

# Aspirant Bedømmelsesreglement 2020

**Gym**111Danmark  
TeamGym

*Vedtaget og udgivet august 2020*

*Korrekturrettelser oktober 2020*

*Af Udvalget for TeamGym*

*Alle dele af reglementet kan findes på GymDanmarks hjemmeside*

*© Copyright GymDanmark, Danmarks Gymnastik Forbund*

## Indholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>GENERELT AFSNIT</b> .....	<b>3</b>
1.1	HVAD ER EN ASPIRANTKONKURRENCE.....	3
1.2	RÆKKER OG ALDERSBESTEMMELSER .....	3
1.3	DELTAGERANTAL .....	3
1.4	PÅKLÆDNING .....	3
1.5	REDSKABER OG MUSIK.....	3
1.6	TILMELDING OG DELTAGERLISTE .....	3
1.7	DISCIPLINER OG BEDØMMELSE .....	4
<b>2</b>	<b>RYTMISK GULVSERIE</b> .....	<b>5</b>
2.1	DISCIPLINKRAV.....	5
2.2	UDFØRELSESKARAKTEREN .....	5
2.3	KOMPOSITIONSKARAKTEREN.....	5
2.4	VEJLEDNING TIL RYTME.....	6
<b>3</b>	<b>BANE</b> .....	<b>7</b>
3.1	DISCIPLINKRAV.....	7
3.2	SVÆRHEDSKARAKTEREN .....	7
3.3	UDFØRELSESKARAKTEREN .....	7
3.4	KOMPOSITIONSKARAKTEREN.....	7
<b>4</b>	<b>TRAMPET</b> .....	<b>8</b>
4.1	DISCIPLINKRAV.....	8
4.2	SVÆRHEDSKARAKTEREN .....	8
4.3	UDFØRELSESKARAKTEREN .....	8
4.4	KOMPOSITIONSKARAKTEREN.....	8

# 1 GENERELT AFSNIT

## 1.1 Hvad er en aspirantkonkurrence

En aspirantkonkurrence er en tilrettet TeamGym konkurrence for de hold, der ønsker en anderledes udfordring end opvisning.

Grænsen mellem et aspiranthold og hold der deltager i andre TeamGym konkurrencer er svær at sige præcis.

Som enkelt gymnast, der deltager i en aspirantkonkurrence, kan man godt senere i en sæson deltage i andre TeamGym konkurrencer, men man kan ikke gå den anden vej. Det er altså ikke muligt at deltage i en anden TeamGym konkurrence (eks. Talentrækken) for derefter at deltage i en aspirantkonkurrence.

Ved usportslig optræden vil teknisk regulativ for TeamGym stk. 3, træde i kraft.

## 1.2 Rækker og aldersbestemmelser

Der kan tilmeldes hold i følgende rækker og aldersbestemmelser:

- **Nano:** må maksimalt være 8 år i kalenderåret for konkurrencen. 3 gymnaster er tilladt at være op til 2 år ældre, forudsat at aldersgennemsnittet på holdet ikke overstiger de 8 år.
- **Micro:** må maksimalt være 10 år i kalenderåret for konkurrencen. 3 gymnaster er tilladt at være op til 2 år ældre, forudsat at aldersgennemsnittet på holdet ikke overstiger de 10 år.
- **Mini:** må maksimalt være 13 år i kalenderåret for konkurrencen. 3 gymnaster er tilladt at være op til 2 år ældre, forudsat at aldersgennemsnittet på holdet ikke overstiger de 13 år.
- **EKSEMPEL:** Selvom en gymnast først fylder 11 år d. 31. december *efter* at konkurrencen er afholdt, anses gymnasten for at være 11 år.

Kønsblandende hold er mulige. Blandede hold skal tilmeldes i den række, der repræsenteres af et flertal deltagere af samme køn. Den enkelte gymnast kan ikke deltage på et rent hold (f.eks. et drenge- eller pigehold) og i samme konkurrence deltage på et kønsblandet hold.

