

Appendix A5

Tabel over generelle fejl og fradrag

1 RYTMISK GULVSERIE

1.1 Generelt

- a) E dommerne anvender nedenstående tabel over fejl til at foretage deres udførelsesfradrag.
- b) Udførelsesfradragene er opbygget i følgende grupper
- **Meget lille 0,1:** Dette fradrag forekommer, når der sker en mindre fejl, og den er udført af én gymnast.
 - **Lille 0,2:** Dette fradrag forekommer, når der sker en mindre fejl, og den er udført af mere end en, men mindre end halvdelen af holdet. Fradraget kan også ske, hvis en moderat fejl udføres af én gymnast.
 - **Mellem 0,4:** Dette fradrag forekommer, når en moderat fejl er udført af mindre end halvdelen af holdets gymnaster. Det kan også være en mindre fejl, der er udført af halvdelen eller flere gymnaster på holdet (f.eks. hvis hele holdet ikke bruger deres krop - ingen dynamik i udførelsen). Fradrag kan også ske, hvis en stor fejl er udført af én gymnast.
 - **Stor 0,7:** Dette fradrag forekommer, når en stor fejl er udført af mindre end halvdelen af holdet. Fradraget kan også ske, hvis en moderat fejl er udført af halvdelen eller flere på holdet.
 - **Meget stor 1,0:** Dette fradrag forekommer kun, når halvdelen eller flere på holdet udfører en stor fejl.

Skema for udførelsesfradrag				
Antallet af fejl ↓	Størrelsen af fejlen →	Mindre	Moderat	Større
Én gymnast laver fejlen		Meget lille 0,1	Lille 0,2	Mellem 0,4
Mindre end halvdelen af holdets gymnaster laver fejlen		Lille 0,2	Mellem 0,4	Stor 0,7
Halvdelen eller flere af holdets gymnaster laver fejlen		Mellem 0,4	Stor 0,7	Meget stor 1,0

1.2 Rytmisk guldserie - tabel

Rytmisk guldserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
----------------------------------	--------	---------	------

1. Forkert antal gymnaster			
Der skal være 8 til 10 gymnaster på et hold, og et lige antal drenge og piger på et mixhold.			
I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster, der udfører den rytmiske guldserie, eller der ikke er et lige antal af drenge eller piger på et mixhold, vil der ske fradrag. Hvis der efter afbrudt program er mindre end otte gymnaster på gulvet, vil der ikke ske fradrag for forkert antal gymnaster. Fradrag for forkert antal gymnaster.			1,0
2. Præcision i formationer			
Alle gymnaster skal være præcis på deres plads i henhold til Tariff form (prikker eller kryds fortæller hvor gymnasternes plads er).			
Frdrag hvis en gymnast er uden for formation	Gymnast er uden for formation		
3. Forflytninger			
Forflytninger skal have gymnastisk og rytmisk kvalitet, og skal være en naturlig del af den rytmiske guldserie.			
Forflytninger skal have gymnastisk kvalitet			
Frdrag hvis forflytninger er udført med simple gang, march eller løb uden gymnastisk kvalitet	Ingen gymnastisk kvalitet i forflytning		
Forflytninger skal være naturlig udført			
Frdrag hvis forflytninger mellem formationer (plus før og efter gruppeelementet) ikke er naturlig udført.	Ingen naturlig adgang til en formation/gruppe-element, ekstra/store skridt for at komme på plads		
4. Synkronisering			
Holdet skal udføre elementer på samme tid, når dette er meningen i henhold til koreografien.			
Frdrag hvis en gymnast ikke er synkron med resten af holdet.	Gymnast er omkring én takt foran/bagud	Gymnast er omkring to takter foran/bagud (f.eks. kommer for tidligt ned fra et element)	Gymnast får "blackout"; udfører fuldstændig forskellig eller slet ikke udfører.

Rytmisk guldserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
----------------------------------	--------	---------	------

5. Ensartethed i udførelse			
Holdet skal udføre de samme bevægelser og elementer på samme måde.			
Fradrag hvis der er forskel i udførelsen af elementer, hvor det er meningen, at det skal være ens.	F.eks. forskellige teknikker i piruetter eller nogen tager for mange skridt inden et sværhedsэлемент eller bøjer i deres støtteben i balancer	Meget synlige forskelligheder i udførelse, f.eks. hænderne er nede langs kroppen, hvor resten af holdet udfører med hænderne i vandret	

6. Udførelse i sværheds- og fleksibilitets elementer
6.1 Dynamiske balancer (DB)

6.1.1 Piruetter			
En piruette skal udføres på en fod.			
Fradrag hvis den er udført med begge ben i gulvet.			En piruette udført med begge ben på gulvet på et tidspunkt i drejningen (reduktion i sværhed)
En piruette skal udføres på tå.			
Fradrag hvis hælen rører gulvet.	Fradrag hvis hælen rører gulvet.		
En piruette skal udføres uden hop.			
Fradrag hvis gymnasten hopper/springer under piruetten.	Hop under piruetten	Drejer piruetten ved hjælp af hop (reduktion i sværhed)	
Rotationen af piruetten skal være færdiggjort – måles ud fra hoften.			
Fradrag hvis drejningen ikke er udført ordentlig.	Under- eller overrotation $\leq 45^\circ$	Under- eller overrotation $>45^\circ$ op til 90° (reduktion i sværhed)	Under- eller overrotation $<90^\circ$ (reduktion i sværhed)
Kroppens position skal være korrekt.			
Fradrag hvis overkroppen er bøjet/buet.	Overkroppen læner forover/buet $\geq 15^\circ$		

