



**BEDØMMELSESREGLEMENT
DANMARKSSERIEN
Mester & Talent rækken**

Kilde og materiale UEG TG CoP

Revideret juni 2019

INDHOLDSFORTEGNELSE

1	GENERELT AFSNIT	4
1.1	FORMÅL MED BEDØMMELSESREGLEMENTET	4
2	BEDØMMELSE	4
2.1	GENERELT.....	4
2.2	CD PANELET	4
2.2.1	CD panelets pligter.....	4
2.2.2	CD1's pligter.....	4
2.3	E PANELET	5
2.3.1	E panelets pligter	5
2.3.2	E1's pligter	5
2.4	DOMMERPLACERING.....	6
2.5	KONKURRENCEJURY	6
3	EVALUERING AF KARAKTEREN	7
3.1	GENERELT	7
3.2	OPDELING AF KARAKTERER	7
3.3	BEREGNING AF DOMMERNES ENDELIGE KARAKTER	7
3.4	BEREGNING AF DEN ENDELIGE KARAKTER FOR PANELET	7
3.4.1	Basiskarakteren	8
4	ANGIVELSE AF DISCIPLINER	9
4.1	GENERELT	9
4.2	RYTMISK GULVSERIE - RYTMESERIE FORMULARER	9
4.3	BANE - SPRING FORMULARER.....	9
4.4	TRAMPET - SPRING FORMULARER	9
5	PÅKLÆDNING	10
5.1	DOMMERNE.....	10
5.2	GYMNASTERNE	10
5.2.1	Generelt	10
5.2.2	Piger	10
5.2.3	Drenge.....	10
5.2.4	Mix hold	11
5.2.5	Efterskole B-konkurrence	11
5.3	TRÆNERNE.....	11
6	MODTAGELSE OG STØTTE	11
7	REPETITION AF KONKURRENCEPROGRAMMET	11
DISCIPLINERNE		12
8	RYTMISK GULVSERIE	12
8.1	DISCIPLINKRAV.....	12
8.1.1	Generelt	12
8.1.2	Kompositionskrav (Danmarksserien 3,0 - Talentrækken 2,0)	12
8.1.3	Sværhed (åben skala).....	12
8.1.4	Udførelseskrav (10,0).....	13
8.2	KOMPOSITION (3,0 I DANMARKSSERIEN OG 2,0 I TALENTRÆKKEN).....	13
8.2.1	Generelt	13
8.2.2	Definition af kompositionselementer og krav.....	13
8.3	SVÆRHED (ÅBEN SKALA)	14
8.3.1	Generelt	14
8.3.2	Opbygning af sværhedsværdien	14
8.3.3	Markering af sværhedselementer.....	15
8.3.4	Udførelseskrav for sværhedselementer	15
8.3.5	Reduktion af et elements sværhedsværdi	15
8.3.6	Sværhedselementer	16

8.3.7	<i>Kombination af elementer (} C) (Kun Danmarksserien)</i>	16
8.4	UDFØRELSE	18
8.4.1	<i>Generelt</i>	18
8.4.2	<i>Udførelsesfradrag</i>	18
8.4.3	<i>Definition af udførelsesfejl</i>	19
8.4.4	<i>Udførelsesmæssige krav</i>	21
8.4.5	<i>Koreografiske krav</i>	21
8.4.6	<i>Koreografiske krav</i>	23
8.4.7	<i>Udførelsesbonus (max 0,1)</i>	23
8.4.8	<i>Overdommerfradrag (E1)</i>	23
8.4.9	<i>Opsummering af udførelses E1 dommerfradrag</i>	25
9	BANE	26
9.1	DISCIPLINKRAV	26
9.2	KOMPOSITION	26
9.2.1	<i>Generelt</i>	26
9.2.2	<i>Definitioner af kompositionsfradrag</i>	27
9.2.3	<i>Holdomgang og rækkefølge af individuelle elementer i omgangene</i>	27
9.2.4	<i>Variation</i>	27
9.2.5	<i>Opsummering af kompositionsfradrag</i>	28
9.3	SVÆRHED	28
9.3.1	<i>Generelt</i>	28
9.3.2	<i>Basisværdier</i>	29
9.3.3	<i>Tillægsværdier</i>	29
9.4	UDFØRELSE	30
9.4.1	<i>Generelt</i>	30
9.4.2	<i>Definition af udførelsesfradrag</i>	30
9.4.3	<i>Specielle fradrag</i>	32
9.4.4	<i>Opsummering af udførelsesfradrag</i>	33
9.4.5	<i>Udførelsesbonus - perfekt udførelse</i>	33
9.4.6	<i>Overdommerfradrag</i>	34
9.4.7	<i>Opsummering af overdommer (E1) fradrag</i>	34
10	TRAMPET	35
10.1	DISCIPLINKRAV	35
10.2	KOMPOSITION	35
10.2.1	<i>Generelt</i>	35
10.2.2	<i>Definitioner af kompositionsfradrag</i>	35
10.2.3	<i>Holdomgang og rækkefølge af individuelle elementer i omgangene</i>	36
10.2.4	<i>Variation</i>	36
10.2.5	<i>Opsummering af kompositionsfradrag</i>	37
10.3	SVÆRHED	37
10.3.1	<i>Generelt</i>	37
10.3.2	<i>Basisværdier</i>	38
10.3.3	<i>Tillægsværdier</i>	38
10.4	UDFØRELSE	38
10.4.1	<i>Generelt</i>	38
10.4.2	<i>Definition af udførelsesfradrag</i>	38
10.4.3	<i>Specielle fradrag</i>	40
10.4.4	<i>Opsummering af udførelsesfradrag</i>	41
10.4.5	<i>Udførelsesbonus - perfekt udførelse</i>	41
10.4.6	<i>Overdommerfradrag</i>	42
10.4.7	<i>Opsummering af overdommer (E1) fradrag</i>	42

1 GENERELT AFSNIT

1.1 Formål med bedømmelsesreglementet

- at sikre den mest objektive og enige bedømmelse
- at forøge dommerens viden
- at være til hjælp for instruktører og gymnaster

2 BEDØMMELSE

2.1 Generelt

- a) Dommerne skal være til stede på dommermøderne
- b) "Dommerpåsætter", udpeget af UTG, udarbejder dommerplaner for den enkelte konkurrence
- c) Dommerpanelerne består i alle discipliner af E og CD dommere
- d) Alle dommere skal være ved deres respektive paneler i konkurrencehallen senest 5 minutter inden hver konkurrencestart
- e) Hvis dommerne ikke følger ovenstående regler samt dommerkodeks, kan E1, i samråd med UTG, erstatte dem

2.2 CD panelet

- a) CD panelets dommere dømmes individuelt uden partiskhed og bestemmer C- og D-karakterens indhold
- b) C-karakteren består af kompositoriske krav
- c) D-karakteren består af sværhedsværdier
 - D panelet skal notere alle ændringer i sværheden
- d) Sekretæren (eller individuelle dommere) indtaster C- og D-karakteren på computeren

2.2.1 CD panelets pligter

- a) I løbet af konkurrencen skal CD panelet kontrollere D-karakterværdien af sværhedselementer, som overholder normerne for den rytmiske gulvserie, bane eller trampet
 - I den rytmiske gulvserie er summen af alle sværheder, som dommerne har godkendt, dommernes D-karakter
 - På bane og trampet er gennemsnittet af sværheden for alle tre runder, dommernes D-karakter
- b) Dommernes C-karakter beregnes til højst 4,0 på rytme og 2,0 på bane og trampet
- c) Udfylde dommersedlerne for C og D panelet med en læselig signatur eller indtaste deres karakterer i computeren.
- d) Hvis panelets karakterer er uden for tolerance efter dommerne har afgivet deres individuelle karakter, er det for CD dommerne tilladt at diskutere deres karakterer, og hvis det er nødvendigt, ændre deres individuelle C- og/eller D-karakter.

2.2.2 CD1's pligter

- a) Sikre at CD2 kontrollerer fordelingen af sværheder i den rytmiske gulvserie
- b) Afgive deres egen karakter før de ser de andre dommers karakterer
- c) Bedømme tolerancen mellem dommernes kompositions- og sværhedskarakter
- d) Indkalde til dommermøde i tilfælde af en uacceptabel karakterforskel
- e) Beregne basiskarakter for sværhed og/eller komposition, hvis karaktererne forbliver uden for tolerance
- f) Beregne den endelige sværheds- og kompositions-karakter for deres disciplin

- g) Færdiggøre separate dommersedler med panelets C- og D-karakterer eller indtaste dem på computeren

2.3 E panelet

- a) E panelets dommere dømmes individuelt uden partiskhed og bestemmer E-karakterens indhold.
- b) Sekretæren (eller individuelle dommere) indtaster C- og D-karakteren på computeren

2.3.1 E panelets pligter

- a) Observere øvelserne opmærksomt, bedømme fejl og anvende tilsvarende fradrag korrekt og individuelt, uden at rådgive sig med andre dommere
- b) Nedskrive fradragene i den rytmiske gulfserie for:
 - Udførelsesfradrag
 - Fradrag vedrørende koreografiske krav
- c) Nedskrive fradragene på bane og trampet for:
 - Udførelsesfradrag
- d) Udfylde dommersedlen med en læselig signatur eller indtaste karakteren i computeren
- e) Hvis panelets karakterer er uden for tolerance efter dommerne har afgivet deres individuelle karakter, er det for E dommerne tilladt at diskutere deres karakterer, og hvis det er nødvendigt, ændre deres individuelle E-karakter.
- f) At være i stand til at kunne lave en personlig nedskrevet bedømmelse af alle øvelser

2.3.2 E1's pligter

- a) At påtage sig rollen som den ledende overdommer i den respektive disciplin
- b) Vise det grønne flag, lys eller et andet signal, når holdet må begynde deres øvelse
- c) Sikre at der bliver taget tid på øvelsen af E2
- d) Afgive deres egen karakter før de ser de andre dommers karakterer
- e) Notere udførelses overdommerfradrag
- f) Bedømme tolerancen mellem E dommers karakterer
- g) Indkalde til domtermøde i tilfælde af en uacceptabel karaktertolerance
- h) Beregne basiskarakteren for udførelse, hvis det er nødvendigt
- i) Beregne den endelige udførelseskarakter for panelet
- j) Informere panelet, hvis der er nogen overdommerfradrag efter dommerne har afleveret deres karakter
- k) Anvende fradrag i henhold til artikel 8.4.8, 9.4.6 og 10.4.6

2.4 Dommerplacering

Dommerne sidder på et sted og en afstand fra det enkelte redskab (rytme, bane, trampet), der tillader et uhindret udsyn til den samlede præstation og som tillader dem at opfylde alle deres opgaver med bedømmelse af den enkelte disciplin.

Variationer i placeringerne er mulige afhængig af de betingelser, der findes i konkurrencehallen.

Rytmask gulvserie

E3	E1	Sec	E2	E4
----	----	-----	----	----

E panelet skal placeres ud for midten af rytmegulvet og skal hæves c. 2-3 meter, som vist i redskabsregulativet.

CD3	CD1	Sec	CD2	CD4
-----	-----	-----	-----	-----

CD panelet skal placeres ud for midten af den venstre eller højre side af rytmegulvet, som vist i redskabsregulativet.

Bane/Trampet

E3	E2	E1	Sec	CD1	CD2	E4
----	----	----	-----	-----	-----	----

Bane og trampet panelerne skal placeres som vist i redskabsregulativet.

2.5 Konkurrencejury

Konkurrencejuryen kan tage beslutninger i alle sager omhandlende den aktuelle konkurrence, og består af:

- Stævnechefen
- Et DoRS medlem
- Et UTG medlem
- De 3 disciplin overdommere (E1)

DoRS medlemmet og den aktuelle disciplin overdommer, kan tage beslutning om en disciplindommer skal være tællende i en eller flere puljer, såfremt dommeren er svingende i sin bedømmelse.

