

Appendix A4

Genkendelse af elementer

1 RYTMISK GULVSERIE

1.1 Generelt

- a) Alle sværhedselementer skal overholde de definerede normer i Appendix A1.
- b) For at opnå fuld sværhed, skal specifikke tekniske forventninger opfyldes.
- c) De udvalgte sværhedselementer skal udføres af alle gymnaster på samme tid (ifølge koreografien). Hvis f.eks. en gymnast er sent på den og udfører elementer senere end resten af holdet, vil holdet stadig få elementets D-værdi, fordi elementet koreografisk var udført på samme tid.
- d) Hele holdet skal udføre præcist det samme sværhedselement med det samme kodenummer og variation (A/B/C). Et element med det samme kodenummer kan kun blive medregnet én gang også selv om det bliver udført med forskellig variation. Hvis et hold f.eks. udfører J806A og J806B kan elementet kun blive medregnet én gang.
- e) Spejling er tilladt for alle elementer. Dette betyder at gymnasterne individuelt kan vælge f.eks. det støttende ben i en stående balance.
- f) For elementer med fleksibilitetskrav (f.eks. bendeling eller hofte/knæ vinkel i hop/balancer etc.) er der en generel 15° tolerance for kravet for bendeling og hofte/knæ vinkel.
- g) Hvis et hold ikke opfylder sværhedskravet for et element bliver D-værdien reduceret som følger:
 - Hvis 1-2 gymnaster fejler udførelsen af et element ifølge sværhedskravene, bliver sværhedsværdien divideret med 2 (holdet vil få 50% af den originale sværhedsværdi for elementet)
 - Hvis 3 eller flere gymnaster fejler udførelsen af et element, bliver sværhedsværdien reduceret til 0.
- h) Ikke mere end 3 skridt (gang eller løb) er tilladt inden ethvert element. Hvis 3 eller flere gymnaster tager f.eks. 4 skridt inden et spring, får holdet ikke sværhedsværdien. Hvis en eller to gymnaster tager for mange skridt, vil sværhedsværdien blive divideret med 2.
- i) Alle elementer som holdet ønsker skal medregnes til D-scoren skal markeres i holdets Tariff form. Dommerne dømmer kun om de elementer skrevet på Tariff form bliver udført korrekt eller ej.
- j) Der kan kun markeres 4 balancer, 3 hop/spring/hink, 2 akrobatiske elementer og 1 kombination på Tariff form. Hvis et hold har markeret mere end det tilladte antal af elementer bedømmer dommernes kun de ført markerede elementer/kombinationer. De resterende elementer bliver ikke anerkendt af sværhedsdommerne. Udførelsesfradrag bliver stadig foretaget for alle udførte elementer.

1.2 Markering af elementerne

- a) Bogstavet/bogstaverne foran kodenummeret angiver elementets kategori.
 - DB = Dynamisk balance element
 - SB = Stående balance element
 - HB = Håndstøttede balance element
 - J = Hop/spring/hink
 - A = Akrobatisk element
- b) Det første tal angiver værdien af elementet (f.eks. tallet 4 betyder 0,4 i sværhedsværdi)
- c) De to sidste tal fortæller hvilken række elementet tilhører i sværhedstabellen
- d) For eksempel: Shushunova bliver vist som J605

