

APPENDIX A1 - RYTME-ELEMENTER

1 BALANCER - (D=Danmarksserien - T=Talentrækken)


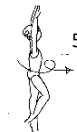

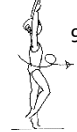









Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende

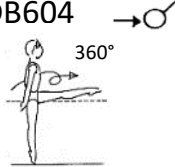
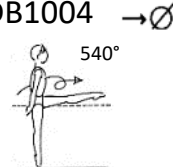
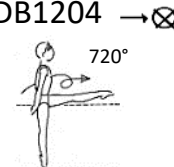
1.1A Dynamiske balancer - pirouetter

Pirouetten skal udføres på en fod på tå. Rotationen skal være totalt færdiggjort målt fra hoften (tolerancen for at opnå fuld sværhed er ved en 45 graders under eller overrotation). Drejningen må ikke udføres med et hop. Valgfri placering af det frie ben og arme. Det frie ben kan være strakt eller bøjet men skal være det samme for hele holdet. Positionen på det støttende ben, bøjet/strakt, ændrer ikke på sværhedsværdien, men skal være den samme for hele holdet. Antallet af drejninger og højden på det frie ben definerer værdien af elementet.

En forlæns pirouette betyder drejning i samme retning som det støttende ben.

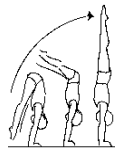
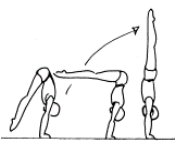
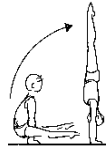
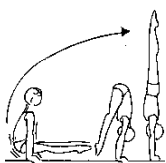
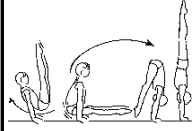
En baglæns pirouette betyder drejning i den modsatte retning fra det støttende ben.




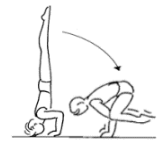

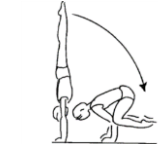

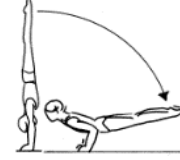



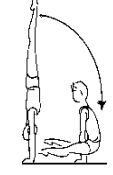

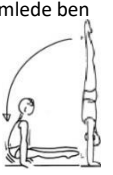










Piroutter	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Forlæns	DB201 →○  360°	DB401 →∅  540°	DB601 →⊗  720°	DB801 →⊗  900°		DB1201 →⊗  1080°
Baglæns	DB202 ←○  360°	DB402 ←∅  540°	DB602 ←⊗  720°	DB802 ←⊗  900°		DB1202 ←⊗  1080°
Forlæns Det frie ben med håndstøtte 90°. Når det frie ben er bukket bruges hælen til at definere vinklen til hoften.		DB403 →♂  360°		DB803 →♂  540°	DB1003 →⊗  720°	

Piroutter - fortsat	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Forlæns Det frie ben uden håndstøtte 90°. Når det frie ben er bukket bruges hælen til at definere vinklen til hoften.			DB604 → 		DB1004 → 	DB1204 → 

1.1B Dynamiske balancer - Power-elementer

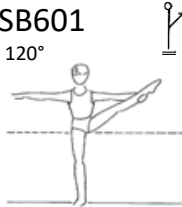
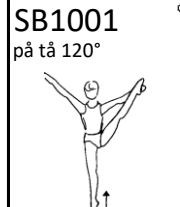
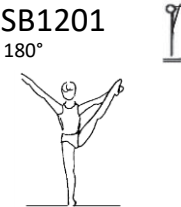


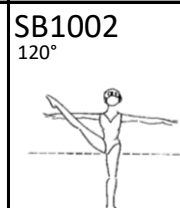
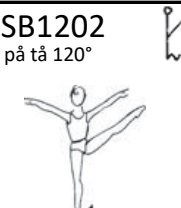
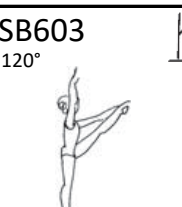
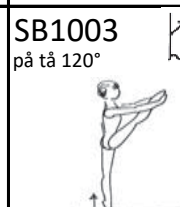

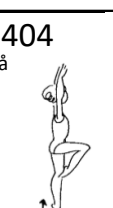

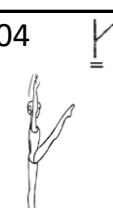
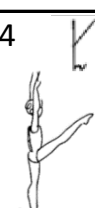
Start og slutposition skal være klart synlige. Bevægelser skal være kontrollerede og udført uden pause. I håndstand som start- eller slutposition skal armene være strakte (tolerance 45 grader), ben strakte og samlede og hofte strakt.

