

ACRO CUP

FORMÅL

Acro Cup'ens formål er at skabe en konkurrence som er meget simpel og for alle uanset niveau og alder. Man kan deltage i konkurrence som par, gruppe og/eller individuelt. Gevinsten ved afholdelsen af konkurrence skal være dygtigere acrobater, trænerens erfaringsudveksling og dommertræning, som til sammen skal være med til at hæve niveauet indenfor Sports Acrobatikken i GymDanmark.

DELTAGERE

For at deltage i Acro Cup'en skal gymnasten have en gyldig GymDanmark Begynderlicens eller Nationallicens. Der er ikke noget alders krav for at kunne deltage. Man må gerne deltage i flere rækker, men man kan ikke deltage flere gange i samme række. Der kåres én vinder i hver af de 10 rækker ved hver runde af Acro Cup'en. Hvis to ender på samme karakter, vil den med den højeste sværhedsgrad vinde.

Alle kategorierne er del op i INTERNATIONALT og NATIONALT – det vil sige, at man stiller op i den kategori internationalt eller nationalt, som man **forventer at stille op til forårets** konkurrencer.

- PAR – Balance; 3-4 balancemomenter
- PAR – Tempo; 3-4 tempomomenter
- GRUPPE – Balance; 3-4 balancemomenter
- GRUPPE – Tempo; 3-4 tempomomenter

Det er tilladt at lave sammenhængende momenter (motions eller transitions), men der SKAL minimum opbygges 2 separate pyramider. Hvert moment holdt i 3 sekunder tæller som et moment. **Eks. Et par der udfører hånd - hånd (holder denne i 3 sekunder) bunden glider ned i spagat, og holder positionen i 3 sekunder. Dette tæller som 2 balancemomenter.**

- INDIVIDUEL; 3-4 individuelle momenter

Stiller man op i DK 1 til foråret vælger man fra G og H rækkerne fra det nationale reglement. Selvom kravet til rutinen i det nationale kun er 3 momenter - må man til Acro CUP'en gerne udføre et ekstra. **Hvert individuelle moment tæller for 1 moment, men man må gerne udføre sammenhængende spring. Eks. Rondat-Flik i et sammenhængende spring tæller for 2 momenter.**

Stiller man op i DK 3, Age Group 1, eller den internationale konkurrence til foråret vælger man momenter fra FIG Tables of Difficulty. Her vælges der 3-4 moment fra kategorierne (Balance + flexibility + agility + tumbling). **Hvert individuelle moment tæller for 1 moment, men man må gerne udføre sammenhængende spring. Eks. Rondat-Flik-Salto i et sammenhængende spring tæller for 3 momenter.**

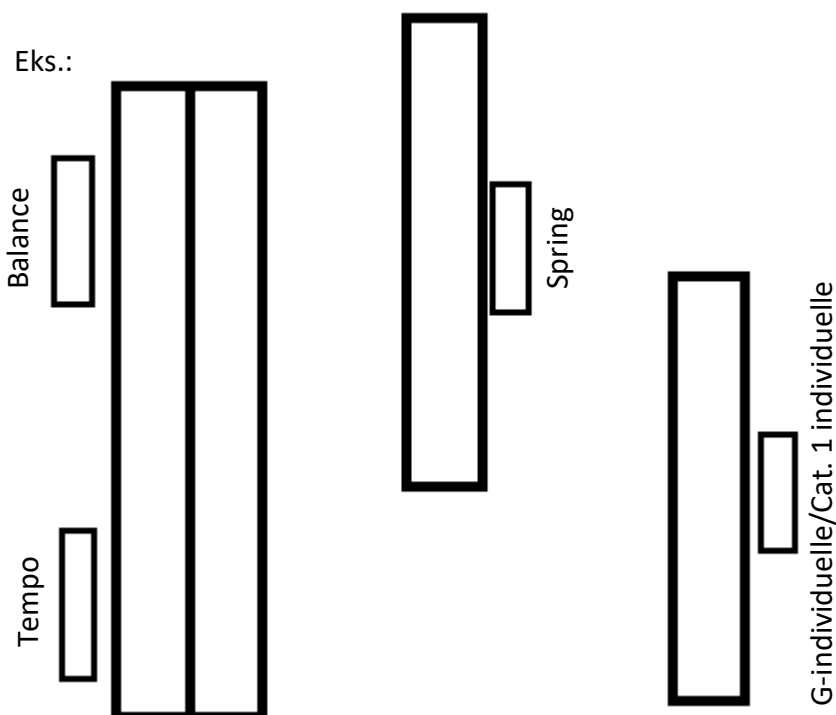
BEDØMMELSE

Alle starter med en udgangskaraktter på 10.0 og momenterne bedømmes i henhold til det Int. tekniske reglement. De 3 momenter med mindst fradrag tæller i resultatet. For hvert manglende moment gives et fradrag på 2.0. Hvis gymnaster laver momenter langt under den sværhedsgrad man bør forvente med deres niveau, kan dommerne vælge en diskvalifikation.

Alle deltagere skal aflevere 4 kopier af deres bedømmelsesskema på konkurrencedagen (skemaet kan hentes på GymDanmarks hjemmeside både som E-xcel og PDF-fil – sværhedsgraden af momenterne skal skrives ved momenterne).

REDSKABER

Momenterne skal udføres på et 4 x 12m dansk sports acro gulv (35mm).



DOMMERNE

Der vil være minimum 2-3 tekniske dommere – en af dommerne vil fungere som overdommer. Resultatet er gennemsnittet af alle dommere. Overdommeren giver tegn før start på hvert moment. Når en deltager har været på gulvet, vil de få en mundtlig tilbagemelding af overdommeren om, hvorfor man har fået denne bedømmelse, og hvad man med fordel kan træne på for at forbedre sine momenter.

REGLEMENT

Ovenstående reglement kan til enhver tid ændres af udvalget for Sports Acrobatik i GymDanmark, hvis man finder det nødvendigt for at sikre formålet med Acro Cuppen. Reglementet vil altid være tilgængeligt på GymDanmarks hjemmeside i den gældende version.