

# GymDanmark Tumbling

## TUMBLINGREGLEMENT 2017-2021

Version: 12/07/2019

*Det følgende reglement, gældende for alle tumblingkonkurrencer afholdt i Danmark, er baseret på FIG's udskrevne reglement for perioden 2017-2020.*

*Større ændringer i reglementet kan foretages fra sæson til sæson. Der kan tilføjes og ændres i tolkninger af reglementet ind til 3 uger før en konkurrence (se del 2).*

*Alle tvivlsspørgsmål afgøres af tumbling konkurrencesektionen under GymDanmark, som har den endelige afgørelse omkring tolkninger.*

*Reglementet er gældende fra den 1/8/2017.*

## Indhold

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| DEL 1 – TUMBLINGREGLEMENTET .....                                 | 4  |
| A. GENERELT .....                                                 | 4  |
| 1. KONKURRENCESTRUKTUR I DANMARK .....                            | 4  |
| 2. INDIVIDUEL KONKURRENCE .....                                   | 5  |
| 3. DANMARKSMESTERSKABET (INDIVIDUELT) .....                       | 5  |
| 4. HOLDKONKURRENCE .....                                          | 5  |
| 5. VINDERE .....                                                  | 6  |
| 6. ØVELSER .....                                                  | 6  |
| 7. GYMNASTERS PÅKLÆDNING .....                                    | 8  |
| 8. REDSKABER .....                                                | 8  |
| B. KONKURRENCEPROCEDURE .....                                     | 9  |
| 9. OPVARMNING .....                                               | 9  |
| 10. START PÅ ØVELSEN .....                                        | 9  |
| 11. PÅKRÆVEDE POSITIONER UNDER ET ELEMENT .....                   | 9  |
| 12. GENTAGELSE AF ELEMENTER .....                                 | 10 |
| 13. AFBRYDELSE AF EN ØVELSE .....                                 | 10 |
| 14. AFSLUTNING AF EN ØVELSE .....                                 | 11 |
| 15. SÆRLIGE REGLER FOR BEGYNDERRÆKKEN, C-RÆKKEN OG B-RÆKKEN ..... | 11 |
| 16. KARAKTERSYSTEM .....                                          | 12 |
| C. DOMMERPANELET .....                                            | 14 |
| 17. DOMMERPANELET .....                                           | 14 |
| 18. KAMPLEDERENS OPGAVER .....                                    | 14 |
| 19. UDFØRELSESDOMMERNES OPGAVER .....                             | 15 |
| 20. SVÆRHEDSDOMMERNES OPGAVER .....                               | 15 |
| DEL 2 – VEJLEDNING TIL BEDØMMELSE .....                           | 16 |
| A. TOLKNINGER AF TUMBLINGREGLEMENTET .....                        | 16 |
| B. TEGNINGER (kun til vejledning) .....                           | 20 |
| DEL 3 – BILAG .....                                               | 25 |
| A. SVÆRHEDSBEREGNING - EKSEMPEL .....                             | 25 |
| B. SVÆRHEDSBEREGNING - POSITIONSTILLÆG .....                      | 25 |
| C. SVÆRHEDSBEREGNING - SKRUEVÆRDIER .....                         | 25 |
| D. SVÆRHED - EKSEMPLER .....                                      | 26 |
| E. SVÆRHEDSBEREGNING - EKSEMPEL .....                             | 26 |

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| F. FIG SYMBOLER .....                     | 27 |
| E. UDFØRELSESBeregning - EKSEMPEL.....    | 27 |
| G. OVERSIGT OVER STRAFFE OG FRADrag ..... | 28 |
| H. SPECIFICERING AF GOD FORM .....        | 29 |

# DEL 1 – TUMBLINGREGLEMENTET

## A. GENERELT

### 1. KONKURRENCESTRUKTUR I DANMARK

#### 1.1 Rækkeinddeling

- 1.1.1 Der konkurreres i 6 forskellige rækker: Begynderrækken, C-rækken, B-rækken, A-rækken, Eliterækken og S-rækken.
- 1.1.2 I Begynderrækken, C-rækken, B-rækken og A-rækken konkurreres der på Airtrack Pro/Airtrack+. I Eliterækken og S-rækken konkurreres der på en godkendt fiberbane. (Se *Redskabsreglement for Tumbling*).
- 1.1.3 Hver række er inddelt i mindre rækker, med forskellige krav til alder, jævnfør §1.1.3.1, og øvelser jævnfør §6.
- 1.1.3.1 Rækker:

| 20 m Airtrack Pro |          |          |          |          |          |        |
|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|
| Begynderrækken    |          | C-rækken |          | B-rækken |          |        |
| Niveau 1          | Niveau 2 | Niveau 1 | Niveau 2 | Mini     | Junior   | Senior |
| 6-14 år           | 6-16 år  | 8-16 år* | 8-16 år  | 10-14 år | 14-18 år | 16+ år |

| 26 m Airtrack Pro | Fiberbane   |          |          |          |        |
|-------------------|-------------|----------|----------|----------|--------|
| A-række           | Eliterækken |          |          | S-rækken |        |
| Mini              | Junior      | Mini     | Junior   | Senior   | Senior |
| 10-14 år          | 14-18 år    | 10-14 år | 14-18 år | 16+ år   | 16+ år |

\* C-rækken Niveau 1 piger er grundet stort deltagerantal opdelt i to grupper for pigerne, men kun én gruppe for drengene. De to grupper er 8-12 år og 13-16 år.

- 1.1.3.2 Det er gymnastens alder pr. 31/12, det år konkurrencen afholdes, der afgør hvilke(n) række(r), gymnasten kan konkurrere i.

- 1.1.4 Der konkurreres kønsopdelt i henholdsvis piger og drenge.

- 1.2 Der udbydes Forbundsmesterskab i alle rækker undtagen Begynderrækken.

- 1.3 Der udbydes åbent Danmarksmesterskab i Eliterækken Senior. Der udbydes Danmarksmesterskab i A-rækken Mini og Junior, samt Eliterækken Mini og Junior, for de 8 drenge og piger fra hver række, der er højest placerede ved Forbundsmesterskabet (se §3).

- 1.4 Der udbydes Hold-DM i alle rækker undtagen Begynderrækken.

- 1.5 Der skal indløses GymDanmark konkurrencelicens for at deltage i alle rækker undtagen Begynderrækken. I Begynderrækken skal der indløses GymDanmark Begynderkonkurrencelicens.

## 2. INDIVIDUEL KONKURRENCE

- 2.1 Tumblingkonkurrencer i Begynderrækken, C-rækken, B-rækken og S-rækken består af 3 øvelser med 5 elementer i hver øvelse. Konkurrencer i A-rækken består af 3 øvelser med 8 elementer i hver øvelse. Konkurrencer i Eliterækken består af 4 øvelser med 8 elementer i hver øvelse.
  - 2.1.1 Tumbling er karakteriseret af tempofyldte, rytmiske, hænder til fødder og fødder til fødder, roterende elementer uden tøven eller skridt imellem.
  - 2.1.2 En tumblingøvelse skal udvise god kontrol, form, udførelse og opretholdelse af tempo.
- 2.2 **Kvalifikation**
  - 2.2.1 Der er 2 øvelser i kvalifikationen, der skal overholde kravene i §6.
  - 2.2.2 Startrækkefølgen i kvalifikationen bliver afgjort ved lodtrækning. Gymnasterne bliver delt i grupper med højst 16 per gruppe, hvor hver gruppe udfører deres første og anden øvelse, før næste gruppe starter.
- 2.3 **Finale**
  - 2.3.1 Der er 2 øvelser i finalen for Eliterækken, og 1 øvelse i finalen for de øvrige rækker.
  - 2.3.2 Gymnasterne med de 8 bedste karakterer fra kvalifikationen går videre til finalen. Hvis en gymnast trækker sig fra finalen, går den næst placerede gymnast videre til finalen.
  - 2.3.3 Startrækkefølgen i finalen går efter placering, hvor gymnasten med den laveste karakter fra kvalifikationen springer først.
- 2.4 **Tie-breaking**
  - 2.4.1 Hvis 2 eller flere gymnaster har samme karakterer efter kvalifikationen, laves tie-breaking efter følgende princip:
    - 2.4.1.1 Gymnasten med den højeste sum af udførelseskarakterer for de to øvelser i kvalifikationen, slutter med den bedste placering.
    - 2.4.1.2 Hvis der stadig er uafgjort, får gymnasten med den højeste udførelseskarakter i 2. øvelse i kvalifikationen den højeste placering.
    - 2.4.1.3 Hvis der stadig er uafgjort, slutter gymnasterne på samme placering.
  - 2.4.2 Hvis 2 eller flere gymnaster har samme karakter efter finalen, laves tie-breaking på baggrund af udførelseskaraktererne i finalen efter samme princip som §2.4.1.

## 3. DANMARKSMESTERSKABET (INDIVIDUELT)

- 3.1 I Eliterækken Senior er der fri tilmelding til Danmarksmesterskabet.
- 3.2 I A-rækken Mini og Junior samt Eliterækken Mini og Junior kvalificerer man sig til Danmarksmesterskabet ved at slutte blandt de 8 bedst placerede i den pågældende række ved Forbundsmesterskabet.
  - 3.2.1 Hvis en gymnast, der er kvalificeret til Danmarksmesterskabet, trækker sig, gives pladsen videre til den gymnast, der var placeret 9. bedst ved Forbundsmesterskabet, osv.
- 3.3 Eliterækken Senior springer både kvalifikation og finale. De øvrige rækker springer kun finale.
- 3.4 Der udføres 2 øvelser i finalen i alle rækker. Der er ikke krav til skruer i finaleøvelserne, men derudover skal de overholde kravene i §6.

## 4. HOLDKONKURRENCE

- 4.1 Se *Reglement for Hold-DM i Tumbling 2017-2021*.

## 5. VINDERE

- 5.1 Vinderen er gymnasten med det højeste samlede antal point opnået i kvalifikationen og finalen.  
5.1.1 Ved Danmarks mesterskabet er vinderen gymnasten med det højeste antal point opnået i finalen, dvs. der tages ikke point med fra kvalifikationen.

## 6. ØVELSER

- 6.1 Hver øvelse består af 8 elementer i Eliterækken og A-rækken og 5 elementer i de øvrige rækker.  
6.2 Øvelserne i kvalifikationen skal gennemføres uden gentagelse af et element i nogen af øvelserne jævnfør §12.1.  
6.3 Øvelserne i finalen skal gennemføres uden gentagelse af et element i nogen af øvelserne jævnfør §12.2.  
6.4 I finalen må gymnasten gentage elementer eller øvelser udført under kvalifikationen.  
6.5 Øvelserne i kvalifikationen skal overholde disse krav:

### 6.5.1 Begynderrækken:

|          |                                                                                       |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Niveau 1 | Øvelse 1: Håndstand rulle - mølle - mølle - mølle - rondat                            |
|          | Øvelse 2: Håndstand rulle - mølle - mølle - rondat - baglæns rulle t. håndstand       |
| Niveau 2 | Øvelse 1: Håndstand rulle - mølle - rondat - flikflak - baglæns rulle t. håndstand    |
|          | Øvelse 2: Håndstand rulle - rondat - flikflak - flikflak - baglæns rulle t. håndstand |

OBS: Det er obligatorisk at lave forhop før den første mølle, samt før rondat (se §15.2.6).

