

Nationalt Reglement

DK1










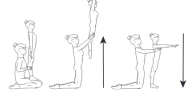

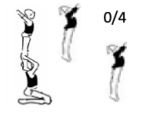




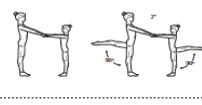





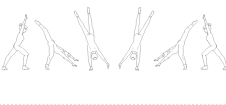

2021-2022

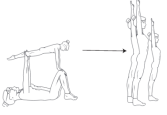



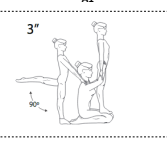
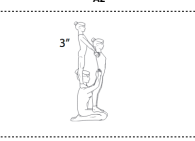



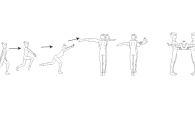


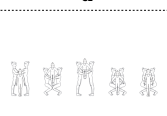
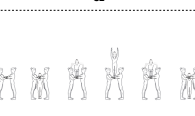
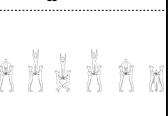

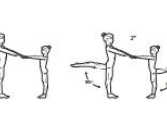
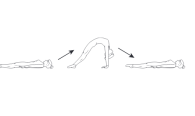
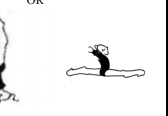
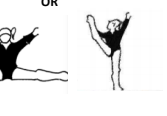


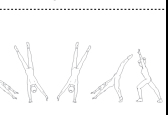
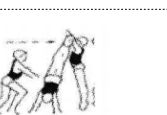
Gym**Danmark**
Sports Acrobatik

DANSK UDVIKLINGSPLAN - DK1

Regler for deltagelse: Acrobaten skal have en gyldig begynderlicens fra 1. august til 31. juli jf. Gymdanmarks regler for licens. Se i øvrigt Sports Acrobatik Konkurrencebestemmelse.

| Par / Gruppe | | Regler / Indhold i rutinen |
|--|---|---|
| INDHOLD - RESTRIKTIONER - OBLIGATORISK | DK1 | 1 Hver gymnast må kun deltage i én disciplin og kategori. |
| | | 2 Man skal min. fylde 7 år i kalenderåret (januar-december) for at kunne deltage ved konkurrencer. Der er ingen øvre grænser. |
| | | 3 Et par eller en gruppe, som har vundet i en kategori til et mesterskab, kan året efter ikke deltage i samme kategori <u><i>i samme konstalation.</i></u> |
| | | 4 Rutinens længde må ikke overstige 1. min og 30 sek. Der er ikke noget minimumskrav. |
| | | 5 Der gives et CJP fradrag på 1.0 for hvert manglende acrobatisk- eller individuelle moment. |
| | | 6 Det er tilladt i alle kombinationer at have dreng som top - både par og gruppe. De må gerne bytte pladser i løbet af rutinen - det gælder også top og bund. |
| | | 7 Der er 2 kategorier - PAR eller GRUPPE - uanset sammensætning og køn. |
| | | 8 Ingen momenter må laves lige efter hinanden. Der skal laves rytme/koreografi imellem alle momenter. Alle momenter skal således påbegyndes på gulvet og slutte på gulvet - med mindre andet er angivet. |
| | | 9 Par og grupper skal præsentere en kombineret rutine og skal opfylde følgende krav: A) Rutinen skal bestå af 4 acrobatiske momenter og 2 individuelle momenter pr. gymnast, hvor der vælges maksimalt 1 moment fra hver af rækkerne <u><i>A-B-C-D-E-F</i></u> . B) Individuelle momenter SKAL udføres samtidig af alle gymnaster. |
| RUTINESKEMA | 1 Illustrationerne kopieres ind i FIG Tariff Sheet i den rækkefølge momenterne udføres i rutinen. Der angives momentets nummer i box 2 og værdien for momentet noteres i box B. I alt 6 momenter. Se eksempler på GymDanmarks hjemmeside. | |
| | 2 Sværhedsgraden udregnes ved sammentælling af værdien af balance momenter + værdien af tempo momenter + gennemsnittet af værdien af de individuelle momenter. Denne sum deles herefter med 10, hvilket giver rutinens D-Score. | |
| | 3 Final Score gives efter rutinens udførelse og udregnes således: E-Score + A-Score + D-Score = Total Score - DJ/CJP fradrag = Final Score. | |