3 EVALUERING AF KARAKTEREN

3.1 Generelt

Dommerne skal dømme sværhed, udførelse og komposition. Fradrag er lavet under følgende overskrifter:

Frdragstype	
Lille	0,1
Mellem	0,2
Stor	0,3, 0,4
Meget stor	0,5, 0,8, 1,0 eller 1,5
Samt specifikke fradrag i hver disciplin	

Efter udførelsen af programmet skal dommerne skrive deres karakter på en dommerseddel eller computer. Gennem hele konkurrencen sammenlignes afgivne E- og C-karakterer med, hvad det første hold fik.

Reglerne for bedømmelse af øvelserne og bestemmelsen af den endelige karakter er identiske for både kvalifikationer og finaler.

3.2 Opdeling af karakterer

	Rytmask gulvserie	Bane	Trampet
Komposition (C)	4,0	2,0	2,0
Sværhed (D)	Åben	Åben	Åben
Udførelse (E)	10,0	10,0	10,0

3.3 Beregning af dommernes endelige karakter

- Efter hver præstation beregner dommerne deres karakter med en decimals nøjagtighed
- Karakteren sendes til E1
- E1 gennemgår karaktererne for at se om de er inden for tolerance
- Hvis de ikke er inden for tolerance vil E1 enten indkalde til dommermøde eller diskutere afvigelsen med en dommer
- Hvis dommerne ikke kan nå til enighed, bruges basiskarakteren

3.4 Beregning af den endelige karakter for panelet

- I paneler med 4 dommere er den endelige karakter for panelet gennemsnittet af de to midterste karakterer
- I paneler med 2-3 dommere er den endelige karakter for panelet gennemsnittet af alle karakterer

Den endelige karakter mellem	Mulig tolerance for tællende karakterer	Mulig tolerance fra laveste til højeste karakter
9,00 - 10,00	0,2	0,6
8,00 - 8,95	0,3	0,6
7,00 - 7,95	0,4	1,0
6,00 - 6,95	0,5	1,0
< 6,0	0,6	1,0

Hvis forskellen blandt dommerne er for stor **eller** forskellen mellem de midterste karakterer ikke er inden for tolerancen, skal overdommeren (E1) indkalde til et møde for at diskutere karakteren. På mødet skal følgende finde sted:

- Dommerne skal justere deres karakterer, så de er inden for tolerancen
- ELLER**
- Basiskarakteren vil blive brugt, hvis dommerne ikke kan komme til enighed

3.4.1 Basiskarakteren

Basiskarakteren udregnes på følgende måde:

$$\frac{\text{Gennemsnittet af de 2 midterste karakterer} + \text{overdommerens karakter (E1)}}{2}$$

Eksempel:

Overdommeren (E1)	8,3*
Dommer E2	8,9
Dommer E3	8,3
Dommer E4	8,8*

De to midterste karakterer er uden for tolerancen, så derfor bliver basiskarakteren følgende:

$$\text{Gennemsnit af midterste karakterer} = \frac{8,3 + 8,8}{2} = 8,55$$

$$\text{Basiskarakter} = \frac{8,55 + 8,3}{2} = 8,425$$

4 ANGIVELSE AF DISCIPLINER

4.1 Generelt

De foreslåede elementer i de forskellige Appendix' til rytmisk gulvserie, bane og trampet skal anvendes og indtastet i Tariff Forms.

4.2 Rytmisk gulvserie - rytmeserie formularer

- Formationer skal være vist med prikker eller kryds, således at formationen og positionen af hver enkelt gymnast er tydelig markeret.
- Kodenummeret for elementerne, som skal medregnes i D-karakteren, skal være anført.
- Kompositions komponenter:
 - Gruppement (G)
 - Rytmisk sekvens (RS→ og RS←)
 - Flexibilitetselement (F) - **GÆLDER KUN I DANMARKSSERIEN**

4.3 Bane - spring formularer

- Sværhedselementerne og -værdierne for hver enkel omgang skal være angivet.
- Såfremt springlisterne ikke afspejler virkeligheden, vil der kunne gives et OD-fradrag på 0,3 pr. omgang. Fradraget gives ikke ved fejl eller afbrudt spring.

4.4 Trampet - spring formularer

- Sværhedselementerne og -værdier for hver enkelt omgang skal være angivet.
- Såfremt springlisterne ikke afspejler virkeligheden, vil der kunne gives et OD-fradrag på 0,3 pr. omgang. Fradraget gives ikke ved fejl eller afbrudt spring.

5 PÅKLÆDNING

5.1 Dommerne

- a) Dommerne skal bære mørkeblå/sorte bukser eller nederdel, en sort habitjakke, en hvid skjorte samt mørkt fodtøj.
- b) Mændene skal bære et slips og damerne skal bære et tørklæde.

5.2 Gymnasterne

5.2.1 Generelt

- a) Et pænt og ordenligt atletisk udseende skal være det overordnede indtryk.
- b) Påklædningen skal være identisk for gymnasterne på det samme hold, dog med undtagelser på mixholdene (se punkt 6.2.4).
- c) Det er valgfrit om der bæres gymnastisk fodtøj i den enkelte disciplin. Hvis det vælges i den rytmiske guldserie, skal det bæres af hele holdet.
- d) Bandager er tilladt, men skal være fastgjort ordenligt og sikkert og i en ikke iøjefaldende farve. Bandager kan også blive skjult under konkurrencetøjet. Ved synlige bandager skal bandagen altid have samme farve, som det område den dækker. Hudfarvet og hvid bandage vil altid blive accepteret.
- e) Ingen smykker må bæres af hverken gymnaster eller trænere (gælder også øreringe), medmindre de er tapet helt til, så der ikke er nogle skarpe kanter, eller noget man kan hænge fast i. Tapen skal opfylde kriterierne som ved ovenstående punkt.
- f) Kropsmaling er ikke tilladt (tatoveringer giver ikke fradrag).
- g) Løse genstande som bælt, seler, snørebånd, m.m. er ikke tilladt.
- h) Reklame skal overholde de gyldige regler opsat af GymDanmark.

5.2.2 Piger

- a) Gymnasterne skal bære sportsligt udseende trikoter uden løse dele.
- b) Halsudskæringen foran og på ryggen af trikoten skal være anstændig, og må derfor ikke være lavere (længere) end til halvdelen af brystbenet foran, og ikke lavere (længere) end den nederste linje af skulderbladene på ryggen.
- c) Dragten må gerne have transparente ærmer, samt være transparent foran og på ryggen. Dog skal den opfylde kravene for anstændighed under pkt. b. Dvs. at der ikke må være transparent stof længere nede end ved halvdelen af brystbenet foran, og ikke lavere end den nederste linje af skulderbladene på ryggen.
- d) Længden på ærmerne er valgfri, ligesom længden på benene.
- e) Ved valg af trikot må benudskæringen ikke strække sig over hoftebenet (maksimum).
- f) Trikoten kan være med eller uden ærmer, og skulderstroppers bredde skal mindst være 2 cm. Smalle stropper er ikke tilladt.
- g) Trikoten skal sidde kropsnært på hele kroppen.
- h) Leggings skal bæres over eller under trikoten.

5.2.3 Drengene

- a) Gymnasterne skal bære trikoter eller en gymnastisk sportstop med enten et par gymnastiske shorts eller lange bukser, der sidder kropsnært.
- b) Overdelen på drengenes påklædning må ikke være med en åben udskæring under skulderbladene på ryggen eller under brystbenet foran.

5.2.4 Mix hold

- a) Pigerne og drengene skal følge reglerne i hhv. punkt 5.2.2 og 5.2.3.
- b) Pigerne og drengenes påklædning skal ikke være identiske eller lignende, men alle piger skal bære identisk påklædning, og alle drenge skal bære identisk påklædning - f.eks. bærer pigerne en farve og drengene en anden.

5.2.5 Efterskole B-konkurrence

- a) Et pænt og anstændigt gymnastisk udseende skal være det overordnede indtryk.
- b) Der ses bort fra de gældende krav i punkt 5.2.2 og 5.2.3, således en opvisningsdragt/tøj kan benyttes uden at give fradrag.

5.3 Trænerne

- a) Udtrykket i trænerens påklædning skal være ens og sportsligt, når de er i konkurrencearealet.
- b) Trænerne må gerne bære en børne-, dame- eller herremodel i samme farvesammensætning og modeltype.
- c) Trænerne må ikke være iført enheder, som kan udgøre fare eller forstyrre helhedsindtrykket, når de står som modtager eller støtte i konkurrencearealet

Dette inkluderer:

- Ikke fastgjorte eller iøjefaldende bandager
- Smykker, ure, ringe, etc.
- Løse genstande som bæltter, seler, snørebånd, kasketter m.m.
- Løse hårgenstande

6 MODTAGELSE OG STØTTE

- a) Sikkerheden på bane og trampet er nødvendig under hele holdets præstation.
- b) På bane og trampet vil E1 kun signalere starten på programmet, når sikkerheden er på plads.
- c) Modtagelse og støtte vil altid resultere i fradrag.
- d) Manglende træner indgriben i farlige situationer vil også medføre fradrag.

7 REPETITION AF KONKURRENCEPROGRAMMET

- a) Det er kun muligt at lave et nyt forsøg, hvis det forrige forsøg blev afbrudt af fejl i udstyr eller tekniske problemer (musik) og ikke er forårsaget af holdet selv.
- b) Det er overdommeren (E1) - og ikke træneren - der træffer beslutningen om, hvorvidt der må laves et nyt forsøg.
- c) Hvis E1 skønner, at der er fejl i musikken (stopper eller går i loop), gives der altid lov til at lave et nyt forsøg, når fejlen er udbedret.
- d) Hvis en træner ved en teknisk fejl stopper disciplinen, uden at dette først godkendes af E1, gives der et overdommerfradrag, og disciplinen kan herefter startes forfra.

Frdraget er 1,0 og gives pr. gang pr. disciplin

DISCIPLINERNE

8 RYTMISK GULVSERIE

8.1 Disciplinkrav

8.1.1 Generelt

- a) Den rytmiske gulvserie er en rutine for hele holdet udført til musik. Musikken skal understøtte bevægelserne. Der vil blive trukket for baggrundsmusik. Tidsgrænsen for den rytmiske serie skal overholdes – se pkt. 8.4.8.2.
- b) Alle konkurrerende gymnaster på holdet skal deltage i den rytmiske gulvserie.
- c) Hele serien skal udføres inden for det afmærkede gulvareal (14 x 16m).
- d) Holdene skal være klar ved kanten af gulvarealet. Når overdommeren giver klartegnet med et grønt flag, skal speakeren sige "værsgo". Holdet har herefter 5 sekunder til at starte indløbet **direkte** til startopstillingen. Det er derfor ikke tilladt at hilse eller tage omveje til opstillingen for den enkelte gymnast. Musikken startes kort tid efter. Det er ikke tilladt at anvende musik før og efter selve serien. Afvigelser vil resultere i OD fradrag på 0,3 for nøl.
- e) Den rytmiske gulvserie skal udføres med god balance, teknik, amplitude og bevægelsesudslag. Holdet skal vise synkronitet og ensartet udførelse, når det er meningen. Alle valgte elementer skal vises med en dynamisk udførelse, og bevægelsessekvenser skal vises med kontinuitet, og med logiske og naturlige overgange.
- f) Hele programmet skal have rytmisk og gymnastisk kvalitet, hvor fødder og hele kroppen er aktive.
- g) Formationerne skal være klare og tydelige. Overgange, når gymnaster skifter fra en formation til en anden, skal have gymnastisk kvalitet.
- h) Serien skal udføres med forskellige fronter. Gymnaster skal også have forskellige bevægelsesretningen.