### 6.5.2 C-rækken:

|          |                                                                        |
|----------|------------------------------------------------------------------------|
| Niveau 1 | Øvelse 1: Rondat - flikflak - flikflak - flikflak - (frit saltospring) |
|          | Øvelse 2: Rondat - flikflak - flikflak - flikflak - (frit saltospring) |
| Niveau 2 | Øvelse 1: Rondat - flikflak - whipback - flikflak - (frit saltospring) |
|          | Øvelse 2: Rondat - whipback - flikflak - flikflak - (frit saltospring) |

### 6.5.3 B-rækken:

|                        |                                                                                          |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mini, junior og senior | Øvelse 1: Rondat - whipback - whipback - flikflak - (frit saltospring)                   |
|                        | Øvelse 2: Rondat - whipback - whipback - flikflak - (frit saltospring, mindst 1,0 skrue) |

### 6.5.4 A-rækken:

|                |                                                                            |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Mini og junior | Øvelse 1: 8 elementer - Fri øvelse                                         |
|                | Øvelse 2: 8 elementer - Fri øvelse - Mindst 1 element med mindst 1,0 skrue |

- 6.5.4.1 Hver af øvelserne skal indeholde mindst 3 saltospring og/eller whipbacks.

### 6.5.5 Eliterækken

|                |                                                                                                                                          |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mini og junior | Øvelse 1: 8 elementer - Fri øvelse                                                                                                       |
|                | Øvelse 2: 8 elementer - Fri øvelse - Mindst 1 element med mindst 1,0 skrue                                                               |
| Senior         | Øvelse 1 (Saltoøvelsen): 8 elementer - Fri øvelse - Maks. 0,5 skrue pr. element                                                          |
|                | Øvelse 2 (Skrueøvelsen): 8 elementer - Fri øvelse - Mindst 2 elementer med mindst 1,0 skrue - 8. element skal indeholde mindst 1,0 skrue |

- 6.5.5.1 Hver af øvelserne skal indeholde mindst 3 saltospring og/eller whipbacks.
- 6.5.5.2 Hvis der udføres mere end 0,5 skrue i ét eller flere elementer i saltoøvelsen (senior), gives der ingen sværhedskarakter for de pågældende elementer.
- 6.5.5.3 Hvis 8. element i skrueøvelsen (senior) udføres uden 1,0 skrue eller mere, gives der ingen sværhedskarakter for elementet. Se derudover §6.6.

### 6.5.6 S-rækken:

|        |                                                                            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------|
| Senior | Øvelse 1: 5 elementer - Fri øvelse                                         |
|        | Øvelse 2: 5 elementer - Fri øvelse - Mindst 1 element med mindst 1,0 skrue |

- 6.5.6.1 Hver af øvelserne skal indeholde mindst 2 saltospring og/eller whipbacks.

- 6.6 Hvis en øvelse udføres med færre skruuelementer eller saltoelementer end påkrævet, giver sværhedsdommerne en straf på 3,0 point pr. manglende element.
- 6.7 I finalen er der ikke krav til antallet af skrue. Derudover skal øvelserne overholde kravene fra §6.5.
  - 6.7.1 I finalen i Begynderrækken og C-rækken, vælger gymnasten selv, hvilken af de 2 øvelser der udføres.
- 6.8 Øvelser bestående af mindre end 3 elementer får karakteren 0,0.
- 6.9 En tumblingøvelse må kun bevæge sig i én retning; dog er et enkelt element i modsat retning tilladt i slutningen af øvelsen (8. element/5. element) (se §14.3).
- 6.10 Alle fuldførte øvelser skal slutte med et saltoelement jævnfør §14.6.
- 6.11 Ekstra forsøg er ikke tilladt.
  - 6.11.1 Hvis en gymnast bliver tydeligt forstyrret i en øvelse (defekt udstyr, betydelig ydre indflydelse eller lignende) kan kamplederen tillade et nyt forsøg. En gymnasts tøj kan ikke klassificeres som "udstyr".
  - 6.11.2 Tilskuerstøj, bifald og lignende vil normalt ikke udgøre en forstyrrelse.
- 6.12 Se desuden særlige regler for Begynderrækken, C-rækken og B-rækken under §15.

## 7. GYMNASTERS PÅKLÆDNING

### 7.1 Mandlige gymnaster

7.1.1 Ærmeløs eller kortærmet trikot.

7.1.2 Gymnastikshorts.

7.1.3 Hvide sko og/eller fodtildækning må gerne bæres.

### 7.2 Kvindelige gymnaster

7.2.1 Trikot med eller uden ærmer.

7.2.2 Korte shorts må gerne bæres (skal være skintætte).

7.2.2.1 Ved Danmarksmeesterskabet (individuel) er det ikke tilladt at bære shorts.

7.2.3 Hvide sko og/eller fodtildækning må gerne bæres.

7.3 Det er ikke tilladt at bære smykker og ure under konkurrencen. Ringe uden smykkesten må bæres, hvis de er tapet. Bandager og anden støtte må ikke stå i stor kontrast til huden. Undertøj må ikke være synligt.

7.4 Enhver overtrædelse af §7.1, §7.2 eller §7.3 kan resultere i en straf på 0,2 point fra kamplederen, for hver øvelse hvor overtrædelsen forekommer. Denne beslutning træffes af kamplederen.

## 8. REDSKABER

8.1 Se *Redskabsreglement for Tumbling 2017-2021*.



## B. KONKURRENCEPROCEDURE

### 9. OPVARMNING

- 9.1 Redskaberne til konkurrencen skal være placeret i konkurrencehallen senest 1 time før konkurrencens start, så gymnasterne har mulighed for at varme op på konkurrenceredskaberne.
- 9.2 Umiddelbart før kvalifikationen og finalerne må hver gymnast i Eliterækken udføre 2 opvarmningsøvelser (two touch) på konkurrenceredskaberne. Hver gymnast i A-rækken, B-rækken, C-rækken og S-rækken må udføre 1 opvarmningsøvelse (one touch). Begynderrækken har ikke nogen opvarmningsøvelse. Hvis en gymnast misbruger retten til opvarmning, vil kamplederen trække 0,3 point i straf på den efterfølgende øvelse.
  - 9.2.1 Ved Danmarks mesterskabet (individuel) må A-rækken udføre 2 opvarmningsøvelser.
  - 9.2.2 I konkurrencer, hvor der ikke er en fiberbane til rådighed til opvarmning i en tilstødende hal, vil der være 1 ekstra opvarmningsøvelse for Eliterækken Senior.
  - 9.2.3 I rækker, der konkurrerer umiddelbart efter en pause, hvor der har været mulighed for at springe på konkurrenceredskaberne, kan opvarmningsøvelserne udelades. Dette vil fremgå af konkurrenceprogrammet.

### 10. START PÅ ØVELSEN

- 10.1 Hver gymnast skal starte ved tegn givet af kamplederen.
- 10.2 Efter tegnet er givet (jævnfør §10.1), skal gymnasten påbegynde første element indenfor 20 sekunder, ellers tildes en straf på 0,3 point af kamplederen. Hvis denne tidsgrænse overskrides som resultat af defekt udstyr eller anden betydelig årsag, tildes ingen straf. Denne afgørelse træffes af kamplederen.
- 10.3 Der må kun benyttes det tilladte tilløb, jævnfør redskabsregulativet. Ved overtrædelse af dette gives karakteren 0,0 for øvelsen.
  - 10.3.1 Hvis der kun overtrædes med ét skridt, og kamplederen vurderer, at det ikke er en bevidst handling, kan han/hun vælge i stedet at give en straf på 0,9 point.
- 10.4 Et springbræt må benyttes i Eliterækken til at påbegynde det første element. Det må placeres hvor som helst på banen eller tilløbet.
  - 10.4.1 Hvad end der benyttes springbræt eller ej, skal første element altid lande på banen, men det må gerne påbegyndes på tilløbet.
- 10.5 Efter en øvelse er påbegyndt, er det ikke tilladt for gymnasten at blive snakket til eller modtage andre former for tegn af sin træner. Overtrædelse af dette resulterer i en straf på 0,9 point fra kamplederen, der fratrækkes én gang.

### 11. PÅKRÆVEDE POSITIONER UNDER ET ELEMENT

- 11.1 I alle positioner bør fødderne og benene holdes samlede, og fødderne og tæerne strækkes.
- 11.2 I saltoelementer bør kroppen enten være sammenbøjet, hoftebøjet eller strakt.
- 11.3 I den sammenbøjede og hoftebøjede position bør lårene være tæt på overkroppen, undtagen i skruefaser i multiroterende saltospring (se §11.7).
- 11.4 I den sammenbøjede position bør hænderne røre benene under knæene, undtagen i skruefaser i multiroterende saltospring (se §11.7).
- 11.5 Armene bør være strakte og holdt tæt til kroppen når det er muligt.

- 11.6 Det følgende definerer minimumskravene for en given kropssposition:
- 11.6.1 **Strakt position:** Vinklen mellem overkroppen og lårene skal være større end 135°.
  - 11.6.2 **Hoftebøjet position:** Vinklen mellem overkroppen og lårene skal være 135° eller mindre, og vinklen mellem lårene og underbenene skal være større end 135°.
  - 11.6.3 **Sammenbøjet position:** Vinklen mellem overkroppen og lårene skal være 135° eller mindre, og vinklen mellem lårene og underbenene skal være 135° eller mindre.
- 11.7 I multiroterende saltospring med skrue må den sammenbøjede og hoftebøjede position ændres under skruefasen (puck og hoftebøjet skruemotion).

