

# Spring for alle - Reglement

## Rækkeinddeling

Der konkurreres i fem forskellige rækker (niveau 1-5). Som deltager kan man vælge 2 niveauer at deltage i. I alle rækker er det bestemt på forhånd, hvilke spring gymnasterne skal lave.

Diplomrækker	
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 salto
Niveau 5	Øvelse 1	Rondat – flik – flik – lukket salto
	Øvelse 2	Rondat – flik – flik – hoftebøjet salto

## Pointsystemet

### Niveau 1-3: Diplomøvelser

I niveau 1-2 laves øvelserne på gulvmåtte. I niveau 3 udføres øvelserne på luftbane. Deltagerne fordeles i lige store grupper med omtrent 8 i hver.

I diplomøvelserne konkurrerer man ikke imod nogen – kun sig selv. Det handler om at få så mange point som muligt i sin øvelse. Gymnasten har to forsøg til at lave den bedst mulige samlede øvelse. Maksimalt antal point pr. element er 5, altså en maksimal samlet score på 25 point.

For hvert element udvælges det bedste fra de to forsøg, således at gymnastens endelige bedømmelse ender med at være den bedste "samlede" score, eksempelvis:

	Spring 1	Spring 2	Spring 3	Spring 4	Spring 5	I alt
Omgang 1	1	2	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	15
Omgang 2	<u>5</u>	<u>4</u>	3	2	1	15
Endelige bedømmelse	5	4	3	4	5	<u>21</u>

Alle får et diplom, hvor der står, hvor mange point man har fået for hvert moment og sammenlagt. På diplomet noteres det endvidere, om gymnasten har opnået et guld-, sølv- eller bronzemærke afhængigt af gymnastens samlede score

10 point = bronze

15 point = sølv

20 point = guld

# Spring for alle - Reglement

## Niveau 4-5: Konkurrencerækkerne

Niveau 4 og 5 udføres begge på luftbane (20m + 2m tilløb). Deltagerne bliver fordelt i små grupper. I hver gruppe kåres vinderen, anden- og tredjepladsen på sejrsskamlen. Gruppestørrelsen er på ca. 8 gymnaster, med lige mange i hver gruppe. Så vidt det er muligt, blandes hver gruppe af deltagere fra forskellige foreninger.

I hver række er der to obligatoriske øvelser, som begge skal udføres. Gymnasten har dog i alt tre forsøg, hvoraf to er gældende. Det vil sige, at den ene omgang kan forsøges igen.

### Niveau 4:

Maksimal score for hver omgang: 20 point (5 for hvert spring + landing), hvilket giver en maksimal samlet score på 40 point.

- I første forsøg udføres øvelsen rondat – flik – flik
- I andet forsøg udføres øvelsen rondat – flik – lukket baglænder
- I tredje forsøg vælger man selv, hvilken af de to øvelser man gentager

### Niveau 5:

Maksimal score for hver omgang: 25 point (5 for hver spring + landing) hvilket giver en maksimal samlet score på 50 point.

- I første forsøg udføres øvelsen rondat – flik – flik – lukket baglænder
- I andet forsøg udføres øvelsen rondat – flik – hoftebøjet baglænder
- I tredje forsøg vælger man selv, hvilken af de to øvelser man gentager

Når pointene regnes sammen, udvælger man den bedste udførsel af hver øvelse.

Eksempel på udregning af point i niveau 5:

Niveau 5	Spring 1	Spring 2	Spring 3	Spring 4	Landing	I alt
Omgang 1	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>20</u>
Omgang 2	4	3	2	1	0	10
Omgang 2 - Gentaget	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>15</u>
Endelig bedømmelse						<u>35</u>

### Tie break

Der gives medaljer til de tre gymnaster, der har opnået flest point. Henholdsvis guld, sølv og bronze. Eksempel: hvis to gymnaster har lige mange point deler de den pågældende placering og hermed udgår bronzemedaljen.

### Modtagning

Modtagning er tilladt i alle niveauer. Gymnasten kan dog maks får 3 point for de spring, hvor modtagning er tilstede. Træneren må gerne stå klar på banen, uden det giver fradrag.

### Dresscode

Det er ikke påkrævet, at gymnasterne bærer tricot eller dragt til stævnet. Gymnastens tøj skal blot være tætsiddende, så det ikke er til fare for gymnasten.

# Spring for alle - Reglement

## Licens

De deltagende gymnaster skal ikke have licens, for at deltage i stævnet.

## Deltagergebyr

Prisen for deltagelse er som følger:

- Deltagelse i ét niveau: 100 kr
- Deltagelse i to niveauer: 150 kr

## Dommere

Det er ikke påkrævet, at de deltagende hold stiller med dommere for at deltage.

