



**BEDØMMELSESREGLEMENT FOR
Danmarksserien
Talentrækken**

Kilde og materiale UEG TG CoP

Revideret august 2020
Korrekturrettelser oktober 2020

INDHOLDSFORTEGNELSE

1	GENERELT AFSNIT.....	5
1.1	FORMÅL MED BEDØMMELSESREGLEMENTET	5
2	BEDØMMELSE	5
2.1	GENERELT.....	5
2.2	CD PANELET.....	5
2.2.1	<i>CD panelets pligter.....</i>	<i>5</i>
2.2.2	<i>CD1's pligter.....</i>	<i>5</i>
2.3	E PANELET	6
2.3.1	<i>E panelets pligter</i>	<i>6</i>
2.3.2	<i>E1's pligter</i>	<i>6</i>
2.4	DOMMERPLACERING.....	7
2.5	KONKURRENCEJURY	7
3	REGLER FOR KARAKTEREN.....	8
3.1	C-KARAKTERENS INDHOLD.....	8
3.2	D-KARAKTERENS INDHOLD	8
3.2.1	<i>Anerkendelse af sværhedselementer</i>	<i>8</i>
3.2.2	<i>Anerkendelse af elementernes udførelse.....</i>	<i>8</i>
3.3	E-KARAKTERENS INDHOLD.....	8
4	EVALUERING AF KARAKTEREN.....	9
4.1	GENERELT	9
4.2	OPDELING AF KARAKTERER	9
4.3	BEREGNING AF E DOMMERNES ENDELIGE KARAKTER.....	9
4.3.1	<i>Tolerance mellem dommerne i den endelige E-karakter</i>	<i>9</i>
4.3.2	<i>Udregning af basiskarakteren for E dommerne</i>	<i>10</i>
4.4	BEREGNING AF DEN ENDELIGE CD-KARAKTER PÅ RYTMISK GULVSERIE.....	10
4.5	BEREGNING AF DEN ENDELIGE CD-KARAKTER PÅ BANE OG TRAMPET.....	12
4.5.1	<i>Udregning af CD-panelets basiskarakter</i>	<i>12</i>
4.6	BEREGNING AF DEN ENDELIGE KARAKTER FOR HVER DISCIPLIN.....	12
4.7	BEREGNING AF DEN ENDELIGE KARAKTER FOR HVERT HOLD	13
5	ANGIVELSE AF DISCIPLINER	14
5.1	GENERELT.....	14
5.2	RYTMISK GULVSERIE - RYTMESERIE FORMULARER	14
5.3	BANE - SPRING FORMULARER.....	14
5.4	TRAMPET - SPRING FORMULARER	14
6	PÅKLÆDNING	15
6.1	DOMMERNE.....	15
6.2	GYMNASTERNE	15
6.2.1	<i>Generelt</i>	<i>15</i>
6.2.2	<i>Piger.....</i>	<i>15</i>
6.2.3	<i>Drenge.....</i>	<i>15</i>
6.2.4	<i>Mix hold</i>	<i>17</i>
6.2.5	<i>Efterskole B-konkurrence</i>	<i>17</i>
6.3	TRÆNERNE.....	17
7	MODTAGELSE OG STØTTE	17
8	REPETITION AF KONKURRENCEPROGRAMMET	17
DISCIPLINERNE		19
9	RYTMISK GULVSERIE	19
9.1	DISCIPLINKRAV.....	19

9.1.1	Generelt	19
9.1.2	Kompositionskrav (Danmarksserien 3,0 – Talentrækken 2,0).....	19
9.1.3	Sværhed (åben skala).....	19
9.1.4	Udførelseskrav (10,0).....	20
9.2	KOMPOSITION (3,0 I DANMARKSSERIEN OG 2,0 I TALENTRÆKKEN).....	20
9.2.1	Generelt	20
9.2.2	Definition af kompositionselementer og krav.....	20
9.3	SVÆRHED (ÅBEN SKALA)	22
9.3.1	Generelt	22
9.3.2	Opbygning af sværhedsværdien	22
9.3.3	Markering af sværhedselementer.....	22
9.3.4	Udførelseskrav for sværhedselementer	22
9.3.5	Reduktion af et elements sværhedsværdi	23
9.3.6	Sværhedselementer	23
9.3.7	Kombination af elementer	23
9.4	UDFØRELSE (10,0).....	26
9.4.1	Generelt	26
9.4.2	Udførelsesfradrag	26
9.4.3	Definition af udførelsesfejl.....	27
9.4.4	Udførelsesmæssige krav	29
9.4.5	Koreografiske krav	29
9.4.6	Koreografiske krav	31
9.4.7	Udførelsesbonus (max 0,1)	31
9.4.8	Overdommerfradrag (E1).....	31
9.4.9	Opsummering af udførelses E1 dommerfradrag	33
10	BANE	34
10.1	DISCIPLINKRAV.....	34
10.1.1	Generelt	34
10.1.2	Komposition (2,0 / 4,0)	34
10.1.3	Sværhed (åben skala)	35
10.1.4	Udførelse (10,0).....	35
10.2	KOMPOSITION	35
10.2.1	Generelt.....	35
10.2.2	Definitioner af kompositionsfradrag	35
10.2.3	Holdomgang og rækkefølge af individuelle elementer i omgangene.....	36
10.2.4	Variation.....	36
10.2.5	Opsummering af kompositionsfradrag.....	36
10.3	SVÆRHED (ÅBEN SKALA)	37
10.3.1	Generelt.....	37
10.3.2	Basisværdier	38
10.3.3	Tillægsværdier	38
10.4	UDFØRELSE (10,0).....	38
10.4.1	Generelt.....	38
10.4.2	Definition af udførelsesfradrag	39
10.4.3	Specielle fradrag.....	41
10.4.4	Opsummering af udførelsesfradrag	42
10.4.5	Udførelsesbonus (0,1).....	42
10.4.6	Overdommerfradrag.....	43
10.4.7	Opsummering af overdommer (E1) fradrag	43
11	TRAMPET	44
11.1	DISCIPLINKRAV.....	44
11.1.1	Generelt	44
11.1.2	Komposition (2,0 / 4,0).....	44
11.1.3	Sværhed (åben skala)	44

11.1.4	<i>Udførelse (10,0)</i>	44
11.2	KOMPOSITION	45
11.2.1	<i>Generelt</i>	45
11.2.2	<i>Definitioner af kompositionsfradrag</i>	45
11.2.3	<i>Holdomgang og rækkefølge af individuelle elementer i omgangene</i>	45
11.2.4	<i>Variation</i>	45
11.2.5	<i>Opsummering af kompositionsfradrag</i>	46
11.3	SVÆRHED (ÅBEN SKALA)	46
11.3.1	<i>Generelt</i>	46
11.3.2	<i>Basisværdier</i>	47
11.3.3	<i>Tillægsværdier</i>	47
11.4	UDFØRELSE (10,0).....	47
11.4.1	<i>Generelt</i>	47
11.4.2	<i>Definition af udførelsesfradrag</i>	48
11.4.3	<i>Specielle fradrag</i>	49
11.4.4	<i>Opsummering af udførelsesfradrag</i>	50
11.4.5	<i>Udførelsesbonus (max +0,1)</i>	50
11.4.6	<i>Overdommerfradrag</i>	51
11.4.7	<i>Opsummering af overdommer (E1) fradrag</i>	51

1 GENERELT AFSNIT

1.1 Formål med bedømmelsesreglementet

- at sikre den mest objektive og enige bedømmelse
- at forøge dommerens viden
- at være til hjælp for instruktører og gymnaster

2 BEDØMMELSE

2.1 Generelt

- a) Dommerne skal være til stede på dommermøderne
- b) "Dommerpåsætter", udpeget af UTG, udarbejder dommerplaner for den enkelte konkurrence
- c) Dommerpanelerne består i alle discipliner af E og CD dommere
- d) Alle dommere skal være ved deres respektive paneler i konkurrencehallen senest 5 minutter inden hver konkurrencestart
- e) Hvis dommerne ikke følger ovenstående regler samt dommerkodeks, kan E1, i samråd med UTG, erstatte dem

2.2 CD panelet

- a) CD panelets dommere dømmes individuelt uden partiskhed og bestemmer C- og D-karakterens indhold.
- b) C-karakteren består af kompositoriske krav.
- c) D-karakteren består af sværhedsværdier.
 - D panelet skal notere alle ændringer i sværheden.
- d) Sekretæren (eller individuelle dommere) indtaster C- og D-karakteren på computeren/tablet.

2.2.1 CD panelets pligter

- a) I løbet af konkurrencen skal CD panelet kontrollere D-karakterværdien af sværhedselementer, samt at normerne for den rytmiske gulvserie, bane eller trampet overholdes.
 - I den rytmiske gulvserie er summen af alle sværheder, som dommerne har godkendt, dommernes D-karakter.
 - På bane og trampet udgør gennemsnittet af sværheden for alle tre runder, dommernes D-karakter.
- b) Færdiggøre deres individuelle karakter for både C- og D-karakteren på en dommerslip med underskrift, eller indtaste karaktererne på computer/tablet.
- c) I den rytmiske gulvserie, er der ingen tolerancer eller diskussion. Imidlertid kan CD dommere ved lejlighed have brug for at konferere om tolkning af reglement eller Tariff Forms.
- d) På bane og trampet, hvis panelet karakterer er uden for tolerance, er det tilladt for CD-dommerne at diskutere deres karakter og hvis nødvendigt ændre deres individuelle C-karakter og/eller D-karakter

2.2.2 CD1's pligter

- a) Sikre at der i Liga af CD2 og CD4 bliver taget tid vedrørende fordeling af sværheder i den rytmiske gulvserie.
- b) Afgive deres egen karakter før de ser de andre dommers karakterer.
- c) I den rytmiske gulvserie, evaluere resultatet af hvert element/krav baseret på panelets bedømmelse. Se pkt. 4.4 på hvordan C og D panelets karakter beregnes.

- d) På bane og trampet, gennemgå tolerancerne mellem dommernes kompositions- og sværhedskarakter.
 - Indkalde til dommermøde i tilfælde af en uacceptabel karakterforskel.
 - Forbliver karakterne uden for tolerance skal basiskarakteren udregnes for sværhed og/eller for komposition.
- e) Beregne den endelige sværheds- og kompositions-karakter for deres disciplin.

2.3 E panelet

- a) E panelets dommere dømmer individuelt uden partiskhed, og bestemmer E-karakterens indhold.
- b) Sekretæren (eller individuelle dommere) indtaster E-karakteren på computer/tablet med en akkurathed på 1 decimal.

2.3.1 E panelets pligter

- a) Observere øvelserne opmærksomt, bedømme fejl og anvende tilsvarende fradrag korrekt og individuelt, uden at rådgive sig med andre dommere.
- b) Nedskrive fradragene i den rytmiske gulvserie for:
 - Udførelsesfradrag
 - Fradrag vedrørende koreografiske krav
- c) Nedskrive fradragene på bane og trampet for:
 - Udførelsesfradrag
- d) Udfylde dommersedlen med en læselig signatur eller indtaste karakteren på computer/tablet.
- e) Hvis panelets karakterer er uden for tolerance efter dommerne har afgivet deres individuelle karakter, er det for E dommerne tilladt at diskutere deres karakterer, og hvis det er nødvendigt, ændre deres individuelle E-karakter.
- f) At være i stand til at kunne lave en personlig nedskrevet evaluering af alle bedømte øvelser.

2.3.2 E1's pligter

- a) At påtage sig rollen som den ledende overdommer i den respektive disciplin.
- b) Vise det grønne flag, lys eller et andet signal, når holdet må begynde deres øvelse.
- c) Sikre at der bliver taget tid på øvelsen af E2.
- d) Afgive deres egen karakter før de ser de andre dommers karakterer.
- e) Notere overdommerfradrag.
- f) Bedømme tolerancen mellem E dommernes karakterer.
- g) Indkalde til dommermøde i tilfælde af en uacceptabel karaktertolerance.
- h) Beregne basiskarakteren for udførelse, hvis det er nødvendigt.
- i) Beregne den endelige disciplinkarakter for panelet.
- j) Informere panelet, om eventuelle overdommerfradrag efter dommerne har afleveret deres karakter.
- k) Anvende fradrag i henhold til:
 - pkt. 9.4.8, 10.4.6 og 11.4.6 i Danmarksserien og Talent
 - pkt. 24.7, 28.6 og 32.6 i Liga

2.4 Dommerplacering

Dommerne sidder på et sted og en afstand fra det enkelte redskab (rytmisk gulvserie, bane eller trampet), der tillader et uhindret udsyn til den samlede præstation, og som tillader dem at opfylde alle deres opgaver med bedømmelse af den enkelte disciplin.

Variationer i placeringerne er mulige afhængig af de betingelser, der findes i konkurrencehallen.

Rytmisk gulvserie

E4	E3	E2	E1	Sec	CD1	CD2
----	----	----	----	-----	-----	-----

Panelet skal placeres ud for midten af rytme gulvet, og skal hæves c. 3-4 meter, som vist i redskabsregulativet.

CD3	Sec	CD4
-----	-----	-----

CD panelet skal placeres ud for midten af den venstre eller højre side af rytme gulvet, som vist i redskabsregulativet.

Bane/Trampet

E4	E3	E2	E1	Sec	CD1	CD2
----	----	----	----	-----	-----	-----

Bane og trampet panelerne skal placeres som vist i redskabsregulativet.

2.5 Konkurrencejury

Konkurrencejuryen kan tage beslutninger i alle sager omhandlende den aktuelle konkurrence, og består af:

- Stævnechefen
- Et DoRS medlem
- Et UTG medlem
- De 3 disciplin overdommere (E1)

DoRS medlemmet og den aktuelle disciplin overdommer, kan tage beslutning om en disciplindommer skal være tællende i en eller flere puljer, såfremt dommeren er svingende i sin bedømmelse.

