

# Appendix A4

## Genkendelse af elementer

### 1 RYTMISK GULVSERIE

#### 1.1 Generelt

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

## 1.2 Markering af elementerne

- a) Bogstavet/bogstaverne foran kodennummeret angiver elementets kategori.
  - DB = Dynamisk balance element
  - SB = Stående balance element
  - HB = Håndstøttede balance element
  - J = Hop/spring/hink
  - A = Akrobatisk element
- b) Det første tal angiver værdien af elementet (f.eks. tallet 4 betyder 0,4 i sværhedsværdi)
- c) De to sidste tal angiver hvilken række elementet tilhører i sværhedstabellen
- d) For eksempel: Shushunova bliver vist som J605, som betyder at shushunova er et hop/spring/hink (J) med en værdi på 0,6, og rækkenummeret i Appendix A1 er i tabel 05.

## 1.3 Elementdefinitioner

### 1.3.1 Balance elementer

#### 1.3.1.1 *Dynamiske balancer (DB)*

##### **Pirouetter**

- a) En pirouette er en drejning udført på en fod. Pirouetten skal udføres tydeligt på tå. Drejningen må ikke udføres ved at hoppe.
- b) Drejningen måles fra hoften og der er en generel tolerance på 45° for under- og overrotation for at opnå sværhedsværdien.
  - Forlæns pirouette: Drejning i samme retning som det støttende ben.
  - Baglæns pirouette: Drejning i modsat retning fra det støttende ben.
  - Placering af armene er valgfri for holdet.
- c) En pirouette starter når det frie ben er løftet fra gulvet og er færdig når:
  - Rotationen er slut eller
  - Hælen på det støttende ben rører gulvet eller
  - Det frie ben rører gulvet
- d) Kropspositionen skal være korrekt. Kravene for bendeling skal være opfyldt (15° tolerance), og det fri ben skal holdes i den korrekte position for mindst ¾ af rotationen. Alle gymnaster skal starte i den samme retning ifølge koreografien. Der er ikke krav om at starte pirouetterne på samme ben.
- e) Antallet af drejninger og højden på det fri ben i piruetten definerer værdien af elementet.
- f) Det frie ben kan være strakt eller bøjet, men skal være i samme position for hele holdet.
- g) Når det frie ben er bøjet (foran/til siden) bliver hælen brugt til at definere vinklen til hoften.
- h) I tilfælde hvor det frie ben er bøjet bagud bliver knæet brugt til at definere vinklen til hoften.
- i) Positionen for det støttende ben, bøjet/strakt, ændrer ikke på sværhedsværdien, men skal være den samme for hele holdet
- j) Pirouetter må udføres i mindre grupper forudsat at:
  - Grupperne består af mindst 3 gymnaster
  - Gymnaster i den samme gruppe skal starte piruetten med front i den samme retning.
  - Afstanden mellem grupperne skal være  $\geq$  den dobbelte afstand mellem de enkelte gymnaster i den pågældende gruppe.

### **Powerelementer**

- a) Der skal være en kontrolleret kontinuerlig bevægelse med dynamisk styrke med ens hastighed. Bevægelsen skal udføres ved hjælp af muskelstyrke, og ikke ved hjælp af tyngdekraften (ikke for hurtig nedgang). Ingen pause på  $\geq 3$  sekunder er tilladt. Ingen fald eller mere end ét skridt er tilladt. F.eks. ved nedgang fra en håndstand til katete skal der være langsommere end hvis tyngdekraften hjalp gymnasten ned.
- b) Start- og slutpositionen skal være tydelig, men behøver ikke at blive holdt i 2 sekunder. Alle gymnaster udfører det samme powerelement med armene og benene i den samme position.
- c) Kropspositionen skal være i overensstemmelse med definitionen af elementet, f.eks. strakte arme og benene samlet, når dette kræves.
- d) Det er ikke tilladt at lade ens vægt støtte på benene i følgende elementer:
  - Stem op til håndstand (DB1406, DB1407, DB1608),
  - Stem ned fra håndstand til katete (DBX11)
  - Cirkler/bensving (DBX12)
  - Russisk Wendel-sving (DB1013)
- e) Håndstand som start- eller slutposition i et powerelement skal have strakte samlede ben og arme samt strakt hoft.

#### 1.3.1.2 *Stående balancer (SB)*

- a) Der skal være en genkendelig kropsspositur, når balancer på et ben udføres. Hele kroppen skal holdes i en statisk position i mindst to sekunder uden ekstra koreografiske bevægelser. I tilfælde af at kroppen eller dele af kroppen som f.eks. arme bevæger sig en smule, men det hævede ben bliver holdt i den krævede position, og det støttende ben ikke bevæger sig, opnås sværhedsværdien stadig.
- b) Det støttende ben skal være strakt ( $15^\circ$  tolerance).
- c) Når det frie ben er bukket (foran/til siden) bliver hælen brugt til at definere vinklen til hoften. I tilfælde hvor det frie ben er bukket og bagud, bliver knæet brugt til at definere vinklen til hoften.
- d) Hvis ikke andet er nævnt er placeringen af armene valgfri for holdet.
- e) Kropspositionen skal være i overensstemmelse med definitionen af elementet, f.eks. oprejst overkrop, overkroppen skal være i horisontal, strakt kropssposition, strakte ben og stående på tæer, når dette kræves.

