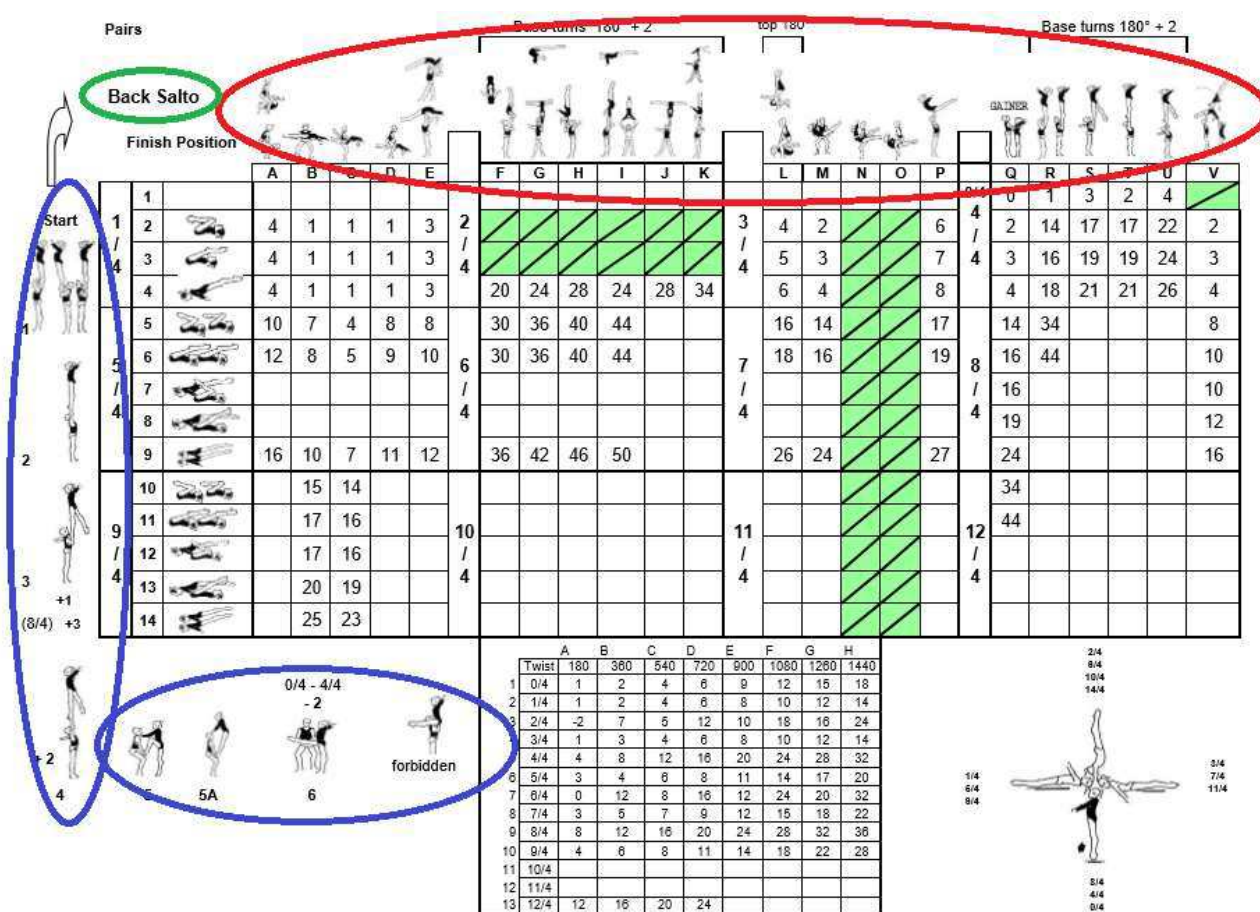


Arbejdsgang for at finde momenter – par tempo:

Åben filen '4 – Pair's dynamic elements'.

Find momentets værdi:

Alle siderne i tempo-filen er opbygget som vist på figuren. Positionerne i de blå cirkler er start-positioner og de i den røde cirkler er slutpositioner. Helt oppe i venstre hjørne er indikeret om momenterne på den gældende side roterer forlæns eller baglæns (på figuren vist med en grøn cirkel).



