

Appendix A5

Tabel over generelle fejl og fradrag

1 Rytmisk gulvserie

Generelt

E dommerne anvender denne tabel over fejl til at foretage deres udførelsesfradrag.

Udførelsesfradragene er opbygget i følgende grupper:

Meget lille 0,1

Dette fradrag gives, når fejl er mindre, og den laves af én gymnast.

Lille 0,2

Dette fradrag gives, når en mindre fejl laves af mere end en gymnast, men mindre end halvdelen af holdet. Det kan også gives, når en gymnast laver flere mindre fejl eller en moderat fejl.

Mellem 0,4

Dette fradrag gives, når en moderat fejl laves af mindre end halvdelen af holdets gymnaster. Det kan også være en mindre fejl lavet af halvdelen eller mere af holdet (f.eks. når hele holdet ikke bruger deres krop (kropsstamme) – ingen dynamisk udførelse). Dette er også fradraget for en større fejl lavet af én gymnast.

Stor 0,7

Dette fradrag gives, når en større fejl laves af mindre end halvdelen af holdet. Dette fradrag vil også være passende, når over halvdelen af holdet laver en kombination af mindre, moderate og større fejl eller moderate fejl lavet af halvdelen eller mere af holdet.

Meget stor 1,0

Dette fradrag gives kun, når halvdelen eller mere af holdet laver en større fejl. Hver dommer afgiver en selvstændig karakter med en nøjagtighed på 0,1 point.

Tabel over udførelsesfradrag				
Antal af fejl ↓	Størrelsen på fejlen →	Mindre fejl	Moderat fejl	Stor fejl
En gymnast udfører fejlen		Meget lille 0,1	Lille 0,2	Mellem 0,4
Mindre end halvdelen af holdets gymnaster udfører fejlen		Lille 0,2	Mellem 0,4	Stor 0,7
Halvdelen eller flere af holdets gymnaster udfører fejlen		Mellem 0,4	Stor 0,7	Meget stor 1,0

Rytmisk gulvserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
----------------------------------	--------	---------	------

1.1 Forkert antal gymnaster			
Der skal være 6 til 10 gymnaster på et hold, og et lige antal drenge og piger på et mixhold.			
I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster, der udfører den rytmiske gulvserie, eller der ikke er et lige antal af drenge eller piger på et mixhold, vil der ske fradrag. Hvis der efter afbrudt program er mindre end 6 gymnaster på gulvet, vil der ikke ske fradrag for forkert antal gymnaster. Frdrag for forkert antal gymnaster.			1,0
1.2 Præcision i formationer			
Alle gymnaster skal være præcis på deres plads i henhold til Tariff Forms (prikker eller kryds fortæller hvor gymnasternes plads er).			
Frdrag hvis en gymnast er uden for formation	Gymnast er uden for formation		
1.3 Forflytninger			
Forflytninger skal have gymnastisk og rytmisk kvalitet, og skal være en naturlig del af den rytmiske gulvserie.			
Forflytninger skal have gymnastisk kvalitet			
Frdrag hvis forflytninger er udført med simpel gang, march eller løb uden at overkroppen er inkluderet i bevægelsen	Ingen gymnastisk kvalitet i forflytning		
Forflytninger skal være naturlig udført			
Frdrag hvis forflytninger mellem formationer (plus før og efter gruppeelementet) ikke er naturlig udført.	Ingen naturlig adgang til en formation/gruppeelement. Ekstra/store skridt for at komme på plads		
1.4 Synkronisering			
Holdet skal udføre elementer på samme tid, når dette er meningen i henhold til koreografien.			
Frdrag hvis en gymnast ikke er synkron med resten af holdet.	Gymnast er omkring én takt foran/bagud	Gymnast er omkring to takter foran/bagud (f.eks. kommer for tidligt ned fra et balance element)	Gymnast får "blackout"; udfører fuldstændig forskellig eller slet ikke udfører.

Ritmisk gulvserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
----------------------------------	--------	---------	------

1.5 Ensartethed i udførelse			
Holdet skal udføre de samme bevægelser og elementer på samme måde, når det er tiltænkt ifølge koreografien.			
Fradrag hvis der er forskel i udførelsen af elementer, hvor det er meningen, at det skal være ens.	Små forskelle i udførelsen, f.eks. når en gymnast ikke har samme front i den samme retning som resten af holdet, eller udfører et element en anelse anderledes	Meget synlige forskelligheder i udførelse, f.eks. hænderne er nede langs kroppen, hvor resten af holdet udfører med hænderne i vandret	

1.6 Udførelse i sværheds- og fleksibilitets elementer
1.6.1 Dynamiske balancer (DB)

1.6.1.1 Pirouetter			
En pirouette skal udføres på en fod.			
Fradrag hvis den er udført med begge ben i gulvet.			En pirouette udført med begge ben på gulvet på et tidspunkt i drejningen (<i>reduktion i sværhed</i>)
En pirouette skal udføres på tå.			
Fradrag hvis hælen rører gulvet.	Fradrag hvis hælen berører gulvet (ingen vægt på hælen)		
En pirouette skal udføres uden hop.			
Fradrag hvis gymnasten hopper/springer under pirouetten.	Hop under pirouetten	Drejer pirouetten ved hjælp af hop (<i>reduktion i sværhed</i>)	

Ritmisk gulvserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
----------------------------------	--------	---------	------

Rotationen af pirouetten skal være færdiggjort – måles ud fra hoften.			
Fradrag hvis drejningen ikke er udført ordentlig.	Under- eller overrotation $\leq 45^\circ$	Under- eller overrotation $>45^\circ$ op til 90° <i>(reduktion i sværhed)</i>	Under- eller overrotation $>90^\circ$ <i>(reduktion i sværhed)</i>
Kroppens position skal være korrekt.			
Fradrag hvis overkroppen er bøjet/buet.	Overkroppen læner forover/buet $\geq 15^\circ$		
Kravene til bendelingen skal være opfyldt			
Fradrag hvis kravene til bendelingen ikke er opfyldt.	Bendelingen er for lille $\leq 15^\circ$	Bendelingen er alt for lille $>15^\circ$ <i>(reduktion i sværhed)</i>	

1.6.1.2 Power elementer			
Der skal være en kontrolleret og kontinuerlig bevægelse gennem hele elementet.			
Ingen skridt med hænderne			
Fradrag hvis der tages skridt med hænderne under elementet (ikke i cirkler/bensving, DBX12, og Russisk Wendel-sving, DB1013)	Et skridt med hænderne for at bevare balancen	To eller flere skridt for at bevare balancen <i>(reduktion i sværhed)</i>	
Ingen pause eller stop under elementet.			
Fradrag hvis der sker pause/stop under power elementet	Kort pause under elementet (< 3 sek.)	Stop under elementet (≥ 3 sek.) <i>(reduktion i sværhed)</i>	
Bevægelsen skal være kontrolleret.			
Fradrag hvis bevægelsen ikke er kontrolleret under elementet – for hurtig nedgang.		Hurtig nedgang fra håndstand med stadig klar slutposition	Hurtig nedgang fra håndstand med ingen klar slutposition <i>(reduktion i sværhed)</i>

