanden i lav stang skal være inden for 20° vertikal for at blive godkendt. Hvis momentet ender mellem 10° - 20° træk 0,05 i fradrag.
- b. Hvis den ender i 21° eller lavere, devalueres momentet.

EKSEMPEL: Gymnasten forsøger at lave undersving (D) men lander i 30° i lav stang, momentet godkendes som "C", der gives ingen fradrag for manglende amplitude.

2. Cirkelmomenter til håndstand (friflg/stalder/fodmølle håndstand) (se tegning til sidst i materiale)

- a. 0 - 20° fra lodret
 - Momentet godkendes
 - Ingen fradrag for manglende amplitude
- b. 21° - 45° fra lodret
 - Momentet godkendes som "B" moment
 - Ingen fradrag
- c. 46° - 90° fra lodret
 - Momentet godkendes som "B" moment
 - 0,05 – 0,20 i fradrag
- d. 91° - 100° fra lodret
 - Momentet godkendes som "B" moment
 - 0,25 - 0,30 i fradrag
- e. 101° fra lodret eller lavere
 - Momentet godkendes som "B" moment
 - 0,35 – 0,40 fradrag

4. Sving med 1/2 og 1/1 vending

Sving med 1/2 og 1/1 vending skal opnå håndstand inden for 20 grader. Hvis momentet ikke opnår håndstand, trækkes følgende fradrag:

Op til 20°:	Ingen fradrag og moment godkendes
21° - 30°	0,05 - 0,10 fradrag og moment godkendes
31° - 45°	0,15 – 0,20 fradrag og moment devalueres
46° eller mere	0,25 – 0,30 fradrag og moment devalueres

Et moment devalueres ved at give en DV lavere. Eks: C-moment bliver til B-moment.

5. Vip og cirkelmomenter med 1/2 og 1/1 drejning

Vip og cirkelmomenter med 1/2 og 1/1 drejning godkendes altid med følgende fradrag:

Op til 20°:	Ingen fradrag
21° - 30°	0,05 - 0,10 fradrag
31° - 45°	0,15 – 0,20
46° eller mere	0,25 – 0,30

6. Saltoafspring med skrue

Manglende LA (længde akse) drejning:

1°- 44° mangler træk 0,05 – 0,10

45°- 89° mangler træk 0,15 – 0,20

90° eller mere mangler momentet godkendes ikke, eller der godkendes andet moment hvis muligt.

7.2 Komposition - barre

Øvelsen skal indeholde momenter fra forskellige grupper:

- Opspring
- Kips, som opspring eller i øvelse
- Vips
- Cirkelmomenter
- Kæmpesving forlæns
- Kæmpesving baglæns
- Afspring

7.3 Krav

	Trin 7	Trin 8	Trin 9
Moment-krav	5A 2B	4A 4B	3A 4B 1C
	1. Vip til 45 grader 2. Kæmpesving fra gruppe 3 3. Et cirkelmoment (360 grader) fra gruppe 2, 4 eller 5 4. Saltoafspring minimum A	1. Vip til håndstand 2. 180 grader vending (ikke afspring) ELLER et stangskifte lav til høj/høj til lav 3. Et cirkelmoment (360 grader) fra gruppe 2, 4 eller 5 og et kæmpesving fra grp. 3 4. Saltoafspring minimum A	1. Vip til håndstand 2. Stangskifte lav til høj (skal være et moment) og minimum 180 graders vending (ikke afspring) 3. Stangskifte høj til lav 4. Saltoafspring min A

7.4 Specifikke kompositionsfradrag

Manglende fordeling af momenter

op til 0,10

- Niveau ikke holdt gennem hele øvelsen
- De sværeste momenter i samme del af øvelsen
- Ukarakteristiske momenter: hvert 0,10

Eksempel:

Squat on på lav stang $\frac{1}{2}$ vending på fødderne hop til høj stang
Kravle op og stå på lav stang

- Squat on på lav stang med eller uden jorden rundt mere end en gang: hver gang 0,10
- Tom sving: hver gang 0,10

Valg af momenter

- Udfører ikke momenter både forlæns og baglæns: 0,05 (kun i trin 9)
- Manglende balance mellem momenter med drejninger og flyvefase (kun i trin 9): op til 0,10
- For mange ensartede momenter eller sammensætninger: op til 0,10
 - Overforbrug af momenter af samme art
 - Overforbrug af variationer af samme moment
 - Overforbrug af samme sammensætninger

Mangel på momenter der opnår håndstand eller går gennem håndstand: op til 0,20 (trin 8 og 9)

7.5 Specifikke udførselsfradrag

Et tredje tilløb (opspring)	0,50
Greb i redskabet for at undgå fald	0,30
Mellemsving	0,30

Et sving frem og tilbage hvor der ikke udføres et moment. Eksempler:

- Fodmølle op gymnasten ender i stilhæng i høj stang og må lave sving for at komme i gang igen.
- Gymnasten laver kip, stopper og laver et lille ekstra vip inden der vippes til håndstand.

Hvis gymnasten hopper ned efter et mellemsving trækkes der kun 0,5 for fald.

Der trækkes kun 0,3 en gang selv om gymnasten svinger to eller flere gange i træk.

Der trækkes *ikke* for udførelse (bøjede/spredte ben)

7.6 Udførelse og amplitude fejl - barre

I. Små fejl: 0,05 – 0,10

1. Flexede fødder	hver gang 0,05
2. Lille hop eller lille justering af fødderne i landing	0,05
3. Ekstra skridt i landingen (max 4)	hvert 0,10
4. Afvigelse fra lige retning i landingen	0,10
5. Ekstra armsving i landingen	0,10
6. Krydset ben i saltoer med skrue	0,10
7. Tøven i hop til HB, vip/sving til håndstand	0,10
8. Strejfs af redskab eller måtte med fod/fødder	0,10
9. Underrotation ved slipmomenter	0,10
10. Præcision af håndstand gennem hele øvelsen	0,10
11. Manglende udstrækning af hoften i kip	0,05
12. Dårlig rytme i momenter/sammensætning	0,10
13. Landing for tæt på barren i afspringet	0,10

II. Medium fejl: Op til 0,20

1. Spredte ben	op til 0,20
2. Manglende højde i slipmomenter (eks. jaeger)	op til 0,20
3. Manglende præcision af lukket eller pikeret position	op til 0,20
4. Manglende præcision af strakt position	hver gang
• Svaj	op til 0,20
• Hoffevinkel (136°-179°)	op til 0,20
5. Store skridt eller hop i landing (skulderbrede)	hvert 0,20
6. Manglende dynamik	op til 0,20
• Energi gennem hele øvelsen	
• Får det svære til at se nemt ud.	
7. Ukorrekt kropsholdning i landing	op til 0,20
8. Slag på redskab	0,20

III. Store fejl: Op til 0,30

1. Bøjede arme eller ben	op til 0,30
90° eller mere = maksimum fradrag	
2. Ekstra bevægelse for at holde balancen	op til 0,30
3. Dyb landing 0,30	
4. Manglende højde i saltomenter	op til 0,30
5. Snitte eller røre gulvet i landingen (ingen vægt på)	op til 0,30
6. Gripe fat i barren for at undgå fald	0,30
7. Mellemsving (kun 1)	0,30
8. Slag i gulvet med fødder	0,30
9. Pause	0,30

IV. Meget store fejl: 0,5

1. Støtte på en eller to hænder	0,50
2. Fald på gulvet	0,50
3. Fald på eller mod redskabet	0,50
4. Modtagning <u>i landing</u>	0,50
• Godkend værdi og krav. Ingen bonus	
5. Gymnasten lander ikke med fødderne først	0,50
• Ingen værdi, ingen krav, ingen bonus + fald	
6. Modtagning i et moment	0,50
Ingen værdi, ingen krav, ingen bonus + modtagning	

7.7 Bonus og seriebonus - barre

Bonus

A. Gymnasten kan opnå bonus på 0,3 i trin 7, 8 og 9 ved at lave et afspring, der er sværere end A.

B. Gymnasten kan i trin 7 og 8 opnå en bonus for C, D og E momenter.

Bonussen er på:

0,1 for C-momenter

0,2 for D-momenter

0,3 for E-momenter

C. Gymnasten kan i trin 9 opnå en bonus for D og E momenter.

Bonussen er på:

0,1 for D-momenter

0,2 for E-momenter

Alle bonusser tillægges startværdien for øvelsen.

Eks. Hvis Gymnasten udfører alle krav for trin 7 + et C-moment er udgangen 10,1P.

Udfører gymnasten 5 A, 1 B og 1 C, går C-momentet ind og erstatter det manglende B, og der gives dermed ikke bonus.

Seriebonusser (kun trin 9)

- For at opnå bonus skal alle momenter være direkte sammensat, uden ekstra sving i mellem
- Kun godkendte momenter kan opnå bonus.
- Kun momenter i CoP. kan bruges til at opnå bonus
- Det er frit hvilken rækkefølge momenter udføres i.
- En præcis samme serie kan kun bruges en gang for at opnå bonus.
- Hvis de samme momenter bruges i en anden rækkefølge end første gang, kan serien opnå bonus.
- I en serie med 3 eller flere momenter, må det andet moment bruges som første moment i første serie og andet moment i anden serie.
- Der kan opnåes 0,1 eller 0,2 i bonus.
- Serier kan kun godkendes, hvis den udføres uden fald eller modtagning.
- Der kan maksimum opnås 0,3 i bonus i trin 9.

Seriebonus barre

0,1	0,2
C+C (begge må være uden drejning eller flyv, hvis begge er uden, skal de være forskellige)	C+C (begge med flyv eller drejning)

8. Bom

8.1 Generelle regler

Tidtagning

Kort opvarmning

- Gymnasten har 30 sekunders kort opvarmning.
- Markering eller placering af springbræt er ikke inkluderet i de 30 sek.
- Hvis opvarmningstiden er overskredet, gives der en advarsel
- Hvis opvarmningen fortsættes efter advarslen er givet, trækkes der 0,20

fra den endelige score. Fradraget tages af overdommeren. I en holdkonkurrence trækkes fradraget fra holdscoren.

NOTE: Hvis gymnasten er i gang med forberedelsen af et moment er det tilladt at hun færdiggøre det.

Tidtagning af fald

- Gymnasten har 30 sek. til at komme op på bommen efter et fald.
- Faldtiden skal måles separat, derfor er det nødvendigt med to stopur
- Hvis gymnasten ikke er på bommen inden for 30 sek. anses øvelsen for at være færdig
- Tiden på faldet begynder når gymnasten rører gulvet
- Tiden slutter når gymnasten sætter af til at genoptage øvelsen.
- Mens gymnasten er nede fra bommen under et fald skal tidtageren give signal når der er 20 sek. og 10 sek. tilbage. Når de 30 sek. er gået, gives der signal.
- Træneren må gerne snakke med gymnasten mens hun er nede, uden fradrag. Når gymnasten har genoptaget øvelsen må træneren ikke længere tale til hende.
- Hvis gymnasten, efter et fald, kommer op på bommen, men falder igen, inden hun har startet øvelsen, trækkes der *ikke* for fald igen

Tidtagning af øvelsen

- Øvelsen må ikke være længere end 1 min. 30 sek.
- Der gives et signal ved 1 min. 20 sek. (klokke, fløjte, gongong eller mundtlig)
- Bedømmelsen og tidtagningen af bomøvelsen begynder når gymnasten sætter af fra springbrættet/gulvet.
- Tiden stopper når gymnasten lander på måtten efter udførelse af afspringet.
- Hvis gymnasten falder ned fra bommen, stoppes tiden.
- Tiden startes igen når gymnasten starter første moment.
- Dommerne fortsætter med at dømme, selvom øvelsetiden overskrides.
- Overdommeren trækker 0,10 for overtid fra den endelige score.

Regler om opspring og afspring

Opspring

- Gymnasten må bruge springbræt eller sætte af fra måtten.
- Det er tilladt at lave et moment før afsæt fra springbrættet, men øvelsen bedømmes først ved afsæt.

Afspring

- Alle momenter, inkl. afspring, der udføres efter signalet for tid er givet, evalueres.
- Hvis gymnasten udfører et moment uden værdi:
 - a. Træk 0,50 for manglende krav
 - b. Træk 0,30 for manglende afspring fra startværdien.
- Hvis gymnasten forlader redskabet (slutter øvelsen med vilje eller pga. et fald):
 - a. Træk 0,50 for krav
 - b. Træk 0,30 for manglende afspring, fra startværdien.
 - c. Træk 0,50 for fald.

8.2 Godkendelse af momenter

Alle momenter, der er anført i COP, kan godkendes to gange i en øvelse, hvis de opstår i forskellige sammenhæng.

- Hvis det samme moment er udført en tredje gang, eller udført i en præcis samme sammenhæng: Momentet har ingen værdi, medmindre det blev underkendt første eller anden gang. Alle de almindelige fradrag trækkes. Momentet *kan* opfylde krav, men der gives ikke bonus.
- Alle saltoer og aerials skal lande med fødderne først for at blive godkendt. Hvis gymnasten lander med fødder og hænder i gulvet på samme tid, trækkes der 0,50 P. for fald, men momentet godkendes. Hvis gymnasten ikke lander på fødderne først trækkes der 0,50 P. for fald. Men momentet godkendes ikke og det opfylder ikke noget krav. Evt. bonus gives ikke.

I følgende situationer vil momentet/serier anses for forskellige:

- c. Hvis de har forskellige nummer i COP.
- d. Hvis de har samme nummer i COP. Men opfylder følgende kriterier:
 - Hvis saltoer udføres i forskellige kroppspositioner:
En lukket, pikeret eller strakt salto anses for at være forskellige.
Kroppspositionen der holdes i hoveddelen af momentet bestemmer hvilket moment det skal godkendes som.
 - Momentet udføres på en eller begge arme.

I følgende situationer vil momentet/serier anses for ENS:

- Momenter med samme nummer, men udført med forskellige benpositioner, anses for at være ens.

Godkendelse af momenter når der opstår et fald

- Når gymnasten færdiggør et moment ved landing med fødderne først på bommen og derefter falder: Momentet godkendes. Der gives ikke bonus pga. fald. Evt. krav gives.
- Hvis gymnasten ikke lander med fødderne først på bommen, godkendes momentet ikke, der gives ikke bonus og krav opfyldes ikke.
- Hvis gymnasten ikke lander på fødderne første i afspringet, godkendes det ikke, bonus gives ikke, afspringskrav gives ikke.

Regler for godkendelse af momenter

Split og spagat hop/spring (se tegning sidst i materialet)

- Alle spagat og split hop og spring kræver et 180° benspredning, hvis der er mindre evalueres det følgende:

1°-20° mangler: træk 0,05 – 0,10

21°- 45° mangler: træk 0,15 – 0,20

46° eller mere mangler: Momentet godkendes ikke eller godkendes som et andet moment

NOTE: Fradrag for manglende højde og andre generelle fradrag trækkes udover den manglende benspredning.

Salto med skrue:

Manglende LA (længdeakse) drejning:

1°- 44° mangler: træk 0,05 – 0,10

45°- 89° mangler: træk 0,15 – 0,20

90° eller mere mangler: momentet godkendes ikke, eller der godkendes andet moment hvis muligt.

Forklaring angående godkendelse af skruer: Når fødderne lander på gulvet, anses skruen for at være færdig. Skruens værdi er bestemt når fødderne lander på gulvet, det er den første fod det angiver, hvor langt skruen er rundt.

Pirouetter og Spring/hop med drejning (se tegning til sidst i materialet)

1°- 44° mangler: træk 0,05 – 0,10

45°- 89° mangler: træk 0,15 – 0,20

90° eller mere mangler: Momentet godkendes ikke, eller der godkendes andet moment hvis muligt. Der trækkes yderligere generelle fradrag.

Pirouetter godkendes ud fra hoften og skuldrenes placering.
Hvis hælen sættes i gulvet, anses pirouetten for at være færdig.

Momenter med hold

Hvis et moment der kræver et hold på 2 sek. ikke holdes i 2 sek.

- Momentet godkendes ikke
- Momentet devalueres hvis muligt.

Flyvemomenter

Hvis et flyvemoment ikke viser et punkt, hvor både hænder og fødder er fri fra bommen, gives værdien for det aktuelle moment der er vist.

Eksempel: Hvis der i en flik-flak ikke vises flyv, skal det godkendes som en baglæns bro.

Serier

I en akro- eller gymnastisk serie skal overgangen mellem momenterne være flydende. Landingsbenet eller det fri ben i det første moment skal være det ben gymnasten sætter af på til det andet moment. Hvis det første moment lander på to ben, skal afsættet af andet moment være fra to ben.

Baglæns akroserie:

En baglæns akroserie med flyv, anses ikke for at være godkendt, når der ikke sættes direkte af til næste moment.

- Hvis armene svinges helt ned til lårene eller længere tilbage.
- Hvis bevægelserne går meget langsomt.

Alle serier anses for at være delte i følgende tilfælde:

- Stop mellem momenter.
- Manglende balance, der giver et stop
- At flytte et støtteben.
- Ekstra skridt, hop/spring mellem momenter.
- Hvis det første moment i serien er forlæns og det andet er baglæns, og der tages armsving mellem - fx forlæns bro + flik.
Hvis der skal laves en forlæns + baglæns akroserie, skal det være uden armsving, fx kineser (lande med arme ved lår) direkte til flikflak.

Nogle momenter er ikke mulige at sætte sammen, uanset hvor hurtigt de kan laves i træk. Følgende er eksempler på momenter, der ikke kan sættes sammen: Baglæns bro (eller et-bens-flik) og araberspring (eller vejrmølle).

Gentagelse af en mislykket serie

I trin 7: Gymnasten forsøger at lave en baglæns- bro-flik, men falder i flikken, og får den ikke godkendt. (A+0)

Hvis hun derefter svinger op til håndstand og holder den 2 sek. derefter fortsætter til flik (A+A), vil kravet være opfyldt.

Hvis håndstanden ikke er holdt i 2 sek., godkendes den ikke, og kan derfor ikke bruges til at opfylde et krav

8.3 Specifikke momentteknikker

Vekselspagat

- Det første ben skal svinges minimum 45° op inden det trækkes bagud for at det kan kaldes et vekselspagat.
- Der forventes en benspredning på 180° spagat.
- Hvis det første ben ikke når 45° – godkend "B" moment (Normal spagatspring)
- Hvis spagaten er under 180° – brug fradragene for manglende spagat

Vekselsplit

- Det første ben skal svinges minimum 45° op inden det trækkes bagud for at det kan kaldes et vekselsplit.
- ¼ drejning skal være i luften, ikke før benet svinges bagud.
- Splitposition skal være i 180°
- Fradrag: Hvis det første ben ikke opnår 45° men der laves en ¼ turn, godkend 'A'
- Hvis det første ben når 45°, men viser ikke en hel ¼ drejning godkend "C" for vekselspagat
- Hvis splitpositionen er under 180° – brug fradragene for manglende split

Spagathop vs. Sissone

- Et spagathop har afsæt på to ben og landing på to ben, men en sissone har afsæt på to ben og landing på et ben.
- Et spagathop skal vise 180° spagat i lige position parallelt med gulvet. En sissone skal vise 180° spagat i en skrå position, med det forreste ben skråt nedad, og det bagerste ben skråt opad minimum 45°
I begge tilfælde skal gymnasten vise 180° spagat, ellers trækkes de almindelig fradrag for manglende spagat/split.

Ringspring - fx vekselspagat eller spagatspring

- Der skal vises et release (tilbagelæning) af hoved bagud, forbi lodret, for at det anses som et ringspring
- Forventet amplitude for det bagerst ben er ved toppen af hovedet
- Forreste ben skal minimum 45° op
- Fradrag:
Manglende svaj - op til 0.10
Bagerst fod er i skulderhøjde - op til 0.10
Hvis den bagerst fod er i hoftehøjde eller der ikke er nogen tilbagelæning af hovedet (uanset højde af ben), anses det for at være et spagatspring/hop/vekselspagat

Sheep jump

Der skal vises release (tilbagelæning) af hovedet bagud, forbi lodret og fødder i hovedhøjde

- Fødder i skulderhøjde eller øvre ryg: Træk op til 0.10P
- Manglende svaj: træk op til 0.10P

Hvis fødder er i hoftehøjde eller der ingen head release = strakt hop (ikke et moment)

Hughop med eller uden drejning

Krav:

- Hoftevinkel på mindre end 90°
- Knæ over vandret

Hvis hoftevinklen og/eller vinklen i knæene er under 135° gives der ikke momentværdi

Fradrag:

Knæ i vandret: 0,1

Knæ under vandret: 0,2



B-hop/wolf hop med eller uden drejning

Krav:

- Hoftevinkel på under 90°
- Det strakte øverste knæ over vandret

Hvis hoftevinklen er under 135° gives der ikke momentværdi



Fradrag:

Strakt ben i vandret: 0,1

Strakt ben under vandret: 0,2

Galophop med eller uden drejning

Krav:

- Benene skal skifte plads

- Knæ over vandret

- Evaluér den laveste knæposition

Hvis hoftevinklen er under 135° eller benene ikke skifter plads, godkendes momentet ikke.



Fradrag:

Et eller begge ben i vandret: 0,1

Et eller begge ben under vandret: 0,2

8.4 Komposition - bom

Øvelsen skal indeholde momenter fra forskellige grupper:

- Akromomenter med og uden flyvefase. Forlæns/sidelæns og baglæns.
- Gymnastiske momenter: Pirouetter. Hop og spring. Balancemomenter og kropsbølger.
- Harmonisk overgang mellem momentgrupper, specielt mellem gymnastiske og akrobatiske momenter.
- Hele bommen skal bruges. Med dynamiske overgange mellem rytme og niveau.

8.5 Krav - bom

	Trin 7	Trin 8	Trin 9
Moment-krav	5A 2B	4A 4B	3A 4B 1C
	1. Akroserie, hvoraf minimum det ene moment skal være flyv 2. Et gymnastisk hop eller spring i 180 grader og en 1/1 pirouette 3. Forlæns/sidelæns og baglæns moment på bommen 4. Afspring fra momenttabel minimum A	1. Akroserie, begge momenter skal være med flyv 2. Forlæns/sidelæns og baglæns moment på bommen 3. Gymnastisk serie med 2 forskellige momenter, hvoraf den ene skal være i 180 og min. 1/1 4. Saltoafspring minimum A	1. Akroserie, hvoraf det ene moment skal være flyv og det andet salto 2. Forlæns/sidelæns og baglæns moment på bommen 3. Gymnastisk serie med 2 forskellige momenter, hvoraf den ene skal være i 180 og min. 1/1 4. Saltoafspring minimum A

8.6 Specifikke kompositionsfradrag i trin 8 og 9

Manglende variation i momenter

- Laver ikke akromomenter i to forskellige retninger (forlæns/sidelæns og baglæns): 0,10 (+ manglende krav)

Manglende variation i gymnastiske momenter

- Overforbrug af momenter af samme form: 0,1 pr. styk
- Mere end to momenter med Wolf eller lukket position, med eller uden drejning
- Mere end to momenter med split position med eller uden drejning
- Mere end et hop eller spring til "prone"
- Mere end to vendinger på to fødder med strakte ben

Manglende balance mellem akro-og gymnastiske momenter: op til 0,20

Manglende fordeling af momenter gennem hele øvelsen: op til 0,10

- Niveau ikke holdt igennem øvelsen
- De sværeste momenter er lagt i samme del af øvelsen

Manglende brug af hele bommen

- Manglende skift i niveau på bommen (stående, siddende, liggende) 0,10
- Brug af bommen helt til enderne 0,10
- Retning af koreografi (forlæns, sidelæns og baglæns) 0,10

Valg af akromomenter svarer ikke til konkurrenceniveaueu op til 0,20

8.7 Specifikke udførselsfradrag

A.	Støtte med et ben mod siden af bommen for at holde balancen	0,20
D.	Et tredje tilløb	0,50
B.	Gribe fat i bommen for at undgå et fald	0,30
C.	Koncentrationspause mere end 2 sek.	0,10
D.	Manglende rytme eller tempo mellem momenter udført i en serie	
	● Træk ved en sammenhængende men langsom serie	
	1. I en gymnastisk eller mix-serie	0,10
	2. I en akro-serie	0,30
F.	Ude af retning i auerbach/gainer salto i afspring for enden af bommen	op til 0,30

A. Små fejl: 0,05 – 0,10

1.	Lille hop eller lille justering af fødderne i landinger	0,05
2.	Ekstra skridt i landingen (max 4)	hvert 0,10
3.	Afvigelse fra lige retning i landingen	0,10
4.	Ekstra armsving	0,10
5.	Krydset ben i saltoer med skrue	0,10
6.	Tøven i hop, stem eller sving til håndstand	0,10
7.	Ukorrekt kropspostition i gymnastiske momenter	0,10
8.	Flexede fødder	0,05
9.	Røre eller snitte bommen eller måtte med fod	0,10
10.	Afspring: lander for tæt på bommen	0,10

B. Medium fejl: Op til 0,20

1.	Spredte ben	op til 0,20
2.	Slappe fødder/dårligt fodarbejde gennem hele øvelsen	op til 0,20
3.	Manglende højde i gymnastiske hop og spring	op til 0,20
4.	Manglende dynamik i akromomenter med hænder i bommen	op til 0,20
5.	Manglende split/spagat (se tegning)	op til 0,20
	0,20 1°-20° mangler	0,05 – 0,10
	21°- 45° mangler	0,15 – 0,20
	46° eller mere mangler: momentet devalueres	

6. Manglende præcision af lukket eller pikeret position	op til 0,20
7. Manglende præcision af strakt position	
• Svaj	op til 0,20
• Hoftevinkel (136°-179°)	op til 0,20
8. Gymnastiske momenter: Underroteret drejning	op til 0,20
1°- 44° mangler	0,05 – 0,10
45°- 89° mangler	0,15 – 0,20
90° eller mere mangler:	Momentet devalueres
9. Akromomenter: Underroteret skruer	op til 0,20
1°- 44° mangler	0,05 – 0,10
45°- 89° mangler	0,15 – 0,20
90° eller mere mangler:	Momentet devalueres
10. Manglende variation i tempo og rytme (gennem hele øvelsen)	op til 0,20
11. Store skridt eller hop i landing (skulderbredde)	hvert 0,20
12. Manglende dynamik	op til 0,20
13. Ukorrekt kropsholdning i landing	op til 0,20
14. Slag på redskab med fod	0,20

C. Store fejl: Op til 0,30

1. Bøjede arme eller ben	op til 0,30
1. 90° eller mere = maksimum fradrag	0,30
2. Ekstra bevægelse for at holde balancen	op til 0,30
3. Dyb landing	op til 0,30
4. Manglende højde i afspring	op til 0,30
5. Doven/slap benposition/kropsholdning/ eller manglende fleksibilitet i ikke-momenter gennem hele øvelsen	op til 0,30
6. Snitte eller røre gulvet i landingen (ingen vægt på)	op til 0,30
7. Greb i bommen for at undgå fald	0,30

D. Meget store fejl: 0,5

1. Støtte på en eller to hænder	0,50
2. Fald på gulvet	0,50

Artistry

Manglende artistry gennem hele øvelsen: op til 0,30

Overvej:

- Originalitet/kreativitet i momenter og sammensætninger: 0,50 – 0,10
- Evne til at udtrykke sin personlige stil: 0,50 – 0,10
- Evne til at udtrykke sig (følelser, fokus, teater): 0,50 – 0,1

8.8 Bonus og seriebonus - bom

Bonus

A. Gymnasten kan opnå bonus på 0,3 i trin 7, 8 og 9 ved at lave et afspring, der er sværere end A.

B. Gymnasten kan i trin 7 og 8 opnå en bonus for C, D og E momenter.

Bonussen er på:

0,1 for C-momenter

0,2 for D-momenter

0,3 for E-momenter

C. Gymnasten kan i trin 9 opnå en bonus for D og E momenter.

Bonussen er på:

0,1 for D-momenter

0,2 for E-momenter

Alle bonusser tillægges startværdien for øvelsen.