## 1.3 Deltagerantal

Et hold skal bestå af min. 6 og max. 12 gymnaster.

## 1.4 Påklædning

Et anstændigt gymnastisk udseende skal være det overordnede indtryk. Dette gælder for både instruktører og gymnaster. I stående stilling må der ikke vises bar mave.

Der er ingen krav om at man skal have ens tøj på, selvom det naturligvis ser pænere ud. Løse genstande som smykker, bæltter, seler, snører, mv. er ikke tilladt. Dette gælder for både instruktører og gymnast.

## 1.5 Redskaber og musik

Redskaber og musik til aspirantkonkurrencer følger redskabsregulativet for TeamGym.

## 1.6 Tilmelding og deltagerliste

Tilmelding foregår som anført i teknisk regulativ for TeamGym pkt. 2.8

Konkurrencedeltagere og musik skal meldes ind i Tariff forms senest kl. 18.00 dagen før konkurrencen.

## 1.7 Discipliner og bedømmelse

Der konkurreres i 3 discipliner: rytme, bane og trampet.

Hver disciplin bliver bedømt af minimum 2 dommere, som afgiver følgende karakterer:

	Rytmisk gulvserie	Bane/trampet
Sværhed (D-karakter)	-	Åben
Udførelse (E-karakter)	10,0	10,0
Komposition (C-karakter)	3,0	4,0

I den rytmiske gulvserie er det ikke muligt at få nogen sværhedsværdi.

Udførelseskarakteren starter på 10,0 og herfra fradrages der for fejl.

Det maksimale fradrag for komposition er 3,0. Holdet kan måske opnå højere fradrag end 4,0, men dommerne kan kun give fradrag op til den maksimale grænse.

Alle gymnaster skal deltage i den rytmiske gulvserie, samt alle springomgange.

Dommerne benytter en særlig retfærdighedstabel, der sikrer at to hold med forskelligt antal gymnaster ikke bedømmes unfair. Denne tabel benyttes både for udførelse og sværhed.

Karaktererne til aspirantkonkurrencer kan **IKKE** sammenlignes med karakterer i andre TeamGym konkurrencer.

Overdommeren kan benytte sig af overdommerfradrag jf. nedenstående skema, som vil blive fratrukket den endelige karakter:

Overdommerfradrag	Frdrag
Træner giver verbale eller visuelle instrukser i rytmeserien	0,5
Ukorrekt påklædning, smykker, m.m. - jf. pkt. 1.4	0,3
Manglende modtagning	1,5
Usikkert fastgjort bandage	0,3
Ikke respektere de konkurrencemæssige krav (pr. defineret enhed)	0,3

## 2 RYTMISK GULVSERIE

### 2.1 Disciplinkrav

- Serien skal vare 1-1½ minut og udføres til valgfri musik.
- Alle gymnaster skal deltage
- Der er et gulvareal på 16x14 m til rådighed, men ingen straf, hvis gymnasterne kommer udenfor.
- Serien kan laves præcis som man har lyst til, hvis man ikke ønsker at gøre brug af kompositions karakteren.

### 2.2 Udførelseskarakteren

Udgangspunktet for udførelseskarakteren er 10,0, hvorfra der fradrages for fejl.

Udførelseskarakteren dømmes på følgende:

- **Samtidighed:** holdets samlede præstation - er de ens i bevægelserne
- **Hjælp fra træner:** fradrag for at hjælp/instruktion fra træner (OD-fradrag på 0,5)
- **Præcision i formationer:** præcise opstillinger
- **Kropsholdning:** strakte fodled, solidt center (muskelkorset) og andre led bevidst bøjede eller strakte
- **Udførelse af elementer:** gymnasternes udførelse af valgte elementer

### 2.3 Kompositions karakteren

Kompositions karakteren opbygges og udregnes efter indhold i serien. Der kan maksimalt opnås en kompositions karakter på 3,0. Følgende tillæg tæller med i kompositions karakteren:

**Flere planer:** liggende, siddende og stående. Der opnås 0,2 for hvert opfyldt plan.

*Max. 0,6 i alt for alle 3 planer.*

**Fronter:** gymnasterne skal have front fremad, til en af siderne og bagud. Der opnås 0,2 for hver opfyldt front.

*Max. 0,6 i alt for alle 3 fronter*

**Forskellige opstillinger (formationer):** gymnasterne skal bevæge sig rundt i forskellige opstillinger. Der opnås 0,2 for hver opstilling. Der kan opnås tillæg for i alt 3 forskellige opstillinger.

*Max. 0,6 for i alt 3 opstillinger*

**Balancer:** en balance defineres som en figur holdt i ro, hvor gymnasten står på 1 ben, 2 ben på tå, sidder på numsen uden støtte med hænder eller fødder, støtter med 1 hånd og 1 fod, står på hænder, står på hovedet eller står i bro. Mindst en balance skal være på et ben. Der kan opnås tillæg på 0,2 for hver balance. Der kan opnås tillæg for i alt 2 forskellige balancer.

*Max. 0,4 i alt for 2 forskellige balancer*

**Hop/spring:** et afsæt på 1 eller 2 ben og en genkendelig figur i luften før landing på 1 eller 2 ben. Der kan opnås 0,2 i tillæg for 1 hop/spring.

*Max. 0,2 i alt for 1 hop/spring*

**Andre tillæg:** der kan opnås tillæg for pivot/drejning, sving, akrobatiske elementer (rulle, mølle, araber, m.m.). Der kan opnås 0,2 i tillæg for hver opfyldt gruppe.

*Max. 0,6 i alt hvis alle 3 grupper er opfyldt*

## 2.4 Vejledning til rytme

Det er trænerens opgave at vurdere, hvad der kan betale sig at medtage i serien og hvor lang den skal være.

Det kan være svært for de helt små gymnaster at udføre lange serier med alle tillæg. Derfor skal man som træner til et aspiranthold, kun medtage de tillæg som gymnasterne kan lave. Man skal huske, at et tillæg på 0,2 hurtigt kan forsvinde i udførelseskarakteren.

Alle elementer der forsøges udført, vil blive medregnet i kompositions-karakteren. Er der så gymnaster som ikke udfører momentet, falder ned, drejer forkert vej rundt o.l., trækkes der i stedet i udførelseskarakteren.

Kompositions-karakteren kan opstilles mere overskueligt i denne tabel:

Kompositions-karakter	0,2	0,2	0,2
Flere planer	Liggende	Siddende	Stående
Fronter	Fremad	Til siden	Bagud
Opstillinger/formationer	1.	2.	3.
Balancer	1.	2.	
Hop/spring	1.		
Andre tillæg	Pivot	Sving	Akrobatisk moment

I alt 3,0 point.

### 3 BANE

#### 3.1 Disciplinkrav

- Alle gymnaster skal deltage i alle springomgange
- Der skal laves 3 forskellige omgange
- Der skal stå 1-2 modtagere. Hvis dette ikke overholdes, vil der blive givet et overdommerfradrag på 0,3 for ikke at respektere disciplinen (se pkt. 1.7).
- Alle spring skal afsluttes i landingsområdet (se redskabsregulativet pkt. 2.1), men det er dog tilladt at lande på fiberbanen i sikkerhedsområdet (se redskabsregulativet pkt. 2.1), uden der fradrages. Hvis der landes uden for landings- eller sikkerhedsområdet, gives et overdommerfradrag for ikke at respektere disciplinen (se pkt. 1.7).

#### 3.2 Sværhedskarakteren

**1. omgang:** Alle gymnaster skal lave araberspring (sværhed 0)

**2. og 3. omgang:** Der kan frit udføres kombinationer valgt ud fra nedenstående skema.

Kombinationer lavet med momenter der ikke fremgår af tabellen (f.eks. rondat - flik - baglænder) er ikke gyldige og vil have sværhedsværdien 0, samt modtage et kompositionsfradrag på 0,2.