8.1.2 Kompositionskrav (Danmarksserien 3,0 - Talentrækken 2,0)

Kompositions karakteren består af 3 forskellige kompositions komponenter i Danmarksserien (3,0) og 2 forskellige i Talentrækken (2,0).

Kun ét af hver kompositions komponent må markeres i Tariff Forms (hvis flere er markeret i Tariff Forms vil kun det første blive medregnet), og kun indskrevne komponenter bliver medregnet. Hver komponent (udført i forhold til definitionen) opnår 1,0 i værdi til C-karakteren.

8.1.3 Sværhed (åben skala)

Sværhedskarakteren består af forskellige sværhedsværdier jf. punkt 8.3.2.

- Danmarksserien: 8 elementer (inkl. kombination)
- Talentrækken: 7 elementer

Alle sværhedselementer, som holdet vil have bedømt, skal være markeret i Tariff Forms. Kun markerede sværhedselementer vil blive medregnet. Alle værdier for Danmarksserien og Talentrækken er vist i Appendix A1. For at opnå fuld sværhed for elementet, skal hele holdet udføre elementet korrekt og samtidigt.

8.1.4 Udførelseskrav (10,0)

To slags fradrag kan blive trukket fra udførelseskarakteren:

- Udførelsesfradrag (se Appendix A5)
- Koreografiske krav

Alle fradrag i disse to grupper fratrækkes fra 10,0

- Bonus (0,1) kan tillægges hver enkelt dommers udførelseskarakter.

8.2 Komposition (3,0 i Danmarksserien og 2,0 i Talentrækken)

8.2.1 Generelt

Kompositionskarakteren (C-karakteren) udregnes af CD-panelet. Kompositionskarakteren vil kun blive beregnet ud fra de C komponenter, som er markeret på Tariff Forms.

Fordeling af kompositionskrav for Danmarksserien og Talentrækken:

Danmarksserien	Talentrækken
Gruppeelement (G)	Gruppeelement (G)
Rytmask sekvens (RS)	Rytmask sekvens (RS)
Fleksibilitetselement (F)	-

8.2.2 Definition af kompositionselementer og krav

8.2.2.1 Flexibilitetselement (F) 1,0 - kun Danmarksserien

- Gymnasterne på holdet kan individuelt vælge et fleksibilitetselement, som de udfører samtidigt ifølge koreografien. Den enkelte gymnast skal vælge et af følgende:
 - Spagat (højre eller venstre ben forrest)
 - Split
 - Bredsiddende med foroverbøjet overkrop (bendeling på minimum 90°, overkroppen foroverbøjet 45° eller mindre fra gulvet)
 - Langsiddende (samlede strakte ben) med foroverbøjet overkrop (bryst på knæene)
- I fleksibilitetselementet skal positionen vises tydeligt, men behøver ikke holdes i ro. Hvis fleksibilitetselementet ikke udføres i henhold til definitionen, vil holdet ikke opnå 1,0 og vil opnå en reduceret værdi for elementet. Hvis en eller to gymnaster ikke udfører elementet i henhold til definitionen, får holdet 0,5 (halvdelen af værdien). Hvis tre eller flere fejler, bliver værdien for elementet 0.
- Hvis en gymnast ikke engang prøver på at udføre fleksibilitetselementet, er værdien 0.
- Elementet skal være markeret på Tariff Forms med F.

8.2.2.2 Gruppeelement (G) 1,0 - Danmarksserien og Talentrækken

- Den rytmask gulvserie kan indeholde mere end et gruppeelement, men kun ét må markeres på Tariff Forms og medregnes i C-karakteren.
- Alle gymnaster skal tage del i gruppeelementet, og have en aktiv rolle, enten ved et synligt løft eller kast fra gulvet (dvs. løfte, kaste og/eller gribe eller blive kastet).
- Løft betyder at gymnasten er løftet helt fra gulvet ved en aktiv støtte fra medgymnaster.
 - "Aktiv støtte" betyder, at den gymnast som støtter, skal arbejde for at udføre løftet eller bevare sin egen position for faktisk at støtte den løftede gymnast (f.eks. ikke kun ligge eller lave "balasana"¹ på gulvet). Stående støtte, knælende på alle fire el.lign. er acceptabelt, så længe gymnasten har en aktiv rolle.

¹ Balasana er en yogaøvelse, hvor personen ligger med front mod gulvet med benene trukket op under sig

- d) Den løftede gymnast skal være længere tid i luften, end denne kunne være ved at udføre elementet alene.
- e) Elementet skal udføres på **samme tid** i grupper eller hele holdet sammen.
 - En gruppe er tre eller flere gymnaster. Øvelser i par godkendes ikke som et gruppeelement.
- f) Forskellige grupper kan udføre forskellige slags gruppeelementer.
- g) Hvis et gruppeelement ikke udføres ifølge definitionen, vil værdien være 0.
- h) Elementet skal markeres på Tariff Forms med G.

8.2.2.3 Rytmisk sekvens (RS) 1,0 - Danmarksserien og Talentrækken

- a) Den rytmiske gulvserie kan indeholde mere end en rytmisk sekvens, men kun én må markeres i Tariff Forms og medregnes i C-karakteren.
- b) Hele holdet skal udføre den samme sekvens.
- c) Under den rytmiske sekvens skal alle gymnaster flytte sig på **samme tid** over gulvarealet (fra side til side, fra bagkant til forkant (eller omvendt) eller diagonalt).
- d) Gymnasterne kan flytte sig i enten en eller to grupper. Grupperne må starte fra forskellige steder på rytme gulvet. En gruppe består af tre eller flere gymnaster.
- e) Start- og slutpositionen for hver gymnast må ikke være længere væk fra gulvkanten end 3 meter. Ved en diagonal rytmisk sekvens er den maksimale distance fra gulvets hjørne 5 meter.
- f) At skifte formation under den rytmiske sekvens er tilladt.
- g) Sekvensen skal have mindst et temposkift.
- h) Antallet af øvelser i den rytmiske sekvens er valgfrit.
- i) Det er ikke tilladt at udføre nogen sværhedselementer i den rytmiske sekvens.
- j) Følgende krav skal være opfyldt for at få værdien for den rytmiske sekvens (1,0):
 - Alle gymnaster udfører den samme sekvens (spejling er tilladt)
 - Alle gymnaster udfører den samme sekvens på samme tid
 - Flytte sig over gulvet (3 forskellige muligheder, jf. pkt. c)
 - Temposkifte og ingen stop
 - Ingen sværhedselementer inkluderet
- k) Starten og slut på den rytmiske sekvens skal markeres i Tariff Forms med tegnene "RS→" for start og "RS←" for slut.

8.3 Sværhed (åben skala)

8.3.1 Generelt

8.3.2 Opbygning af sværhedsværdien

- a) Sværhedsværdien kan kun beregnes ud fra 8 elementer, inklusiv kombinationen i Danmarksserien og 7 elementer i Talentrækken. Sværhedsværdien består af følgende grupper:

Danmarksserien	Talentrækken
4 balanceelementer	4 balanceelementer
2 hop/spring	2 hop/spring
2 akrobatiske elementer	1 akrobatisk element
1 kombination	

- b) I tilfælde af at der er markeret flere elementer i Tariff Forms end der er krav om, vil kun de 8 første for Danmarksserien, og de 7 første for Talentrækken blive medregnet.
- c) Alle værdier er vist i oversigten over sværheden i Appendix A1.

- d) Værdien af balanceelementer, hop/spring, akrobatiske elementer og kombinationen, bliver alle lagt sammen til holdets sværhedsværdi.
- e) Sværhedskarakteren (D-karakteren) bliver beregnet af CD-panelet. Et eksempel på beregning af sværhedsværdien for akrobatiske elementer i Danmarksserien: $A203 + A403 = 0,6$. Sværhedsværdien for akrobatiske elementer er 0,6.
- f) Det samme element kan kun blive medregnet som sværhedselement én gang. I Danmarksserien udgør to af de 8 markerede elementer kombinationen.
- g) Hvis et hold har markeret flere end det tilladte antal elementer, bedømmer dommerne kun de først markerede elementer/kombinationer.

8.3.3 Markering af sværhedselementer

- a) Det er tilladt for holdet at udføre flere sværhedselementer end der er markeret i Tariff Forms. Det er kun de markerede elementer, som vil blive medregnet. Elementer skal markeres i den rigtige rækkefølge ved siden af den formation, hvor elementet bliver udført.
- b) Sværhedselementer skal markeres med deres respektive koder og symboler. Kombinationen mellem to sværhedselementer skal markeres med symbolet } C.
- c) Hvis et hold på grund af en skade under konkurrencen (godkendt af konkurrencens sundhedsfaglige personale) får brug for at ændre et markeret sværhedselement på holdets Tariff Forms, har de ret til at gøre det inden udførelsen af den rytmiske gulvserie.
- d) Sværhedselementerne som er markeret i Tariff Forms, og som medregnes i sværhedskarakteren, skal have forskellige koder.

8.3.4 Udførelseskrav for sværhedselementer

- a) Udførelsen af hvert sværhedselement skal overholde kravene (se Appendix A1 samt kravene i Appendix A4 og A5), ellers vil det ikke blive medregnet som et sværhedselement, eller dets sværhedsværdi vil blive reduceret.
- b) Alle gymnaster på holdet skal udføre det samme sværhedselement med den samme kode og variation A/B/C. Elementerne skal udføres med arme og ben i den samme position (undtagelse: håndstand). Spejling er tilladt (f.eks. ved udførelse af spring eller piruetter med forskelligt ben).
- c) Sværhedselementer skal udføres af alle gymnaster på **samme tid** ifølge koreografien.
 - "Ifølge koreografien" betyder, at elementet er koreograferet til, at det skal udføres på samme tid. Hvis f.eks. en gymnast udfører elementet for sent i programmet, men udfører elementet korrekt en smule senere end de andre gymnaster, vil holdet stadig få værdien for elementet (der vil forekomme et udførelsesfradrag for at være for sent).
- d) Ikke mere end tre skridt (gå eller løb) er tilladt inden ethvert sværhedselement ifølge koreografien.

8.3.5 Reduktion af et elements sværhedsværdi

- a) Den fulde værdi for et sværhedselement vil kun blive givet, hvis alle gymnaster udfører elementet markeret i Tariff Forms korrekt.
- b) Hvis alle gymnaster forsøger at udføre elementet, men 1 eller 2 gymnaster fejler, vil holdet få 50 % af elementets værdi.
- c) Hvis tre eller flere gymnaster fejler elementet, gives ingen sværhedsværdi.
- d) Hvis én eller flere gymnaster ikke engang prøver at udføre elementet, er elementets værdi 0.
- e) Mindre udførelsesfejl har ikke effekt på elementets sværhedsværdi, hvis elementet bliver udført ifølge kravene for elementet (f.eks. bøjse det støttende ben i SB603 <math><15^\circ</math> (App. A1)).
 - I elementer med drejning eller skrue er rotationstolerancen for sværheden 45° for under- og overrotation.
 - At vise ekstra smidighed/fleksibilitet har ikke effekt på sværhedsværdien.

8.3.6 Sværhedselementer

8.3.6.1 Balanceelementer

- a) Fire (4) forskellige balanceelementer må medregnes til sværhedsværdien. Alle fire balanceelementer skal være markeret i Tariff Forms.
- b) En balance **skal** være håndstand (HB1001) eller hovedstand (HB201). Derudover skal mindst en af balancerne være en dynamisk balance (DB) og en stående balance (SB). Den fjerde balance er valgfri og kan enten være dynamisk, stående eller en balance med håndstøtte.

8.3.6.2 Hop/spring (J)

To (2) forskellige hop/spring må medregnes i sværhedsværdien. En genkendelig figur (position) skal vises i luften under hoppet/springet. Figuren i svævefasen, skruen og landingspositionen skal være ifølge definitionen af elementet.