Ritmisk guldserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
----------------------------------	--------	---------	------

Kravene til bendelingen skal være opfyldt			
Fradrag hvis kravene til bendelingen ikke er opfyldt.	Bendelingen er for lille $\leq 15^\circ$	Bendelingen er alt for lille $> 15^\circ$ (reduktion i sværhed)	

6.1.2 Power elementer			
Der skal være en kontrolleret og kontinuerlig bevægelse gennem hele elementet.			
Ingen skridt med hænderne			
Fradrag hvis der tages skridt med hænderne under elementet (ikke i cirkler, DBX12, og Russisk Wendel-sving, DBX13)	Et skridt med hænderne for at bevare balancen	To eller flere skridt for at bevare balancen (reduktion i sværhed)	
Ingen pause eller stop under elementet			
Fradrag hvis der sker pause/stop under power elementet	Kort pause under elementet (< 3 sek.)	Stop under elementet (≥ 3 sek.) (reduktion i sværhed)	
Bevægelsen skal være kontrolleret			
Fradrag hvis bevægelsen ikke er kontrolleret under elementet – for hurtig nedgang.		Hurtig nedgang fra håndstand med stadig klar slutposition	Hurtig nedgang fra håndstand med ingen klar slutposition (reduktion i sværhed)
Start og slutpositioner skal være tydelige.			
Fradrag hvis ingen klar positioner i starten/slutningen af elementet.		Ingen klar startposition (f.eks. når elementet startes, og kun benene er over hofteniveau i håndstanden) (reduktion i sværhed)	Ingen klar slutposition (f.eks. ikke viser håndstand eller går straks på hænderne, eller straks falder på numsen efter nedgang fra håndstand) (reduktion i sværhed)
Armene skal være strakte når påkrævet.			
Fradrag hvis armene bøjes	En anelse bøjet arme $\leq 15^\circ$	Bøjet arme $> 15^\circ$ op til 45°	Bøjet arme $> 45^\circ$ (reduktion i sværhed)

Ritmisk guldserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
----------------------------------	--------	---------	------

Benene skal være strakte når påkrævet.			
Fradrag når benene er bøjet.	En anelse bøjet knæ $\leq 15^\circ$	Bøjet knæ $>15^\circ$ op til 45°	Bøjet knæ $>45^\circ$ (reduktion i sværhed)
Benene skal være samlet når påkrævet.			
Fradrag når benene er adskilte.	Bendeling $\leq 15^\circ$	Bendeling $>15^\circ$ op til 45°	Bendeling $>45^\circ$ (reduktion i sværhed)
Benene skal være løftet fra gulvet i Cirkler og Russisk Wendel-Sving (DBX12 og DBX13).			
Fradrag hvis benene rører gulvet i elementet DBX12 / DBX13.	Børster/let berører gulvet med fødderne under elementet		Benene slæbes hen over gulvet under elementet (reduktion i sværhed)

6.2 Stående balancer			
Der skal være en genkendelige figur.			
Kroppen skal oprejst i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis kroppspositionen ikke er oprejst	Overkroppen læner forover/bøjer $\geq 15^\circ$		
Overkroppen skal være horisontal i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis overkroppen ikke er horisontal (sidelæns balance, SBX05) eller hvis kroppen er over 90° (Ligevægt, SBX06 og sidelæns ligevægt, SBX07).	Overkroppen er over/under horisontal eller under 90° , $\leq 15^\circ$	Overkroppen er over/under horisontal eller under 90° , $>15^\circ$ (reduktion i sværhed)	
Overkroppen skal være sidelæns i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis overkroppen ikke er sidelæns (sidelæns ligevægt, SBX07).	Overkroppen drejer, ikke sidelæns $\leq 15^\circ$	Overkroppen drejer, ikke sidelæns $>15^\circ$ (reduktion i sværhed)	
Hele kroppen skal være i en statisk position i mindst to sekunder.			
Fradrag hvis gymnasten bevæger sig under elementet	Kroppen bevæger sig en smule, standbenet bevæger sig ikke	Overkroppen og det fri ben bevæger sig tydeligt, og standbenet er stationært. (reduktion i sværhed hvis ikke stationær i 2 sek.)	Standbenet bevæger sig for at bevare balancen. (reduktion i sværhed hvis ikke stationær i 2 sek.)

Ritmisk guldserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
----------------------------------	--------	---------	------

Kravene til bendelingen skal være opfyldt.			
Frdrag hvis kravene til bendelingen ikke er opfyldt.	Bendeling for lille $\leq 15^\circ$	Bendeling alt for lille $>15^\circ$ op til 45° (reduktion i sværhed)	Bendeling er manglende $>45^\circ$ (reduktion i sværhed)
Standbenet skal være strakt.			
Frdrag hvis standbenet er bøjet.	En anelse bøjet standben $\leq 15^\circ$	Bøjet standben $>15^\circ$ op til 45°	Helt bøjet standben $>45^\circ$ (reduktion i sværhed)
Står på tæerne.			
Frdrag hvis der ikke står på tæerne, når det er påkrævet.	Hælen rører gulvet på et tidspunkt under balance elementet	Stående på hele foden/daler til stående fod (reduktion i sværhed hvis der ikke står på tæerne i 2 sek.)	