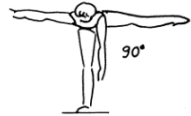
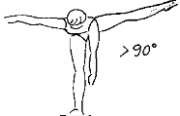


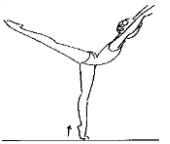

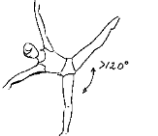
Power-elementer	D=0,6 T=0,2	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4	D=1,4 T=0,4	D=1,6 T=0,4
Stem op til håndstand Med strakte spredte ben (DB1005) eller strakte samlede ben (DB1205). Startposition er valgfri			DB1005 	DB1205 		
Stem op til håndstand fra vandret katete med spredte ben Fra en vandret katete med spredte ben stemmes op med strakte ben til håndstand					DB1406 	
Stem op til håndstand fra vandret katete Fra vandret katete stemmes op til håndstand. Bøjede ben er tilladt i den første del. Efter fødderne har passeret hænderne stemmes op til håndstand med strakte samlede ben eller strakte spredte ben.					DB1407 	
Stem op til håndstand fra høj/lod (45°-90°) katete Fra høj/lodret (45°-90°) katete stemmes op til håndstand med strakte samlede ben eller strakte spredte ben.						DB1608 

Power-elementer fortsat	D=0,6 T=0,2	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4	D=1,4 T=0,4	D=1,6 T=0,4
Fra hovedstand til planche Fra kontrolleret hovedstand, kroppen skal være strakt, sænkning til planche støttet med albuer. Ben samlede og strakte.		DB809  				
Fra håndstand til støtte Fra en kontrolleret håndstand (DB610 fra hovedstand) til "tudse" eller planche (med strakt krop) på albuer eller planche med strakte arme. Benene skal være strakte (undtagen i DB610 og DB810). Benene kan være adskilte.	DB610  	DB810  		DB1210  		DB1610  
Fra håndstand til vandret katete med spredte eller samlede ben Sænkning fra håndstand til katete med samlede eller spredte ben. Benene skal være strakte hele vejen.				DB1211  	DB1411  samlede ben 	DB1611  samlede ben 45°-90° 
Cirkler/bensving Drejningen måles fra benene. Tolerancen for at opnå den fulde sværhed er 45 grader under eller overroteret. Ben og fødder skal være løftet fra gulvet.		DB812  Dobbelt ben cirkel, en omgang 	DB1012  Dobbelt ben cirkel, ≥2 omgange 		DB1412  Tragtformet ben cirkel, 2 omgange 	
Russisk Wendel-sving Den hele drejning (360 grader) måles fra skuldrene. Tolerancen for at få fuld sværhedsværdi er 45 grader under eller overrotation. Fødder og ben skal være over gulvet.			DB1013  			

1.2 Stående balancer

Stående balancer skal holdes i ro i mindst 2 sekunder. Kravet til bendeling skal opfyldes (tolerance 15°). Begge ben strakte (15° tolerance, kan ikke anvendes på løftet ben i SB404). For lodret kropspostion er tolerancen 30°. Når det frie ben er bukket (foran/til siden) bliver hælen brugt til at definere vinklen til hoften. Hvis ikke andet nævnt er placeringen af armene valgfri for holdet.



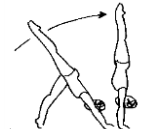







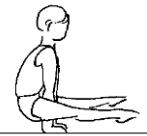
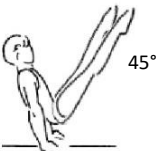

Stående balancer	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Sidelæns balance med håndstøtte Det frie ben ud til siden støttes med hånden. Kroppen skal være lodret. Bendeling/tåspids positionen definerer elementet			SB601 120° 		SB1001 på tå 120° 	SB1201 180° 
Sidelæns balance uden håndstøtte Det frie ben ud til siden uden støtte med hånden. Kroppen skal være lodret. Bendelingen/tåspids position definerer elementet	SB202 ben < 90° 	SB402 90° 			SB1002 120° 	SB1202 på tå 120° 
Front balance Det frie ben fremad med hjælp fra hånd/hænder. Bendeling/tåspids position definerer elementet			SB603 120° 		SB1003 på tå 120° 	
Front balance Det frie ben fremad uden hjælp fra hånd/hænder. Bendeling/tåspids position definerer elementet. I SBB404 er tåen placeret på knæet.	SB204 90° 	SB404 på tå 	SB604 på tå 90° 		SB1004 120° 	SB1204 på tå 120° 