Start- og slutpositioner skal være tydelige.			
Fradrag hvis ingen klare positioner i starten/slutningen af elementet.		Ingen klar start- eller slutposition (f.eks. hvis håndstanden ikke vises) (reduktion i sværhed)	
Armene skal være strakte når påkrævet.			
Fradrag hvis armene bøjes	En anelse bøjet arme $\leq 15^\circ$	Bøjet arme $>15^\circ$ op til 45°	Bøjet arme $>45^\circ$ (reduktion i sværhed)
Benene skal være strakte når påkrævet.			
Fradrag når benene er bøjet.	En anelse bøjet knæ $\leq 15^\circ$	Bøjet knæ $>15^\circ$ op til 45° (reduktion i sværhed)	Bøjet knæ $>45^\circ$ (reduktion i sværhed)
Benene skal være samlede når påkrævet.			
Fradrag når benene er adskilte.	Bendeling $\leq 15^\circ$	Bendeling $>15^\circ$ op til 45° (reduktion i sværhed)	Bendeling $>45^\circ$ (reduktion i sværhed)
Benene skal være løftet fra gulvet.			
Fradrag hvis benene rører gulvet i følgende elementer: DB1406, DB1407, DB1608 DBX11, DBX12 og DB1013.	Børster/let berører gulvet uden støttende vægt		Benene berører gulvet med støttende vægt (reduktion i sværhed)

1.6.2 Stående balancer			
Der skal være en genkendelig figur.			
Kroppen skal være oprejst i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis kropspositionen ikke er oprejst	Overkroppen læner forover/bøjer $\geq 15^\circ$	Ikke oprejst kropsposition ($>30^\circ$) (reduktion i sværhed)	
Overkroppen skal være horisontal i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis overkroppen ikke er horisontal (sidelæns balance, SBX05) eller hvis kroppen er over 90° (sidelæns ligevægt, SBX07).	Overkroppen er over/under horisontal, $\leq 15^\circ$	Overkroppen er over/under horisontal, $>15^\circ$ (reduktion i sværhed)	

Ritmisk gulvserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
Overkroppen skal være sidelæns og hoften skal være udstrakt i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis overkroppen ikke er sidelæns eller hoften ikke er udstrakt (sidelæns ligevægt, SBX07).	Overkroppen drejer, ikke sidelæns $\leq 15^\circ$ Hoften er ikke udvidet $\leq 15^\circ$	Overkroppen drejer, ikke sidelæns $> 15^\circ$ Hoften er ikke udvidet $> 15^\circ$ <i>(reduktion i sværhed)</i>	
Hele kroppen skal være i en statisk position i mindst to sekunder.			
Fradrag hvis gymnasten bevæger sig under elementet	Kroppen bevæger sig en smule, standbenet bevæger sig ikke	Overkroppen og det frie ben bevæger sig tydeligt, hvor standbenet er stationært. <i>(reduktion i sværhed hvis ikke stationær i 2 sek.)</i>	Standbenet bevæger sig for at bevare balancen. <i>(reduktion i sværhed hvis ikke stationær i 2 sek.)</i>
Kravene til bendelingen skal være opfyldt.			
Fradrag hvis kravene til bendelingen ikke er opfyldt.	Bendeling for lille $\leq 15^\circ$	Bendeling alt for lille $> 15^\circ$ op til 45° <i>(reduktion i sværhed)</i>	Bendeling er manglende $> 45^\circ$ <i>(reduktion i sværhed)</i>
Standbenet skal være strakt i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis standbenet er bøjet (gælder både standbenet og det frie ben).	En anelse bøjet standben $\leq 15^\circ$	Bøjet standben $> 15^\circ$ op til 45° <i>(reduktion i sværhed)</i>	Helt bøjet standben $> 45^\circ$ <i>(reduktion i sværhed)</i>
Står på tæerne.			
Fradrag hvis der ikke står på tæerne, når det er påkrævet.	Hælen rører gulvet på et tidspunkt under balance elementet	Stående på hele foden/daler til stående fod <i>(reduktion i sværhed hvis der ikke står på tæerne i 2 sek.)</i>	

1.6.3 Håndstøttende balancer			
Hele kroppen skal holdes i en statisk position i mindst 2 sekunder.			
Fradrag hvis gymnasten bevæger sig under elementet	Kroppen bevæger sig en anelse under håndstanden uden at hænderne flyttes <i>(ingen reduktion i sværhed)</i> Tager et skridt i håndstanden <i>(reduktion i sværhed, hvis der ikke er stilstand i 2 sek.)</i>	Tager flere skridt i håndstanden. <i>(reduktion i sværhed, hvis ikke stilstand i 2 sek.)</i>	
Armene skal være strakte i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis armene ikke er strakte.	En anelse bøjet arme $\leq 15^\circ$	Bøjet arme $>15^\circ$ op til 45°	Bøjet arme $>45^\circ$ <i>(reduktion i sværhed)</i>
Vinklen på skulderne skal være strakte i henhold til definitionen af elementet (ikke gældende i HBX06).			
Fradrag hvis vinklen på skulderne ikke er strakte.	Skuldervinkel $>30^\circ$ og op til 45°	Skuldervinkel $>45^\circ$	
Skuldrene skal nå eller passerer den vertikale linje ved fingerspidserne (ikke gældende i HBX06).			
Fradrag hvis skuldrene ikke når eller passerer den vertikale linje ved fingerspidserne.		Skulderne ikke når den vertikale linje ved fingerspidserne <i>(reduktion i sværhed)</i>	
Benene skal være lig med eller over hoften i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis benene er under hofteniveau.	Et eller begge ben kommer under hoften, men står i 2 sek., hvor benene er over hoften		Et eller begge ben forbliver under hoften <i>(reduktion i sværhed)</i>
Hænderne er den eneste kropsdel som må være i kontakt med gulvet i henhold til definitionen af elementet (ikke gældende for HB201, HB801 og HBX06).			
Fradrag hvis en anden kropsdel er i kontakt med gulvet.			Andre kropsdele (end hænderne) er i kontakt med gulvet <i>(reduktion i sværhed)</i>