| DK1 PAR | 1 | Beskrivelse | 2 | Beskrivelse | 3 | Beskrivelse | 4 | Beskrivelse |
|-------------------------|---|--|---|--|---|---|---|--|
| Balance momenter |  <p style="text-align: center;">A1</p> | <p>B1: BJERG PÅ KASSE: Bunden sidder og presser op til kasse position. Toppen har front mod bunden og placerer hænderne på skulderne af bunden. Toppen træder op og placerer fødderne på lårene af bunden. Toppen holder benene strakte og ender i positionen "bjerg". Holdes i 3 sekunder.</p> |  <p style="text-align: center;">A2</p> | <p>B2: BIRD PÅ BENENE: Toppen starter foran bunden, så de kigger på hånden. Derefter placerer bunden fødderne på toppens mave. Bunden bukker benene og toppen giver et hop. Toppen spænder op i et spændt svej. Både top og bund skal strække armene. Holdes i 3 sekunder.</p> |  <p style="text-align: center;">A3</p> | <p>A3: STØTTET HÅNDSTAND PÅ KNÆ: Bunden sidder på sine lægge. Toppen står på den ene side af bunden med ansigtet rettet samme vej. Toppen placerer sine hænder på bundens lår. Bunden tager fat på ben eller i hoften og hjælper toppen op på hænder. Holder toppens håndstand for 3 sekunder - hvorefter toppen ruller på gulvet og ender i stående position.</p> |  <p style="text-align: center;">A4</p> | <p>A4: STØTTE KATETE-STEM PÅ GULVET: Bunden sidder på sine lægge. Toppen placerer sine hænder på gulvet foran bunden, holder en katete-position. Bunden hjælper i hoften eller benene med en katete-stem. Holder toppens håndstand for 3 sekunder - hvorefter toppen ruller på gulvet og ender med begge arme ved ørerne.</p> |
| |  <p style="text-align: center;">B1</p> | <p>A1: KATETE PÅ KNÆ: Bunden sidder på sine lægge. Toppens kateteben er foran bunden, og har hænderne i mellem benene eller på siden. Toppen sætter hænderne på bundens lår. Bunden støtter toppen under benene. Holdes i 3 sekunder.</p> |  <p style="text-align: center;">B2</p> | <p>B2: LILLE TO MAND HØJ: Bunden sidder på sine lægge. Toppen står bag bunden og kravler op på bundens skuldre. Bunden holder bed lige under toppen knæhase, på dette tykke stykke af læggen. Toppen skal strække benene og armene. Holdes i 3 sekunder.</p> |  <p style="text-align: center;">B3</p> | <p>B3: BEGYNDER HÅNDSTAND: Bunden ligger på ryggen med benene bukket og fødderne i jorden. Toppen stiller sig, så man kigger på bunden. Toppen sætter hænderne på bundens lår og ligger skuldrene i bundens hænder. Derefter hopper toppen op i håndstand. Både toppen og bundens arme skal være strakte. Benstillingen er fri. Holdes i 3 sekunder.</p> |  <p style="text-align: center;">B4</p> | <p>B4: HÅND STØTTE: Bunden ligger ned, knæene op, og fødderne i gulvet. Toppen og bunden tager hinandens hænder. Hvorefter toppen går i pike position for en katete med begge fødder på bundens knæ. Holdes i 3 sekunder.</p> |
| Tempo momenter |  <p style="text-align: center;">C1</p> | <p>C1: JUMP TO WRAP: Partnerne står med ansigterne mod hinanden. Bunden tager ved under armene på toppen. Toppen hopper op til front "wrap" positionen på bundens hofte. De skal udvise kontrol. Bunden løfter toppen tilbage på gulvet.</p> |  <p style="text-align: center;">C2</p> | <p>C2: LIGE HOP: Bunden sidder på sine lægge. Toppen står på bundens lår. Bunden støtter toppen ved at holde på dennes ben. Toppen hopper lige op i luften hvorefter de skal lande på gulvet. Bunden rejser sig op og hjælper med at komme op og støtter toppens landing.</p> |  <p style="text-align: center;">C3</p> | <p>C3: T-LØFT: Bunden og toppen kigger på hinanden. Toppen former en T-position med armene strakt og lige ud til siden. Bunden placerer hænderne i armhulen på toppen. Begge bøjer benene og bunden løfter toppen op og ned. Toppen og bunden skal udvise korrekt landings position.</p> |  <p style="text-align: center;">C4</p> | <p>C4: HOP FRA SKULDER: Se B2 for at komme op i "LILLE TO MAND HØJ". Bunden tager fat på læggen af toppen. Toppen bøjer benene og gør klar til at hoppe fra bundens skuldre. Bunden hjælper toppen med at komme op ved at presse læggen op. Bunden støtter landingen.</p> |