3 REGLER FOR KARAKTEREN

3.1 C-karakterens indhold

Kompositionskravene er beskrevet i de respektive disciplinsektioner.

Der kan maksimalt opnås en kompositions karakter på 4,0 (Liga), 3,0 (Danmarksserie) eller 2,0 (Talentrække) på rytmisk gulvserie. På bane og trampet kan der maksimalt opnås 2,0 i Liga og Danmarksserie og Talent 4,0 (junior) eller 2,0 (mini, mikro)

3.2 D-karakterens indhold

D-karakteren er summen af sværhedsværdierne for alle godkendte elementer fra tabellen med vanskeligheder for den specifikke disciplin.

Sværhederne er værdierne fra tabellen med vanskeligheder i de forskellige Appendix' Den samlede D-karakter er åben, og kun begrænset af antallet af elementer, der kan udføres.

3.2.1 Godkendelse af sværhedselementer

- a) CD-panelet godkender elementets sværhedsværdi, medmindre det tekniske krav ikke er opfyldt. På den rytmiske gulvserie vil kun elementer, der er markeret i Tariff Forms blive taget i betragtning.
- b) For at godkende sværheden skal et element udføres i henhold til beskrivelsen af kroppspositionen i Tabellen med sværheder (Appendix A1, A2 og A3).

3.2.2 Godkendelse af elementernes udførelse

- a) Rytmisk gulvserie
 - Elementer godkendes, hvis de opfylder kravene i Appendix A1, A4 og A5.
 - Alle anerkendte elementer skal markeres i Tariff Forms.
- b) Bane og trampet
 - Elementer godkendes, hvis de opfylder kravene i Appendix A2, A3 og A4.

3.3 E-karakterens indhold

For perfekt udførelse, kombination og kunstnerisk præsentation kan holdet opnå en score på 10,0.

Bonus (0,1) kan tilføjes til hver dommers udførelseskarakter.

På rytmisk gulvserie er E dommernes karakter summen af udførelsesfejl og eventuelle manglende koreografiske krav taget fra en maksimal værdi på 10,0.

På bane and trampet er E dommernes karakter gennemsnittet af summen af udførelsesfejl for hver runde taget fra en maksimal værdi på 10,0.

4 EVALUERING AF KARAKTEREN

4.1 Generelt

Dommerne skal dømmes sværhed, udførelse og komposition. Fradrag er lavet under følgende overskrifter:

Frdragstype	
Lille	0,1
Mellem	0,2
Stor	0,3, 0,4
Meget stor	0,5, 0,8, 1,0 eller 1,5
Samt specifikke fradrag i hver disciplin	

Efter udførelsen af programmet skal dommerne skrive deres karakter på en dommerseddel eller computer/tablet.

Reglerne for bedømmelse af øvelserne og bestemmelsen af den endelige karakter er identiske for alle nationale konkurrencer.

4.2 Opdeling af karakterer

	Rytmask gulvserie	Bane	Trampet
Komposition (C)	4,0/3,0 / 2,0	2,0 / 4,0	2,0 / 4,0
Sværhed (D)	Åben	Åben	Åben
Udførelse (E)	10,0	10,0	10,0

4.3 Beregning af E dommernes endelige karakter

- Efter hver præstation beregner dommerne deres karakter med ét decimals nøjagtighed, og sender den til overdommeren (E1).
- E1 gennemgår karaktererne for at se om de er inden for tolerance.
- Hvis de ikke er inden for tolerance vil E1 enten indkalde til dommermøde eller diskutere afvigelsen med en dommer.
- Hvis dommerne ikke kan nå til enighed, bruges basiskarakteren.

4.3.1 Tolerance mellem dommerne for den endelige E-karakter

- I paneler med 4 dommere er den endelige karakter for panelet gennemsnittet af de to midterste karakterer
- I paneler med 2-3 dommere er den endelige karakter for panelet gennemsnittet af alle karakterer

Den endelige karakter mellem	Tilladte tolerance for tællende karakterer	Tilladte tolerance fra laveste til højeste karakter
9,00 - 10,00	0,2	0,6
8,00 - 8,95	0,3	0,6
7,00 - 7,95	0,4	1,0
6,00 - 6,95	0,5	1,0
< 6,0	0,6	1,0

Hvis forskellen blandt dommerne er for stor **eller** forskellen mellem de midterste karakterer ikke er inden for tolerancen, skal overdommeren (E1) indkalde til et møde for at diskutere karakteren. På mødet skal følgende finde sted:

- Dommerne skal justere deres karakterer, så de er inden for tolerancen
- ELLER**
- Basiskarakteren vil blive brugt, hvis dommerne ikke kan komme til enighed

4.3.2 Udregning af basiskarakteren for E dommerne

Basiskarakteren udregnes på følgende måde:

$$\frac{\text{Gennemsnittet af de 2 midterste karakterer} + \text{overdommerens karakter (E1)}}{2}$$

Eksempel:

Overdommeren (E1)	8,3*
Dommer E2	8,9
Dommer E3	8,3
Dommer E4	8,8*

De to midterste karakterer er uden for tolerancen, og derfor bliver basiskarakteren følgende:

$$\text{Gennemsnit af midterste karakterer} = \frac{8,3 + 8,8}{2} = 8,55$$

$$\text{Basiskarakter} = \frac{8,55 + 8,3}{2} = 8,425$$

4.4 Beregning af den endelige CD-karakter på rytmisk gulfserie

- Efter hver udførelse af den rytmiske gulfserie skal dommerne evaluere resultatet for hvert sværhedselement, enhver kombination mellem de markerede sværhedselementer og kompositionselementerne/kravene.
- Dommerne giver resultatet af deres evaluering til CD1.
- For at beregne C-karakteren kombinerer CD1 input fra alle dommere i panelet for at bestemme resultatet af hvert udført kompositionselement/krav i henhold til nedenstående tabel.
- For at beregne D-karakteren kombinerer CD1 input fra alle dommere i panelet for at bestemme resultatet af hver færdighed og kombinationen i henhold til nedenstående tabel.
- CD1 beregner de endelige C- og D-karakterer baseret på de tildelte sværhedsværdier for elementerne/kravene.

Bestemmelse for C- og D-karakteren på rytmisk gulvserie
 Input fra de individuelle dommere pr. element/krav

Input				Tildelt værdi
CD#	CD#	CD#	CD#	4 dommere
Fuld	Fuld	Fuld	Fuld	Fuld
Halv	Fuld	Fuld	Fuld	Fuld
Ingen	Fuld	Fuld	Fuld	Fuld
Halv	Halv	Fuld	Fuld	Fuld
Ingen	Halv	Fuld	Fuld	Halv
Halv	Halv	Halv	Fuld	Halv
Halv	Halv	Halv	Halv	Halv
Ingen	Halv	Halv	Fuld	Halv
Ingen	Ingen	Fuld	Fuld	Halv
Ingen	Halv	Halv	Halv	Halv
Ingen	Ingen	Halv	Fuld	Halv
Ingen	Ingen	Halv	Halv	Halv
Ingen	Ingen	Ingen	Fuld	Ingen
Ingen	Ingen	Ingen	Halv	Ingen
Ingen	Ingen	Ingen	Ingen	Ingen

Input			Tildelt værdi
CD#	CD#	CD#	3 dommere
Fuld	Fuld	Fuld	Fuld
Halv	Fuld	Fuld	Fuld
Ingen	Fuld	Fuld	Fuld
Halv	Halv	Fuld	Halv
Ingen	Halv	Fuld	Halv
Halv	Halv	Halv	Halv
Ingen	Halv	Halv	Halv
Ingen	Ingen	Fuld	Ingen
Ingen	Ingen	Halv	Ingen
Ingen	Ingen	Ingen	Ingen

Input		Tildelt værdi
CD#	CD#	2 dommere
Fuld	Fuld	Fuld
Halv	Fuld	Fuld
Ingen	Fuld	Halv
Halv	Halv	Halv
Ingen	Halv	Ingen
Ingen	Ingen	Ingen

Input	Tildelt værdi
CD#	1 dommer
Fuld	Fuld
Halv	Halv
Ingen	Ingen

4.5 Beregning af den endelige CD-karakter på bane og trampet

- Efter hver udførelse beregner dommerne deres C- og D-karakter til én decimal, og giver disse til CD1.
- For bane og trampet (2 dommere) skal tolerancen for C- og D-karakteren mellem dommerne være 0,2.
- Hvis dommerne er i tolerance, er den endelige CD-karakter gennemsnittet af C- og D-karakterer.
- Hvis dommerne ikke er inden for tolerance indkalder CD1 til et møde.
- Hvis dommerne ikke er i stand til at blive enige anvendes basiskarakteren.

4.5.1 Udregning af CD-panelets basiskarakter

Basiskarakteren for et panel med 2 dommere på bane og trampet.

$$\text{Basiskarakteren} = (\text{Gennemsnittet af de 2 karakterer} + \text{CD1's karakter}) / 2$$

4.6 Beregning af den endelige karakter for hver disciplin

- Den endelige karakter for hver disciplin fremkommer ved at sammenlægge de tre karakterer fra dommerpanelerne – en C-karakter, en D-karakter og en E-karakter.
- CD-panelet afgiver C- og D-karakteren.
 - C-karakteren er baseret på kompositionskravene
 - D-karakteren er en vurdering af sværhedsindholdet i øvelsen
- E dommerne vurderer E-karakteren ud fra udførelsen af programmet.
- Overdommerne (E1 og CD1) udregner panelernes karakterer med en nøjagtighed på 0,005 (rundes ned).
- Den endelige karakter for en disciplin er en sammenlægning af C-karakteren, D-karakteren og E-karakteren, medmindre E1 har foretaget overdommerfradrag, med en nøjagtighed på 0,005 (rundes ned).

Eksempel for rytmisk gulvserie i Danmarksserien:

Endelige disciplinkarakter = C-karakter + D-karakter + E-karakter

C-karakter	Komposition	-1,0 (manglende C komponent)	2,000
D-karakter	Sværhed	Summen af opfyldte elementer	5,700
E-karakter	Udførelse	1,6 i fradrag fra 10,0	8,400
Overdommerfradrag (E1)			0,000

Endelige disciplin karakter 16,100

4.7 Beregning af den endelige karakter for hvert hold

- Den endelige karakter for hvert hold etableres ved at sammenlægge de tre separate karakterer for hver disciplin – rytmisk guldserie, bane og trampet.

a) Eksempel på den endelige karaktersammenlægning

Endelige karakter = Rytmisk guldserie + Bane + Trampet

Rytmisk guldserie	16,100
Bane	15,700
<u>Trampet</u>	<u>18,400</u>
<u>Den endelige karakter</u>	<u>50,200</u>

5 ANGIVELSE AF DISCIPLINER

5.1 Generelt

De foreslåede elementer i de forskellige Appendix' til rytmisk gulvserie, bane og trampet skal anvendes og indtastes i Tariff Forms.

5.2 Rytmisk gulvserie - rytmeserie formularer

- Kodenummeret for elementerne, som skal medregnes i D-karakteren, skal være anført ved siden af formationen i den rækkefølge, som de skal udføres. I Danmarksserien og Liga skal kombinationen af to sværhedslementer markeres med } C.
- Kompositions komponenter vises med:
 - Gruppement (G)
 - Rytmisk sekvens (RS→ og RS←)
 - Flexibilitetslement (F) - **GÆLDER KUN I DANMARKSSERIEN OG LIGA**
 - Fordeling af sværheder (Difficulty Distribution) (DD) - **GÆLDER KUN I LIGA**
- Koreografiske komponenter vises med:
 - Formationer skal være vist med prikker eller kryds, således at formationen og positionen af hver enkelt gymnast er tydelig markeret. Kun forskellige former på formationer skal vises, ikke forskellige placeringer af den samme formation.
 - Bevægende kurve (CF) - **GÆLDER KUN I DANMARKSSERIEN OG LIGA**
 - Retninger →, ←, ↑
 - Fronter <, >, ^, v

5.3 Bane - spring formularer

- Sværhedslementer og -værdier for hver enkelt omgang skal være angivet.
- Såfremt springlisterne ikke afspejler virkeligheden, vil der kunne gives et OD-fradrag på 0,3 pr. omgang. Fradraget gives ikke ved fejl eller afbrudt spring.

5.4 Trampet - spring formularer

- Sværhedslementer og -værdier for hver enkelt omgang skal være angivet.
- Såfremt springlisterne ikke afspejler virkeligheden, vil der kunne gives et OD-fradrag på 0,3 pr. omgang. Fradraget gives ikke ved fejl eller afbrudt spring.

6 PÅKLÆDNING

6.1 Dommere

- a) Dommerne skal bære mørkeblå/sorte bukser eller nederdel, sort jakke, hvid skjorte samt mørkt fodtøj.
- b) Mændene skal bære slips, og damerne skal bære tørklæde.

6.2 Gymnasterne

6.2.1 Generelt

- a) Gymnasterne skal bære ikke-transparente dragter. Alle dele af konkurrencedragterne skal være ikke-transparente. *Der dispenseres fra dette krav i sæson 20/21. Fuld ikrafttrædelse af dette punkt forventes gældende fra sæson 21/22. Dog gælder denne dispensation ikke for internationale konkurrencer, hvor CoP følges.*
- b) Et pænt og ordenligt atletisk udseende skal være det overordnede indtryk.
- c) Påklædningen skal være identisk for gymnasterne på det samme hold, dog med undtagelser på mixholdene (se punkt 6.2.4).
- d) Det er valgfrit om der bæres gymnastisk fodtøj i den enkelte disciplin. Hvis det vælges i den rytmiske gulvserie, skal det bæres af hele holdet.
- e) Bandager er tilladt, men skal være fastgjort ordenligt og sikkert og i en ikke iøjefaldende farve. Bandager kan også blive skjult under konkurrencetøjet. Ved synlige bandager skal bandagen altid have samme farve, som det område den dækker. Hudfarvet og hvid bandage vil altid blive accepteret.
- f) Ingen smykker må bæres af hverken gymnaster eller trænere (gælder også øreringe), medmindre de er tapet helt til, så der ikke er nogle skarpe kanter, eller noget man kan hænge fast i.
- g) Krops- og ansigtsmaling er ikke tilladt (tatooveringer giver ikke fradrag). Make-up anses ikke for ansigtsmaling.
- h) Løse genstande som bæltter, seler, snørebånd, m.m. er ikke tilladt.
- i) Reklame skal overholde de gyldige regler opsat af GymDanmark.
- j) Det er tilladt at have numre på dragterne. Størrelse og placering skal overholde de internationale standarder. Der er ikke krav om at samtlige gymnaster på et hold skal have et nummer på dragten.