## 12. GENTAGELSE AF ELEMENTER

- 12.1 Med undtagelse af flikflak, whipback, rondat, kraftspring og flyvespring må intet element gentages under de 2 øvelser i kvalifikationen jævnfør §2.3.1 og §6.3, ellers vil sværheden for det gentagne element ikke tælle (se endvidere §12.5).
- 12.2 Med undtagelse af flikflak, whipback, rondat, kraftspring og flyvespring må intet element gentages under de 2 øvelser i finalen i Eliterækken eller 1 øvelse i finalen i de øvrige rækker, jævnfør §2.3.1 og §6.3, ellers vil sværheden for det gentagne element ikke tælle (se endvidere §12.5).
- 12.3 Elementer med den samme mængde rotation, men som udføres i sammenbøjet, hoftebøjet eller strakt position, anses for at være forskellige elementer og ikke gentagelser.
- 12.3.1 Enkeltroterende saltospring med 1,0 skrue eller mere anses ikke som forskellige elementer på trods af forskellighed i positioner. Der skelnes ikke mellem whipback med skrue og salto med skrue. Fx kan man ikke både lave sammenbøjet helskrue og strakt helskrue.
  - 12.3.2 Sammenbøjet og puck position anses for at være samme position.
- 12.4 Multiroterende saltospring med samme antal skrue og saltoer bliver ikke anset som gentagelse, hvis skrueene er placeret i forskellige rotationer.
- 12.4.1 Alle multiroterende saltospring med flere skrue, uden synlig pause i skruerotationen eller uden veldefinerede positioner betragtes som en gentagelse, hvis de benyttes mere end én gang.
- 12.5 Saltospring bliver ikke anset som gentagelser, hvis elementet lige før er forskelligt. Fx må man gerne lave flikflak dobbelt strakt salto og whipback dobbelt strakt salto i samme øvelse.

## 13. AFBRYDELSE AF EN ØVELSE

- 13.1 En øvelse anses som afbrudt hvis gymnasten:
- 13.1.1 Berøres af en modtager.
  - 13.1.2 Tager skridt eller holder pauser mellem elementerne.
  - 13.1.3 Berører banen uden for de hvide kantstreger streger med en hvilken som helst kropssdel (gælder kun på fiberbanen).
  - 13.1.4 Berører banen med en hvilken som helst kropssdel andet end hænder eller fødder.
  - 13.1.5 Udfører bevægelser uden hverken forlæns, baglæns eller sidelæns rotation.
  - 13.1.6 Sætter af med fødderne i landingsområdet, eller afvikler på hænderne i landingsområdet.
- 13.2 Det element, hvor afbrydelsen finder sted, samt alle efterfølgende elementer, godkendes ikke.
- 13.3 For hvert manglende element trækkes 3,0 point fra den maksimale karakter (se §16.2.4.1). Kampladeren afgør den maksimale karakter.

## 14. AFSLUTNING AF EN ØVELSE

- 14.1 Hver øvelse skal slutte på begge fødder (fodsåler) på banen eller landingsarealet, ellers tæller det sidste element ikke.
- 14.2 Efter det sidste element skal gymnasten stå oprejst og stille med samlede ben og udvise stabilitet; ellers tildeles et landingsfradrag (se §19.3.2).  
Note: Det er ikke tilladt at vende sig mod dommerne eller forlade landingsområdet, før man har samlet fødderne og vender i landingsretningen.
- 14.3 Det sidste element skal lande på landingsarealet, med undtagelse af øvelser hvor sidste element udføres i modsat retning, jævnfør §6.9. Overtrædelse resulterer i en straf fra kamplederen på 0,6 point.
- 14.4 Hvis sidste element lander direkte uden for landingszonen eller uden for kantstregerne på banen, gives en straf på 1,5 point af kamplederen (samt evt. straf jævnfør §14.3).
- 14.5 Hvis gymnasten efter landing i landingszonen (se *Redskabsreglement for Tumbling 2017-2021*) træder ud af eller rører uden for landingszonen, gives en straf på 0,3 point af kamplederen. Samme straf gælder, hvis gymnasten efter landing på banen, træder uden for eller rører uden for kantstregerne.
- 14.6 Alle fuldførte øvelser skal slutte med et saltospring, ellers tildeles en straf på 3,0 point af kamplederen.
- 14.7 Udføres der for mange elementer gives en straf på 3,0 point af kamplederen.
  - 14.7.1 Gymnasten bliver ikke bedømt på udførelse eller sværhed af ekstra elementer.

## 15. SÆRLIGE REGLER FOR BEGYNDERRÆKKEN, C-RÆKKEN OG B-RÆKKEN

- 15.1 I Begynderrækken, C-rækken og B-rækken skal der udføres præcis de elementer, der er beskrevet i §6.5, og der to øvelser skal udføres i den angivne rækkefølge.
  - 15.1.1 Hvis gymnasten bytter rundt på første og anden øvelse, tildeler kamplederen en straf på 3,0 for den første øvelse; der straffes ikke yderligere for anden øvelse. Gældende for Begynderrækken samt C-rækken Niveau 2.
  - 15.1.2 Hvis den påkrævede første øvelse udføres i begge gymnastens øvelser, gives karakteren 0,0 for den anden øvelse. Dette gælder også, hvis sidste element er forskelligt i C-rækken Niveau 2. Gældende for Begynderrækken samt C-rækken Niveau 2.
  - 15.1.3 Hvis den påkrævede anden øvelse udføres i begge gymnastens øvelser, tildeler kamplederen en straf på 3,0 for den første øvelse, og der gives karakteren 0,0 for den anden øvelse. Dette gælder også, hvis sidste element er forskelligt i C-rækken Niveau 2. Gældende for Begynderrækken samt C-rækken Niveau 2.
  - 15.1.4 Afvigelse fra de foreskrevne elementer, der ikke er dækket af §15.1.1, §15.1.2 og §15.1.3, resulterer i, at øvelsen afbrydes ved det første forkerte element. Dette dækker ikke manglende opfyldelse af skrukrav. Gældende for Begynderrækken, C-rækken og B-rækken.
- 15.2 **Gældende for Begynderrækken:**
  - 15.2.1 Der afgives ingen karakter for sværhed (se §16).
  - 15.2.2 Berøring af banen med andre kropsdele end hænder og fødder under ruller, medfører ikke afbrydelse jævnfør §13.1.4.
  - 15.2.3 Der gives ikke fradrag for landing på banen jævnfør §14.3.
  - 15.2.4 Der gives ikke fradrag for manglende saltospring som sidste element jævnfør §14.6.
  - 15.2.5 Forlæns håndstand skal holdes i ca. 3 sekunder, og baglæns håndstand skal markeres tydeligt i ca. 1 sekund, ellers trækker stildommerne op til 0,2 point i fradrag.

- 15.2.6 Efter håndstand rulle skal næste element startes med et forhop. Samme gør sig gældende før rondat ved overgang fra mølle til rondat. Udføres disse elementer uden forhop er øvelsen afbrudt. Forhoppet skal udføres med afsæt fra samlede ben og uden tøven.
- 15.2.7 Direkte efter landing af den sidste rondat eller flikflak i øvelsen skal der udføres et kontrolleret hop, ellers trækker stildommerne op til 0,2 point i fradrag for tab af tempo. Hoppet efter flikflak bør være højt og kort, mens hoppet efter rondat bør være bagudrettet (men stadig i kontrol). Hoppet må efterfølges af en kort pause.
- 15.2.8 Alle andre hop, skridt og pauser end de beskrevet i §15.2.6 og §15.2.7 tildeles en straf på 0,3 point af kamplederen pr. stk., men resulterer ikke i afbrydelse af øvelsen jævnfør §13.1.2.
- 15.2.9 Omstart i håndstand rulle giver en straf fra kamplederen på 1,5 pr. gang, men resulterer ikke i afbrydelse af øvelsen.
- 15.2.10 Ved nedgangen fra baglæns rulle til håndstand er det både tilladt at gå ned med samlede og skilte ben.

## 16. KARAKTERSYSTEM

Der benyttes 2 typer karakterer, "D-karakter", der angiver den totale sværhed (difficulty) af en øvelse, og "E-karakterer", der angiver den totale udførelseskarakter (execution) for en øvelse.

### 16.1 Evaluering af sværhed

Sværheden for et enkelt element er åben og beregnes på følgende måde:

- 16.1.1 Kun elementer der afsluttes på fødderne (fodsålerne) bliver medregnet.
- 16.1.2 Møllevendinger og sidelæns saltospring har ingen sværhed.
- 16.1.3 Rondat, flikflak, kraftspring og flyvespring 0,1 point
- Whipback 0,2 point
- 16.1.4 Saltoer (undtagen sidelæns):
- 16.1.4.1 Hver salto (360°) 0,5 point
- 16.1.4.2 Enkeltroterende saltoer i hoftebøjlet eller strakt position, uden skrue, modtager en bonus på 0,1 point
- 16.1.4.3 Hver forlæns salto modtager en bonus på 0,1 point
- 16.1.5 Saltoer med skrue:
- 16.1.5.1 Enkeltroterende saltoer:
- Hver halve skrue op til 2 skrue 0,2 point
  - Hver halve skrue mere end 2 skrue 0,3 point
  - Hver halve skrue mere end 3 skrue 0,4 point
- 16.1.5.2 Dobbeltroterende saltoer (se også §16.1.6.3):
- Hver halve skrue op til 1 skrue 0,1 point
  - Hver halve skrue mere end 1 skrue 0,2 point
  - Hver halve skrue mere end 2 skrue 0,3 point
  - Hver halve skrue mere end 3 skrue 0,4 point
- 16.1.5.3 Trippeltroterende saltoer (se også §16.1.6.4):
- Hver halve skrue op til 1 skrue 0,3 point
  - Hver halve skrue mere end 1 skrue 0,4 point

- 16.1.6 Multitroterende saltoer – med og uden skrue:
- 16.1.6.1 Dobbeltroterende saltoer udført i hoftebøj position modtager en bonus på 0,1 point, trippeltroterende saltoer i hoftebøj position modtager en bonus på 0,2 point, og firdobbeltroterende saltoer udført i hoftebøj position modtager en bonus på 0,3 point.
  - 16.1.6.2 Dobbeltroterende saltoer udført i strakt position modtager en bonus på 0,2 point, og trippeltroterende saltoer i strakt position modtager en bonus på 0,4 point.
  - 16.1.6.3 I dobbeltroterende saltoer bliver værdien af elementer, inklusive skruer og bonus for kropsposeition fordoblet.
  - 16.1.6.4 I trippeltroterende saltoer bliver værdien af elementer, inklusive skruer og bonus for kropsposeition tredoblet.
  - 16.1.6.5 I firdobbeltroterende saltoer bliver værdien af elementer, inklusive skruer og bonus for kropsposeition firdoblet.
- 16.1.7 Kun i pige-/damekonkurrencer: Det andet, tredje, osv. element i en øvelse med en sværhed på mindst 2,0 point modtager hver en bonus på 1,0 point.