Rytmisk gulvserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
Kroppen skal være strakt i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis kroppen ikke er strakt (buet)		Kroppen overstiger $>20^\circ$ (reduktion i sværhed)	
Kropsstammen skal være horisontal i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis kropsstammen ikke er horisontal/strakt.		Kropsstammen overstiger $>20^\circ$ over horisontal (reduktion i sværhed)	
Benene skal være strakte i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis benene er bøjet.	En anelse bøjet knæ $\leq 15^\circ$	Bøjet knæ $>15^\circ$ (reduktion i sværhed)	
Benene skal være samlet i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis benene er adskilte.	Bendeling $\leq 15^\circ$	Bendeling $>15^\circ$ op til 45°	Bendeling $>45^\circ$ (reduktion i sværhed)
Benene skal være adskilte i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis bendelingen er for lille.	Bendeling for lille $\leq 15^\circ$	Bendeling for lille $>15^\circ$ op til 45°	Bendeling for lille $>45^\circ$ (reduktion i sværhed)
Der må ikke lænes på armene i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis der lænes på armene eller hænderne.			Der lænes på armene eller hænderne (reduktion i sværhed)
Vinklen på hoften skal være i overensstemmelse med definitionen af elementet.			
Fradrag for fejl i hoftevinklen.	Lille fejl i hoftevinklen $\leq 15^\circ$	Fejl i hoftevinklen $>15^\circ$ op til 45° (reduktion i sværhed)	Stor fejl i hoftevinklen $>45^\circ$ (reduktion i sværhed)

Ritmisk gulvserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
----------------------------------	--------	---------	------

1.6.4 Spring / hop / hink			
Benene skal være strakte i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis benene er bøjet.	En anelse bøjet ben $\leq 15^\circ$	Bøjet ben $>15^\circ$ op til 45°	Total bøjet ben $>45^\circ$ (reduktion i sværhed)
Benene skal være samlet i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis benene er adskilte.	Ben/knæ er adskilte $\leq 15^\circ$	Ben/knæ er adskilte $>15^\circ$ op til 45°	Ben/knæ er adskilte $>45^\circ$ (reduktion i sværhed)
Kravene for bendeling skal være opfyldt i henhold til definitionen af elementet.			
Fradrag hvis kravene for bendeling ikke er opfyldt.	Mangel på $\leq 15^\circ$ for at opfylde bendeling	Mangel på $>15^\circ$ op til 45° for at opfylde bendeling (reduktion i sværhed)	Mangel på $>45^\circ$ for at opfylde bendeling (reduktion i sværhed)
Højden på det frie ben skal være i overensstemmelse med definitionen af elementet.			
Fradrag hvis det frie ben er for lavt.	Mangel på $\leq 15^\circ$ for at opfylde benets højde	Mangel på $>15^\circ$ op til 45° for at opfylde benets højde (reduktion i sværhed)	Mangel på $>45^\circ$ for at opfylde benets højde (reduktion i sværhed)
Vinklen på hoften skal være i overensstemmelse med definitionen af elementet.			
Fradrag hvis vinklen på hoften ikke opfylder kravene.	Lille fejl i hoftevinklen $\leq 15^\circ$	Fejl i hoftevinklen $>15^\circ$ op til 45° (reduktion i sværhed)	Stor fejl i hoftevinklen $>45^\circ$ (reduktion i sværhed)
Kropsformen skal være i overensstemmelse med definitionen af elementet.			
Fradrag hvis der er fejl i kropsformen.	Mindre fejl i kropsformen	Fejl i kropsformen	Signifikant fejl i kropsformen (reduktion i sværhed)
Landingen skal være kontrolleret.			
Fradrag hvis der er fejl ved landingen.	Mindre fejl i landingen (f.eks. lidt ubalance med ekstra bevægelser for at fortsætte)	Tung landing (svært at fortsætte til det næste element/bevægelse)	

Ritmisk gulvserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
----------------------------------	--------	---------	------

Landingen i hop/spring til forsidelanding skal være i overensstemmelse med definitionen.			
Fradrag hvis der er fejl i landingen.		Ingen kontrolleret støtte inden hele kroppen rører gulvet, "bouncer" tilbage fra gulvet	Kroppen er ikke horisontal inden landingen (reduktion i sværhed)
Drejninger skal være færdiggjort i luften.			
Fradrag hvis drejningen ikke er ordentlig færdiggjort inden landingen – måles fra hoften.	Under- eller overrotation $\leq 45^\circ$	Under- eller overrotation $>45^\circ$ op til 90° (reduktion i sværhed)	Under- eller overrotation over 90° (reduktion i sværhed)

1.6.5 Akrobatiske elementer			
Armene og benene skal være strakte når dette kræves.			
Fradrag hvis armene og benene er bøjet.	En anelse bøjet arme/ben $\leq 15^\circ$	Bøjet arme/ben $>15^\circ$	
Vinklen på skulderne skal være strakte når dette kræves.			
Fradrag når der er en skuldervinkel.	Skuldervinkel $>30^\circ$		
Kropsformen skal være i overensstemmelse med definitionen af elementet.			
Fradrag hvis der er fejl i kropsformen.	Mindre fejl i kropsformen	Fejl i kropsformen	Signifikant fejl i kropsformen (reduktion i sværhed)
Landingen af et akrobatisk element skal være balanceret og under kontrol.			
Fradrag ved fejl i landingen.	Mindre fejl i landingen (f.eks. en smule ubalance, og ekstra bevægelser for at fortsætte)	Tung landing (svært at fortsætte til det næste element/bevægelse)	

1.6.6 Kombinationer			
Forbindelsen mellem to elementer skal være direkte.			
Fradrag hvis der er en pause.		Pause mellem elementerne (ingen kombinationsværdi gives)	

Ritmisk gulvserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
----------------------------------	--------	---------	------

1.6.7 Flexibilitets elementer			
Der skal være en god teknik og kvalitet i split / spagat / bredsiddende med foroverbøjet overkrop / langsiddende med foroverbøjet overkrop.			
Benene skal være strakte.			
Fradrag for manglende ekstension.	Bøjet ben. Ikke strakte ankler/vriste.	Bøjede ben >15° op til 45° (reduktion i kompositionsværdi)	Total bøjet ben >45° (reduktion i kompositionsværdi)
Mangel på fleksibilitet.			
Fradrag hvis hoften ikke er strakt i split.	Hoften er ikke strakt fremad i split	Hoften er tydelig drejet i split	
Fradrag hvis mangel på bendeling i split.	Bendeling i split / spagat <180°	Bendeling i split / spagat <165° (reduktion i kompositionsværdi)	
Fradrag ved manglende bendeling i bredsiddende med foroverbøjet overkrop	Bendeling <90° i bredsiddende med foroverbøjet overkrop	Bendeling <75° i bredsiddende med foroverbøjet overkrop (reduktion i kompositionsværdi)	
Fradrag ved manglende fleksibilitet i bredsiddende med foroverbøjet overkrop	Ryggen er ikke strakt når der bøjes ned i bredsiddende foroverbøjet	Utilstrækkeligt bøj i foroverbøjet bredsiddende. (reduktion i kompositionsværdi)	
Fradrag ved manglende fleksibilitet i langsiddende med foroverbøjet overkrop.		Brystet ligger ikke på strakte knæ i langsiddende med foroverbøjet overkrop (reduktion i kompositionsværdi)	