6.2.2 Piger

- a) Gymnasterne skal bære sportsligt udseende trikoter uden løse dele.
- b) Halsudskæringen foran og på ryggen af trikoten skal være anstændig, og må derfor ikke være lavere (længere) end til halvdelen af brystbenet foran, og ikke lavere (længere) end den nederste linje af skulderbladene på ryggen.
- c) Længden på ærmerne er valgfri, ligesom længden på benene.
- d) Ved valg af trikot må benudskæringen ikke strække sig over hoftebenet (maksimum).
- e) Trikoten skal sidde kropsnært på hele kroppen.
- f) Trikoten kan være med eller uden ærmer. Skulderstroppens bredde skal mindst være 2 cm.
- g) Leggings skal bæres over eller under trikoten.

6.2.3 Drengene

- a) Gymnasterne skal bære trikoter eller en gymnastisk sportstop med enten et par gymnastiske shorts eller lange bukser, der sidder kropsnært.
- b) Overdelen på drengenes påklædning må ikke være med en åben udskæring under skulderbladene på ryggen eller under brystbenet foran.

6.2.4 Mix hold

- a) Pigerne og drengene skal følge reglerne i hhv. punkt 6.2.2 og 6.2.3.
- b) Pigerne og drengenes påklædning skal ikke være identiske eller lignende, men alle piger skal bære identisk påklædning, og alle drenge skal bære identisk påklædning – f.eks. bærer pigerne en farve og drengene en anden.

6.2.5 Efterskole B-konkurrence

- a) Et pænt og anstændigt gymnastisk udseende skal være det overordnede indtryk.
- b) Der ses bort fra de gældende krav i punkt 6.2.2 og 6.2.3, således en opvisningsdragt/-tøj kan benyttes uden at give fradrag.

6.3 Trænerne

- a) Udtrykket i trænerens påklædning skal være ens og sportsligt, når de er i konkurrencearealet.
- b) Trænerne må gerne bære en børne-, dame- eller herremodel i samme farvesammensætning og modeltype.
- c) Trænerne må ikke være iført enheder, som kan udgøre fare eller forstyrre helhedsindtrykket, når de står som modtager eller støtte i konkurrencearealet.

Dette inkluderer:

- Ikke fastgjorte eller iøjefaldende bandager
- Smykker, ure, ringe, etc.
- Løse genstande som bæltter, seler, snørebånd, m.m.
- Løse hårgenstande

7 MODTAGELSE OG STØTTE

- a) Sikkerheden på bane og trampet er nødvendig under hele holdets præstation.
- b) På bane og trampet vil E1 kun signalere starten på programmet, når sikkerheden er på plads.
- c) Modtagelse og støtte vil altid resultere i fradrag.
- d) Manglende indgriben fra en træner i farlige situationer vil også medføre fradrag.
- e) Det er ikke tilladt for træneren at give nogen form for verbale eller visuelle instruktioner til gymnasterne eller forstyrre dem under udførelsen. Dette er gældende for Liga i alle 3 discipliner. I Danmarksserien og Talentrækken gælder det kun i den rytmiske gulvserie. (Fradraget er 0,3 én gang pr. disciplin ved E1)
- f) Antal trænere i konkurrenceområdet:
 - Rytmisk gulvserie - ingen krav
 - Bane og trampet – ingen krav, dog er der særlige krav til antal modtagere (Se pkt. 10.1.1 og 11.1.1).

8 REPETITION AF KONKURRENCEPROGRAMMET

- a) Det er kun muligt at lave et nyt forsøg, hvis det forrige forsøg blev afbrudt af fejl i udstyr eller tekniske problemer (musik), og ikke er forårsaget af holdet selv.
- b) Det er overdommeren (E1) - og ikke træneren - der træffer beslutningen om, hvorvidt der må foretages et nyt forsøg.
- c) Hvis E1 skønner, at der er fejl i musikken (stopper eller går i loop), gives der altid lov til at lave et nyt forsøg, når fejlen er udbedret.
- d) Hvis en træner ved en teknisk fejl stopper disciplinen, uden at dette først godkendes af E1, gives der et overdommerfradrag, og disciplinen kan herefter startes forfra.
Fradraget er 1,0 og gives pr. gang pr. disciplin
- e) Hvornår nyt forsøg gennemføres vurderes ved Konkurrencejuryen.

DISCIPLINERNE

9 RYTMISK GULVSERIE

9.1 Disciplinkrav

9.1.1 Generelt

- a) Den rytmiske serie er en rutine for hele holdet udført til musik. Musikken skal understøtte bevægelserne. Baggrundsmusik vil medføre fradrag. Tidsgrænsen for den rytmiske gulvserie skal overholdes - se punkt 9.4.8.2.
- b) Alle konkurrerende gymnaster på holdet skal deltage i den rytmiske gulvserie.
- c) Hele serien skal udføres inden for det afmærkede gulvareal (14 m x 16 m).
- d) Holdet skal være klar ved kanten af gulvarealet ved disciplinstart. Når overdommeren giver klartegn med det grønne flag, skal speakeren sige "værsgo". Holdet har herefter 5 sekunder til at starte indløbet **direkte** til startopstillingen. Det er hermed ikke tilladt at hilse eller tage omveje til opstillingen for den enkelte gymnast. Musikken startes kort tid efter. Det er ikke tilladt at anvende musik før og efter selve serien. Afvigelser vil resultere i OD fradrag for ikke at respektere disciplinen.
- e) Den rytmiske serie skal udføres med god balance, teknik, amplitude og bevægelsesudslag. Holdet skal vise god synkronisering og ensartet udførelse, når det er meningen. Alle valgte elementer skal vises med en dynamisk udførelse, og bevægelsessekvenser skal vises med kontinuitet, samt logiske og naturlige overgange.
- f) Hele programmet skal have rytmisk og gymnastisk kvalitet, hvor hele kroppen og fødderne er aktive.
- g) Formationerne skal være klare og tydelige. Overgange, når gymnaster skifter fra en formation til en anden, skal have gymnastisk kvalitet.
- h) Serien skal udføres med forskellige fronter og bevægelsesretninger.

9.1.2 Kompositionskrav (Danmarksserien 3,0 – Talentrækken 2,0)

Kompositions karakteren består af 3 forskellige kompositions komponenter i Danmarksserien og 2 forskellige i Talentrækken.

- Gruppeelement (G)
- Rytmisk sekvens (RS→ og RS←)
- Flexibilitetselement (F) - **GÆLDER KUN I DANMARKSSERIEN**

Kun ét af hver kompositions komponent må markeres i Tariff Forms (hvis flere er markeret i Tariff Forms vil det første kun blive medregnet). Kun indskrevne komponenter bliver medregnet. Hver komponent (udført i forhold til definitionen) opnår 1,0 i værdi til C-karakteren.

9.1.3 Sværhed (åben skala)

Sværhedskarakteren består af forskellige sværhedsværdier jf. pkt. 9.3.2.

- Danmarksserien: 8 elementer (inkl. kombination)
- Talentrækken: 7 elementer

Alle sværhedselementer, som holdet vil have bedømt, skal være markeret i Tariff Forms. Kun markerede sværhedselementer vil blive medregnet. Alle værdier for Danmarksserien og Talentrækken er vist i Appendix A1. For at opnå fuld sværhed for elementet, skal hele holdet udføre elementet korrekt og samtidigt.

9.1.4 Udførelseskrav (10,0)

To slags fradrag kan blive trukket fra udførelseskarakteren:

- Udførelsesfradrag (se Appendix A5)
- Koreografiske krav

Alle fradrag i disse to grupper fratrækkes fra 10,0.

- Bonus (0,1) kan tillægges hver enkelt dommers udførelseskarakter.

9.2 Komposition (3,0 i Danmarksserien og 2,0 i Talentrækken)

9.2.1 Generelt

Kompositionskarakteren (C-karakteren) udregnes af CD panelet. Kompositionskarakteren vil kun blive beregnet ud fra de C komponenter, som er markeret på Tariff Forms.

Fordeling af kompositionskrav for Danmarksserien og Talentrækken:

Danmarksserien	Talentrækken
Fleksibilitetselement (F)	-
Gruppeelement (G)	Gruppeelement (G)
Rytmask sekvens (RS)	Rytmask sekvens (RS)

9.2.2 Definition af kompositionselementer og krav

9.2.2.1 Fleksibilitetselement (F) 1,0 - kun Danmarksserien

- Gymnasterne på holdet kan individuelt vælge et fleksibilitetselement, som de udfører samtidigt ifølge koreografien. Den enkelte gymnast skal vælge et af følgende:
 - Spagat (højre eller venstre ben forrest)
 - Split
 - Bredsiddende med foroverbøjet overkrop (bendeling på minimum 90°, overkroppen foroverbøjet 45° eller mindre fra gulvet)
 - Langsiddende (samlede strakte ben) med foroverbøjet overkrop (bryst på knæene)
- I fleksibilitetselementet skal positionen vises tydeligt, men behøver ikke holdes i ro. Hvis fleksibilitetselementet ikke udføres i henhold til definitionen, vil holdet ikke opnå 1,0, og vil opnå en reduceret værdi for elementet. Hvis en eller to gymnaster ikke udfører elementet i henhold til definitionen, får holdet 0,5 (halvdelen af værdien). Hvis tre eller flere fejler, bliver værdien for elementet 0.
- Hvis en gymnast ikke engang prøver på at udføre fleksibilitetselementet, er værdien 0.
- Elementet skal være markeret på Tariff Forms med F.

9.2.2.2 Gruppeelement (G) 1,0 – Danmarksserien og Talentrækken

- Den rytmask gulvserie kan indeholde mere end et gruppeelement, men kun ét må markeres på Tariff Forms og medregnes i C-karakteren.
- Alle gymnaster skal tage del i gruppeelementet, og have en aktiv rolle, enten ved et synligt løft eller kast fra gulvet (dvs. løfte, kaste og/eller gribe eller blive kastet).
- Løft betyder at gruppen som minimum skal få en gymnast helt væk fra gulvet ved hjælp af aktiv støtte fra de resterende gymnaster.
 - Gymnasten (eller flere) skal tydeligt blive løftet af de andre på holdet, eller de andre kan være en aktiv støtte, så det er muligt at komme væk fra gulvet i gruppeelementet.
 - Aktiv støtte betyder, at den gymnast som støtter, skal arbejde for at udføre løftet eller bevare sin egen position for faktisk at støtte den løftede gymnast (f.eks. ikke kun ligge

eller lave "balasana"¹ på gulvet). Stående støtte, knælende på alle fire eller lignende er acceptabelt.

- Gymnasten (eller flere) som løftes skal være længere tid i luften end denne kunne være ved at udføre elementet alene.
- d) Elementet skal udføres på **samme tid** i grupper eller hele holdet sammen.
- En gruppe er tre eller flere gymnaster. Øvelser i par godkendes ikke som et gruppeelement.
- e) Forskellige grupper kan udføre forskellige gruppeelementer.
- f) Hvis et gruppeelement ikke udføres ifølge definitionen, vil værdien være 0.
- g) Elementet skal markeres på Tariff Forms med G.

9.2.2.3 Rytmisk sekvens (RS) 1,0 – Danmarksserien og Talentrækken

- a) Den rytmiske gulvserie kan indeholde mere end én rytmisk sekvens, men kun en må markeres på Tariff Forms og medregnes i C-karakteren.
- b) Hele holdet skal udføre den samme sekvens. Spejling er tilladt.
- c) Under den rytmiske sekvens skal alle gymnaster flytte sig på **samme tid** over gulvarealet (fra side til side, fra bagkant til forkant (eller omvendt) eller diagonalt).
- d) "At flytte sig over gulvarealet" betyder, at gymnasterne hele tiden skal være i bevægelse, hvorfor der ikke må være nogle pauser i sekvensen. Der skal være en fortsættende bevægelse i gymnasternes tyngdepunkt.
- e) Gymnasterne kan flytte sig i enten en eller to grupper. Grupperne må starte fra forskellige steder på gulvarealet. En gruppe består af tre eller flere gymnaster.
- f) Start- og slutpositionen for hver gymnast må ikke være længere væk fra gulvkanten end 3 meter. Ved en diagonal rytmisk sekvens er den maksimale distance fra gulvets hjørne 5 meter.
- g) At skifte formation under den rytmiske sekvens er tilladt.
- h) Sekvensen skal have mindst et temposkift.
- i) Antallet af øvelser i den rytmiske sekvens er valgfrit.
- j) Det er ikke tilladt at udføre nogen sværhedselementer (elementer fra Appendix A1) i den rytmiske sekvens.
- k) Følgende krav skal være opfyldt for at få værdien for den rytmiske sekvens (1,0):
- Alle gymnaster udfører den samme sekvens
 - Alle gymnaster udfører den samme sekvens på samme tid
 - Forflytning over gulvet (3 forskellige muligheder – se pkt. c))
 - Temposkift og ingen stop
 - Ingen sværhedselementer inkluderet
- l) Den rytmiske sekvens' start og slut skal markeres på Tariff Forms med tegnene RS→ for start og RS← for slut. Den rytmiske sekvens skal kun vises ved en formation i Tariff Forms, medmindre formationen ændrer sig under den rytmiske sekvens.