Sammensættes to forskellige momenter, vil det have en sværhedsværdi på 0,1.

Sammensættes tre forskellige momenter, vil det have en sværhedsværdi på 0,2.

**EKSEMPEL 1:** håndstand - rulle har sværhedsværdien 0,1

**EKSEMPEL 2:** håndstand - rulle - mølle har sværhedsværdien 0,2

Spring	Værdi
Araber - flik	0,3
Kraftspring	0,2
Forlæns salto	0,1
Momenter til kombination: mølle, araberspring, forlæns rulle, baglæns rulle, håndstand, flik-flak og kraftspring	0,1 el. 0,2

#### 3.3 Udførelseskarakteren

Alle springomgange har udgangskarakteren 10,0, hvorfra der fradrages for fejl.

Der kan fradrages op til 1,0 point pr. gymnast på udførelsen. Et fald vil dog give et yderligere fradrag på 0,5 og en modtagning vil give yderligere 0,5 i fradrag.

Gennemløb vil give et fradrag på 3,0.

#### 3.4 Kompositions-karakteren

Udgangspunktet for kompositions-karakteren er 4,0. Herfra vil der blive taget fradrag for følgende:

**Manglende holdomgang:** hvis en gymnast laver et andet spring end araberspring i 1. omgang, vil der blive givet et fradrag på 0,2 pr. gymnast pr. gang.

**Gentagelse af spring:** laver en gymnast det samme spring som foretaget i en anden omgang, vil der blive givet et fradrag på 0,2 pr. gymnast pr. gang.

## 4 TRAMPET

### 4.1 Disciplinkrav

- Alle gymnaster skal deltage i alle springomgange
- Der skal laves 2 forskellige omgange
- Der skal stå 2 modtagere. Hvis dette ikke overholdes, vil der blive givet et overdommerfradrag på 0,3 for ikke at respektere disciplinen (se pkt. 1.7).
- Det er tilladt at benytte saltoplint til udførelse af saltospring, men vil have en nedskrevet sværhedsværdi.
- Det er tilladt at stoppe omgangen kortvarigt, for at indsætte eller fjerne saltoplinten.

### 4.2 Sværhedskarakteren

**1. omgang:** Alle gymnaster skal lave den obligatoriske omgang

- Nano og micro: Alle laver strakt ophop
- Mini: Alle laver salto

**2. omgang:** Alle skal lave et spring fra nedenstående skema. Spring der ikke fremgår af tabellen (f.eks. strakt salto) er ikke gyldige og vil have sværhedsværdien 0, samt modtage et kompositionsfradrag på 0,2.

Spring	Værdi
Strakt ophop	0,10
Strakt ophop med sammenlukning	0,15
Lukket salto (med saltoplint)	0,20
Lukket salto (uden saltoplint)	0,30
Hoftebøjet salto	0,40

### 4.3 Udførelseskarakteren

Alle springomgange har udgangskarakteren 10,0, hvorfra der fradrages for fejl.

Der kan fradrages op til 1,0 point pr. gymnast på udførelsen. Et fald vil dog give et yderligere fradrag på 0,5 og en modtagning vil give yderligere 0,5 i fradrag.

Gennemløb vil give et fradrag på 3,0.

### 4.4 Kompositions-karakteren

Udgangspunktet for kompositions-karakteren er 4,0. Herfra vil der blive taget fradrag for følgende:

**Manglende holdomgang:** hvis en gymnast laver et andet spring end araberspring i 1. omgang, vil der blive givet et fradrag på 0,2 pr. gymnast pr. gang.

**Gentagelse af spring:** laver en gymnast den samme spring som foretaget i en anden omgang, vil der blive givet et fradrag på 0,2 pr. gymnast pr. gang.