#### 1.3.1.3 *Håndstøttede balancer (HB)*

- a) I en håndstøttet balance holdes kroppen i en statisk position i mindst to sekunder.
- b) Kun hænderne berører gulvet (undtaget i hovedstand HB201, albuestand HB801 og brogang HBX06).
- c) Der skal være en genkendelig figur uden ekstra bevægelser. Kravene til hoftevinklen og bendelingen skal opfyldes ( $15^\circ$  tolerance).
- d) I tilfælde af at kroppen eller dele af kroppen som benene bevæger sig en smule, men hænderne ikke bevæger sig, gives sværhedsværdien stadig.
- e) At læne sig op ad armene er ikke tilladt i katete, når benene er løftet over vandret.
- f) Når benene er bukkede og foran kroppen, bruges hælene til at definere vinklen til hoften. I tilfælde hvor benene er bukket bagud i forhold til kroppen, bruges knæene til at definere vinklen til hoften.
- g) Hele holdet skal udføre den samme håndstøttede balance med arme og ben i samme position undtaget i håndstand (HB1001), hvor den præcise placering af benene er valgfri for hver gymnast.

### **Eksempel – Håndstand (HB1001)**

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

### **1.3.2 Hop (J)**

a) Kategorien ”hop” inkluderer:

**Hop** - afsæt fra to fødder og landing på en eller to fødder  
**Hink** - afsæt fra en fod og landing på den samme fod  
**Spring** - afsæt fra en fod og landing på den anden eller begge fødder  
Nogle hop, hink og spring kan også landes frontliggende.

- b) En genkendelig figur (position) skal vises i luften. F.eks. strakte arme og ben, strakt skuldervinkel og korrekt kropslinje, når dette kræves. Figuren i luften, skruen/drejningen og landingen skal udføres i overensstemmelse med definitionen af elementet. Hvis ikke andet er nævnt er placeringen af skruen/drejningen valgfri, men alle gymnaster skal udføre den samme variation.
- c) I afsæt og landing definerer hoften graden af drejningen eller skruen. Der er en generel tolerance på 45° tolerance for under/overrotation.
- d) Ved udførelse med foden i skulder/hovedhøjde definerer den laveste del af foden højden. Hele foden (både hæl og tæer) skal være i den krævede højde.
- e) Hele holdet skal udføre det samme hop med arme og ben i den samme position.
- f) Hvis ikke andet er nævnt er placeringen af arme valgfri for holdet.
- g) Når der landes i frontliggende skal kroppen være horisontal inden landing. Horisontal betyder, at skuldre, hofter og hæle alle er i samme niveau.

### **1.3.3 Akrobatiske elementer (A)**

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

### **1.3.4 Kombination (C) – kun Danmarksserien**

- a) En kombinations værdi opnås ved, at der er en direkte overgang mellem to valgfrie sværhedselementer;
- Elementerne som bruges i kombinationen skal være fra de 8 elementer som er udvalgt til sværhedselementer. Begge elementer i kombinationen skal udføres ifølge sværhedskravene.
- b) Der skal være en direkte overgang mellem elementerne

- Ingen pause for at forberede det andet element. Efter udførelsen af det første element, må der ikke være nogen pause. Gymnasten skal allerede være forberedt på at udføre det andet element lige så snart det første er afsluttet.
  - Ingen større mangel på balance mellem elementerne.
- c) Udregning af værdien for to kombinerede elementer:  
(værdien af det første element + værdien af det andet element) / 2
- d) Et hold kan kun markere én kombination i Tariff Forms.

### 1.3.5 Flexibilitets elementer

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

## 2 BANE OG TRAMPET

### 2.1 Genkendelse af elementer

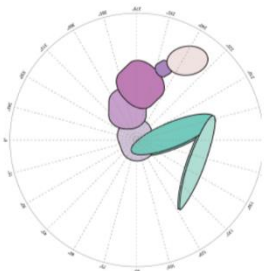
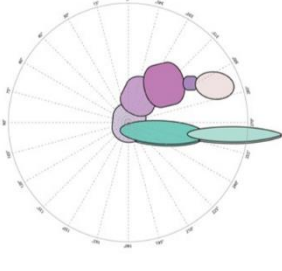
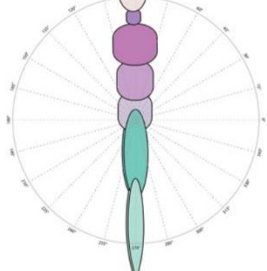
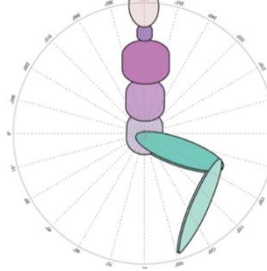
#### 2.1.1 Påkrævede kropspositioner i saltoer

Gymnasterne kan rotere i en lukket/pucked, hoftebøjet eller strakt position (som set i definitionen nedenfor).

