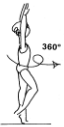
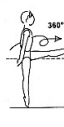


1 BALANCER - (D=Danmarksserien - T=Talentrækken)

Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende.

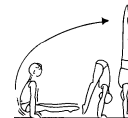
1.1A Dynamiske balancer - pirouetter

Pirouetten skal udføres på en fod på tå. Rotationen skal være totalt færdiggjort målt fra hoften (tolerancen for at opnå fuld sværhed er ved en 45 graders under eller overrotation). Drejningen må ikke udføres med et hop. Valgfri placering af det frie ben og arme.

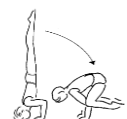
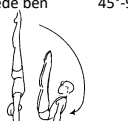
Piroutter	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Forlæns	DB201 → ○  360°	DB401 → ○  540°	DB601 → ⊗  720°	DB801 → ⊗  900°		DB1201 → ⊗  1080°
Baglæns	DB202 ← ○  360°	DB402 ← ○  540°	DB602 ← ⊗  720°	DB802 ← ⊗  900°		DB1202 ← ⊗  1080°
Forlæns Det frie ben med håndstøtte 90 °		DB403 → ○  360°		DP803 → ○  540°	DB1003 → ⊗  720°	
Forlæns Det frie ben uden håndstøtte 90 °			DB604 → ○  360°		DB1004 → ○  540°	DB1204 → ⊗  720°

1.1B Dynamiske balancer - Power-elementer

Start og slutposition skal være klart synlige. Bevægelser skal være kontrollerede og udført uden pause. I håndstand skal armene være strakte (tolerance 45 grader).

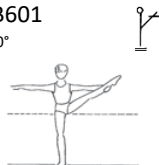
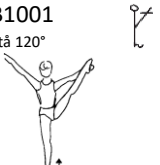
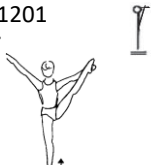
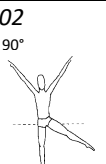
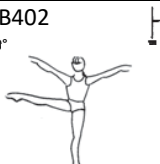
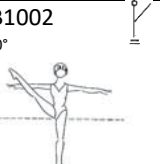
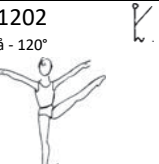
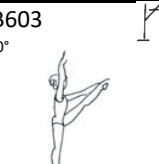
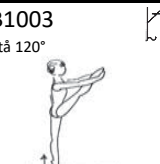
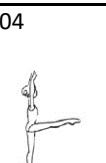
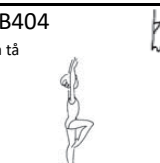
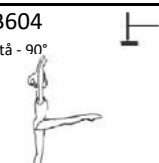
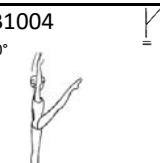
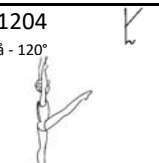
Power-elementer	D=0,6 T=0,2	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4	D=1,4 T=0,4	D=1,6 T=0,4
Stem op til håndstand Med samlede bøjede ben eller spredte strakte ben. Startposition er valgfri			DB1005 			
Stem op til håndstand Fra en valgfri startposition stemmes til håndstand med strakte samlede ben.				DB1206 		
Stem op til håndstand fra vandret katete med spredte ben Fra en vandret katete med spredte ben stemmes op til håndstand					DB1407 	
Stem op til håndstand fra vandret stem med samlede ben Stem op til håndstand med valgfri benposition					DB1408 	Po1608 45°-90° 

