

Tumbling for alle - Reglement

Rækkeinddeling

Der konkurreres i fem forskellige rækker (niveau 1-5). Som deltager tilmelder man sig enten trinøvelserne eller konkurrencerækkerne. I alle rækker er det bestemt på forhånd, hvilke spring gymnasterne skal lave.

Trinøvelserne	
Niveau 1	Forlæns rulle – sving til håndstand – baglæns rulle – lys – bro
Niveau 2	Flyverulle – mølle – tudse – hovedstand – baglæns rulle til krum position
Niveau 3	Håndstand rulle – tilløb – rondat – flik – baglæns rulle til håndstand

Konkurrencerækkerne		
Niveau 4	Øvelse 1	Rondat – flik - flik
	Øvelse 2	Rondat – flik – lukket salto
Niveau 5	Øvelse 1	Rondat – flik – flik – lukket salto
	Øvelse 2	Rondat – flik – flik – hoftebøjet salto

Pointsystemet

Niveau 1-3: Trinøvelserne

Ved tilmeldingen vælger man én eller to rækker at stille op i. I niveau 1-2 konkurreres der på gulvmåtte. I niveau 3 konkurreres der på luftbane. Deltagerne fordeles i lige store grupper med omtrent 8 i hver.

I trinøvelserne konkurrerer man ikke imod nogen – kun sig selv. Det handler om at få så mange point som muligt i sin øvelse. Gymnasten har to forsøg til at lave den bedst mulige samlede øvelse. Maksimalt antal point pr. element er 5, altså en maksimal samlet score på 25 point.

For hvert element udvælges det bedst fra de to forsøg, således at gymnastens endelige bedømmelse ender med at være den bedste "samlede" score, eksempelvis:

	Spring 1	Spring 2	Spring 3	Spring 4	Spring 5	I alt
Omgang 1	1	2	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	15
Omgang 2	<u>5</u>	<u>4</u>	3	2	1	15
Endelige bedømmelse	5	4	3	4	5	<u>21</u>

Alle får et diplom, hvor der står hvor mange point man har fået for hvert moment og sammenlagt. Der uddeles medaljer til alle der får point nok.

10 point = bronzemedalje

15 point = sølvmedalje

20 point = guldmedalje

Tumbling for alle - Reglement

Niveau 4-5: Konkurrencerækkerne

Ved tilmelding vælger man enten niveau 4 eller niveau 5, som begge foregår på luftbane (20m + 2m tilløb). Deltagerne bliver fordelt i små grupper. I hver gruppe kåres vinderen, anden- og tredjepladsen på sejrsskamlene. Gruppestørrelsen er på ca. 8 gymnaster, med lige mange i hver gruppe. Så vidt det er muligt, blandes hver gruppe af deltagere fra forskellige foreninger.

I hver række er der to obligatoriske øvelser, som begge skal udføres. Gymnasten har dog i alt tre forsøg, hvoraf to er gældende. Det vil sige, at den ene omgang kan forsøges igen.

Niveau 4:

Maksimal score for hver omgang: 20 point (5 for hvert spring + landing), hvilket giver en maksimal samlet score på 40 point.

- I første forsøg udføres øvelsen rondat – flik – flik
- I andet forsøg udføres øvelsen rondat – flik – lukket baglænder
- I tredje forsøg vælger man selv, hvilken af de to øvelser man gentager

Niveau 5:

Maksimal score for hver omgang: 25 point (5 for hver spring + landing) hvilket giver en maksimal samlet score på 50 point.

- I første forsøg udføres øvelsen rondat – flik – flik – lukket baglænder
- I andet forsøg udføres øvelsen rondat – flik – hoftebøjlet baglænder
- I tredje forsøg vælger man selv, hvilken af de to øvelser man gentager

Når pointene regnes sammen, udvælger man den bedste udførsel af hver øvelse.

Eksempel på udregning af point i niveau 5:

Niveau 5	Spring 1	Spring 2	Spring 3	Spring 4	Landing	I alt
Omgang 1	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>20</u>
Omgang 2	4	3	2	1	0	10
Omgang 2 - Gentaget	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>15</u>
Endelig bedømmelse						<u>35</u>

Tie break

Hvis to gymnaster opnår samme antal point, deles gymnasterne om placeringen.

Fokuspunkter

Følgende fokuspunkter er en vejledning for gymnastens udførsel og fungerer samtidig som retningslinjer for dommerens bedømmelse. Det er dog vigtigt at være opmærksom på at andre detaljer også kan have betydning for bedømmelsen.