Særligt for Talentrækken: Det er ikke tilladt at udføre hop til maveliggende, og er dermed heller ikke en del af de valgbare elementer i Appendix A1.

8.3.6.3 Akrobatiske elementer (A)

To forskellige akrobatiske elementer må medregnes i sværhedsværdien. Akrobatiske elementer skal overholde anerkendte normer inden for gymnastik.

8.3.7 Kombination af elementer (} C) (Kun Danmarksserien)

8.3.7.1 Generelt

Sværhed: En kombination af elementer kan kun blive medregnet ved direkte forbindelse mellem de to forskellige elementer. Værdierne af de to elementer i kombinationen vil blive lagt sammen, hvorefter den halve værdi gives (f.eks. $(0,4 + 0,2)/2 = 0,3$). Et element, der tæller i kombinationen, medregnes også som et individuelt sværhedselement, f.eks. et hop. Alle gymnaster skal udføre kombinationen i samme rækkefølge for at blive godkendt.

For eksempel: Et splitspring tæller som en del af en kombination, bliver også medregnet som et hop/spring.

Alle forbindelser skal være **direkte**. Direkte forbindelser er hvor elementerne udføres uden følgende:

- Pause mellem elementerne
- Tab af balance (f.eks. ved at hoppe) mellem elementerne
- Yderligere trin

Kombinationen af elementer kan kun blive udført inden for følgende elementgrupper:

- Pivoter, hop/spring, balance/kraftelementer og akrobatiske elementer, eller en blandet kombination af disse elementgrupper. Kombinationen skal udføres samtidig af gymnasterne.

Hvis et hold udfører mere end én kombination, vil den først markerede kombination kun blive medregnet.

Udførelsen af hvert element i kombinationen skal godkendes som sværhedselement.

8.3.7.2 Kombination af pivoter

En kombination af en sammensætning af 2 forskellige pivoter (med forskelligt kodenummer).

Forbindelsen mellem pivoterne i kombinationen må udføres uden mellemliggende trin (men med hælberøring af støttefoden imellem), eller med ét mellemliggende trin. F.eks. i første pivot er venstre ben støttebenet, det højre ben er frit, trin til det højre ben, og den anden pivot er udført på højre ben som støtteben med det venstre ben frit.

8.3.7.3 Kombination af hop eller spring

En kombination af en sammensætning af 2 forskellige hop eller spring med maksimalt et mellemliggende trin. F.eks. splitspring med landing på højre fod, hvorefter der tages et skridt fremad, og derefter afsæt på venstre fod til saksehopp.

8.3.7.4 Kombination af balancer

En kombination af en sammensætning af 2 forskellige former for balancielementer. Forbindelsen er udført med kropsvægten på den samme fod eller hænder. Det er muligt at ændre kropsvægten: a) fra hænder til ben, b) fra ben til hænder eller c) fra ben eller hænder til hænder og ben (eller omvendt, f.eks. fra håndstand til bro) under kombinationen, uden mellemliggende støttefod eller håndbevægelser.

8.3.7.5 Kombination af akrobatiske elementer

En kombination af en sammensætning af 2 forskellige akrobatiske elementer. Forbindelsen er udført uden nogle trin mellem landing og afsæt; begge ben skal røre gulvet (f.eks. araber-flik flak).

8.3.7.6 Blandet kombination

En forbindelse mellem sværheder i en blandet kombination af 2 elementer skal udføres uden mellemliggende trin, hvis det er muligt, men hvis det er nødvendigt, så er maksimum ét mellemliggende trin tilladt.

8.4 Udførelse

8.4.1 Generelt

Ved udregningen af E dommernes karakterer er følgende taget med i betragtning:

- Udførelse
- Koreografiske krav
- Udførelsesbonus

Både udførelsesfradrag og koreografiske fradrag trækkes samlet fra 10,0.

8.4.2 Udførelsesfradrag

Princippet er at identificere om fradraget er mindre, moderat eller større, og sammenholde fradraget med antallet af gymnaster, som laver fejlen. Hver E dommer giver udførelsesfradragene i disse grupper: meget lille, lille, mellem, stor, meget stor og fald, som er defineret i følgende skema:

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

Meget lille 0,1

Dette fradrag gives, når fejl er mindre, og den laves af én gymnast.

Lille 0,2

Dette fradrag gives, når en mindre fejl laves af mere end en gymnast, men mindre end halvdelen af holdet. Det kan også gives, når en moderat fejl laves af én gymnast.

Mellem 0,4

Dette fradrag gives, når en moderat fejl laves af mindre end halvdelen af holdets gymnaster. Det kan også være en mindre fejl lavet af halvdelen eller mere af holdet (f.eks. når hele holdet ikke bruger deres krop (kropsstamme) - ingen dynamisk udførelse). Dette er også fradraget for en større fejl lavet af én gymnast.

Stor 0,7

Dette fradrag gives, når en større fejl laves af mindre end halvdelen af holdet. Det kan være en moderat fejl lavet af halvdelen eller mere af holdet.

Meget stor 1,0

Dette fradrag gives kun, når halvdelen eller mere af holdet laver en større fejl.

Hvis ikke andet er nævnt gives fradrag hver gang holdet laver fejl. Hver dommer afgiver en selvstændig karakter med en nøjagtighed på 0,1 point. Udførelsesfradrag er bygget op ved at bruge tabellen over udførelsesfejl i Appendix A5.

8.4.3 Definition af udførelsesfejl

8.4.3.1 Forkert antal gymnaster

I tilfælde af, at der er for få eller for mange gymnaster, eller der ikke er lige antal drenge- og pigegymnaster på mixhold, vil der blive foretaget et fradrag for forkert antal gymnaster. Hvis der efter afbrydelse af serien er mindre end 6 gymnaster på gulvet eller ulige antal drenge eller pige gymnaster på et mixhold, bliver der ikke givet et fradrag for forkert antal gymnaster.

Fradrag på 1,0 en gang pr. manglende/ekstra gymnast

8.4.3.2 Præcision i opstillinger

Alle formationer skal være præcise (f.eks. lige linjer, når det er meningen).

Fradraget er her mindre.

8.4.3.3 Overgange

Overgange forstås på en sådan måde, at det er de elementer/bevægelser, der indgår i at ændre en formation til en anden, eller at forberede sig på at udføre gruppeelementet.

Overgange med kvalitet

Overgange skal have gymnastiske og rytmiske kvaliteter, og danne en naturlig del af den rytmiske serie.

Simple overgange udført ved at gå, marchere eller løbe uden nogen gymnastisk kvalitet udløser et fradrag hver gang.

Fradraget er mindre.

Nem adgang (Integration af opstillinger)

Overgangene skal kunne udføres nemt uden at tage ekstra/lange skridt eller klemme sig ind på utilstrækkelig plads. Ikke at have nem adgang udløser fradrag hver gang.

Fradraget er mindre.

8.4.3.4 Synkronisering i forhold til koreografien

Holdet skal udføre øvelser på samme tid, når det er meningen i forhold til koreografien.

Fradraget er mindre, moderat eller større.

8.4.3.5 Ensartethed i udførelsen

Holdet skal udføre de samme bevægelser og elementer præcist på samme måde, medmindre koreografien tydelig viser noget andet. Sværheds-elementer som medregnes i sværhedsværdien skal (håndstand undtaget) udføres ens. F.eks. i DB201 skal det frie ben være placeret ens for alle gymnaster.

Fradraget er mindre, moderat eller større.

8.4.3.6 Udførelse af sværheds-elementer og fleksibilitets-element

Elementerne skal udføres ifølge de definerede krav.

Fradraget er mindre, moderat eller større.

8.4.3.7 Dynamisk udførelse

Holdet skal udføre serien med dynamisk udførelse. Dynamisk udførelse inkluderer god rytme og sans for tyngde med afslapning og udvidelse. Bevægelsessekvenserne skal vise flydende sammenhæng på en naturlig og logisk måde. Momentumet skal bruges fra den foregående bevægelse i stedet for at der skal opbygges ny kraft. Der må ikke være formålsløse stop mellem øvelserne eller pauser for at forberede sig til øvelser. Alle øvelser og elementer skal favorisere dynamisk udførelse. Sekvenser der kun er udført med isolerede arm- og benbevægelser uden at kroppen er involveret (statisk overkrop) resulterer altid i et fradrag.

Fradraget er mindre.

8.4.3.8 Amplitude og bevægelsesudslag

Elementer og bevægelser skal udføres med en optimal amplitude. Bevægelsesudslag skal være synlige i alle elementer og bevægelser gennem hele programmet.

Fradraget er mindre.

8.4.3.9 Balance og kontrolleret udførelse

Serien skal udføres kontrolleret med balance. Der vil ske fradrag, hvis f.eks. der udføres ekstra trin, hop, arm- eller benbevægelser eller håndstøtte for at holde på balancen.

Fradraget er mindre eller moderat.

8.4.3.10 Fald

Hvis en gymnast falder fra en stående position til numsen, ryggen, maven eller siden, eller fra håndstøttet balancen til ryggen, maven eller siden, vil der ske fradrag.

Fradraget er 0,3 pr. gang pr. gymnast.

8.4.3.11 Overskridelse af gulvareal

Overskridelse af gulvarealet (14 x 16 m) sker, når en del af kroppen rører gulvet uden for den markerede afgrænsning, og vil resultere i et fradrag hver gang.

Afgrænsningen (den hvide linje) er en del af rytmegulvet.

Fradraget er mindre.

8.4.4 Udførelsmæssige krav

Tabel over udførelseskrav	Mindre	Moderat	Større
Forkert antal gymnaster			1,0
Præcision i formationer	x		
Overgange	x		
Synkronisering	x	x	x
Ensartethed i udførelsen	x	x	x
Udførelse af sværhedselementer og fleksibilitetselement	x	x	x
Dynamisk udførelse	x		
Amplitude og bevægelsesudslag	x		
Balance og kontrolleret udførelse	x	x	
Fald			0,3
Overskridelse af gulvareal	x		

8.4.5 Koreografiske krav

8.4.5.1 Bevægelse i overensstemmelse til musikken

Der skal være overensstemmelse mellem musikken og bevægelserne. Serien skal give følelsen af at "se hvad du hører, og hør hvad du ser".

Frdrag på 0,2 én gang

8.4.5.2 Opstillinger (Danmarksserien 1,6 - Talentrækken 0,6)

Antal af opstillinger

Der skal i serien mindst være:

- 6 forskellige opstillinger i Danmarksserien
- 3 forskellige opstillinger i Talentrækken

Opstillingerne bliver regnet som forskellige, hvis formen er forskellig. Ved kun at ændre på opstillingens størrelse gør den ikke forskellig (f.eks. bliver en lille cirkel regnet for den samme formation som en stor cirkel).

Frdrag på 0,2 for hver manglende opstilling.

Stor opstilling (Kun Danmarksserien)

Der skal være mindst én stor opstilling, hvor gymnasterne er placeret i en stor formation (ikke i flere små grupper). Størrelsen på opstillingen skal være mindste fra side til side og fra baglinje til front (ikke længere end 1 meter fra hver gulvkant). En diagonal linje fra hjørne til hjørne vil ikke blive medregnet som en stor opstilling.

Frdrag 0,2 for manglende stor opstilling.

Lille opstilling (Kun Danmarksserien)

Der skal være en lille opstilling (kompakt) i serien, som ikke må være større end 4 x 4 meter.

Frdrag på 0,2 for manglende lille opstilling.