Ritmisk gulvserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
----------------------------------	--------	---------	------

1.7 Dynamisk udførelse			
Der skal være en kontinuerlighed i elementerne, og et flow i den rytmiske gulvserie uden formålsløse pauser. Hele kroppen skal være involveret i elementerne/bevægelserne.			
Fradrag når der er formålsløse pauser, ny energi skabes til det næste element, intet tyngdepunkt og afslappethed er anvendt. Manglende flow i gulvserien.	Formålsløse pauser Skaber ny kraft til det næste element i stedet for at anvende momentum fra det forrige element Ingen flow		
Fradrag hvis isolerede arme og ben bevægelser er udført eller "frossen overkrop".	Isolerede arme og ben bevægelser, "frossen overkrop"		

1.8 Amplitude og bevægelsesudslag			
Elementer og bevægelser i den rytmiske gulvserie skal udføres med optimal amplitude med synligt bevægelsesudslag.			
Fradrag hvis der er manglende amplitude og/eller bevægelsesudslag.	Bevægelser udført med svækket energi. Mangel på optimal bevægelsesudslag i elementerne, f.eks. ikke strakte ankler		

1.9 Balancer og kontrolleret udførelse			
Den rytmiske gulvserie skal udføres med balance og kontrol.			
Fradrag ved manglende balance eller kontrol. Til dette specifikke fradrag se pkt. 1.6 i Appendix A5. Udførelse i sværheds- og fleksibilitetselementer.	Ekstra bevægelser, mindre skridt/hop/spring for at opretholde balancen under elementet/bevægelsen	Signifikante hop/skridt for at bevare balancen under elementet (flere skridt eller håndstøtte)	

Ritmisk gulvserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
----------------------------------	--------	---------	------

1.10 Fald			
Hvis en gymnast falder ned fra en stående position til numsen, ryg, mave eller siden på gulvet, eller fra en håndstøttende balance til ryggen, maven eller siden, vil fradraget altid være 0,3 hver gang pr. gymnast. Dette betyder f.eks. ikke for hurtig nedgang fra en balance, da fradraget kun tages ved et tydeligt fald.		0,3	

11. Overtrædelse af konkurrencegulvet			
Den rytmiske gulvserie skal udføres inden for gulvarealet.			
Frdrag hvis der sker berøring under for det markerede gulvareal.	0,1		

2 Bane og Trampet

Bane og Trampet fradrag	Fradrag	Mindre	Moderat	Stor
		0,1	0,2	0,3 eller mere

2.1 Kropsformen i saltoer (0,5)

Gymnasterne kan rotere i en lukket/pucked, hoftebøjlet eller strakt form (som vist forneden).

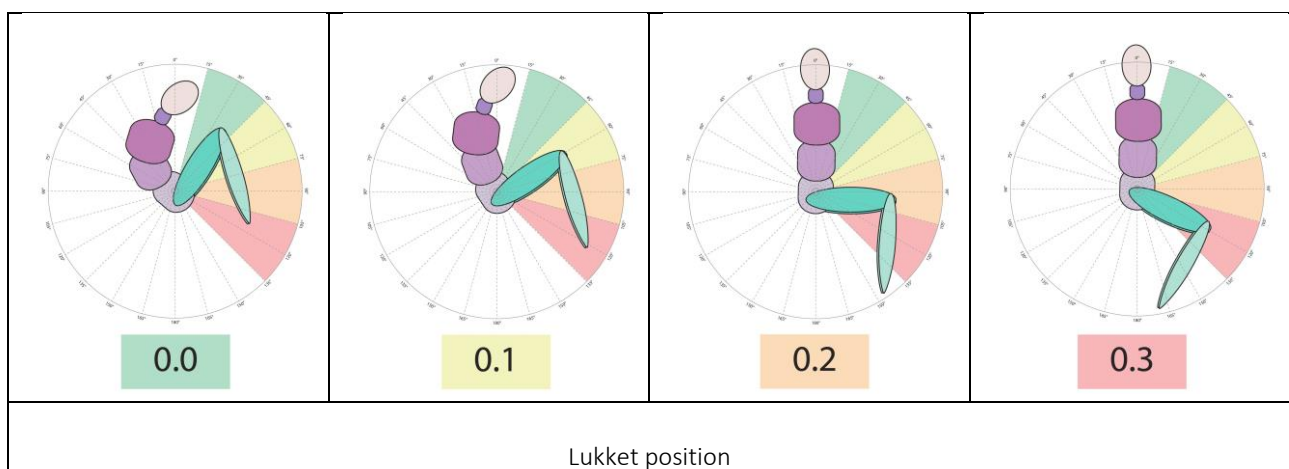
Lukket, hofte og strakt kroppspositioner skal udføres med en klar og defineret kroppsform med fødder og ben samlet, hvor fødder og tæer skal være strakte. Vinklerne på både hoften og knæene skal tages i betragtning ved fradrag i kroppspositionen (se også Appendix 4 for definitioner af kroppspositioner). Armene skal være tæt ind til kroppen i saltoen. Fradrag er muligt ved både hoved- og fodfejl.