1. Find den side hvor startpositionen, som du skal bruge er.
2. Vælg om toppen skal rotere lukket, hoftebøjlet, strakt, dobbelt lukket, dobbelt hoftebøjlet eller andet ved de små billeder af toppositioner i venstre side af tabellen (se figur).
3. Find slutpositionen for momentet (dem med rød cirkel i figuren på foregående side).
4. Værdien for momentet findes ved at tage toppens rotationsposition (lukket, dobbelt, hofte osv.) i den kolonne og momentets slutposition i øverste række og finde hvor de to møder hinanden (se figur nedenfor). Værdien skrives i boks B i rutineskema.
5. Nedenfor er eksempel på en høj omvendt fodhånd med dobbelt baglænder til landing på gulv, som giver 14.
6. Referencen for tempomomentet skrives i boks 2 (top) som: side, nummer på startpositon, kolonne på landingsposition, nummer på tops rotationsposition.

Back Salto

Finish Position

			A	B	C
1 / 4	1				
	2		4	1	1
	3		4	1	1
	4		4	1	1
5 / 4	5		10	7	4
	6		12	8	5
	7				
	8				
9 / 4	9		16	10	7
	10				
	11		15	14	
	12		17	16	
13 / 4	13		20	19	
	14		25	23	

Start

1

2

3

(8/4) +3

a. Eks. Høj omvendt fodhånd med dobbelt baglænder til gulv: P44, 2, Q5

b. HUSK at skrive i titellinjen (feltet over tegningen af momentet) hvad der laves. Fx 4/4 B – 360 (hvis det er en 4/4 baglæns salto med helskrue).

Back Salto

Finish Position

		A	B	C	D	E		F	G	H	I	J	K		L	M	N	O	P		Q
1 / 4	1						2							3						0/4	0
	2		4	1	1	1	3							4	2				6	4	2
	3		4	1	1	1	3							5	3				7	4	3
	4		4	1	1	1	3							6	4				8	4	4
5 / 4	5		10	7	4	8	8							10	14				17	8	14
	6		12	8	5	9	10							18	16				19	8	16
	7																			16	16
	8																			19	19
9 / 4	9		16	10	7	11	12							26	24				27		24

Start

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

Skruer:

7. Hvis der er skruer på et moment bruger man tabellen i bunden af den side hvor momentet findes (se figur nedenfor).
 - a. Her finder man antal rotationer ude i venstre kolonne (2/4, 4/4 eller andet) og hvor mange grader der skrues i øverste række (180, 360, 540 osv). Man finder værdien af skruen ved at finde hvor de to mødes. Værdien lægges sammen med værdien for tempomomentet og skrives derfor i boks B.
 - b. Nedenfor ses et eksempel på 4/4 salto med 360 skruer som giver 8.
 - c. Referencen for skruen er 'række, kolonne'. Fx: B5. Denne skrives efter momentets reference i boks 2 (top).