6.3 Håndstøttende balancer			
Håndstand			
Disse frdrag kan også blive anvendt til andre håndstøttende balancer			
Håndstand skal være stille i 2 sek.			
Frdrag hvis ikke stille i 2 sek.	Tager et skridt i håndstanden. Bevæger sig en anelse under håndstanden uden at hænderne flyttes	Tager mange skridt i håndstanden. (reduktion i sværhed, hvis ikke stilstand i 2 sek.)	
Armene skal være strakte.			
Frdrag hvis armene ikke er strakte.	En anelse bøjet arme $\leq 15^\circ$	Bøjet arme $>15^\circ$ op til 45°	Bøjet arme $>45^\circ$ (reduktion i sværhed)
Vinklen på skulderne skal være strakte.			
Frdrag hvis vinklen på skulderne ikke er strakte.	Skuldervinkel $>30^\circ$ og op til 45°	Skuldervinkel $>45^\circ$ (reduktion i sværhed)	
Benene skal være lig med eller over hoften.			
Frdrag hvis benene er under hoften.	Et eller begge ben kommer under hoften, men står i 2 sek., hvor benene er over på et tidspunkt		Et eller begge ben forbliver under hoften (reduktion i sværhed)

Ritmisk guldserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
Hænderne er den eneste kropsdel som må være i kontakt med gulvet i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis en anden kropsdel er i kontakt med gulvet.			Andre kropsdele (end hænderne) er i kontakt med gulvet (reduktion i sværhed)
Kropsstammen skal være strakt i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis kropsstammen ikke er horisontal/strakt.		Kropsstammen overstiger $>20^{\circ}$ over horisontal (reduktion i sværhed)	
Benene skal være strakte i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis benene er bøjet.	En anelse bøjet knæ $\leq 15^{\circ}$	Bøjet knæ $>15^{\circ}$ (reduktion i sværhed)	
Benene skal være samlet i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis benene er adskilte.	Bendeling $\leq 15^{\circ}$	Bendeling $>15^{\circ}$ op til 45°	Bendeling $>45^{\circ}$ (reduktion i sværhed)
Benene skal være adskilte i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis bendelingen er for lille.	Bendeling for lille $\leq 15^{\circ}$	Bendeling for lille $>15^{\circ}$ op til 45°	Bendeling for lille $>45^{\circ}$ (reduktion i sværhed)
Der må ikke lænes på armene.			
Fradrag hvis der lænes på armene eller hænderne.			Der lænes på armene eller hænderne (reduktion i sværhed)
Vinklen på hoften skal være i overensstemmelse med definitionen af elementet.			
Fradrag for fejl i hoftevinklen.	Lille fejl i hoftevinklen $\leq 15^{\circ}$	Fejl i hoftevinklen $>15^{\circ}$ op til 45° (reduktion i sværhed)	Stor fejl i hoftevinklen $>45^{\circ}$ (reduktion i sværhed)

Ritmisk guldserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
----------------------------------	--------	---------	------

6.4 Spring / hop / hink			
Benene skal være strakte.			
Fradrag hvis benene er bøjet	En anelse bøjet knæ $\leq 15^\circ$	Bøjet knæ $> 15^\circ$	
Benene skal være samlet i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis benene er adskilte.	Ben/knæ er adskilte $\leq 15^\circ$	Ben/knæ er adskilte $> 15^\circ$ op til 45° (reduktion i sværhed)	Ben/knæ er adskilte $> 45^\circ$ (reduktion i sværhed)
Kravene for bendeling skal være opfyldt i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis kravene for bendeling ikke er opfyldt.	Mangel på $\leq 15^\circ$ for at opfylde bendeling	Mangel på $> 15^\circ$ op til 45° for at opfylde bendeling (reduktion i sværhed)	Mangel på $> 45^\circ$ for at opfylde bendeling (reduktion i sværhed)
Højden på det frie ben skal være i overensstemmelse med definitionen af elementet.			
Fradrag hvis det frie ben er for lavt.	Mangel på $\leq 15^\circ$ for at opfylde benets højde	Mangel på $> 15^\circ$ op til 45° for at opfylde benets højde (reduktion i sværhed)	Mangel på $> 45^\circ$ for at opfylde benets højde (reduktion i sværhed)
Vinklen på hoften skal være i overensstemmelse med definitionen af elementet.			
Fradrag hvis vinklen på hoften ikke opfylder kravene.	Lille fejl i hoftevinklen $\leq 15^\circ$	Fejl i hoftevinklen $> 15^\circ$ op til 45° (reduktion i sværhed)	Stor fejl i hoftevinklen $> 45^\circ$ (reduktion i sværhed)
Kropsformen skal være i overensstemmelse med definitionen af elementet.			
Fradrag hvis der er fejl i kropsformen.	Mindre fejl i kropsformen	Fejl i kropsformen	Signifikant fejl i kropsformen (reduktion i sværhed)
Landingen skal være kontrolleret.			
Fradrag hvis der er fejl ved landingen.	Mindre fejl i landingen (f.eks. en smule ubalance med ekstra bevægelser for at fortsætte)	Tung landing (svært at fortsætte til det næste element/ bevægelse)	

Rytmisk gulvserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
----------------------------------	--------	---------	------