Bevægende kurve (CF) (Kun Danmarksserien)

Der skal være mindst en bevægende kurve formation. En formation tæller som en bevægende kurve hvis den vej, som gymnasterne bevæger sig, er klart kurvet og gymnasterne følger hinanden hen ad den kurvede form. Størrelse og formen på den kurven må ændre sig under bevægelsen. Kurven skal være klart synlig. Hele holdet må udføre en formation sammen eller to separate kurver i to grupper. Det mindste antal gymnaster i en bevægende kurve opstilling er fire gymnaster. Den bevægende kurve skal markeres i Tariff Forms med "CF".

Fradrag på 0,2 for manglende bevægende kurve formation.

8.4.5.3 Retninger

Den rytmiske gulvserie skal inkludere to forskellige retninger, som gymnasterne skal bevæge sig i; baglæns og sidelæns (venstre **eller** højre). I Danmarksserien kan dette variere inden for holdet. Dette betyder, at nogle gymnaster kan bevæge sig til højre og nogen til venstre på samme tid.

I begge retninger skal der være mindst en sekvens på:

- Danmarksserien: 3 forskellige sammenhængende bevægelser eller elementer.
- Talentrækken: 2 forskellige sammenhængende bevægelser eller elementer.

Ved retning baglæns skal bevægelserne udføres med bagsiden af kroppen i bevægelsesretningen. Siden af kroppen skal bruges i bevægelsesretningen i den sidelæns retning. Siden som er i bevægelsesretningen kan ændres under sekvensen, men bevægelsen skal fortsætte mod den samme retning. Et mellemtrin er tilladt. Alle gymnaster skal udføre hver retning på samme tid.

Retninger skal vises i Tariff Forms med pilene ↑, ← eller →

Akrobatiske elementer er ikke tilladt.

Fradraget pr. manglende retning (baglæns eller sidelæns) er 0,2.

8.4.5.4 Fronter (0,6)

Serien skal udføres med tre forskellige fronter (front, bagud og til højre **eller** venstre). Diagonal front vil ikke blive antaget som en front. Alle gymnaster skal lave den påkrævede front på samme tid for at opfylde dette koreografiske krav. Dette betyder dog ikke, at hele serien skal udføres af hele holdet mod den samme front hele tiden.

Der skal mindst være en sekvens med en kombination af tre forskellige bevægelser eller elementer med front i den påkrævede retning.

Fronter skal vises i Tariff Forms med V (front), Λ (bagud), og < eller > (højre eller venstre).

Fradrag for manglende front er 0,2 pr. front.

8.4.6 Koreografiske krav

Tabel over koreografiske krav	Fradrag
Bevægelser i overensstemmelse med musikken	0,2
Formationer	
- 6 forskellige formationer i Danmarksserien	0,2 for hver
- 3 forskellige formationer i Talentrækken	0,2 for hver
- Stor formation i Danmarksserien	0,2
- Lille formation i Danmarksserien	0,2
- Bevægende kurve i Danmarksserien	0,2
Retninger	
- Baglæns	0,2 pr. gymnast
- Sidelæns	0,2 pr. gymnast
Fronter	
- Front	0,2
- Bagud	0,2
- Venstre eller højre	0,2

8.4.7 Udførelsesbonus (max 0,1)

Hvis serien eller dele af serien er udført med fremragende færdigheder, og den er særlig flot præsenteret, kan holdet tildeles en bonus.

Bonus 0,1 pr. hold på hver dommers egen E-karakter.

8.4.8 Overdommerfradrag (E1)

Overdommerfradrag tages fra den samlede disciplinkarakter.

8.4.8.1 Afbrydelse af den rytmiske serie (1,0)

Hvis en gymnast stopper udførelsen og forlader gulvarealet, vil der ske et fradrag.

Overdommerfradrag på 1,0 pr. gymnast, for at afbryde den rytmiske serie.

8.4.8.2 Ukorrekt tid (0,3)

Tidsgrænserne er som følger:

- Micro: 1:15 - 2:45
- Mini: 1:45 - 2:45
- Junior: 2:15 - 2:45

Tidstagningen starter med musikken og slutter, når den sidste bevægelse er udført. Elementer der er udført efter tidsbegrænsningen vil blive anerkendt og evalueret.

Overdommerfradrag på 0,3 for tidsfejl og vil blive taget for under/over tid.

Overdommerfradrag på 2,0 for manglende opfyldelse af tidskrav på over 15 sek. E2 tager tid.

8.4.8.3 Ukorrekt musik (0,3)

Den endelige præsentation af serien skal udføres til valgfri musik. Musikken skal være instrumental uden sang. Dette betyder ingen ord, selvom ordenes betydning ikke er til at forstå. Menneskestemmer kan dog blive brugt som instrument, f.eks. nynne eller fløjten.

Overdommerfradrag på 0,3 for manglende musik eller musik med sangtekst.

8.4.8.4 Ukorrekt påklædning

Følgende vil resultere i fradrag for ukorrekt påklædning:

- Fodtøj (hvis ikke båret af hele holdet)
- Løse genstande
- Kropsmaling
- Påklædning som ikke opfylder kriteriet i pkt. 5.2

Overdommerfradrag på 0,3 én gang for ukorrekt påklædning

8.4.8.5 Smykker

Ingen smykker af nogen som helst afskygning må blive båret af gymnasterne i overensstemmelse med pkt. 5.2.1.

Overdommerfradrag for smykker er 0,3 en gang

8.4.8.6 Iført usikker fastgjort eller iøjefaldende bandager

Bandager (inklusive "støtte-skinne"²) skal være sikkert fastgjort og i ikke-iøjefaldende farve, ifølge pkt. 5.2.1.

Overdommerfradrag for i usikkert fastgjort eller iøjefaldende bandager 0,3 en gang

8.4.8.7 Ikke respekterer disciplinen - eller konkurrencemæssige krav

Dette fradrag anvendes, hvis et hold ikke respekterer disciplinerne eller andre konkurrencemæssige krav. Fradragene er følgende:

- Ankommer ind på gulvet mod konkurrencekravene (nøl)
- Ikke løber direkte til startpositionen på gulvarealet
- Skifter gymnaster under serien

Overdommerfradrag for ikke at respektere disciplinen eller de konkurrencemæssige krav 0,3 pr enhed

8.4.8.8 Træner giver verbale eller visuelle instrukser

Det er ikke tilladt for trænerne, at give nogen som helst former for verbale eller visuelle instrukser under serien. I tilfælde af træneren vil have afbrudt serien på grund af tekniske årsager, skal der gives omgående meddelelse til E1, når serien er færdig. Såfremt E1 mener, at holdet er berettiget til at foretage et nyt forsøg, vil serien blive bedømt på ny.

Overdommerens fradrag for en træners instrukser til holdet er 0,3 én gang

² Knæskinne eller lignende

8.4.9 Opsummering af udførelses E1 dommerfradrag

Overdommerfradrag (E1)	Fradrag
Afbrydelse af den rytmiske serie	1,0 pr. gymnast
Ukorrekt tid	
- Under/over tid	0,3
- Mere end 15 sek. overskridelse af tidskrav	2,0
Musik	
- Fravær af musik	0,3 én gang
- Musik med sangtekster	0,3 én gang
Ukorrekt påklædning	
- Fodtøj	0,3 én gang
- Løse genstande	
- Kropsmaling	
- Påklædning i uoverensstemmelse med punkt 6.2	
Smykker	0,3 én gang
Iført dårligt fastgjort eller iøjefaldende bandager	0,3 én gang
Ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav	0,3

9 BANE

9.1 Disciplinkrav

- a) Alle gymnaster skal deltage i den rytmiske gulvserie for at kunne deltage i disciplinen, medmindre de er undtaget (af en UTG udpeget læge eller sundhedspersonale) grundet en skade. Sanktion vil være diskvalifikation af holdet.
- b) Holdet skal være klar ved tilløbsbanen, inden foregående hold har gennemført deres disciplin
- c) Disciplinen vil starte fra startpositionen af tilløbsbanen, når holdet modtager et signal med det grønne flag fra overdommeren (E1) på banen.
- d) Hele programmet udføres til valgfri musik. Tidsfristen er 2 minutter og 45 sekunder - tidstagningen starter med musikken, og slutter når sidste gymnast lander sidste element.
- e) Det er ikke tilladt at markere tilløbsbanen eller springbanen med tøj eller andet. Et målebånd vil blive fastgjort til gulvet ved siden af tilløbsbanen. Det vil måle afstanden fra starten af landingsmåtten.
- f) Hvert hold skal udføre tre forskellige omgange, hvor hver springkombination skal bestå af mindst 3 elementer. Der er dog følgende undtagelser:
 - **Junior:** det er tilladt at have én omgang med minimum 2 elementer. De to sidste omgange skal have minimum 3 elementer.
 - **Mini:** det er tilladt at have én omgang med minimum 2 elementer og én omgang med minimum 1 element. Den sidste omgang skal have 3 elementer.
 - **Micro:** det er tilladt at have én omgang med minimum 1 element og to omgange med minimum 2 elementer.
- g) Alle springkombinationer skal udføres uden mellemtrin eller pauser.
- h) Holdet springer med 6 gymnaster i hver omgang og der kan bruges forskellige gymnaster i hver omgang.
- i) Mix hold skal have samme antal drenge og piger i hver omgang.
- j) Alle gymnaster skal lande deres sidste element i landingsområdet.
- k) Efter 1. og 2. omgang skal gymnasterne løbe samlet tilbage.
- l) Minimum én træner skal være i sikkerhedsområdet under hele programmet. Det er tilladt at træde midlertidigt ud på gulvet.
- m) Udførelse af trippelsaltoer kræver en skriftlig dispensation.

9.2 Komposition

9.2.1 Generelt

- a) Hvert hold skal udføre tre forskellige omgange:
 - Første omgang: Alle gymnaster udfører samme springkombination (holdomgang).
 - Anden omgang: Alle gymnaster udfører samme springkombination eller øger sværheden.
 - Tredje omgang: Alle gymnaster udfører samme springkombination eller øger sværheden.
- b) Mindst én omgang skal udføres baglæns, og én runde skal udføres forlæns. I den sidste omgang er der ikke nogen krav til elementernes retning, og de må være forlæns, baglæns eller en kombination af forlæns og baglæns elementer.
- c) Ved dobbelt- eller trippelroterende spring med mindre end tre skruer i holdomgangen, skal gymnasterne udføre det samme antal skruer i hver salto.
- d) Holdet skal vise en god variation i de valgte omgange (se punkt 10.2.4).
- e) Elementer udført efter en pause, et fald eller mellemtrin vil ikke blive medregnet i kompositions karakteren.

9.2.2 Definitioner af kompositionsfradrag

Alle kompositionsfradrag vil blive foretaget under kompositions karakteren. Det maksimale fradrag for komposition er 2,0 (4,0 i micro- og minirækkerne). Holdet kan måske opnå højere fradrag end 2,0 (4,0), men dommerne kan kun give fradrag op til den maksimale grænse.

En gymnast udfører en baglæns springkombination, hvis alle elementerne er baglæns og en forlæns springkombination, hvis alle elementerne er forlæns.

Medmindre andet er angivet, bliver alle kompositionsfradrag taget til overvejelse, undtaget når der er mindre end 6 gymnaster i omgangen. I dette tilfælde vil der ikke blive foretaget fradrag for den manglende gymnast under punkt 10.2.3 og 10.2.4.

For alle gyldige elementer med en sværhedsværdi, medregnes alle faktiske udførte saltoer og halve skruer. Dette gælder også i holdomgangen, selvom en gymnast ikke udfører det samme som størstedelen af holdet.