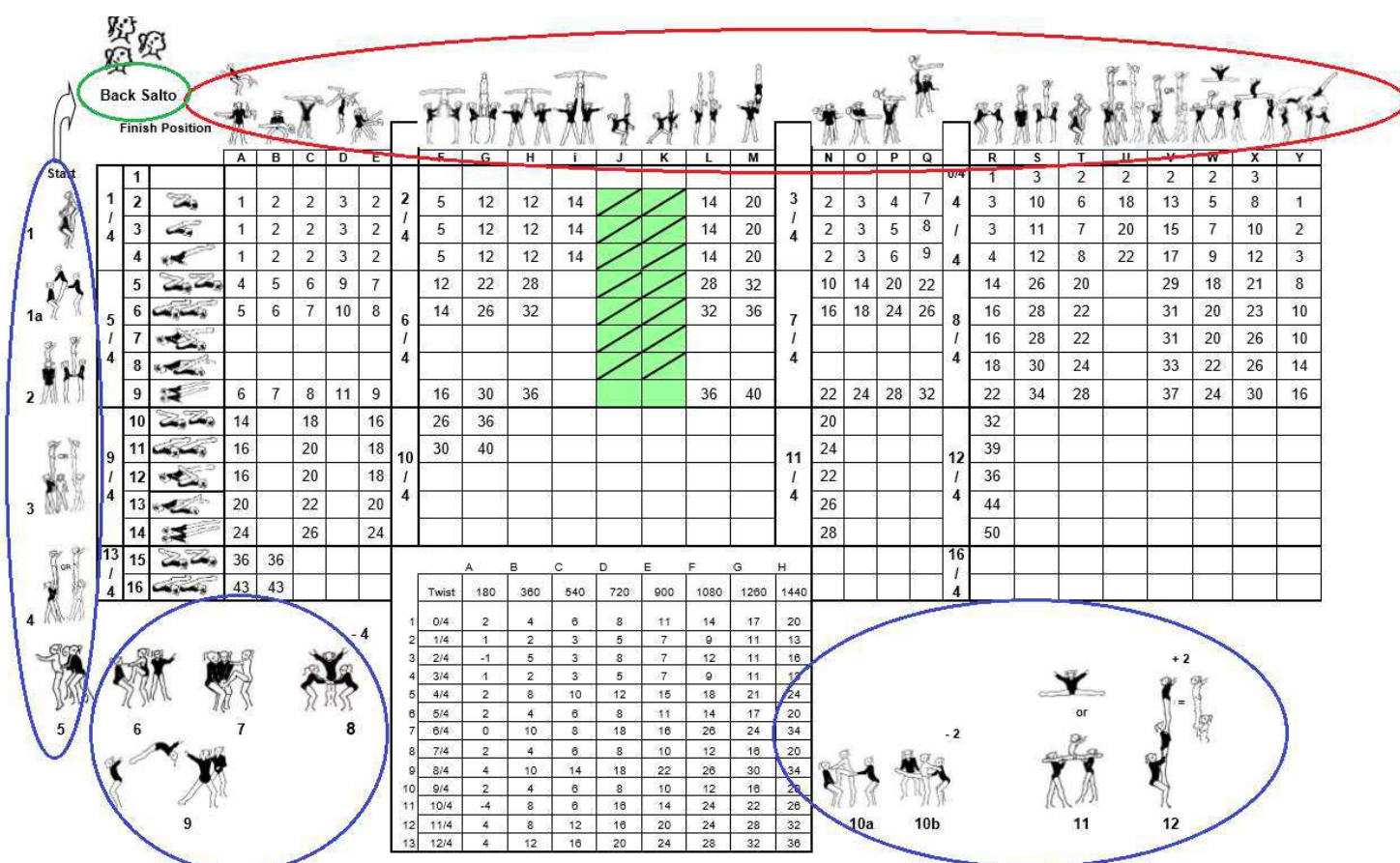
		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440
1	0/4	1	2	4	6	9	12	15	18
2	1/4	1	2	4	6	8	10	12	14
3	2/4	-2	7	5	12	10	18	16	24
4	3/4	1	3	4	6	8	10	12	14
5	4/4	4	8	12	16	20	24	28	32
6	5/4	3	4	6	8	11	14	17	20
7	6/4	0	12	8	16	12	24	20	32
8	7/4	3	5	7	9	12	15	18	22
9	8/4	8	12	16	20	24	28	32	36
10	9/4	4	6	8	11	14	18	22	28
11	10/4								
12	11/4								
13	12/4	12	16	20	24				

Arbejdsgang for at finde momenter – gruppe tempo:

Åben filen '6 – women's group dynamic'.

Find momentets værdi:

Alle siderne i tempo-filen er opbygget som vist på figuren. Positionerne i de blå cirkler er start-positioner og de i den røde cirkler er slutpositioner. Helt oppe i venstre hjørne er indikeret om momenterne på den gældende side roterer forlæns eller baglæns (på figuren vist med en grøn cirkel).