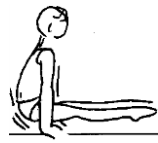

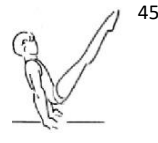

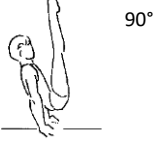








Stående balancer - fortsat	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Sidelæns balance Overkroppen skal være horisontal. Det frie ben til siden. Hælen definerer vinklen til hoften. Bendeling definerer elementet			SB605 90° 	SB805 120° 		
Ligevægt Overkroppen skal være horisontal eller over. Bendeling/tåspids position definerer elementet		SB406 90° 			SB1006 120° 	SB1206 på tå 120° 
Sidelæns ligevægt uden hjælp fra hånd Skulderne og hoften skal begge være sidelæns. Overkroppen skal være horisontal og kroppspositionen måles fra oversiden af torso. Bendelingen definerer elementet og måles fra hælen. Hoften skal være udstrakt.				SB807 90° 		SB1207 120° 

1.3 Håndstøttede balancer

Håndstøttede balancer skal holdes i ro i mindst 2 sekunder.

Hænderne er den eneste del af kroppen som er i kontakt med gulvet (undtaget HB201, HB801 og HBX06).

Håndstøttede balancer	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2/1,4 T=0,4
Hovedstand/håndstand I HB201 er hovedet tilladt på gulvet. I HB801 må hovedet ikke støtke på gulv, hænder eller arme. I HB1001 skal armene være strakte (tolerance 45°) og placeringen af benene er valgfri for hver gym-nast men skal være lig med eller over hoftehøjde.	HB201 			HB801 	HB1001 	
Planche på albuer/strakte arme med bendeling Bendeling 45°. Kroppen er støttet af begge hænder og albuer eller strakte arme. Hænderne må drejes udad i håndledene eller peges mod fødderne. Kropslinjen er horisontal (20° tolerance) (Ikke i HB202). Når HB1202 udføres skal armene være strakte (15° tolerance)	HB202 	HB402 				HB1202 
Planche på albuer/stakte arme med samlede ben Strakte samlede ben (undtagen HB403). Kroppen støttes af begge hænder (undtagen HB403) på albuer eller strakte arme. Hænderne må drejes udad i håndledene eller peges mod fødderne. Kropslinjen er horisontal (20° tolerance). Når HB1403 udføres skal armene være strakte (15° tolerance)		HB403 	HB603 			HB1403 
Katete med bendeling Strakte ben. Hænderne kan placeres i front eller bagud (HB404) eller front og bagud (HB204). Benspredning 45°. Når benene løftes højere end parallelt med gulvet må der IKKE LÆNES op ad armene. Begge hænder skal placeres langs siden af kroppen, tæt ved hofterne. Kroppen støttes kun med kontakt til gulvet med hænderne.	HB204 	HB404 	HB604  45°	HB804  90°		

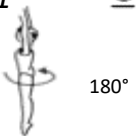
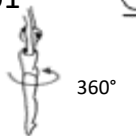
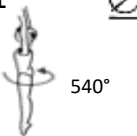
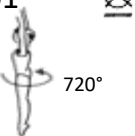
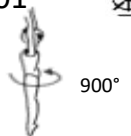

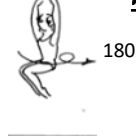
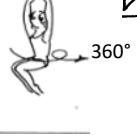

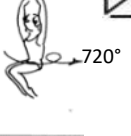




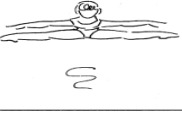
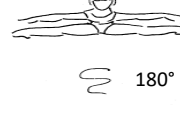
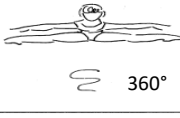
Håndstøttede balancer - fortsat	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Katete med samlede ben Strakte samlede ben. Når benene løftes højere end parallelt med gulvet må der IKKE LÆNES op ad armene. Begge hænder skal placeres langs siden af kroppen, tæt ved hofterne. Kroppen støttes kun med kontakt til gulvet med hænderne.		HB405  		HB805  45° 	HB1005  90° 	
Bro Position og vinkel på det frie ben definerer elementet. Skuldrene skal mindst være over fingerspidserne. (Defineret ved en lodret linje gennem centeret af skuldrene) <i>Ben og arme skal være strakte (15° tolerance)</i>	HB206  		HB606  lår lodret 	HB806  ben 45° fra lodret 	HB1006  ben lodret 	