9.2.3 Holdomgang og rækkefølge af individuelle elementer i omgangene

9.2.3.1 Mangel på holdomgang (0,2 pr. gymnast)

I første omgang skal alle gymnaster udføre den præcist samme springkombination. Dette kaldes for holdomgangen.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast der ikke udfører holdomgangen

9.2.3.2 Ukorrekt rækkefølge (0,1 pr. gymnast)

I anden og tredje omgang er det tilladt for gymnasterne at øge sværheden. Inden for hver omgang skal enkelt saltoer udføres inden dobbelt saltoer, og dobbelt saltoer inden trippel saltoer. For det samme antal rotationer i saltoer (enkelt, dobbelt, trippel) skal gymnasterne bevare eller øge sværheden i omgangen.

Fradrag på 0,1 pr. gymnast for ukorrekt rækkefølge

9.2.4 Variation

9.2.4.1 Gentagelse af springkombination (0,2 pr. gymnast hver gang)

Hvis en gymnast udfører den præcist samme springkombination fra en anden omgang, vil der blive foretaget et fradrag på 0,2 pr. gymnast hver gang. Den eneste undtagelse er, når en gymnast udfører den forkerte springkombination i holdomgangen. Omgangen hvor springkombinationen forekommer flest gange er fri for fradrag.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast hver gang

9.2.4.2 Mangel på forlæns eller baglæns omgang (0,2 pr. gymnast)

Holdet skal udføre mindst en omgang baglæns og en omgang forlæns. Fradraget er baseret på den omgang, som kommer tættest på at opfylde kravet.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast for manglende forlæns eller baglæns omgang

9.2.4.3 Ikke opfyldt skruekrav (0,2 pr. gymnast) - (IKKE GÆLDENDE I TALENT)

Holdet skal udføre en omgang, hvor gymnasten udfører en springkombination som indeholder et element med mindst 360° skrue i en enkelt salto eller mindst 180° i dobbelt eller trippel saltoer. Fradraget er baseret på den omgang, som kommer tættest på at opfylde kravet.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast der ikke opfylder skruekravet

9.2.5 Opsummering af kompositionsfradrag

Kompositionsfradrag	Fradrag
Holdomgang og rækkefølge af elementer	
- Mangel på holdomgang	0,2 pr. gymnast
- Ukorrekt rækkefølge i 2. og 3. omgang	0,1 pr. gymnast
Variation	
- Gentagelse af springkombination	0,2 pr. gymnast
- Mangel på forlæns eller baglæns omgang	0,2 pr. gymnast
- Ikke opfyldt skruekrav (IKKE GÆLDENDE TALENT)	0,2 pr. gymnast

9.3 Sværhed

9.3.1 Generelt

- Valget af elementer i springkombinationerne bør aldrig ofre stil og teknisk præcision til fordel for sværheden. Springkombinationerne bør altid følge gymnasternes kunnen og formåen.
- Sværheden for hver springkombination er ikke begrænset.
- Springkombinationens sværhedsværdi udregnes ud fra de to forskellige elementer med den højeste værdi.
- Sværhedsværdien i dobbelt- og trippelsaltoer er defineret ud fra den laveste kroppsposition. F.eks. strakt i første salto og hoftebøjet i anden salto vil blive beregnet som hoftebøjet ift. sværhed.
- Kroppspositionen i saltoer med mere end en halv skrue vil enten blive accepteret som lukket eller strakt, men aldrig hoftebøjet.
- Elementer udført efter en pause, et fald eller mellemtrin er ikke gyldige, og vil ikke blive medregnet i sværhedskarakteren.
- Alle elementer bliver bedømt på, hvad der egentlig bliver udført - undtaget i holdomgangen. Hvis en gymnast ikke udfører det præcist samme spring som flertallet i holdomgangen, så vil springet få sværhedsværdien 0.
- Hvis der ikke landes entydigt med fødder først, vil elementet få sværhedsværdien 0.
- Trippelsaltoer med blinde landinger anses ikke som gyldige elementer og får sværhedsværdien 0.
- Gennemløb vil blive vurderet til 0 i sværhed.
- Gives der hjælp til udførelse (modtagning) i første halvdel af springet, vil springet blive tildelt 0 i sværhed.
- Der findes et gennemsnit for de tre omgange og rundes ned til nærmeste 0,1 for at få holdets endelige sværhedsværdi.
- Hvis flere end 6 gymnaster springer i en omgang, baseres sværhedsværdien på de 6 første gymnaster.

OBS! For efterskole DM B-rækken og talentrækken gælder, at der ikke må udføres dobbelt- eller trippelroterende spring. I så fald gives 0 i sværhed.

9.3.2 Basisværdier

Gruppe	Basiselement	Værdi
Gruppe 1 - forlæns	Vejrmølle	0,10
	Kraftspring	0,20
	Flyvespring	0,20
	Lukket salto	0,20
	Hoftebøjet salto	0,30
	Strakt salto	0,40
	Indgangssaltoer **	
	- Lukket	0,20
	- Hoftebøjet	0,30
	- Strakt	0,30
	- Strakt helskrue	0,40
	Dobbelt salto lukket	1,10
	Dobbelt salto hoftebøjet	1,30
	Dobbelt salto strakt	1,50
Trippel salto lukket	N/A	
Gruppe 2 - baglæns	Rondat	0,10
	Flik-flak	0,20
	Lukket salto	0,20
	Hoftebøjet salto	0,20
	Strakt salto	0,30
	Whipback	0,30
	Dobbelt salto lukket	0,80
	Dobbelt salto hoftebøjet	0,90
	Dobbelt salto strakt	1,10
	Trippel salto lukket	1,60
	Trippel salto hoftebøjet	1,90

** Nogle indgangssaltoer har nedsat værdi

9.3.3 Tillægsværdier

- 0,1 for hver halve skrue (180°) i enkelt- og dobbeltsaltoer
- 0,2 for hver halve skrue (180°) i trippelsaltoer
- 0,1 ekstra for at skrue 1080° og for hver ekstra hele skrue

9.4 Udførelse

9.4.1 Generelt

Hver E dommer afgiver en enkelt karakter, som er gennemsnittet af de tre karakterer (en for hver omgang), nedrundet til nærmeste 0,1.

Udførelsesfradragene for hver runde er udregnet som summen af fradragene for alle gymnasters individuelle springkombinationer. Manglende elementer, gennemløb og forkert antal gymnaster giver også fradrag.

Nogle fradrag henviser til hele omgangen, mens andre er relateret til bestemte elementer. For den sidste salto, er der krav til højde, længde og udstrakt kropspose inden landing.

Landingen skal være kontrolleret, men må gerne fortsætte i springets retning, så længe det er kontrolleret.

Alle elementer udført efter en pause, et fald eller mellemtrin vil ikke blive medregnet.

9.4.2 Definition af udførelsesfradrag

Det maksimale fradrag er vist i parenteser i overskrifterne.

9.4.2.1 Kropspose i saltoer (0,5)

Lukket, hoftebøjet eller strakt kropspose i saltoer, skal udføres med en klar og defineret kropspose med fødder og ben er samlet, og strakte fodled. Armene skal være tæt på kroppen. Dobbelt- og trippel saltoer regnes for et element.

Frdrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast pr. element for fejl i knæ og hofte

Frdrag på 0,1 pr. gymnast pr. element for krydsede/spredte ben

Frdrag på 0,1 pr. gymnast pr. element for hoved- eller fodfejl

Frdrag på 0,1 pr. gymnast pr. element for ikke at have armene tæt på kroppen eller i skruens rotationsakse.

9.4.2.2 Kropspose i andet end saltoer (0,2)

Elementer (ikke saltoer) skal udføres med en klar og defineret kropspose, hvor fødder og ben er samlet (der hvor det er muligt) samt strakte fodled.

Frdrag på 0,1 eller 0,2 pr. gymnast pr. element for fejl i knæ og hofte

Frdrag på 0,1 pr. gymnast pr. element for krydsede/spredte ben, hoved- og fodfejl

9.4.2.3 Skrueteknik (0,3)

Afsætsfasen skal være klar og tydelig, og skruen skal være fuldendt i god tid inden landing.

Frdrag på 0,1 eller 0,2 pr. gymnast pr. element for at starte skruen for tidligt eller for sent

Frdrag på 0,1 pr. gymnast pr. element for at afslutte skruen for sent

Frdrag på 0,1 eller 0,2 pr. gymnast pr. element for at over- eller underrotere skruen i landingen

9.4.2.4 Mangel på fremdrift (0,3)

Springkombinationen bør fastholde eller øge energien.

Frdrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast for tab af energi

9.4.2.5 For lav eller lang afsluttende salto (0,3)

Den afsluttende salto skal udføres med passende højde og længde.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast for en for lav afsluttende salto

Fradrag på 0,1 pr. gymnast for en for lang afsluttende salto

9.4.2.6 Landingsposition (0,3)

Kropspositionen skal være oprejst ved landing. En smule bøjede knæ (<90°) og en smule bøjet hofte (<90°) er tilladt.

Fradrag på 0,2 eller 0,3 pr. gymnast for over-/underrotation

Fradrag på 0,2 eller 0,3 pr. gymnast for knæ/hofte bøjet $\geq 90^\circ$ op til en dyb squat

9.4.2.7 Kontrol i landing (1,5)

Landingen skal være kontrolleret og må bevæge sig i springets retning så længe det er under kontrol.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast for mangel på kontrol

Fradrag på 0,3 pr. gymnast ved let berøring af måtten med én hånd/knæ

Fradrag på 0,5 pr. gymnast ved let berøring af måtten med to hænder/knæ

Fradrag på 0,8 pr. gymnast ved fald (sidde, rulle, etc.)

Fradrag på 1,5 pr. gymnast for ikke at lande med fødder først

9.4.2.8 Landing af sidste element i landingsområdet (0,3) - (IKKE GÆLDENDE I TALENTRÆKKEN)

Gymnasterne skal lande deres sidste element i landingsområdet. Tapen der binder landingsmåtten og fiberbanen sammen, anses som værende en del af landingsområdet.

Fradrag på 0,3 pr. gymnast pr. gang for ikke at lande sidste element i landingsområdet

9.4.2.9 Afvigelse fra centerlinjen (0,2)

Elementerne skal udføres langs centerlinjen på banen og landingsområdet.

Fradrag på 0,1 pr. gymnast ved lille afvigelse >0,5 m

Fradrag på 0,2 pr. gymnast ved stor afvigelse >1,0 m

9.4.2.10 Trænerens indgriben (1,5)

En obligatorisk træner skal kun stå til rådighed for at kunne reagere i tilfælde af farlige situationer. Træneren er der ikke til at stoppe gymnasternes fald, men til at undgå skader. Al støttende indgriben som rører gymnasterne, giver fradrag. Der er en forskel mellem støtte og egentlig at hjælpe gymnasten med at udføre elementet.

Fradrag på 0,8 pr. gymnast for støtte

Fradrag på 1,5 pr. gymnast for ikke at reagere i farlige situationer

Fradrag på 1,5 pr. gymnast for at hjælpe til udførelse af elementet

9.4.2.11 Ujævnt flow (0,1)

Flowet (tiden mellem hver gymnast) skal være jævnt mellem alle gymnaster. Mindst to gymnaster skal være i bevægelse på samme tid, men det er ikke tilladt, at den næste gymnast starter det første element, inden den forrige gymnast har fuldført sit sidste element.

Fradrag på 0,1 pr. gymnast pr. gang

9.4.2.12 Tilbageløb (0,4)

Gymnasterne skal løbe samlet tilbage til tilløbsbanen efter første og anden omgang.

Fradrag på 0,4 pr. hold pr. omgang for ikke at løbe tilbage

Fradrag på 0,4 pr. hold pr. omgang for ikke at være samlet

9.4.3 Specielle fradrag

9.4.3.1 Manglende elementer i en omgang (1,0 pr. manglende element)

I tilfælde af at en gymnast udfører færre gyldige elementer end påkrævet i springkombinationen, vil der blive foretaget fradrag. Der er undtagelser i det danske reglement, som kan ses i punkt 10.1 f).