Landingen i hop/spring til forsidelanding skal være i overensstemmelse med definitionen.			
Fradrag hvis der er fejl i landingen.		Ingen kontrolleret støtte inden hele kroppen rører gulvet, bouncer tilbage fra gulvet	Kroppen er ikke horisontal inden landingen (reduktion i sværhed)
Drejninger skal være færdiggjort i luften, måles fra hoften.			
Fradrag hvis drejningen ikke er ordentlig færdiggjort inden landingen.	Under eller over rotation $\leq 45^\circ$	Under eller overrotation $>45^\circ$ op til 90° (reduktion i sværhed)	Under eller overrotation over 90° (reduktion i sværhed)

6.5 Kombinationer			
Forbindelsen mellem to elementer skal være direkte.			
Fradrag hvis der er en pause.		Pause mellem elementerne (ingen kombinationsværdi gives)	

6.6 Akrobatiske elementer			
Armene og benene skal være strakte når dette kræves.			
Fradrag hvis armene og benene er bøjet.	En anelse bøjet arme/ben $\leq 15^\circ$	Bøjet arme/ben $>15^\circ$	
Vinklen på skulderne skal være strakte når dette kræves.			
Fradrag når der er en skuldervinkel.	Skuldervinkel $>30^\circ$		
Kropsformen skal være i overensstemmelse med definitionen af elementet.			
Fradrag hvis der er fejl i kropsformen.	Mindre fejl i kropsformen	Fejl i kropsformen	Signifikant fejl i kropsformen (reduktion i sværhed)
Landingen af et akrobatisk element skal være balanceret og under kontrol.			
Fradrag ved fejl i landingen.	Mindre fejl i landingen (f.eks. en smule ubalance, og ekstra bevægelser for at fortsætte)	Tung landing (svært at fortsætte til det næste element/bevægelse)	

Ritmisk gulfserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
----------------------------------	--------	---------	------

6.7 Flexibilitets elementer			
Der skal være en god teknik og kvalitet i split / spagat / bredsiddende med foroverbøjet overkrop / langsiddende med foroverbøjet overkrop.			
Fradrag for manglende ekstension.	Bøjet ben. Ikke strakte ankler.		
Fradrag for manglende fleksibilitet.	Hofte er ikke strakt fremad i split	Hofte er tydelig drejet i split	
	Bendeling i split / spagat <180°	Bendeling i split / spagat <165° (reduktion i C-værdien)	
	Bendeling <90° i bredsiddende med foroverbøjet overkrop	Bendeling <75° i bredsiddende med foroverbøjet overkrop (reduktion i C-værdien)	
	Ryggen er ikke strakt når den bøjes 45° i bredsiddende foroverbøjet	Utilstrækkeligt bøj i foroverbøjet bredsiddende (reduktion i C-værdien)	

7. Dynamisk udførelse			
Der skal være en kontinuerlighed i elementerne og et flow i den rytmiske gulfserie uden formålsløse pauser. Hele kroppen skal være involveret i elementerne/bevægelserne.			
Fradrag når der er formålsløse pauser, ny energi skabes til det næste element, intet tyngdepunkt og afslappethed er anvendt. Manglende flow i gulfserien.	Formålsløse pauser Skaber ny kraft til det næste element i stedet for at anvende momentum fra det forrige element Ingen flow		
Fradrag hvis isolerede arme og ben bevægelser er udført eller "frossen overkrop".	Isolerede arme og ben bevægelser, "frossen overkrop"		

Rytmisk gulfserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
----------------------------------	--------	---------	------

8. Amplitude og ekstension			
Elementer og bevægelser i den rytmiske gulfserie skal udføres med optimal amplitude med synlig ekstension.			
Fradrag hvis der er manglende amplitude og/eller ekstension.	Elementer udført sammensnøret Ingen optimal ekstension i elementerne, f.eks. ikke strakte ankler		

9. Balancer og kontrolleret udførelse			
Den rytmiske gulfserie skal udføres med balance og kontrol.			
Fradrag ved manglende balance eller kontrol. Til det specifikke fradrag i sværheds-elementer se punkt 6. Udførelse i sværheds- og fleksibilitets elementer.	Ekstra bevægelser, mindre skridt/hop/spring for at opretholde balancen under elementet/bevægelsen	Signifikante hop/skridt for at bevare balancen under elementet (flere skridt eller håndstøtte)	

10. Fald			
Hvis en gymnast falder ned fra en stående position til numsen, ryg, mave eller siden på gulvet, eller fra en håndstøttende balance til ryggen, maven eller siden, vil fradraget altid være 0,3 hver gang pr. gymnast. Dette betyder f.eks. ikke for hurtig nedgang fra en balance, da fradraget kun tages ved et tydeligt FALD.		0,3	

11. Overtrædelse af konkurrencegulvet			
Den rytmiske gulfserie skal udføres inden for gulfvarealet.			
Fradrag hvis der sker berøring under for det markerede gulfvareal.	Udførelse uden for gulfvarealet		