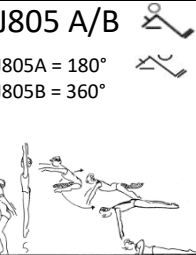

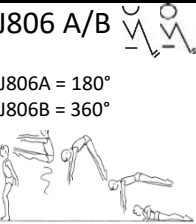




2 HOP - (D=Danmarksserien - T=Talentrækken)








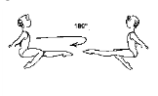


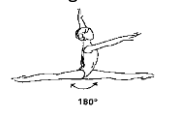



Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende

2.1A Hop/Hink

Et hop er et afsæt med to fødder og landes på en eller to fødder eller til maveliggende. Et hink er et afsæt fra en fod og hvor der landes på den samme fod igen eller til maveliggende. En genkendelig figur (position) skal udføres i luften. Det er ikke tilladt med mere end tre skridt (gå/løb) før et hop eller hink. I afsæt og landing definerer hoften graden af en drejning/skrue og tolerancen for at opnå elementets værdi er 45° under- eller overrotation. Der er tolerance på 15° på bendeling. 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.

Hop/hink	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Strakt hop med skrue Kroppen skal være strakt i svævefasen. Skruen skal være afslutte i luften. Valgfri placering af armene.	J201  180°	J401  360°	J601  540°		J1001  720°	J1201  900°
Lukket hop med skrue Lukket position (hoft og knæ i vinkel 90°, tolerance 15°) skal være tydelig under hoppet. Skruen skal være afsluttet i luften. Valgfri placering af armene.	J202  180°	J402  360°	J602  540°		J1002  720°	J1202  900°
Lukket hop eller hink med eller uden drejning til forside landing Lukket position (hoft og knæ i vinkel 90°, tolerance 15°) skal være tydelig under hoppet. Drejning på 180° skal være klar inden den lukkede position. Ved drejning på 360° eller mere skal drejningen være færdig inden landing. Kroppen skal være horisontal inden landing. <i>Dette element er IKKE tilladt i Talentrækken</i>		J403  180°	J603  360°	J803  540°		
Hoftebøjjet hop med spredte ben (splithop) Bendeling 135° og en klar hoftebøjning på 90° (tolerance på bendeling og hoftebøjning 15°). Ben strakte uden et spark. Undtaget J204, hvor splitspring ikke er påkrævet.	J204 		J604  180°	J804  360°	J1004  540°	

Hop/hink - fortsat	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Shushunova med og uden skrue Bendeling 135° og en klar hoftebøjning på 90° (tolerance 15° på bendeling og hoftebøjning) inden forsidelanding. Kroppen skal være vandret inden landing. Ved skrue skal drejningen udføres i luften. <i>Dette element er IKKE tilladt i Talentrækken.</i>			J605 	J805 A/B  J805A = 180° J805B = 360°		
Hoftebøjet hop eller hink til forsidelanding med og uden skrue Klar hoftebøjning på 90° (tolerance 15°) inden landing til forsidelanding, strakte samlede ben. Kroppen skal være vandret inden landing. Ved skrue skal drejningen udføres i luften. <i>Dette element er IKKE tilladt i Talentrækken.</i>			J606 	J806 A/B  J806A = 180° J806B = 360°		
Ring hop Hoved skal bagover. Hovedet og fødderne definerer hoppet. Benene må være spredte. Ingen tolerance for højden på fødderne.				J807  fødder i skulderhøjde	J1007  fødder i hovedhøjde	
Ring hop med drejning Fødderne skal nå skulderhøjde på et tidspunkt under hoppet. Ingen tolerance for højden på fødderne. Skruen skal udføres i luften.				J1008  180° skrue	J1208  360° skrue	