Fradrag på 1,0 pr. gymnast pr. manglende element

9.4.3.2 Gennemløb (3,0)

I tilfælde af at en gymnast løber igennem uden at udføre nogle gyldige elementer, vil der blive foretaget fradrag. I dette tilfælde vil der ikke blive taget andre udførelsesfradrag.

Fradrag på 3,0 pr. gymnast

9.4.3.3 Forkert antal gymnaster (3,0)

I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster i omgangen - eller der ikke er det samme antal drenge og piger på mixhold - vil der blive foretaget fradrag.

Fradrag på 3,0 pr. manglende/ekstra gymnast

9.4.4 Opsummering af udførelsesfradrag

Udførelsesfradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
Uklar kroppsposition i saltoer			
- Fejl i knæ/hofte	x	x	x
- Spredte/krydsede ben	x		
- Hoved- eller fodfejl	x		
- Arme ikke tæt til kroppen eller skrueakse	x		
Uklar kroppsposition i andet end saltoer			
- Fejl i knæ/hofte	x	x	
- Hoved- eller fodfejl	x		
Uklar skrueteknik			
- Starter skruen for tidligt/sent	x	x	
- Afslutter skruen for sent	x		
- Under-/overrotation af skruen	x	x	
Mangel på fremdrift	x	x	x
Afsluttende salto			
- For lav		x	
- For lang	x		
Landingspositionen			
- "Leaning"		x	x
- Bøjet hofte/knæ		x	x
Mangel på kontrol i landing			
- Mangel på kontrol		x	
- Let berøring med én hånd/knæ			x
- Let berøring med to hænder/knæ			0,5
- Fald (sidde, rulle, etc.)			0,8
- Ikke lande fødder først			1,5
Ikke lande det sidste element i landingsområdet			x
Afvigelse fra centerlinjen	x	x	
Trænerens indgriben			
- Støtte			0,8
- Manglende modtagning i farlige situationer			1,5
- Hjælper gymnasten til udførelse af element			1,5
Ujævnt flow	x		
Tilbageløb			
- Ikke løber tilbage			0,4
- Ikke er samlet			0,4
Specielle fradrag			
- Manglende element			1,0
- Gennemløb			3,0
- Manglende/ekstra gymnast			3,0

9.4.5 Udførelsesbonus - perfekt udførelse

Udførelsesbonus er kun givet, hvis følgende kriterie er opfyldt i mindst én runde: Identisk teknik mellem gymnasterne og landingerne er oprejst og i kontrol.

Bonus på 0,1 pr. hold på hver E dommers egen karakter

9.4.6 Overdommerfradrag

Overdommerfradrag tages fra den samlede disciplinkarakter.

9.4.6.1 Ukorrekt tid

Tidsfristen er på 2 minutter og 45 sekunder. Tidstagningen starter ved musikkens start og slutter, når det sidste element er fuldført i tredje omgang. Elementer udført efter tidsgrænsen vil stadig blive evalueret.

Overdommerfradrag på 0,3 og vil blive taget for overtid

9.4.6.2 Ukorrekt påklædning

Hvis en gymnast eller træners påklædning ikke er i overensstemmelse med punkt 5.2 og 5.3, vil der blive foretaget fradrag.

Overdommerfradrag på 0,3

9.4.6.3 Smykker

Det er ikke tilladt for hverken gymnaster eller trænere at bære smykker i henhold til punkt 5.2 og 5.3.

Overdommerfradrag på 0,3

9.4.6.4 Iført dårligt fastgjort eller iøjefaldende bandager

Bandager skal være sikkert fastgjort og i en ikke iøjefaldende farve i henhold til punkt 5.2 og 5.3.

Overdommerfradrag på 0,3

9.4.6.5 Ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav

Fradragene for ikke at respektere disciplinen eller de konkurrencemæssige krav, bliver anvendt i følgende scenarier:

- Ankomme ind på gulvet mod konkurrencekravene
- Markere tilløbsbanen med tøj eller andet
- Overskridelse af tilløb
- Starte udførelse inden det grønne flag er vist fra overdommeren
- Ikke overholder trænere i landingsområdet jf. punkt 10.1. l)

Overdommerfradrag på 0,3 pr. enhed

9.4.7 Opsummering af overdommer (E1) fradrag

Overdommerfradrag (E1)	Fradrag
Ukorrekt tid - overtid	0,3
Ukorrekt påklædning	0,3
Smykker	0,3
Iført dårligt fastgjort eller iøjefaldende bandager	0,3
Ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav	0,3

10 TRAMPET

10.1 Disciplinkrav

- a) Alle gymnaster skal deltage i den rytmiske gulvserie for at kunne deltage i disciplinen, medmindre de er undtaget (af en UTG udpeget læge eller sundhedspersonale) grundet en skade. Sanktion vil være diskvalifikation af holdet.
- b) Holdet skal være klar ved tilløbet, inden foregående hold har gennemført deres disciplin.
- c) Disciplinen vil starte fra startpositionen af tilløbsbanen, når holdet modtager et signal med det grønne flag fra overdommeren (E1) på banen.
- d) Hele programmet udføres til valgfri musik. Tidsfristen er 2 minutter og 45 sekunder - tidstagningen starter med musikken og slutter når sidste gymnast lander sidste element.
- e) Det er ikke tilladt at markere tilløbet med tøj eller andet. Et målebånd vil blive fastgjort til gulvet ved siden af tilløbet. Det vil måle afstanden fra starten af landingsmåtten.
- f) Hvert hold skal udføre tre forskellige omgange.
- g) Holdet springer med 6 gymnaster i hver omgang og der kan bruges forskellige gymnaster i hver omgang.
- h) Mix hold skal have samme antal drenge og piger i hver omgang.
- i) Efter 1. og 2. omgang skal gymnasterne løbe samlet tilbage.
- j) To trænere skal være på landingsmåtten under hele programmet. Det er tilladt at træde midlertidigt ud på gulvet.
- k) Udførelse af trippelsaltoer kræver en skriftlig dispensation.

10.2 Komposition

10.2.1 Generelt

- a) Hvert hold skal udføre tre forskellige omgange:
 - Første omgang: Alle gymnaster udfører samme springkombination (holdomgang).
 - Anden omgang: Alle gymnaster udfører samme springkombination eller øger sværheden.
 - Tredje omgang: Alle gymnaster udfører samme springkombination eller øger sværheden.
- b) Mindst én omgang skal udføres med redskab (pegasus), og mindst en omgang uden. I den sidste omgang er der ikke nogen krav og det kan være med eller uden redskab.
- c) Ved dobbelt- eller trippelroterende spring med mindre end tre skruer i holdomgangen, skal gymnasterne udføre det samme antal skruer i hver salto.
- d) Holdet skal vise en god variation i de valgte omgange (se punkt 11.2.4).

10.2.2 Definitioner af kompositionsfradrag

Alle kompositionsfradrag vil blive foretaget under kompositions karakteren. Det maksimale fradrag for komposition er 2,0 (4,0 i micro- og minirækkerne). Holdet kan måske opnå højere fradrag end 2,0 (4,0), men dommerne kan kun give fradrag op til den maksimale grænse.

Medmindre andet er angivet, bliver alle kompositionsfradrag taget til overvejelse, undtaget når der er mindre end 6 gymnaster i omgangen. I dette tilfælde vil der ikke blive foretaget fradrag for den manglende gymnast under punkt 10.2.3 og 10.2.4.

For alle gyldige elementer med en sværhedsværdi, medregnes alle faktiske udførte saltoer og halve skruer. Dette gælder også i holdomgangen, selvom en gymnast ikke udfører det samme som størstedelen af holdet.

10.2.3 Holdomgang og rækkefølge af individuelle elementer i omgangene

10.2.3.1 Mangel på holdomgang (0,2 pr. gymnast)

I første omgang skal alle gymnaster udføre den præcist samme springkombination. Dette kaldes for holdomgangen.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast der ikke udfører holdomgangen

10.2.3.2 Ukorrekt rækkefølge (0,1 pr. gymnast)

I anden og tredje omgang er det tilladt for gymnasterne at øge sværheden. Inden for hver omgang skal enkelt saltoer udføres inden dobbelt saltoer, og dobbelt saltoer inden trippel saltoer. For det samme antal rotationer i saltoer (enkelt, dobbelt, trippel) skal gymnasterne bevare eller øge sværheden i omgangen.

Fradrag på 0,1 pr. gymnast for ukorrekt rækkefølge

10.2.4 Variation

10.2.4.1 Gentagelse af springkombination (0,2 pr. gymnast hver gang)

Hvis en gymnast udfører den præcist samme springkombination fra en anden omgang, vil der blive foretaget et fradrag på 0,2 pr. gymnast hver gang. Den eneste undtagelse er, når en gymnast udfører den forkerte springkombination i holdomgangen. Omgangen hvor springkombinationen forekommer flest gange er fri for fradrag.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast hver gang

10.2.4.2 Ikke opfyldt skruekrav (0,2 pr. gymnast)

Holdet skal udføre en omgang, hvor gymnasten udfører en springkombination som indeholder et element med mindst 360° skrue i en enkelt salto eller mindst 180° i dobbelt eller trippel saltoer. Fradraget er baseret på den omgang, som kommer tættest på at opfylde kravet.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast der ikke opfylder skruekravet

10.2.4.3 Ikke opfylder kravene for dobbelt/trippel saltoer (*IKKE GÆLDENDE I TALENT*)

Holdet skal udføre mindst en omgang, som indeholder dobbelt- eller trippelsaltoer. Dobbelt- og trippelsaltoer opgøres fra trampet til landing (f.eks. tsukahara og overslag salto er betragtet som dobbeltsaltoer. Dobbelt tsukahara og overslag dobbelt salto betragtes som trippelsaltoer).

Fradrag baseres på den omgang, hvor dobbelt/trippel udføres af flest gymnaster.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast der ikke opfylder dobbelt/trippel kravet

10.2.4.4 Ingen omgang med eller uden redskab (2,0)

Holdet skal udføre mindst én omgang med redskab (pegasus) og én omgang uden. Hvis en gymnast løber igennem, vil dette fradrag ikke blive taget.

Fradrag på 2,0 for at mangle en omgang med/uden redskab

10.2.5 Opsummering af kompositionsfradrag

Kompositionsfradrag	Fradrag
Holdomgang og rækkefølge af elementer	
- Mangel på holdomgang	0,2 pr. gymnast
- Ukorrekt rækkefølge i 2. og 3. omgang	0,1 pr. gymnast
Variation	
- Gentagelse af springkombination	0,2 pr. gymnast
- Ikke opfyldt skruekrav	0,2 pr. gymnast
- Ikke opfylder kravene for dobbelt eller trippel saltoer (IKKE GÆLDENDE I TALENTRÆKKEN)	0,2 pr. gymnast
- Ingen omgang med eller uden redskab	2,0 pr. hold

10.3 Sværhed

10.3.1 Generelt

- Valget af elementer i springene bør aldrig ofre stil og teknisk præcision til fordel for sværheden. Springene bør altid følge gymnasternes kunnen og formåen.
- Sværheden for hvert spring er ikke begrænset.
- Sværhedsværdierne for de mest almindelige spring er vist i Appendix A3. Det er tilladt at lave andre spring der ikke har en værdi, hvis sværheden kan udregnes vha. basisværdier (11.3.2) og tillægsværdier (11.3.3).
- Sværhedsværdien i dobbelt- og trippelsaltoer er defineret ud fra den laveste kroppsposition. F.eks. strakt i første salto og hoftebøjjet i anden salto vil blive beregnet som hoftebøjjet ift. sværhed.
- Tsukahara og overslag salto anses som dobbeltsaltoer, dobbelt tsukahara og overslag dobbeltsalto anses som trippelsaltoer.
- Kroppspositionen i saltoer med mere end en halv skrue vil enten blive accepteret som lukket eller strakt, men aldrig hoftebøjjet.
- Alle elementer bliver bedømt på, hvad der egentlig bliver udført - undtaget i holdomgangen. Hvis en gymnast ikke udfører det præcist samme spring som flertallet i holdomgangen, så vil springet få sværhedsværdien 0.
- Hvis der ikke landes entydigt med fødder først, vil elementet få sværhedsværdien 0.
- Hvis redskabet (pegasus) ikke berøres med begge hænder, får springet sværhedsværdien 0 (ikke gyldigt element).
- Trippelsaltoer med blinde landinger anses ikke som gyldige elementer og får sværhedsværdien 0.
- Gives der hjælp til udførelse (modtagning) i første halvdel af springet, vil springet blive tildelt 0 i sværhed.
- Gennemløb vil blive vurderet til 0 i sværhed.
- Der findes et gennemsnit for de tre omgange og rundes ned til nærmeste 0,1 for at få holdets endelige sværhedsværdi.
- Hvis flere end 6 gymnaster springer i en omgang, baseres sværhedsværdien på de 6 første gymnaster.