Eks. Hvis Gymnasten udfører alle krav for trin 7 + et C-moment er udgangen 10,1P.

Udfører gymnasten 5 A, 1 B og 1 C, går C-momentet ind og erstatter det manglende B, og der gives dermed ikke bonus.

Seriebonusser (kun trin 9)

- For at opnå bonus skal alle momenter være direkte sammensat, uden ekstra sving i mellem
- Kun godkendte momenter kan opnå bonus.
- Kun momenter i CoP. kan bruges til at opnå bonus
- Det er frit hvilken rækkefølge momenter udføres i.
- En præcis samme serie kan kun bruges en gang for at opnå bonus.
- Hvis de samme momenter bruges i en anden rækkefølge end første gang, kan serien opnå bonus.
- I en serie med 3 eller flere momenter, må det andet moment bruges som første moment i første serie og andet moment i anden serie.
- Der kan opnåes 0,1 eller 0,2 i bonus.
- Serier kan kun godkendes, hvis den udføres uden fald eller modtagning.
- Der kan maksimum opnås 0,3 i bonus i trin 9.

Akro

0,1	0,2
B+C-Salto -Afspring B+B+C inkl. opspring/afspring	B+D / C+C / B+E / C+D / D+D - afspring B+C+C / B+B+D / B+C+D inkl. opspring/afspring

Gymnastiske, gymnastiske/akro, og mix

0,1	0,2
A+C (kun pirouette)	
A+D / B+C (gymnastiske) C+C (må være 2 ens gymnastiske)	B+D / C+D (gymnastiske) C+C (skal være 2 forskellige gymnastiske)

9. Gulv

Generelle regler

Redskabsspecifikationer: Se håndbog

Regler om musik

- Musikken må bestå af et enkelt instrument eller et orkester. Der må ikke være stemmer eller sang i.
- Manglende musik, eller stemmer/sang i musikken 1,0 Fra endelig score
- Musik med fløjten eller dyreløyd er tilladt

Procedure ved teknisk fejl i musikafspilningen:

- Gymnasten må fortsætte øvelsen. Efter øvelsen skal træner og gymnast bestemme, om de vil gentage øvelsen, eller acceptere resultatet. Dommerne viser ikke karakteren før beslutningen er taget. Der tages ikke noget fradrag for manglende musik.
- Gymnasten må stoppe øvelsen med det samme. Og anmode overdommer om at starte forfra, eller genoptage øvelsen, hvor den stoppede. Når tilladelsen er givet, skal gymnasten fortsætte øvelsen eller starte forfra efter en kort pause. Der gives ingen resultat for den ikke-færdiggjorte øvelse.
- Musik må være optaget på CD eller MP3. Afholdende klub skal sørge for at begge muligheder er til stede.

Udenfor gulvet/overtrædelse af linjer

- Hvis gymnasten træder uden for linjerne på gulvet med en del af kroppen trækker der 0,10 P. hver gang.
Gulvet er markeret med to forskellige farver eller velcrobånd (ved velcro er det yderste kant der tæller). Rører gymnasten med en del af kroppen, anses hun for at være uden for linjerne.
- Hvis gymnasten træder på linjen, men **ikke** over, anses hun ikke for at være udenfor gulvet.
- Overdommeren trækker fradraget for at være uden for gulvet. Fradraget trækkes fra endelig score.
- Hvis gymnasten falder samtidig med at hun er uden for gulvet, skal hver dommer trække 0,5 P. for fald. Og overdommeren trækker 0,1. P for at være uden for gulvet.
- Momenter og sammensætninger, der færdiggøres uden for gulvet, bliver godkendt, hvis der sættes af inden for linjerne.
- Hvis der sættes af uden for gulvet, godkendes momentet ikke.

- Hvis der er to linjedommere skal de placeres i hjørnerne overfor hinanden, så de kan se to linjer hver.
- Hvis der ikke er linjedommere skal dommerpanelet også holde øje med om gymnasten kommer uden for gulvet.
- Hvis linjefradraget trækkes, skal træneren informeres, enden mundtlig eller visuelt.

9.2 Godkendelse af momenter

Alle momenter, der er anført i COP, kan godkendes to gange i en øvelse, hvis de opstår i forskellige sammenhæng.

- Hvis det samme moment er udført en tredje gang, eller udført i en præcis samme sammenhæng: Momentet har ingen værdi, medmindre det blev underkendt første eller anden gang. Alle de almindelige fradrag trækkes. Momentet *kan* opfylde krav, men der gives ikke bonus.
- Alle saltoer og aerials skal lande med fødderne først for at blive godkendt. Hvis gymnasten lander med fødder og hænder i gulvet på samme tid, trækkes der 0,50 P. for fald, men momentet godkendes. Hvis gymnasten ikke lander på fødderne først trækkes der 0,50 P. for fald. Men momentet godkendes ikke og det opfylder ikke noget krav. Evt. bonus gives ikke.

I følgende situationer vil momentet/serier anses for forskellige:

Hvis de har forskellige nummer i COP.

Hvis de har samme nummer i COP. Men opfylder følgende kriterier:

- Hvis saltoer udføres i forskellige kroppspositioner:
En lukket, pikeret eller strakt salto anses for at være forskellige.
Kroppspositionen der holdes i hoveddelen af momentet bestemmer hvilket moment det skal godkendes som.
- Hvis gymnastiske spring har forskellige afsæt (fra et eller to ben) anses de for at være forskellige momenter.
Eksempel: Spagatspring og spagathop anses for at være to forskellige momenter.

I følgende situationer vil momentet/serier anses for ens:

- "A" salto med landing på 2 ben eller med bendeling anses som det ens.
EKSEMPEL:
Forlæns lukket salto med bendeling og forlæns lukket salto med landing på to ben anses som det samme moment.

Godkendelse af momenter når der opstår et fald

- Når gymnasten færdiggør et moment ved landing med fødderne først på gulvet og derefter falder: Momentet godkendes. Der gives ikke bonus pga. fald. Evt. krav gives.
- Hvis gymnasten ikke lander med fødderne først, godkendes momentet ikke, der gives ikke bonus og krav opfyldes ikke.

Krav for godkendes at værdier.

Split og spagat hop/spring (se tegning sidst i materialet)

Alle spagat og split hop og spring kæver et 180° benspredning, hvis det er mindre evalueres det følgende:

1°-20° mangler træk 0,05 – 0,10

21°- 45° mangler træk 0,15 – 0,20

46° eller mere mangler: Momentet godkendes ikke, eller der godkendes andet moment hvis muligt.

NOTE: Fradrag for manglende højde og andre generelle fradrag trækkes udover den manglende benspredning.

Salto med skrue: (Se tegning sidst i materialet)

Manglende LA (længde akse) drejning:

1°- 44° mangler træk 0,05 – 0,10

45°- 89° mangler træk 0,15 – 0,20

90° eller mere mangler: Momentet godkendes ikke, eller der godkendes andet moment hvis muligt.

Forklaring angående godkendelse af skruer: Når fødderne lander på gulvet, anses skruen for at være færdig. Skruens værdi er bestemt når fødderne lander på gulvet, det er den første fod det angiver, hvor langt skruen er rundt.

Pirouetter og spring/hop med drejning (se tegning sidst i materialet)

1°- 44° mangler træk 0,05 – 0,10

45°- 89° mangler træk 0,15 – 0,20

90° eller mere mangler: Momentet godkendes ikke, eller der godkendes andet moment hvis muligt.

Der trækkes yderligere generelle fradrag.

Pirouetter godkendes ud fra hoften og skuldrenes placering.

Hvis hælen sættes i gulvet, anses pirouetten for at være færdig.

9.3 Specifikke momentteknikker

Vekselspagat

- Det første ben skal svinges minimum 45° op inden det trækkes bagud for at det kan kaldes et vekselspagat.
- Der forventes en benspredning på 180° spagat.
- Hvis det første ben ikke når 45° – godkend "B" moment (Normal spagatspring)
- Hvis spagaten er under 180° – brug fradragene for manglende spagat

Vekselsplit

- Det første ben skal svinges minimum 45° op inden det trækkes bagud for at det kan kaldes et vekselsplit.
- ¼ drejning skal være i luften, ikke før benet svinges bagud.
- Splitposition skal være i 180°
- Fradrag: Hvis det første ben ikke opnår 45° men der laves en ¼ turn, godkend 'A'
- Hvis det første ben når 45°, men viser ikke en hel ¼ drejning godkend "C" for vekselspagat
- Hvis splitpositionen er under 180° – brug fradragene for manglende split

Ringspring - fx vekselspagat eller spagatspring

- Der skal vises et release (tilbagelæning) af hoved bagud, forbi lodret, for at det anses som et ringspring
- Forventet amplitude for det bagerst ben er ved toppen af hovedet
- Forreste ben skal minimum 45° op
- Fradrag:
Manglende svaj - op til 0.10
Bagerst fod er i skulderhøjde - op til 0.10
Hvis den bagerst fod er i hoftehøjde eller der ikke er nogen tilbagelæning af hovedet (uanset højde af ben), anses det for at være et spagatspring/hop/vekselspagat.

Sheep jump

Der skal vises release (tilbagelæning) af hovedet bagud, forbi lodret og fødder i hovedhøjde

- Fødder I skulderhøjde eller øvre ryg: Træk op til 0.10P
- Manglende svaj: træk op til 0.10P

Hvis fødder er I hoftehøjde eller der ingen head release = strakt hop (ikke et moment)

Hughop med eller uden drejning

Krav:

- Hoftevinkel på mindre end 90°
- Knæ over vandret

Hvis hofte vinklen og/eller vinklen i knæene er under 135° gives der ikke momentværdi

Fradrag:

Knæ i vandret: 0,1

Knæ under vandret: 0,2



B-hop/wolf hop med eller uden drejning

Krav:

- Hoftevinkel på under 90°
- Det strakte øverste knæ over vandret

Hvis hoftevinklen er under 135° gives der ikke momentværdi

Fradrag:

Strakt ben i vandret: 0,1

Strakt ben under vandret: 0,2



Galophop med eller uden drejning

Krav:

- Benene skal skifte plads
- Knæ over vandret
- Evaluér den laveste knæposition

Hvis hoftevinklen er under 135° eller benene ikke skifter plads, godkendes momentet ikke.



Fradrag:

Et eller begge ben i vandret: 0,1

Et eller begge ben under vandret: 0,2

Schushunova (A)

Skal vise 180° split. Derefter skal benene trækkes tilbage til en horisontal liggende kropssposition i luften før landing. En lille overvægt i overkroppen er acceptabel.

Splithop med 360° drejning

Skal vise en splitposition før/under/efter den 360° drejning (med benene i eller over horisontal). Det er valgfrit om det udføres som split eller (pandekage)position.

1°-20° mangler træk 0,05 – 0,10

21°- 45° mangler træk 0,15 – 0,20

46° eller mere mangler: Momentet godkendes ikke, eller der godkendes andet moment hvis muligt.

1/1 pirouette med benet i vandret

Gymnasten har tid til hurtigt at løfte benet til vandret position uden fradrag.

Det løftede ben må være strakt eller bøjet, men hele benet skal være minimum i horisontal. Når det løftede ben er i horisontal, skal det forblive der indtil pirouetten er færdiggjort, for at opnå værdi.

Gymnasten må ikke bruge hænderne til at støtte eller løfte benet.

- Hvis benet er under horisontal i 45° - 89° af pirouetten trækkes 0,15 – 0,20
- Hvis benet er under horisontal i 90° eller mere af pirouetten, godkendes momentet som en alm. pirouette (A).

Spagathop vs. Sissone

- Et spagathop har afsæt på to ben og landing på to ben, men en sissone har afsæt på to ben og landing på et ben.
- Et spagathop skal vise 180° spagat i lige position parallelt med gulvet. En sissone skal vise 180° spagat i en skrå position, med det forreste ben skråt nedad, og det bagerste ben skråt opad minimum 45°
I begge tilfælde skal gymnasten vise 180° spagat, ellers trækkes de almindelig fradrag for manglende spagat/split.

9.4 Indhold i gulvøvelser

Indhold

Øvelsen skal bygges op med momenter fra forskellige grupper og forskelligartet bevægelser:

- Akrobatiske momenter, med eller uden fly, forlæns, sidelæns og baglæns.
- Gymnastiske momenter: pirouetter, hop/spring og balancer.
- Harmoniske bevægelser med momenterne, specielt mellem gymnastiske- og akro- momenter.
- Brug af hele gulvet med forskellig rytme (hurtig/langsom) og bevægelse både oppe og nede.

	Trin 7	Trin 8	Trin 9
Moment-krav	5A 2B	4A 4B	3A 4B 1C
Krav	<ol style="list-style-type: none"> 1. En strakt salto (forlæns eller baglæns) i springserie * 2. Både forlæns og baglæns springserie * 3. Gymnastisk serie med 2 forskellige momenter fra gr. 1, hvoraf den ene skal være i 180 grader. Begge momenter skal have afsæt fra et ben og landing på et eller to ben 4. Minimum 1/1 pirouette 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 360° skrue i springserie* 2. Både forlæns og baglæns springserie * 3. Gymnastisk serie med 2 forskellige momenter fra gr. 1, hvoraf den ene skal være i 180 grader. Begge momenter skal have afsæt fra et ben og landing på et eller to ben 4. Minimum 1/1 pirouette 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dobbelt salto i springserie * 2. 360° skrue i springserie* 3. Både forlæns og baglæns springserie * 4. Gymnastisk serie med 2 forskellige momenter fra gr. 1, hvoraf den ene skal være i 180 grader. Begge momenter skal have afsæt fra et ben og landing på et eller to ben

* Definition af springserie:

Minimum to akro-flyvmomenter direkte sammensat, et af momenterne skal være en salto med afsæt på to ben

9.5 Specifikke kompositionsfradrag (trin 8 og 9)

- Manglende variation i valg af momenter:
Viser ikke saltoer i to forskellige retninger (forlæns/sidelæns og baglæns): 0,10
Twistsalto regnes for at være et forlæns moment.
- Manglende variation i gymnastiske momenter
 - For mange gymnastiske momenter af samme art:
Mere end to momenter med wolf- eller hug-position,
med eller uden drejning: 0,10
 - Mere end to splithop, med eller uden drejning: 0,10
- Manglende balance mellem akro-og gymnastiske- momenter: op til 0,20
- Utilstrækkelig fordeling af momenter: op til 0,10
Overvej:
 - A. Bliver niveauet holdt gennem hele øvelsen
 - B. Er alle de sværeste momenter placeret samlet.
- Manglende brug af hele gulvet:
Kommer øvelsen rundt på hele gulvet: op til 0,10
Retning (bevægelse/koreografi forlæns, baglæns og sidelæns): op til 0,10
- Valg af akromomenter:
Niveauet på akromomenterne gennem øvelsen for lavt i forhold trin: op til 0,20 (det gør ikke noget, at niveauet er højere end forventet!)
- Mangler en salto minimum "B": 0,3

9.6 Specifikke udførselsfradrag

- Koncentrationspause længere tid end 2 sek.: hver gang 0,10
- Ingen musik eller musik med ord/tale: 1.00
(trækkes af overdommeren fra endelig score) (fløjtning og dyreløde er tilladt)

9.7 Udførelse og artistry - gulv

A. Små fejl: 0,05 – 0,10

1. Lille hop eller lille justering af fødderne i landinger	0,05
2. Ekstra skridt i landingen (max 4)	hvert 0,10
3. Afvigelse fra lige retning i landingen	0,10
4. Ekstra armsving	0,10
5. Krydset ben i saltoer med skrue	0,10
6. Tøven i hop, stem eller sving til håndstand	0,10
7. Ukorrekt kropspostition i gymnastiske momenter	0,10
8. Flexede fødder	0,05

B. Medium fejl: Op til 0,20

1. Spredte ben	op til 0,20
2. Slappe fødder/dårligt fodarbejde gennem hele øvelsen	op til 0,20
3. Manglende højde i gymnastiske hop og spring	op til 0,20
4. Manglende dynamik i akromomenter med hænder	op til 0,20
5. Manglende split/spagat (se tegning)	op til 0,20
0,20 1°-20° mangler	0,05 – 0,10
21°- 45° mangler	0,15 – 0,20
46° eller mere mangler: momentet devalueres	
6. Manglende præcision af lukket eller pikeret position	op til 0,20
7. Manglende præcision af strakt position	
• Svaj	op til 0,20
• Hoftvinkel (136°-179°)	op til 0,20
8. Gymnastiske momenter: Underroteret drejning	op til 0,20
1°- 44° mangler	0,05 – 0,10
45°- 89° mangler	0,15 – 0,20
90° eller mere mangler: Momentet devalueres	
9. Akromomenter: Underroteret skrue	op til 0,20
1°- 44° mangler	0,05 – 0,10
45°- 89° mangler	0,15 – 0,20
10. Manglende variation i tempo og rytme gennem hele øvelsen	op til 0,20
11. Store skridt eller hop i landing (skulderbredde)	hvert 0,20

12. Manglende dynamik op til 0,20

13. Ukorrekt kropsholdning i landing op til 0,20

C. Store fejl: Op til 0,30

1. Bøjede arme eller ben op til 0,30

- 90° eller mere = maksimum fradrag 0,30
- Max. På et moment 0,30 på arme og 0,30 på ben

2. Ekstra bevægelse for at holde balancen op til 0,30

3. Dyb landing op til 0,30

4. Manglende højde i saltomomenter op til 0,30

5. Doven/slap benposition/kropsholdning/ eller manglende fleksibilitet i ikke-momenter gennem hele øvelsen op til 0,30

6. Snitte eller røre gulvet i landingen (ingen vægt på) op til 0,30

D. Meget store fejl: 0,5

1. Støtte på en eller to hænder 0,50

2. Fald på gulvet 0,50

3. Lander ikke med fødderne først 0,50

4. Gymnasten lander ikke med fødderne først:

- Ingen værdi, ingen krav, ingen bonus

Artistry

Manglende artistry gennem hele øvelsen op til 0,30

Overvej:

• Originalitet/kreativitet i momenter og sammensætninger 0,50 – 0,10

• Evne til at udtrykke sin personlige stil

• gennem bevægelserne 0,50 – 0,10

• Evne til at udtrykke sig (følelser, fokus, teater) 0,50 – 0,1

9.8 Bonus og seriebonus gulv

Bonus

- Gymnasten kan opnå bonus på 0,3 i trin 7, 8 og 9 ved at lave et afspring (sidste springserie), der er sværere end A.

- Gymnasten kan i trin 7 og 8 opnå en bonus for C, D og E momenter.

Bonussen er på:

0,1 for C-momenter

0,2 for D-momenter

0,3 for E-momenter

- Gymnasten kan i trin 9 opnå en bonus for D og E momenter.

Bonussen er på:

0,1 for D-momenter

0,2 for E-momenter

Alle bonusser tillægges startværdien for øvelsen.

Eks. Hvis Gymnasten udfører alle krav for trin 7 + et C-moment er udgangen 10,1P. Udfører gymnasten 5 A, 1 B og 1 C, går C-momentet ind og erstatter det manglende B, og der gives dermed ikke bonus.

Seriebonus (kun trin 9)

- A. Fås ved udførelse af unikke og svære kombinationer.
- B. Kun gymnastiske momenter der står i CoP. kan bruges.
- C. Kun akromomenter **MED FLYV** som står i CoP kan bruges
- D. Akroserie må være direkte eller indirekte. Alle andre serier skal være direkte sammensat.
- E. Kun momenter der godkendes kan bruges for at få bonus.
- F. Momenterne i en serie må sammensættes som man vil, medmindre andet er skrevet
- G. Den præcis samme serie kan kun give bonus en gang.
 - Hvis de samme momenter er brugt en anden serie, men ikke i samme rækkefølge, vil der gives bonus igen.
- H. I serier med 3 momenter eller flere, må det andet (og følgende momenter) bruges en anden gang, første gang som andet moment i den første serie, og anden gang som første moment i en ny serie. Dette gælder serier, hvor alle momenter godkendes.
- I. Der kan gives +0,10 eller +0,20 i bonus.
- J. Der gives ikke bonus i serie med fald eller modtagning.
- K. Der gives max +0,30 tilsammen i bonus i trin 9.
- L. Der kan ikke opnås bonus i trin 7 og 8.

Note: Indirekte serier, er serier sammensat med A-akromomenter med flyv og hænder i gulvet (flik, araberspring, kraftspring) indsat imellem saltomomenter eller akromomenter med flyv uden hænder.

Indirekte saltoserie Indirekte saltoserie med to eller flere momenter uden hænder

0,1	0,2
C+C A/B +A/B+C A +D/E B+D/ E A/B+A/ B+D	C+D/E

Direkte

To eller flere saltoer eller flyvemomenter uden hænder.

0,1	0,2
A+C	B+C
B+B	A/B+D/E
A+A+C	A+A+D/E
	C+C

Gymnastisk, mix og pirouetteserier

Akromomenter skal være saltoer eller flyvemomenter uden hænder.
I en serie, hvoraf den ene er en pirouette, skal pirouetten komme til sidst.

0,1	0,2
A+C (pirouetter)	B+D
A+D	C+C (forskellige)
B+C	
C+C (ens)	

Hest: Fradragstabel

1. flyvefase

- Utilstrækkelig LA drejning – op til 0,30
- Hoftebøjning – op til 0,20
- Svaj – op til 0,20
- Krydsede ben – 0,10
- Spredte ben – op til 0,20
- Bøjede knæ – op til 0,30

0-spring

- Berøring af springbrædt el. Pegasus uden udførelse af et spring
- Ingen berøring af Pegasus
- Modtagning i spring
- Ingen brug af sikkerhedsmatte v. Yurchenko indspring
- Ej landing med fødderne først eller på Pegasus

Support-/aftryksfase

- Successiv håndisætning – op til 0,10
(Gælder ikke v. tsukahara spring og strakt forlæns salto med LA drejning)
- Skuldervinkel – op til 0,20
- Svaj – op til 0,20
- Successiv aftryk (gr. 1 spring) – op til 0,20
- Skridt/hop med hænder – op til 0,30
- Berøring kun med én hånd – 1,00
- Hoved rører hesten – 2,00
- Bøjede arme – op til 0,50
- For tidlig LA-drejning – op til 0,30
- Vinkel for aftryk (trin 7):
Lodret: intet fradrag
1^o-45^o: 0,05-0,50
46^o-vandret: 0,55-1,00
- For lang tid på hesten (trin 7) – op til 0,50

LANDING

- Ude af retning - op til 0,30
- • Ekstra arm sving – op til 0,10
- Ekstra krops bevægelse – op til 0,20
- Lille justering af fødder – op til 0,10
- Lille hop el. ekstra skridt – 0,10 (maks 0,40)
- Stort skridt el. hop (> skulder bredde) – 0,20
- Kropsposition – op til 0,20
- Dyb landing – op til 0,30

2. flyvefase

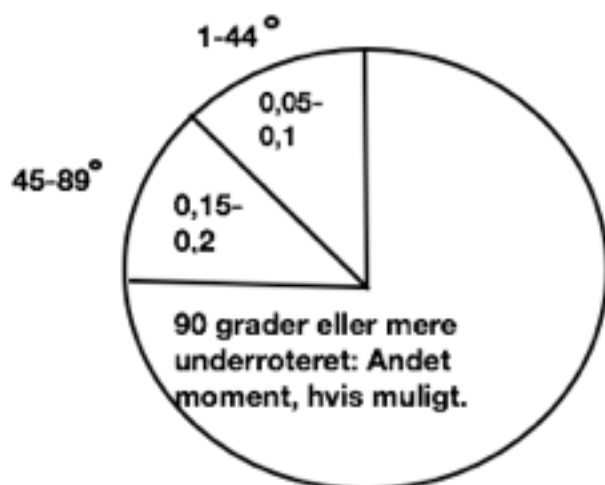
- Højde – op til 0,50
- Længde – op til 0,30
- LA drejning begyndt for op til 0,50
- Utilstrækkelig præcision – op til 0,10
- Kropspositionen:**
- Spredte ben – op til 0,20
- Krydsede ben – 0,10
- Bøjede ben – op til 0,30
- Ej yedholdt kup./pik./st op til 0,30
- Utilstræk. og/el sen udretning - kup. og pik. saltoer - op til 0,30
- ingen udretning – 0,30
- Svaj – op til 0,30
- Pikering ned i strakt salto
- Sen færdiggørelse af skridt (spring uden salto) – op til 0,30
- Snit/ramme hest med hofte i flyvefase – 0,20

- Snitte pegasus/matte med uden fald – op til 0,30
- Fald el. stot med 1 el. 2 hænder – op til 0,30
- Fald på knæ/hofte eller m. – op til 0,50
- Utilstrækkelig færdiggørelse af spring
1^o-30^o: op til 0,10
31^o-60^o: 0,15-0,20
61^o-89^o: 0,25-0,30
>90^o: Giv lavere værdi

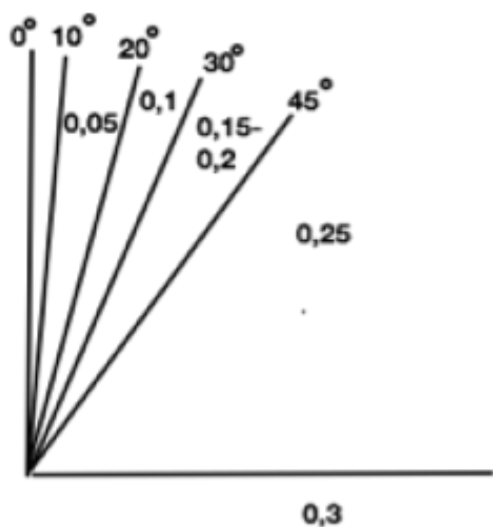
Krav til split og spagat i hop, spring og pirouetter (Bom og gulv)



Krav til pirouetter (gymnastisk) og skruer (akrobatisk) (Bom og gulv)



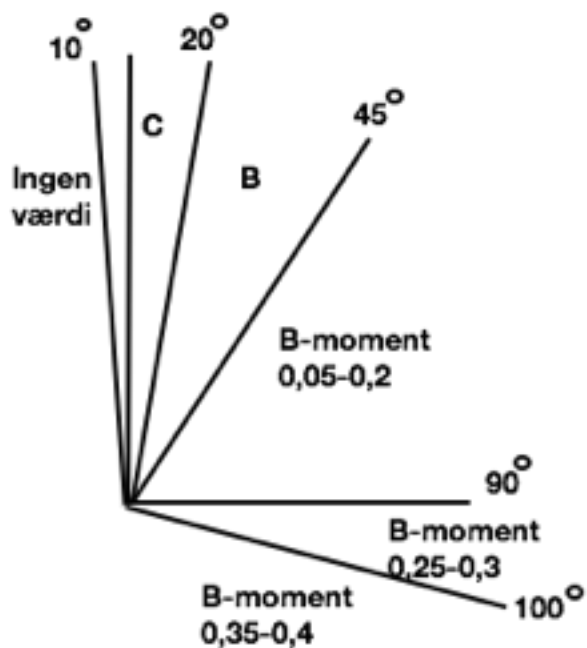
Krav til håndstand og kæmpesving (barre)



Håndstand godkendt inden for 20 grader for håndstand.

Når man evaluerer vinklen i et vip/sving-moment vurderes vinklen ud fra den laveste del af kroppen. Hvis det er moment med spredte ben vurderes vinklen, først når benene er samlet.