## 16.2 Karaktermetode

- 16.2.1 Evalueringen af udførelse og sværhed foretages i tiendedele af et point.
- 16.2.2 Dommere skal skrive deres fradrag uafhængigt af hinanden.
- 16.2.3 Hvis en udførelsesdommer ikke er i stand til at afgive sin karakter, anvendes i stedet medianen af de andre dommers fradrag. Denne beslutning træffes af kampladeren.
- 16.2.4 Evaluering af karakteren for udførelse (E):
  - 16.2.4.1 Den maksimale udførelseskarakter er 30,0 point i Eliterækken og A-rækken og 21,0 point i de øvrige rækker, eller den karakter der besluttet af kampladeren (jævnfør §13.3).
  - 16.2.4.2 Fradragene for dårlig udførelse, jævnfør §19.3, trækkes fra den maksimale karakter.
  - 16.2.4.3 Det højeste og det laveste fradrag for hvert element fjernes, og de tilbageværende 3 fradrag lægges sammen for at finde det endelige fradrag på elementet. De endelige fradrag for hvert element trækkes fra den maksimale udførelseskarakter.
- 16.2.5 Evaluering af karakteren for sværhed (D):
  - 16.2.5.1 Sværhedsdommerne beregner sværheden af øvelsen jævnfør §6, §12, §13 og §16.1-§16.1.7. Sværheden beregnes som summen af de enkelte elementers sværhed.
- 16.2.6 Evaluering af gymnastens totale karakter for en øvelse:
  - 16.2.6.1 Hver øvelse gives karakter separat.
  - 16.2.6.2 Beregneren udregner den totale karakter ved at lægge E-karakteren og D-karakteren sammen og fratrække alle straffe.

**Karakter = E (maks. 30 el. 21 point) + D – Straffe**

- 16.2.6.3 Kampladeren har ansvaret for at afgøre gyldigheden af de endelige karakterer.

## C. DOMMERPANELET

### 17. DOMMERPANELET

- 17.1 Sammensætning
- |        |                   |              |
|--------|-------------------|--------------|
| 17.1.1 | Kampleder         | 1            |
| 17.1.2 | Udførelsesdommere | 3 - 5        |
| 17.1.3 | Sværhedsdommere   | 1 - 2        |
| 17.1.4 | <b>Total</b>      | <b>5 - 8</b> |
- 17.2 Enhver klub, der er tilmeldt en konkurrence, skal stille et antal godkendte dommere til rådighed til at dømme konkurrencen, afhængigt af antallet af tilmeldte gymnaster fra den pågældende klub. Dommerne skal kunne dømme under hele konkurrencen. Det er tilladt at låne dommere fra en anden klub.
- 17.2.1 Dommerantal:
- |          |                                                |           |
|----------|------------------------------------------------|-----------|
| 17.2.1.1 | Klubber med 1-4 tilmeldte gymnaster            | 0 dommere |
| 17.2.1.2 | Klubber med 5-14 tilmeldte gymnaster           | 1 dommer  |
| 17.2.1.3 | Klubber med 15-24 tilmeldte gymnaster          | 2 dommere |
| 17.2.1.4 | Klubber med 25-34 tilmeldte gymnaster          | 3 dommere |
| 17.2.1.5 | Klubber med 35 eller flere tilmeldte gymnaster | 4 dommere |
- 17.2.2 Første sæson en klub deltager i konkurrencer, er klubben fritaget fra dommerkravet.
- 17.2.3 Anden sæson en klub deltager i konkurrencer, skal klubben kun stille én dommer til rådighed, selv hvis klubben har mere end 14 tilmeldte gymnaster.
- 17.2.4 Hvis en klub stiller for få dommere til rådighed, tildes klubben følgende bødestraf:
- |          |                     |           |
|----------|---------------------|-----------|
| 17.2.4.1 | 1 manglende dommer  | kr. 1500  |
| 17.2.4.2 | 2 manglende dommere | kr. 3000  |
| 17.2.4.3 | 3 manglende dommere | kr. 6000  |
| 17.2.4.4 | 4 manglende dommere | kr. 10000 |
- 17.2.5 Ved Danmarksmesterskabet (individuel) og Efterskole-DM stiller konkurrencesektionen dommere.

### 18. KAMPLEDERENS OPGAVER

- 18.1 Placere og vejlede alle dommere og beregnere.
- 18.2 Styre konkurrencen.
- 18.3 Afgøre om et ekstra forsøg skal tillades (se §6.11).
- 18.4 Angive den maksimale karakter i tilfælde af en afbrudt øvelse (se §13).
- 18.5 Træffe afgørelser om straffe jævnfør §7.4, §9.2, §10.2, §10.3.1, §10.5, §14.3, §14.4, §14.5, §14.6, §14.7, §15.1.1, §15.1.2, §15.1.3, §15.1.4, §15.2.8 og §15.2.9.
- 18.6 Overvåge og kontrollere alle karakterer, beregninger og endelige resultater, og træde ind hvis han/hun observerer uoverensstemmelser.
- 18.7 Træffe afgørelser angående fejl i beregningen af sværhed eller udførelseskarakterer inden runden er afsluttet.

## 19. UDFØRELSESDOMMERNES OPGAVER

- 19.1 Evaluere udførelsen jævnfør §19.3.
- 19.2 Fratrække deres fradrag fra den maksimale karakter angivet af kamplederen (jævnfør §13.3).
- 19.3 Fradrag for udførelse (nærmere beskrivelse af udførelsesfradragene findes under DEL 2 – VEJLEDING TIL BEDØMMELSE):
  - 19.3.1 Manglende form, kontrol, højde og rytme i hvert element 0,1 - 0,5 point
  - 19.3.2 Manglende stabilitet efter en fuldført øvelse. Et enkelt fradrag for den største fejl:
    - 19.3.2.1 Ikke stå stille i en oprejst position, med samlede ben og udvise stabilitet 0,1 - 0,3 point
    - 19.3.2.2 Efter landing, berøre banen eller landingszonen/-arealet med én eller begge hænder 0,5 point
    - 19.3.2.3 Efter landing, berøre med eller falde til knæ, hænder og knæ, mave, ryg eller numse, eller støtte hele kropsvægten på hænderne 1,0 point
    - 19.3.2.4 Assistance fra modtager efter landing 1,0 point
    - 19.3.2.5 Efter landing i landingsarealet eller på banen; forlade landingsområdet eller banen, berøre udenfor landingsområdet, berøre gulvet med en hvilken som helst kropsdelt, eller udføre en ekstra salto for at undgå at falde 1,0 point
- 19.4 I tilfælde af uoverensstemmelser ved de givne fradrag kan kamplederen bede en eller flere udførelsesdommere om at ændre sin karakter.

## 20. SVÆRHEDSDOMMERNES OPGAVER

- 20.1 Anskaffe springlisterne fra sekretariatet forud for konkurrencens start.
- 20.2 Tjekke de påkrævede elementer og krav jævnfør §6.1-6.4, tildele straffe for manglende opfyldelse af krav, jævnfør §6.5.5.2, §6.5.5.3, §12.1 og §12.2, og tildele sværhedsbonus jævnfør §16.1.7.
- 20.3 Fastlægge og registrere alle udførte elementer og deres sværheder på en springliste (med de officielle tegn).

# DEL 2 – VEJLEDNING TIL BEDØMMELSE

## A. TOLKNINGER AF TUMBLINGREGLEMENTET

**NOTE:** Disse tolkninger af reglementet er foretaget af konkurrencesektionen af hensyn til vejledning og klarlæggelse. I tvivlstilfælde angående tolkning af reglerne, træffer kamplederen den endelige afgørelse. Tegningerne vist i afsnit B er udelukkende til vejledning, og skal ikke tages bogstaveligt.

### 6 – Øvelseskrav

I tilfælde af ufuldstændige øvelser bliver der kun tildelt straf for manglende opfyldelse af krav (fx skruer), hvis det er tydeligt, at de ikke kunne have været opfyldt i de resterende ikke-udførte elementer.

#### 6.6 – Manglende skruuelement

Hvis et skruuelement dømmes som gentagelse og derfor ikke får nogen sværhedskarakter, anses skruuelementet stadig som udført, og der skal derfor ikke straffes for manglende skruuelement.

### 7 – Påklædning

Undertøj må ikke være synligt inden øvelsen påbegyndes, dette inkluderer termoshorts og lignende, der står i stor kontrast til huden. Der tillades brug af sports-BH'er med bryderryg i neutrale farver, selv hvis disse er synlige i trikotets halsudskæring (bagpå).

#### 10.5 – Modtagning

Da sikkerhedsmodtagning giver gymnasten en betydelig psykologisk fordel også selv om modtageren ikke rører gymnasten, bliver dette betragtet som værende tegn fra træneren, og kamplederen giver en straf jævnfør §10.5. Hvis modtageren berører gymnasten, og dermed resulterer i en afbrydelse, jævnfør §13.1.1, eller et landingsfradrag, jævnfør §19.3.2.4, gives der ikke yderligere en straf for tegn fra modtageren.

Modtageren bør altid stå på modsatte side af gymnasten i forhold til dommerbordet. Hvis en modtager helt eller delvist spærrer for en udførelsesdommers udsyn til et eller flere elementer, skal udførelsesdommeren antage at der var udførelsesfejl i de(t) pågældende element(er), og dømme derefter.

### 11 – Påkrævede positioner

*Generelle overvejelser:*

Til at afgøre kroppspositionen (sammenbøjet, hoftebøjet eller strakt) i et element vil sværhedsdommerne generelt vurdere positionen baseret på den letteste kroppsposition udført under elementets midterste fase (strakt betragtes som den sværeste position, og sammenbøjet betragtes som den letteste position).

Enkeltroterende saltoer med 1,0 skrue eller mere, kan kun udføres i strakt position. Udførelsesfradrag for disse spring vil derfor altid være med udgangspunkt i strakt position.

#### 11.5 – Arme

Det er acceptabelt at flytte armene væk fra kroppen for at stoppe skruerotation. Den maksimale vinkel mellem overkroppen og armene bør være:

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Barani, helskrue, multiroterende saltospring med half out bevægelser | 45° |
| Mere end helskrue og andre saltospring med flere skruer              | 90° |



## 0 – Afbrydelse/afslutning af øvelsen

Hvis en gymnast berører banen/landingszone/landingsarealet med sine fødder under landing, men aldrig viser en tydelig klargøring til landing og falder til ansigt, knæ, hænder, forside eller bagside i den samme bevægelse, tæller elementet ikke. Der trækkes ingen ekstra fradrag for faldet.

Til vurdering af dette benyttes følgende retningslinjer.

- Hvis en gymnast lander med fødderne først og er i tilstrækkelig balance og kontrol til, at han/hun vil være i stand til at tage et funktionelt skridt, inden han/hun falder, tæller elementet. Dette er uanset om, om skridtet rent faktisk bliver udført. Med funktionelt menes, at skridtet skal have en betydelig længde og have markant vægt på foden.
- Hvis en gymnast tydeligt lander med fødderne først, og derefter sætter hånden/hænderne på måtten/banen, uden at have været i stand til først at tage et skridt, tæller elementet kun, hvis gymnasten ikke har vægt på hånden/hænderne. Her vurderes det, at gymnasten har vægt på hånden/hænderne, hvis et fald ikke kunne være undgået uden brug af hånden/hænderne.
- Hvis en gymnast under landing på fødderne også sætter hånden/hænderne på måtten/banen omtrent samtidig med fødderne, tæller elementet ikke, uanset om der er vægt på hånden/hænderne eller ej.