OBS! For efterskole DM B-rækken og talentrækken gælder, at der ikke må udføres dobbelt- eller trippelroterende spring. I så fald gives 0 i sværhed.

10.3.2 Basisværdier

Gruppe	Basiselement	Værdi
Gruppe 1 - med redskab	¼ på - ¼ af	0,30
	Overslag	0,40
	Overslag ½ på	0,40
	Overslag salto lukket	0,80
	Overslag salto hoftebøjet	0,90
	Overslag salto strakt	1,00
	Tsukahara lukket	0,80
Tsukahara hoftebøjet	0,90	
Tsukahara strakt	1,00	
Gruppe 2 - uden redskab	Lukket salto	0,10
	Hoftebøjet salto	0,10
	Strakt salto	0,20
	Dobbelt salto lukket	0,60
	Dobbelt salto hoftebøjet	0,70
	Dobbelt salto strakt	0,80
	Trippel salto lukket	1,50
Trippel salto hoftebøjet	1,70	

10.3.3 Tillægsværdier

- 0,1 for hver halve skrue (180°) i enkelt- og dobbeltsaltoer.
- 0,2 for hver halve skrue (180°) i trippelsaltoer.
- 0,1 ekstra for at skrue 1080° og for hver ekstra hele skrue.

10.4 Udførelse

10.4.1 Generelt

Hver E dommer afgiver en enkelt karakter, som er gennemsnittet af de tre karakterer (en for hver omgang), nedrundet til nærmeste 0,1.

Udførelsesfradragene for hver runde er udregnet som summen af fradragene for alle gymnasters individuelle springkombinationer. Gennemløb og forkert antal gymnaster giver også fradrag.

Nogle fradrag henviser til hele omgangen, mens andre er relateret til bestemte elementer. I springet er der krav til højde, længde og udstrakt kropspose inden landing. Landingen skal være kontrolleret, men må gerne fortsætte i springets retning, så længe det er kontrolleret.

10.4.2 Definition af udførelsesfradrag

Det maksimale fradrag er vist i parenteser i overskrifterne.

10.4.2.1 Kropspose i saltoer (0,5)

Lukket, hoftebøjet eller strakt kropspose i saltoer, skal udføres med en klar og defineret kropspose med fødder og ben er samlet, og strakte fodled. Armene skal være tæt på kroppen. Dobbelt- og trippel saltoer regnes for et element.

Frdrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast pr. element for fejl i knæ og hofte

Frdrag på 0,1 pr. gymnast pr. element for krydsede/spredte ben

Frdrag på 0,1 pr. gymnast pr. element for hoved- eller fodfej

Fradrag på 0,1 pr. gymnast pr. element for ikke at have armene tæt på kroppen eller i skruens rotationsakse.

10.4.2.2 Skrueteknik (0,3)

Afsætsfasen skal være klar og tydelig, og skruen skal være fuldendt i god tid inden landing.

Fradrag på 0,1 eller 0,2 pr. gymnast pr. element for at starte skruen for tidligt eller for sent

Fradrag på 0,1 pr. gymnast pr. element for at afslutte skruen for sent

Fradrag på 0,1 eller 0,2 pr. gymnast pr. element for at over- eller underrotere skruen i landingen

10.4.2.3 Intet synligt løft fra redskab (0,6)

Når redskabet forlades, skal der vises en udstrakt kroppsposition. Der skal også være et synligt løft af tyngdepunktet.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast for ikke at være udstrakt

Fradrag på 0,2 pr. gymnast for mangel på afvikling

Fradrag på 0,4 pr. gymnast for ingen synlig afvikling

10.4.2.4 For lav eller lang afsluttende salto (0,3)

Den afsluttende salto skal udføres med passende højde og længde.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast for en for lav afsluttende salto

Fradrag på 0,1 pr. gymnast for en for lang afsluttende salto

10.4.2.5 Landingsposition (0,3)

Kroppspositionen skal være oprejst ved landing. En smule bøjede knæ (<90°) og en smule bøjet hofte (<90°) er tilladt.

Fradrag på 0,2 eller 0,3 pr. gymnast for over-/underrotation

Fradrag på 0,2 eller 0,3 pr. gymnast for knæ/hofte bøjet $\geq 90^\circ$ op til en dyb squat

10.4.2.6 Kontrol i landing (1,5)

Landingen skal være kontrolleret og må bevæge sig i springets retning så længe det er under kontrol.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast for mangel på kontrol

Fradrag på 0,3 pr. gymnast ved let berøring af måtten med én hånd/knæ

Fradrag på 0,5 pr. gymnast ved let berøring af måtten med to hænder/knæ

Fradrag på 0,8 pr. gymnast ved fald (sidde, rulle, etc.)

Fradrag på 1,5 pr. gymnast for ikke at lande med fødder først

10.4.2.7 Afvigelse fra centerlinjen (0,2)

Elementerne skal udføres langs centerlinjen på banen og landingsområdet.

Fradrag på 0,1 pr. gymnast ved lille afvigelse >0,5 m

Fradrag på 0,2 pr. gymnast ved stor afvigelse >1,0 m

10.4.2.8 Trænerens indgriben (1,5)

En obligatorisk træner skal kun stå til rådighed for at kunne reagere i tilfælde af farlige situationer. Træneren er der ikke til at stoppe gymnasternes fald, men til at undgå skader. Al støttende

indgriben som rører gymnasterne, giver fradrag. Der er en forskel mellem støtte og egentlig at hjælpe gymnasten med at udføre elementet.

Frdrag på 0,8 pr. gymnast for støtte

Frdrag på 1,5 pr. gymnast for ikke at reagere i farlige situationer

Frdrag på 1,5 pr. gymnast for at hjælpe til udførelse af elementet

10.4.2.9 Ujævnt flow (0,1)

Flowet (tiden mellem hver gymnast) skal være jævnt mellem alle gymnaster. Mindst to gymnaster skal være i bevægelse på samme tid, men det er ikke tilladt, at den næste gymnast starter det første element, inden den forrige gymnast har fuldført sit sidste element.

Frdrag på 0,1 pr. gymnast pr. gang

10.4.2.10 Tilbageløb (0,4)

Gymnasterne skal løbe samlet tilbage til tilløbsbanen efter første og anden omgang.

Frdrag på 0,4 pr. hold pr. omgang for ikke at løbe tilbage

Frdrag på 0,4 pr. hold pr. omgang for ikke at være samlet

10.4.3 Specielle frdrag

10.4.3.1 Gennemløb (3,0)

I tilfælde af at en gymnast løber igennem uden at udføre nogle gyldige elementer, vil der blive foretaget frdrag. I dette tilfælde vil der ikke blive taget andre udførelsesfrdrag.

Frdrag på 3,0 pr. gymnast

10.4.3.2 Forkert antal gymnaster (3,0)

I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster i omgangen - eller der ikke er det samme antal drenge og piger på mixhold - vil der blive foretaget frdrag.

Frdrag på 3,0 pr. manglende/ekstra gymnast

10.4.4 Opsummering af udførelsesfradrag

Udførelsesfradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
Uklar kropspostion i saltoer			
- Fejl i knæ/hofte	x	x	x
- Spredte/krydsede ben	x		
- Hoved- eller fodfejl	x		
- Arme ikke tæt til kroppen eller skrueakse	x		
Uklar skrueteknik			
- Starter skruen for tidligt/sent	x	x	
- Afslutter skruen for sent	x		
- Under-/overrotation af skruen	x	x	
Uklar kropspostion i andet end saltoer			
- Ikke udstrakt kropspostion		x	
- Mangel på afvikling		x	
- Ingen synlig afvikling			0,4
Mangel på fremdrift	x	x	x
Afsluttende salto			
- For lav		x	
- For lang	x		
Landingspositionen			
- "Leaning"		x	x
- Bøjet hofte/knæ		x	x
Mangel på kontrol i landing			
- Mangel på kontrol		x	
- Let berøring med én hånd/knæ			x
- Let berøring med to hænder/knæ			0,5
- Fald (sidde, rulle, etc.)			0,8
- Ikke lande fødder først			1,5
Afvigelse fra centerlinjen	x	x	
Trænerens indgriben			
- Støtte			0,8
- Manglende modtagning i farlige situationer			1,5
- Hjælper gymnasten til udførelse af element			1,5
Ujævnt flow	x		
Tilbageløb			
- Ikke løber tilbage			0,4
- Ikke er samlet			0,4
Specielle fradrag			
- Gennemløb			3,0
- Manglende/ekstra gymnast			3,0

10.4.5 Udførelsesbonus - perfekt udførelse

Udførelsesbonus er kun givet, hvis følgende kriterie er opfyldt i mindst én runde: Identisk teknik mellem gymnasterne og landingerne er oprejst og i kontrol.

Bonus på 0,1 pr. hold på hver E dommers egen karakter

10.4.6 Overdommerfradrag

Overdommerfradrag tages fra den samlede disciplinkarakter.

10.4.6.1 Ukorrekt tid

Tidsfristen er på 2 minutter og 45 sekunder. Tidstagningen starter ved musikkens start og slutter, når det sidste element er fuldført i tredje omgang. Elementer udført efter tidsgrænsen vil stadig blive evalueret.

Overdommerfradrag på 0,3 og vil blive taget for overtid

10.4.6.2 Ukorrekt påklædning

Hvis en gymnast eller træners påklædning ikke er i overensstemmelse med punkt 5.2 og 5.3, vil der blive foretaget fradrag.

Overdommerfradrag på 0,3

10.4.6.3 Smykker

Det er ikke tilladt for hverken gymnaster eller trænere at bære smykker i henhold til punkt 5.2 og 5.3.

Overdommerfradrag på 0,3

10.4.6.4 Iført dårligt fastgjort eller iøjefaldende bandager

Bandager skal være sikkert fastgjort og i en ikke iøjefaldende farve i henhold til punkt 5.2 og 5.3.

Overdommerfradrag på 0,3

10.4.6.5 Ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav

Fradragene for ikke at respektere disciplinen eller de konkurrencemæssige krav, bliver anvendt i følgende scenarier:

- Ankomme ind på gulvet mod konkurrencekravene
- Markere tilløbsbanen med tøj eller andet
- Overskridelse af tilløb
- Starte udførelse inden det grønne flag er vist fra overdommeren
- Ikke overholder trænere i landingsområdet jf. punkt 10.1. I)

Overdommerfradrag på 0,3 pr. enhed

10.4.7 Opsummering af overdommer (E1) fradrag

Overdommerfradrag (E1)	Fradrag
Ukorrekt tid - overtid	0,3
Ukorrekt påklædning	0,3
Smykker	0,3
Iført dårligt fastgjort eller iøjefaldende bandager	0,3
Ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav	0,3