1.3 Elementdefinitioner

1.3.1 Balance elementer

1.3.1.1 Dynamiske balancer (DB)

Piruetter

- a) En piruette er en drejning udført på en fod. Piruetten skal udføres tydeligt på tå. Drejningen må ikke udføres ved at hoppe. ~~Imidlertid er et svagt hop for at opretholde balancen under piruetten tilladt.~~¹ Drejningen måles fra hoften og der en generel tolerance på 45° for under- og overrotation.
- b) **Forlæns piruette:** Drejning i samme retning som det støttende ben.
- c) **Baglæns piruette:** Drejning i modsat retning fra det støttende ben.
- d) Placering af armene er valgfri for holdet.
- e) En piruette starter når det frie ben er løftet fra gulvet og er færdig når:
 - Rotationen er slut eller
 - Hælen på det støttende ben rører gulvet eller
 - Det frie ben rører gulvet
- f) Kropspositionen skal være korrekt og enhver bendeling skal være opfyldt.
- g) Antallet af drejninger og højden på det frie ben i piruetten definerer værdien af elementet.
- h) Det frie ben kan være strakt eller bøjet men skal være i samme position for hele holdet.
- i) Når det frie ben er bøjet (foran/til siden) bliver hælen brugt til at definere vinklen til hoften.
- j) I tilfælde hvor det frie ben er bøjet bagud bliver knæet brugt til at definere vinklen til hoften.
- k) Positionen for det støttende ben, bøjet/strakt, ændrer ikke på sværhedsværdien, men skal være den samme for hele holdet
- l) Piruetter må udføres i mindre grupper forudsat at:
 - Grupperne består af mindst 3 gymnaster
 - Gymnaster i den samme gruppe skal starte piruetten med front i den samme retning.
 - Afstanden mellem grupperne skal være \geq den dobbelte afstand mellem de enkelte gymnaster i den pågældende gruppe.
- m) Sværhedskrav – opsummering:
 - Piruetten udføres på en fod på tå
 - At udføre piruetten ved at hoppe er ikke tilladt
 - Kravet for drejningen er fuldført (målt fra hoften, 45° tolerance for under- og overrotation)
 - Kravet til bendeling er fuldført (15° tolerance) og det frie ben er holdt i den korrekte position i mindst $\frac{3}{4}$ af rotationen.
 - Alle gymnaster i de samme sub grupper skal starte udførelsen af piruetten med front i den samme retning (Det er ikke nødvendigt at udføre piruetten med det samme ben)

¹ Denne formulering gælder kun i CoP

Powerelementer

- a) Der skal være en kontrolleret kontinuerlig bevægelse med dynamisk styrke med ens hastighed. Start og slutpositionen skal være tydelig, men behøver ikke at blive holdt i 2 sekunder. Alle gymnaster udfører det samme powerelement med armene og benene i den samme position.
- b) Sværhedskrav – opsummering:
 - Bevægelsen skal være kontrolleret og kontinuerlig (ikke for hurtig, ingen pause på ≥ 3 sekunder, ingen fald eller mere en tre skridt er tilladt).
 - Start- og slutposition skal vises tydeligt.
 - Kropspositionen skal overholde definitionen af elementet.
 - Benene skal være fri fra gulvet i cirkler/bensving (element DBX12) og Russisk Wendel-sving (element DBX13)

1.3.1.2 Stående balancer (SB)

- a) Der skal være en genkendelig kropspositur når balancer på et ben udføres. Hele kroppen skal holdes i en statisk position i mindst to sekunder uden ekstra koreografiske bevægelser. I tilfælde af at kroppen eller dele af kroppen som f.eks. arme bevæger sig en smule, men det hævede ben bliver holdt i den krævede position og det støttende ben ikke bevæger sig, opnås sværheden stadig.
- b) Det støttende ben skal være strakt (15° tolerance).
- c) Når det frie ben er bukket (foran/til siden) bliver hælen brugt til at definere vinklen til hoften.
- d) I tilfælde hvor det frie ben er bukke og bagud, bliver knæet brugt til at definere vinklen til hoften.
- e) Hvis ikke andet er nævnt er placeringen af armene valgfri for holdet.
- f) Sværhedskrav - opsummering:
 - Den stående balance skal holdes i en statisk position i mindst 2 sekunder.
 - Kropspositionen skal være genkendelig
 - Bendelingskravet skal være opfyldt og det støttende ben er holdt strakt (15° tolerance)

1.3.1.3 Håndstøttede balancer (HB)

- a) I en håndstøttet balance holdes kroppen i en statisk position i mindst 2 sekunder
- b) Kun hænderne berører gulvet (undtaget i hovedstand HB201, albuestand HB801 og brogang HBX06). Der skal være en genkendelig figur uden ekstra bevægelser.
- c) I tilfælde af at kroppen eller dele af kroppen som benene bevæger sig en smule, men hænderne ikke bevæger sig gives sværheden stadig.
- d) At læne op ad armene er ikke tilladt i katete, når benene er løftet over vandret.
- e) Når benene er bukkede og foran kroppen, bruges hælene til at definere vinklen til hoften.
- f) I tilfælde hvor benene er bukket bagud i forhold til kroppen, bruges knæene til at definere vinklen til hoften.
- g) Hele holdet skal udføre den samme håndstøttede balance med arme og ben i samme position undtaget i håndstand, hvor den præcise placering af benene er valgfri for hver gymnast.