APPENDIX A1 - RYTME-ELEMENTER

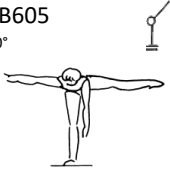
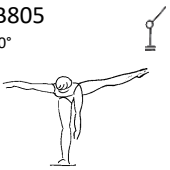
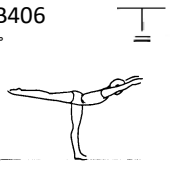
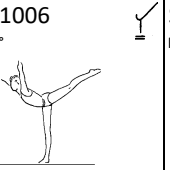
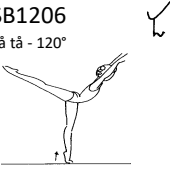
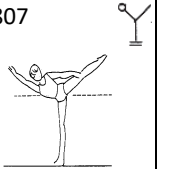
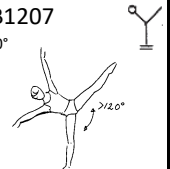
Power-elementer - fortsat	D=0,6 T=0,2	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4	D=1,4 T=0,4	D=1,6 T=0,4
Fra hovedstand til planche Fra kontrolleret hovedstand, kroppen skal være strakt, sænkning til planche støttet med albuer. Ben samlede og strakte.		DB809 				
Fra håndstand til støtte Sænkning fra håndstand til støtte. Benene kan være adskilte. Fra en kontrolleret håndstand til "tude" eller planche på albuer, eller planche med strakte arme (kroppen skal her være strakt). Benene skal være strakte (undtagen i DB810). Benene kan være adskilte. Har redigeret billede (DB 810).	DB610 	DB810 		DB1210 		DB1610 
Fra håndstand til vandret katete med spredte eller samlede ben Sænkning fra håndstand til vandret katete. Benene skal være strakte				DB1211 	DB1411  Samlede ben	DB1611  Samlede ben 45°-90°
Cirkler/bensving Drejningen måles fra benene. Tolerancen for at opnå den fulde sværløb er 45 grader under eller overroteret. Ben og fødder skal være løftet fra gulvet.		DB812  Dobbelt ben cirkel, en omgang	DB1012  Dobbelt ben cirkel, ≥2 omgange		DB1412  Tragtformet ben cirkel, 2 omgange	
Russisk Wendel-sving Den hele drejning (360 grader) måles fra skuldrene. Tolerancen for at få fuld sværløbsværdi er 45 grader under eller overrotation. Fødder og ben skal være over gulvet.			DB1013 			

1.2B Stående balancer

Stående balancer skal holdes i ro i mindst 2 sekunder. Kravet til bendeling skal opfyldes (tolerance 15°, kan ikke anvendes på løftet ben i SB404). For lodret kropssposition er tolerancen 30°.

Stående balancer.	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Sidelæns balance med håndstøtte Det frie ben ud til siden støttes med hånden. Kroppen skal være lodret. Bendeling/tåspids positionen definerer elementet			SB601 120° 		SB1001 På tå 120° 	SB1201 180° 
Sidelæns balance uden håndstøtte Det frie ben ud til siden uden støtte med hånden. Kroppen skal være lodret. Bendelingen/tåspids position definerer elementet	SB202 Ben < 90° 	SB402 90° 			SB1002 120° 	SB1202 På tå - 120° 
Front balance Det frie ben fremad med hjælp fra hånd/hænder. Bendeling/tåspids position definerer elementet			SB603 120° 		SB1003 På tå 120° 	
Front balance Det frie ben fremad uden hjælp fra hånd/hænder. Bendeling/tåspids position definerer elementet	SB204 	SB404 på tå 	SB604 på tå - 90° 		SB1004 120° 	SB1204 På tå - 120° 

APPENDIX A1 - RYTME-ELEMENTER

Stående balancer - fortsat	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Sidelæns balance Overkroppen skal være horisontal. Det frie ben til siden. Hælen definerer vinklen til hoften. Bendeling definerer elementet			SB605 90° 	SB805 120° 		
Ligevægt Overkroppen skal være horisontal eller over. Bendeling/tåspids position definerer elementet		SB406 90° 			SB1006 120° 	SB1206 På tå - 120° 
Sidelæns ligevægt uden hjælp fra hånd Skulderne og hoften skal begge være sidelæns i den samme retning. Overkroppen skal være horisontal. Hælen angiver vinklen til hoften			SB807 			SB1207 120° 

1.3 Balancer med håndstøtte

Balancer med håndstøtte skal holdes i ro i mindst 2 sekunder.