1. Find den side hvor startpositionen, som du skal bruge er.
2. Vælg om toppen skal rotere lukket, hoftebøjjet, strakt, dobbelt lukket, dobbelt hoftebøjjet eller andet ved de små billeder af toppositioner i venstre side af tabellen (se figur).
3. Find slutpositionen for momentet (dem med rød cirkel i figuren på foregående side).
4. Værdien for momentet findes ved at tage toppens rotationsposition (lukket, dobbelt, hofte osv.) i den kolonne og momentets slutposition i øverste række og finde hvor de to møder hinanden (se figur nedenfor). Værdien skrives i boks B i rutineskema.
5. Nedenfor er eksempel på en platform med dobbelt baglænder til landing på gulv, som giver 14.
6. Referencen for tempomomentet skrives i boks 2 (top) som: side, nummer på startpositon, kolonne på landingsposition, nummer på tops rotationsposition.
 - a. Eks. Platform dobbelt baglænder til gulv: P74, 2, R5
 - b. HUSK at skrive i titellinjen (feltet over tegningen af momentet) hvad der laves. Fx 4/4 B – 360 (hvis det er en 4/4 baglæns salto med helskrue).

Back Salto

Start

Finish Position

		A	B	C	D	E	
1	1						2
1 / 4	2	1	2	2	3	2	4
	3	1	2	2	3	2	
	4	1	2	2	3	2	
5	5	4	5	6	9	7	6
5 / 4	6	5	6	7	10	8	4
	7						
	8						
	9	6	7	8	11	9	
10	10	14		18		16	10
9 / 4	11	16		20		18	4
	12	16		20		18	
	13	20		22		20	
	14	24		26		24	
13 / 4	15	36	36				
	16	43	43				

-4

Back Salto

Start

Finish Position

		A	B	C	D	E		F	G	H	I	J	K	L	M		N	O	P	Q		R	S	T
1	1						2	5	12	12	14			14	20	3	2	3	4	7	0/4	1	3	2
1 / 4	2	1	2	2	3	2	4	5	12	12	14			14	20	4	3	3	5	8	4	3	10	6
	3	1	2	2	3	2		5	12	12	14			14	20	4	2	3	6	9	4	3	11	7
	4	1	2	2	3	2		5	12	12	14			14	20	4	2	3	6	9	4	4	12	8
5	5	4	5	6	9	7	6	12	22	28			28	32		7	10	14	20	22	8	14	26	20
5 / 4	6	5	6	7	10	8		14	26	32			32	36		8	16	18	24	26	4	16	28	22
	7																					16	28	22
	8																					18	30	24
	9	6	7	8	11	9		16	30	36			36	40			22	24	28	32		22	34	28
	10	14		18		16		26	36								20					32		

Skruer:

7. Hvis der er skruer på et moment bruger man tabellen i bunden af den side hvor momentet findes (se figur nedenfor).
 - a. Her finder man antal rotationer ude i venstre kolonne (2/4, 4/4 eller andet) og hvor mange grader der skrues i øverste række (180, 360, 540 osv). Man finder værdien af skruen ved at finde hvor de to mødes. Værdien lægges sammen med værdien for tempomomentet og skrives derfor i boks B.
 - b. Nedenfor ses et eksempel på 4/4 salto med 360 skrue som giver 8.

- c. Referencen for skruen er 'række, kolonne'. Fx: B5. Denne skrives efter momentets reference i boks 2 (top).

		A	B	C	D	E	F	G	H
	Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440
1	0/4	2	4	6	8	11	14	17	20
2	1/4	1	2	3	5	7	9	11	13
3	2/4	-1	5	3	8	7	12	11	16
4	3/4	1	2	3	5	7	9	11	13
5	4/4	2	8	10	12	15	18	21	24
6	5/4	2	4	6	8	11	14	17	20
7	6/4	0	10	8	18	16	26	24	34
8	7/4	2	4	6	8	10	12	16	20
9	8/4	4	10	14	18	22	26	30	34
10	9/4	2	4	6	8	10	12	16	20
11	10/4	-4	8	6	16	14	24	22	26
12	11/4	4	8	12	16	20	24	28	32
13	12/4	4	12	16	20	24	28	32	36