¹ Balasana er en yogaøvelse, hvor personen ligger med front mod gulvet med benene trukket op under sig.

9.3 Sværhed (åben skala)

9.3.1 Generelt

9.3.2 Opbygning af sværhedsværdien

- a) Sværhedsværdien kan kun beregnes ud fra 8 elementer, inklusiv kombinationen i Danmarksserien, og 7 elementer i Talentrækken. Sværhedsværdien består af følgende grupper:

Danmarksserien	Talentrækken
4 balanceelementer	4 balanceelementer
2 hop/spring	2 hop/spring
2 akrobatiske elementer	1 akrobatisk element
1 kombination	

- b) I tilfælde af at der er markeret flere elementer på Tariff Forms end der er krav om, vil kun de 8 første for Danmarksserien, og de 7 første for Talentrækken blive medregnet og bedømt af dommerne. Yderligere sværhedselementer kan udføres selvom de ikke er markeret i Tariff Forms.
- c) Alle værdier er vist i oversigten over sværheder i Appendix A1.
- d) Værdien af balanceelementer, hop/spring, akrobatiske elementer og kombinationen, bliver alle lagt sammen til holdets sværhedsværdi. Sværhedskarakteren (D-karakteren) bliver beregnet af CD panelet. Et eksempel på beregning af sværhedsværdien for akrobatiske elementer i Danmarksserien: $A203 + A403 = 0,6$. Sværhedsværdien for akrobatiske elementer er 0,6.
- e) Det samme element kan kun blive medregnet som sværhedselement én gang. I Danmarksserien udgør to af de 8 markerede elementer kombinationen.
- f) Den endelige D-karakter for holdet rundes ned til nærmeste 0,1 af panelets overdommer (CD1).

9.3.3 Markering af sværhedselementer

- a) Det er tilladt for holdet at udføre flere sværhedselementer end der er markeret i Tariff Forms, men det er kun de markerede elementer, som vil blive medregnet, jf. pkt. 9.3.2. Elementer skal markeres i den rigtige rækkefølge ved siden af den formation, hvor elementet bliver udført.
- b) Sværhedselementer skal markeres med deres respektive koder og symboler. Kombinationen mellem to sværhedselementer skal markeres med symbolet } C.
- c) Sværhedselementerne, som er markeret på Tariff Forms, og som medregnes i sværhedskarakteren, skal have forskellige koder.

9.3.4 Udførelseskrav for sværhedselementer

- a) Udførelsen af hvert sværhedselement skal overholde kravene (se Appendix A1 samt kravene i Appendix A4 og A5), ellers vil det ikke blive medregnet som et sværhedselement, eller dets sværhedsværdi vil blive reduceret.
- b) Alle gymnaster på holdet skal udføre det samme sværhedselement med den samme kode og variation A/B/C. Elementer skal udføres med arme og ben i den samme position (undtagelse: håndstand). Spejling er tilladt (f.eks. ved udførelse af spring eller piruetter med forskelligt ben).
- c) Sværhedselementer skal udføres af alle gymnaster på **samme tid** ifølge koreografien.
- "Ifølge koreografien" betyder, at elementet er koreograferet til, at det skal udføres på samme tid. Hvis f.eks. en gymnast udfører elementet korrekt, men en smule senere end de

andre gymnaster, vil holdet stadig få værdien for elementet (der vil forekomme et udførelsesfradrag for at være for sent).

- d) Ikke mere end tre skridt (gå eller løb) er tilladt inden et hvert sværhedselement ifølge koreografien.

9.3.5 Reduktion af et elements sværhedsværdi

- a) Den fulde værdi for et sværhedselement vil kun blive givet, hvis alle gymnaster udfører elementet, markeret i Tariff Forms, korrekt.
- b) Hvis alle gymnaster forsøger at udføre elementet, men 1-2 gymnaster fejler, vil holdet få 50% af elementets værdi.
- c) Hvis tre eller flere gymnaster fejler elementet, så gives ingen sværhedsværdi.
- d) Hvis én eller flere gymnaster ikke engang prøver at udføre elementet, er elementets værdi 0.
- e) Mindre udførelsesfejl har ikke effekt på elementets sværhedsværdi, hvis elementet bliver udført ifølge kravene for elementet (f.eks. bøje det støttende ben i SB603 15° (Appendix A1)).
 - I elementer med drejning eller skrue er rotationstolerancen for sværheden 45° for under- og overrotation.
 - At vise ekstra smidighed/fleksibilitet har ikke effekt på sværhedsværdien.

9.3.6 Sværhedselementer

9.3.6.1 Balanceelementer (DB, SB, HB)

- a) Fire forskellige balanceelementer må medregnes til sværhedsværdien. Alle fire balanceelementer skal være markeret på Tariff Forms.
- b) En balance **skal** være håndstand (HB1001) eller hovedstand (HB201). Mindst en af balancerne skal være en dynamisk balance (DB) og en stående balance (SB). Den fjerde balance er valgfri og kan enten være dynamisk, stående eller en balance med håndstøtte.

9.3.6.2 Hop/spring (J)

To forskellige hop/spring må medregnes i sværhedsværdien. En genkendelig figur (position) skal vises i luften under hoppet/springet. Figuren i svævefasen, skruen og landingspositionen skal være ifølge definitionen af elementet.

Særligt for Talentrækken: Det er ikke tilladt at udføre hop til maveliggende, og de er dermed heller ikke en del af de valgbare elementer i Appendix A1.

9.3.6.3 Akrobatiske elementer (A)

To forskellige akrobatiske elementer må medregnes i sværhedsværdien i Danmarksserien. Et akrobatiske element medregnes i Talentrækken. Akrobatiske elementer skal overholde anerkendte normer inden for gymnastik.

9.3.7 Kombination af elementer

9.3.7.1 Generelt

Sværhed: En kombination af elementer kan kun blive medregnet ved direkte forbindelse mellem to af de markerede sværhedselementer. Et element, der tæller i kombinationen, medregnes også som et individuelt sværhedselement, f.eks. et hop. Alle gymnaster skal udføre kombinationen i samme rækkefølge for at blive godkendt.

For eksempel: Et splitspring tæller som en del af en kombination, bliver også medregnet som et hop/spring.

Kombinationen af elementer kan kun blive udført inden for følgende elementgrupper:

- Pivoter, hop/spring, balance/kraftelementer og akrobatiske elementer, eller en blandet kombination af disse elementgrupper. Kombinationen skal udføres samtidig af gymnasterne.

Sværhedsværdien for kombinationen er gennemsnittet af de to elementers værdi - (f.eks. $(0,4 + 0,2) / 2 = 0,3$).

Alle gymnaster skal udføre kombinationens to elementer i direkte forbindelse, og som det mindste forsøge at udføre sværhedselementerne for at opnå værdien. Den givne værdi for et element kan være nul, men hvis de to elementer er udført i direkte forbindelse vil holdet stadig få godkendt en kombinationsværdi

Kombinationsværdien gives ikke, hvis 1 eller flere gymnaster fejler at udføre den direkte forbindelse.

Der kan kun markeres en forbindelse i Tariff Forms. Alle gymnaster skal udføre kombinationen på samme tid ifølge koreografien.

Alle forbindelser skal være **direkte**. Direkte forbindelser er hvor elementerne udføres uden følgende:

- Pause mellem elementerne
- Tab af balance (f.eks. ved at hoppe) mellem elementerne
- Yderligere trin

Hvis et hold udfører mere end én kombination, så vil den først markerede kombination blive medregnet.

9.3.7.2 Kombination af pivoter

En kombination af en sammensætning af 2 forskellige pivoter (med forskelligt kodenummer).

Forbindelsen mellem pivoterne i kombinationen må udføres uden mellemliggende trin (men med hælberøring af støttefoden imellem), eller med ét mellemliggende trin. F.eks. i første pivot er venstre ben støttebenet, det højre ben er frit, trin til det højre ben, og den anden pivot er udført på højre ben som støtteben med det venstre ben frit.

9.3.7.3 Kombination af hop eller spring

En kombination af en sammensætning af 2 forskellige hop eller spring med maksimalt et mellemliggende trin. F.eks. splitspring med landing på højre fod, hvorefter der tages et skridt fremad, og derefter afsæt på venstre fod til saksehopp.

9.3.7.4 Kombination af balancer

En kombination af en sammensætning af 2 forskellige former for balanceelementer. Forbindelsen er udført med kropsvægten på den samme fod eller hænder. Det er muligt at ændre kropsvægten: a) fra hænder til ben, b) fra ben til hænder eller c) fra ben eller hænder til hænder og ben (eller omvendt, f.eks. fra håndstand til bro) under kombinationen, uden mellemliggende støttefod eller håndbevægelser.

9.3.7.5 Kombination af akrobatiske elementer

En kombination af en sammensætning af 2 forskellige akrobatiske elementer. Forbindelsen er udført uden nogle trin mellem landing og afsæt; begge ben skal røre gulvet (f.eks. araber-flik-flak).

9.3.7.6 Blandet kombination

En forbindelse mellem sværheder i en blandet kombination af 2 elementer skal udføres uden mellemliggende trin, hvis det er muligt, men hvis det er nødvendigt, så er maksimum ét mellemliggende trin tilladt.

9.4 Udførelse (10,0)

9.4.1 Generelt

Ved udregningen af E dommernes karakter er følgende taget med i betragtning:

- Udførelse
- Koreografiske krav
- Udførelsesbonus

Både udførelsesfradrag og koreografiske fradrag trækkes samlet fra 10,0.

9.4.2 Udførelsesfradrag

Princippet er, at identificere om fradraget er mindre, moderat eller større, og herved sammenholde fradraget med antallet af gymnaster, som laver fejlen. Hver E dommer giver udførelsesfradragene i disse grupper: meget lille (0,1), lille (0,2), mellem (0,4), stor (0,7), meget stor (1,0).

Vær opmærksom på at maksimum værdien for ethvert afgivet fradrag i serien ikke må overstige værdierne af fradragene i kolonnen for større fradrag i tabellen herunder:

Skema for udførelsesfradrag			
Størrelsen af fejlen → Antallet af fejl ↓	Mindre	Moderat	Større
Én gymnast laver fejlen	Meget lille 0,1	Lille 0,2	Mellem 0,4
Mindre end halvdelen af holdets gymnaster laver fejlen	Lille 0,2	Mellem 0,4	Stor 0,7
Halvdelen eller flere af holdets gymnaster laver fejlen	Mellem 0,4	Stor 0,7	Meget stor 1,0

Guidelines for fradrag:

Meget lille 0,1

Dette fradrag gives, når fejlen 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.

Udførelsesfradraget er bygget op ved brug af tabellen over udførelsesfejl i Appendix A5.

9.4.3 Definition af udførelsesfejl

9.4.3.1 Præcision i opstillinger

Alle formationer skal være præcise (f.eks. lige linjer, når det er meningen).

Fradraget er her mindre

9.4.3.2 Overgange

Overgange forstås på en sådan måde, at det er de elementer/bevægelser, der indgår i at ændre en formation til en anden, eller at forberede sig på at udføre gruppeelementet.

Overgange med kvalitet:

Overgange skal have gymnastiske og rytmiske kvaliteter, og danne en naturlig del af den rytmiske serie.

Hele overkroppen, og ikke kun armene, skal være en del af bevægelserne.

Simple overgange udført ved at gå, marchere eller løbe uden nogen gymnastisk kvalitet medfører et fradrag hver gang.

Fradraget er mindre

Nem adgang (Integration af opstillinger):

Alle overgange skal kunne udføres nemt uden at tage ekstra/lange skridt eller klemme sig ind på utilstrækkelig plads. Ikke at have nem adgang udløser fradrag hver gang.

Fradraget er mindre

Hvis hele holdet udfører mindre fejl ved en overgang vil fradraget være 0,4 hver gang.

9.4.3.3 Synkronisering i forhold til koreografien

Holdet skal udføre øvelser på samme tid, når det er meningen i forhold til koreografien.

Fradraget er mindre, moderat eller større

9.4.3.4 Ensartethed i udførelsen

Holdet skal udføre de samme bevægelser og elementer præcist på samme måde, med mindre koreografien tydelig viser noget andet. F.eks. i DB201 skal det frie ben være placeret ens for alle gymnaster. Sværhedselementer som medregnes i sværhedsværdien skal (håndstand undtaget) udføres ens. For sværheds- og fleksibilitetselementer vil dette fradrag kun ske, hvis der ikke er andre udførelsesfradrag for disse elementer.

Fradraget er mindre eller moderat

9.4.3.5 Udførelse af sværhedslementer og fleksibilitetslement
Elementerne skal udføres ifølge de definerede krav.

Fradraget er mindre, moderat eller større

9.4.3.6 Dynamisk udførelse

Holdet skal udføre den rytmiske gulvserie med dynamisk udførelse. Dynamisk udførelse inkluderer god rytme og sans for tyngde med afslapning og udvidelse. Bevægelsessekvenserne skal vise flydende sammenhæng på en naturlig og logisk måde. Momentumet skal bruges fra den foregående bevægelse i stedet for at der skal opbygges ny kraft. Der må ikke være formålsløse stop mellem øvelserne eller pauser for at forberede sig til øvelser. Alle øvelser og elementer skal favorisere dynamisk udførelse. Sekvenser der kun er udført med isolerede arm- og benbevægelser uden at kroppen er involveret (statisk overkrop) resulterer altid i et fradrag.

Fradraget er mindre

Hvis hele holdet udfører mindre dynamiske udførelsesfejl vil der ske et fradrag på 0,4 hver gang.

9.4.3.7 Amplitude og bevægelsesudslag

Elementer og bevægelser skal udføres med en optimal amplitude. Bevægelsesudslag skal være synlige i alle elementer og bevægelser gennem hele programmet.