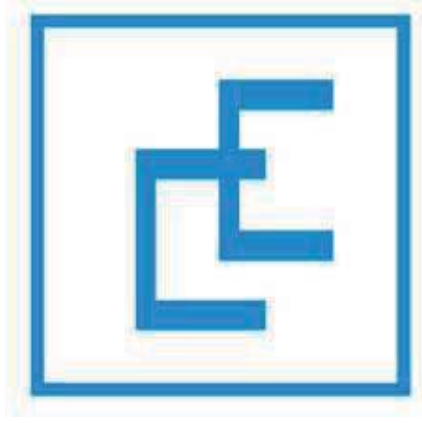
Cirkelmomenter til håndstand (fri felg, stalder, fodmølle håndstand)



D-karakterer - hest trin 7 Alle spring udføres på 125 cm og landes til almindelig landingshøjde	
Navn	Værdi
Gruppe 1	
Overslag	9,7
Overslag med 1/2 skrue i 2. flyvefase	9,7
Overslag med 1/1 skrue i 2. flyvefase	9,7
Overslag med 1 1/2 skrue i 2. flyvefase	9,8
1/2 ind	9,7
1/2 ind, 1/2 ud (valgfri vej at skrue i 2. flyvefase)	9,7
Yurchenko forøvelse (araberspring + flikflak, aftryk)	9,7
Yurchenko 1/2 ind, overslag	9,9
Yurchenko 1/2 ind, overslag med 1/1 skrue i 2. flyvefase	10,0
Gruppe 2	
Overslag + lukket forlæns salto	10,0
Overslag + pikeret forlæns salto	10,0
Overslag + lukket forlæns salto med 1/2 skrue	10,0
Overslag + pikeret forlæns salto med 1/2 skrue	10,0
Gruppe 3	
Tzukahara lukket	10,0
Tzukahara pikeret	10,0
Tzukahara strakt	10,0
Tzukahara lukket med 1/2 eller 1/1 skrue	10,0
Gruppe 4	
Yurchenko lukket	10,0
Yurchenko pikeret	10,0
Yurchenko strakt	10,0
Yurchenko strakt med 1/2 eller 1/1 skrue	10,0



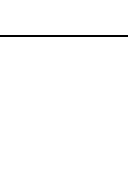

D-karakterer - hest trin 8	
Alle spring udføres på 125 cm og landes til almindelig landingshøjde	
Navn	Værdi
Gruppe 1	
Overslag	9,0
Overslag med 1/2 skrue i 2. flyvefase	9,1
Overslag med 1/1 skrue i 2. flyvefase	9,3
Overslag med 1 1/2 skrue i 2. flyvefase	9,5
1/2 ind	9,0
1/2 ind, 1/2 ud (valgfri vej at skrue i 2. flyvefase)	9,2
Yurchenkofoforøvelse (araberspring + flikflak, aftryk)	9,0
Yurchenko 1/2 ind, overslag	9,2
Yurchenko 1/2 ind, overslag med 1/1 skrue i 2. flyvefase	9,4
Gruppe 2	
Overslag + lukket forlæns salto	9,8
Overslag + pikeret forlæns salto	9,9
Overslag + lukket forlæns salto med 1/2 skrue	10,0
Overslag + pikeret forlæns salto med 1/2 skrue	10,0
Gruppe 3	
Tzukahara lukket	9,7
Tzukahara pikeret	9,8
Tzukahara strakt	9,9
Tzukahara lukket med 1/2 eller 1/1 skrue	10,0
Tzukaharaha strakt med 1/2 skrue	10,0
Tzukaharaha lukket, strakt med 1/1 skrue	10,0
Gruppe 4	
Yurchenko lukket	9,7
Yurchenko pikeret	9,8
Yurchenko strakt	9,9
Yurchenko lukket, strakt med 1/2 eller 1/1 skrue	10,0
Gruppe 5	
Yurchenko 1/2 ind, + overslag + lukket forlæns salto	10,0

D-karakterer - hest trin 9 Alle spring udføres på 125 cm og landes til almindelig landingshøjde	
Navn	Værdi
Gruppe 1	
Overslag	8,6
Overslag med 1/2 skrue i 2. flyvefase	8,7
Overslag med 1/1 skrue i 2. flyvefase	9,0
Overslag med 1 1/2 skrue i 2. flyvefase	9,2
1/2 ind	8,6
1/2 ind, 1/2 ud (valgfri vej at skrue i 2. flyvefase)	8,6
Yurchenko forøvelse (araberspring + flikflak, aftryk)	8,6
Yurchenko 1/2 ind, overslag	8,9
Yurchenko 1/2 ind, overslag med 1/1 skrue i 2. flyvefase	9,2
Gruppe 2	
Overslag + lukket forlæns salto	9,7
Overslag + pikeret forlæns salto	9,8
Overslag + lukket forlæns salto med 1/2 skrue	9,9
Overslag + pikeret forlæns salto med 1/2 skrue	10,0
Gruppe 3	
Tzukahara lukket	9,5
Tzukahara pikeret	9,6
Tzukahara strakt	9,9
Tzukahara lukket med 1/2 eller 1/1 skrue	10,0
Tzukahara strakt med 1/2 skrue	10,0
Tzukahara lukket, strakt med 1/1 skrue	10,0
Gruppe 4	
Yurchenko lukket	9,5
Yurchenko pikeret	9,6
Yurchenko strakt	9,9

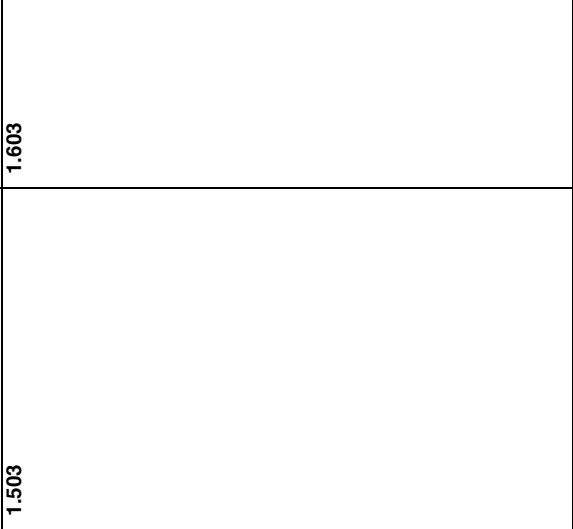



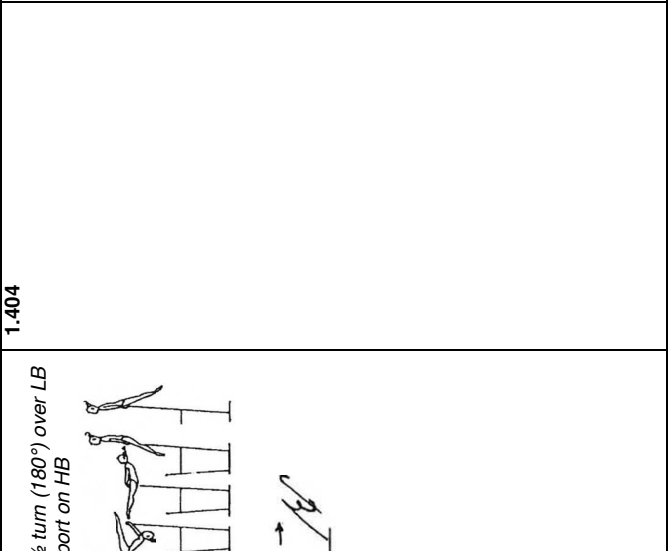


Uneven Bars — Elements

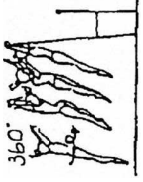

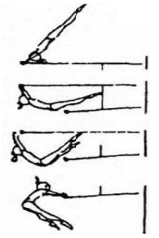

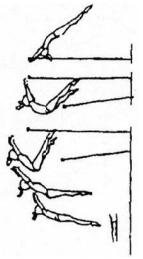

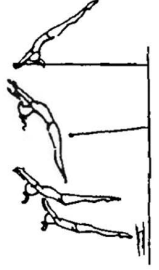

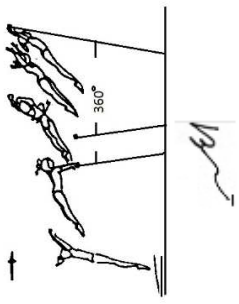

1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Glide Kip to support on LB, or Glide with ½ turn (180°) kip to support on LB</p>  <p style="text-align: center;">L L</p>	<p>1.201</p>	<p>1.301</p>	<p>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>
<p>1.102 Jump with ½ turn (180°) kip to support on LB</p>  <p style="text-align: center;">U</p>	<p>1.202 Jump with 1/1 turn (360°) and Glide kip to support on LB</p>  <p style="text-align: center;">→ 7/8 ←</p>	<p>1.302</p>	<p>1.402</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>
<p>Jump with ½ turn (180°) stoop through to rear support on LB (back kip)</p>  <p style="text-align: center;">U</p>					

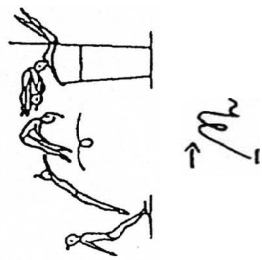
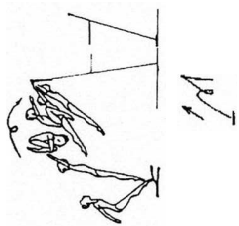
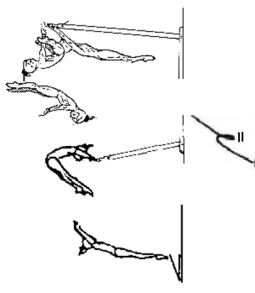
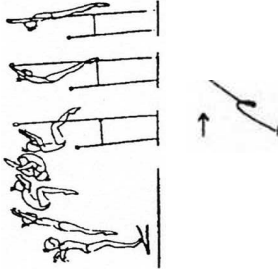
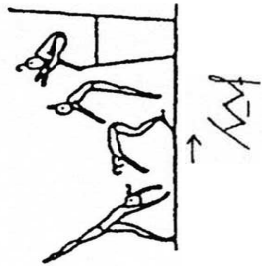
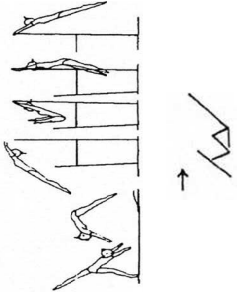
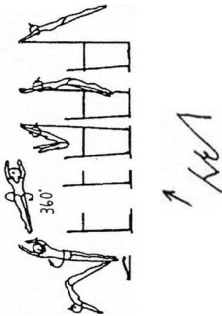
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.103 Glide on LB (or swing fwd on HB) and stoop through to rear support (back kip); or straddle cut bwd to hang on same bar</p> 	<p>1.203 Reverse kip from: - glide fwd on LB - swing fwd on HB - stoop through to kip hang, back kip swing, seat (pike) circle bwd to rear support</p> 	<p>1.303</p>	<p>1.403</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>
<p>1.104 Jump to hang on HB - also with reverse grip - kip to support</p> 	<p>1.204 Facing HB - Jump with 1/2 turn (180°) - kip to support on HB</p> 	<p>1.304 Jump with 1/2 turn (180°) over LB - kip to support on HB</p> 	<p>1.404</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>

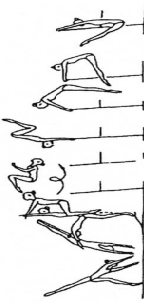
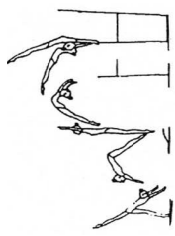
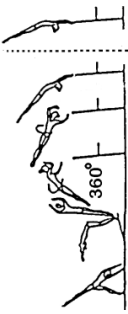
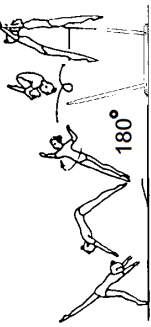

1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.105 Facing HB — jump with 1/1 turn (360°) to hang on HB</p>  <p>360°</p> 	<p>1.205</p>	<p>1.305</p>	<p>1.405</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>
<p>1.106 Straddle vault with hand repulsion over LB to catch HB</p>  	<p>1.206 Free straddle jump over LB to hang on HB</p>  	<p>1.306 Free stretch jump over LB with legs together to hang on HB</p>  	<p>1.406 Hecht jump (legs together) with hand repulsion and 1/1 turn (360°) over LB to hang on HB</p>  <p>360°</p> 	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>

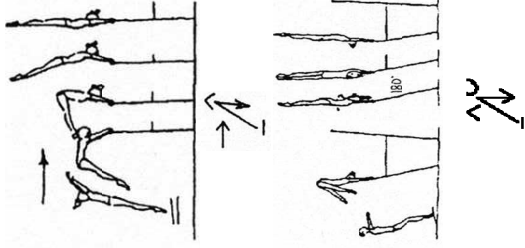
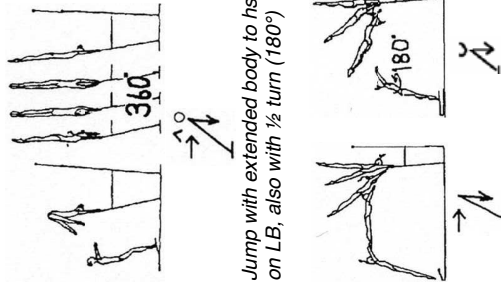
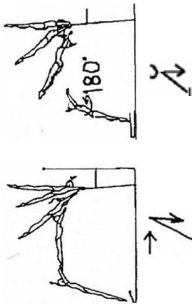
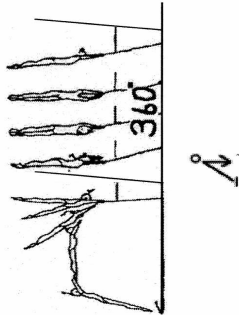
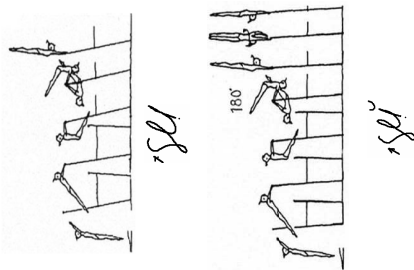
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107</p>	<p>1.207 Salto fwd tucked, piked or straddled over LB into L hang on LB</p> 	<p>1.307 Facing HB – salto fwd to hang on HB</p>  <p>Roll fwd piked with hand repulsion over LB with flight to hang on HB</p> 	<p>1.407 Salto fwd tucked over LB to hang on HB without touching LB</p> 	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108</p>	<p>1.208 Round-off in front of LB – flight bwd (straddled) through clear straddle support on LB</p> 	<p>1.308 Round-off in front of LB – flight bwd over LB with legs together or straddled to hang on HB</p> 	<p>1.408 Round-off in front of LB – flight bwd over LB with 1/1 turn (360°) to hang on HB</p> 	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

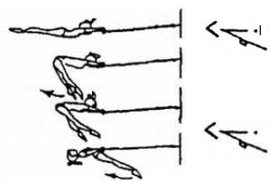
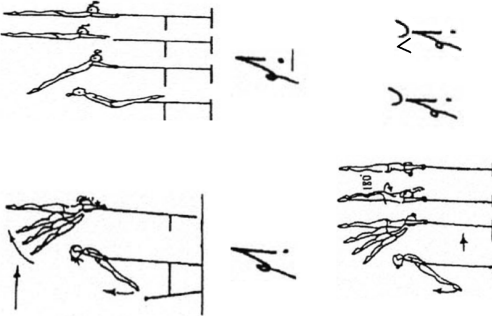
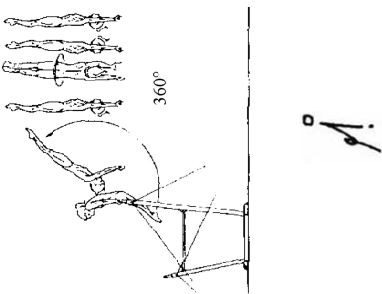
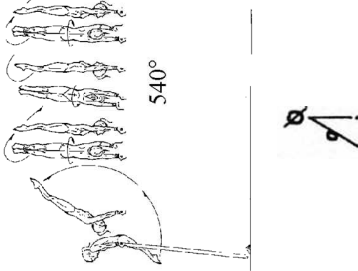
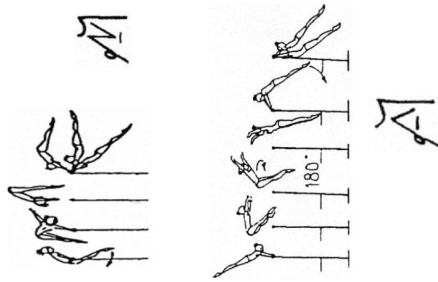
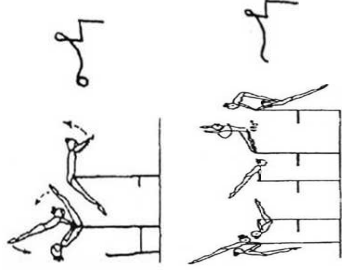
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	FIG
1.109		1.309	<p>1.409 Round-off in front of LB – tucked salto bwd over LB to hang on LB</p>  <p>→ <i>hew</i></p> <p>Round-off in front of LB, flic-flac through hstd phase on LB</p>  <p>→ <i>hew</i></p>	<p>1.509 Round-off in front of LB, flic-flac with 1/1 twist (360°) to clear support or through hstd phase on LB</p>  <p>→ <i>hew</i></p>	<p>1.609 Round-off in front of LB – tucked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB</p>  <p>→ <i>hew</i></p> <p>180°</p> <p>1.709 Round-off in front of LB – piked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB</p>  <p>→ <i>hew</i></p> <p>180°</p>

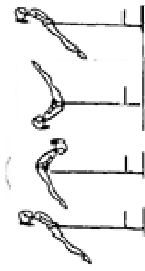
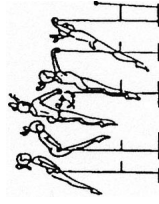

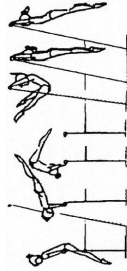

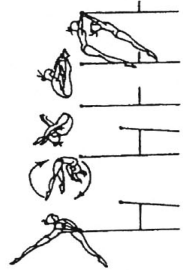

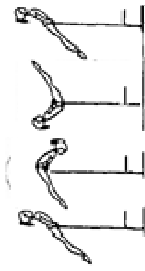

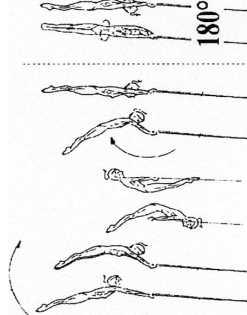

1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210 Jump to hstd on LB with hips bent, then extended, also with 1/2 turn (180°) in hstd phase, legs together or straddle</p> 	<p>1.310 Jump to hstd on LB with hips bent, then extended and 1/1 turn (360°) in hstd phase, legs together or straddle</p>  <p>Jump with extended body to hstd on LB, also with 1/2 turn (180°)</p> 	<p>1.410 Jump with extended body to hstd on LB with 1/1 turn (360°) in hstd phase</p> 	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111</p>	<p>1.211</p>	<p>1.311</p>	<p>1.411 Jump to clear support on HB – clear hip circle to hstd on HB, also with 1/2 turn (180°) in hstd phase on HB</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

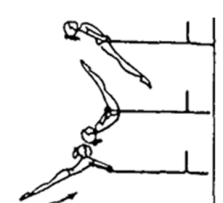
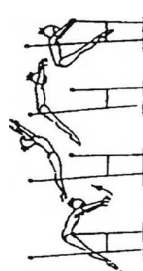
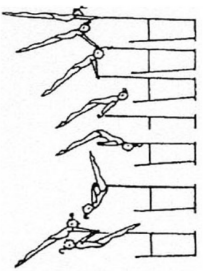
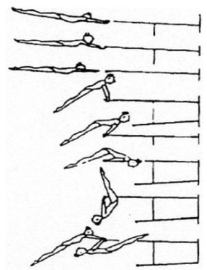
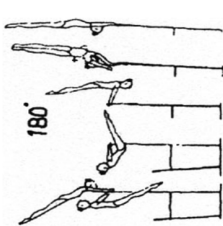
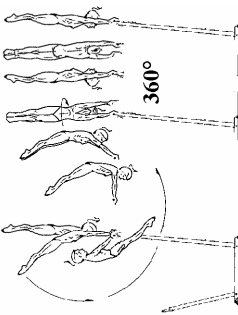
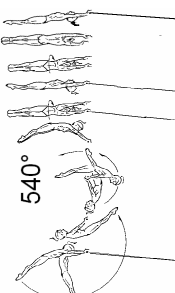
2.000 – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Cast to hstd with legs straddled or with hips bent; also with hop-grip change</p> 	<p>2.201 Cast to hstd with legs together and hips extended; also with hop-grip change, also with ½ turn (180°) legs together or straddled</p> 	<p>2.301 Cast with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>2.401 Cast with 1 ½ turn (540°) to hstd</p> 	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 Front support on HB – stoop with flight or free straddle fwd over HB and ½ turn (180°) to hang on HB</p> 	<p>2.302 Hip circle bwd hecht with flight and ½ turn (180°) passing over bar to hang on same bar – also from clear hip circle bwd</p> 	<p>2.402</p>	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

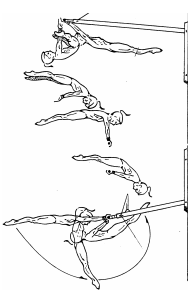
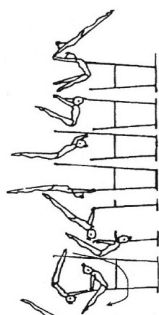
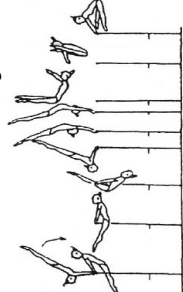
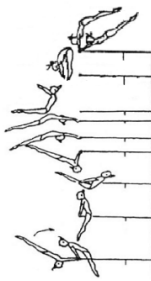
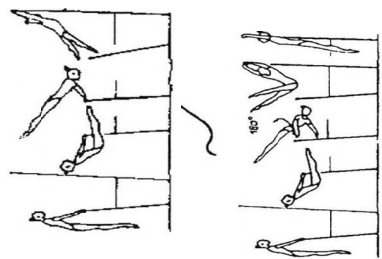
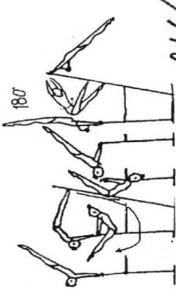
2.000 – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p> 	<p>2.203</p>	<p>2.303 From front support on HB – swing bwd with release and 1/1 turn (360°) to hang on HB</p>  	<p>2.403 From inner front support on LB – cast with salto roll fwd to hang on HB (Radochla roll)</p>  	<p>2.503 Front support on HB – cast with salto fwd straddled to hang on HB (Comaneci Salto)</p>  	<p>2.603</p>
<p>2.104 Hip circle fwd (hips touching bar)</p>  	<p>2.204</p>	<p>2.304</p>	<p>2.404 Clear hip circle fwd to hstd, also with ½ turn (180°) in hstd phase (Weiler-kip)</p>  	<p>2.504</p>	<p>2.604</p>

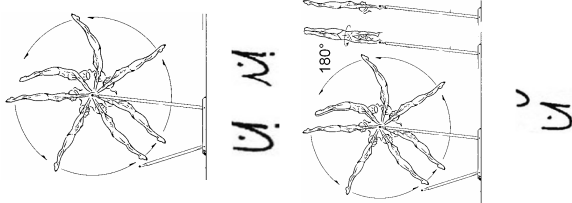
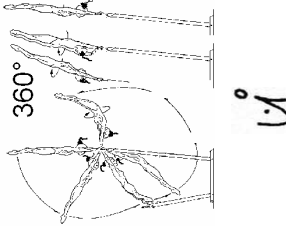
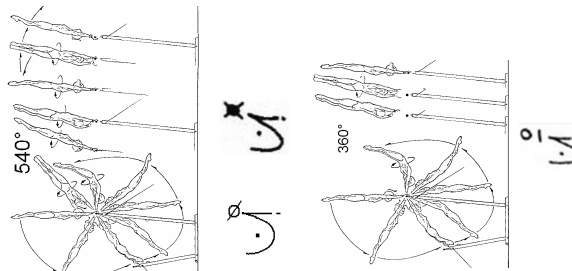
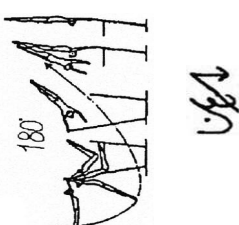
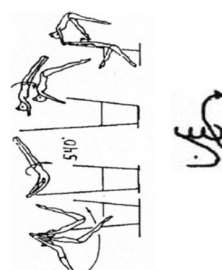
2.000 – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.105 Hip circle bwd (hips touching bar)</p>  <p>Clear hip circle bwd or hip circle bwd on LB – hip repulsion – flight with regasp on LB ("false-pop")</p> 	<p>2.205</p>	<p>2.305 Clear hip circle to hstd, also with hop-grip change in hstd phase, or with 1/2 turn (180°) to hstd</p>   	<p>2.405 Clear hip circle with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>2.505 Clear hip circle with 1 1/2 turn (540°) to hstd</p> 	<p>2.605</p>

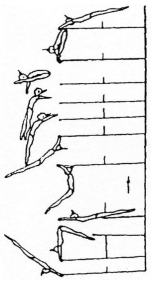

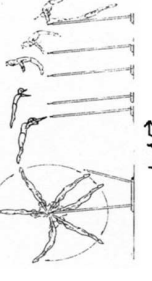



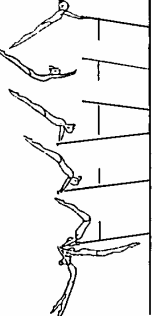


2.000 – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.106</p>	<p>2.206 Clear underswing on LB, release and counter movement fwd in flight to hang on HB.</p>  <p style="text-align: center;">A</p>	<p>2.306</p>	<p>2.406 Inner front support on LB – clear hip circle through hstd with flight to hang on HB (Schaposchnikova)</p>  <p style="text-align: center;">B</p>	<p>2.506 Clear hip circle on HB, counter straddle over HB to hang on HB</p>  <p style="text-align: center;">C</p>	<p>2.606 Clear hip circle on HB, counter pike over HB to hang on HB</p>  <p style="text-align: center;">D</p>
<p>2.107</p>	<p>2.207</p>	<p>2.307 Outer front support – clear hip circle bwd on LB with hecht to hang on HB, also with ½ turn (180°) (legs together or straddled)</p>  <p style="text-align: center;">E</p>	<p>2.407</p>	<p>2.507 Clear hip circle through hstd with ½ turn (180°) in flight to hang on HB</p>  <p style="text-align: center;">F</p>	<p>2.607</p>

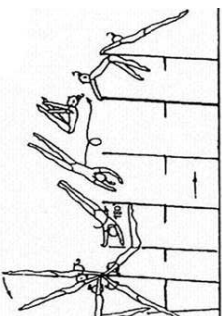
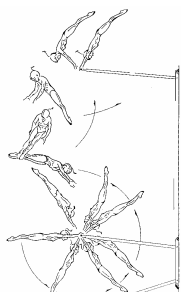
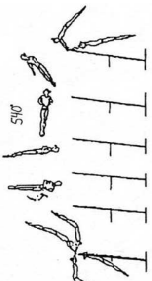
3.000 — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101</p>	<p>3.201 Giant circle bwd in regular grip, or on one arm: also with 1/2 turn (180°) to hstd</p> 	<p>3.301 Giant circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>3.401 Giant circle bwd with 1/2 or 2/1 turn (540° or 720°) to hstd, also with hop 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402 Hang on HB — Swing fwd with 1/2 turn (180°) and flight to hstd</p> 	<p>3.502 Hang on HB — Swing fwd with 1 1/2 turn (540°) and flight over LB to hang on LB</p> 	<p>3.602</p>