Arbejdsgang for at finde momenter – par balance:

Åbn filen '3.1 Pairs static and motions'

Find bundpositionen:

1. Alle bundpositioner findes i de gule bokse på s. 18-25
2. Den valgte bundposition skrives i boks 3 (Base)
3. Man skriver side , nummer (tal).
 - a. Eksemplet til højre ville hedde: P19, 11.
4. Værdien for bundpositionen skrives i boks C
 - a. Eksemplet til højre giver værdi 3

	1			
				
Value	A	B	C	D
SH		1		
Top		2		
Base		3		

Find toppositionen:

1. Toppens position findes i de hjul der findes på samme side som man fandt bundens position (KUN de hjul hvor værdi-tallene er blå)
2. Hvis vi fortsætter på eksemplet ovenfor skal vi altså blive på side 19 og vælge en af de blå toppositioner i det hjul der hedder tabel 4.
3. Referencen til den valgte topposition skrives i boks 1 (SH).
 - a. Man skriver side, tabel og bogstav.
 - b. Eksemplet til højre vil hedde: P19, Tab. 4, D
4. Værdien for toppen skrives i boks A.
 - a. Eksemplet til højre giver værdi 4 for toppositionen.

	1			
Value	A	B	C	D
SH			1	
Top			2	
Base			3	

5. HUSK:

- Når du har fundet værdi for din bundposition og topposition skal du tjekke i filen '2 – general rules' for at se om der er nogle ekstra point i det moment i laver (eks. Man får +1 for at lave lav håndhånd og +3 for at lave høj håndhånd, men der er MANGE flere der giver ekstra).
- Skriv "3 i feltet ovenover momentet hvis det er et statisk hold (et moment der holdes 3 sekunder).

Overgange for toppen:

1. Hvis din top laver en overgang skal hun have værdi for det.
2. Find det hjul hvor du fandt toppens position og værdi.
3. Til overgange bruges de hvide bobler.

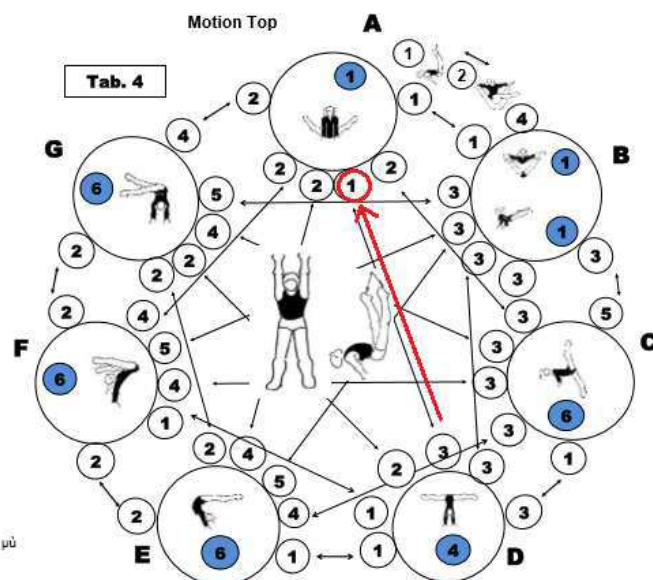
4. Der går en masse pile gennem hjulet imellem de forskellige positioner. Find den pil der fører fra din tops første position til hendes/hans anden position og følg den. Værdien for overgangen findes i den hvide boble som pilen fører til.

- a. Skal man eks lave en overgang fra håndstand til katete i hjulet kaldet T4 (som vi arbejdede med før) får toppen værdi 1 for sin overgang (se figur).