Hænderne er den eneste del af kroppen som er i kontakt med gulvet (undtagen HB201, HB801 og HBX06). I håndstanden skal armene være strakte (tolerance 45°).

Balancer med håndstøtte	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2/1,4 T=0,4
Hovedstand/håndstand I HB201 er hovedet tilladt på gulvet. I HB801 må hovedet ikke støttes på gulvet. Benene skal være over hoftehøjde	HB201 			HB801 	HB1001 	
Planche på albuer/strakte arme med bendeling Bendeling 45°. Kroppen er støttet af begge hænder og albuer eller strakte arme. Hænderne må drejes udad i håndledene eller peges mod fødderne. Kropslinjen er horisontal (20° tolerance) (Ikke i HB202). Når HB1202 udføres skal armene være strakte (15° tolerance)	HB202 	HB402 				HB1202 
Plance på albuer/stakte arme med samlede ben Strakte samlede ben (undtagen HB403). Kroppen støttes af begge hænder (undtagen HB403) på albuer eller strakte arme. Hænderne må drejes udad i håndledene eller peges mod fødderne. Kropslinjen er horisontal (20° tolerance). Når HB1403 udføres skal armene være strakte (15° tolerance)		HB403 	HB603 			HB1403 
Katete med bendeling Strakte ben. Hænderne kan placeres i front eller bagud (HB404) eller front og bagud (HB204). Benspredning 45°. Når benene løftes højere end parallelt med gulvet må der IKKE LÆNES op ad armene. Begge hænder skal placeres langs siden af kroppen, tæt ved hofterne. Kroppen støttes kun med kontakt til gulvet med hænderne.	HB204 	HB404 	HB604  45°	HB804  90°		

APPENDIX A1 - RYTME-ELEMENTER

Balancer med håndstøtte - fortsat	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2/1,4 T=0,4
Katete med samlede ben. Når benene løftes højere end parallelt med gulvet må der IKKE LÆNES op ad armene. Begge hænder skal placeres langs siden af kroppen, tæt ved hofterne. Kroppen støttes kun med kontakt til gulvet med hænderne. Strakte samlede ben.		HB405 		HB805 	HB1005 	
Bro Position og vinkel på det frie ben definerer elementet. <i>Ben og arme skal være strakte (undtaget det frie ben i HB606)</i>	HB206 		HB606  lår lodret	HB806  Ben 45° fra lodret	HB1006  Ben lodret	

2 HOP - (D=Danmarksserien - T=Talentrækken)

Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende.

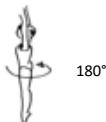
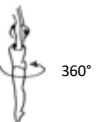
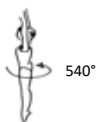
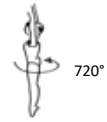
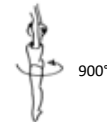
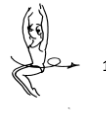
2.1A Hop/Hink

Et hop er et afsæt med to fødder og landes på en eller to fødder eller til maveliggende.

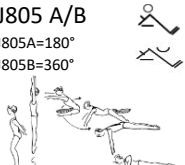
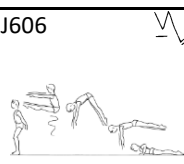
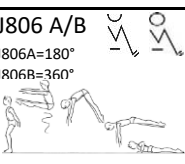
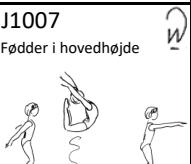
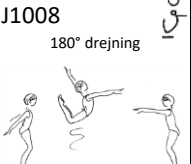
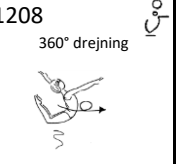
Et hink er et afsæt fra en fod og hvor der landes på den samme fod igen eller til maveliggende.