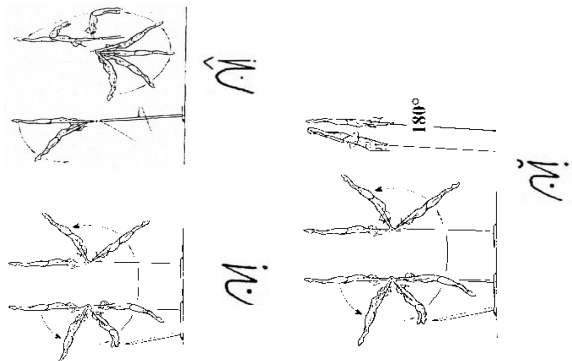
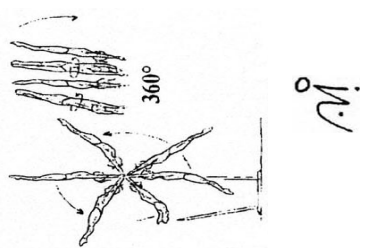
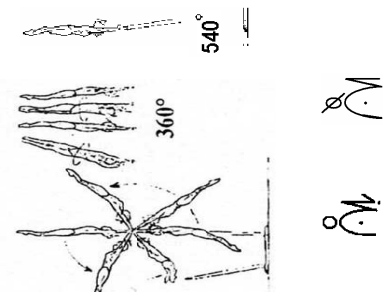
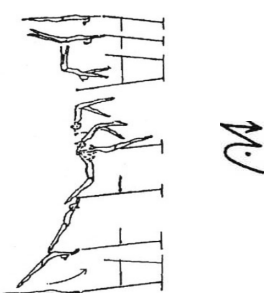
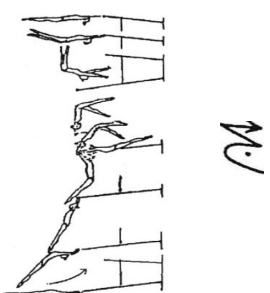
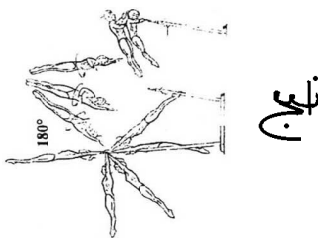
3.000 — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	FIG
<p>3.103</p>	<p>3.203</p>	<p>3.303</p>	<p>3.403 Long swing fwd, counter straddle-reverse hecht over HB to hang (Tkatchev)</p>  <p>3.404 Swing fwd with 1/2 turn (180°), pike vault over HB to hang</p> 	<p>3.503 Tkatchev piked</p>  <p>Tkatchev with 1/2 turn (180°)</p>  <p>Long swing fwd with 1/2 turn (180°) - 1/2 turn (180°) to counter straddle in flight over HB to hana (Schuschunova)</p> 	<p>3.603</p>
<p>3.104</p>	<p>3.204</p>	<p>3.304 Hang on HB, facing LB - swing fwd and roll bwd (legs straddled) to clear support on LB</p> 	<p>3.404 Hang on HB, facing LB - swing fwd, salto bwd stretched between bars to clear support on LB (Pak Salto)</p> 	<p>3.504 Pak Salto with 1/1 turn (360°)</p> 	<p>3.604 Facing outward on HB - swing fwd and counter salto fwd with legs straddled to catch HB in reverse grip</p> 

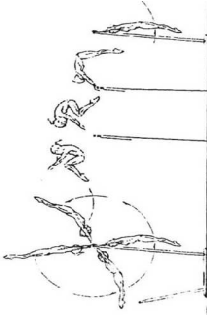
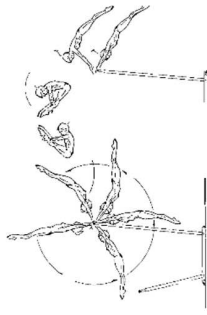
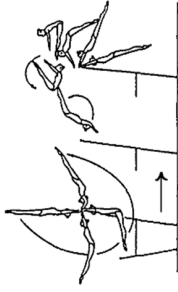

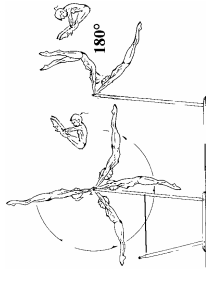

3.000 — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
3.105	3.205	3.305	3.405	3.505	3.605
			<p>Swing fwd with ½ turn (180°) and salto fwd straddled (Delichev Salto), or swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) piked (Glenger Salto) — to hang on HB</p>  <p style="text-align: center;">WJ</p>	<p>Swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) stretched to hang on HB</p>  <p style="text-align: center;">WJ</p>	<p>3.705 Swing fwd and salto bwd stretched with 1½ turn (540°) to hang on HB</p>  <p style="text-align: center;">WJ</p>

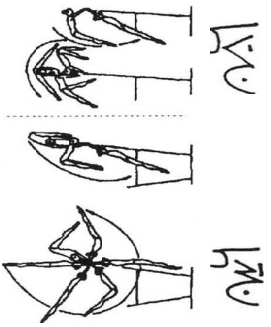
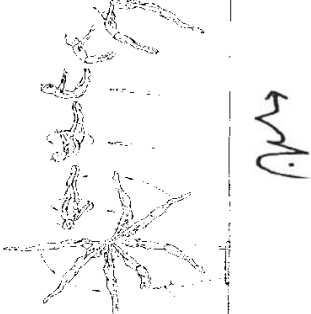
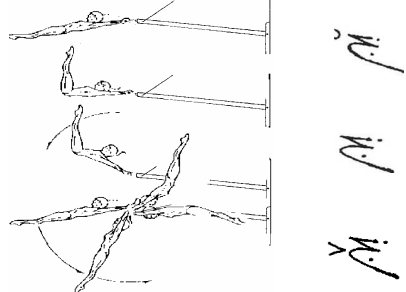
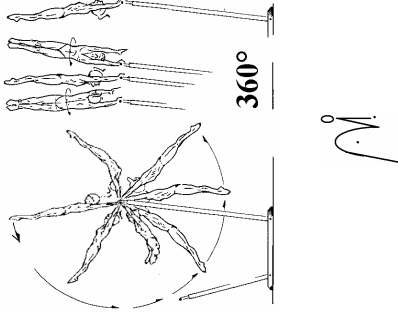
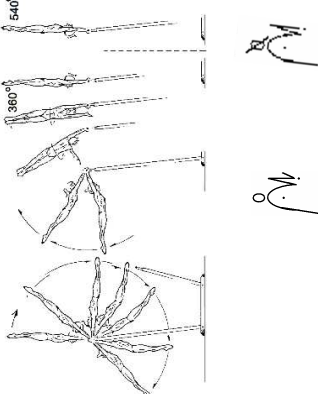
3.000 — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.106</p>	<p>3.206 Giant circle fwd in reverse, regular or mix grip, also with legs straddled or hips bent in upswing phase; also with 1/2 turn (180°) to hstd</p> 	<p>3.306 Giant circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>3.406</p>	<p>3.506 Giant circle fwd in reverse grip to hstd with initiation of 1/1 turn (360°) on one arm before hstd phase, or giant circle fwd in reverse grip with 1 1/2 turn (540°) to hstd</p> 	<p>3.606</p>
<p>3.107</p>	<p>3.207</p> 	<p>3.307 Swing bwd — straddle flight bwd over LB to hstd on LB</p> 	<p>3.407 Swing bwd release and 1/2 turn (180°) in flight between the bars to catch LB in hang</p> 	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

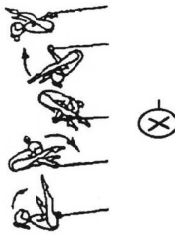
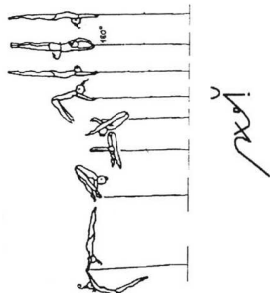
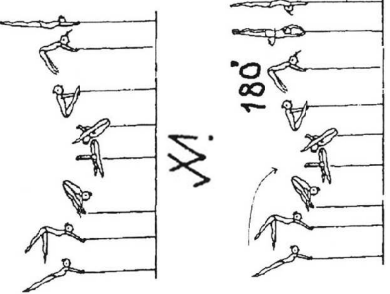
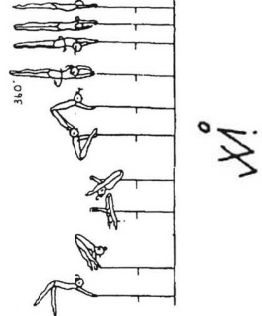
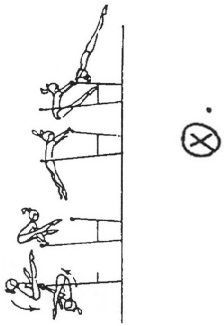
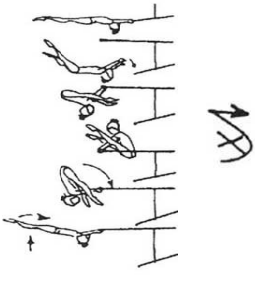
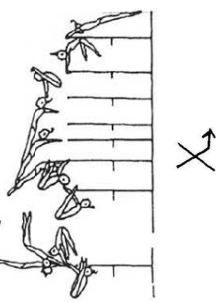
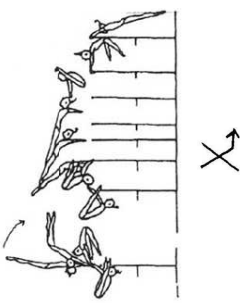
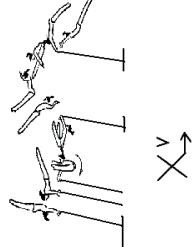
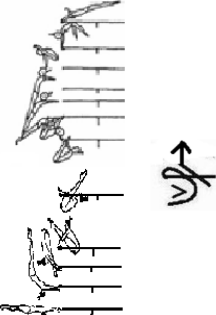

3.000 — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.108</p>	<p>3.208</p>	<p>3.308 Swing bwd salto fwd tucked to hang on HB (Jaeger-Salto)</p>  <p style="text-align: center;">m</p>	<p>3.408 Jaeger Salto straddled to hang on HB</p>  <p style="text-align: center;">m</p>	<p>3.508 Jaeger Salto piked to hang on HB</p>  <p style="text-align: center;">m</p>	<p>3.608 Jaeger Salto stretched to hang on HB</p>  <p style="text-align: center;">m</p>
				<p>Jaeger Salto straddled with 1/2 turn (180°) to hang on HB</p>  <p style="text-align: center;">m</p>	<p>3.708 Swing bwd with salto fwd tucked over HB to hang on HB</p>  <p style="text-align: center;">m</p>

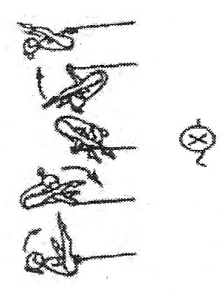
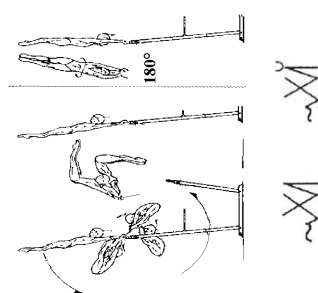
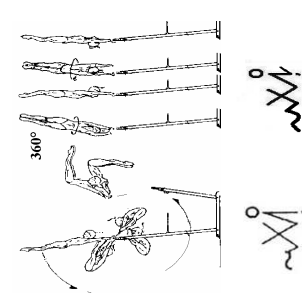
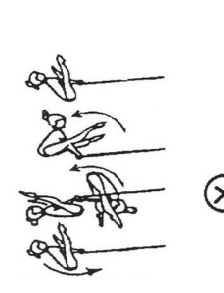
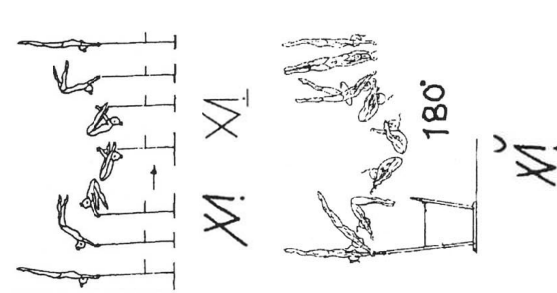
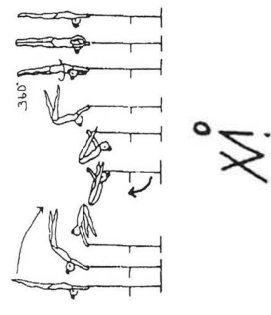
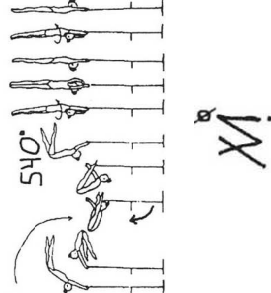
3.000 — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F
3.109	3.209	<p>3.309 Swing bwd with free stoop or straddle vault and ½ turn (180°) over HB to hang</p> 	<p>3.409 Swing bwd with ½ turn (180°) and straddle flight bwd over HB to catch HB</p> 	3.509	3.609
3.110	3.210	<p>3.310 Giant circle fwd in L grip with piked or stretched body (L grip giant), also with ½ turn (180°) to hstd</p> 	<p>3.410 Giant circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>3.510 Giant circle fwd in L grip with initiation of 1/1 turn (360°) on 1 arm before hstd phase, completed to hstd, or Giant circle fwd in L grip with 1½ turn (540°) to hstd (any technique accepted)</p> 	3.610

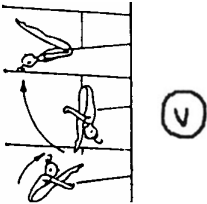
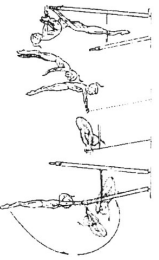
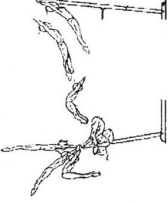
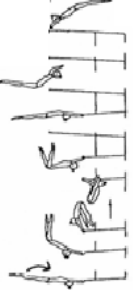
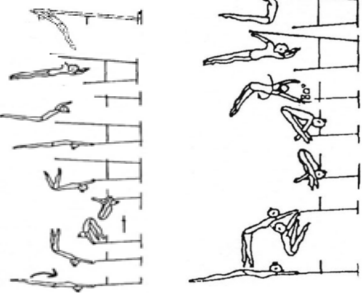
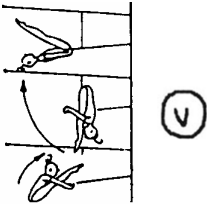
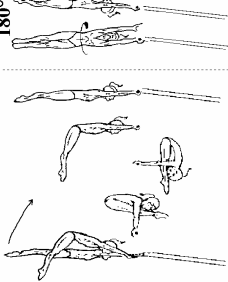
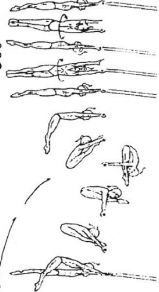
4.000 — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 Clear straddle circle fwd to clear support</p> 	<p>4.201 Kip on HB, passing through clear straddle support – swing/press to hstd and ½ turn (180°) in hstd phase</p> 	<p>4.301 Stalder fwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</p> 	<p>4.401 Stalder fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
<p>4.102</p>	<p>4.202 Clear straddle circle bwd on HB with flight to hang on LB</p> 	<p>4.302 Clear straddle circle bwd on HB with flight fwd to hstd on LB</p> 	<p>4.402 Clear straddle circle bwd on HB</p> 	<p>4.502 Stalder bwd on HB with counter straddle - reverse hecht over HB to hang</p> 	<p>4.602 Stalder bwd on HB with counter pike - reverse hecht over HB to hang</p> 
				<p>Clear pike Circle bwd with straddle (open hip before flight) – reverse Hecht over HB to hang</p> 	<p>Clear pike Circle bwd with counter pike – reverse Hecht over HB to hang</p> 

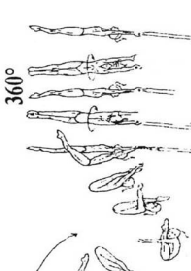

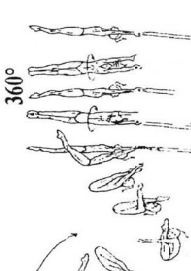

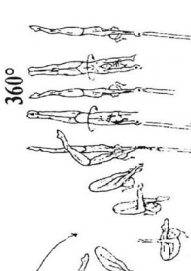

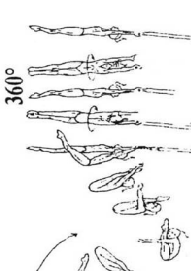

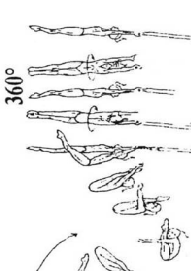







4.000 — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103 Clear straddle circle fwd in L grip to clear support</p> 	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403 Stalder fwd in L grip to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</p> 	<p>4.503 Stalder fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd (any technique accepted)</p> 	<p>4.603</p>
<p>4.104 Clear straddle circle bwd to clear support</p> 	<p>4.204</p>	<p>4.304 Stalder bwd to hstd, also with hop-grip change in hstd phase or with ½ turn (180°) to hstd</p> 	<p>4.404 Stalder bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>4.504 Stalder bwd with 1½ turn (540°) to hstd</p> 	<p>4.604</p>

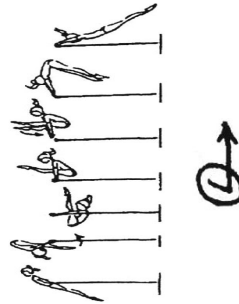
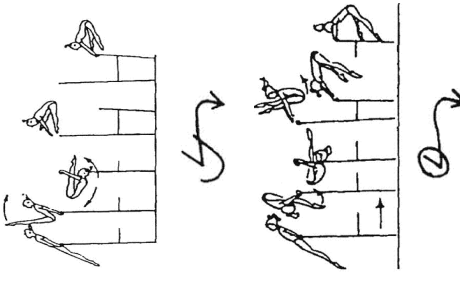
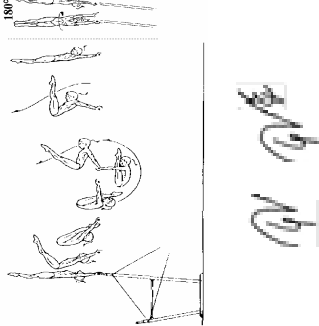
4.000 — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.105</p> 	<p>4.205 Facing inward – Stalder bwd with release and counter movement fwd in flight to hang on HB</p>  <p align="center">XV</p>	<p>4.305 Facing inward – Stalder bwd with hecht flight to hang on HB</p>  <p align="center">XV</p>	<p>4.405 Facing outward – Stalder bwd through hstd with flight to hang on HB</p>  <p align="center">XIX</p>	<p>4.505 Stalder bwd through hstd with flight and 1/2 turn (180°), to hang on HB</p>  <p align="center">XIX</p>	<p>4.605</p>
<p>4.106 Rear support - seat (pike) circle fwd to rear support</p> 	<p>4.206</p>	<p>4.306</p>	<p>4.406 Clear pike circle fwd to hstd, also with 1/2 turn (180°) to hstd</p>  <p align="center">180°</p> <p align="center">XIX XIX</p>	<p>4.506 Clear pike circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p>  <p align="center">360°</p> <p align="center">XIX</p>	<p>4.606</p>

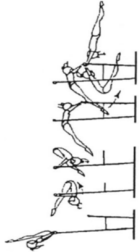
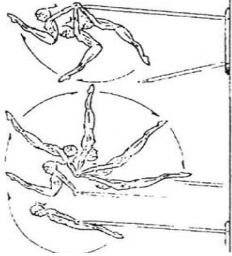
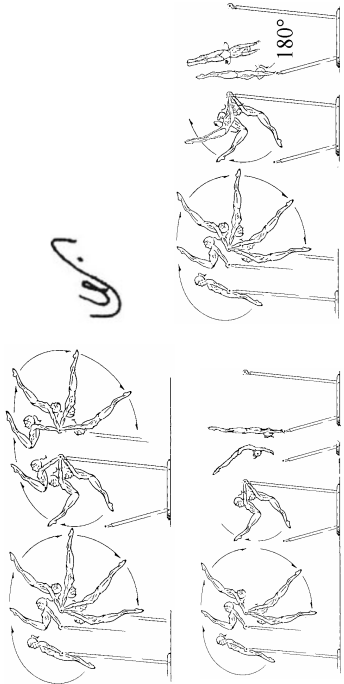



4.000 — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107 Rear support – seat (pike) circle bwd to rear support</p>  	<p>4.207</p>  	<p>4.307</p>  	<p>4.407 Clear pike circle bwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</p>  	<p>4.507 Clear pike circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p>  	<p>4.607</p>
<p>4.108</p>	<p>4.208 Clear pike circle bwd on LB with counter flight to hang on HB</p>  	<p>4.308 Clear pike circle bwd on LB with hecht flight to hang on HB</p>  	<p>4.408</p>	<p>4.508 Clear pike circle bwd through hstd with flight to hang on HB</p>  	<p>4.608</p>

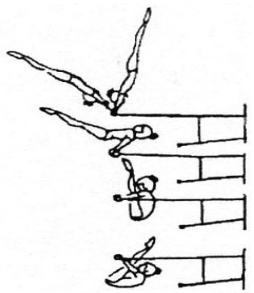
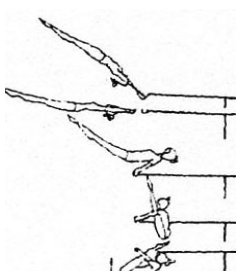
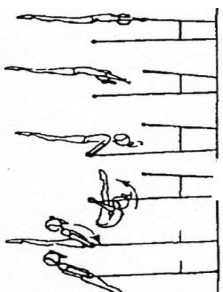
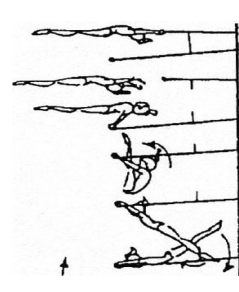
5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101 Rear support on LB or HB — seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd to hang on same bar</p> 	<p>5.201</p>	<p>5.301 Outer rear support on HB — fall bwd to inverted pike swing or seat (pike) circle fwd — straddle cut bwd with flight over LB to hang</p> 	<p>5.401</p>	<p>5.501 Stoop in to Adler-seat (pike) circle fwd through clear extended support to finish in L grip (deviation up to 30° allowed), also with 1/4 turn (180°)</p> 	<p>5.601</p>

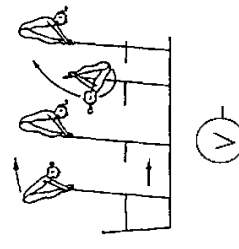
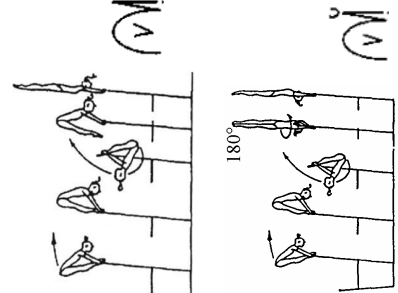
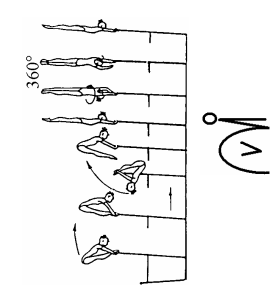
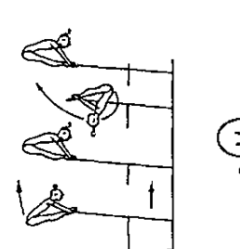
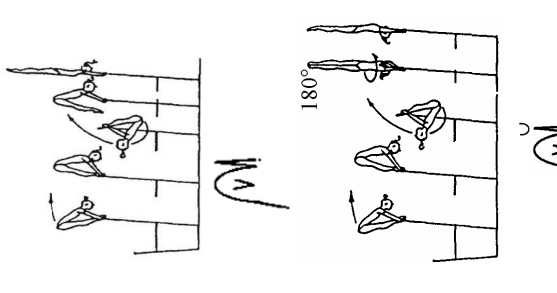
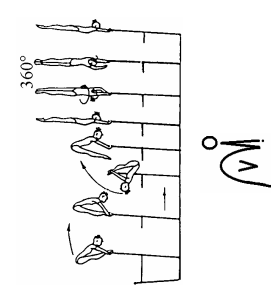
5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.102</p>	<p>5.202 Rear support on HB – seat circle bwd with release to hang on LB</p>  <p style="text-align: right;">619</p>	<p>5.302 Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd to finish in clear rear support on HB (Steinemann circle)</p>  <p style="text-align: right;">619</p>	<p>5.402 Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd – continuing through clear rear pike support bwd over HB into hang – circle swing bwd and continue to salto bwd stretched (or piked) between bars to clear support on LB – circle swing bwd and ½ turn (180°) with flight to hstd on LB</p>  <p style="text-align: right;">180°</p> <p style="text-align: right;">619</p> <p style="text-align: right;">619</p> <p>From hstd clear pike circle bwd to rear inverted pike support</p> 	<p>5.602</p>	
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303 Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with stoop out bwd to hang on HB</p>  <p style="text-align: right;">619</p>	<p>5.403 Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with counter flight bwd straddled</p>  <p style="text-align: right;">619</p>	<p>5.603</p>	

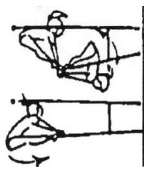

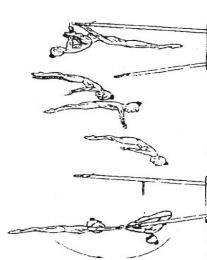

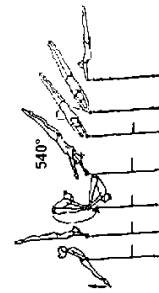

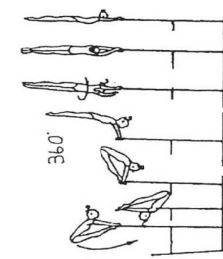

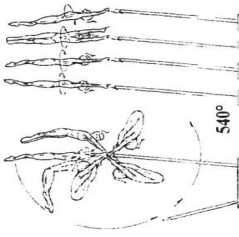

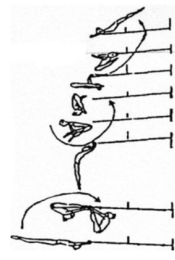

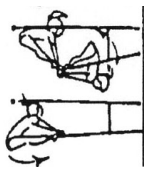

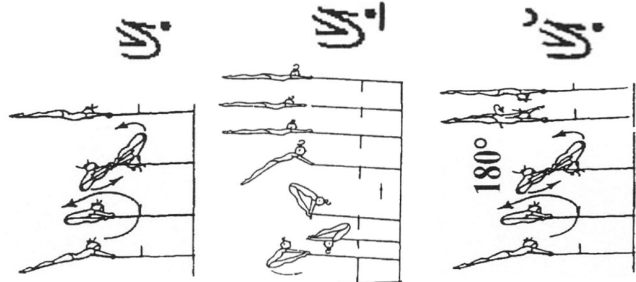

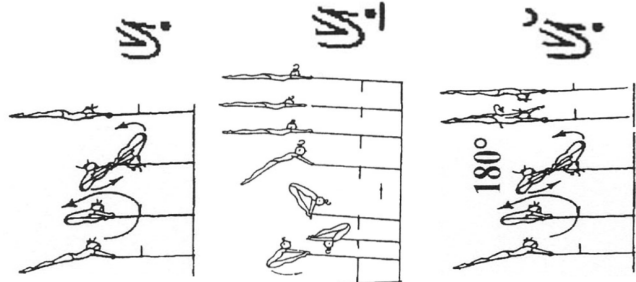

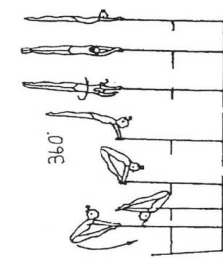

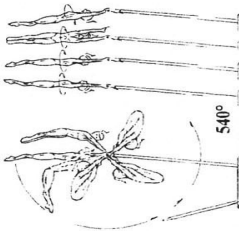

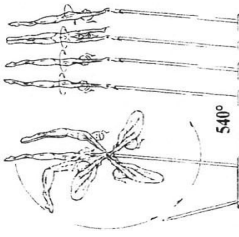

5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.104 Underswing bwd (inverted pike swing), dislocate (Schleudern) to hang on HB</p>  <p style="text-align: center;">NB</p>	<p>5.204</p>	<p>5.304 Schleudern to near hstd with hop-change to regular grip on HB</p>  <p style="text-align: center;">NB</p>	<p>5.404 Underswing bwd (inverted pike swing) on HB – dislocate with flight to hstd on LB (Zuchhold-Schleudern); also from stoop through etc...</p>  <p style="text-align: center;">NB</p>	<p>5.504</p>	<p>5.604</p>
			 <p style="text-align: center;">NB</p>		