2 BANE OG TRAMPET

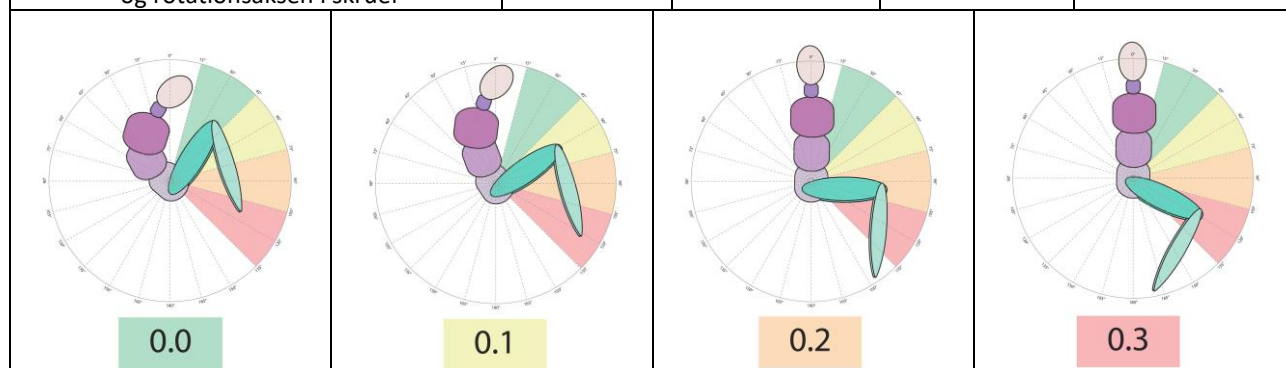
Bane og Trampet Udførelsesfradrag	Fradrag	Mindre	Moderat	Stor
		0,1	0,2	0,3 eller mere

2.1 Kropsformen i saltoer (0,5)

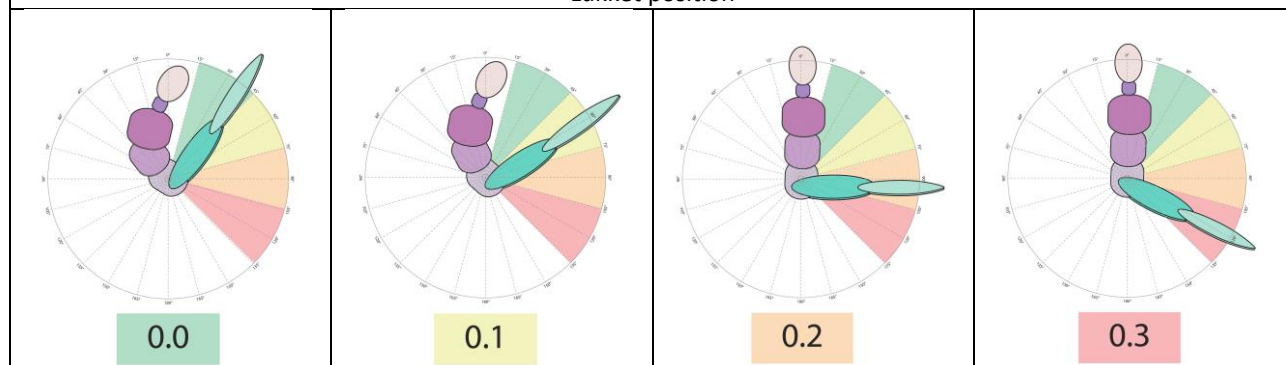
Lukket, hofte og strakt kropspositioner skal udføres med en klar og defineret kropform med fødder og ben samlet, hvor fødder og tæer skal være strakte. Vinklerne på både hoften og knæene skal tages i betragtning ved fradrag i kropspositionen (se også Appendix 4 for definitioner af kropspositioner). Armene skal være tæt ind til kroppen i saltoen. Fradrag er muligt ved både hoved- og fodfejl.

Det er muligt at skruer i pucked position, når der skrues mere end 180° i dobbelt eller trippel saltoer.

- Fejl i vinklen på hofte og knæ	Pr. gymnast/ moment	X	X	X
- Spredte/krydsede ben		X	-	-
- Fejl i hovedposition		X	-	-
- Fodfejl		X	-	-
- Armene er ikke tæt på kroppen og rotationsaksen i skruer		X	-	-