5. Toppens overgang skrives i boks 2 (top) og værdien i boks b.

- a. Overgangen skrives som:
- Side, tabel (hjul), position 1 – position 2.
 - Eks: P19, tab. 4, D-A

	1	
Value	A	B
SH		1
Top		2
Base		3



6. Eksempel på tops overgang i et rutineskema:

Tariff Sheet 2017 -2020									
Names gymnasts + contactperson (Cellphone-nr)									
1	3	2		3	3	4			
Value	4	3	1		1	3			
SH	P19, T4, D				P19, T4, A				
Top				P19, T4; D-A					
Base	P19, 11				P19, 11				

Overgange for bunden:

1. **Lav en boks** med den første bundposition og den top de har på (følg vejledningen i punktet 'find bundpositionen').
2. **Lav en ny boks** med en pil for at indikere at bunden laver en overgang (hvis toppen holder samme position tegnes denne ind i boksen med samme position).
 - a. I denne boks skrives referencen for bundens overgang i boks 3 (base) og værdien for overgangen i boks C.
 - b. Toppens reference skrives i boks 1 (SH) og værdien skrives i boks A. **HUSK** toppen får værdi for sin statiske position når bunden laver overgang.
3. På samme side som du fandt bundpositionen finder du det hjul (med grå og hvide bobler) der minder mest om din bundposition.
 - a. Referencen for overgangen skrives som: Side, tabel, startposition – slutposition.
 - i. Eks: P19, T6, N-J
4. Værdien findes i de grå og hvide bobler. Om man skal bruge de hvide eller de grå afhænger af toppens position.
 - a. Hvis toppen laver en håndstand eller en position der giver 6 eller mere skal man bruge de grå bobler til at finde bundens værdi. Ellers skal man bruge de hvide bobler til at finde bundens værdi.
 - b. Værdien findes ved at følge pilen der går fra bundens startposition til bundens slutposition og se hvad der står i den bobel.
5. **Lav en sidste boks** med nummer 2 bundsposition og den top-position der er på (følg vejledningen i punktet 'find bundpositionen').
6. Se fuldt eksempel på bunds overgang nedenfor.

	1	"3"	2	Motion base	3	"3"
Value	4	3	4	6	4	3
SH	P19, T4, D		P19, T4, D		P19, T4, D	
Top						
Base	P19, 11		P19, T6, N-J		P19, 15	

Arbejdsgang for at finde momenter – gruppe balance:

Åbn filen '5 - Women's group static'.

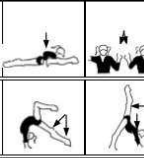
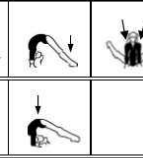
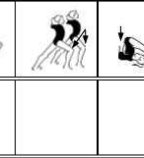
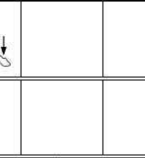
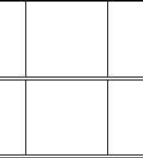
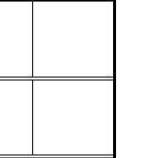
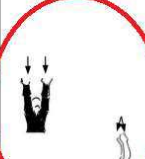
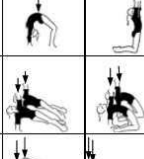
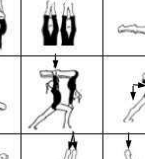
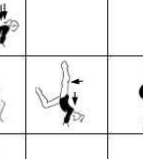
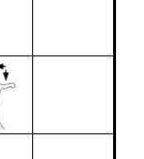
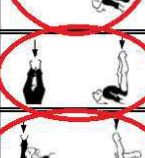
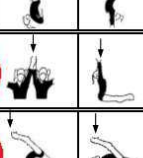
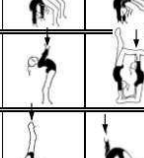
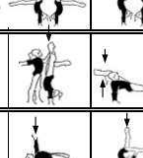
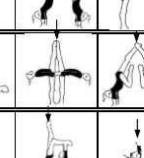
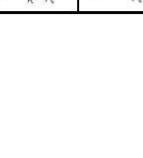
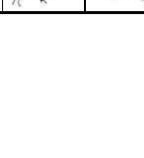
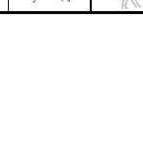
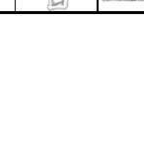
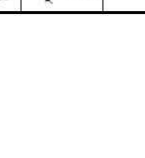
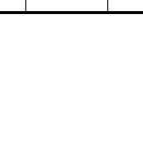
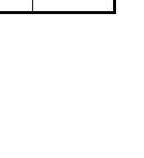
Find bundpositionen:

1. Alle bundpositioner findes på side 65-71
2. Den valgte bundposition skrives i boks 3 (Base)
3. Man skriver side, række (bogstav), nummer (tal).
 - a. Eksemplet til højre ville hedde: P65, A, 4.
4. Værdien for bundpositionen skrives i boks C
 - a. Eksemplet til højre giver værdi 5
5. Find ud af hvilken **GRUPPE** bundpositionen hører under. Findes nederst på den side hvor du fandt bundpositionen: 1 group - difficulty 1 - 8; 2 group - difficulty 9 - 13; 3 group - difficulty 14 - 17; 4 group - difficulty 18

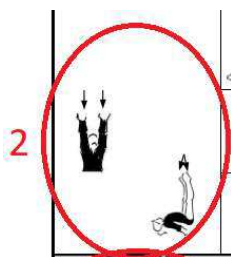
	1			
				
Value	A	B	C	D
SH		1		
Top		2		
Base		3		

Find toppositionen:

1. Slå op på side 58 (how to look for the value of the top).
2. Find den position i rækkerne 1-13 der bedst muligt ligner din bundposition.
3. Når du har fundet den der ligner bedst muligt kigger du ude til venstre i tabellen og ser hvilket af de 4 billeder din position hører under.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1													
2													
3													
4													

4. Nu skal du finde toppens position ud fra hjulene på side 61-64. Billederne inde i hjulene svarer (nogenlunde) til de 4 billeder til højre i ovenstående tabel. Hvis din bundposition fx fandtes ud for billede 2 skal du derfor finde hjulet med et billede der ligner dette:



Dvs. i dette tilfælde er det hjulet på side 61 til højre, da det ligeledes viser bønder med strakte ben/arme.

5. Nu skal du beslutte hvad din top skal lave. Hele vejen rundt om hjulet findes der forskellige toppositioner (katete, håndstand, japaner osv.) og du vælger en.

- Toppens position skrives i boks 1 (SH).
- Toppens position skrives med: side, tabel (hjul), position
 - Eks. Til højre ville være: P61, Tab. 2, F

6. Værdien for toppen skrives i boks A.

- For at finde toppens værdi skal man huske hvilken **GRUPPE** ens bundposition hørte til (se punkt 5 under 'find bundposition').
- Toppens statiske værdi er de grå bobler i hjulene.
- Laver man eksempelvis en katete fra tabel 2 og bundpositionen hører til gruppe 1 giver toppen værdi 1. Hører bøndernes position til gruppe 2 giver toppens værdi 2 osv.

	1			
Value	A	B	C	D
SH		1		
Top		2		
Base		3		

7. HUSK:

- Hvis bundpositionen kommer fra kategori 2 (de gule på s. 66) så er der to arbejdende toppe og man skal derfor finde værdien og referencen til 2 toppe og disse kan sagtens være fra to forskellige hjul!
- Når du har fundet værdi for din bundposition og topposition skal du tjekke i filen '2 – general rules' for at se om der er nogle ekstra point i det moment i laver (eks. Man får +1 for at lave lav håndhånd og +3 for at lave høj håndhånd, men der er MANGE flere der giver ekstra).
- Skriv "3 i feltet ovenover momentet hvis det er et statisk hold (et moment der holdes 3 sekunder).