### 14.6 – Saltoelement som slutspring

Hvis det 8./5. element er en flikflak/whipback, der slutter på banen, og det efterfølges af et saltoelement, gives kun straf for at udføre for mange elementer, jævnfør §14.7, og altså ikke for manglende saltospring som slutspring (§14.6).

### 15.2.8 – Møller i Begynderrækken

Overgangen fra mølle til mølle i Begynderrækken skal foregå uden pause. Hvis en mølle lander baglæns, tildeler kamplæderen en straf på minimum 0,6 for overgangen til den næste mølle (0,3 for pause + minimum 0,3 for skridt i vendingen).

### 16.1 – Sværhed

I tilfælde af uenighed mellem sværhedsdommerne træffer kamplæderen afgørelsen.

For enkeltroterende saltoer evaluerer sværhedsdommerne positionen fra begyndelsen af afsættet ind til de resterende 135° (før landing).

For multiroterende saltoer evaluerer sværhedsdommerne positionen efter afsæt fra:

Baglæns saltoer: 90° op til de resterende 180° (før landing).

Forlæns saltoer: 135° op til de resterende 180° (før landing).

Ved betragtning af føddernes position i landingen vil fod-rotation på mere end 1/4 skrue (90°) betragtes som 1/2 skrue, fod-rotation på mere end 3/4 skrue (270°) betragtes som 1/1 skrue, osv.

### 18.7 – Kamplæderens opgaver

I tilfælde af tydelige fejl i forhold til beregning af enhver karakter bør en dommer, gymnast, træner eller anden official, der opdager dette, henvende sig til kamplæderen på en professionel og venlig måde før slutningen af den aktuelle runde, for at tillade kamplæderen at afklare situationen, før den næste runde starter.

### 19.3.1 – Fradrag ved evaluering af udførelse (vejledende)

#### Rotations- eller svævefaser

- Armenes position 0,0 - 0,1 point
- Benenes position 0,0 - 0,2 point  
(inkluderer bøjede knæ, fleksede tæer, ikke samlede ben)
- Kroppens position 0,0 - 0,2 point
- Højde af whipbacks og saltospring 0,0 - 0,2 point
- Skruet startet/afsluttet på banen/landingsområdet (rotation af fødder) 0,0 - 0,1 point

#### Åbnings- og landingsfase

- Åbning af -o, -<, --o og --< 0,0 - 0,3 point
- Klargøring til landing i øvrige spring (trækkes på elementet) 0,0 - 0,2 point  
Ved klargøring til landing skelnes mellem:
  - Overkroppen tydeligt over vandret ved landing 0,0 point
  - Overkroppen omkring vandret ved landing 0,1 point
  - Overkroppen tydeligt under vandret ved landing 0,2 point

#### Under øvelsen

- Tab af fart 0,0 - 0,2 point
- Tydelig afvigelse fra centerlinjen 0,0 - 0,1 point

Ethvert af disse fradrag kan kombineres op til 0,5 point.

En nærmere beskrivelse af de enkelte spring findes i bilag H.

### 19.3.2 – Landingsfradrag

Der medregnes ikke landingsfradrag ved afbrudte øvelser, eller øvelser med for få eller for mange elementer.

#### 19.3.2 – Manglende stabilitet efter en fuldført øvelse

Hvis gymnasten glemmer at stå stille efter landing, og forlader landingsarealet inden han/hun har stået stille og udvist stabilitet, vil udførelsesdommerne afgøre, om det skyldtes manglende stabilitet (fradrag på 1,0 point), eller om det blot var fordi gymnasten glemte at stå stille (fradrag 0,3 point).

#### Eksempler på fradrag:

- Skridt eller hop 0,1 - 0,3 point
- Større bevægelse af armene, mens man står (fx cirkler) 0,1 point
- Manglende kontrol af overkrop (fx "klaske sammen") 0,1 point
- Ikke stå oprejst 0,1 point
- Stå med mere end skulderbreddes afstand mellem fødderne 0,1 point
- Vende sig mod dommerne, før man står helt stabilt med samlede fødder 0,1 point

NB.

- Fradraget hænger ikke sammen med skridtets/hoppets længde, men antallet. Hvis et skridt bliver så langt, at den anden fod også flyttes, anses det for 2 skridt.
- Når der tages et skridt (fradrag 0,1 point eller mere), giver det ikke yderligere fradrag at træde tilbage med den samme fod til en stabil oprejst position.

- Hvis man lander dybt og derfor ikke står oprejst, er det tilladt at vente med at rette sig op, til man har fundet stabiliteten. Der fradrages altså kun for ikke at stå oprejst, hvis man ikke retter sig op, efter at have fundet stabiliteten.
- Hvis man tager et/flere skridt i landingen, er det ligeledes tilladt at finde stabiliteten, før man samler fødderne. Der fradrages altså ikke for at stå med fødderne for bredt, så længe man samler til efter at have fundet stabilitet. OBS. Efter at have taget et/flere skridt, skal man samle til og vende i landingsretningen, før man vender sig mod dommerne.

#### **19.3.2.5 – Berøring uden for landingsområdet**

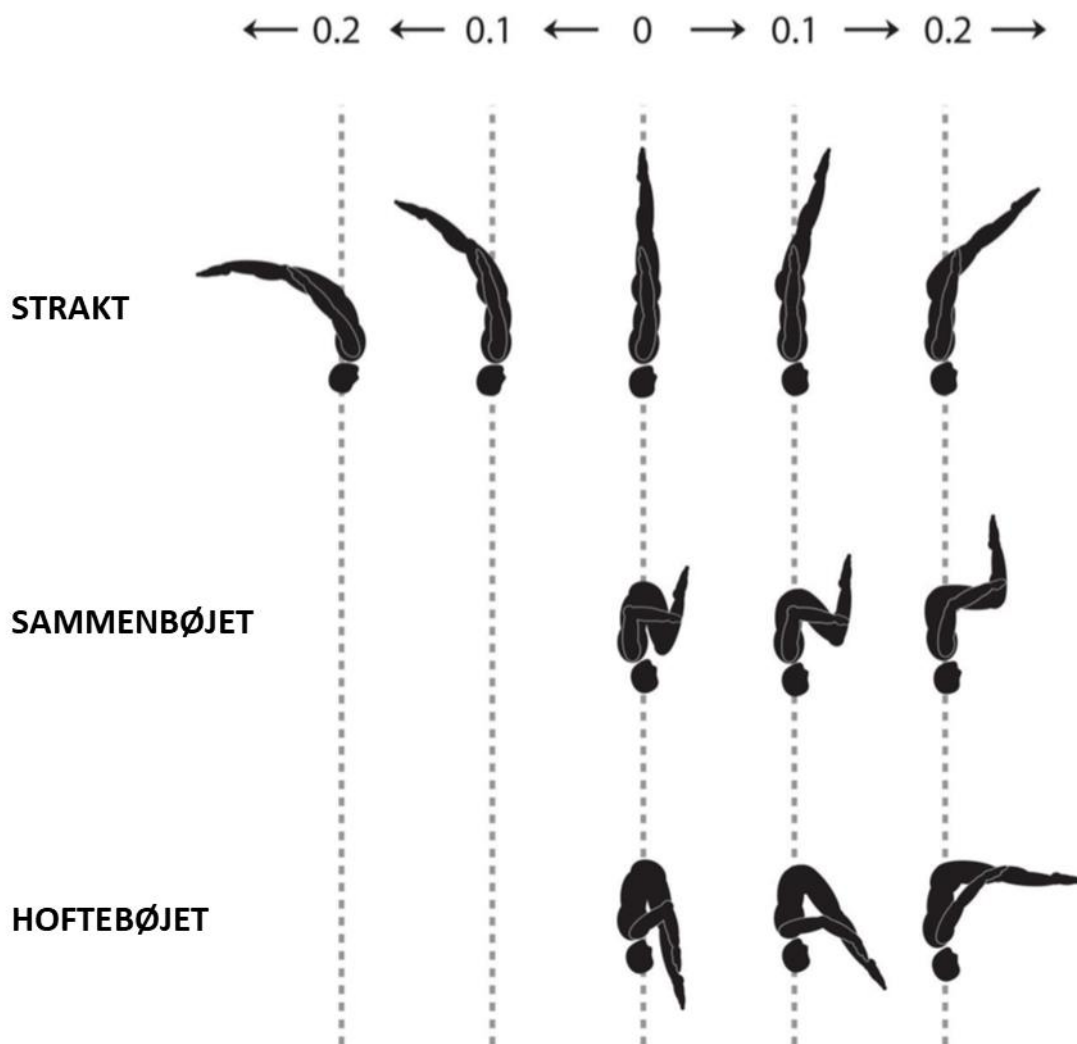
Hvis landingsområder fra andre baner, eller afdækning af vægge e.l. berøres under landing, tæller det som en berøring uden for landingsområdet, og giver et landingsfradrag på 1,0 point, jævnfør §19.3.2.5.

#### **19.3.2.5 – Ekstra elementer**

Hvis en gymnast ikke kan stoppe/kontrollere afsættet fra banen efter den endelige landing (8. element eller 5. element) og er nødt til at udføre en salto, whipback osv., tildeles et landingsfradrag på 1,0 point, men der gives ikke fradrag for det ekstra element.

## B. TEGNINGER (kun til vejledning)

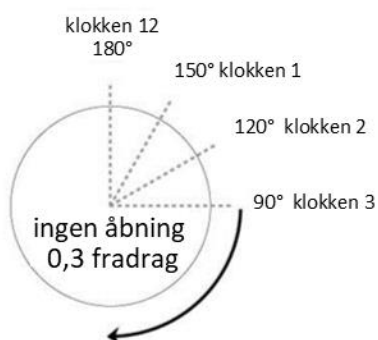
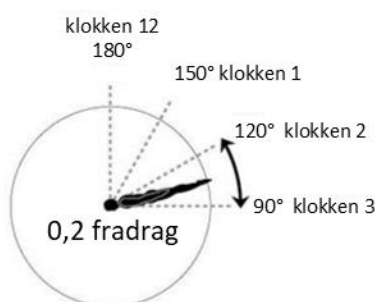
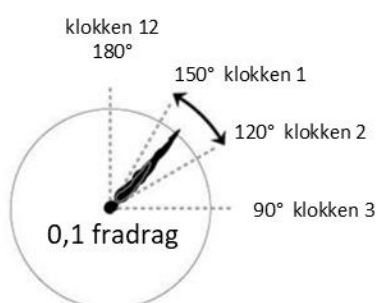
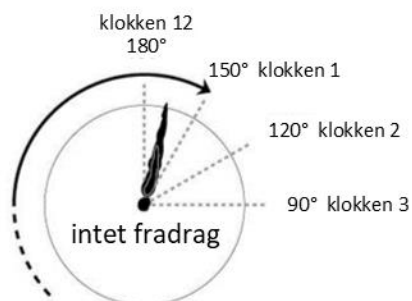
### POSITIONER I SALTOSPRING



OBS. Figureerne angiver grænserne for positionerne, fx angiver figurene under 0,1, hvor åben en position skal være, før man kan give 0,1 i fradrag. Alle positioner der er mere lukkede en det, vil således få 0,0 i fradrag.