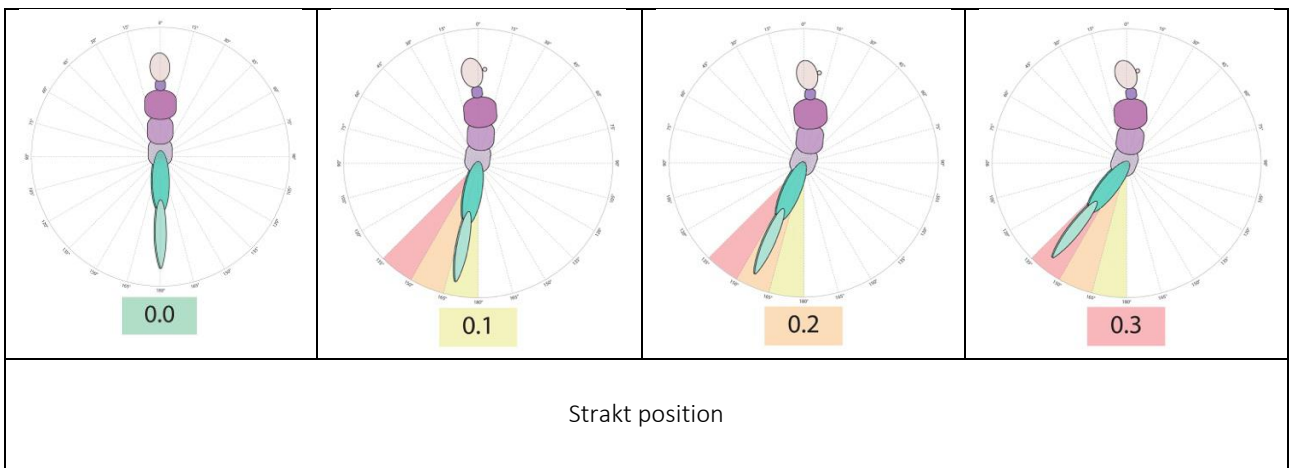
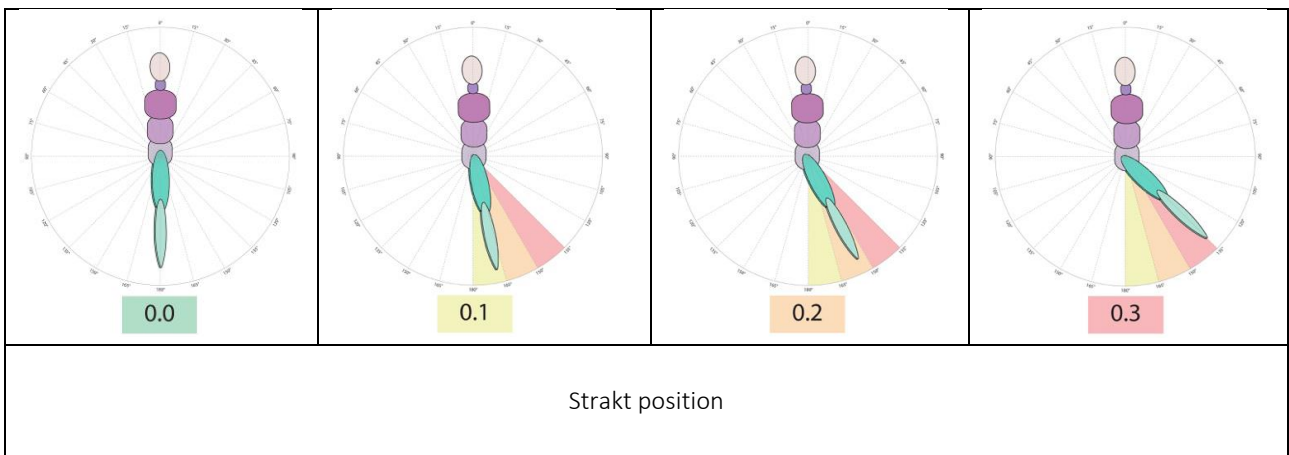
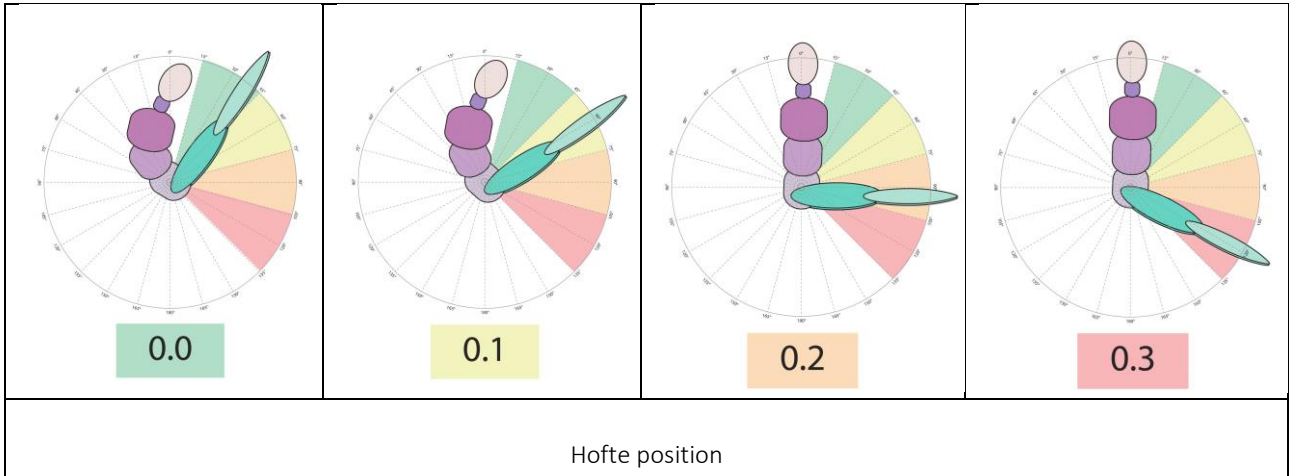
Det er muligt at skruer i pucked position, når der skrues mere end 180° i dobbelt- eller trippelsaltoer.

Afsætsfasen for forlæns saltoer er fra vertikal til de første 135° af rotationen. Afsætsfasen for baglæns saltoer er fra vertikal til de første 90° af rotationen. Der er ingen fradrag af kroppsformen under afsætsfasen inden for de definerede rammer. Fasen mellem afsættet og landingen kaldes for "flyvefasen".

Der kan ske et fradrag for kroppsformen i saltoen baseret på kvalitet af formen under flyvefasen.

- Fejl i vinklen på hofte og knæ	Pr. gymnast / element	X	X	X
- Spredte/krydsede ben		X	---	---
- Fejl i hovedposition		X	---	---
- Fodfejl		X	---	---
- Armene er ikke tæt på kroppen og rotationsaksen i skruer		X	---	---