Fradraget er mindre

9.4.3.8 Balance og kontrolleret udførelse

Serien skal udføres kontrolleret med balance. Der vil ske fradrag, hvis f.eks. der udføres ekstra trin, hop, arm- eller benbevægelser eller håndstøtte for at holde på balancen.

Fradraget er mindre eller moderat

9.4.3.9 Forkert antal gymnaster

I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster, eller der ikke er lige antal drenge- og pige-gymnaster på et mixhold, vil der blive foretaget et fradrag for forkert antal gymnaster. Hvis der efter afbrydelse af den rytmiske gulvserie er mindre end 6 gymnaster på gulvet, eller ulige antal drenge eller pige gymnaster på et mixhold, bliver der ikke givet et fradrag for forkert antal gymnaster.

Fradrag på 1,0 en gang pr. manglende/ekstra gymnast

9.4.3.10 Fald

Hvis en gymnast falder fra en stående position til numsen, ryggen, maven eller siden, eller fra håndstøttet balance til ryggen, maven eller siden, vil der ske fradrag.

Fradraget er 0,3 pr. gang pr. gymnast

9.4.3.11 Overskridelse af gulvareal

Overskridelse af gulvarealet (14 m x 16 m) sker, når en del af kroppen rører gulvet uden for den markerede afgrænsning, og vil resultere i et fradrag hver gang.

Afgrænsningen (den hvide linje) er en del af det rytmiske gulvareal.

Frdraget er 0,1 hver gang

9.4.4 Udførelsesmæssige krav

Tabel over udførelseskrav	Mindre	Moderat	Større
Præcision i formationer	x		
Overgange	x		
Synkronisering	x	x	x
Ensartethed i udførelsen	x	x	
Udførelse af sværhedselementer og fleksibilitetselement	x	x	x
Dynamisk udførelse	x		
Amplitude og bevægelsesudslag	x		
Balance og kontrolleret udførelse	x	x	
Forkert antal gymnaster			1,0
Fald			0,3
Overskridelse af gulvareal			0,1

9.4.5 Koreografiske krav

9.4.5.1 Bevægelse i overensstemmelse til musikken (0,2)

Der skal være overensstemmelse mellem musikken og bevægelserne. Serien skal give følelsen af at "se hvad du hører, og høre hvad du ser".

Frdrag på 0,2 én gang for manglende overensstemmelse mellem musik og bevægelse

9.4.5.2 Formationer (Danmarksserien 1,6 – Talentrækken 0,4)

Antal af formationer

Der skal i serien mindst være:

- 6 forskellige formationer i Danmarksserien
- 3 forskellige formationer i Talentrækken

Formationerne bliver regnet som forskellige, hvis formen er forskellig. Ændring på formationens størrelse gør den ikke forskellig (f.eks. bliver en lille cirkel regnet for den samme formation som en stor cirkel). Holdet skal blive i en formation længe nok, til at dommerne tydeligt kan registrere den.

Frdrag på 0,2 for hver manglende opstilling

Hver formation (forskellig form) skal markeres i Tariff Forms.

Stor formation (Kun Danmarksserien)

Der skal være mindst én stor formation, hvor gymnasterne er placeret i en stor formation og ikke i flere små grupper. Størrelsen på formationen skal mindst være fra side til side og fra baglinje til front (maksimalt 1 meter til hver gulvkant). En diagonal linje fra hjørne til hjørne vil ikke blive medregnet som en stor formation.

Fradrag 0,2 for manglende stor formation

Lille formation (Kun Danmarksserien)

Der skal være en lille formation (kompakt) i serien, som ikke må være større end 4 x 4 meter.

Fradrag på 0,2 for manglende lille formation

Bevægende kurve (CF)(Kun Danmarksserien)

Der skal være mindst en bevægende kurveformation. En formation tæller som en bevægende kurve hvis den vej, som gymnasterne bevæger sig, er klart kurvet, og gymnasterne følger hinanden hen ad den kurvede form. Kurven skal være klart synlig, og indeholde mindst tre elementer eller bevægelser.

Størrelsen og formen på den bevægende kurve må ændre sig under bevægelsen. Hele holdet kan udføre en formation sammen eller to separate kurver i to grupper. Det mindste antal gymnaster i en bevægende kurve formation er fire gymnaster. Den bevægende kurve skal markeres i Tariff Forms med "CF".

Fradrag på 0,2 for manglende bevægende kurve formation

9.4.5.3 Retninger (0,4)

Den rytmiske gulvserie skal inkludere to forskellige retninger, som gymnasterne skal bevæge sig i; baglæns og sidelæns (venstre **eller** højre). I Danmarksserien kan dette variere inden for holdet. Dette betyder, at nogle gymnaster kan bevæge sig til højre og andre til venstre på samme tid.

I begge retninger skal der være mindst en sekvens på:

- Danmarksserien: 3 forskellige sammenhængende bevægelser eller elementer.
- Talentrækken: 2 forskellige sammenhængende bevægelser eller elementer.

En vending (>45°) er ikke tilladt under en retning. Ved retning baglæns skal bevægelserne udføres med bagsiden af kroppen i bevægelsesretningen. Siden af kroppen skal bruges i bevægelsesretningen i den sidelæns retning. Et mellemtrin er tilladt. Alle gymnaster skal udføre hver retning på samme tid.

Akrobatiske elementer er ikke tilladt.

Retninger skal vises i Tariff Forms med pilene ↑, ← eller →.

Fradraget pr. manglende retning (baglæns eller sidelæns) er 0,2

9.4.5.4 Fronter (0,6)

Serien skal udføres med tre forskellige fronter (front, bagud og til højre **eller** venstre). Diagonal front vil ikke blive antaget som en front. Alle gymnaster skal lave den påkrævede front på samme tid for at opfylde dette koreografiske krav. Dette betyder dog ikke, at hele serien skal udføres af hele holdet mod den samme front hele tiden.

Der skal mindst være én sekvens af tre forskellige sammenhængende bevægelser eller elementer med front i den påkrævede retning.

Fronter skal vises i Tariff form med V (front), Λ (bagud), og < eller > (højre eller venstre).

Fradrag for manglende front er 0,2 pr. front

9.4.6 Koreografiske krav

Tabel over koreografiske krav	Fradrag
Bevægelser i overensstemmelse med musikken	0,2
Formationer	
- 6 forskellige formationer i Danmarksserien	0,2 for hver
- 3 forskellige formationer i Talentrækken	0,2 for hver
- Stor formation i Danmarksserien	0,2
- Lille formation i Danmarksserien	0,2
- Bevægende kurve i Danmarksserien	0,2
Retninger	
- Baglæns	0,2
- Sidelæns	0,2
Fronter	
- Front	0,2
- Bagud	0,2
- Venstre eller højre	0,2

9.4.7 Udførelsesbonus (max 0,1)

Hvis serien eller dele af serien er udført med fremragende færdigheder, og den er særlig flot præsenteret, kan holdet tildeles en bonus.

Bonus 0,1 pr. hold på hver dommers egen E-karakter

9.4.8 Overdommerfradrag (E1)

Overdommerfradrag tages fra den samlede disciplinkarakter.

9.4.8.1 Afbrydelse af den rytmiske gulvserie (1,0)

Hvis en gymnast stopper udførelsen og forlader gulvarealet, vil der ske et fradrag.

Overdommerfradrag på 1,0 pr. gymnast, for at afbryde den rytmiske gulvserie

9.4.8.2 Ukorrekt tid (0,3/2,0)

Tidsgrænserne er som følger:

- Micro: 1:15 - 2:45
- Mini: 1:45 - 2:45
- Junior: 2:15 - 2:45

Tidstagningen starter med musikken og slutter, når den sidste bevægelse er udført.

Elementer der er udført efter tidsbegrænsningen vil blive anerkendt og evalueret.

E2 tager tid.

***Overdommerfradrag på 0,3 for tidsfejl og vil blive taget for under/over tid
Overdommerfradrag på 2,0 ved for kort rytmisk gulvserie (15 sek. for kort).***

9.4.8.3 Ukorrekt musik (0,3)

Den endelige præsentation af serien skal udføres til valgfri musik.

Musikken skal være instrumental uden sang. Dette betyder ingen ord, selvom det ikke vides, hvad ordene betyder. Menneskestemmer kan blive brugt som instrument, f.eks. nynne eller fløjten.

Overdommerfradrag på 0,3 for fravær af musik eller musik med sangtekst.

9.4.8.4 Ukorrekt påklædning (0,3)

Følgende vil resultere i fradrag for ukorrekt påklædning:

- Fodtøj (hvis ikke båret af hele holdet)
- Løse genstande
- Kropsmaling
- Påklædning som ikke opfylder kriteriet i pkt. 6.2

Overdommerfradrag på 0,3 én gang for ukorrekt påklædning

9.4.8.5 Smykker (0,3)

Ingen smykker af nogen som helst afskygning må blive båret af gymnasterne i overensstemmelse med pkt. 6.2.1.

Overdommerfradrag for smykker er 0,3 én gang

9.4.8.6 Iført usikkert fastgjort eller iøjnefaldende bandager (0,3)

Bandager (inklusive "støtte-skiner"²) skal være sikkert fastgjort, og må ikke være i en iøjnefaldende farve, jf. pkt. 6.2.1.

Overdommerfradrag for i usikkert fastgjort eller iøjnefaldende bandager 0,3 én gang

² Knæskinne el.lign.

9.4.8.7 Ikke respekterer disciplinen – eller konkurrencemæssige krav (0,3 pr. tilfælde)

Dette fradrag anvendes, hvis et hold ikke respekterer disciplinen eller andre konkurrencemæssige krav. Fradragene er følgende:

- Ankommer ind på gulvet mod konkurrencekravene (nøl)
- Ikke løber direkte til startpositionen på gulvarealet
- Skifter gymnaster under serien

Overdommerfradrag for ikke at respektere disciplinen eller de konkurrencemæssige krav 0,3 pr. enhed.

9.4.8.8 Træner giver verbale eller visuelle instrukser (0,3)

Det er ikke tilladt for trænerne at give nogen som helst former for verbale eller visuelle instrukser under den rytmiske gulvserie. I tilfælde af at træneren vil have afbrudt serien på grund af tekniske årsager, skal der gives omgående meddelelse til E1, når gulvserien er færdig. Såfremt E1 mener, at holdet er berettiget til at foretage et nyt forsøg, vil serien blive bedømt på ny.

Overdommerfradrag for træner instrukser til holdet er 0,3 én gang

9.4.9 Opsummering af udførelses E1 dommerfradrag

Overdommerfradrag (E1)	Fradrag
Afbrydelse af den rytmiske serie	1,0 pr. gymnast
Ukorrekt tid	
- Under/over tid	0,3
- Mere end 15 sek. overskridelse af tidskrav	2,0
Musik	
- Fravær af musik	0,3 én gang
- Musik med sangtekster	0,3 én gang
Ukorrekt påklædning	
- Fodtøj	
- Løse genstande	
- Kropsmaling	
- Påklædning i uoverensstemmelse med punkt 6.2	0,3 én gang
Smykker	0,3 én gang
Iført dårligt fastgjort eller iøjefaldende bandager	0,3 én gang
Ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav	0,3 pr. tilfælde
Træneren giver verbale eller visuelle instrukser	0,3 én gang

10 BANE

10.1 Disciplinkrav

10.1.1 Generelt

- a) Alle gymnaster skal deltage i den rytmiske gulvserie for at kunne deltage i disciplinen, medmindre de er undtaget (af en UTG udpeget læge eller sundhedspersonale) grundet en skade. Sanktion vil være diskvalifikation af holdet.
- b) Holdet skal være klar ved tilløbsbanen, inden foregående hold har færdiggjort deres disciplin.
- c) Disciplinen vil starte fra startpositionen af tilløbsbanen, når holdet modtager et signal med det grønne flag fra overdommeren (E1) på banen.
- d) Hele programmet udføres til valgfri musik. Tidsfristen er 2 minutter og 45 sekunder – tidstagningen starter med musikken og slutter når sidste gymnast lander sidste element.
- e) Det er ikke tilladt at markere tilløbsbanen eller springbanen med tøj eller andet. Et målebånd vil blive fastgjort til gulvet ved siden af tilløbsbanen. Det vil måle afstanden fra starten af landingsmatten.
- f) Hvert hold skal udføre tre forskellige omgange, hvor hver springkombination skal bestå af mindst 3 elementer. Der er dog følgende undtagelser, hvor der ikke er krav til rækkefølgen af runderne mht. antal af elementer:
 - **DANMARKSSERIEN:**
 - Junior (2-3-3):* Det er tilladt at have én omgang med minimum 2 elementer og to omgange med minimum 3 elementer.
 - Mini (2-2-3):* Det er tilladt at have to omgange med minimum 2 elementer og en omgang med minimum 3 elementer.
 - Micro (1-2-3):* Det er tilladt at have én omgang med minimum 1 element, én omgang med minimum 2 elementer og én omgang med minimum 3 elementer.
 - **TALENTRÆKKEN:**
 - Junior (2-2-2):* Det er tilladt at have tre omgange med minimum 2 elementer.
 - Mini (1-2-2):* Det er tilladt at have én omgang med minimum 1 element og to omgange med minimum 2 elementer.
 - Micro (1-1-2):* Det er tilladt at have to omgange med minimum 1 element og en omgang med minimum 2 elementer.
- g) Alle springkombinationer skal udføres uden mellemtrin eller pauser.
- h) Holdet springer med seks gymnaster i hver omgang, og der kan bruges forskellige gymnaster i hver omgang.
- i) Mixhold skal have samme antal drenge og piger i hver omgang.
- j) Alle gymnaster skal lande deres sidste element i landingsområdet (gælder ikke Talentrækken)
- k) Efter 1. og 2. omgang skal gymnasterne løbe samlet tilbage.
- l) Minimum én træner skal være i sikkerhedsområdet under hele programmet. Det er tilladt at træde midlertidigt ud på gulvet.
- m) Udførelse af trippelsaltoer kræver en skriftlig dispensation.