Tumbling for alle - Reglement

Niveau 1

Forlæns rulle

Samlede, strakte ben i afsættet
Langt frem med hænderne
Undgå at hovedet rører banen
Hovedet lige på kroppen på vej op fra rullen
Opgang uden at støtte med hænderne

Håndstand

Hoved mellem armene
Strakte arme i skulderbredde
Strakte, samlede ben
Undgå svaj og kom helt op i lodret
Vis balance, ingen skridt (2-3 sekunder)

Baglæns rulle

Stående start
Hold farten gennem rullen
Hold knæ og fødder samlet
Ordentlig sammenlukning (knæ ved bryst)
Land på fødderne

Lys

Rul baglæns op i position
Støt med hænderne i lænden (eller på gulvet)
Stræk ben og fodled helt
Ret hoften helt ud
Benene skal pege lodret op i luften

Bro

Samlede knæ
Strakte ben
Strakte arme
Strakte skuldre
Holdes i min. 3 sekunder

Niveau 2

Flyverulle

Afsæt med samlede ben
Svævefase
Strakte ben i svævefasen
Holder farten rullen igennem
Opgang uden at støtte med hænderne

Mølle

Start og slut med front fremad
Møllen skal være lige
Kroppen svinges gennem lodret
Strakte arme og skuldre
Strakte ben og fodled efter afsæt

Tudse

Holdes i min. 3 sekunder
Kun hænderne må røre gulvet
Skinneben hviler på albuer
Bred armstilling
Strakte fodled

Hovedstand

Kontrolleret overgang fra tudse til hovedstand
Holdes i min. 3 sekunder
Kroppen skal være i lodret
Strakte ben, hofte og fodled
Kontrolleret nedgang til fødderne

Baglæns rulle til krum position

Skub hovedet fri med hænderne
Undgå svaj i ryggen
Landing på alle fire med stor afstand mellem hænder og fødder
Skub op i skuldrene
Hold hovedet mellem armene

Tumbling for alle - Reglement

Niveau 3

Håndstand rulle

Helt strakt krop uden svaj i ryggen
Kom helt op i lodret
Ingen skridt i håndstanden
Kig på navlen, når der skal rulles
Tab ikke hovedet bagover på vejen op

Tilløb

Jo færre skridt, jo bedre (0 skridt = 5 point, 1 = 4 osv.). Forhop tæller ikke som et skridt.

Rondat

Stor bendeling i indspringet
Armene ikke for højt
Drej først hænderne lige inden håndisætning
Saml benene på toppunktet eller senere
Land på strakte ben med tyngdepunktet bagved benene og armene i vandret eller lavere

Flikflak

Hovedet følger med armene
Hurtigt armtræk
Kom ud i et spændt svaj
Farten øges igennem springet
Land på strakte ben med ét "bounce"* efter flikflakken

Baglæns rulle til håndstand

Rul over krum ryg
Hold ben og arme strakt øvelsen igennem
Kom helt op i lodret
Peg hænderne indad eller lige frem
"Snapdown"*** efter håndstanden

*: Bounce defineres som et hop, der er resultat af, at gymnasten trykker banen ned med strakte ben i landingen.

**: Snapdown defineres som en bevægelse, hvor gymnasten afvikler i skuldrene og samtidig smækker benene ned i banen, så denne rammes på strakte ben, hvilket gerne skulle resultere i et "bounce"

Niveau 4

Flikflak

Samme tekniske fokuspunkter som beskrevet i øvelse 3, dog med den undtagelse, at der gives point for at ramme en position med strakte ben, armene nede og tyngdepunktet bag benene imellem de to flikflakker i stedet for, at pointet gives for et bounce.

Lukket baglæns salto

Armene ved ørerne og hoften fremme i afsættet
Hovedet direkte i forlængelse af kroppen
Hurtig sammenlukning
Hænderne foran knæene

Landing

Fødderne skal lande let spredte (ca. hoftebredde)
Landingen bør stabiliseres helt, før man retter sig op
Tag så få skridt som muligt

Niveau 5

Hoftebøjet baglæns salto

Armene ved ørerne og hoften fremme i afsættet
Hovedet direkte i forlængelse af kroppen
Hold ben og tæer strakte
Buk hoften til en 90-graders vinkel (eller mindre)
Stabil landing (0-1 skridt)