En genkendelig figur (position) skal udføres i luften. Det er ikke tilladt at lave mere end tre skridt (gå/løb) inden et hop eller hink.

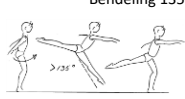
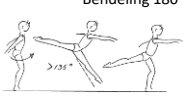
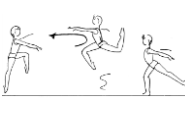
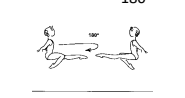
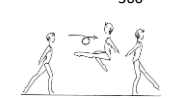
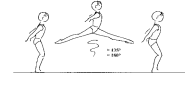
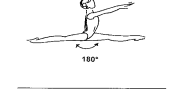
I afsæt og landing definerer hoften graden af en drejning/skrue og tolerancen for at opnå elementets værdi er 45° under eller over rotation. Der er en tolerance på 15° på bendeling.

Hop/hink	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Strakt hop med skrue Kroppen skal være strakt i svævefasen. Skruen skal være afsluttet i luften. Valgfri placering af armene.	J201 	J401 	J601 		J1001 	J1201 
Lukket hop med skrue Lukket position (hofter og knæ i vinkel 90°, tolerance 15°) skal være tydelig under hoppet. Skruen skal være afsluttet i luften. Valgfri placering af armene.	J202 	J402 	J602 		J1002 	J1202 
Lukket hop eller hink med eller uden drejning til forside landing Lukket position (hofter og knæ i vinkel 90°, tolerance 15°) skal være tydelig under hoppet. Drejning på 180° skal være klar inden den lukkede position. Drejning på 360° eller mere skal drejningen være færdig inden landing. Kroppen skal være horisontal inden landing.		J403 	J603 	J803 		
Hoftebøj hop med spredte ben (splithop) Bendeling 135° og en klar hoftebøjning på 90° (tolerance på bendeling og hoftebøjning 15°). Ben strakte uden et spark. Undtaget J204, hvor splitspring ikke er påkrævet.	J204 		J604 	J804 	J1004 	

APPENDIX A1 - RYTME-ELEMENTER

Hop/hink - fortsat	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Shushunova Bendeling 135° og en klar hoftebøjning på 90° (tolerance 15° på bendeling og hoftebøjning) inden forsidelanding. Kroppen skal være vandret inden landing. Ved skrue skal drejningen udføres i luften. <i>Dette element er IKKE tilladt i Talentrækken.</i>			J605 	J805 A/B J805A=180° J805B=360° 		
Hoftebøjjet hop eller hink til forsidelanding Klar hoftebøjning på 90° (tolerance 15°) inden landing til forsidelanding, strakte samlede ben. Kroppen skal være vandret inden landing. <i>Dette element er IKKE tilladt i Talentrækken.</i>			J606 	J806 A/B J806A=180° J806B=360° 		
Ring hop Hoved skal bagud. Hovedet og fødderne definerer hoppet. Benene må være spredte. Ingen tolerance for højden på fødderne.				J807 Fødder i skulderhøjde 	J1007 Fødder i hovedhøjde 	
Ring hop med drejning Fødderne skal nå skulderhøjde på et tidspunkt under hoppet. Ingen tolerance for højden på fødderne. Drejningen skal udføres i luften.					J1008 180° drejning 	J1208 360° drejning 