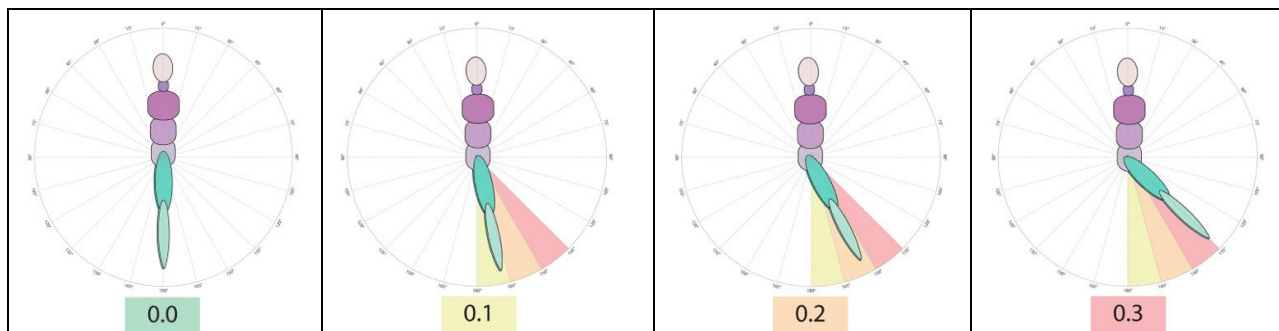


Lukket position

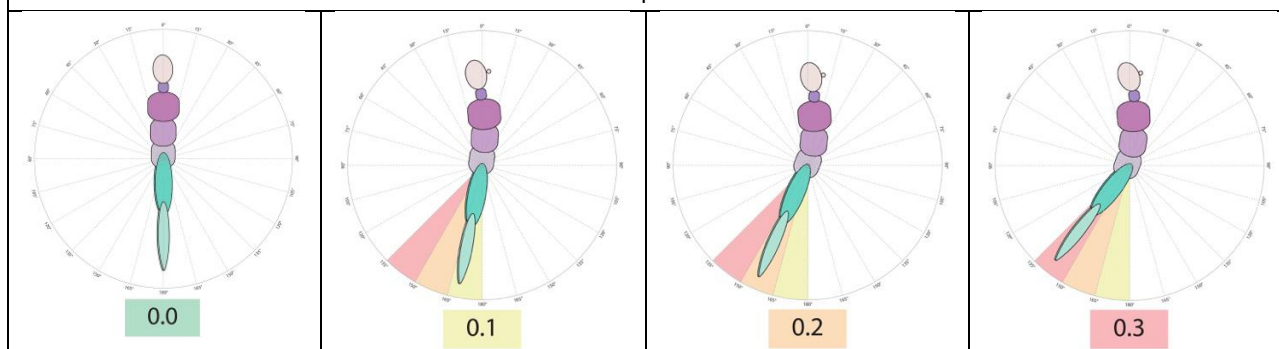


Hoftebøj position

Bane og Trampet fejl	Fradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
----------------------	---------	-----	-----	----------------



Strakt position



Strakt position

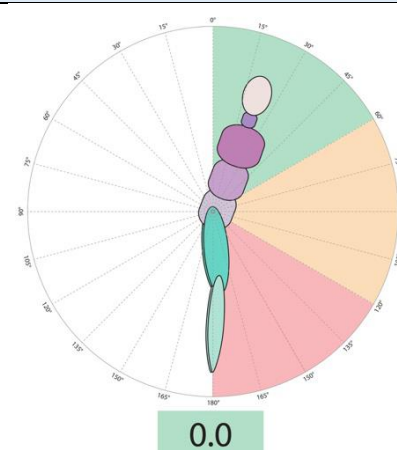
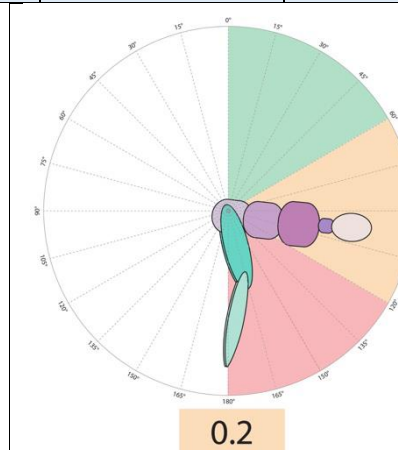
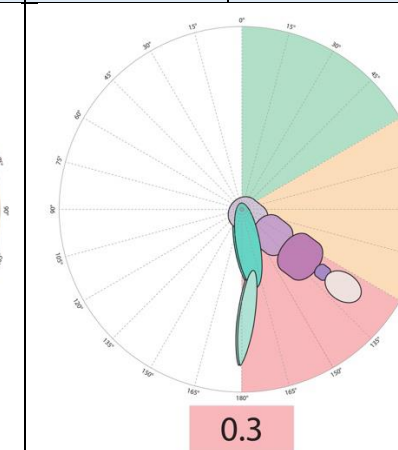
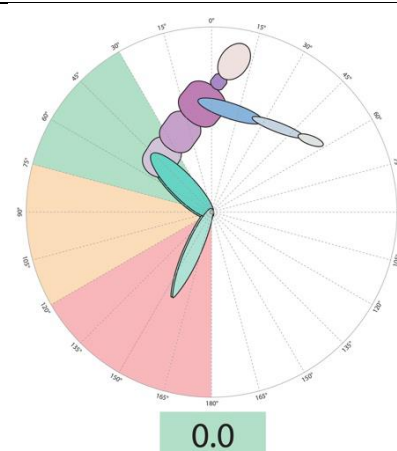
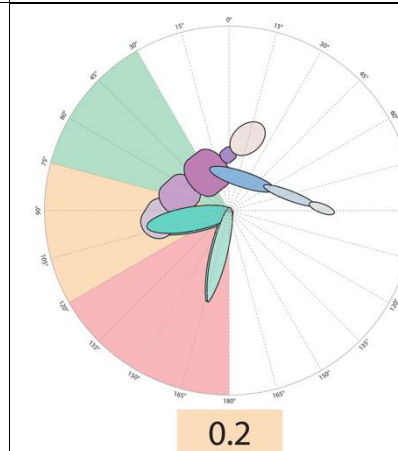
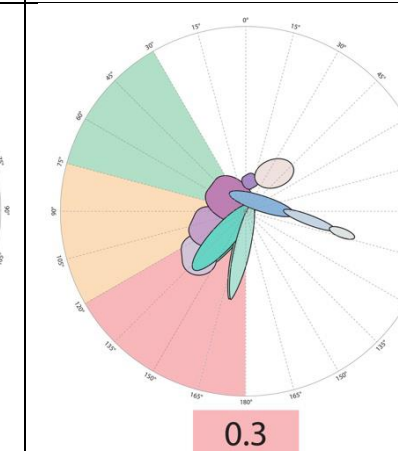
2.2 Skruer (0,3)

Afsætsfasen skal tydeligt vises, og skruen skal være færdiggjort forinden landingen.

Skruen skal være færdiggjort senest 30° fra vertikal position.