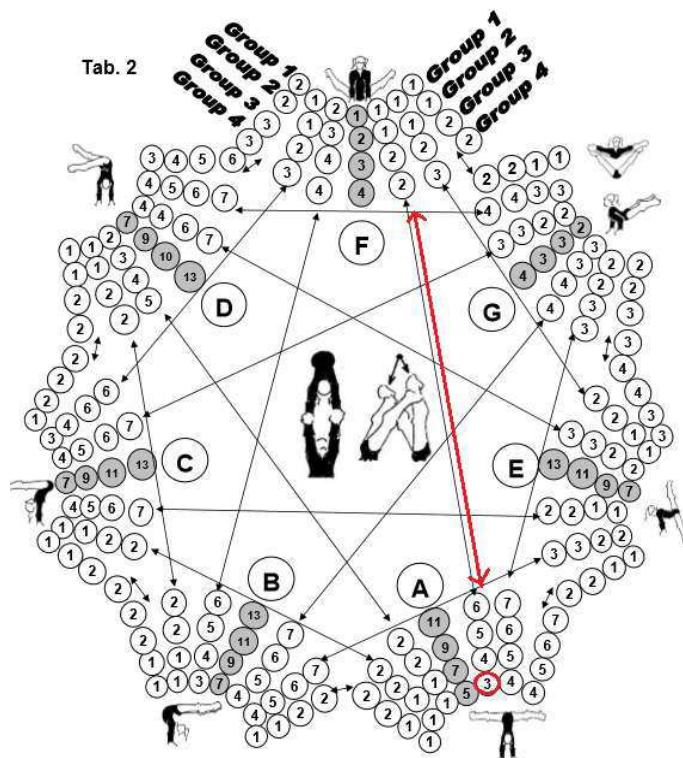
Overgange for toppen:

- Hvis din top laver en overgang skal hun have værdi for det.
- Find det hjul hvor du fandt toppens position og værdi.

3. til overgange bruges de hvide bobler.
4. Der går en masse pile gennem hjulet imellem de forskellige positioner. Find den pil der fører fra din tops første position til hendes anden position og følg den. Værdien for overgangen findes i den hvide boble som pilen fører til. HUSK at bøndernes GRUPPE er afgørende for toppens værdi – det gælder også i overgange. Gruppe 1 er de længst væk fra midten af cirklen, gruppe 2 er den næste osv.

- a. Skal man eks lave en overgang fra katete til håndstand i hjulet kaldet tab. 2 og bøndernes position er i gruppe 1 får toppen værdi 3 for sin overgang (se figur). Havde bøndernes position været gruppe 2 havde toppen fået værdi 4 for samme overgang i stedet.

- b. Toppens overgang skrives i boks 2 (top) og værdien i boks b.
- c. Overgangen skrives som:
 - i. Side, tabel (hjul), position 1 – position 2.
 - ii. Eks: P61, tab. 2, F-A



	1			
Value	A	B	C	D
SH		1		
Top		2		
Base		3		

Overgange (transitions) for bønderne:

1. Lav en boks med den første bundposition og den top de har på (følg vejledningen i punktet 'find bundpositionen').
2. Lav en ny boks med en pil for at indikere at bønderne laver en overgang (hvis toppen holder samme position tegnes denne ind i boksen med samme position).
 - a. I denne boks skrives referencen for bøndernes overgang i boks 3 (base) og værdien for overgangen i boks C.
 - b. Referencen skrives som: P59 (alle gruppeovergange refereres til med denne side).

- c. Værdien findes på side 59 i tabellen ved at tage værdien for position 1 ovre i venstre kolonne og værdien for position 2 oppe i øverste række og finde hvor de to møder hinanden (se figur). Har man eks. En bundposition til værdi 14 og laver en overgang til en bundposition til værdi 18 får man værdi 7 for overgangen.

3. Lav en sidste boks med nummer 2 bundsposition og den top-position der er på (følg vejledningen i punktet 'find bundpositionen').

2 nd BASE 1 st BASE	1-8	9-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30...
1-8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9-13	1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12
14-15	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13
16-17	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14
18-19	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
20-21	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
22-23	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17
24-25	7	8	9	10	11	12	13	14	16	17	18
26-27	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19
28-29	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	20
30...	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

4. Se fuldt eksempel på bønders overgang nedenfor.

	1	"3	2	3	"3
					
Value	2	10	2	2	12
SH	P61, T2, F	P61, T2, F	P61, T2, F		
Top					
Base	P65, B7	P59	P65, B8		