Hop/hink - fortsat	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Sissone Afsæt på begge ben og landing på ét ben. I J1209 A/B er der ingen tolerance for højden på foden.		J409 bendeling 135° 		J809 bendeling 180° 		J1209 A/B Fod i skulderhøjde J1209A uden skruer J1209B med 180° skruer 
"Zigzag" hop med og uden skruer Den rigtige "zigzag"-position skal være tydelig under hoppet: Begge ben skal have en 90° bøjning og en bendeling på 135° (tolerance 15°). Højden på bagfoden eller drejningen definerer elementet. Ingen tolerance for højden på foden. Drejningen skal fuldføres i luften.	J210 	J410 180° 			J1010 "zigzag" ringhop - fri fod i hovedhøjde 	
Kosak hop/hink Det ene ben skal være strakt, det andet bøjet. Hofte og bøjet knæ skal være i vinkel 90° (tolerance 15°). Ved skruer, skal denne fuldføres i luften.	J211 	J411 180° 		J811 360° 		
Spagathop I J412 og J812 skal begge ben være strakt, ingen spark. Bendelingen angiver værdien af hoppet. J1212 Vandret ring hop: Forreste ben strakt og vandret, bagerste fod i skulderhøjde eller højere.		J412 bendeling 135° 		J812 bendeling 180° 		J1212 bendeling 180° 
Spagathop til forside landing Første ben skal være strakt, ingen spark. Bendelingen angiver værdien på springet. Kroppen skal være vandret inden landing. <i>Dette element er IKKE tilladt i Talentrækken.</i>			J613 bendeling 135° 	J813 bendeling 180° 		





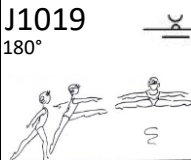
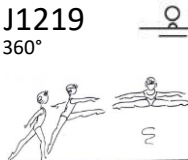
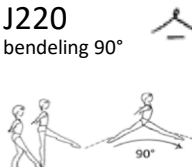
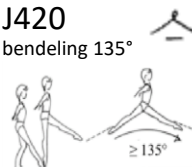
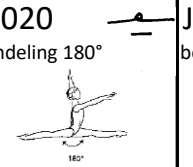
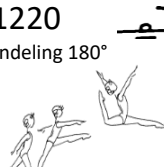
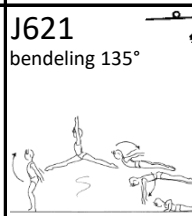
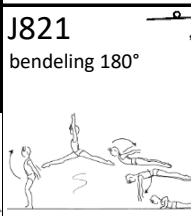
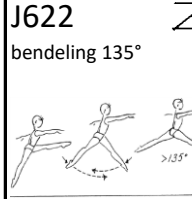
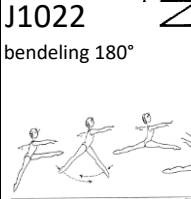

2.1B Spring








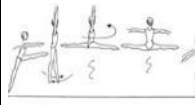


Et spring har afsæt fra en fod og lander på den anden fod eller begge fødder eller i maveliggende. (ikke veksel spring i familie 22, 23 og 24).

En genkendelig figur (position) skal udføres i luften. Ikke mere end 3 skridt (gå eller løb) er tilladt før et spring.

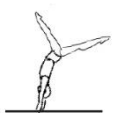

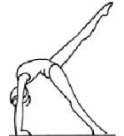
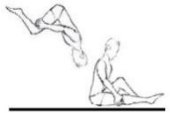


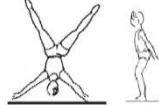





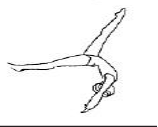
I afsæt og landing definerer hoften graden af drejningen/skruen og tolerancen for at opnå sværhedsværdien er 45° under- eller overrotation. Der er en tolerance på 15° på bendeling. Ved udførelse med foden i skulder/hovedhøjde definerer den laveste del af foden højden. Hele foden (både hæl og tæer) skal være i den krævede højde.

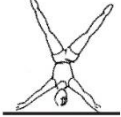
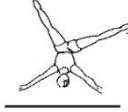



Spring	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Kattespring med eller uden skrue Bøjede ben. Benskifte under springet. Begge lår skal på et tidspunkt under hoppet være i vandret. Drejningen skal færdiggøres i luften.	J214 	J414 180° 	J614 360° 	J814 540° 		j1214 720°
Sakspring Strakte ben. Benskift skal ske under hoppet. Første ben skal nå vandret. J615: Først et vertikalt hop hvor første ben til vandret, derefter en 180° drejning (i afsætsbenets retning) løft det andet ben 120° og land på det først løftede ben. Drejningen skal fuldføres i luften.	J215 bendeling 90° 	J415 bendeling 120° 	J615 bendeling 120° 180° drejning 			
Sakspring 180° Strakte ben. Benskift skal ske under springet. Første ben skal nå vandret. Drejning skal ske under hoppet. Bendeling efter drejningen definerer elementet.		J416 bendeling 90° 			J1016 bendeling 135° 	J1216 bendeling 180°
Butterfly (opad) Overkroppen skal være i vandret, benene skal være over vandret.					J1017 bendeling 90° 	