APPENDIX A1 - RYTME-ELEMENTER

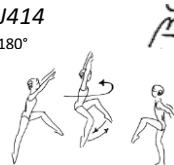
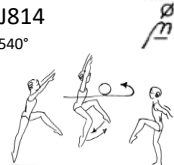
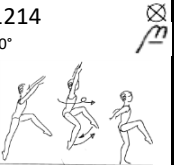
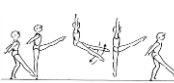
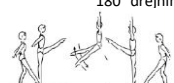
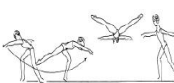
Hop/hink - fortsat	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Sissone Afsæt på begge ben og landing på ét ben. I J1209 A/B er der ingen tolerance for højden på foden. <i>J1209 A/B skal udføres med front mod E-panelet.</i>		J409  Bendeling 135°		J809  Bendeling 180°		J1209 A/B  Fod i skulderhøjde J1209A uden skrue J1209B 180° drejning
"Zigzag" hop Den rigtige "zigzag"-position skal være tydelig under hoppet: Begge ben skal have en 90° bøjning og en bendeling på 135° (tolerance 15°). Højden på bagfoden eller drejningen definerer elementet. Ingen tolerance for højden på foden. Drejningen skal fuldføres i luften.	J210  >135°	J410  180°			J820  "Zigzag" ringhop Frie fod i hovedhøjde	
Kosak hop/hink Det ene ben skal være strakt, det andet bøjet. Hofte og bøjet knæ skal være i vinkel 90° (tolerance 15°).	J211  W	J411  180° W		J811  360° W		
Spagathop Første ben skal være strakt, ingen spark. Bendelingen angiver værdien af springet. J1212 Vandret ring hop: Forreste ben vandret, bagerste fod i skulderhøjde. Ingen tolerance på højden på foden.		J412  Bendeling 135° <180°		J812  Bendeling 180°		J1212  Bendeling 180°
Spagathop til forside landing Første ben skal være strakt, ingen spark. Bendelingen angiver værdien på springet. Kroppen skal være vandret inden landing. <i>Dette element er IKKE tilladt i Talentrækken.</i>			J613  Bendeling 135°	J813  Bendeling 180°		

2.1B Spring

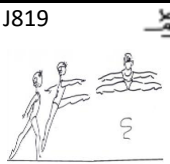
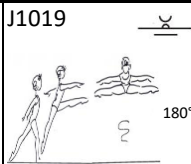
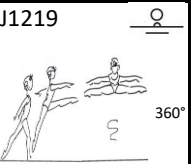
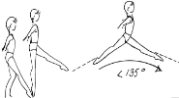
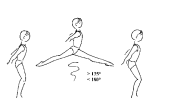
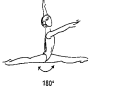
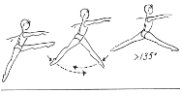
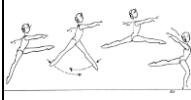
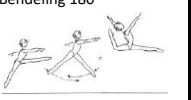
Et spring har afsæt fra en fod og lander på den anden fod eller begge fødder eller i maveliggende. (ikke veksel spring i familie 22, 23 og 24).

En genkendelig figur (position) skal udføres i luften. Ikke mere end 3 skridt (gå eller løb) er tilladt før et spring.

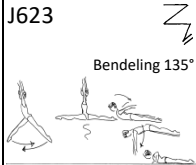
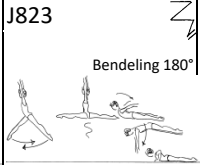
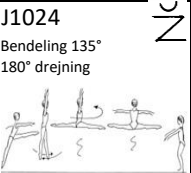
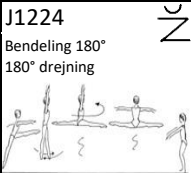
I afsæt og landing definerer hoften graden af drejningen/skruen og tolerancen for at opnå sværhedsværdien er 45° under- eller overrotation. Der er en tolerance på 15° på bendeling.

Spring	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Kattespring Bøjede ben. Benskitte under springet. Begge lår skal på et tidspunkt under hoppet være i vandret. Drejningen skal færdiggøres i luften.	J214 	J414 180° 	J614 360° 	J814 540° 		J1214 720° 
Saksespring Strakte ben. Benskitte skal ske under hoppet. Første ben skal nå 90°. J615: Først et vertikalt hop hvor første ben løftes >90°, derefter en 180° drejning (i afsætningsbenets retning) løft det andet ben >120° og land på det først løftede ben. Drejningen måles fra hofte position fra start til slut	J215 Bendeling 90° 	J415 Bendeling 120° 	J615 Bendeling 120° 180° drejning 			
Saksespring 180° Strakte ben. Benskitte skal ske under springet. Første ben skal nå vandret. Drejning skal ske under hoppet. Bendeling efter drejningen angiver elementet.		J416 Bendeling 90° 			J1016 Bendeling 135° 	J1216 Bendeling 180° 
Butterfly (opad) Overkroppen skal være i vandret, benene skal være over vandret.					J1017 Bendeling 90° 	

