

### Niveau 1-3

Gymnasten har to forsøg til at lave den bedst mulige samlede omgang. Maksimalt antal point pr. element: 5, altså maks. samlet score på 25 point. For hvert element udvælges det bedste fra de to omgange, således at gymnastens endelige bedømmelse ender med at være den bedste "samlede" score, eksempelvis:

	S1	S2	S3	S4	S5	I alt
Omgang 1	1	2	<u>3</u>	4	<u>5</u>	15
Omgang 2	<u>5</u>	<u>4</u>	3	2	1	15
Endelig bedømmelse	5	4	3	4	5	21

**Niveau 4:** Gymnasten har tre forsøg, hvoraf to er gældende. Det vil sige, at den ene omgang kan forsøges igen. Maksimal score for hver omgang: 15 point, hvilket giver en maksimal samlet score på 30 point.

**Niveau 5:** Gymnasten har tre forsøg, hvoraf to er gældende. Det vil sige, at den ene omgang kan forsøges igen. Maksimal score for hver omgang: 20 point, hvilket giver en maksimal samlet score på 40 point.

Eksempel på udregning af point i niveau 5:

Niveau 5	S1	S2	S3	S4	I alt
Omgang 1	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>16</u>
Omgang 2	3	2	1	0	6
Omgang 2 - gentaget	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>10</u>
Endelig bedømmelse					26

### Tie break (niveau 4 og 5)

Hvis to gymnaster opnår samme antal point deles gymnasterne om placeringen.

# TUMBLING FOR ALLE

## Program

Begynderkonkurrence

lørdag d. 2. november 2019

Vejlby Risskov Hallen

Vejlby Centervej 51, 8240 Risskov



**GymDanmark**  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Tid	Aktivitet	Dommerbord 1	Dommerbord 2
10:00	Velkomst og introduktion		
10:05	Niveau 1	gruppe 1	gruppe 2
10:30	Niveau 2	gruppe 1	gruppe 2
11:00	Niveau 3	gruppe 1	gruppe 3
11:30	Pause - diplomer og medaljer til niveau 1, 2 og 3		
12:00	Niveau 4	gruppe 1	gruppe 2
12:30	Niveau 4	gruppe 3	gruppe 4
13:00	Niveau 5	gruppe 1	
13:30	Niveau 5	gruppe 2	
14:00	Medaljeoverrækkelse for niveau 4 og 5		
14:30	Farvel og tak for i år.		

## Opvarmning

I tidsrummet 9.00-10.00 kan du frit benytte banerne i hallen til at varme op og øve dine spring. Når konkurrencen er gået i gang, må du stadig gerne benytte de baner der ikke er i brug til konkurrence.

## Når det er din tur til at springe

Hver gang en ny gruppe skal springe, kalder vi over højtalerne, men følg også selv med i programmet, så du ikke er ude for at tisse, når det er din tur til at springe. Inden din gruppe går i gang med at springe, samles hele gruppen og får udleveret et skilt med et nummer. I hilser på dommerne, som tjekker at I har fået de rigtige numre. Derefter bliver I fulgt hen til banen, hvor I stiller jer i kø, i den rækkefølge, I skal springe.

## Oversigt over konkurrencerækkerne

### Trinøvelserne

- Niveau 1: Forlæns rulle - sving til håndstand - baglæns rulle - lys - bro  
 Niveau 2: Flyverulle - mølle - tudse - hovedstand - baglæns rulle til krum position  
 Niveau 3: Håndstand rulle - tilløb - rondat - flik - baglæns rulle til håndstand

### Konkurrencerækkerne

- Niveau 4:  
 Øvelse 1: Rondat, flik, flik  
 Øvelse 2: Rondat, flik, lukket baglæns salto  
 Niveau 5:  
 Øvelse 1: Rondat - flik - flik - lukket baglæns salto  
 Øvelse 2: Rondat - flik - flik - hoftebøjet baglæns salto

### Medaljer

- 20 point: guldmedalje  
 15 point: sølvmedalje  
 10 point: bronzemedalje

### Medaljer

1. plads: guldmedalje  
 2. plads: sølvmedalje  
 3. plads: bronzemedalje