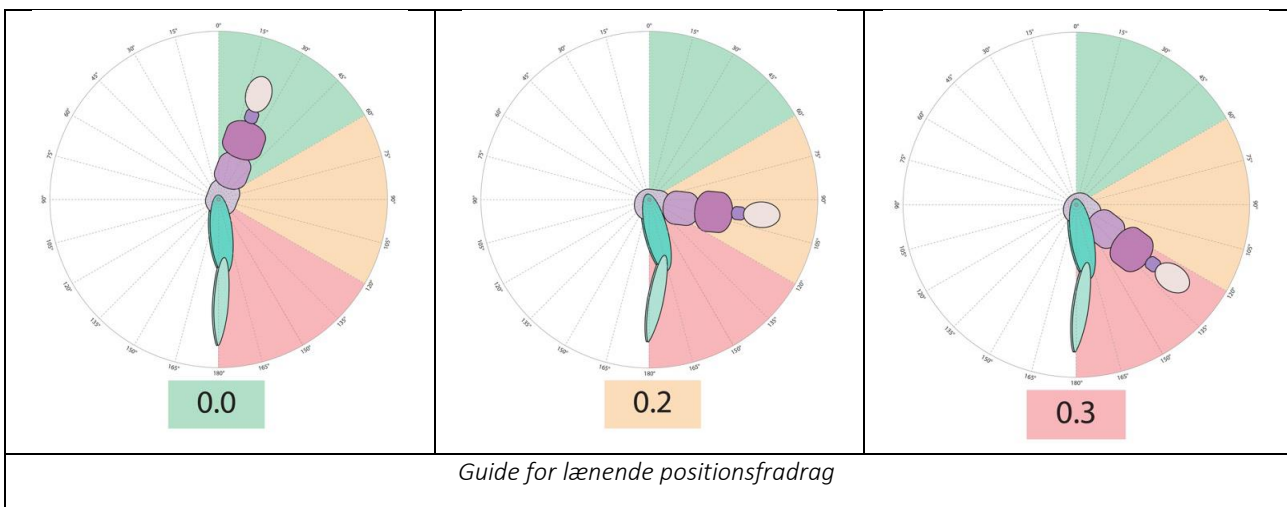




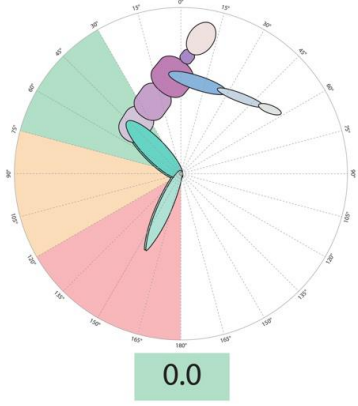
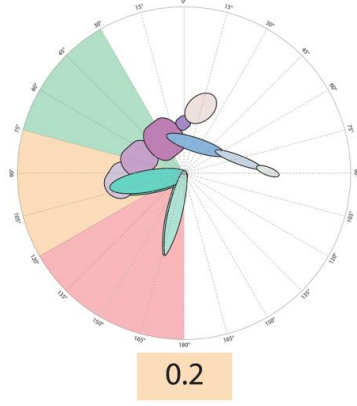
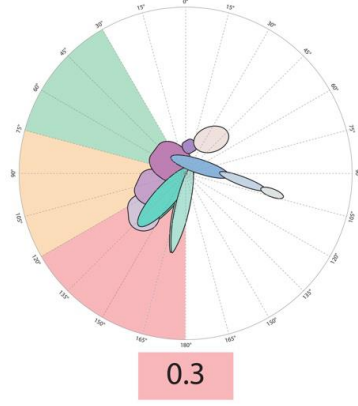
Bane og Trampet fejl	Fradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
----------------------	---------	-----	-----	----------------

2.2 Skruer (0,3)				
Afsætsfasen skal tydeligt vises, og skruen skal være færdiggjort forinden landingen. Skruen skal være færdiggjort senest 30° fra vertikal position. En kombination af fradrag kan gives op til et maksimum på 0,3.				
- Starter skruen for tidligt	Pr. gymnast / element	X	X	---
- Afslutter skruen for sent i luften		X	---	---
- Under- eller overrotation af skruer		30°-45°	45°-90°	---

2.3 Landingsposition (0,3)				
Kropspositionen i landingen skal næsten være oprejst. En smule bøjning i knæene (<90°) og en smule bøjning i hoften (<90°) er tilladt.				
- Lænende position	Pr. gymnast	---	X	X
- Hofte/knæ bøjes $\geq 90^\circ$ op til en dyb squat		---	X	X



Bane og Trampet fejl	Fradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
----------------------	---------	-----	-----	----------------

 <p>0.0</p>	 <p>0.2</p>	 <p>0.3</p>
<p>Guide for fradrag når hoften og knæene er bøjet</p>		

2.4 Kontrol i landingen (1,5)				
<p>Landingen skal være kontrolleret, og må gerne fortsætte i samme retning på banen, hvis det er kontrolleret. En let berøring (med en hånd eller knæ) betyder, at gymnasten har kontakt med måtten uden støttende vægt på hans hånd eller knæ. Berøring med anden del af fodsålerne på begge fødder defineres som grænsen for "landing med fødderne først". Sålen betyder underfoden – den del man går og står på. Dette inkluderer også undersiden af tæerne.</p>				
<ul style="list-style-type: none"> - Manglende kontrol - Let berøring med en hånd / et knæ - Let berøring med to hænder / to knæ - Fald (sidde, rulle etc.) - Ikke lande med fødderne først (ingen sværhed) 	Pr. gymnast	---	X	---
		---	---	X
		---	---	0,5
		---	---	0,8
		---	---	1,5

Bane og Trampet fejl	Fradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
----------------------	---------	-----	-----	----------------

2.5 Trænerens indgriben (1,5)

En obligatorisk træner i landingsområdet er den eneste der må reagere i farlige situationer, og må ikke drage opmærksomheden på dem selv. Træneren er der for at undgå skader på gymnasterne, og ikke for at stoppe gymnasterne i at falde. Al form for support/støtte som berører gymnasten medfører fradrag.

Trænere kan hive en gymnast ud fra de andre gymnaster uden fradrag, så længe det er sikret, at gymnasten har sikret sin landing. Hvis gymnasten ved et uheld rammer ind i træneren efter landingen, men træneren forbliver passiv, og ikke korrigerer på gymnastens balance, vil der ikke ske fradrag.

Det maksimale fradrag gives, når gymnasten hjælpes til at opnå elementet ved at give den nødvendige rotation og/eller højde. Der er forskel mellem support og hjælp til at gymnasten udfører elementet.

Det maksimale fradrag, der kan tages ved at hjælpe en gymnast med at opnå sit element (1,5) gives kun i de situationer, hvor en træner(e) bevidst hjælper gymnasten med at udføre sit element.

Fradraget gives, når en gymnast ikke selv er i stand til at udføre elementet med en krediteret sværhedsværdi uden støtten fra træneren, eller hvis træneren forhindrer elementet i at blive ugyldigt.

Eksempel på hvornår maksimalt fradrag (1,5) giver:

- Når træneren opretholder den nødvendige kraft ved underrotation eller manglende højde, som ville medføre at der ikke bliver landet på fødderne først
- Tidlig støtte*, som primært er i dobbelt saltoer (inkl. TSU), ved at udføre elementet for gymnasten

* Støtten sker oftest i den første salto eller lige efter løftet fra banen eller redskabet (trampet).

Fradraget på 1,5 tages ikke, når træneren støtter, men gymnasten alligevel ikke lander med fødderne først. I dette tilfælde tages et fradrag på 0,8.