Spring - forsat	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
"Zigzag" spring med og uden skrue Den rigtige "zigzag"-position skal være tydelig under springet: begge ben skal have en 90° bøjning og en bendeling på 135° (tolerance 15°), højden på bagfoden eller skruen definerer elementet. Ingen tolerance for højden på foden. Drejningen skal fuldendt i luften		J418 	J618  180°		J1018  "zigzag" ringhop fod i hovedhøjde	
Hoftebøjet spring med spredte ben (splitspring) med og uden skrue Bendeling 135° og en klar hoftebøjning på 90° (tolerance på bendeling og hoftebøjning 15°). Ben strakte uden et spark.				J819 	J1019  180°	J1219  360°
Spagatspring I J220, J420 og J1020 skal begge ben være strakte, ingen spark. Bendelingen angiver værdien af springet. J1220 Vandret ring hop: Forreste ben vandret, bagerste fod i skulderhøjde eller højere.	J220  bendeling 90°	J420  bendeling 135°			J1020  bendeling 180°	J1220  bendeling 180°
Spagatspring til forside landing Første ben skal være strakt, ingen spark. Bendelingen angiver værdien på springet. Kroppen skal være vandret inden landing. <i>Dette element er IKKE tilladt i Talentrækken.</i>			J621  bendeling 135°	J821  bendeling 180°		
Veksel spagat spring I J622 og J1022 skal begge ben være strakte, ingen spark. Første ben skal svinges fremad mindst 45° inden benskift. Bendelingen efter benskifte angiver værdien på springet. I J1222 skal det første ben være strakt.			J622  bendeling 135°		J1022  bendeling 180°	J1222  fod i skulderhøjde bendeling 180°

Spring - forsæt	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
<p>Veksel spagat spring til forside landing Begge ben skal være strakte, ingen spark. Første ben skal svinges fremad mindst 45° inden benskifte. Bendelingen efter benskifte angiver værdien på værdien på springet. Kroppen skal være vandret inden landing. <i>Dette element er IKKE tilladt i Talentrækken.</i></p>			<p>J623 </p> <p>bendeling 135°</p> 	<p>J823 </p> <p>bendeling 180°</p> 		
<p>Veksel spagat spring med drejning Begge ben skal være strakte, ingen spark. Første ben skal svinges fremad mindst 45° inden benskifte. Bendelingen efter benskifte angiver værdien på springet. Skruen skal være færdig i luften.</p>			<p>J624 </p> <p>bendeling 135° 90° drejning</p> 		<p>J1024 </p> <p>bendeling 135° 180° drejning</p> 	<p>J1224 </p> <p>bendeling 180° 180° drejning</p> 

3 AKROBATISKE ELEMENTER - (D=Danmarksserien - T=Talentrækken) Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende
 Forskellig landingsposition er tilladt så længe det er med fødderne først (i fravær af nogen anden beskrivelse). I saltoer er afsæt med en fod tilladt.

Akrobatiske elementer	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Forlæns		A401 Kraftspring samlede/adskilte ben 		A801 frit kraftspring 		
Forlæns I A602 skal landingen i siddende position være med hænder og fødder inden nogen anden del af kroppen.		A402 walkover forlæns 	A602 salto siddende 	A802 	A1002 	
Baglæns	A203 	A403 	A603 	A803 	A1003 	
Baglæns		A404 walkover baglæns 		A804 tempo salto - ben samlede/adskilte 		

Akrobatiske elementer - fortsat	D=0,2 T=0,2	D=0,4 T=0,4	D=0,6 T=0,4	D=0,8 T=0,4	D=1,0 T=0,4	D=1,2 T=0,4
Sidelæns	A205  ✕		A605  ✕ fri vejrmølle	A805  ✕ sidelæns salto		
Baglæns med skrue				A806  180° lukket salto med 180°	A1006  360° lukket salto med 360°	A1206 A/B/C A) strakt salto med 360° B) strakt salto med 540° C) strakt salto med 720°