Eksempel – Håndstand (HB1001)

I håndstand skal armene være strakte og benene skal være i en højde svarende til hofteniveau eller over – f.eks. strakte samlede ben, ”hjort”, split, spagat eller bøjede ben. Hver gymnasts benposition er valgfri (**note: dette er anderledes sammenlignet med alle andre sværhedselementer**). Håndstandens skal holdes i en statisk position i mindst 2 sekunder uden at tage skridt med hænderne.

- h) Sværhedskrav – opsummering:
- Den håndstøttede balance skal holdes i en statisk position i mindst 2 sekunder.
 - Figuren skal være genkendelig
 - Der må ikke lænes på armene i en katete (når benene er løftet over et horisontalt niveau)
 - Hoftvinkel- og bendelingskrav skal være opfyldt (15° tolerance)
 - Hænderne er den eneste del af kroppen, som er i kontakt med gulvet (undtaget i hovedstand HB201, albuestand HB801 og brogang HBX06).
 - I håndstand skal benene være i en højde svarende til hofteniveau eller over.

1.3.2 Hop (J)

- a) Kategorien hop inkluderer:
- **Hop:** afsæt fra to fødder og landing på en eller to fødder
 - **Hink:** afsæt fra en fod og landing på den samme fod
 - **Spring:** afsæt fra en fod og landing på den anden eller begge fødder
 - Nogle hop, hink og spring kan også landes frontliggende.
- b) En genkendelig figur (position) skal vises i luften. Figuren i luften, skrue og landing skal udføres ifølge definitionen af elementet. Hvis ikke andet er nævnt er placeringen af skruen valgfri, men alle gymnaster skal udføre den samme variation.
- c) I afsæt og landing definerer hoften graden af drejning eller skrue. Der er en generel tolerance på 45° tolerance for under/overrotation.
- d) Ved udførelse med foden i skulder/hovedhøjde definerer den laveste del af foden højden. Hele foden (både hæl og tær) skal være i den krævede højde.
- e) Hele holdet skal udføre det samme hop med arme og ben i den samme position.
- f) Hvis ikke andet er nævnt er placeringen af arme valgfri for holdet.
- g) Sværhedskrav – opsummering:
- En genkendelig figur skal vises i luften
 - Bendelingen, hoftvinkel (15° tolerance) og skrukravet (45° tolerance for under/overrotation) skal opfyldes.
 - Når der landes i frontliggende skal kroppen være horisontal inden landing.

1.3.3 Akrobatiske elementer (A)

- a) Akrobatiske elementer skal overholde anerkendte normer i gymnastik.
- b) Forskellig landingsposition (stående, knælende, frontliggende) er tilladt. Imidlertid skal det akrobatiske element være afsluttet inden landing, f.eks. er baglæns salto i frontliggende ikke tilladt, da rotationen ikke er fuldført inden landing. I forlæns salto er det tilladt at lave afsæt på et eller to fødder.
- c) Hele holdet skal udføre det akrobatiske element med ens afsæts- og landingsposition.
- d) Sværhedskrav – opsummering:
- Akrobatiske elementer skal overholde anerkendte normer i gymnastik.
 - Når A602 (flash salto) udføres, skal landingen i siddende position udføres således at hænder og fod lander inden nogen anden del af kroppen.

1.3.4 Kombination (C) – kun Danmarksserien

- a) En kombinations værdi opnås ved, at der er en direkte overgang mellem to frit valgte sværhedselementer;
- b) Elementerne som bruges i kombinationen, skal være fra de 8 elementer som er udvalgt til sværhedselementer. Begge elementer i kombinationen skal udføres ifølge sværhedskravene.
- c) En direkte overgang
 - Ingen pause for at forberede det andet element. Efter udførelsen af det første element, må der ikke være nogen pause. Gymnasten skal allerede være forberedt på at udføre det andet element lige så snart det første er afsluttet.
 - Ingen større mangel på balance mellem elementerne.
- d) Udregning af værdien for to kombinerede elementer:
(værdien af det første element + værdien af det andet element) / 2
- e) Et hold kan kun markere en kombination på Tariff form.
- f) Kombinationskrav – opsummering:
 - Begge elementer skal udføres ifølge sværhedskravene.
 - Overgangen mellem de to elementer skal være direkte.