- Support der rører gymnasten		---	---	0,8
- Ingen indgriben i farlige situationer, hovedsageligt i tilfælde af farlige skader (nakken, ryggen, rygsøjlen)	Pr. gymnast / hver gang	---	---	1,5
- Hjælper gymnasten til at opnå elementet (ingen sværhedsværdi)		---	---	1,5

2.6 Ujævnt flow (0,1)

Flowet (tiden mellem hver gymnast) skal være ens mellem alle gymnaster. Mindst to gymnaster skal være i bevægelse på samme tid. På banen er det ikke tilladt for den næste gymnast at begynde sit første element før den tidligere gymnast har udført sit sidste element.

- Ujævnt flow / mangel på flow	Pr. gymnast hver gang	X	---	---
--------------------------------	-----------------------	---	-----	-----

Bane og Trampet fejl	Fradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
----------------------	---------	-----	-----	----------------

2.7 Løbe samlet tilbage mellem omgangene (0,4)				
Gymnasterne skal løbe/jogge tilbage efter hver omgang. Det skal ske samlet.				
- Ikke løbe/jogge tilbage	Pr. hold for hver omgang	---	---	0,4
- Ikke returnere samlet		---	---	0,4

2.8 Særlige fradrag				
2.8.1 Gennemløb (3,0)				
I tilfælde af at en gymnast løber igennem uden at udføre nogen gyldige elementer vil der ske fradrag (f.eks. trippelsalto med blind landing på trampet). I sådanne tilfælde vil der ikke ske anden form for udførelsesfradrag.				
- Gennemløb	Pr. gymnast	---	---	3,0

2.8.2 Forkert antal gymnaster (3,0 pr. manglende/ekstra gymnast)				
I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster, der springer, eller der ikke er tre drenge- eller tre pigegymnaster på et mixhold, vil der ske fradrag.				
- Forkert antal gymnaster				
Mere end 6 eller mindre end 6 gymnaster	Pr. forkert antal gymnast	---	---	3,0
Mere eller mindre end 3 drenge eller mindre eller mere end 3 piger på et mixhold		---	---	
For eksempel: 2 drenge og 4 piger vil give et fradrag $1 \times 3,0 = 3,0$ (en pige skal erstatte en dreng) 5 drenge og 1 piger vil give et fradrag $2 \times 3,0 = 6,0$ (to drenge skal erstatte to piger) 3 drenge og 2 piger vil give et fradrag $1 \times 3,0 = 3,0$ (en gymnast/pige mangler)				

3 Bane

Bane fejl	Fradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
-----------	---------	-----	-----	----------------

3.1 Kropsformen i andre elementer end saltoer (0,2)

Elementer såsom araber, flik flak og kraftspring (ikke saltoer) skal udføres med en tydelig og defineret kroppsform med samlet fødder og ben og strakte tæer, når dette er passende – det samme gør sig gældende for strakte fødder. Det er muligt at give fradrag for både hoved- og fodfejl.

- Hofte- og knæfejl	Pr. gymnast / element	X	X	---
- Adskilte/krydsede ben, hoved- eller fodfejl		X	---	---
- Bøjede arme (>90°)		X	---	---
- Hoved- og skulderfejl		X	X	---

3.2 Momentum (0,3)

Gymnasten skal holde momentum indtil landingen. Den kinetiske energi kan blive overført mellem rotation, hastighed og højde. Tab af momentum kan medfører fradrag fra mindre til stor, hvor maksimalt fradrag på 0,3 kan gives, når gymnasten nærmest står stille.

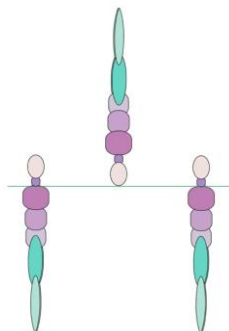
- Tab af momentum	Pr. gymnast	X	X	X
-------------------	-------------	---	---	---

3.3 Højden på den sidste forlæns salto (0,2)

Som vejledning måles den optimale højde af elementet ud fra toppen af hovedet, når gymnasten er på hovedet, på det højeste punkt under udførelsen af en strakt salto.

Højden på saltoen må ikke være lavere end skulderhøjden på den stående gymnast, når kroppen er på hovedet på det højeste punkt. Den stående højde måles fra toppen af landingsmatten.

- For lav	Pr. gymnast / element	---	X	---
-----------	--------------------------	-----	---	-----



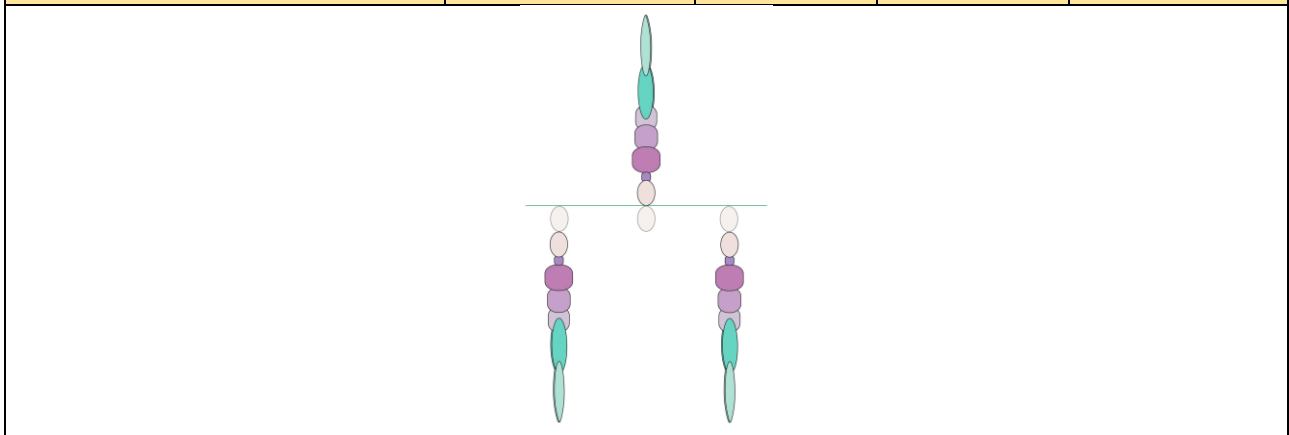
Bane fejl	Fradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
-----------	---------	-----	-----	----------------

3.4 Højden på den sidste baglæns salto (0,2)

Som vejledning måles den optimale højde af elementet ud fra toppen af hovedet, når gymnasten er på hovedet, på det højeste punkt under udførelsen af en enkelt strakt salto. I dobbelt- og trippelsaltoer er den samme højde gældende for den enkelte gymnasts tyngdepunkt.

Gymnastens hoved skal være over toppen af gymnastens stående hovedhøjde, plus et hoved. Den stående højde måles fra toppen af landingsmåtten.

- For lav	Pr. gymnast	---	X	---
-----------	-------------	-----	---	-----



3.5 Længden på den sidste salto (0,1)

Den maksimale længde på saltoen er højden på saltoen.