Når der laves --/ midt på banen, ønskes en position der følger springets bevægelse. Dvs. her ønskes en position mellem helt strakt og et spændt svaj. Der trækkes således først fradrag for svajet, hvis det bliver meget udtalt.

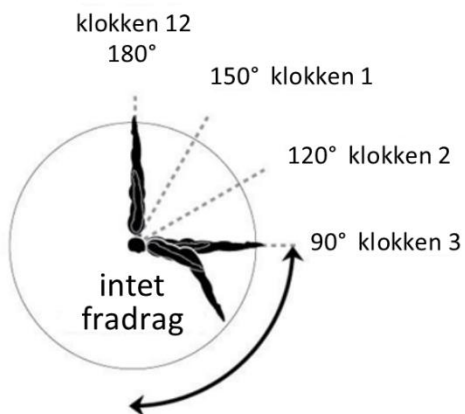
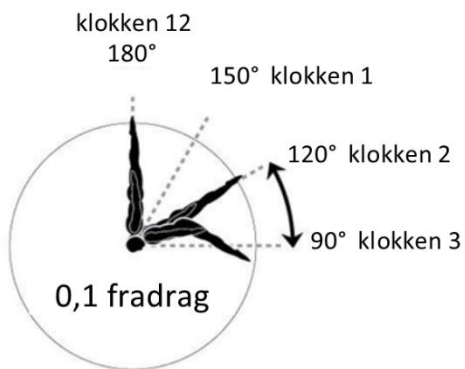
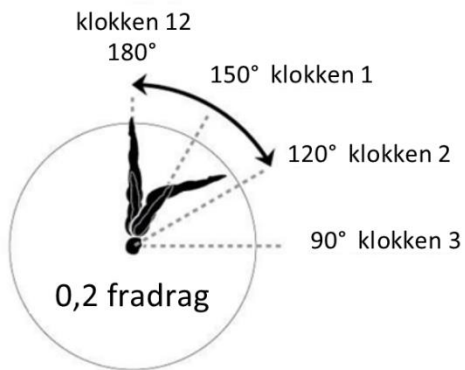
# ÅBNING I -o, -<, --o og --<



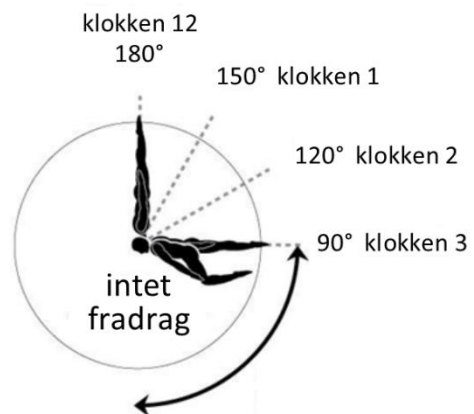
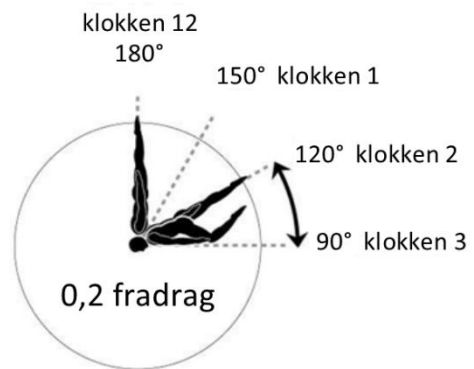
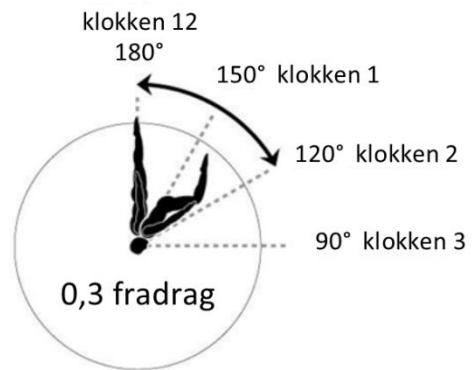
Udføres --o eller --< som transition-element, gives der ikke fradrag for åbning.

# EFTER ÅBNING I -o, -<, --o og --<

## HOFTEBØJNING EFTER ÅBNING



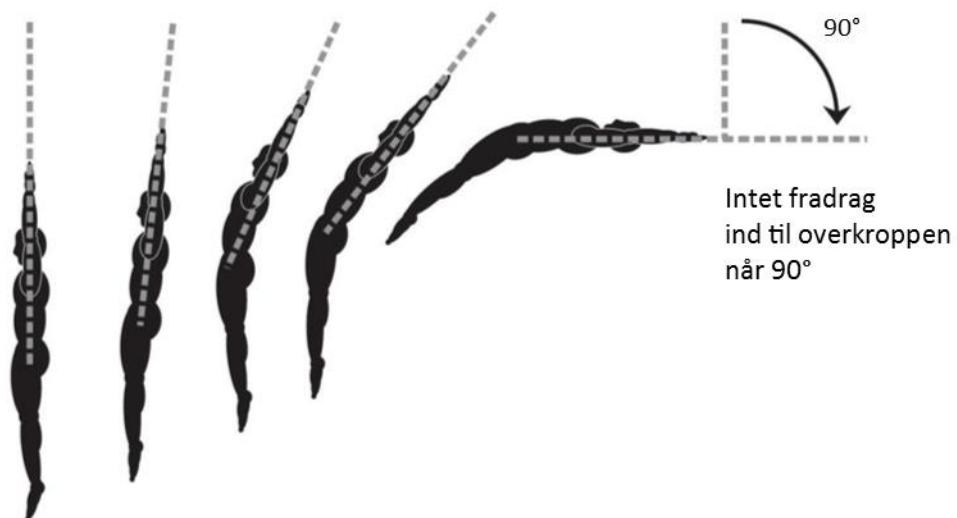
## SAMMENBØJNING EFTER ÅBNING



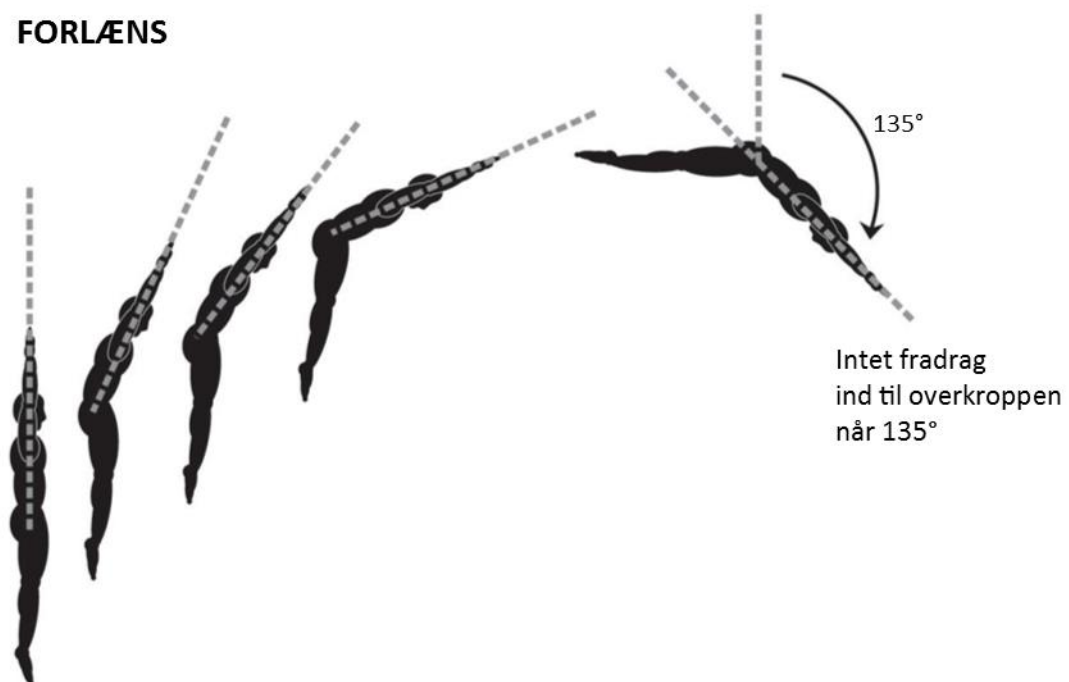
## AFSÆT I MULTIROTTERENDE SALTOSPRING

---

### BAGLÆNS

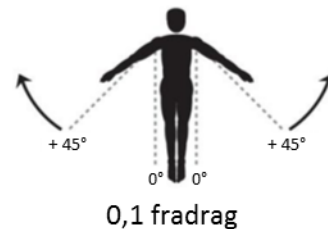
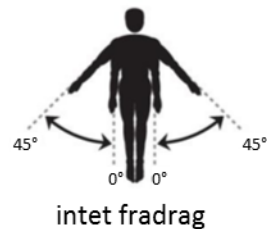


### FORLÆNS

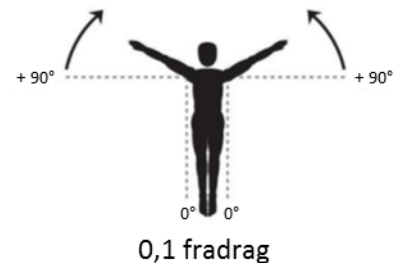
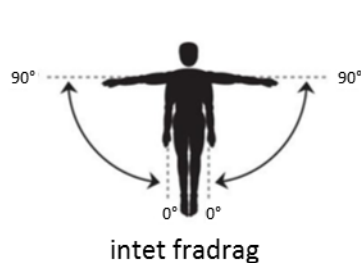