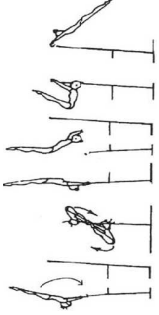
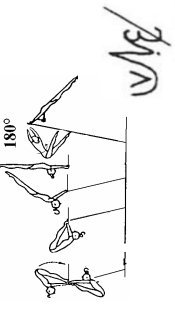

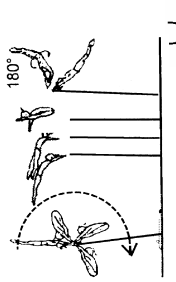
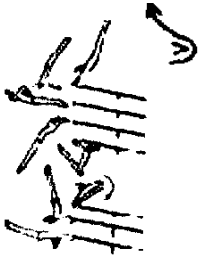
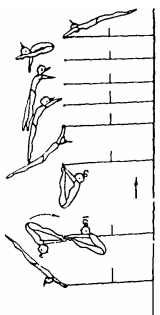
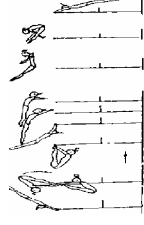
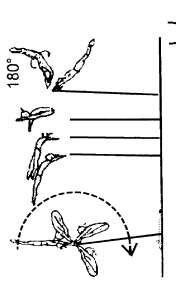
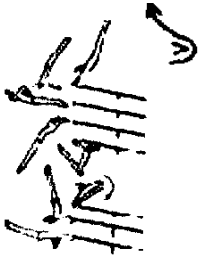
5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105 Sole circle forward (piked or straddle)</p> 	<p>5.205</p>	<p>5.305 Pike sole circle fwd in reverse grip to hstd, also with 1/2 turn (180°) to hstd</p> 	<p>5.405 Pike sole circle fwd in reverse grip with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>5.505</p>	<p>5.605</p>
<p>5.106 Sole circle forward in L-grip (piked or straddle)</p> 	<p>5.206</p>	<p>5.306 Pike sole circle fwd in L grip to hstd, also with 1/2 turn (180°)</p> 	<p>5.406 Pike sole circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>5.506</p>	<p>5.606</p>

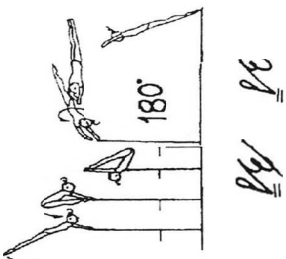
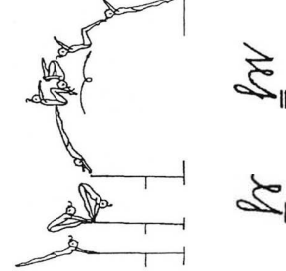
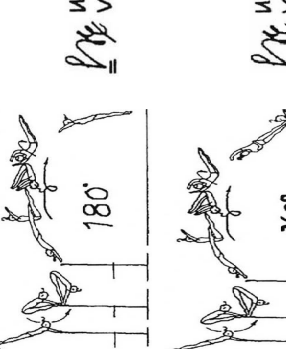
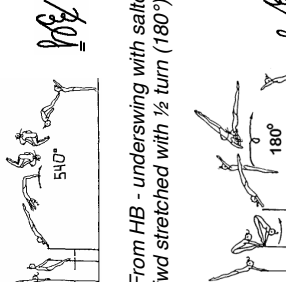
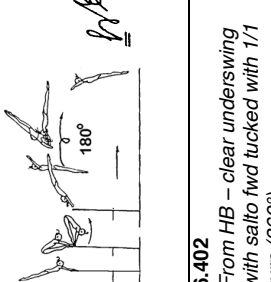
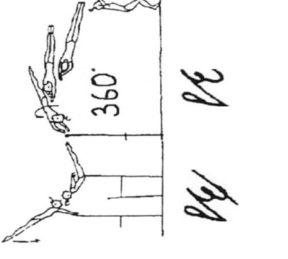
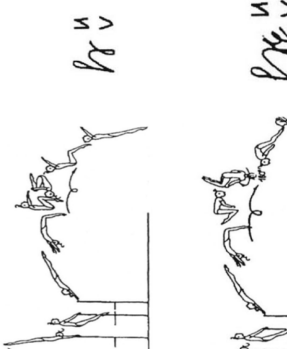
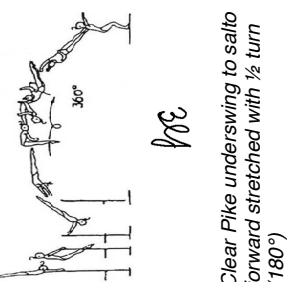
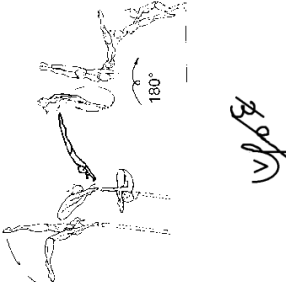
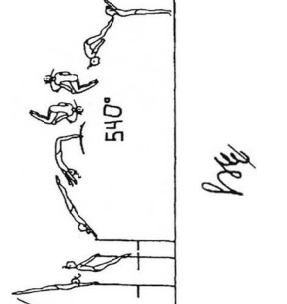
5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	FIG
<p>5.107</p>  	<p>5.207</p> <p>Underswing on LB (support of feet) with counter movement fwd in flight to hang on HB</p>  	<p>5.307</p> <p>Underswing on HB or LB with hand release and 1½ turn (540°) to hang</p>  	<p>5.407</p>  	<p>5.507</p>  	<p>5.607</p> <p>Facing outward on HB—underswing with support of feet-counter salto fwd straddled to catch on HB</p>  
<p>5.108</p> <p>Sole circle bwd (piked or straddled)</p>  	<p>5.208</p> <p>Pike sole circle bwd to hstd, also with hop-grip change to reverse grip in hstd phase, also with ½ turn (180°)</p>  	<p>5.308</p> <p>Pike sole circle bwd to hstd, also with hop-grip change to reverse grip in hstd phase, also with ½ turn (180°)</p>  	<p>5.408</p> <p>Pike sole circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p>  	<p>5.508</p> <p>Pike sole circle bwd with 1½ turn (540°) to hstd</p>  	<p>5.608</p>  

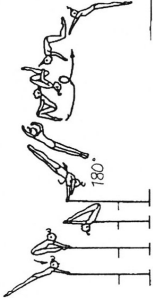
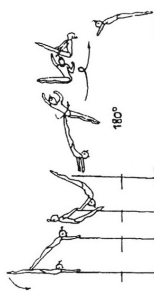
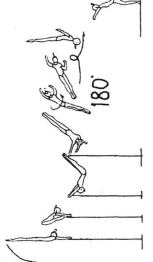
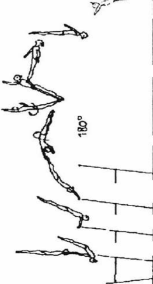
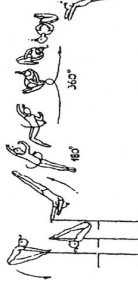
5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	5.409 Inner front support on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB 	5.509 Facing outward on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°), or 1/1 turn (360°) to hang on HB  	5.610 Pike sole circle bwd with counter straddle hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L-grip  5.710 Pike sole circle bwd with counter stretched – reverse hecht in layout position over HB to hang 
5.110	5.210	5.310	5.410 Pike sole circle bwd counter straddle-reverse-hecht over HB to hang 	5.510 Pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang 	5.610 Pike sole circle bwd with counter straddle hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L-grip  5.710 Pike sole circle bwd with counter stretched – reverse hecht in layout position over HB to hang 

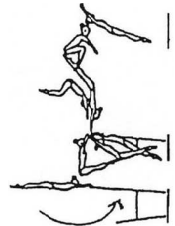
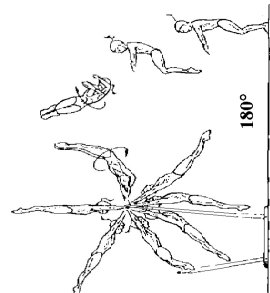
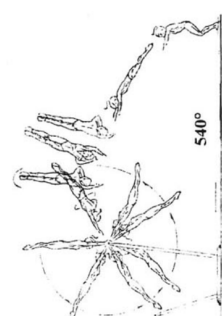
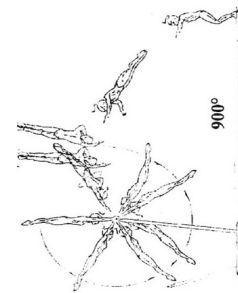
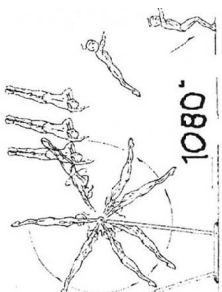





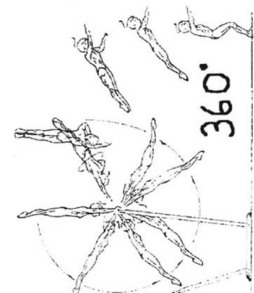
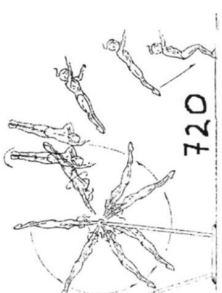


6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101 From HB – underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand</p> 	<p>6.201 From HB – underswing with salto fwd tucked or piked</p> 	<p>6.301 From HB – underswing with salto fwd tucked or piked with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°)</p> 	<p>6.401 From HB – underswing with salto fwd tucked with 1 ½ turn (540°)</p>  <p>From HB - underswing with salto fwd stretched with ½ turn (180°).</p> 	<p>6.501</p>	<p>6.601</p>
<p>6.102 From HB – clear underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand</p> 	<p>6.202</p>	<p>6.302 From HB – clear underswing with salto fwd tucked or piked also with ½ turn (180°) or Clear straddle circle with salto fwd tucked</p> 	<p>6.402 From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1/1 turn (360°)</p>  <p>Clear Pike underswing to salto forward stretched with ½ turn (180°)</p> 	<p>6.502 From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1 ½ turn (540°)</p> 	<p>6.602</p>

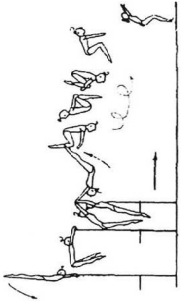

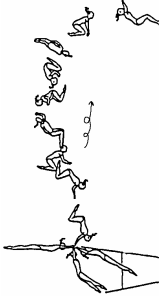

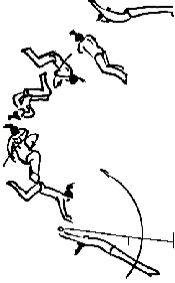
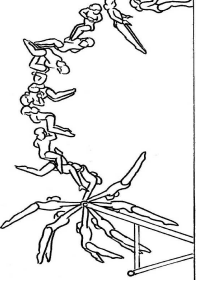
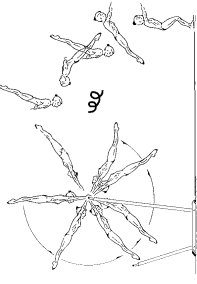
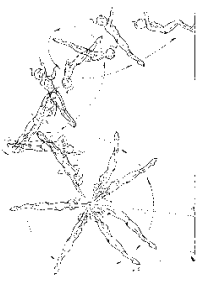

6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
6.103	6.203	<p>6.303 From HB – underswing with ½ or clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked or piked</p>  <p>180°</p> <p><u>huv</u>^N</p>  <p>180°</p> <p><u>huv</u>^N</p>	<p>6.403 From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched</p>  <p>180°</p> <p><u>huv</u></p> <p>From HB – clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched</p>  <p>180°</p> <p><u>huv</u></p>	6.503	6.603
			<p>From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked with 1/1 twist (360°)</p>  <p>180°</p> <p>360°</p> <p><u>huv</u></p>		

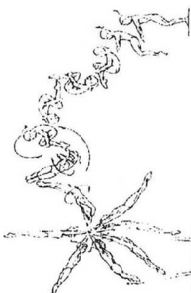
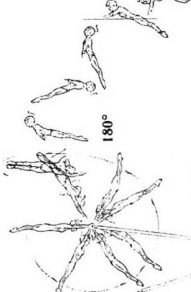
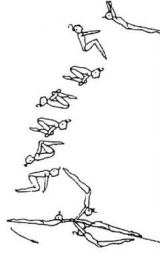


6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.104 Swing fwd to salto bwd tucked, piked or stretched (Flyaway)</p> 	<p>6.204 Swing fwd to salto bwd tucked, or stretched with 1/2 turn (180°) or 1/1 turn (360°) (Flyaway)</p>  <p>180°</p>	<p>6.304 Swing fwd to salto bwd stretched with 1 1/2 turn (540°) or 2/1 turn (720°)</p>  <p>540°</p>	<p>6.404 Swing fwd to salto bwd stretched with 2 1/2 turn (900°)</p>  <p>900°</p>	<p>6.504 Swing fwd to salto bwd stretched with 3 1/1 turn (1080°)</p>  <p>1080°</p>	<p>6.604</p>
					
	 <p>360°</p>	 <p>720°</p>			
					

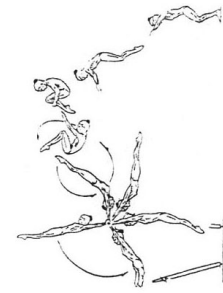
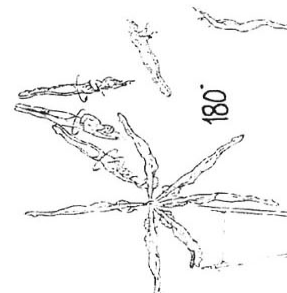
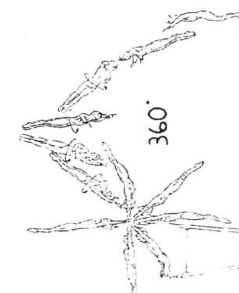
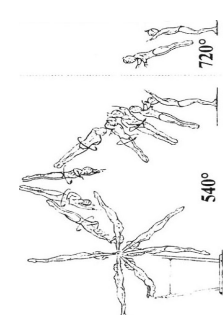




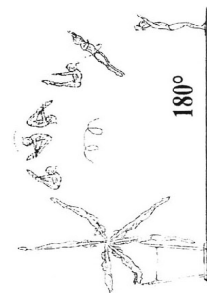
6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.105</p>	<p>6.205 Swing fwd to double salto bwd tucked</p>  <p>Ull</p>	<p>6.305 Swing fwd to double salto bwd piked</p>  <p>Ull</p>	<p>6.405 Swing fwd to double salto bwd tucked or piked with 1/1 turn (360°) in first or second salto</p>  <p>Ull¹¹</p>  <p>Ull</p>	<p>6.505 Swing fwd to double salto bwd tucked with 1 1/2 turn (540°)</p>  <p>Ull¹¹¹</p>	<p>6.605 Swing fwd to double salto bwd tucked with 2/1 turn (720°)</p>  <p>Ull</p>
<p>6.106</p>	<p>6.206</p>	<p>6.306</p>	<p>6.406 Swing fwd to double salto bwd stretched</p>  <p>Ull</p>	<p>6.506 Swing fwd to double salto bwd stretched with 1/1 turn (360°) in first or second salto</p>  <p>Ull Ull¹¹</p>	<p>6.606 6.706 Swing fwd to double salto bwd stretched with 2/1 turn (720°)</p>  <p>Ull</p>

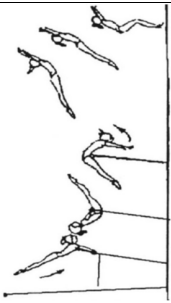

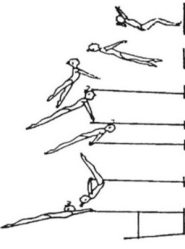

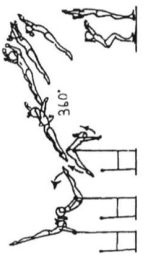

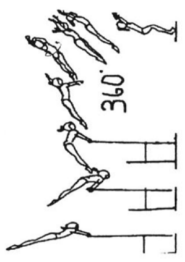

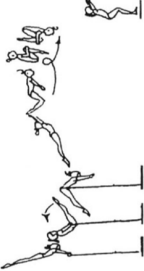

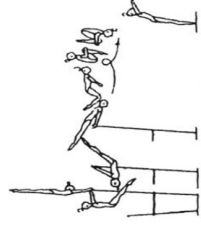





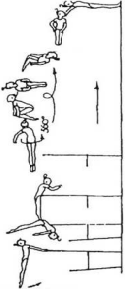

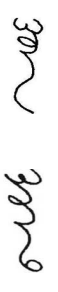







6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.107</p>	<p>6.207</p>	<p>6.307</p>	<p>6.407 Swing fwd to salto bwd tucked with ½ turn (180°) – into salto fwd tucked</p>  <p><i>U.S.G.A.</i></p>	<p>6.507 Swing fwd to salto bwd stretched with ½ turn (180°) – into salto fwd stretched</p>  <p><i>U.S.G.A.</i></p>	<p>6.607 6.707 Swing fwd to triple salto bwd tucked</p>  <p><i>U.S.G.A.</i></p>
			<p>Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd tucked</p>  <p><i>U.S.G.A.</i></p>	<p>Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd piked</p>  <p><i>U.S.G.A.</i></p>	

6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.108 Swing bwd to salto fwd tucked, piked or straddled or clear straddle circle fwd on HB to salto fwd tucked</p>  <p>1/2 3/4</p>	<p>6.208 Swing bwd to salto fwd tucked or stretched with 1/2 turn (180°) or 1/1 turn (360°)</p>  <p>180°</p> <p>1/2 3/4</p>  <p>360°</p> <p>1/2 3/4</p>	<p>6.308 Swing bwd to salto fwd stretched with 1 1/2 turn (540°) or 2/1 turn (720°)</p>  <p>540°</p> <p>3/4</p>  <p>720°</p> <p>3/4</p>	<p>6.408 Swing bwd to double salto fwd tucked</p>  <p>2/4</p>	<p>6.508 Swing bwd to double salto fwd tucked with 1/2 turn (180°) - also salto fwd with 1/2 turn (180°) into salto bwd tucked</p>  <p>3/4</p>  <p>3/4</p>	<p>6.608 Swing bwd to double salto fwd piked with 1/2 turn (180°)</p>  <p>180°</p> <p>3/4</p>

6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.109</p>	<p>6.209 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht</p>    	<p>6.309 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°)</p>    	<p>6.409 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with salto bwd tucked</p>    	<p>6.509 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/2 turn (180°) to salto fwd</p>    	<p>6.609 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°) to salto bwd</p>    
<p>6.110</p>	<p>6.210 On HB - salto fwd tucked</p>  	<p>6.310 On HB – salto fwd piked or salto bwd tucked or piked</p>    	<p>6.410</p>	<p>6.510</p>	<p>6.610</p>



Balance Beam — Elements

AAI®

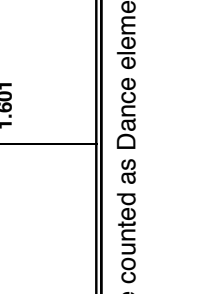

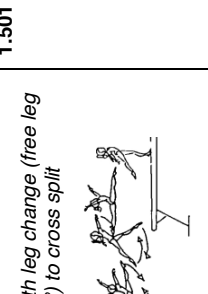



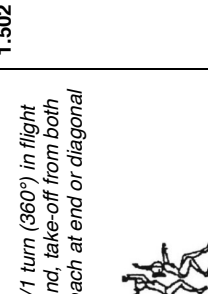
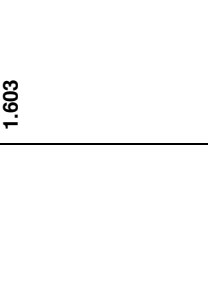

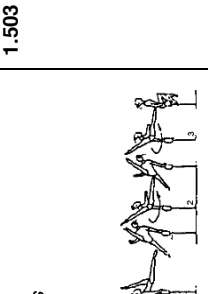
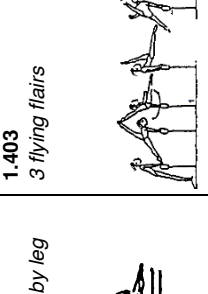


BUILT FOR POWERFUL ATHLETES


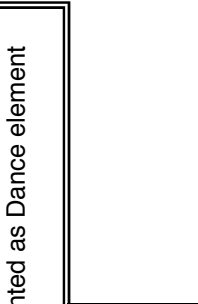

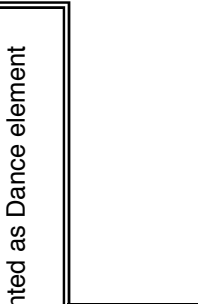

AAI® equipment can help meet the training needs of powerful elites to hard working beginners. AAI®'s quality can hold up to vigorous competitive routines or energetic training methods. We don't just meet high standards, we set the bar. Find out more about AAI® equipment at americanathletic.com/equipment

CONNECT WITH US   

1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 (D) Leap - on landing must show arabesque position (leg min. at horizontal)</p> 	<p>1.201 (D) Split leap (180°)</p> 	<p>1.301</p> 	<p>1.401 (D) Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split</p> 	<p>1.501</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">(D) = To be counted as Dance element</div>	<p>1.601</p>
<p>1.102 (D) Thief vault – take-off from one leg – free leap over beam, one leg after another to rear support – 90° approach to beam or Scissor Leap over beam to cross sit on thigh – diagonal approach to beam</p> 	<p>1.302 (D) Straight Jump with ½ turn (180°) in flight phase to stand – take-off from both feet</p> 	<p>1.402 (D) Jump with 1/1 turn (360°) in flight phase to stand, take-off from both legs – approach at end or diagonal to beam</p> 	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>	
<p>1.103 Flank to rear support also with ½ turn (180°)</p> 	<p>1.203 Two flying flairs</p> 	<p>1.303 Two flank circles followed by leg "Flair"</p> 	<p>1.403 3 flying flairs</p> 	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>

1.000 — MOUNTS



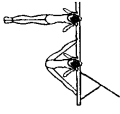

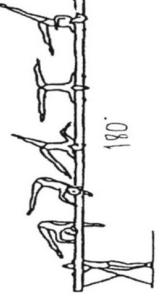



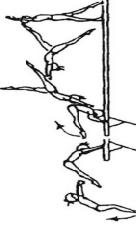
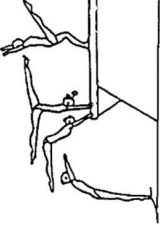
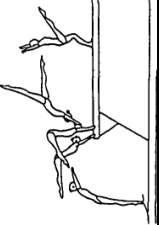
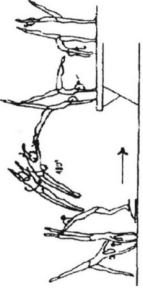

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104</p>	<p>1.204 (D) Jump with 1/2 turn (180°) to clear straddle support, or jump bwd through straddle position over the beam to front support, or to side split— 90° approach to beam</p> 	<p>1.304 (D) Straddle pike jump bwd over beam from round-off into immediate hip circle bwd — 90° approach to beam</p> 	<p>1.404</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>
<p>1.105 (D) Jump (with hand support) to side split sit or straddle position (must show split without hands touching the beam as the final position (in straddle position the trunk must touch the beam))</p> 	<p>1.205</p>	<p>1.305 (D) Free jump to cross split sit, also free jump with leg change — take-off from both legs — diagonal approach to beam</p> 	<p>1.405 (D) Leap with leg change and 1/2 turn (180°) away from beam to free cross split sit — diagonal approach to beam</p> 	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>

(D) = To be counted as Dance element

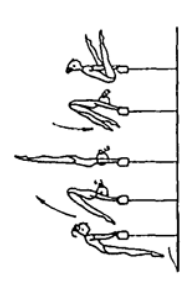
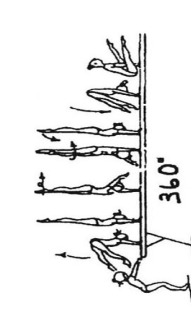
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106 From side stand - squat or stoop through to rear support</p> 	<p>1.206</p>	<p>1.306</p>	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107</p>	<p>1.207 Jump to roll fwd at end or middle of beam</p> 	<p>1.306</p>	<p>1.407</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.107</p>	<p>Jump to clear straddle support on end of beam - swing bwd to roll fwd</p> 	<p>1.306</p>	<p>1.407</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>

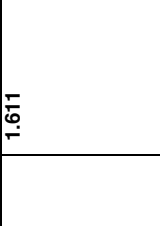

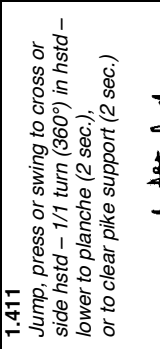
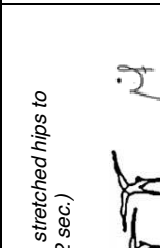







1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.108 Cartwheel with bending of both arms through chest stand to swing down</p>   <p>Stand at side of Beam and jump to Chest stand with both arms bent</p>  	<p>1.208 Jump with 1/2 turn (180°) over shoulder to neck stand, 1/2 turn (180°) to chest stand (Silivas)</p>  	<p>1.308 Jump with 1/2 turn (180°) over shoulder to neck stand, 1/1 or 1 1/2 turn (360° - 540°) to neck stand</p>  <p>360° - 540°</p> 	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>
<p>1.109</p>	<p>1.209</p>	<p>1.309 From cross stand facing end of beam — head kip</p>  <p>From cross stand facing end of beam — jump to hstd with hip angle (pike) to front walkover</p>  <p>From cross stand facing end of beam — Jump to hstd with hip angle (pike) to handspring fwd with step-out or land on 2 feet</p> 	<p>1.409</p>	<p>1.509</p>	<p>1.609 Round-off at end of beam — flic-flac with 1/2 turn (180°) and walkover fwd</p>  




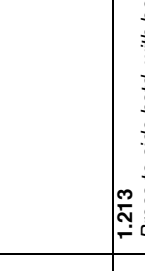

1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210 Jump, press, or swing to side or cross hstd (2 sec) – lower to end position touching beam or to clear straddle support; also with ½ turn (180°) in hstd.</p> 	<p>1.310 Jump, press or swing to cross or side hstd with 1/1 - 1½ turn (360° - 540°) – lower to end position touching beam or to clear straddle support</p> 	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>



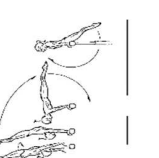
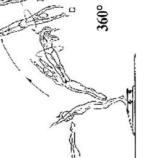
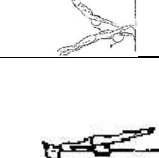

1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.111 Planche with support on one or both bent arms (2 sec.), also legs in cross split position</p> 	<p>1.211 From cross or side stand jump with bent hips to clear front support above horizontal minimum at 45° (Planche) (2 sec.) - lower to optional end position</p> 	<p>1.311 Jump with stretched hips to planche (2 sec.) Jump, press, or swing to hstd - lower to planche (2 sec.) also with 1/2 turn (180°) in hstd</p> 	<p>1.411 Jump, press or swing to cross or side hstd - 1/1 turn (360°) in hstd - lower to planche (2 sec.) or to clear pike support (2 sec.)</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>
<p>1.411 Jump, press, or swing to cross or side hstd - 1/1 turn (360°) in hstd - lower to planche (2 sec.) or to clear pike support (2 sec.)</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>
<p>1.411 Jump, press, or swing to cross or side hstd - 1/1 turn (360°) in hstd - lower to planche (2 sec.) or to clear pike support (2 sec.)</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>
<p>1.411 Jump, press, or swing to cross or side hstd - 1/1 turn (360°) in hstd - lower to planche (2 sec.) or to clear pike support (2 sec.)</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>
<p>1.411 Jump, press, or swing to cross or side hstd - 1/1 turn (360°) in hstd - lower to planche (2 sec.) or to clear pike support (2 sec.)</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>
<p>1.411 Jump, press, or swing to cross or side hstd - 1/1 turn (360°) in hstd - lower to planche (2 sec.) or to clear pike support (2 sec.)</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>
<p>1.411 Jump, press, or swing to cross or side hstd - 1/1 turn (360°) in hstd - lower to planche (2 sec.) or to clear pike support (2 sec.)</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>
<p>1.411 Jump, press, or swing to cross or side hstd - 1/1 turn (360°) in hstd - lower to planche (2 sec.) or to clear pike support (2 sec.)</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>	<p>1.611</p>