# Spring for alle - Reglement

## Fokuspunkter

Følgende fokuspunkter er en vejledning for gymnastens udførsel og fungerer samtidig som retningslinjer for dommerens bedømmelse. Det er dog vigtigt at være opmærksom på at andre detaljer også kan have betydning for bedømmelse.

### Niveau 1

#### Forlæns rulle

Samlede, strakte ben i afsættet  
Langt frem med hænderne  
Undgå at hovedet rører banen  
Hovedet lige på kroppen på vej op fra rullen  
Opgang uden at støtte med hænderne

#### Håndstand

Hoved mellem armene  
Strakte arme i skulderbredde  
Strakte, samlede ben  
Undgå svaj og kom helt op i lodret  
Vis balance, ingen skridt (2-3 sekunder)

#### Baglæns rulle

Stående start  
Hold farten gennem rullen  
Hold knæ og fødder samlet  
Ordentlig sammenlukning (knæ ved bryst)  
Land på fødderne

#### Lys

Rul baglæns op i position  
Støt med hænderne i lænden (eller på gulvet)  
Stræk ben og fodled helt  
Ret hoften helt ud  
Benene skal pege lodret op i luften

#### Bro

Samlede knæ  
Strakte ben  
Strakte arme  
Strakte skuldre  
Holdes i min. 3 sekunder

### Niveau 2

#### Flyverulle

Afsæt med samlede ben  
Svævefase  
Strakte ben i svævefasen  
Holder farten rullen igennem  
Opgang uden at støtte med hænderne

#### Mølle

Start og slut med front fremad  
Møllen skal være lige  
Kroppen svinges gennem lodret  
Strakte arme og skuldre  
Strakte ben og fodled efter afsæt

#### Tudse

Holdes i min. 3 sekunder  
Kun hænderne må røre gulvet  
Skinneben hviler på albuer  
Bred armstilling  
Strakte fodled

#### Hovedstand

Kontrolleret overgang fra tudse til hovedstand  
Holdes i min. 3 sekunder  
Kroppen skal være i lodret  
Strakte ben, hofte og fodled  
Kontrolleret nedgang til fødderne

#### Baglæns rulle til krum position

Skub hovedet fri med hænderne  
Undgå svaj i ryggen  
Landing på alle fire med stor afstand mellem hænder og fødder  
Skub op i skuldrene  
Hold hovedet mellem armene

# Tumbling for alle - Reglement

## Niveau 3

### Håndstand rulle

Helt strakt krop uden svaj i ryggen  
Kom helt op i lodret  
Ingen skridt i håndstanden  
Kig på navlen, når der skal rulles  
Tab ikke hovedet bagover på vejen op

### Tilløb

Jo færre skridt, jo bedre (0 skridt = 5 point, 1 = 4 osv.). Forhop tæller ikke som et skridt.

### Rondat

Stor bendeling i indspringet  
Armene ikke for højt  
Drej først hænderne lige inden håndisætning  
Saml benene på toppunktet eller senere  
Land på strakte ben med tyngdepunktet bagved benene og armene i vandret eller lavere

### Flikflak

Hovedet følger med armene  
Hurtigt armtræk  
Kom ud i et spændt svaj  
Farten øges igennem springet  
Land på strakte ben med ét "bounce"\* efter flikflakken

### Baglæns rulle til håndstand

Rul over krum ryg  
Hold ben og arme strakt øvelsen igennem  
Kom helt op i lodret  
Peg hænderne indad eller lige frem  
"Snapdown"\*\*\* efter håndstanden

\*: Bounce defineres som et hop, der er resultat af, at gymnasten trykker banen ned med strakte ben i landingen.

\*\* : Snapdown defineres som en bevægelse, hvor gymnasten afvikler i skuldrene og samtidig smækker benene ned i banen, så denne rammes på strakte ben, hvilket gerne skulle resultere i et "bounce"

## Niveau 4

### Flikflak

Samme tekniske fokuspunkter som beskrevet i øvelse 3, dog med den undtagelse, at der gives point for at ramme en position med strakte ben, armene nede og tyngdepunktet bag benene imellem de to flikflakker i stedet for, at pointet gives for et bounce.

### Lukket baglæns salto

Armene ved ørerne og hoften fremme i afsættet  
Hovedet direkte i forlængelse af kroppen  
Hurtig sammenlukning  
Hænderne foran knæene

### Landing

Fødderne skal lande let spredte (ca. hoftebredde)  
Landingen bør stabiliseres helt, før man retter sig op  
Tag så få skridt som muligt

## Niveau 5

### Hoftebøjet baglæns salto

Armene ved ørerne og hoften fremme i afsættet  
Hovedet direkte i forlængelse af kroppen  
Hold ben og tæer strakte  
Buk hoften til en 90-graders vinkel (eller mindre)  
Stabil landing (0-1 skridt)