- Starter skruen for tidligt	Pr. gymnast / element	X	X	---
- Afslutter skruen for sent i luften		X	---	---
- Under eller overrotation af skruen		$\leq 30^\circ$	$\leq 45^\circ$	$\leq 90^\circ$

Bane og Trampet fejl	Fradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
----------------------	---------	-----	-----	----------------

2.3 Landingsposition (0,3)				
Kropspositionen i landingen skal næsten være oprejst. En smule bøjning i knæene (<90°) og en smule bøjning i hoften (<90°) er tilladt.				
- Læende position	Pr. gymnast	---	X	X
- Hofte/knæ bøjes $\geq 90^\circ$ og op til en dyb squat		---	X	X
		0.0		
		0.2		
		0.3		
		0.0		
		0.2		
		0.3		

Bane og Trampet fejl	Fradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
----------------------	---------	-----	-----	----------------

2.4 Kontrol i landingen (1,5)				
Landingen skal være kontrolleret, og må gerne fortsætte i samme retning på banen, hvis det er kontrolleret. Let berøring af landingsmåtterne er når hænder eller knæ rører med næsten ingen vægt.				
- Manglende kontrol	Pr. gymnast	---	X	---
- Let berøring med en hånd / et knæ		---	---	X
- Let berøring med to hænder / to knæ		---	---	0,5
- Fald (sidde, rul etc.)		---	---	0,8
- Ikke lande med fødderne først (ingen D-værdi)		---	---	1,5

2.5 Trænerens indgriben (1,5)				
En obligatorisk træner i landingsområdet er den eneste der må reagere i farlige situationer, og må ikke drage opmærksomheden på dem selv. Træneren er der for at undgå skader på gymnasterne, og ikke for at stoppe gymnasterne i at falde. Al form for support som rører gymnasten, medfører fradrag. Der er forskel mellem support og hjælp til at gymnasten udfører elementet. Det maksimale fradrag gives, når gymnasten hjælpes til at opnå elementet ved at give den nødvendige rotation og/eller højde.				
- Support der rører gymnasten	Pr. gymnast / hver gang	---	---	0,8
- Ingen indgriben i farlige situationer, hovedsageligt i tilfælde af farlige skader (nakken, ryggen, rygsøjlen)		---	---	0,8
- Hjælper gymnasten til at opnå elementet (ingen D-værdi)		---	---	1,5

2.6 Streaming (0,1)				
Streaming (tiden mellem hver gymnast) skal være ens mellem alle gymnaster. Mindst to gymnaster skal være i bevægelse på samme tid. På banen er det ikke tilladt for den næste gymnast at begynde sit første element før den tidligere gymnast har udført sit sidste element.				
- Uregelmæssig streaming / mangel på streaming	Pr. gymnast hver gang	X	---	---

Bane og Trampet fejl	Fradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
----------------------	---------	-----	-----	----------------

2.7 Løbe tilbage samlet mellem omgangene (0,4)				
Gymnasterne skal løbe/jogge tilbage efter hver omgang. Det skal ske samlet.				
- Ikke løbe/jogge tilbage	Pr. hold for hver omgang	---	---	0,4
- Ikke returnere samlet		---	---	

2.8 Særlige fradrag				
2.8.1 Gennemløb (3,0)				
I tilfælde af at en gymnast løber igennem uden at udføre nogen gyldige elementer vil der ske fradrag (f.eks. tripel salto med blind landing på trampet). I dette sådanne tilfælde vil der ikke ske anden form for udførelsesfradrag.				
- Gennemløb	Pr. gymnast	---	---	3,0

2.8.2 Forkert antal gymnaster (3,0 pr. manglende/ekstra gymnast)				
I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster, der springer, eller der ikke er tre drenge eller tre pigegymnaster på et mixhold, vil der ske fradrag.				
Forkert antal gymnaster				
Mere end 6 eller mindre end 6 gymnaster	Pr. forkert antal gymnast	---	---	3,0
Mere eller mindre end 3 drenge eller mindre eller mere end 3 piger på et mixhold		---	---	
For eksempel: 2 drenge og 4 piger vil give et fradrag $1 \times 3,0 = 3,0$ 5 drenge og 1 piger vil give et fradrag $2 \times 3,0 = 6,0$				

3 BANE

Bane fejl	Fradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
-----------	---------	-----	-----	----------------

3.1 Kropsformen i andre elementer end saltoer (0,2)

Elementer, der er at finde i tabellen over sværheder (andre end saltoer), skal udføres med en tydelig og defineret kropsform, med samlet fødder og ben og strakte tæer. Elementer såsom araber, flik flak og kraftspring kan udføres med forskellige teknikker, men skal have samlet fødder og ben og strakte tæer. Fradrag er muligt for både hoved- og fodfejl.

Hofte og knæ fejl	Pr. gymnast / element	X	X	---
Adskilte/krydsede ben, hoved- eller fodfejl		X	---	---

3.2 Momentum (0,3)

Gymnasten skal holde momentum indtil landingen. Den kinetiske energi kan blive overført mellem rotation, hastighed og højde. Tab af momentum kan medfører fradrag fra mindre til stor, maksimal fradrag 0,3 gives, når gymnasten nærmest står stille.

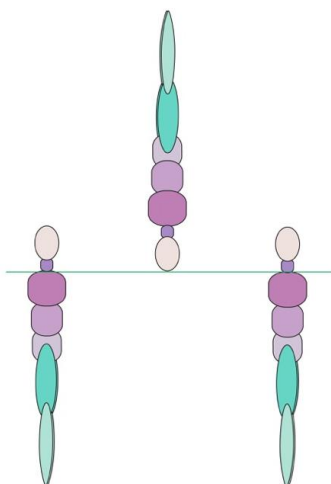
Tab af momentum	Pr. gymnast	X	X	X
-----------------	-------------	---	---	---

3.3 Højden på den sidste forlæns salto (0,2)

Som vejledning måles den optimale højde af elementet ud fra toppen af hovedet, når gymnasten er på hovedet, på det højeste punkt under udførelsen af en strakt salto.