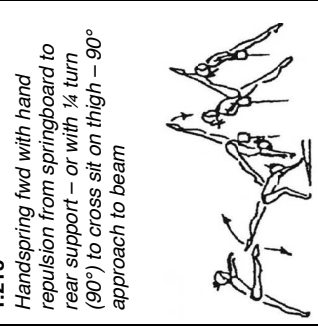
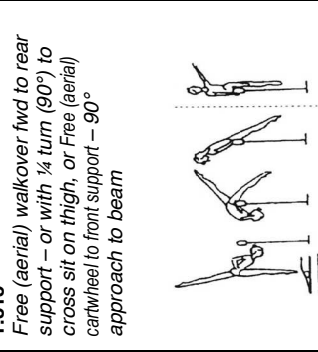
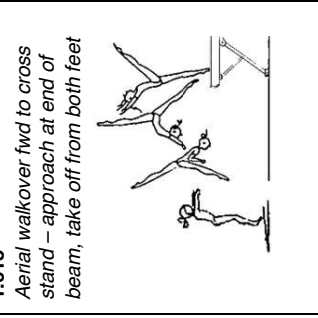
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112</p>	<p>1.212</p>	<p>1.312</p> <p>Hstd in cross position with large arch span, also piked with one leg vertical, other leg bent (2 sec.) - lower to optional end position</p> 	<p>1.412</p> <p>Jump or press to side Hstd - walkover fwd to side stand on both legs</p> 	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213</p> <p>Press to side hstd, with bending - stretching of legs - hop with 1/4 turn (90°) to cross hstd - lower to optional end position</p> 	<p>1.313</p> <p>Jump press or swing to hstd shift weight to one arm hstd (2 sec.) - lower to optional end position</p> 	<p>1.413</p> <p>Jump or press on one arm to hstd lower to optional end position, also jump, press or swing to cross or side hstd - shift weight to side hstd on one arm (2 sec.), lowering to clear straddle support on one arm, also with 1/4 turn (90°)</p> 	<p>1.613</p>	

1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Jump to hstd with bent or straight legs — lower to optional end position</p>  <p style="text-align: center;">M M</p>	<p>1.214 Cartwheel on one or both arms</p>  <p style="text-align: center;">X X</p>	<p>1.314 90° approach to beam — jump with ¼ turn (90°) and extended hips through a momentary hstd on one arm with immediate ¼ turn (90°) and support on second arm to side hstd - lower to optional end position</p>  <p style="text-align: center;">M!</p>	<p>1.414 From rear stand (back towards beam), flic flac over beam to candle position, ending in front support with or without bwd hip circle</p>  <p style="text-align: center;">N</p>	<p>1.514 Round-off in front of beam — flic-flac with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd</p>  <p style="text-align: center;">N</p>	<p>1.614</p>
			<p>Round-off in front of beam — jump with ½ twist (180°) to near side hstd — lower to optional position</p>  <p style="text-align: center;">N</p>		













1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
1.115	<p>1.215 Handspring fwd with hand repulsion from springboard to rear support – or with ¼ turn (90°) to cross sit on thigh – 90° approach to beam</p> 	<p>1.315 Free (aerial) walkover fwd to rear support – or with ¼ turn (90°) to cross sit on thigh, or Free (aerial) cartwheel to front support – 90° approach to beam</p> 	1.415	1.515	<p>1.615 Aerial walkover fwd to cross stand – approach at end of beam, take off from both feet</p> 

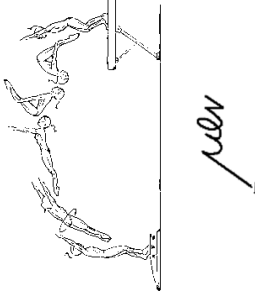
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	FIG
1.116	1.216	1.316	1.416	1.516	1.616
			Salto fwd tucked to cross or side stand – approach at end of beam	Salto fwd piked to stand – approach at end of beam	Salto fwd tucked with ½ twist (180°)
1.117	1.217	1.317	1.417	1.517	1.617
		Round-off at end of beam – flic-flac through hstd with swing down to cross straddle sit	Round-off at end of beam – flic-flac through hstd – support on one or both arms – to cross stand on beam	Round-off at end of beam – flic-flac with ¾ twist (270°) to cross stand on beam	Round-off at end of beam – take off bwd, with ½ turn (180°) – tucked salto fwd. to stand

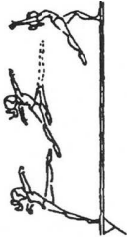

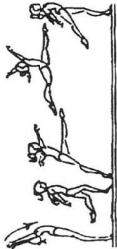



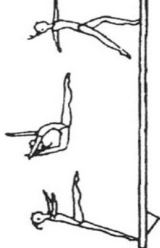

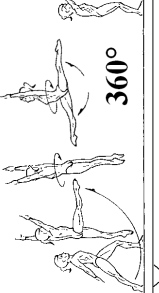

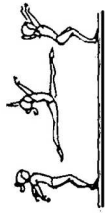

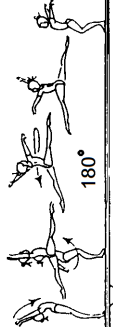

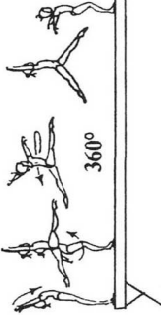

1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	FIG
1.118	1.218	1.318	1.418	1.518 Round-off at end of beam – salto bwd tucked, piked or stretched with step-out to cross or side stand on beam	1.618 Round-off at end of beam – salto bwd tucked with 1/1 twist (360°) to cross stand
				 	 
				 	 
				 	1.718 Round-off at end of beam – salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) to cross stand on beam
					 

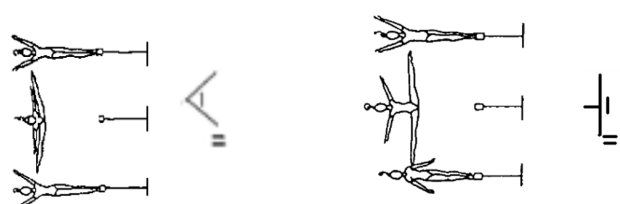
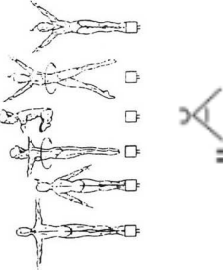
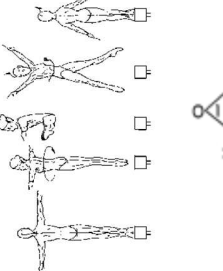
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	<p>1.619 Jump fwd with ½ twist (180°) – salto bwd piked</p>  <p><i>new</i></p>


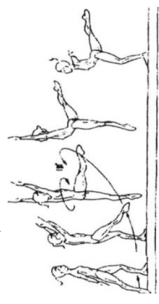
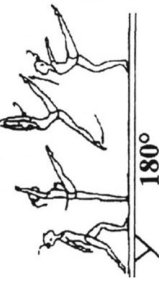

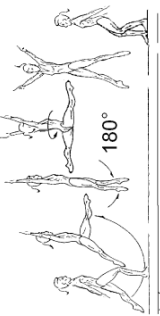
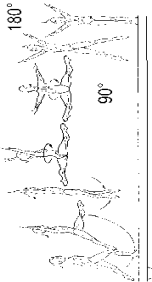
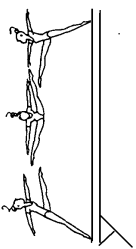


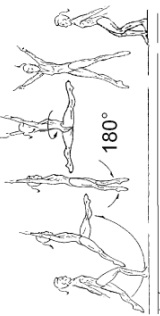
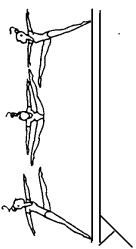
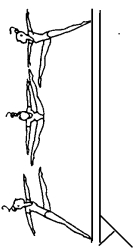

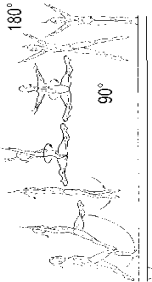
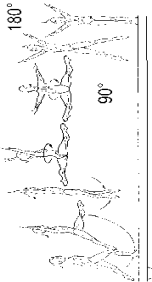
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Stag Split leap fwd (leg separation 180°)</p>  	<p>2.201 Split leap fwd (leg separation 180°)</p>  	<p>2.301 Split leap fwd with 1/2 turn (180°).</p>  	<p>2.401 Split ring leap (180° separation of legs)</p>  	<p>2.501 Split leap with 1/1 turn (360°)</p>  	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 Split jump (leg separation 180°) from cross position</p>  	<p>2.302 Split jump with 1/2 turn (180°) from cross position</p>  	<p>2.402 Split jump with 1/1 turn (360°) from cross position</p>  	<p>2.502</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>Jumps from side position finishing in cross position, or vice versa – consider as elements performed in cross position (additional 90° does not make element different)</p> </div>	<p>2.602</p>

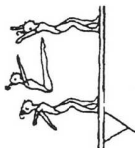
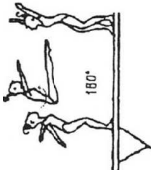
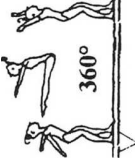
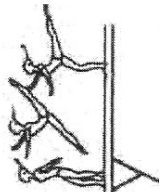
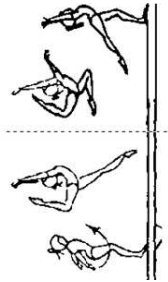
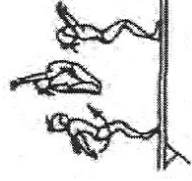

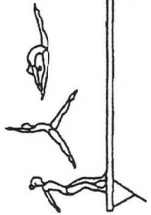
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203(*) Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump from cross position</p> 	<p>2.303 Straddle pike jump with 1/2 turn (180°) from cross position</p> 	<p>2.403 Straddle pike with 1/1 turn (360°) from cross position</p> 	<p>2.503</p>	<p>2.603</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Jumps from side position finishing in cross position, or vice versa – consider as elements performed in cross position (additional 90° does not make element different)</p> </div>

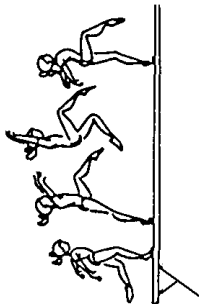
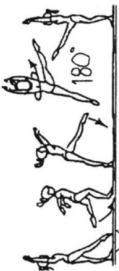
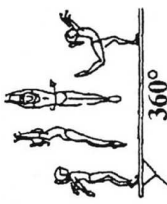
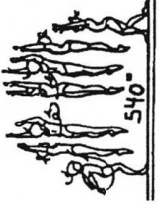
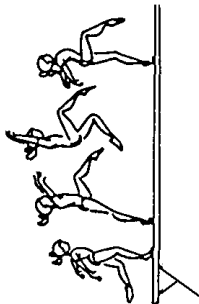
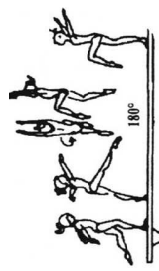
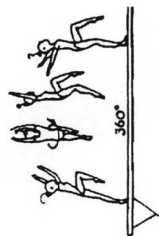
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.104</p>  <p>2.105 Stride leap fwd with change of legs to wolf position (hip angle at 45°)</p> 	<p>2.204 Fouetté hop with 1/2 turn (180°) to land in arabesque (free leg above horizontal)</p> 	<p>2.305 Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation < after leg change) (Switch Leap)</p> 	<p>2.404 Fouette hop with leg change to cross split (leg separation 180°) (tour jeté)</p> 	<p>2.504</p> 	<p>2.604</p>
<p>2.205</p> 	<p>2.306 Leap fwd with leg change and 1/4 turn (90°) to side split (180°) or straddle pike position (Johnson)</p> 	<p>2.405 Switch Leap with 1/2 turn (180°)</p> 	<p>2.505 Switch leap to ring position (180° separation of legs)</p> 	<p>2.605</p>	<p>2.606</p>
<p>2.106</p> 	<p>2.206 Leap with 1/4 turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal), to land on one or both feet</p> 	<p>2.306 Leap fwd with leg change and 1/4 turn (90°) to side split (180°) or straddle pike position (Johnson)</p> 	<p>2.406</p> 	<p>2.506 Johnson with additional 1/2 turn (180°)</p> 	<p>2.606</p>

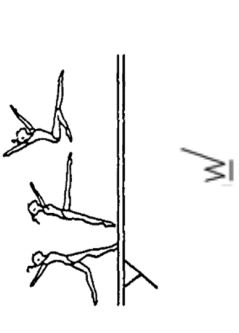


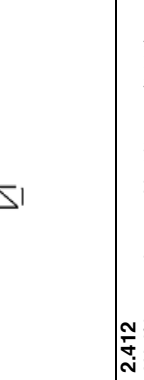
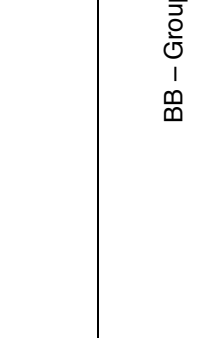


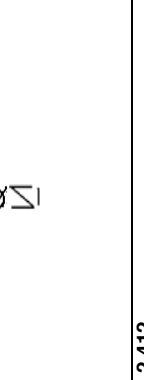
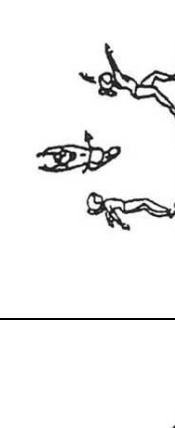
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.107 Pike jump from cross position (hip <90°)</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>2.207 Pike jump from cross position with 1/2 turn (180°)</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>2.307</p>	<p>2.407 Pike jump from cross position with 1/1 turn (360°)</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>
<p>Jumps from side position finishing in cross position, or vice versa – consider as elements performed in cross position (additional 90° does not make element different)</p>					
<p>2.108 Sissone, (leg separation 180° on the diagonal /45° to the floor) take off from both feet, land on one foot</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>2.208(*) Ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, 180° separation of legs), or stag-ring jump</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>2.308 Jump with upper back arch and head release with feet to head height/closed Ring (Sheep jump)</p>  <p style="text-align: center;">W</p>	<p>2.408(*) Split jump to ring position (180° separation of legs)</p>  <p style="text-align: center;">V</p> <p>Jump to cross over split with body arched and head dropped bwd (Yang-Bo)</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>2.508</p>	<p>2.608</p>

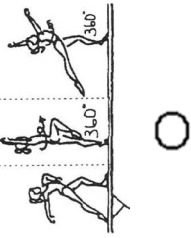
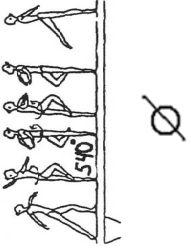

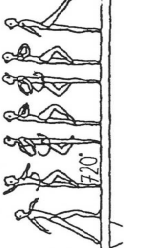
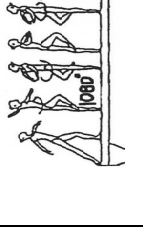
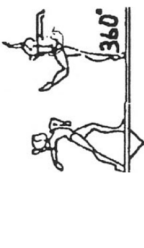
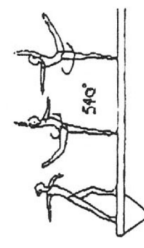
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.109</p>  <p><i>Cat leap (knees above horizontal/ alternately)</i></p>	<p>2.209 Hop with ½ turn (180°) free leg extended above horizontal throughout</p>  <p>180°</p>	<p>2.309 Stretched jump/hop with 1/1 turn (360°) from cross position</p>  <p>360°</p>	<p>2.409 Stretched jump/hop with 1½ turn (540°) from cross position</p>  <p>540°</p>	<p>2.509</p>	<p>2.609</p>
<p>2.110 Cat leap (knees above horizontal/ alternately)</p> 	<p>2.210 Cat leap with ½ turn (180°)</p>  <p>180°</p>	<p>2.310 Cat leap with 1/1 turn (360°)</p>  <p>360°</p>	<p>2.410</p>	<p>2.510</p>	<p>2.610</p>

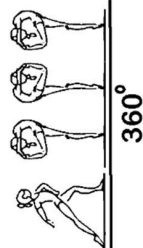

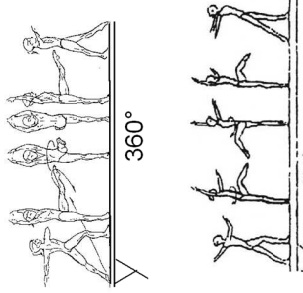
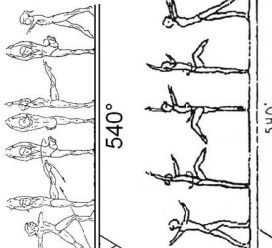
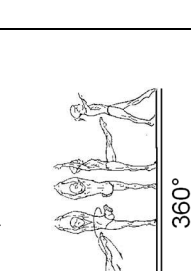

2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.111</p> 	<p>2.211 Tuck hop or jump with ½ turn (180°) from cross position (hip & knee angle at 45°)</p> 	<p>2.311 Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position</p> 	<p>2.411 Tuck hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position</p> 	<p>2.511</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>Jumps from side position finishing in cross position, or vice versa – consider as elements performed in cross position (additional 90° does not make element different)</p> </div>	<p>2.611</p>
<p>2.112(*) Wolf hop or jump from cross position. (hip angle at 45°, knees together)</p> 	<p>2.212 Wolf hop or jump with ½ turn (180°) from cross position.</p> 	<p>2.312</p> 	<p>2.412 Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position</p> 	<p>2.512 Wolf hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position</p> 	<p>2.612</p>

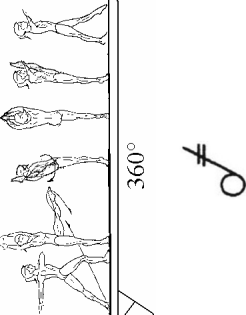

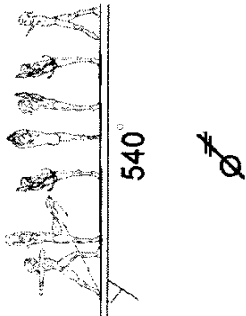

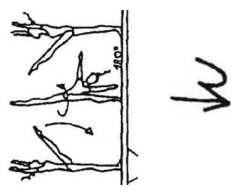

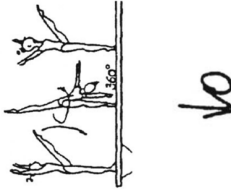

3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal</p> 	<p>3.201 1½ turn (540°) on one leg – free leg optional below horizontal</p> 	<p>3.301</p> 	<p>3.401 2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal</p> 	<p>3.501 3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal</p> 	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302 1/1 turn (360°) on one leg, thigh of free leg at horizontal, bwd upward throughout turn</p> 	<p>3.402 1½ turn (540°) on one leg, thigh of free leg at horizontal, bwd upward throughout turn</p> 	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>




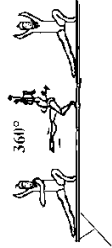

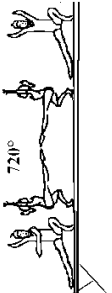
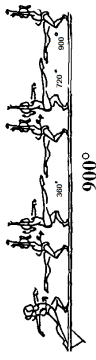
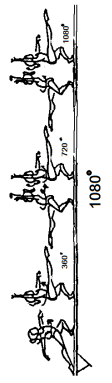
3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.103</p>	<p>3.203</p>	<p>3.303</p>	<p>3.403 1/1 turn (360°) pirouette with free leg held bwd with both hands</p>  <p>360°</p> 	<p>3.503</p>	<p>3.603</p>
<p>3.104</p>	<p>3.204</p>	<p>3.304 (*) 1/1 turn (360°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, with/without holding free leg with hand (support and free leg may be straight or bent)</p>  <p>360°</p>	<p>3.404 (*) 1 1/2 turn (540°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, with/without holding free leg with hand (support and free leg may be straight or bent)</p>  <p>540°</p>	<p>3.504 2/1 turn (720°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn (support and free leg may be straight or bent)</p>  <p>720°</p> 	<p>3.604</p>



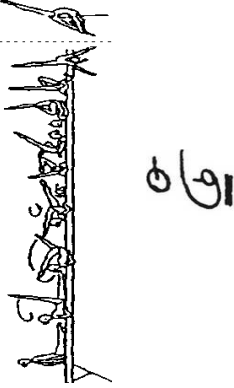
3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105</p>	<p>3.205</p>	<p>3.305 1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p>  <p align="center">360°</p> 	<p>3.405 1 1/2 turn (540°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p>  <p align="center">540°</p> 	<p>3.505</p>	<p>3.605</p>
<p>3.106</p>	<p>3.206 1/2 illusion turn (180°) through standing split (180° legs separation) with/without brief touching of beam with one hand</p>  <p align="center">180°</p> 	<p>3.306</p>	<p>3.406 1/1 illusion turn (360°) through standing split (180° legs separation) with/without brief touching of beam with one hand</p>  <p align="center">360°</p> 	<p>3.506</p>	<p>3.606</p>

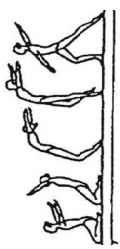
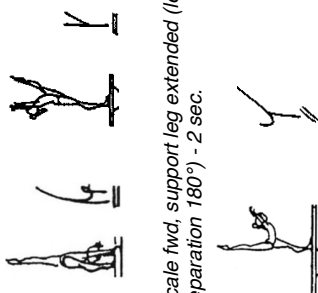
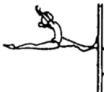

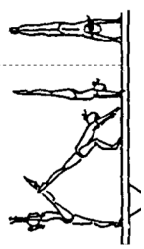
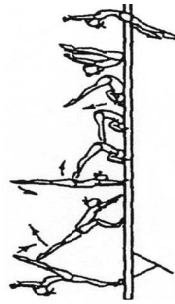
3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107 1/1 turn (360°) in knee arabesque — hand support alternate</p>  <p style="text-align: center;">90°</p>	<p>3.207 1½ turn (540°) in knee arabesque — hand support alternate</p>  <p style="text-align: center;">90°</p>	<p>3.307 2/1 turn (720°) in knee arabesque — hand support alternate</p>  <p style="text-align: center;">90°</p>	<p>3.407</p>	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>
<p>3.108</p>	<p>3.208 1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p>  <p style="text-align: center;">W=</p>	<p>3.308 1½ turn (540°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p>  <p style="text-align: center;">W=</p>	<p>3.408(*) 2/1 turn (720°) or 2½ turn (900°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p>  <p style="text-align: center;">W=</p>  <p style="text-align: center;">W=</p>	<p>3.508 3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p>  <p style="text-align: center;">W=</p>	<p>3.608</p>

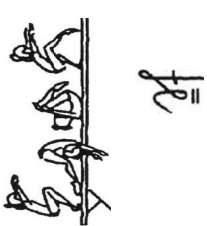
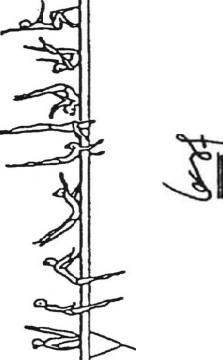
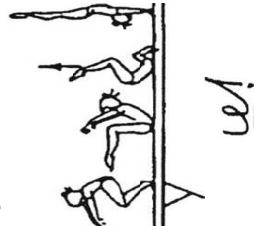
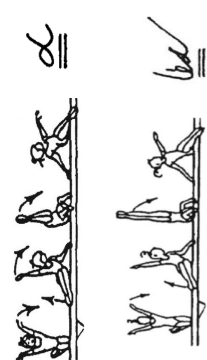
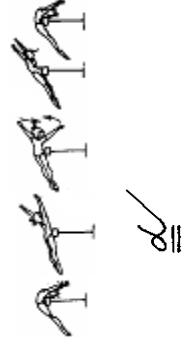
3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.109</p>	<p>3.209(*) 1/1 turn to 1½ turn (360° - 540°) in prone position – alternate support of hands permitted</p>  	<p>3.309</p>	<p>3.409 1¼ (450°) turn on back in kip position (hip-leg angle closed)</p> 	<p>3.509</p>	<p>3.609</p>

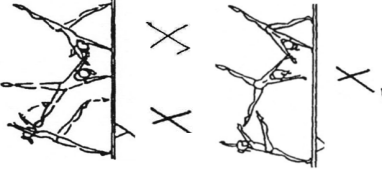
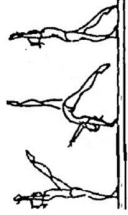
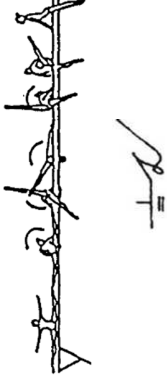
4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 (D) From kneeling sit position, rise upward with body wave through toe-balance stand</p>  <p>9/2</p>	<p>4.201</p>	<p>4.301</p>	<p>4.401</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>(D) To be counted as dance element</p> </div>	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
<p>4.102 (D) (*) Standing split fwd with hand support in front of support leg (leg separation 180°) – Needle scale (2 sec.) or Stand on one leg with foot of free leg in fwd hold above head (2 sec.)</p>  <p>Scale fwd, support leg extended (leg separation 180°) - 2 sec.</p> 	<p>4.202 Clear pike support (2 sec.)</p> 	<p>4.302</p>	<p>4.402</p>	<p>4.502</p>	<p>4.602</p>
<p>4.103 Kick to side or cross hstd (2sec), lower to end position touching beam</p>  <p>!!</p>	<p>4.203 Kick to cross hstd – roll fwd with or without hand support to sit position or to tuck stand</p>  <p>!!</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>

4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.104</p>	<p>4.204 Roll fwd without hand support to sit position or to tuck stand</p> 	<p>4.304 Free shoulder roll fwd with hip extension and without hand support to sit position or tuck stand</p> 	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>
<p>4.105</p>	<p>4.205 Roll bwd to hstd - lower to end position touching beam</p> 	<p>4.305</p>	<p>4.405</p>	<p>4.505</p>	<p>4.605</p>
<p>4.106</p>	<p>4.206 Roll swd, body tucked – or roll swd stretched through neck stand, also with ½ turn (180°) over shoulder</p> 	<p>4.306 Roll swd, body stretched</p> 	<p>4.406</p>	<p>4.506</p>	<p>4.606</p>