## ÅBNING AF ARME FOR AT STOPPE SKRUER

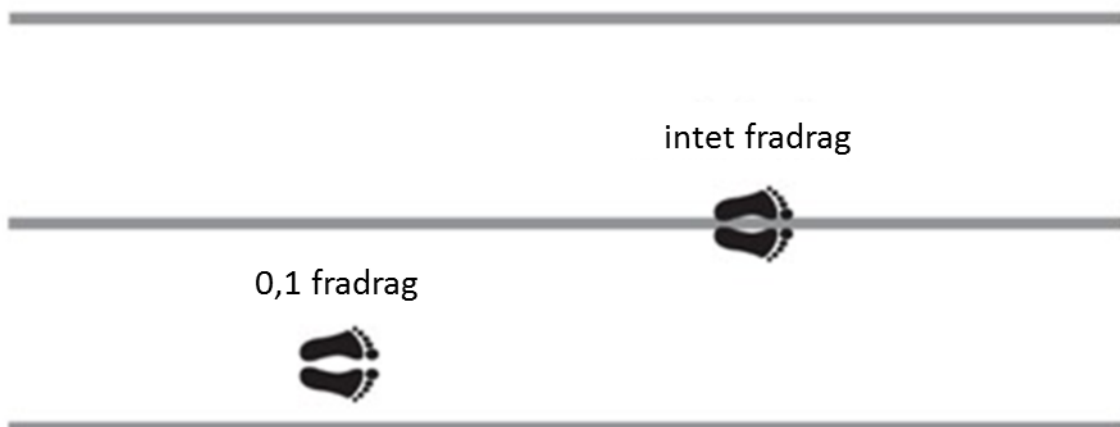
### BARANI, HELSKRUE, MULTIROTTERENDE SALTOSPRING MED HALF OUT



### ENKELTROTERENDE SALTOER MED MERE END HELSKRUE OG ALLE ANDRE MULTISKRUENDE SALTOSPRING



## AFVIGELSE FRA CENTERLINJEN





## DEL 3 – BILAG

### A. SVÆRHEDSBEREGNING - EKSEMPEL

#### Dobbeltsaltoer

Full in Double-full out (strakt)

##### Første salto:

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| Saltoværdi                | 0,5        |
| Skrueværdi (første skrue) | <u>0,2</u> |
|                           | 0,7        |

##### Anden salto:

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Saltoværdi                         | 0,5        |
| Skrueværdi (anden og tredje skrue) | <u>1,0</u> |
|                                    | 1,5        |

Position (strakt) 0,2

Total elementværdi 2,4

Gang med 2 rotationer = **4,8**

#### Trippeltsaltoer

Trippelt baglænder (hoftebøjet)

##### Første salto:

|            |     |
|------------|-----|
| Saltoværdi | 0,5 |
|------------|-----|

##### Anden salto:

|            |     |
|------------|-----|
| Saltoværdi | 0,5 |
|------------|-----|

##### Tredje salto:

|            |     |
|------------|-----|
| Saltoværdi | 0,5 |
|------------|-----|

Position (hoftebøjet) 0,2

Total elementværdi 1,7

Gang med 3 rotationer = **5,1**

### B. SVÆRHEDSBEREGNING - POSITIONSTILLÆG

| Kropsposition | Enkeltroterende | Dobbeltroterende | Trippeltroterende |
|---------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Sammenbøjet   | 0,0             | 0,0              | 0,0               |
| Hoftebøjet    | 0,1*            | 0,1              | 0,2               |
| Strakt        | 0,1*            | 0,2              | 0,4               |

\* Intet positionstillæg for enkeltroterende saltospring med skrue.

### C. SVÆRHEDSBEREGNING - SKRUEVÆRDIER

| Skruer       | Enkeltroterende | Dobbeltroterende | Trippeltroterende |
|--------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Halvskrue    | 0,2             | 0,1              | 0,3               |
| Første skrue | 0,4             | 0,2              | 0,6               |
| Anden skrue  | 0,4             | 0,4              | 0,8               |
| Tredje skrue | 0,6             | 0,6              | 0,8               |
| Fjerde skrue | 0,8             | 0,8              | 0,8               |

Fx en baglæns salto med trippeltskrue (kun strakt):

|                 |            |
|-----------------|------------|
| - Baglæns salto | 0,5        |
| - Første skrue  | 0,4        |
| - Anden skrue   | 0,4        |
| - Tredje skrue  | 0,6        |
| <b>TOTAL</b>    | <b>1,9</b> |

Fx en forlæns salto med dobbeltskrue (kun strakt):

|                 |            |
|-----------------|------------|
| - Forlæns salto | 0,6        |
| - Første skrue  | 0,4        |
| - Anden skrue   | 0,4        |
| <b>TOTAL</b>    | <b>1,4</b> |

## D. SVÆRHED - EKSEMPLER

| Element                          |         | Sværhed | Element                              |           | Sværhed |
|----------------------------------|---------|---------|--------------------------------------|-----------|---------|
| Rondat                           | (       | 0,1     | Half out (baglæns) sammenbøjet       | – 1 o     | 2,2     |
| Kraftspring                      | h       | 0,1     | Half out (baglæns) hoftebøjet        | – 1 <     | 2,4     |
| Flikflak                         | f       | 0,1     | Half out (baglæns) strakt            | – 1 /     | 2,6     |
| Whipback                         | ^       | 0,2     | Half out (forlæns) sammenbøjet       | . – 1 o   | 2,6     |
| Baglæns salto sammenbøjet        | – o     | 0,5     | Half out (forlæns) hoftebøjet        | . – 1 <   | 2,8     |
| Baglæns salto hoftebøjet         | – <     | 0,6     | Full in sammenbøjet                  | 2 – o     | 2,4     |
| Baglæns salto strakt             | – /     | 0,6     | Full in hoftebøjet                   | 2 – <     | 2,6     |
| Forlæns salto sammenbøjet        | . – o   | 0,6     | Full in strakt                       | 2 – /     | 2,8     |
| Forlæns salto hoftebøjet         | . – <   | 0,7     | Full out sammenbøjet                 | – 2 o     | 2,4     |
| Baglæns salto m. 0,5 skrue       | 1.      | 0,7     | Full out strakt                      | – 2 /     | 2,8     |
| Baglæns salto m. 1,0 skrue       | 2.      | 0,9     | Full in half out strakt              | 2 1 /     | 3,2     |
| Baglæns salto m. 1,5 skrue       | 3.      | 1,1     | Full in full out sammenbøjet         | 2 2 o     | 3,2     |
| Baglæns salto m. 2,0 skrue       | 4.      | 1,3     | Full in full out strakt              | 2 2 /     | 3,6     |
| Baglæns salto m. 2,5 skrue       | 5.      | 1,6     | Full in 1,5 skrue out sammenbøjet    | 2 3 o     | 3,8     |
| Baglæns salto m. 3,0 skrue       | 6.      | 1,9     | Full in 1,5 skrue out strakt         | 2 3 /     | 4,2     |
| Baglæns salto m. 3,5 skrue       | 7.      | 2,3     | Miller sammenbøjet                   | 2 4 o     | 4,4     |
| Baglæns salto m. 4,0 skrue       | 8.      | 2,7     | Miller strakt                        | 2 4 /     | 4,8     |
| Forlæns salto m. 0,5 skrue       | .1      | 0,8     | Miller+ strakt                       | 4 4 /     | 6,4     |
| Forlæns salto m. 1,0 skrue       | .2      | 1,0     | Trippelt baglæns salto sammenb.      | – – – o   | 4,5     |
| Forlæns salto m. 1,5 skrue       | .3      | 1,2     | Trippelt baglæns salto hofteb.       | – – – <   | 5,1     |
| Forlæns salto m. 2,0 skrue       | .4      | 1,4     | Trippelt baglæns salto strakt        | – – – /   | 5,7     |
| Dobbelt baglæns salto sammenb.   | – – o   | 2,0     | Half in triffis ("arabian") sammenb. | 1 – – o   | 5,4     |
| Dobbelt baglæns salto hoftebøjet | – – <   | 2,2     | Half in triffis ("arabian") hofteb.  | 1 – – <   | 6,0     |
| Dobbelt baglæns salto strakt     | – – /   | 2,4     | Full in triffis sammenbøjet          | 2 – – o   | 6,3     |
| Dobbelt forlæns salto sammenb.   | . – – o | 2,4     | Full in triffis hoftebøjet           | 2 – – <   | 6,9     |
| Dobbelt forlæns salto hoftebøjet | . – – < | 2,6     | Firdobbelt baglæns salto sammenb.    | – – – – o | 8,0     |
| Half in ("arabian") sammenbøjet  | 1 – o   | 2,2     |                                      |           |         |
| Half in ("arabian") hoftebøjet   | 1 – <   | 2,4     |                                      |           |         |

## E. SVÆRHEDSBEREGNING - EKSEMPEL

|                  |     |     |     |       |     |     |     |       |              |
|------------------|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-------|--------------|
| <b>1. øvelse</b> | (   | f   | f   | – – / | ^   | f   | ^   | – – / | <b>Total</b> |
| Værdi:           | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 2,4   | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 2,4 * | <b>5,6</b>   |

|                  |     |     |     |     |                  |     |     |       |              |
|------------------|-----|-----|-----|-----|------------------|-----|-----|-------|--------------|
| <b>2. øvelse</b> | .1  | 2   | f   | f   | – – /            | ^   | f   | 2 2 / | <b>Total</b> |
| Værdi:           | 0,8 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | <b>0,0</b> (gen) | 0,2 | 0,1 | 3,6   | <b>5,8</b>   |

\* Damer vil modtage et tillæg på 1,0 for at udføre et ekstra element med sværhedsgrad på mindst 2,0.