- For lang	Pr. gymnast	X	---	---
------------	-------------	---	-----	-----

3.6 Lande det sidste element i landingsområdet (0,3)

Gymnasten skal lande det sidste element i landingsområdet. Tapen der forbinder landingsområdet med springbanen er en del af landingsområdet.

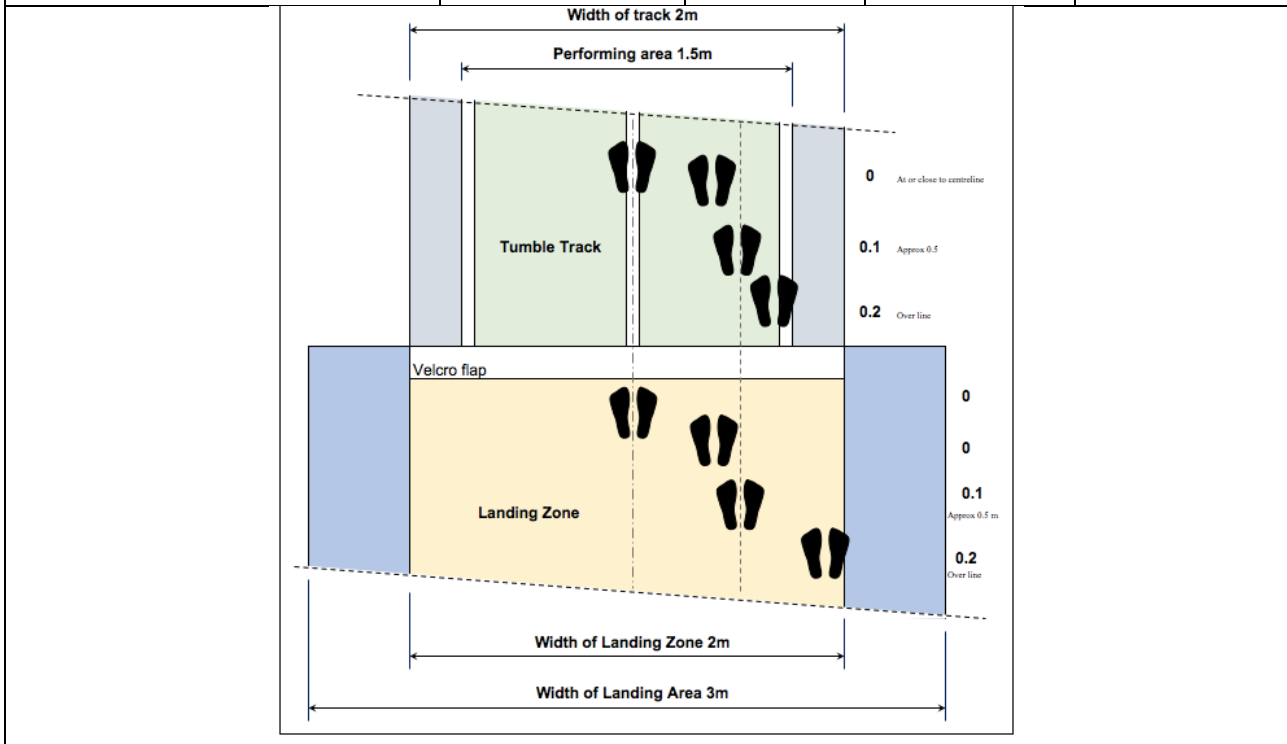
- Ikke lande det sidste element i landingsområdet	Pr. gymnast	---	---	X
---	-------------	-----	-----	---

Bane fejl	Fradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
-----------	---------	-----	-----	----------------

3.7 Udførelse langs centerlinjen (0,2)

Elementer skal udføres langs centerlinjen på banen og i landingsområdet. Fradrag kan gives, når der afviges på banen og i landingsområdet (max. 0,2).

- Ikke udfører langs centerlinjen	Pr. gymnast	>0,5 m	Uden for arealet på 1,5 meter eller landingsområdet	---
-----------------------------------	-------------	--------	---	-----



3.8 Særlige fradrag (2,0)

I tilfælde af, at en gymnast udfører færre gyldige elementer end krævet i en omgang, vil der ske fradrag. Antal påkrævet elementer i de forskellige omgange: Danmarksserien: Junior (2-3-3), Mini (2-2-3), Micro (1-2-3) og Talentrækken: Junior (2-2-2), Mini (1-2-2), Micro (1-1-2)

- Manglende element i en omgang	Pr. manglende element	---	---	1,0
---------------------------------	-----------------------	-----	-----	-----

4 Trampet

Trampet fejl	Fradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
--------------	---------	-----	-----	----------------

4.1 Synligt løft på redskab (0,6)				
<p>På tidspunktet for afviklingen fra redskabet skal der være en udstrakt kropssposition, inklusiv ben, skuldrer og arme. Der vil kunne ske fradrag, hvis der er mindre end 135° i alle led (knæ, hofter, skuldrer, arme).</p> <p>Der skal være et synligt løft fra hænderne på redskabet. Manglende løft eller blot en berøring på redskabet med hænderne medfører maksimalt fradrag.</p> <p>En blokering i overslag / Tsukahara (TSU) tillader en ændring fra horisontal hastighed til en opadgående retning for at give højde. Kroppens tyngdekraft løftes, og kroppens retning vil hermed ændres.</p>				
- Mangel på udstrakt kropssposition	Pr. gymnast	---	X	---
- Mangel på løft på springbordet		---	X	---
- Ingen synlig løft på springbordet		---	---	0,4

4.2 Højden på saltoen (0,2)				
<p>Som vejledning måles den optimale højde af elementet ud fra toppen af hovedet, når gymnasten er på hovedet, på det højeste punkt under udførelsen af en enkelt strakt salto. For dobbelt- og trippelsaltoer er den samme højde gældende for den enkelte gymnasts tyngdepunkt.</p> <p>Saltoer skal være over toppen af gymnastens stående hovedhøjde, plus et hoved. Den stående højde måles fra toppen af landingsmåtten.</p> <p>Højdekravet er en gyldighed for elementet – både med og uden redskab.</p>				
- For lav	Pr. gymnast / element	---	X	---

Trampet fejl	Fradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere

4.3 Længden på saltoen (0,1)				
Den maksimale længde på saltoen er højden på saltoen. Længdekravene er gyldige for elementerne – både med og uden redskab.				
- For lang	Pr. gymnast	X	---	---

4.4 Landing på centerlinjen (0,2)				
Elementer bør landes på centerlinjen i landingsområdet.				
- For ikke at lande langs centerlinjen	Pr. gymnast	>0,5 m	Uden for landingszonen	---