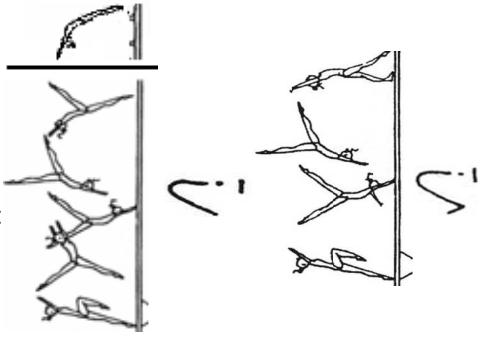
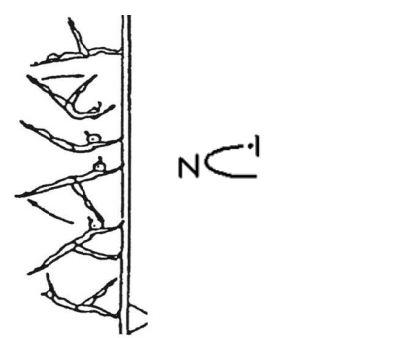
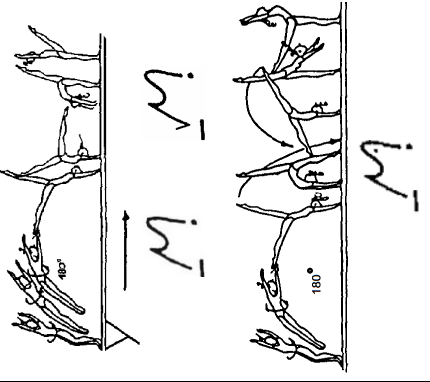
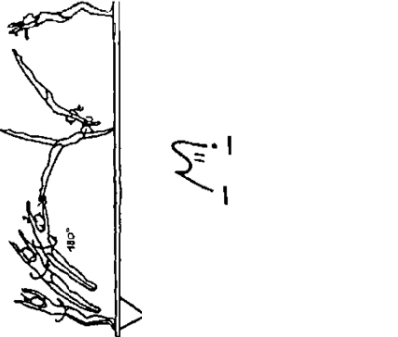
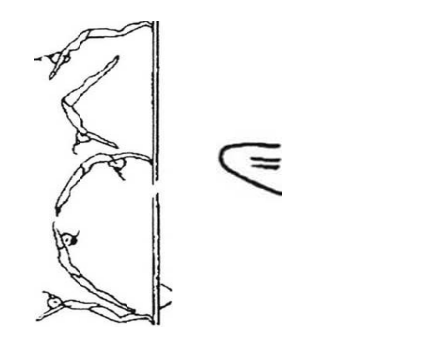
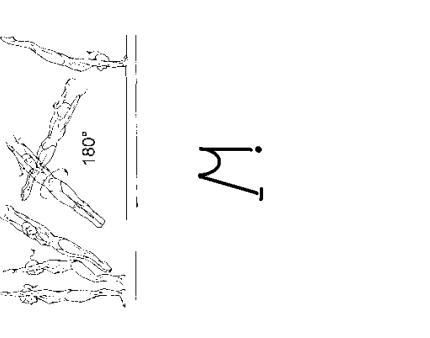
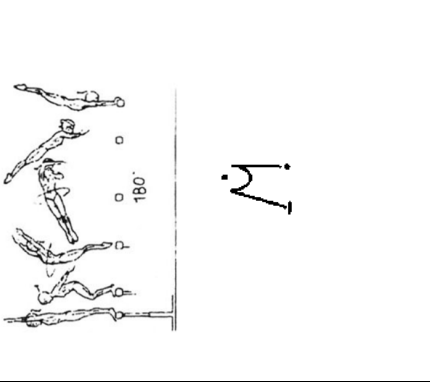
4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107 Cartwheel, also with support on one arm, or Cartwheel with flight phase before or after hand support</p> 	<p>4.207</p> 	<p>4.307 Side split – roll swd stretched, legs separated – end position optional</p> 	<p>4.407</p>	<p>4.507</p>	<p>4.607</p>
<p>4.108 Walkover fwd, with/without alternate hand support (Tinsica)</p>  <p>Walkover fwd, bwd (Tic-Toc)</p> 	<p>4.208 Walkover fwd, with support of one arm</p> 	<p>4.308 Kick to cross hdst with 1/2 turn (180°) to walkover fwd</p>  <p>Walkover fwd in side position to Side stand</p> 	<p>4.408</p>	<p>4.508</p>	<p>4.608</p>

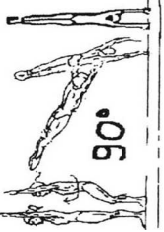
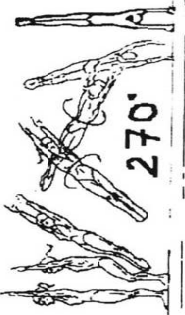
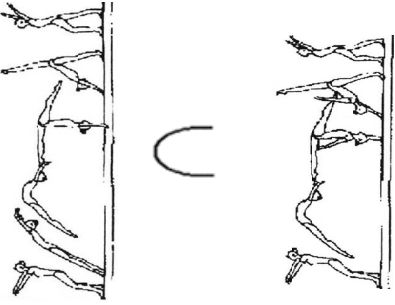


4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.109 Walkover bwd, with/without alternate hand support, also with swing down to cross sit</p> 	<p>4.209 Walkover bwd, with support of one arm</p> 	<p>4.309 Walkover bwd with 1/2 turn (180°) to walkover fwd</p>  <p>180°</p> <p>Walkover bwd in side position to side stand</p>  <p>Walkover bwd with stoop through of one leg to cross split sit</p> 	<p>4.409</p>	<p>4.509</p>	<p>4.609</p>
<p>4.110</p>	<p>4.210 From extended tuck sit – walkover bwd (Valdez)</p> 	<p>4.310 Valdez with 1/1 turn (360°) lower to end position touching beam</p>  <p>Kick over bwd through horizontal plane with support on one arm</p> 	<p>4.410</p>	<p>4.510</p>	<p>4.610</p>

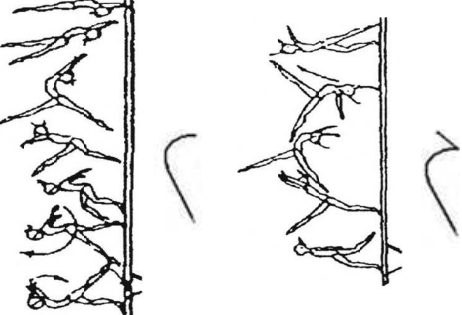
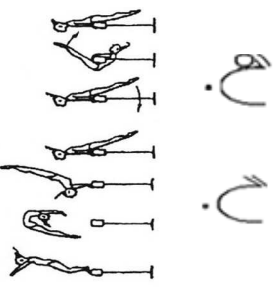
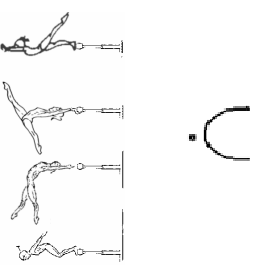
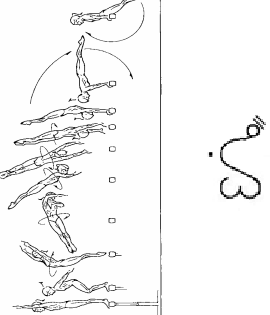
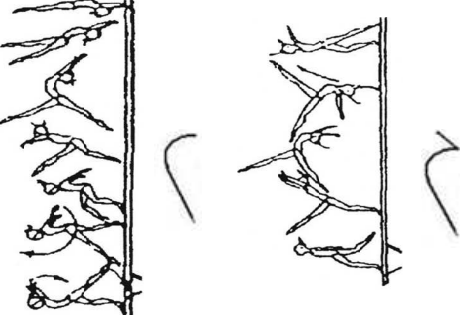
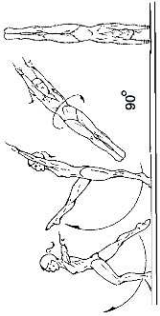
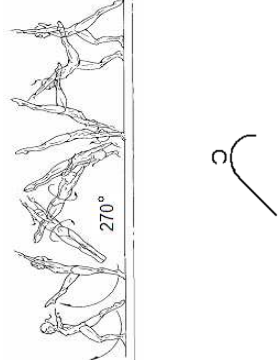
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101</p>	<p>5.201 Handspring fwd with flight to land on one or both legs (same element), also with support on one arm</p> 	<p>5.301 Handspring fwd with leg change in flight phase</p> 	<p>5.401 Jump bwd (flic-flac take-off) with 1/2 twist (180°) through hstd to walkover fwd, also with support on one arm, or to tic-toc</p> 	<p>5.501 Jump bwd (flic-flac take-off) with 1/2 twist (180°) to handspring fwd land on 2 feet.</p> 	<p>5.601</p>
<p>5.102</p>	<p>5.202 Flic-flac to land on both feet</p> 	<p>5.302 Flic-flac with 1/2 twist (180°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</p> 	<p>5.402 Flic-flac from side position with 1/2 twist (180°) to side hstd lower to optional end position</p> 	<p>5.502</p>	<p>5.602</p>

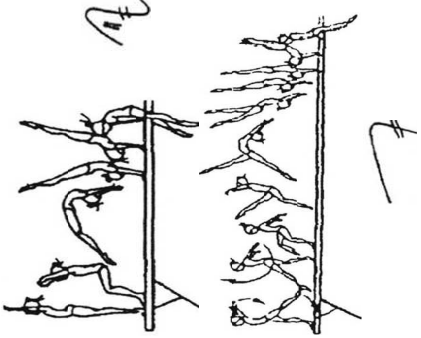
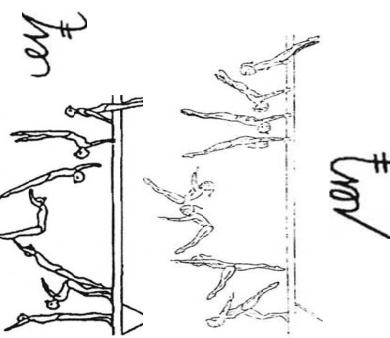
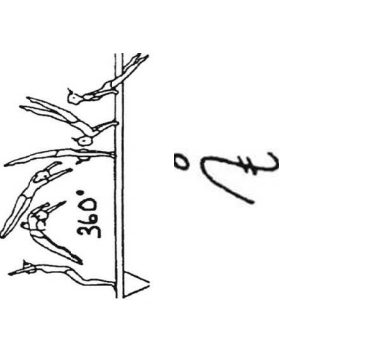
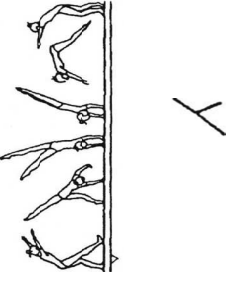

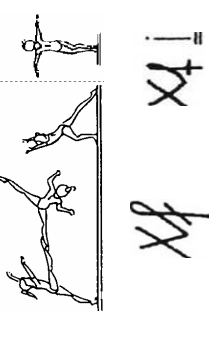
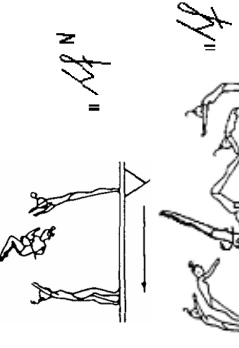
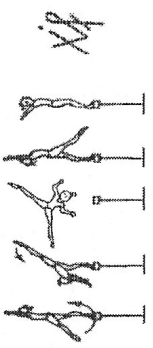
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303 Flic-flac with ¼ twist (90°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</p> 	<p>5.403 Flic-flac with ¾ twist (270°) to side hstd (2 sec.) - lower to optional end position</p> 	<p>5.503</p>	<p>5.603</p>
<p>5.104</p>	<p>5.204 Flic-flac with step-out, also with support on one arm</p> 	<p>5.304 Flic-flac with ½ twist (180°) after hand support</p> 	<p>5.404 Flic-flac with min. ¾ twist (270°) before hand support</p> 	<p>5.504</p>	<p>5.604</p>

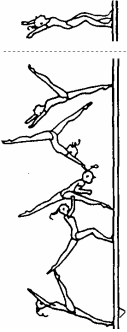

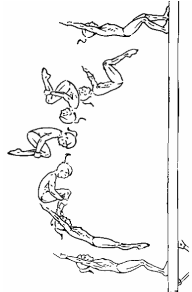
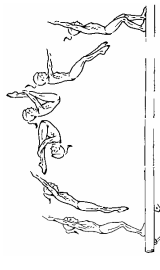
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105</p>	<p>5.205</p> 	<p>5.305 Flic-flac from side position to front support or with hip circle bwd</p> 	<p>5.405 Flic-flac with step-out from side position</p> 	<p>5.505 Flic-flac from side position with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd</p> 	<p>5.605</p>
<p>5.106</p>	<p>5.206 Gainer flic-flac also with support on one arm</p> 	<p>5.306 Gainer flic-flac with ¼ twist (90°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</p> 	<p>5.406 Gainer flic-flac with min. ¼ twist (270°) before hand support</p> 	<p>5.506</p>	<p>5.606</p>

5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207 Flic-flac or Gainer flic-flac – with high flight phase, and swing down to cross straddle sit</p> 	<p>5.307 Flic-flac or Gainer flic-flac – with piking and stretching of hips in flight phase and swing down to cross straddle sit</p> 	<p>5.407 Flic-flac with 1/1 twist (360°) – swing down to cross straddle sit</p> 	<p>5.507</p>	<p>5.607</p>
<p>5.108</p>	<p>5.208 Round-off</p> 	<p>5.308</p> 	<p>5.408 Free (aerial) cartwheel – landing in cross or side position, also with leg change</p> 	<p>5.508 Free aerial round-off tucked or piked – take off from 2 feet</p>  <p>Free (Aerial) Cartwheel in side position</p> 	<p>5.608</p>



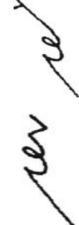
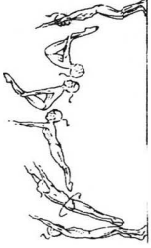

5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p>5.409 Free (aerial) walkover fwd, landing on one or both feet</p>  <p>nf nf''</p>	5.509	5.609
5.110	5.210	<p>5.310 Salto fwd tucked, take-off from one leg to stand on one or two feet</p>  <p>nr</p>	<p>5.410 Salto fwd tucked to cross stand</p>  <p>nr</p>	<p>5.510 Salto fwd piked to cross stand</p>  <p>nr</p>	5.610


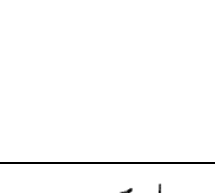

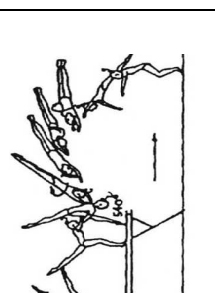
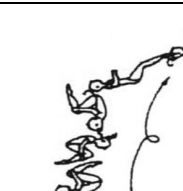


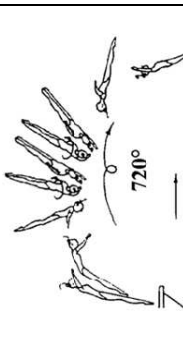
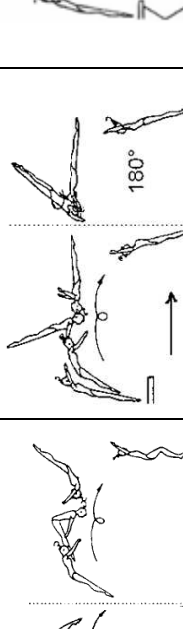
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	FIG
5.111	5.211	5.311	5.411 Salto swd tucked take off from one leg to side stand	5.511 Salto swd tucked with 1/2 turn (180°) take off from one leg to side stand	5.611 Arabian salto tucked (take-off bwd with 1/2 twist [180°], salto fwd)
5.112	5.212	5.312 Salto bwd tucked, piked or stretched (step out)	5.412	5.512 Salto bwd stretched with legs together	5.612 Salto bwd tucked with 1/1 twist (360°)
5.712	5.712	5.712	5.712	5.712	5.712 Salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)

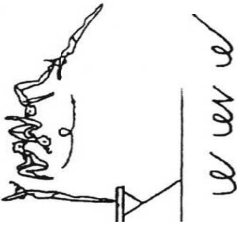
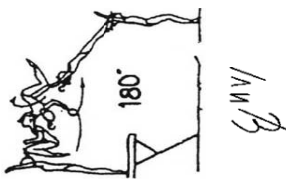

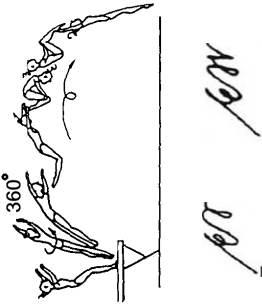
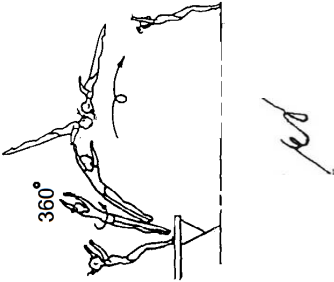
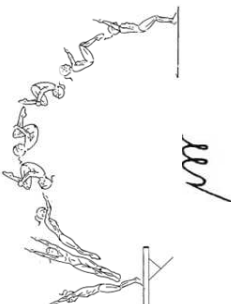
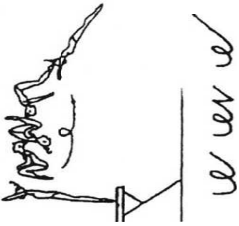
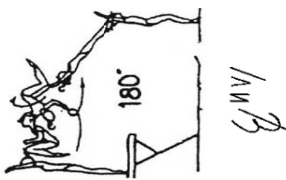
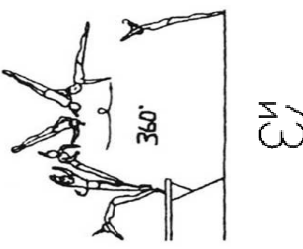

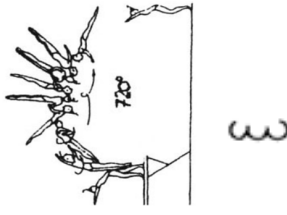
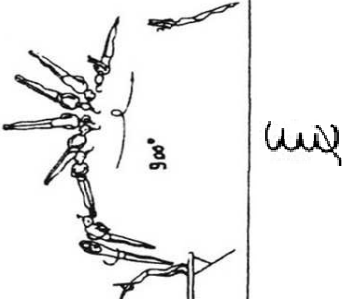
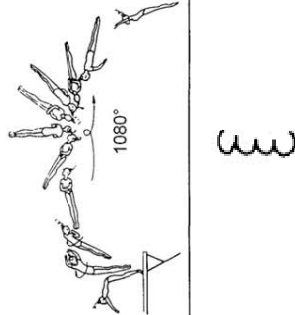
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.113</p>	<p>5.213</p>	<p>5.313 Gainer salto bwd tucked, piked or stretched-step out</p>    	<p>5.413</p>	<p>5.513</p>	<p>5.613 Jump fwd with 1/2 twist (180°) — salto bwd tucked or piked</p>  

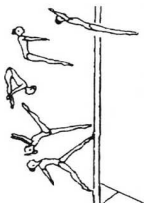
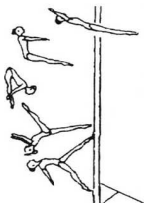
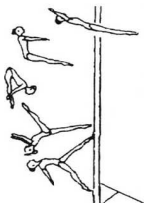
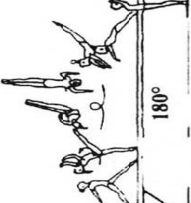
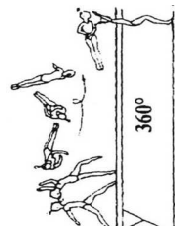
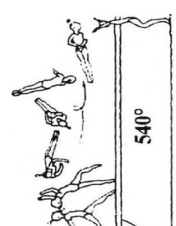
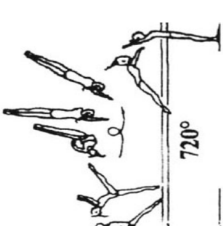
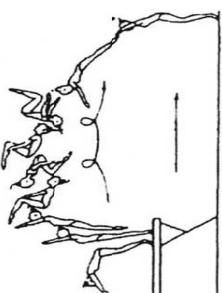
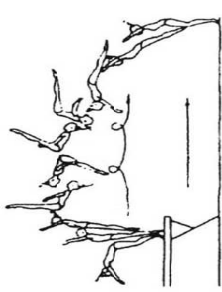
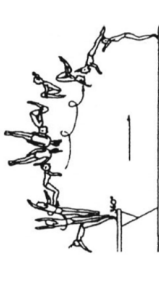
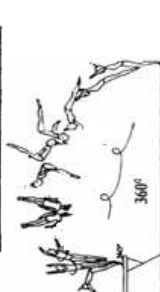
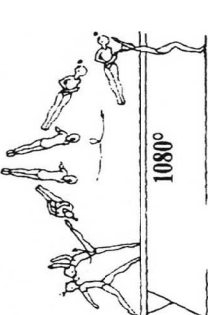
6.000 — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101 Free (aerial) walkover fwd with ½ twist (180°)</p>  <p>Handwritten symbol: <i>1/2</i></p>	<p>6.201 Free (aerial) walkover fwd with 1/1 twist (360°)</p>  <p>Handwritten symbol: <i>1/1</i></p>	<p>6.301 Free (aerial) walkover fwd with 1½ twist (540°)</p>  <p>Handwritten symbol: <i>1 1/2</i></p>	<p>6.401</p>	<p>6.501 Free (aerial) cartwheel into salto bwd tucked</p>  <p>Handwritten symbol: <i>1/2</i></p>	<p>6.601</p>
<p>6.102 Salto fwd tucked or piked, also with ½ twist (180°)</p>  <p>Handwritten symbol: <i>1/2</i></p>	<p>6.202 Salto fwd stretched, also with ½ twist (180°)</p>  <p>Handwritten symbol: <i>1/2</i></p>	<p>6.302 Salto fwd stretched with 1/1 twist (360°) or 1½ twist (540°)</p>  <p>Handwritten symbol: <i>1/1</i></p>	<p>6.402 Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°)</p>  <p>Handwritten symbol: <i>2/1</i></p>	<p>6.502</p>	<p>6.602 Double salto fwd tucked</p>  <p>Handwritten symbol: <i>2/2</i></p>

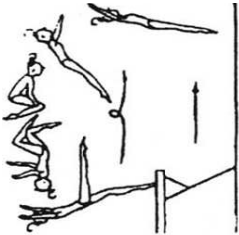
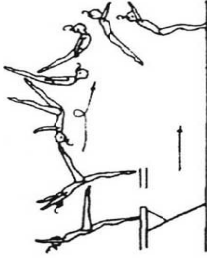
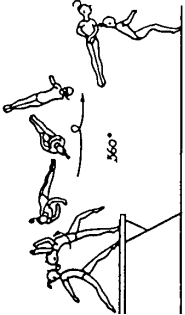
6.000 — DISMOUNTS

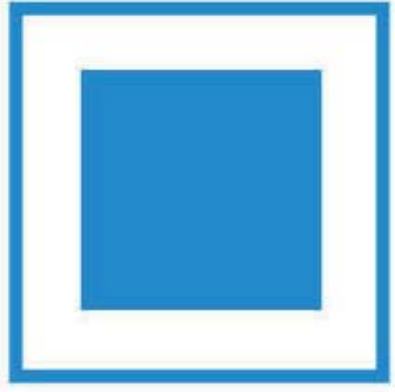
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.104 Salto bwd tucked, piked, or stretched, also with 1/2 twist (180°)</p>  	<p>6.203 Jump bwd, with 1/2 twist (180°), salto fwd tucked or piked (Arabian salto)</p> 	<p>6.303 Stretched jump fwd with 1/1 twist (360°) and salto fwd tucked or piked,</p> 	<p>6.403 Stretched jump fwd with 1/1 twist (360°) and salto fwd stretched</p> 	<p>6.503</p>	<p>6.603 6.703 Arabian double salto fwd, tucked</p> 
<p>6.104 Salto bwd tucked, piked, or stretched, also with 1/2 twist (180°)</p>  	<p>6.204 Salto bwd tucked or stretched with 1/1 (360°)</p> 	<p>6.304 Salto bwd tucked or stretched with 1 1/2 twist (540°)</p>  <p>6.304 Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°)</p> 	<p>6.404 Salto bwd stretched with 2 1/2 twist (900°)</p> 	<p>6.504</p>	<p>6.604 Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)</p> 

6.000 — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	FIG
<p>6.105</p> <p>Gainer salto tucked, piked, or stretched to side of beam, also with 1/2 twist (180°) (tucked, or stretched)</p>    <p>see see see</p>  <p>180°</p> <p>see 1/2</p>	<p>6.205</p> <p>Gainer salto tucked or stretched with 1/1 (360°) to side of beam</p>  <p>360°</p> <p>see see</p>	<p>6.305</p> <p>Gainer salto bwd tucked or stretched with 1 1/2 (540°) or 2/1 twist (720°) to side of beam</p>  <p>540°</p> <p>see see</p>  <p>720°</p> <p>see see</p>	<p>6.405</p> <p>Double salto bwd tucked</p>  <p>see</p>	<p>6.505</p> <p>Double salto bwd piked</p>  <p>see</p>	<p>6.605</p> <p>6.705</p> <p>Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°)</p>   <p>360°</p> <p>see 1/1</p> <p>6.606</p> <p>Gainer salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°) to side of beam</p>  <p>1080°</p> <p>see</p>

6.000 — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.107</p>	<p>6.207 Gainer salto tucked or piked at end of beam</p>  <p><i>vet</i></p>	<p>6.307 Gainer salto stretched with legs together at end of the beam</p>  <p><i>vet</i></p>	<p>6.407 Gainer salto stretched with 1/1 twist (360°) at end of beam</p>  <p><i>vet</i></p>	<p>6.507</p>	<p>6.607</p>



Floor Exercise — Elements






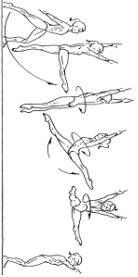



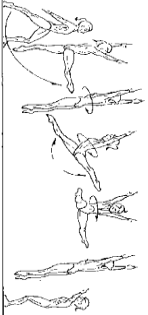



GYMNOVA

A PASSION FOR GYMNASTICS

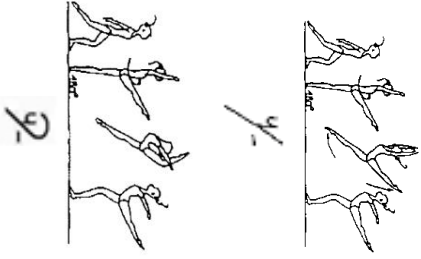

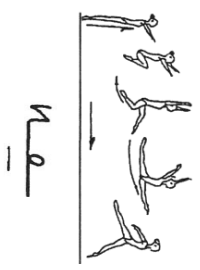
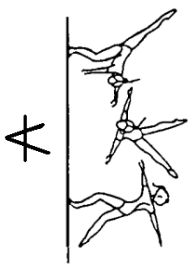
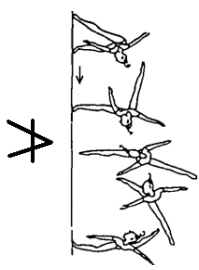
WWW.GYMNOVA.COM

1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

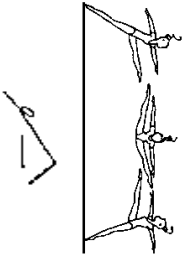
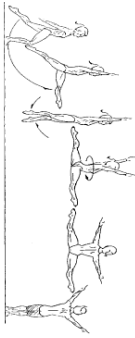


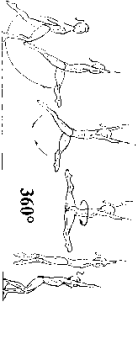
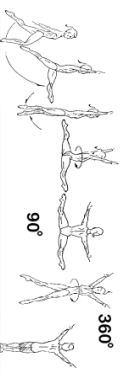

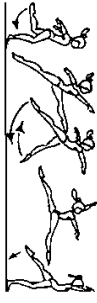
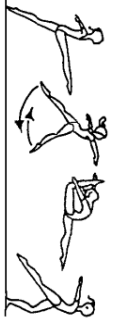

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Split leap fwd (leg separation 180°)</p>   	<p>1.201 Split leap with ½ turn (180°)</p>  	<p>1.301 (*) Split leap with 1/1 turn (360°)</p>   <p>Leap fwd with ¾ turn (270°) into straddle pike position with ¼ turn (90°)</p>  	<p>1.401 Split leap with 1½ turn (540°)</p>  	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>

(*) Elements in the same box with an (*) asterisk receive credit only once in chronological order