I dobbelt- og trippelsaltoer med mere end ½ skrue må den lukkede position være en anelse modificeret (åben), og refererer hermed til en pucked position. Den pucked position betragtes som lukket med hensyn til sværhed.

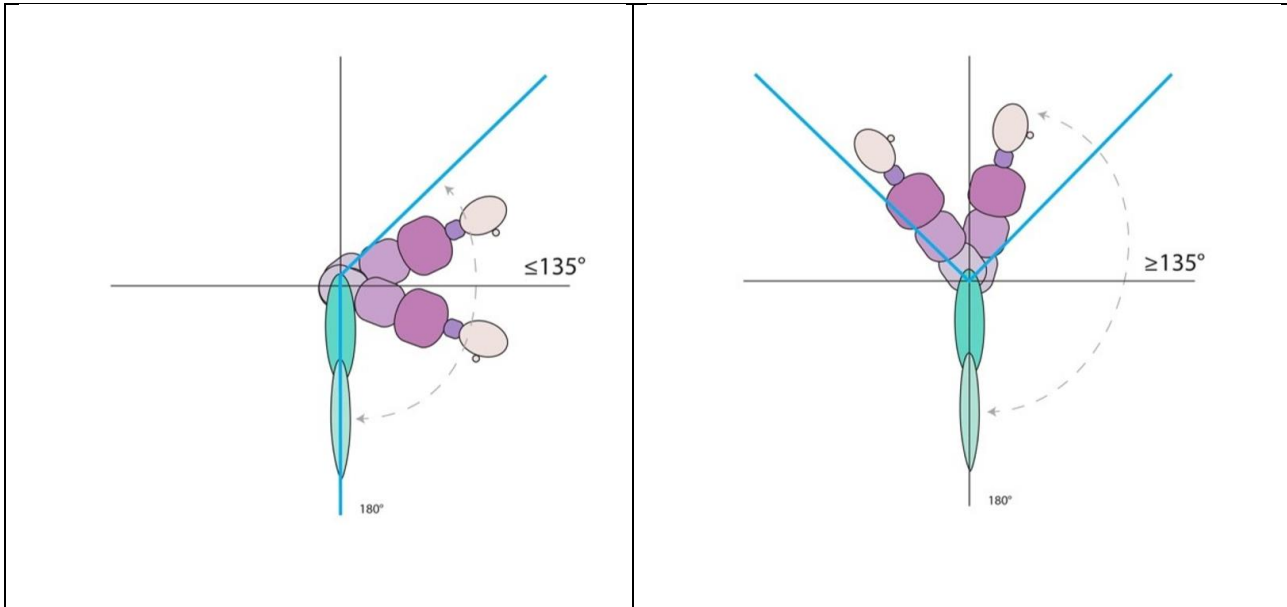
Afsættet til forlæns saltoer er fra vertikal til de første 135° af rotationen.

Afsættet til baglæns saltoer er fra vertikal til de første 90° af rotationen.

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

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

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



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

### 2.1.2 Krav til skruer

- Kropspositionen i en given salto med mere end en halv skrue (180°) vil enten blive accepteret som en lukket (pucked) eller strakt, men aldrig en hoftebøjning position.
- Tillægsværdier for skruer vil blive accepteret, når der roteres op til mindst 45° fra den nominerede skruerotation. Hvis der underroteres mere end 45°, vil antallet af udførte skruer blive reduceret til antallet af hele 180° skruer. Positionen måles fra hoften. Enhver afvigelse fra den nominerede skruerotation vil give fradrag fra udførelsesdommerne.
- Vær opmærksom på at skruer i dobbelt- eller trippelsaltoer med mindre end tre skruer i holdomgangen kræver det samme antal skruer i hver salto for alle gymnaster.
- Tsukahara uden skruer i saltoen opfylder ikke kompositionskravet for skruer.

### 2.1.3 Dobbelt- og trippelsaltoer

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

### 2.1.4 Whipback

En whipback på banen defineres som en enkelt baglæns salto med buet kropsholdning udført i skulderhøjde eller lavere. Et element udført højere end skulderhøjden og uden buet kropsholdning betragtes som en strakt salto.

### 2.1.5 Andre elementer end saltoer

Ved rondat, kraftspring, flyvespring og flik-flak skal der være en kontakt fra hænder til fødder. Grænsen er let berøring for mindst en hånd og fod.

### 2.1.6 Tsukahara 360° og Kasamatsu

Tsukahara (TSU) 360° i en lukket eller strakt position, og Kasamatsu (KAS) i en lukket eller strakt position, bliver bedømt som det samme element. Dette gælder også for TSU 720° og KAS 360°.

### 2.1.7 Genkendelse af sværhedselementer

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