## F. FIG SYMBOLER

Til udfyldelse af springlister benyttes FIG symboler, hvis principper er:

- Brug – til salto uden skrue
- Brug **1** til salto med 0,5 skrue
- Brug **2** til salto med 1,0 skrue
- Brug . til at angive om det er forlæns/baglæns
- Brug **o** til sammenbøjet position
- Brug **<** til hoftebøjet position
- Brug **/** til strakt position

| Element                    |     |
|----------------------------|-----|
| Rondat                     | (   |
| Flikflak / Kraftspring     | f h |
| Whipback                   | ^   |
| Enkeltroterende saltoer    |     |
| Salto sammenbøjet          | – o |
| Salto hoftebøjet           | – < |
| Salto strakt               | – / |
| Barani                     | .1  |
| Baglæns salto m. 0,5 skrue | 1.  |
| Baglæns salto m. 1,0 skrue | 2.  |
| Baglæns salto m. 1,5 skrue | 3.  |
| Baglæns salto m. 2,0 skrue | 4.  |

| Dobbeltroterende saltoer     |         |
|------------------------------|---------|
| Dobbeltsalto sammenbøjet     | -- o    |
| Dobbeltsalto hoftebøjet      | -- <    |
| Dobbeltsalto strakt          | -- /    |
| Full in sammenbøjet          | 2 – o   |
| Full in hoftebøjet           | 2 – <   |
| Full in full out sammenbøjet | 2 2 o   |
| Full in full out strakt      | 2 2 /   |
| Miller strakt                | 2 4 /   |
| Trippeltroterende saltoer    |         |
| Trippeltsalto sammenbøjet    | --- o   |
| Trippeltsalto hoftebøjet     | --- <   |
| Full in triple sammenbøjet   | 2 --- o |

Forlæns eller baglæns: hvis nødvendigt, marker med en prik: **.1** = barani eller **1.** = baglæns m. 0,5 skrue

## E. UDFØRELSESBEREGNING - EKSEMPEL

| Element nr.      | 1          | 2          | 3          | 4          | 5          | 6          | 7          | 8          | Landing    | Total |
|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------|
| Fradrag dommer 1 | 0,0        | 0,0        | 0,2        | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> | 0,0        | 0,0        | 0,3        | 0,2        | 0,9   |
| Fradrag dommer 2 | <b>0,0</b> | <b>0,1</b> | 0,3        | 0,2        | <b>0,1</b> | <b>0,0</b> | 0,1        | <b>0,4</b> | <b>0,2</b> | 1,4   |
| Fradrag dommer 3 | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> | <b>0,2</b> | 0,0        | 0,0        | <b>0,1</b> | <b>0,0</b> | 0,4        | <b>0,3</b> | 1,0   |
| Fradrag dommer 4 | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> | 0,1        | <b>0,0</b> | <b>0,3</b> | 0,3        | 1,1   |
| Fradrag dommer 5 | 0,0        | 0,1        | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | 0,1        | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> | <b>0,3</b> | <b>0,2</b> | 1,0   |
| Samlet fradrag   | 0,0        | 0,1        | 0,6        | 0,3        | 0,1        | 0,1        | 0,0        | 1,0        | 0,7        | 2,9   |

Endelig udførelseskarakter:  $30,0 - 2,9 = 27,1$

## G. OVERSIGT OVER STRAFFE OG FRADrag

### Straffe uddelt af kamplederen:

|                                                                |                                 |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Overtrædelse af dress code                                  | 0,2 pr. øvelse med overtrædelse |
| 2. Misbrug af two/one-touch                                    | 0,3 på første øvelse            |
| 3. Start efter 20 sekunder                                     | 0,3                             |
| 4. Ubevidst overskridelse af tilløb med højst ét skridt        | 0,9                             |
| 5. Bevidst overskridelse af tilløb (eller mere end ét skridt)  | 0,0 i karakter for hele øvelsen |
| 6. Tegn fra træner (inkl. sikkerhedsmodtagning)                | 0,9                             |
| 7. Manglende saltospring som sidste element                    | 3,0                             |
| 8. For mange elementer                                         | 3,0                             |
| 9. Landing på banen                                            | 0,6                             |
| 10. Berøre uden for landingszonen eller kantstregerne          | 0,3 (evt. + pkt. 9)             |
| 11. Landing direkte uden for landingszonen eller kantstregerne | 1,5 (evt. + pkt. 9)             |
| 12. Hop/skridt/pause i Begynderrækken                          | 0,3 pr. hop/skridt/pause        |
| 13. Omstart i håndstand rulle i Begynderrækken                 | 1,5 pr. omstart                 |
| 14. Ombytning af øvelser i Begynderrækken/C-rækken Niveau 2    | 3,0 på første øvelse            |

### Straffe uddelt af sværhedsdommerne:

|                                                                   |                               |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 15. Udførelse af mere end 0,5 skrue i et element i saltoøvelsen   | Ingen sværhed for elementet   |
| 16. Manglende skrue i 8. element i skrueøvelsen (se også pkt. 17) | Ingen sværhed for elementet   |
| 17. Manglende skrueelement                                        | 3,0 pr. manglende element     |
| 18. Manglende saltoelement/whipback                               | 3,0 pr. manglende element     |
| 19. Gentaget element                                              | Ingen sværhed for gentagelsen |

### Bonus uddelt af sværhedsdommerne (lægges til sværheden):

|                                                         |                        |
|---------------------------------------------------------|------------------------|
| 20. Bonus for ekstra elementer med 2,0+ sværhed (piger) | 1,0 pr. ekstra element |
|---------------------------------------------------------|------------------------|

### Fradrags uddelt af udførelsesdommerne:

|                                                    |                       |
|----------------------------------------------------|-----------------------|
| 21. Fradrag for dårlig udførelse af element        | 0,0 - 0,5 pr. element |
| 22. Landingsfradrag (kun det største):             |                       |
| a. Skridt/ubalance m.m.                            | 0,0 - 0,3             |
| b. <u>Berøring</u> med hænder <u>efter</u> landing | 0,5                   |
| c. Fald <u>efter</u> landing (inkl. håndstand)     | 1,0                   |
| d. Træde ud på gulv <u>efter</u> landing           | 1,0                   |
| e. Hjælp fra modtager <u>efter</u> landing         | 1,0                   |

## H. SPECIFICERING AF GOD FORM

### God form i en rondat

- Armene skal være strakte i slutningen af kontaktfasen
- Hele kroppen skal bevæge sig gennem lodret over banens centerlinje
- Benene skal være samlede ved 90° (klokken 3)
- Benene skal være strakte ind til 90° (klokken 3)

#### Specifikke fradrag:

- Kroppen ikke gennem lodret 0,1

### God form i en flikflak:

- Armene skal være strakte i svævefases efter kontaktfasen, og ikke for spredte
- Benene skal være strakte efter afsættet og holdes samlede ind til 90° (klokken 3)
- Kroppen skal være svajet i forhold til elementet
- Benene må gerne bøjes under kontaktfasen
- God rytme og højde

### God form i en whipback

- Armene skal være strakte
- Benene skal være strakte og holdes samlede ind til 90° (klokken 3)
- Kroppen skal være svajet i forhold til elementet (en whipback er ikke en strakt salto)
- Hoftebøjningsfasen skal starte efter 180° (klokken 12)
- Benene må være let bøjede under kontaktfasen
- God rytme og højde

#### Specifikke fradrag:

- Hoftebøjning startet før 180° (klokken 12) 0,1
- Benene for bøjede i kontaktfasen 0,1
- Højde ved skulderhøjde 0,1
- Højde over skulderhøjde 0,2

### God form i en forlæns salto

- Retningen skal være i forhold til elementet
- Armene skal være så strakte som muligt
- Benene skal være strakte og holdes samlede (ind til 180° (klokken 12), hvis man skiller ben ud af den)
- Kroppen skal være hoftebøjet eller sammenbøjet i forhold til elementet
- Landingens skal være stærk
- God rytme og højde

### **God form i en barani**

- Retningen skal være i forhold til elementet
- Skruen må ikke påbegyndes for tidligt
- Armene skal være strakte og holdes tæt til kroppen
- Benene skal være strakte (undtagen i sammenbøjet) og holdes samlede ind til 90° (klokken 3)
- Positionen skal være let genkendelig, strakt, hoftebøjet eller sammenbøjet
- God rytme og højde

#### **Specifikke fradrag:**

- Skrue påbegyndt for tidlig (dvs. rotation af fødder i afsæt) 0,1

### **God form i en whipback med helskrue**

- Retningen skal være i forhold til elementet
- Armene skal være strakte ved slutningen af elementet
- Benene skal være strakte og holdes samlede ind til 90° (klokken 3)
- Skruen må ikke påbegyndes for tidligt
- Hoftebøjningsfasen skal starte efter 180° (klokken 12)
- Landing skal være stærk og skruen afsluttet
- God rytme og højde

#### **Specifikke fradrag:**

- Hoftebøjning startet før 180° (klokken 12) 0,1
- Skrue for tidligt (dvs. rotation af fødder i afsæt) 0,1
- Skruen afsluttet på banen 0,1

### **God form i en enkeltroterende baglæns salto**

- Retningen skal være i forhold til elementet
- Højden godt over skulderhøjde
- Armene skal være strakte så meget som muligt
- Benene skal være strakte (undtagen i sammenbøjet) og holdes samlede ind til 90° (klokken 3)
- Kroppen skal være strakt, hoftebøjet eller sammenbøjet i forhold til elementet
- Åbningen skal være tydeligt genkendelig

#### **Specifikke fradrag:**

- Ingen genkendelig åbning før landing 0,1 - 0,3
- Højde i skulderhøjde 0,1
- Højde under skulderhøjde 0,2

### **God form i en enkeltroterende baglæns salto med skrue**

- Retningen skal være i forhold til elementet
- Højden godt over skulderhøjde
- Armene skal være strakte
- Benene skal være strakte og holdes samlede ind til 90° (klokken 3)
- Skruen må ikke starte for tidligt og skal være afsluttet før landing
- Kroppen skal holdes strakt (undtagelse: sammenbøjet/hoftebøjet 0,5 skrue)

#### **Specifikke fradrag:**

- Hoftebøjning i slutningen 0,1 - 0,2
- Skrue startet for tidligt (dvs. rotation af fødder i afsæt) 0,1
- Skruen afsluttet for sent 0,1

### **God form i en forlæns salto i modsat retning (8. element eller 5. element)**

- Retningen skal være i forhold til elementet
- Højden godt over skulderhøjde
- Armene skal være strakte så meget som muligt
- Benene skal være strakte og holdes samlede ind til 90° (klokken 3)
- Kroppen skal være strakt, hoftebøjet eller sammenbøjet i forhold til elementet
- Åbningen skal være tydeligt genkendelig

#### **Specifikke fradrag:**

- |                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| - Ingen genkendelig åbning før landing | 0,1 - 0,2 |
| - Mangel på højde og retning           | 0,1 - 0,2 |

### **God form i multiroterende saltoer med eller uden skrue**

- Retning skal være i forhold til elementet (forbindende elementer eller afslutning af øvelse)
- Højden godt over skulderhøjde
- Armene skal være strakte så meget som muligt
- Benene skal være strakte og holdes samlede ind til 90° (klokken 3)
- Kroppen skal være strakt, hoftebøjet eller sammenbøjet i forhold til elementet
- Hoftebøjning efter 180° (klokken 12) i forbindende elementer
- Skruen må ikke starte for tidligt og skal være afsluttet før landing

#### **Specifikke fradrag:**

- |                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| - Skrue startet for tidligt (dvs. rotation af fødder i afsæt) | 0,1       |
| - Skruen afsluttet for sent                                   | 0,1       |
| - Åbning i -- o og -- < (udført som sidste element)           | 0,1 - 0,3 |
| - Klargøring til landing i alle andre saltoer                 | 0,1 - 0,2 |

### **God form i landing**

- Fødderne skal lande let spredte (ca. hoftebredde)
- Der skal absorberes lige meget i knæ og hofteled (ca. 30-60 grader fleksion i knæ og hofte)
- Landingen bør stabiliseres helt, før man retter sig op
- Har man taget skridt, skal man samle fødderne til i landingsretningen, før man vender mod dommerne