10.1.2 Komposition (2,0 / 4,0)

- a) Hvert hold skal udføre tre forskellige omgange:
 - Første omgang: Alle gymnaster udfører samme springkombination (holdomgang)
 - Anden omgang: Alle gymnaster udfører samme springkombination eller øger sværheden

- Tredje omgang: Alle gymnaster udfører samme springkombination eller øger sværheden
- b) Mindst én omgang skal udføres baglæns, og én runde skal udføres forlæns. I den sidste omgang er der ikke nogle krav til elementernes retning, og de må være forlæns, baglæns eller en kombination af forlæns og baglæns elementer.
- c) Ved dobbelt- eller trippelroterende spring med mindre end tre skruer i holdomgangen, skal gymnasterne udføre det samme antal skruer i hver salto.
- d) Holdet skal vise en god variation i de valgte omgange (se pkt. 10.2.4).

10.1.3 Sværhed (åben skala)

- a) Valget af elementer i springkombinationerne bør aldrig tilsidesætte stil og teknisk præcision til fordel for sværheden. Springkombinationerne bør altid følge gymnasternes kunnen og formåen.
- b) Sværhedsværdierne i hver omgang udregnes som summen af sværhedsværdierne for alle gymnasters individuelle springkombination. Se pkt. 10.3.1 b) og k).
- c) Sværhedsværdierne for alle gyldige basiselementer findes i pkt. 10.3.2 med tillægsværdier i pkt. 10.3.3.

10.1.4 Udførelse (10,0)

- a) Udførelseskarakteren (E) for hver omgang udregnes ved at trække fradragene fra 10,0 i overensstemmelse med pkt. 10.4.1. Udførelsesfejl er forklaret mere detaljeret i Appendix A5.
- b) Udførelsesbonus (+0,1) kan tilføjes til udførelseskarakteren, jf. pkt. 10.4.5.

10.2 Komposition

10.2.1 Generelt

Elementer udført efter en pause, et fald eller mellemtrin vil ikke blive medregnet i kompositions-karakteren.

Alle elementer med en sværhedsværdi vil blive vurderet. Dette gælder også i de tilfælde, hvor en gymnast ikke udfører den præcis samme springkombination som flertallet af holdet.

10.2.2 Definitioner af kompositionsfradrag

Alle kompositionsfradrag vil blive foretaget under kompositions-karakteren. Det maksimale fradrag for komposition er 2,0 (4,0 i micro- og minirækkerne). Holdet kan måske opnå højere fradrag end 2,0 (4,0), men dommerne kan kun give fradrag op til den maksimale grænse.

En gymnast udfører en baglæns springkombination, hvis alle elementer er baglæns, og en forlæns springkombination, hvis alle elementer er forlæns.

Medmindre andet er angivet, bliver alle kompositionsfradrag taget til overvejelse, undtaget når der er mindre end 6 gymnaster i omgangen. I dette tilfælde vil der ikke blive foretaget fradrag for den manglende gymnast under punkt 10.2.3 og 10.2.4.

For alle gyldige elementer med en sværhedsværdi, medregnes alle faktiske udførte saltoer og halve skruer. Dette gælder også i holdomgangen, selvom en gymnast ikke udfører det samme som flertallet af holdet.

10.2.3 Holdomgang og rækkefølge af individuelle elementer i omgangene

10.2.3.1 Mangel på holdomgang (0,2 pr. gymnast)

I første omgang skal alle gymnaster udføre den præcist samme springkombination. Dette kaldes for holdomgangen. Se Appendix A4 for genkendelse af sværhedselementer.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast der ikke udfører holdomgangen

10.2.3.2 Ukorrekt rækkefølge (0,1 pr. gymnast)

I anden og tredje omgang er det tilladt for gymnasterne at øge sværheden. Inden for hver omgang skal enkelt saltoer udføres inden dobbelt saltoer, og dobbelt saltoer inden trippel saltoer. For det samme antal rotationer i saltoer (enkelt, dobbelt og trippel) skal gymnasterne bevare eller øge sværheden i omgangen.

Fradrag på 0,1 pr. gymnast for ukorrekt rækkefølge

10.2.4 Variation

10.2.4.1 Gentagelse af springkombination (0,2 pr. gymnast hver gang)

Hvis en gymnast udfører den præcist samme springkombination fra en anden omgang, vil der blive foretaget et fradrag på 0,2 pr. gymnast hver gang. Den eneste undtagelse er, når en gymnast udfører den forkerte springkombination i holdomgangen. Omgangen hvor springkombinationen forekommer flest gange er fri for fradrag.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast hver gang

10.2.4.2 Mangel på forlæns eller baglæns omgang (0,2 pr. gymnast)

Holdet skal udføre mindst en omgang baglæns og en omgang forlæns. Fradraget er baseret på den omgang, som kommer tættest på at opfylde kravet.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast for manglende forlæns eller baglæns omgang

10.2.4.3 Ikke opfyldt skruekrav (0,2 pr. gymnast) - (IKKE GÆLDENDE I TALENT)

Holdet skal udføre en omgang, hvor gymnasten udfører en springkombination som indeholder et element med mindst 360° skrue i en enkelt salto eller mindst 180° i dobbelt eller trippel saltoer. Fradraget er baseret på den omgang, som kommer tættest på at opfylde kravet.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast der ikke opfylder skruekravet

10.2.5 Opsummering af kompositionsfradrag

Kompositionsfradrag	Fradrag
Holdomgang og rækkefølge af elementer	
- Mangel på holdomgang	0,2 pr. gymnast
- Ukorrekt rækkefølge i 2. og 3. omgang	0,1 pr. gymnast
Variation	
- Gentagelse af springkombination	0,2 pr. gymnast
- Mangel på forlæns eller baglæns omgang	0,2 pr. gymnast
- Ikke opfyldt skruekrav (IKKE GÆLDENDE TALENT)	0,2 pr. gymnast

10.3 Sværhed (åben skala)

10.3.1 Generelt

- a) Sværheden for hver springkombination på bane er ikke begrænset.
- b) Springkombinationens sværhedsværdi udregnes ud fra de to forskellige elementer med den højeste værdi.
- c) Sværhedsværdierne for de typisk gældende elementer og springkombinationer er vist i Appendix A2. Det er tilladt at udføre gyldige elementer, som ikke har et kodenummer eller symbol, hvis sværhedsværdien kan beregnes ved brug af basiselementernes værdi og tillæg for skrue/rotationer.
- d) Sværhedsværdien i dobbelt- og trippelsaltoer er defineret ud fra den laveste kroppsposition. F.eks. strakt i første salto og hoftebøjjet i anden salto vil blive beregnet som hoftebøjjet ift. sværhed.
- e) Kroppspositionen i saltoer med mere end en halv skrue vil enten blive accepteret som lukket eller strakt, men aldrig hoftebøjjet.
- f) Elementer udført efter en pause, et fald eller mellemtrin er ikke gyldige, og vil ikke blive medregnet i sværhedskarakteren.
- g) Alle elementer bliver bedømt på, hvad der egentlig bliver udført - undtaget i holdomgangen. Hvis en gymnast ikke udfører det præcist samme spring som flertallet i holdomgangen, så vil springet få sværhedsværdien 0.
- h) Hvis der ikke landes entydigt med fødder først, vil elementet få sværhedsværdien 0.
- i) Trippelsaltoer med blinde landinger anses ikke som gyldige elementer og får sværhedsværdien 0. En blind landing opstår, når gymnasten lander en trippelsalto i en forlæns retning (+/- 90°), hvor det ikke er muligt at spotte landingen i den sidste rotation.
- j) Elementer der er udført med hjælp fra træneren vil få sværhedsværdien 0 (se også udførelse pkt. 10.4.2.10). De andre elementer på banen vurderes stadig til at beregne sværheden for springkombinationen, undtagen i holdomgangen (pkt. 10.3.1 g)).
- k) Gennemløb vil blive vurderet til en sværhedsværdi på 0.
- l) Sværhedsværdierne for de tre omgange beregnes ved gennemsnit og rundes ned til nærmeste 0,1 for at få holdets endelige sværhedsværdi.
- m) Hvis flere end seks gymnaster springer i en omgang, baseres sværhedsværdien på de seks første gymnaster.

OBS! For efterskole DM B-rækken og Talentrækken gælder, at der ikke må udføres dobbelt- eller trippelroterende spring. I så fald gives 0 i sværhed.

10.3.2 Basisværdier

Gruppe	Basiselement	Værdi
Gruppe 1 - forlæns	Vejrmølle	0,10
	Kraftspring	0,20
	Flyvespring	0,20
	Lukket salto	0,20
	Hoftebøjet salto	0,30
	Strakt salto	0,40
	Indgangssaltoer **	
	- Lukket	0,20
	- Hoftebøjet	0,30
	- Strakt	0,30
	- Strakt helskrue	0,40
	Dobbelt salto lukket	1,10
	Dobbelt salto hoftebøjet	1,30
Dobbelt salto strakt	1,50	
Trippel salto lukket	N/A	
Gruppe 2 - baglæns	Rondat	0,10
	Flik-flak	0,20
	Lukket salto	0,20
	Hoftebøjet salto	0,20
	Strakt salto	0,30
	Whipback	0,30
	Dobbelt salto lukket	0,80
	Dobbelt salto hoftebøjet	0,90
	Dobbelt salto strakt	1,10
	Trippel salto lukket	1,60
Trippel salto hoftebøjet	1,90	

** Nogle indgangssaltoer har nedsat værdi

10.3.3 Tillægsværdier

- 0,1 for hver halve skrue (180°) i enkelt- og dobbeltsaltoer
- 0,2 for hver halve skrue (180°) i trippelsaltoer
- 0,1 ekstra for at skrue 1080° og for hver ekstra hele skrue

10.4 Udførelse (10,0)

10.4.1 Generelt

Hver E dommer afgiver en enkelt karakter, som er gennemsnittet af de tre karakterer (en for hver omgang), nedrundet til nærmeste 0,1.

Udførelsesfradragene for hver omgang er udregnet som summen af fradragene for alle gymnasters individuelle springkombinationer. Manglende elementer, gennemløb og forkert antal gymnaster giver også fradrag.

Nogle fradrag henviser til hele omgangen, mens andre er relateret til bestemte elementer. For den sidste salto, er der krav til højde og længde.

Landingen skal være kontrolleret, men må gerne fortsætte i springets retning, så længe det er kontrolleret.

Elementer udført efter en pause, et fald eller mellemtrin vil ikke modtage udførelsesfradrag.

10.4.2 Definition af udførelsesfradrag

Det maksimale fradrag er vist i parenteser i overskrifterne.

10.4.2.1 Kropspositioner i saltoer (0,5)

Lukket, hoftebøjet eller strakt kropsposition i saltoer, skal udføres med en klar og defineret kropsposition med fødder og ben samlet samt strakte fodled. Armene skal være tæt på kroppen. Dobbelt- og trippelsaltoer regnes for et element.

Frdrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast pr. element for fejl i knæ og hofte

Frdrag på 0,1 pr. gymnast pr. element for krydsede/spredte ben

Frdrag på 0,1 pr. gymnast pr. element for hoved- eller fodfejl

Frdrag på 0,1 pr. gymnast pr. element for ikke at have armene tæt på kroppen eller i skruens rotationsakse

10.4.2.2 Kropspositioner i andet end saltoer (0,2)

Elementer (ikke saltoer) skal udføres med en klar og defineret kropsposition, hvor fødder og ben er samlet (der hvor det er muligt) samt strakte fodled.

Frdrag på 0,1 eller 0,2 pr. gymnast pr. element for fejl i knæ og hofte

Frdrag på 0,1 pr. gymnast pr. element for krydsede/spredte ben, hoved- og fodfejl

10.4.2.3 Skrueteknik (0,3)

Afsætsfasen skal være klar og tydelig, og skruen skal være fuldendt i god tid inden landing.

Frdrag på 0,1 eller 0,2 pr. gymnast pr. element for at starte skruen for tidligt eller for sent

Frdrag på 0,1 pr. gymnast pr. element for at afslutte skruen for sent

Frdrag på 0,1 eller 0,2 pr. gymnast pr. element for at over- eller underrotere skruen i landingen

10.4.2.4 Mangel på fremdrift (0,3)

Springkombinationen skal fastholde eller øge energien.

Frdrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast for tab af fremdrift

10.4.2.5 For lav eller lang afsluttende salto (0,3)

Den afsluttende salto skal udføres med passende højde og længde.

Frdrag på 0,2 pr. gymnast for en for lav afsluttende salto

Frdrag på 0,1 pr. gymnast for en for lang afsluttende salto

10.4.2.6 Landingsposition (0,3)

Kropspositionen skal være oprejst ved landing. En smule bøjede knæ (<90°) og en smule bøjet hofte (<90°) er tilladt. Frdraget gives ikke, hvis der ikke landes på fødderne først.

Frdrag på 0,2 eller 0,3 pr. gymnast for en hældende position

Frdrag på 0,2 eller 0,3 pr. gymnast for knæ/hofte bøjet ≥90° op til en dyb squat

10.4.2.7 Kontrol i landing (1,5)

Landingen skal være kontrolleret, men må bevæge sig i springets retning, så længe det er under kontrol.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast for mangel på kontrol

Fradrag på 0,3 pr. gymnast ved let berøring af måtten med én hånd/knæ

Fradrag på 0,5 pr. gymnast ved let berøring af måtten med to hænder/knæ

Fradrag på 0,8 pr. gymnast ved fald (sidde, rulle etc.)