APPENDIX A1 - RYTME-ELEMENTER

Spring - fortsat	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
"Zigzag" spring Den rigtige "zigzag"-position skal være tydelig under hoppet: Begge ben skal have en 90° bøjning og en bendeling på 135° (tolerance 15°). Højden på bagfoden eller drejningen definerer elementet. Ingen tolerance for højden på foden. Drejningen skal fuldstændt i luften		J418 	J618 		J1018 	
Hoftebøj spring med spredte ben (splitspring) Bendeling 135° og en klar hoftebøjning på 90° (tolerance på bendeling og hoftebøjning 15°). Ben strakte uden et spark.				J819 	J1019 	J1219 
Spagatspring Første ben skal være strakt, ingen spark. Bendelingen angiver værdien af springet. J1220 Vandret ring hop: Forreste ben vandret, bagerste fod i skulderhøjde. Ingen tolerance på højden på foden.	J220 	J420 			J1020 	J1220 
Spagatspring til forside landing Første ben skal være strakt, ingen spark. Bendelingen angiver værdien på springet. Kroppen skal være vandret inden landing.			J621 	J821 		
Veksel spagat spring Det første ben skal være strakt, ingen spark. Første ben skal svinges fremad mindst 45° inden benskifte. Bendelingen efter benskifte angiver værdien på springet. I J1222 er der ingen tolerance for højden på foden.			J622 		J1022 	J1222 

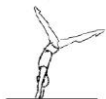
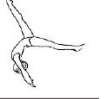
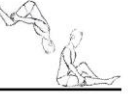
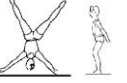
APPENDIX A1 - RYTME-ELEMENTER

Spring - fortsat	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Veksel spagat spring til forside landing Første ben skal være strakt, ingen spark. Første ben skal svinges fremad mindst 45° inden benskifte. Bendelingen efter benskifte angiver værdien på værdien på springet. Kroppen skal være vandret inden landing.			J623  Bendeling 135°	J823  Bendeling 180°		
Veksel spagat spring med drejning Første ben skal være strakt, ingen spark. Første ben skal svinges fremad mindst 45° inden benskifte. Bendelingen efter benskifte angiver værdien på springet. Drejning skal være færdig i luften.			J624  Bendeling 135° 90° drejning		J1024  Bendeling 135° 180° drejning	J1224  Bendeling 180° 180° drejning
Sakspring 360° Strakte ben med benskifte. 135° bendeling efter 180° drejning. Drejningen på 360° skal være færdig i luften. Det første ben skal ikke være horisontal forinden springet.						J1225 

APPENDIX A1 - RYTME-ELEMENTER

3 AKROBATISKE ELEMENTER - (D=Danmarksserien - T=Talentrækken)

Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende.

Akrobatiske elementer	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Forlæns		A401 Kraftspring, samlede/adskilte ben 		A801 Frit kraftspring 		
Forlæns		A402 Walkover forlæns 	A602 Salto til siddende 	A802 	A1002 	
Baglæns	A203 	A403 	A603 	A803 	A1003 	
Baglæns		A404 Walkover baglæns 		A804 Tempo salto. Benene samlede/adskilte 		

APPENDIX A1 - RYTME-ELEMENTER

Akrobatiske elementer	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Sidelæns	A205 		A605  Fri veirmølle	A805  Sidelæns salto		
Baglæns med skrue				A806  Lukket salto med 180°	A1006  Lukket salto med 360°	A1206 A/B/C  A) Strakt salto med 360° B) Strakt salto med 540° C) Strakt salto med 720°