1.3.5 Flexibilitets element

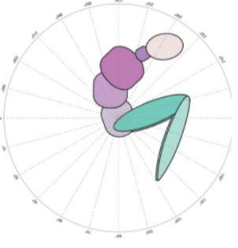
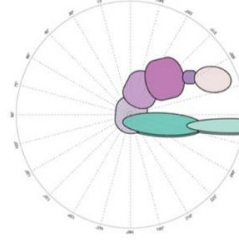
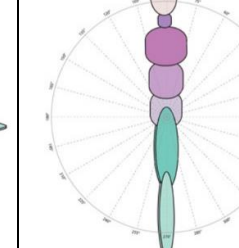
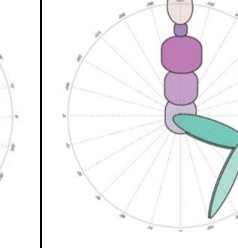
- a) Gymnasterne på holdet må individuelt vælge et flexibilitetselement, som skal udføres på samme tid ifølge koreografien. Hver gymnast kan vælge et af følgende elementer:
 - Spagat (højre eller venstre ben forrest), tolerance på bendeling er 15°
 - Split, tolerancen på bendelingen er 15°
 - Bredsiddende med foroverbøjet overkrop, bendeling på minimum 90°, overkroppen foroverbøjet mindst 45°
 - Langsiddende (samlede strakte ben) med foroverbøjet overkrop, bryst rører knæene.
- b) I flexibilitetselementet skal positionen vises tydeligt, men skal ikke holdes stille.
- c) Hvis holdet ikke opfylder de ovenstående krav, reduceres kompositions værdien som følger:
 - Hvis 1-2 gymnaster fejler udførelsen af flexibilitetselementet ifølge kravene, bliver kompositions værdien 0.5
 - Hvis 3 gymnaster eller flere fejler udførelsen af elementet er kompositions værdien 0 for flexibilitetselementet

2 BANE OG TRAMPET

2.1 Genkendelse af elementer

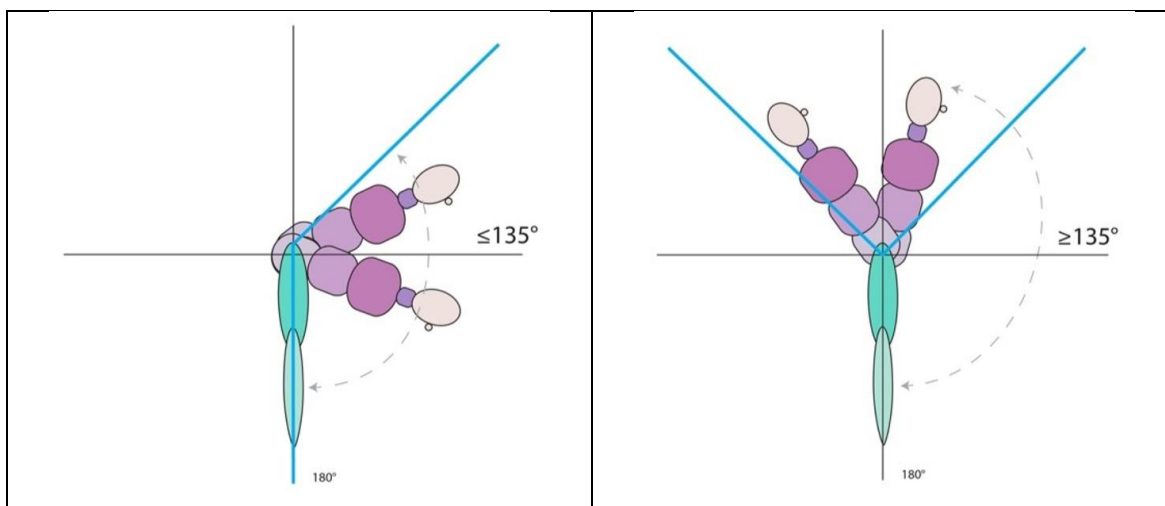
2.1.1 Påkrævede kropspositioner i saltoer

Afhængig af det valgte element skal kropspositionen i hver salto enten være lukket, hofte eller strakt. I dobbelt- og trippelsaltoer med mere end ½ skruer må den lukkede position være en anelse modificeret (åben) og refererer hermed til en pucked position. Den pucked position betragtes som lukket med hensyn til sværhed.