Fradrag på 1,5 pr. gymnast for ikke at lande med fødder først

10.4.2.8 Landing af sidste element i landingsområdet (0,3) - (IKKE GÆLDENDE I TALENTRÆKKEN)

Gymnasterne skal lande deres sidste element i landingsområdet. Tapen der binder landingsmåtten og fiberbanen sammen, anses som værende en del af landingsområdet.

Fradrag på 0,3 pr. gymnast pr. gang for ikke at lande sidste element i landingsområdet

10.4.2.9 Afvigelse fra centerlinjen (0,2)

Elementerne skal udføres langs centerlinjen på banen og landingsområdet.

Fradrag på 0,1 pr. gymnast ved lille afvigelse >0,5 m fra centerlinjen

Fradrag på 0,2 pr. gymnast for at lande uden for afgrænsningen af banen eller landingsområdet

10.4.2.10 Trænerens indgriben (1,5)

En obligatorisk træner skal kun stå til rådighed for at kunne reagere i tilfælde af farlige situationer. Træneren er der ikke til at stoppe gymnasternes fald, men til at undgå skader. Al støttende indgriben som rører gymnasterne giver fradrag. Der er en forskel mellem støtte og egentlig at hjælpe gymnasten med at udføre elementet.

Fradrag på 0,8 pr. gymnast for støtte

Fradrag på 1,5 pr. gymnast for ikke at reagere i farlige situationer

Fradrag på 1,5 pr. gymnast for at hjælpe til udførelse af elementet

10.4.2.11 Ujævnt flow (0,1)

Flowet (tiden mellem hver gymnast) skal være jævnt mellem alle gymnaster. Mindst to gymnaster skal være i bevægelse på samme tid, men det er ikke tilladt, at den næste gymnast starter det første element, inden den forrige gymnast har fuldført sit sidste element.

Fradrag på 0,1 pr. gymnast pr. gang

10.4.2.12 Tilbageløb (0,4)

Gymnasterne skal løbe samlet tilbage til tilløbsbanen efter første og anden omgang.

Fradrag på 0,4 pr. hold pr. omgang for ikke at løbe tilbage

Fradrag på 0,4 pr. hold pr. omgang for ikke at være samlet

10.4.3 Specielle fradrag

10.4.3.1 Manglende elementer i en omgang (1,0 pr. manglende element)

I tilfælde af at en gymnast udfører færre gyldige elementer end påkrævet i springkombinationen (typisk tre), vil der blive foretaget fradrag. Undtagelser i det danske reglement, jf. pkt. 10.1.1 f. Alle gyldige elementer vurderes, også selvom der ikke landes på fødderne først.

Frdrag på 1,0 pr. gymnast pr. manglende element

10.4.3.2 Gennemløb (3,0)

I tilfælde af at en gymnast løber igennem uden at udføre nogle gyldige elementer, vil der blive foretaget fradrag. I dette tilfælde vil der ikke blive taget andre udførelsesfradrag.

Frdrag på 3,0 pr. gymnast

10.4.3.3 Forkert antal gymnaster (3,0)

I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster i en omgang – eller der ikke er det samme antal drenge og piger på et mixhold – vil der blive foretaget fradrag.

Frdrag på 3,0 pr. manglende/ekstra gymnast

10.4.4 Opsummering af udførelsesfradrag

Udførelsesfradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
Uklar kropssposition i saltoer			
- Fejl i knæ/hofte	x	x	x
- Spredte/krydsede ben	x		
- Hoved- eller fodfejl	x		
- Arme ikke tæt til kroppen eller skrueakse	x		
Uklar kropssposition i andet end saltoer			
- Fejl i knæ/hofte	x	x	
- Hoved- eller fodfejl	x		
Uklar skrueteknik			
- Starter skruen for tidligt/sent	x	x	
- Afslutter skruen for sent	x		
- Under-/overrotation af skruen	x	x	
Mangel på fremdrift	x	x	x
Afsluttende salto			
- For lav		x	
- For lang	x		
Landingspositionen			
- Hældende position		x	x
- Bøjet hofte/knæ		x	x
Mangel på kontrol i landing			
- Mangel på kontrol		x	
- Let berøring med én hånd/knæ			x
- Let berøring med to hænder/knæ			0,5
- Fald (sidde, rulle, etc.)			0,8
- Ikke lande fødder først			1,5
Ikke lande det sidste element i landingsområdet (KUN GÆLDENDE I DANMARKSSERIEN)			x
Afvigelse fra centerlinjen	x	x	
Trænerens indgriben			
- Støtte			0,8
- Manglende modtagning i farlige situationer			1,5
- Hjælper gymnasten til udførelse af element			1,5
Ujævnt flow	x		
Tilbageløb			
- Ikke løber tilbage			0,4
- Ikke er samlet			0,4
Specielle fradrag			
- Manglende element			1,0
- Gennemløb			3,0
- Manglende/ekstra gymnast			3,0

10.4.5 Udførelsesbonus (0,1)

Udførelsesbonus gives kun hvis følgende kriterier er opfyldt i mindst én runde:
Identisk teknik mellem gymnasterne. Landingerne skal være oprejst og i kontrol.

Bonus på 0,1 pr. hold på hver E dommers egen karakter

10.4.6 Overdommerfradrag

Overdommerfradrag tages fra den samlede disciplinkarakter.

10.4.6.1 Ukorrekt tid (0,3)

Tidsfristen er på 2 minutter og 45 sekunder. Tidstagningen starter ved musikkens start og slutter, når det sidste element er fuldført i tredje omgang. Elementer udført efter tidsgrænsen vil stadig blive evalueret.

Overdommerfradrag på 0,3 for overtid

10.4.6.2 Ukorrekt påklædning (0,3)

Hvis en gymnast eller træners påklædning ikke er i overensstemmelse med pkt. 6.2 og 6.3, vil der blive foretaget fradrag.

Overdommerfradrag på 0,3 én gang

10.4.6.3 Smykker (0,3)

Det er ikke tilladt for hverken gymnaster eller trænere at bære smykker i henhold til pkt. 6.2 og 6.3.

Overdommerfradrag på 0,3 én gang

10.4.6.4 Iført dårligt fastgjort eller iøjnefaldende bandager (0,3)

Bandager skal være sikkert fastgjort og i en ikke iøjnefaldende farve i henhold til punkt 6.2 og 6.3.

Overdommerfradrag på 0,3 én gang

10.4.6.5 Ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav (0,3 pr. tilfælde)

Fradragene for ikke at respektere disciplinen eller de konkurrencemæssige krav, bliver anvendt i følgende scenarier:

- Ankomme ind på gulvet mod konkurrencekravene
- Markere tilløbsbanen med tøj eller andet
- Overskridelse af tilløb
- Starte udførelse inden det grønne flag er vist fra overdommeren
- Ikke overholder krav om trænere i landingsområdet jf. punkt 10.1. I)

Overdommerfradrag på 0,3 pr. tilfælde

10.4.7 Opsummering af overdommer (E1) fradrag

Overdommerfradrag (E1)	Fradrag
Ukorrekt tid – overtid	0,3
Ukorrekt påklædning	0,3
Smykker	0,3
Iført dårligt fastgjort eller iøjnefaldende bandager	0,3
Ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav	0,3

11 TRAMPET

11.1 Disciplinkrav

11.1.1 Generelt

- a) Alle gymnaster skal deltage i den rytmiske gulvserie for at kunne deltage i disciplinen, medmindre de er undtaget (af en UTG udpeget læge eller sundhedspersonale) grundet en skade. Sanktion vil være diskvalifikation af holdet.
- b) Holdet skal være klar ved tilløbet, inden foregående hold har færdiggjort deres disciplin.
- c) Disciplinen vil starte fra startpositionen af tilløbsbanen, når holdet modtager et signal med det grønne flag fra overdommeren (E1) på trampet.
- d) Hele programmet udføres til valgfri musik. Tidsfristen er 2 minutter og 45 sekunder – tidstagningen starter med musikken og slutter når sidste gymnast lander sidste element.
- e) Det er ikke tilladt at markere tilløbet med tøj eller andet. Et målebånd vil blive fastgjort til gulvet ved siden af tilløbet. Det vil måle afstanden fra starten af landingsmåtten.
- f) Hvert hold skal udføre tre forskellige omgange.
- g) Holdet springer med seks gymnaster i hver omgang, og der kan bruges forskellige gymnaster i hver omgang.
- h) Mixhold skal have samme antal drenge og piger i hver omgang.
- i) Efter 1. og 2. omgang skal gymnasterne løbe samlet tilbage.
- j) To trænere skal være på landingsmåtten under hele programmet. Det er tilladt at træde midlertidigt ud på gulvet.
- k) Udførelse af trippelsaltoer kræver en skriftlig dispensation.

11.1.2 Komposition (2,0 / 4,0)

- a) Hvert hold skal udføre tre forskellige omgange:
 - Første omgang: Alle gymnaster udfører samme springkombination (holdomgang)
 - Anden omgang: Alle gymnaster udfører samme springkombination eller øger sværheden
 - Tredje omgang: Alle gymnaster udfører samme springkombination eller øger sværheden
- b) Mindst én omgang skal udføres med redskab (pegasus), og mindst én omgang uden. I den sidste omgang er der ikke nogle krav, og det kan være med eller uden redskab.
- c) Ved dobbelt- eller trippelroterende spring med mindre end tre skruer i holdomgangen, skal gymnasterne udføre det samme antal skruer i hver salto.
- d) Holdet skal vise en god variation i de valgte omgange (se pkt. 11.2.3).

11.1.3 Sværhed (åben skala)

- a) Valget af elementer i omgangene bør aldrig tilsidesætte stil og teknisk præcision til fordel for sværheden. Omgangene bør altid passe til gymnasternes kunnen og formåen.
- b) Sværhedsværdierne for hver omgang udregnes som summen af sværhedsværdier for alle gymnasters springkombinationer.
- c) Sværhedsværdierne for alle gyldige basiselementer er at finde i pkt. 11.3.2 med tillægsværdier for skruer i pkt. 11.3.3. Der er separate tilladte basiselementer med og uden redskab.

11.1.4 Udførelse (10,0)

- a) Udførelseskarakteren (E) for hver omgang udregnes ved at trække fradragene fra 10,0 i henhold til pkt. 11.4.1. Udførelsesfradragene er forklaret mere detaljeret i Appendix A5.
- b) Bonus (+0,1) kan tildeles E-karakteren som beskrevet i pkt. 11.4.5.

11.2 Komposition

11.2.1 Generelt

Alle elementer med en sværhedsværdi vil blive vurderet. Dette gælder også i de tilfælde, hvor en gymnast ikke udfører den præcis samme springkombination som flertallet af holdet.

11.2.2 Definitioner af kompositionsfradrag

Alle kompositionsfradrag vil blive foretaget under kompositions karakteren. Det maksimale fradrag for komposition er 2,0 (4,0 i micro- og minirækkerne). Holdet kan måske opnå højere fradrag end 2,0 (4,0), men dommerne kan kun give fradrag op til den maksimale grænse.

Medmindre andet er angivet, bliver alle kompositionsfradrag taget til overvejelse, undtaget når der er mindre end seks gymnaster i omgangen. I dette tilfælde vil der ikke blive foretaget fradrag for den manglende gymnast under punkt 11.2.3 og 11.2.4.

For alle gyldige elementer med en sværhedsværdi medregnes alle faktiske udførte saltoer og halve skruer. Dette gælder også i holdomgangen, selvom en gymnast ikke udfører det samme som flertallet af holdet.

11.2.3 Holdomgang og rækkefølge af individuelle elementer i omgangene

11.2.3.1 Mangel på holdomgang (0,2 pr. gymnast)

I første omgang skal alle gymnaster udføre den præcist samme springkombination. Dette kaldes for holdomgangen. Se Appendix A4 for genkendelse af sværhedselementer.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast der ikke udfører holdomgangen

11.2.3.2 Ukorrekt rækkefølge (0,1 pr. gymnast)

I anden og tredje omgang er det tilladt for gymnasterne at øge sværheden. Inden for hver omgang skal enkelt saltoer udføres inden dobbelt saltoer, og dobbelt saltoer inden trippelsaltoer. For det samme antal rotationer i saltoer (enkelt, dobbelt, trippel) skal gymnasterne bevare eller øge sværheden i omgangen.

Fradrag på 0,1 pr. gymnast for ukorrekt rækkefølge

11.2.4 Variation

11.2.4.1 Gentagelse af springkombination (0,2 pr. gymnast hver gang)

Hvis en gymnast udfører den præcist samme springkombination fra en anden omgang, vil der blive foretaget et fradrag på 0,2 pr. gymnast hver gang. Den eneste undtagelse er, når en gymnast udfører den forkerte springkombination i holdomgangen. Omgangen, hvor springkombinationen forekommer flest gange, er fri for fradrag.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast hver gang

11.2.4.2 Ikke opfyldt skruekrav (0,2 pr. gymnast)

Holdet skal udføre en omgang, hvor gymnasten udfører en springkombination som indeholder et element med mindst 360° skrue i en enkelt salto eller mindst 180° i dobbelt eller trippelsaltoer. Fradraget er baseret på den omgang, som kommer tættest på at opfylde kravet.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast der ikke opfylder skruekravet

11.2.4.3 Ikke opfylder kravene for dobbelt/trippelsaltoer (0,2)(IKKE GÆLDENDE I TALENTRÆKKEN)
Holdet skal udføre mindst en omgang, som indeholder dobbelt- eller trippelsaltoer. Dobbelt- og trippelsaltoer opgøres fra trampet til landing (f.eks. tsukahara og overslag salto er betragtet som dobbeltsaltoer. Dobbelt tsukahara og overslag dobbelt salto betragtes som trippelsaltoer).

Fradrag baseres på den omgang, hvor dobbelt-/trippelsaltoer udføres af flest gymnaster.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast der ikke opfylder kravet for dobbelt-/trippelsaltoer

11.2.4.4 Ingen omgang med eller uden redskab (2,0)
Holdet skal udføre mindst én omgang med redskab (pegasus) og én omgang uden. Hvis en gymnast løber igennem, vil dette fradrag ikke blive anvendt.