1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

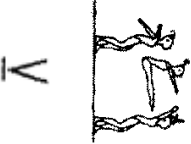
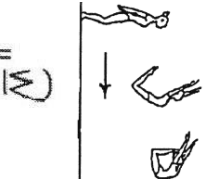
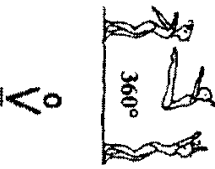
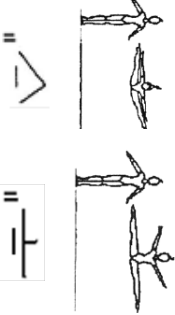
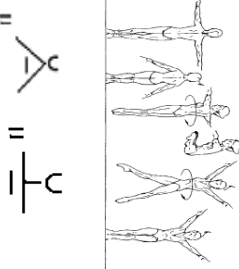
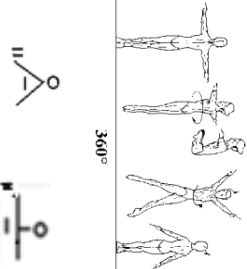
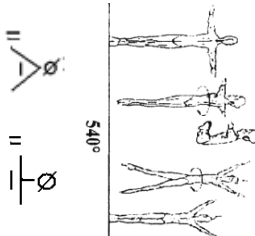
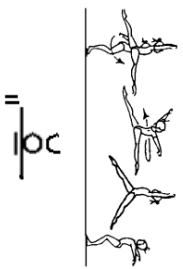
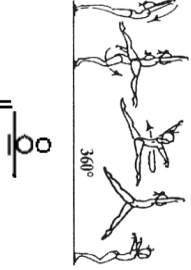
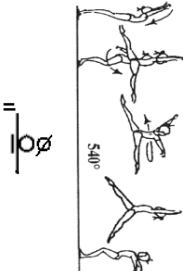
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.102</p>	<p>1.202 (*)</p>  <p>Fouette Hop with leg change to cross split (leg separation 180°) also to ring position (tour jete)</p>	<p>1.302</p>  <p>Split leap with 1/1 turn (360°) to land in split sit position</p>	<p>1.402</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>
<p>1.103</p>  <p>Tuck jump with separation of legs to cross split (180°) during flight phase</p>	<p>1.203 (*)</p>  <p>Butterfly tuck torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet above hip height during flight.</p>	<p>1.303</p>	<p>1.403</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>
<p>Butterfly bwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet at or slightly below hip height during flight.</p> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>(*) Elements in the same box with an (*) asterisk receive credit only once in chronological order</p> </div>				

1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

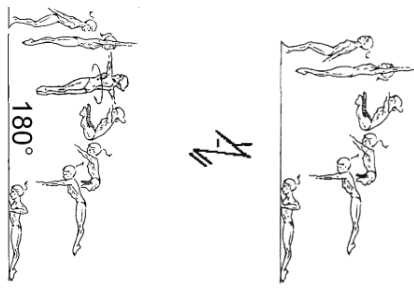
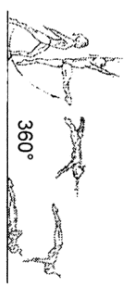
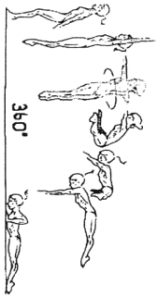

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104 (*) Leap fwd with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal) or side split to land on one or both feet.</p> 	<p>1.204 Switch leap with ¼ turn (90°) to side split or to straddle pike position (both legs above horizontal) (Johnson)</p> 	<p>1.304 (*) Switch leap with ½ turn (180°) in flight phase</p>  <p>1.305 Johnson with additional ½ turn (180°)</p> 	<p>1.404 (*) Switch leap with 1/1 turn (360°) in flight phase</p>  <p>1.405 Johnson with additional 1/1 turn (360°)</p> 	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>
<p>1.105 Stride leap fwd with change of legs to wolf position</p> 	<p>1.205 Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation < after leg change) (Switch leap)</p> 	<p>1.305 Switch leap to ring position (180° separation of legs)</p> 	<p>1.405 Switch leap to Ring position with ½ turn (180°)</p> 	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>

(*) Elements in the same box with an (*) asterisk receive credit only once in chronological order

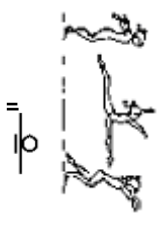
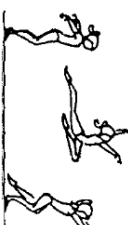
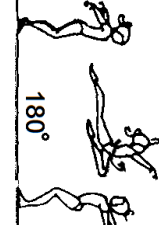
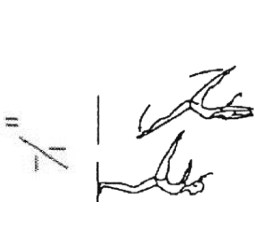



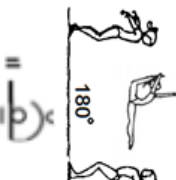

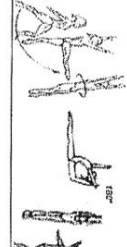


1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106 Pike jump (hip < 90°)</p> 	<p>1.206 Jump with upper back arch and head release with feet almost touching head (Sheep jump)</p> 	<p>1.306 Pike jump (hip < 90°) with 1/1 turn (360°)</p> 	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107 (*) Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump (leg separation 180°)</p> 	<p>1.207 (*) Straddle pike or side split jump with 1/2 turn (180°)</p> 	<p>1.307 (*) Straddle pike or side split jump with 1/1 turn (360°)</p> 	<p>1.407 (*) Straddle pike or side split jump with 1 1/2 turn (540°)</p> 	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>(*) Elements in the same box with an (*) asterisk receive credit only once in chronological order</p>					
<p>Split Jump with 1/2 turn (180°)</p> 	<p>Split Jump with 1/1 turn (360°)</p> 	<p>Split Jump with 1 1/2 turn (540°)</p> 			

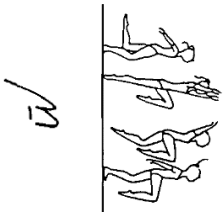
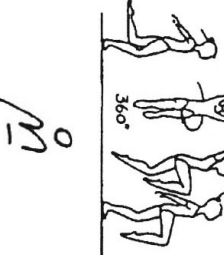

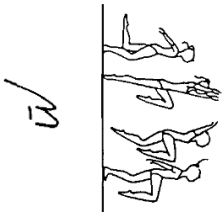
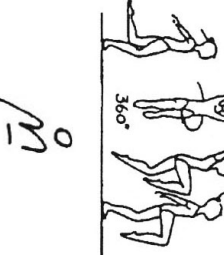

1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.108 (*) Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump landing in front lying support (also with ½ turn (180°))</p>  <p>180°</p> <p>Hop with 1/1 turn (360°) to straddle and land in front lying support</p>  <p>360°</p>	<p>1.208 (*) Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support</p>  <p>360°</p> <p>Hop with 1½ turn (540°) in horizontal plane to land in front lying support</p>  <p>540°</p>	<p>1.308</p>	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

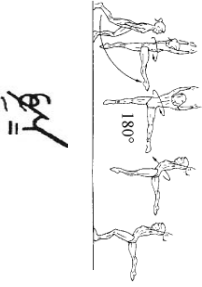
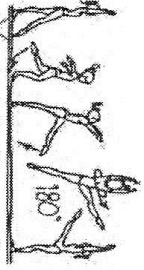
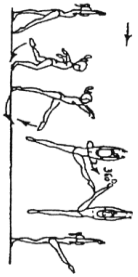
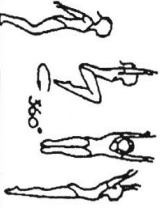

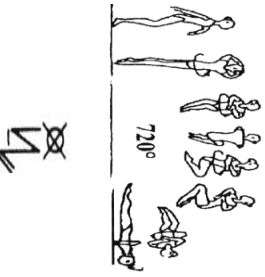
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109 (*) Split jump (leg separation 180°)</p>  <p>Stag Jump</p>  <p>Stag jump with 1/2 turn (180°)</p>  <p>Sissone (leg separation 180° on the diagonal/45° to the floor) take off two feet, land on one foot</p> 	<p>1.209 (*) Ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, 180° separation of legs)</p>  <p>Stag ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd)</p>  <p>Split jump to ring position (180° separation of legs)</p>  <p>Split jump to ring position with 1/2 turn (180°)</p> 	<p>1.309 Split ring leap (180° separation of legs)</p> 	<p>1.409 (*) Split leap, or split jump to ring position with 1/1 (360)</p>   	<p>1.509</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>(*) Elements in the same box with an (*) asterisk receive credit only once in chronological order</p> </div>	<p>1.609</p>

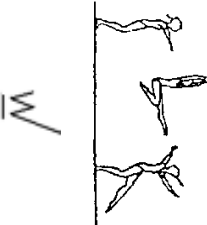
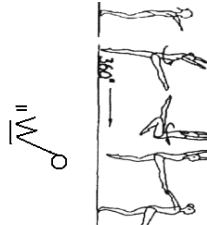
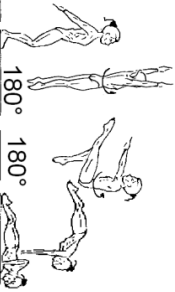
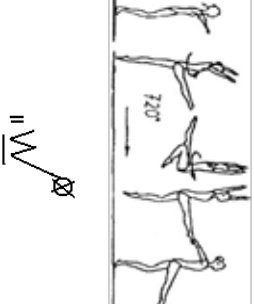
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p> <p>Leap with alternate leg change (knees above horizontal)</p> 	<p>1.210</p> <p>Stretched hop or jump with 1/1 turn (360°)</p> 	<p>1.310</p> <p>Stretched hop or jump with 2/1 turn (720°)</p> 	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111</p> <p>Leap with alternate leg change (knees above horizontal)</p> 	<p>1.211</p> <p>Leap with alternate leg change (knees above horizontal) with 1/1 turn (360°) (Cat leap)</p> 	<p>1.311</p> <p>Cat leap with 2/1 turn (720°)</p> 	<p>1.411</p>	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112 Hop with ½ (180°) turn to land in arabesque with free leg above horizontal (Fouetté-hop)</p> 	<p>1.212 Hop with ½ turn (180°) free leg extended above horizontal throughout</p> 	<p>1.312 Hop with 1/1 turn (360°), free leg extended above horizontal throughout</p> 	<p>1.412</p>	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213 Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°)</p> 	<p>1.313 (*) Tuck hop or jump with 2/1 turn (720°) also landing in front lying support</p> 	<p>1.413</p>	<p>1.513</p>	<p>1.613</p>
		<p>1.313 (*) Tuck hop or jump with 2/1 turn (720°) also landing in front lying support</p> 			

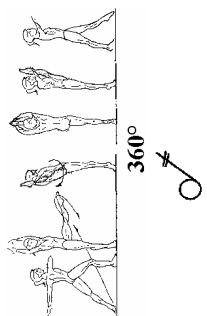
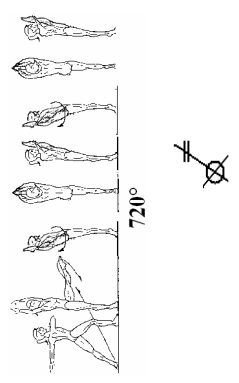
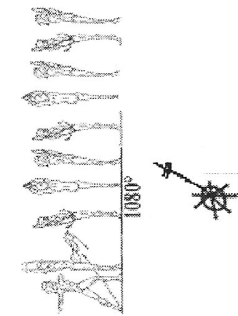

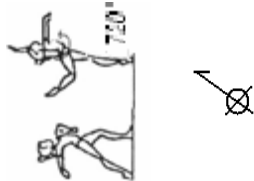
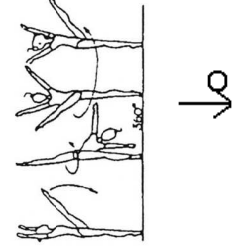
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Hop or Jump with one leg bent and the other – extended straight, fwd above horizontal with knees together (Wolf hop or jump)</p> 	<p>1.214 (*) Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°)</p>  <p>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support</p> 	<p>1.314</p>	<p>1.414 Wolf hop or jump with 2/1 turn (720°)</p> 	<p>1.514</p>	<p>1.614</p>

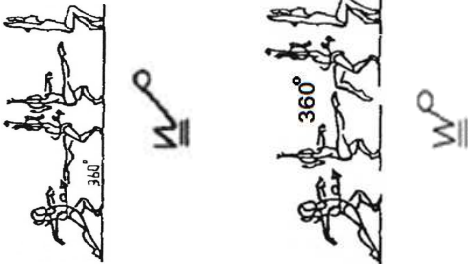
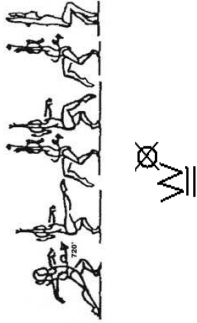
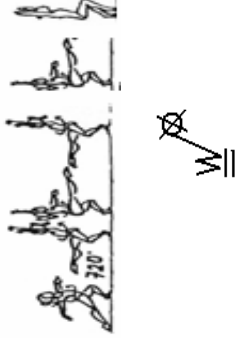

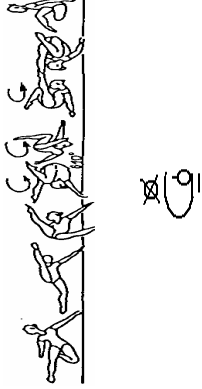
2.000 – GYMNASTIC TURNS

		B		C	D	E	F/G
2.101	1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal						2.601
2.201	2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal						
2.301	3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal						
2.401							
2.501	4/1 turn (1440°) on one leg – free leg optional below horizontal						
2.601							
2.202 (*)	1/1 turn (360°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, also with free leg held (support and free leg may be straight or bent)						
2.302							
2.402 (*)	2/1 turn (720°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, also with free leg held (support and free leg may be straight or bent)						
2.502							
2.602							

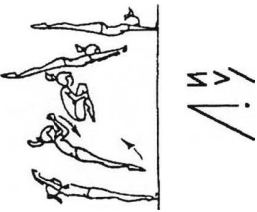
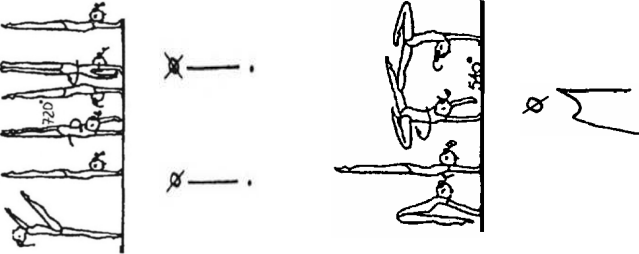
2.000 – GYMNASTIC TURNS

		2.000 – GYMNASTIC TURNS			F/G
2.103	B	C	D	E	2.603
	<p>2.203 1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p> 		<p>2.403 2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p> 	<p>2.503 3/1 turn (1080°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p> 	
	<p>2.204 1/1 turn (360°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)</p> 		<p>2.404 2/1 turn (720°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)</p> 		
	<p>2.205 1/1 illusion turn (360°) through standing split without touching floor with hand</p> 				
2.104					2.604
2.105					2.605

2.000 – GYMNASTIC TURNS

	B	C	D	E	F/G
<p>2.106 (*) 1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p> 	<p>2.206 2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg - free leg bent</p> 	<p>2.306</p>	<p>2.406 2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor)</p> 	<p>2.506 3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor)</p> 	<p>2.606</p>
<p>2.107</p>	<p>2.207 2/1 spin (720°) or more on back in kip position (hip-leg < closed)</p> 	<p>2.307</p>	<p>2.407</p>	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>

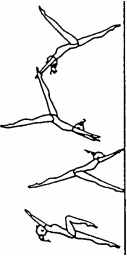

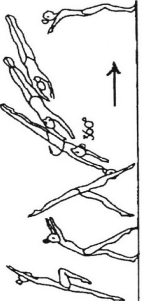
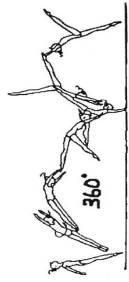
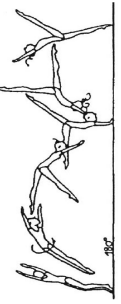

3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 Jump kick or press to hstd – return movement optional, also with ½ and 1/1 turn (180°- 360°) in hstd</p> 	<p>3.201 Jump kick or press to hstd with 1 ½ - 2/1 turn (540°- 720°) in hstd – return movement optional</p> 	<p>3.301</p>	<p>3.401</p>	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>

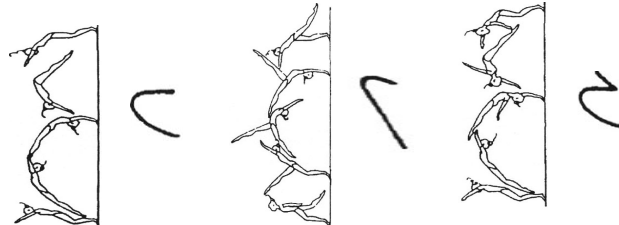
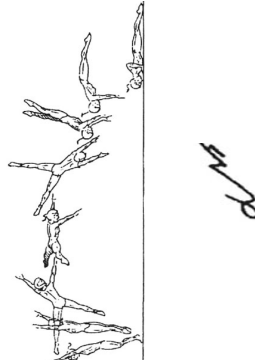
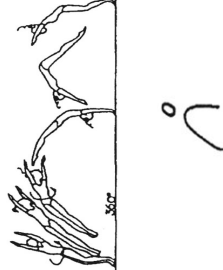
3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.102 Hecht roll</p> 	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402</p>	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>
<p>3.103 Roll bwd to hstd with ½ or 1/1 turn (180° - 360°) in hstd</p> 	<p>3.203 Roll bwd to hstd with 1½ - 2/1 (540° - 720°) turn in hstd</p> 	<p>3.303</p>	<p>3.403</p>	<p>3.503</p>	<p>3.603</p>
<p>3.104 Walkover bwd from stand or extended tuck-sit to hstd with 1/1 turn (360°) in hstd - return movement optional</p> 	<p>3.204</p>	<p>3.304</p>	<p>3.404</p>	<p>3.504</p>	<p>3.604</p>

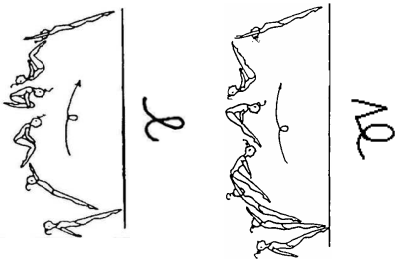
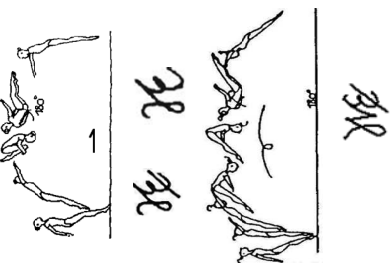
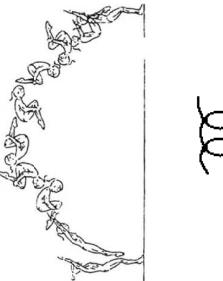
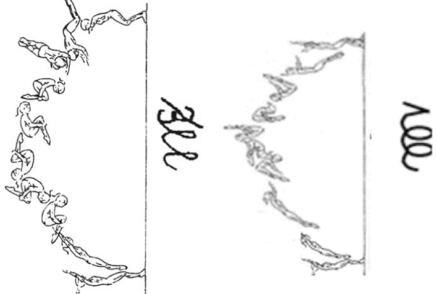
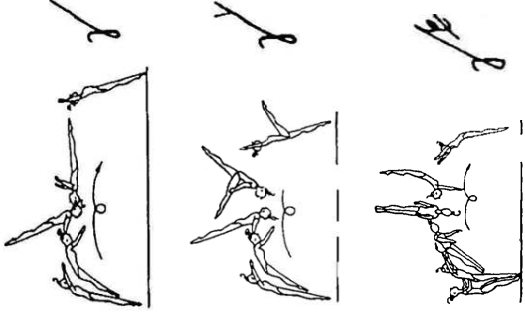
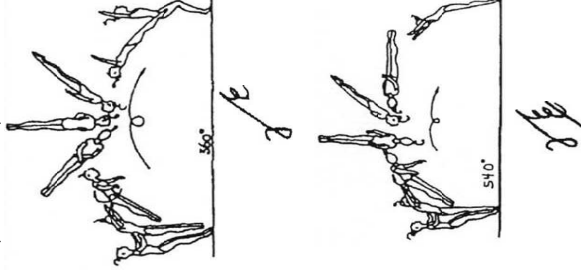
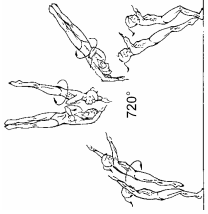
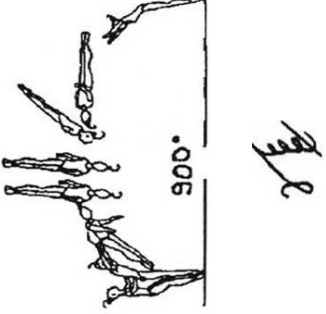
3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105 Handspring fwd, take-off from one leg or Flyspring fwd, take-off from both legs – with or without hecht phase before hand support – landing optional</p>  <p><i>i</i></p>  <p><i>i</i></p>		<p>3.305 Handspring fwd with 1/1 twist (360°) after hand support or before</p>  <p><i>i</i></p>  <p><i>i</i></p>	<p>3.405</p>	<p>3.505</p>	<p>3.605</p>
<p>Jump bwd with ½ twist (180°) to handspring fwd – landing optional</p>  <p><i>i</i></p>	<p>3.206</p>	<p>3.306</p>	<p>3.406</p>	<p>3.506</p>	<p>3.606</p>
<p>3.106 Round-off</p>  <p><i>X</i></p>					


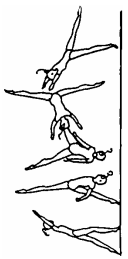
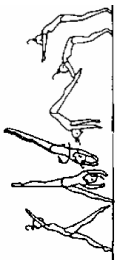

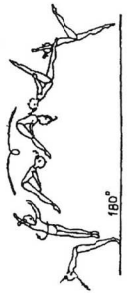
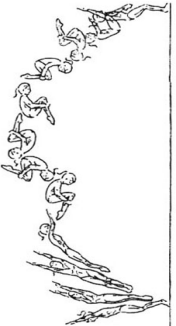
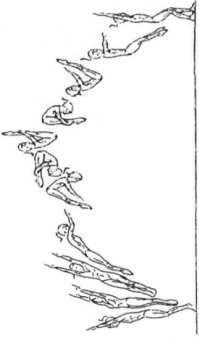
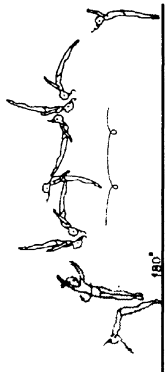
3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107 All flic-flac and gainer flic-flac variations, also with support of one arm</p>  <p>Arabian (bwd take-off) with ¼ twist (90°) – free (aerial) cartwheel – continuing with ¼ twist (90°) to front lying support</p> 	<p>3.207 Flic-flac with 1/1 twist (360°) before hand support</p> 	<p>3.307</p>	<p>3.407</p>	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

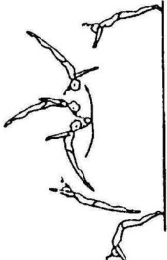


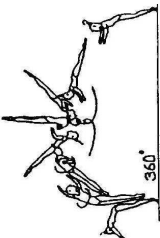
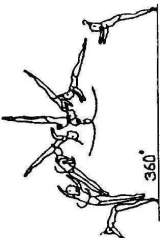

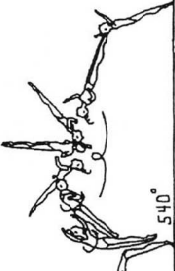
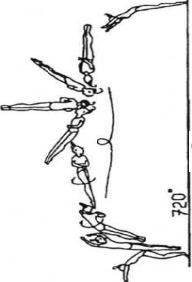

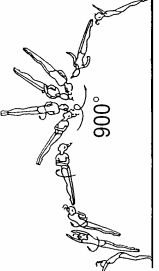

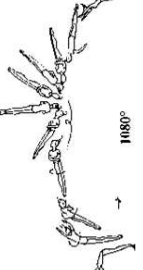
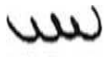
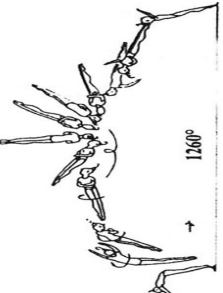
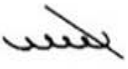



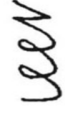
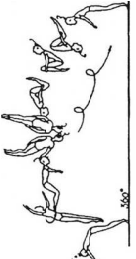



4.000 – SALTOS FORWARD & SIDeward

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>4.101 Salto fwd tucked or piked</p> 	<p>4.201 Salto fwd tucked with 1/2 or 1/1 twist (180° or 360°), also Salto fwd piked with 1/2 twist (180°)</p> 	<p>4.301</p>	<p>4.401</p>	<p>4.501 Double salto fwd tucked</p> 	<p>4.601 Double salto fwd tucked, with 1/2 twist (180°) or Double salto fwd piked</p> 
<p>4.102</p>	<p>4.202 Salto fwd stretched, also with 1/2 twist (180°)</p> 	<p>4.302 Salto fwd stretched with 1/1 or 1/2 twist (360° or 540°)</p> 	<p>4.402 Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°)</p> 	<p>4.502 Salto fwd stretched with 2 1/2 twist (900°)</p> 	<p>4.602</p>

4.000 – SALTOS FORWARD & SIDEWARD

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>4.103 Free (aerial) walkover fwd</p>  <p style="text-align: right;">NF</p>	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>
<p>4.104 Free (aerial) cartwheel or free (aerial) round-off</p>  <p style="text-align: right;">NF</p>	<p>4.204</p>  <p style="text-align: right;">NF</p>	<p>4.304</p>	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>
<p>4.105 From take-off fwd from one or both legs – salto swd tucked or piked</p>  <p style="text-align: right;">A SW</p>	<p>4.205 Arabian salto tucked or piked, (take-off bwd with 1/2 twist [180°], salto fwd) – landing optional</p>  <p style="text-align: right;">NF NF</p>	<p>4.305</p>	<p>4.405</p>	<p>4.505 Arabian double salto tucked, also with 1/2 twist (180°)</p>  <p style="text-align: right;">NF</p>	<p>4.605 Arabian double salto piked</p>  <p style="text-align: right;">NF</p> <p>4.805 Arabian double salto stretched</p>  <p style="text-align: right;">NF</p>

5.000 - SALTOS BACKWARD

A	B	C	D	E	F/G/H/I
<p>5.101 Salto bwd tucked, piked, or stretched</p>  	<p>5.201 Salto bwd stretched with 1/2, or salto bwd tucked or stretched with 1/1 twist (180° or 360°)</p>    	<p>5.301 Salto bwd stretched with 1 1/2 or 2/1 twist (540° or 720°)</p>   	<p>5.401 Salto bwd stretched with 2 1/2 twist (900°)</p>  	<p>5.501 Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)</p>  	<p>5.601 Salto bwd stretched with 3 1/2 twist (1260°)</p>  
<p>5.102</p>	<p>5.202</p>	<p>5.302</p>	<p>5.402 Double salto bwd tucked</p>   <p>Double salto bwd piked</p>  	<p>5.502 Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°)</p>  	<p>5.602 / 5.702</p> <p>5.802 Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°)</p>  

5.000 - SALTOS BACKWARD

A	B	C	D	E	F/G/H/I
<p>5.103</p> <p>Whip salto bwd</p>  <p><i>Wh</i></p>	<p>5.203</p> <p>Whip salto bwd with 1/2 twist (180°)</p>  <p><i>Wh</i></p>	<p>5.303</p> <p>Whip salto bwd with 1/1 twist (360°)</p>  <p><i>Wh</i></p>	<p>5.403</p>	<p>5.503</p>	<p>5.603</p> <p>Double salto bwd stretched</p>  <p><i>Wd</i></p> <p>5.703</p> <p>Double Salto bwd stretched with 1/2 twist (180°)</p>  <p><i>Wd</i></p> <p>5.803</p> <p>Double salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)</p>  <p><i>Wd</i></p> <p>5.903</p> <p>Double Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°)</p>  <p><i>Wd</i></p>