Lukket position	Hoftebøjet position	Strakt position	Pucked position
			
<p>I en lukket kropsposition er knæene og hoften bøjedede og trukket op mod brystet</p> <p>Lig med eller mindre en 135° for hoften og 135° mellem lår og underben er acceptabelt.</p>	<p>I en hoftebøjet position er kroppen bøjet i hoften og benene er strakte.</p> <p>Lig med eller mindre en 135° bøjning* for hoften er acceptabelt.</p> <p>En mindre bøjning (30°) af knæene er acceptabelt.</p>	<p>En strakt kropsposition er præcis 180° i både hofter og knæ.</p> <p>Lig med eller mere end 135° bøjning* for hoften er acceptabelt.</p>	<p>En pucked kropsposition er typisk 120° i hoften og 90°-120° i knæene. Dette er en modificering af den lukkede position dobbelt eller trippel saltoer med skruer.</p> <p>Den lukkede position betragtes som en lukket</p>

* En kropsposition på præcis 135° bliver regnet til fordel for holdet både for komposition og sværhed. Værdien for kropspositionen gives kun, når en gymnast tydelig viser kropsposition i hver salto. For udførelsesfradrag se Appendix A5.

Alle kropspositioner hvor knæene er bøjet $\leq 90^\circ$ bliver regnet for lukket.



Genkendelse af en hoftebøjning (til venstre) i forhold til en strakt position (til højre). Billedet indikerer vinklen på hoften. De blå linjer viser 135° mellem ben og overkrop.

2.1.2 Skruer krav

- Tillægsværdier for skruer vil blive accepteret når der roteres op til mindst 45° fra den nominerede skruerotation. Hvis der underroteres mere end 45°, vil antallet af opførte skruer blive reduceret til antallet af hele 180° skruer. Positionen måles fra hoften. Enhver afvigelse fra den nominerede skruerotation vil give fradrag fra udførelsesdommerne.
- Vær opmærksom på at skruer i dobbelt- eller trippelsaltoer med mindre end tre skruer i holdomgangen kræver det samme antal skruer i hver salto for alle gymnaster.
- Tsukahara uden skruer i saltoen opfylder ikke kompositionskravet for skruer.

2.1.3 Dobbelt- og trippelsaltoer

I trampet bliver dobbelt og trippelsaltoer beregnet fra trampet til landing. Dette betyder at tsukahara og overslag salto begge bliver betragtet som dobbeltsaltoer og tsukahara dobbelt og overslag dobbelt bliver betragtet som trippelsalto.

2.1.4 Whipback

En whipback på banen defineres som en enkelt baglæns salto med buet kropssposition udført i skulderhøjde eller lavere.

2.1.5 Tsukahara 360° og Kasamatsu

Tsukahara (TSU) 360° og Kasamatsu (KAS) bliver bedømt som det samme element. Dette gælder også for TSU 720° og KAS 360°

2.1.6 Genkendelse af sværhedselementer

- a) Elementer baseret på det samme basiselement kan tælles som forskellige hvis gymnasten udfører dem med forskellig kropspostion eller forskelligt antal skrue. Dette indebærer at i dobbelt- og trippelsaltoer vil et element være forskelligt selv hvis en gymnast ændrer kropspostion i kun en salto og sværhedsværdien forbliver den samme.
- b) En dobbelt hoftebøjet salto med halv skrue versus en dobbelt salto som er strakt i den første salto og hoftebøjet i den anden, er forskellige set ud fra en kompositorisk synsvinkel. Selvom begge elementer vil få den samme sværhedsværdi.
- c) I dobbelt og trippel saltoer vil antallet af skrue i hver salto også give forskellige elementer. F.eks. en dobbelt salto med hel skrue in og halv skrue out er forskellig fra halv skrue in og fuld skrue out.
- d) Når dobbelt og trippelsaltoer med tre eller flere skrue udføres, bliver den nøjagtige placering af skrue ikke taget i betragtning. En dobbelt strakt salto med 540° skrue i den første salto og 720° skrue i den anden salto bliver således betragtet som det samme element som en dobbelt strakt med 720° skrue i den første salto og 540° i den anden salto.