Fradrag på 2,0 for at mangle en omgang med/uden redskab

11.2.5 Opsummering af kompositionsfradrag

Kompositionsfradrag	Fradrag
Holdomgang og rækkefølge af elementer	
- Mangel på holdomgang	0,2 pr. gymnast
- Ukorrekt rækkefølge i 2. og 3. omgang	0,1 pr. gymnast
Variation	
- Gentagelse af springkombination	0,2 pr. gymnast
- Ikke opfyldt skruekrav	0,2 pr. gymnast
- Ikke opfylder kravene for dobbelt- eller trippelsaltoer (IKKE GÆLDENDE I TALENTRÆKKEN)	0,2 pr. gymnast
- Ingen omgang med eller uden redskab	2,0 pr. hold

11.3 Sværhed (åben skala)

11.3.1 Generelt

- Sværheden for hvert spring er ikke begrænset.
- Sværhedsværdierne for de mest almindelige spring er vist i Appendix A3. Det er tilladt at lave andre spring der ikke har en sværhedsværdi, hvis sværheden kan beregnes ved hjælp af basisværdier (pkt. 11.3.2) og tillægsværdier (pkt. 11.3.3).
- Sværhedsværdien i dobbelt- og trippelsaltoer er defineret ud fra den laveste kropssposition. F.eks. strakt i første salto og hoftebøjjet i anden salto vil blive beregnet som hoftebøjjet ift. sværhed.
- Tsukahara og overslag salto anses som dobbeltsaltoer, og dobbelt tsukahara og overslag dobbeltsaltoer anses som trippelsaltoer.
- Kropsspositionen i saltoer med mere end en halv skrue (180°) vil enten blive accepteret som lukket eller strakt, men aldrig hoftebøjjet.
- Alle elementer bliver bedømt på, hvad der egentlig bliver udført – undtaget i holdomgangen. Hvis en gymnast ikke udfører det præcist samme spring som flertallet i holdomgangen, vil springet få sværhedsværdien 0.
- Hvis der ikke landes entydigt med fødder først, vil elementet få sværhedsværdien 0.
- Hvis redskabet (pegasus) ikke berøres med begge hænder får springet sværhedsværdien 0 (ikke gyldigt element).
- Trippelsaltoer med blinde landinger anses ikke som gyldige elementer og får sværhedsværdien 0. En blind landing opstår, når gymnasten lander en trippelsalto i en forlæns retning (+/- 90°), hvor det ikke er muligt at spotte landingen i den sidste rotation.

- i) Gives der hjælp til udførelse (modtagning) i første halvdel af springet, vil springet blive tildelt en sværhedsværdi på 0 (se også udførelse pkt. 11.4.2.8).
- j) Gennemløb vil blive vurderet til 0 i sværhed.
- k) Sværhedsværdierne for de tre omgange beregnes ved gennemsnit og rundes ned til nærmeste 0,1 for at få holdets endelige sværhedsværdi.
- l) Hvis flere end seks gymnaster springer i en omgang, baseres sværhedsværdien på de seks første gymnaster.

OBS! For efterskole DM B-rækken og talentrækken gælder, at der ikke må udføres dobbelt- eller trippelroterende spring. I så fald gives 0 i sværhed.

11.3.2 Basisværdier

Gruppe	Basiselement	Værdi
Gruppe 1 - med redskab	¼ på - ¼ af	0,30
	Overslag	0,40
	Overslag ½ på	0,40
	Overslag salto lukket	0,80
	Overslag salto hoftebøjet	0,90
	Overslag salto strakt	1,00
	Tsukahara lukket	0,80
	Tsukahara hoftebøjet	0,90
	Tsukahara strakt	1,00
Gruppe 2 - uden redskab	Lukket salto	0,10
	Hoftebøjet salto	0,10
	Strakt salto	0,20
	Dobbelt salto lukket	0,60
	Dobbelt salto hoftebøjet	0,70
	Dobbelt salto strakt	0,80
	Trippel salto lukket ½ out	1,50
	Trippel salto hoftebøjet ½ out	1,70

11.3.3 Tillægsværdier

- 0,1 for hver halve skrue (180°) i enkelt- og dobbeltsaltoer
- 0,2 for hver halve skrue (180°) i trippelsaltoer
- 0,1 ekstra for at skrue 1080° og for hver ekstra hele skrue

11.4 Udførelse (10,0)

11.4.1 Generelt

Hver E dommer afgiver en enkelt karakter, som er gennemsnittet af de tre karakterer (en for hver omgang), nedrundet til nærmeste 0,1.

Udførelsesfradragene for hver omgang er udregnet som summen af fradragene for alle gymnasters individuelle springkombinationer. Gennemløb og forkert antal gymnaster giver også fradrag.

Nogle fradrag henviser til hele omgangen, mens andre er relateret til bestemte elementer. I springet er der krav til højde og længde. Landingen skal være kontrolleret, men må gerne fortsætte i springets retning, så længe det er kontrolleret.

11.4.2 Definition af udførelsesfradrag

Det maksimale fradrag er vist i parenteser i overskrifterne.

11.4.2.1 Kropspositioner i saltoer (0,5)

Lukket, hoftebøjet eller strakt kropsposition i saltoer skal udføres med en klar og defineret kropsposition med fødder og ben samlet samt strakte fodled. Armene skal være tæt på kroppen. Dobbelt- og trippelsaltoer regnes for et element.

Fradrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast pr. element for fejl i knæ og hofte

Fradrag på 0,1 pr. gymnast pr. element for krydsede/spredte ben

Fradrag på 0,1 pr. gymnast pr. element for hoved- eller fodfejl

Fradrag på 0,1 pr. gymnast pr. element for ikke at have armene tæt på kroppen eller i skruens rotationsakse

11.4.2.2 Skrueteknik (0,3)

Afsætsfasen skal være klar og tydelig, og skruen skal være fuldendt i god tid inden landing.

Fradrag på 0,1 eller 0,2 pr. gymnast pr. element for at starte skruen for tidligt eller for sent

Fradrag på 0,1 pr. gymnast pr. element for at afslutte skruen for sent

Fradrag på 0,1 eller 0,2 pr. gymnast pr. element for at over- eller underrottere skruen i landingen

11.4.2.3 Intet synligt løft fra redskab (0,6)

Når redskabet forlades, skal der vises en udstrakt kropsposition. Der skal også være et synligt løft af tyngdepunktet.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast for ikke at være udstrakt

Fradrag på 0,2 pr. gymnast for mangel på afvikling

Fradrag på 0,4 pr. gymnast for ingen synlig afvikling

11.4.2.4 For lav eller lang salto (0,3)

Springet skal udføres med passende højde og længde.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast for en for lav afsluttende salto

Fradrag på 0,1 pr. gymnast for en for lang afsluttende salto

11.4.2.5 Landingsposition (0,3)

Kropspositionen skal være oprejst ved landing. En smule bøjede knæ (<90°) og en smule bøjet hofte (<90°) er tilladt. Fradraget gives ikke, hvis der ikke landes med fødderne først.

Fradrag på 0,2 eller 0,3 pr. gymnast for hældende position

Fradrag på 0,2 eller 0,3 pr. gymnast for knæ/hofte bøjet $\geq 90^\circ$ op til en dyb squat

11.4.2.6 Kontrol i landing (1,5)

Landingen skal være kontrolleret, men må bevæge sig i springets retning så længe det er under kontrol.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast for mangel på kontrol

Fradrag på 0,3 pr. gymnast ved let berøring af måtten med én hånd/knæ

Fradrag på 0,5 pr. gymnast ved let berøring af måtten med to hænder/knæ

Fradrag på 0,8 pr. gymnast ved fald (sidde, rulle etc.)

Fradrag på 1,5 pr. gymnast for ikke at lande med fødder først

11.4.2.7 Afvigelse fra centerlinjen (0,2)

Elementerne skal udføres langs centerlinjen på banen og landingsområdet.

Fradrag på 0,1 pr. gymnast ved lille afvigelse >0,5 m

Fradrag på 0,2 pr. gymnast for at lande uden for afgrænsningen i landingsområdet

11.4.2.8 Trænerens indgriben (1,5)

En obligatorisk træner skal kun stå til rådighed for at kunne reagere i tilfælde af farlige situationer. Træneren er der ikke til at stoppe gymnasternes fald, men til at undgå skader. Al støttende indgriben, som berører gymnasterne, giver fradrag. Der er en forskel mellem støtte og egentlig at hjælpe gymnasten med at udføre elementet.

Fradrag på 0,8 pr. gymnast for støtte

Fradrag på 1,5 pr. gymnast for ikke at reagere i farlige situationer

Fradrag på 1,5 pr. gymnast for at hjælpe til udførelse af elementet

11.4.2.9 Ujævnt flow (0,1)

Flowet (tiden mellem hver gymnast) skal være jævnt mellem alle gymnaster. Mindst to gymnaster skal være i bevægelse på samme tid.

Fradrag på 0,1 pr. gymnast pr. gang

11.4.2.10 Tilbageløb (0,4)

Gymnasterne skal løbe samlet tilbage til tilløbsbanen efter første og anden omgang.

Fradrag på 0,4 pr. hold pr. omgang for ikke at løbe tilbage

Fradrag på 0,4 pr. hold pr. omgang for ikke at være samlet

11.4.3 Specielle fradrag

11.4.3.1 Gennemløb (3,0)

I tilfælde af at en gymnast løber igennem uden at udføre nogle gyldige elementer, vil der blive foretaget fradrag. I dette tilfælde vil der ikke blive taget andre udførelsesfradrag.

Fradrag på 3,0 pr. gymnast

11.4.3.2 Forkert antal gymnaster (3,0)

I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster i en omgang – eller der ikke er det samme antal drenge og piger på et mixhold – vil der blive foretaget fradrag.

Fradrag på 3,0 pr. manglende/ekstra gymnast

11.4.4 Opsummering af udførelsesfradrag

Udførelsesfradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
Uklar kropspostion i saltoer			
- Fejl i knæ/hofte	x	x	x
- Spredte/krydsede ben	x		
- Hoved- eller fodfejl	x		
- Arme ikke tæt til kroppen eller skrueakse	x		
Uklar skrueteknik			
- Starter skruen for tidligt/sent	x	x	
- Afslutter skruen for sent	x		
- Under-/overrotation af skruen	x	x	
Uklar kropspostion i andet end saltoer			
- Ikke udstrakt kropspostion		x	
- Mangel på afvikling		x	
- Ingen synlig afvikling			0,4
Afsluttende salto			
- For lav		x	
- For lang	x		
Landingspositionen			
- Hældende position		x	x
- Bøjet hofte/knæ		x	x
Mangel på kontrol i landing			
- Mangel på kontrol		x	
- Let berøring med én hånd/knæ			x
- Let berøring med to hænder/knæ			0,5
- Fald (sidde, rulle, etc.)			0,8
- Ikke lande fødder først			1,5
Afvigelse fra centerlinjen	x	x	
Trænerens indgriben			
- Støtte			0,8
- Manglende modtagning i farlige situationer			1,5
- Hjælper gymnasten til udførelse af element			1,5
Ujævnt flow	x		
Tilbageløb			
- Ikke løber tilbage			0,4
- Ikke er samlet			0,4
Specielle fradrag			
- Gennemløb			3,0
- Manglende/ekstra gymnast			3,0

11.4.5 Udførelsesbonus (max +0,1)

Udførelsesbonus er kun givet, hvis følgende kriterier er opfyldt i mindst én runde:
Identisk teknik mellem gymnasterne. Alle landinger i en omgang skal være oprejst og i kontrol.

Bonus på 0,1 pr. hold på hver E dommers egen karakter

11.4.6 Overdommerfradrag

Overdommerfradrag tages fra den samlede disciplinkarakter.

11.4.6.1 Ukorrekt tid (0,3)

Tidsfristen er på 2 minutter og 45 sekunder. Tidstagningen starter ved musikkens start og slutter, når det sidste element er fuldført i tredje omgang. Elementer udført efter tidsgrænsen vil stadig blive evalueret.

Overdommerfradrag på 0,3 for overtid

11.4.6.2 Ukorrekt påklædning (0,3)

Hvis en gymnast eller træners påklædning ikke er i overensstemmelse med pkt. 6.2 og 6.3, vil der blive foretaget fradrag.

Overdommerfradrag på 0,3 én gang

11.4.6.3 Smykker (0,3)

Det er ikke tilladt for hverken gymnaster eller trænere at bære smykker i henhold til pkt. 6.2 og 6.3.

Overdommerfradrag på 0,3 én gang

11.4.6.4 Iført dårligt fastgjort eller iøjnefaldende bandager (0,3)

Bandager skal være sikkert fastgjort og i en ikke iøjnefaldende farve i henhold til pkt. 6.2 og 6.3.

Overdommerfradrag på 0,3 én gang

11.4.6.5 Ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav (0,3 pr. tilfælde)

Fradragene for ikke at respektere disciplinen eller de konkurrencemæssige krav, bliver anvendt i følgende scenarier:

- Ankomme ind på gulvet mod konkurrencekravene
- Markere tilløbsbanen med tøj eller andet
- Overskridelse af tilløb
- Starte udførelse inden det grønne flag er vist fra overdommeren (E1)
- Ikke overholder trænere i landingsområdet jf. punkt 11.1.1 j)

Overdommerfradrag på 0,3 pr. tilfælde

11.4.7 Opsummering af overdommer (E1) fradrag

Overdommerfradrag (E1)	Fradrag
Ukorrekt tid – overtid	0,3
Ukorrekt påklædning	0,3
Smykker	0,3
Iført dårligt fastgjort eller iøjnefaldende bandager	0,3
Ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav	0,3