Højden på saltoen må ikke være lavere end skulderhøjden på den stående gymnast, når kroppen er på hovedet på det højeste punkt. Den stående højde måles fra toppen af landingsmåtten.

For lav	Pr. gymnast / element	---	X	---
---------	-----------------------	-----	---	-----

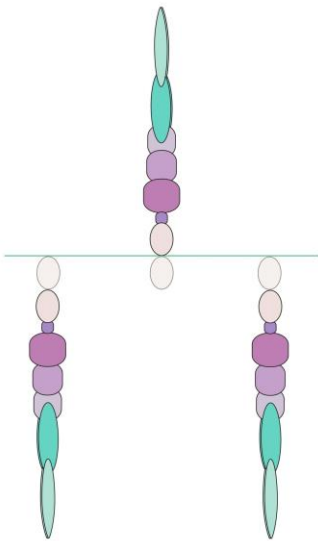


Bane fejl	Fradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
-----------	---------	-----	-----	----------------

3.4 Højden på den sidste baglæns salto (0,2)

Som vejledning måles den optimale højde af elementet ud fra toppen af hovedet, når gymnasten er på hovedet, på det højeste punkt under udførelsen af en strakt salto.

Gymnastens hoved skal være over toppen af gymnastens stående hovedhøjde, plus et hoved. Den stående højde måles fra toppen af landingsmåtten.

For lav	Pr. gymnast	---	X	---
				

3.5 Længden på den sidste salto (0,1)

Den maksimale længde på saltoen er højden på saltoen.

For lang	Pr. gymnast	X	---	---
----------	-------------	---	-----	-----

3.6 Lande det sidste element i landingsområdet (0,3)

Gymnasten skal lande det sidste element i landingsområdet. Tapen der forbinder landingsområdet med springbanen, er en del af landingsområdet.

Ikke lande det sidste element i landingsområdet	Pr. gymnast	---	---	X
---	-------------	-----	-----	---

Bane fejl	Fradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
-----------	---------	-----	-----	----------------

3.7 Udførelse langs centerlinjen (0,2)				
Elementer skal udføres langs centerlinjen på banen og i landingsområdet. Fradrag kan gives, når der afviges på banen og i landingsområdet (max. 0,2).				
Ikke udfører langs centerlinjen	Pr. gymnast	>0,5 m	Udenfor arealet	---
Width of track 2m Performing area 1.5m Tumble Track Velcro flap Landing Zone Width of Landing Zone 2m Width of Landing Area 3m 0 At or close to centerline 0.1 Approx 0.5 0.2 Over line				

3.8 Særlige fradrag (2,0)				
I tilfælde af, at en gymnast udfører færre gyldige elementer end krævet i en omgang, vil der ske fradrag. Antal påkrævet elementer i de forskellige omgange: Micro (1/2/2), Mini (1/2/3), Junior (2/3/3) og Senior (3/3/3).				
Manglende element i en omgang	Pr. manglende element	---	---	1,0

4 TRAMPET

Trampet fejl	Fradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
--------------	---------	-----	-----	----------------

4.1 Synligt løft på springbord (0,4)

Der skal være et synligt løft fra hænderne på springbordet. Manglende løft eller blot en berøring på springbordet med hænderne medfører maksimal fradrag.

En blokering i overslag / tsukahara tillader en ændring fra horisontal hastighed til en opadgående retning for at give højde. Kroppens tyngdekraft løftes, og kroppens retning vil hermed ændres.

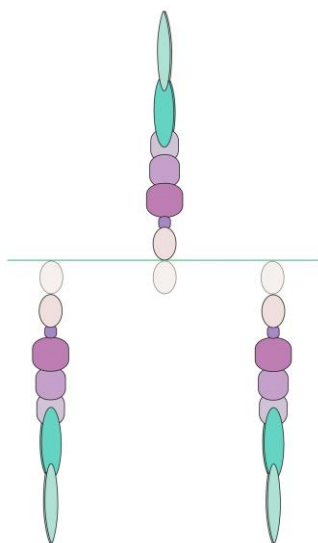
Mangel på løft på springbordet	Pr. gymnast	---	X	---
Ingen synlig løft på springbordet		---	---	0,4

4.2 Højden på saltoen (0,2)

Som vejledning måles den optimale højde af elementet ud fra toppen af hovedet, når gymnasten er på hovedet, på det højeste punkt under udførelsen af en strakt salto.

Saltoerne skal være over toppen af gymnastens stående hovedhøjde, plus et hoved. Den stående højde måles fra toppen af landingsmåtten.

For lav	Pr. gymnast / element	---	X	---
---------	-----------------------	-----	---	-----



4.3 Længden på saltoen (0,1)

Den maksimale længde på saltoen er højden på saltoen.

For lang	Pr. gymnast	X	---	---
----------	-------------	---	-----	-----

Trampet fejl	Fradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
--------------	---------	-----	-----	----------------

4.4 Landing på centerlinjen (0,2)				
Elementer bør landes på centerlinjen i landingsområdet.				
For ikke at lande langs centerlinjen	Pr. gymnast	>0,5 m	Uden for landingszonen	---