| |  <p style="text-align: center;">D1</p> | <p>D1: STÅ PÅ SKULDER: Bunden sidder på sine lægge. Toppen står bag ved eller ved siden af bunden. Bunden hjælper toppen med begge hænder med at kravle op på bundens skuldre, hvor begge kigger i samme retning. Toppen træder eller hopper af bundens skuldre for at lande på gulvet.</p> |  <p style="text-align: center;">D2</p> | <p>D2: HOP IGennem SKULDRE: Bunden sidder på sine lægge. Toppen står bag ved bunden. Bunden hjælper toppen med at hoppe over bundens hoved. Toppen går i lukket salto position for at få benene med igennem (Der skal IKKE laves salto). Toppen lander på gulvet foran bunden.</p> |  <p style="text-align: center;">D3</p> | <p>D3: LILLE PITCH: Bunden sidder på sine knæ og laver en pitch position. Toppen placerer sine hænder på bundens skuldre og placerer 1 fod i bundens hænder. Toppen sætter af ved at hoppe lige op i luften så benene samles. Bunden sætter sig op og presser toppen op til at udføre et strakt op hop. Bunden støtter landingen.</p> |  <p style="text-align: center;">D4</p> | <p>D4: PITCH: Bunden og toppen kigger på hinanden. Bunden laver en pitch position. Toppen placerer sine hænder på bundens skuldre og placere én fod i hænderne på bunden. Toppen hopper ind i en "blyant" position. Bunden forbliver nede og så rejser sig op for at støtte landingen. (Bunden løfter IKKE eller kaster)</p> |
| Individuelle |  <p style="text-align: center;">E1</p> | <p>E1: LIGE VÆGT / LØFT BEN: Partnerne holder hinanden i hænderne, hvorefter man løfter det ene ben op i 90 grader. Holdes i 2 sekunder.</p> |  <p style="text-align: center;">E2</p> | <p>E2: BRO: Man ligger nede på jorden helt strakt i "blyant" position. Pres op til bro positionen med enden bukket eller strakte ben. Fødderne kan være helt samlet eller lidt spredte. Acrobaten skal udvise kontrol. Holdes i 2 sekunder. Enden på gulvet i "blyant" position igen.</p> |  <p style="text-align: center;">E3</p> | <p>E3: HOVEDSTAND ELLER SPAGAT: Hovedstand, man sidder på sine knæ. Danner en trekant med hovedet og sine arme. Man sætter af på fødderne eller knæ og hopper op i balance. Kroppen skal være helt strakt og spændt. Spagat, man sætter sig i spagat - det ene ben foran det andet. Vigtigt hoften er helt lige frem, så den ene hofte ikke åbner op til split position. Begge momenter holdes i 2 sekunder.</p> |  <p style="text-align: center;">E4</p> | <p>E4: SPLIT ELLER Y-BALANCE: Split - man sætter sig i split - udvis kontrol. Y-Balance - man stiller sig på det ene ben, og tager ved ankelen på det andet, strækker benene, så man udviser en kontrol. Begge momenter holdes i 2 sekunder.</p> |
| |  <p style="text-align: center;">F1</p> | <p>F1: FORLÆNS RULLE: Man står med armene ind til ørerne i en "blyant" position. Derefter laver man en forlæns rulle UDEN at sætte hænder i gulvet for at komme op igen. Og ender med at have armene ind til ørerne i "blyant" position.</p> |  <p style="text-align: center;">F2</p> | <p>F2: RULLE LØFT BEN: Man ligger nede på gulvet helt strakt i "blyant" position. Man ruller ind i "lukket salto" position og ruller op uden at sætte hænderne i gulvet til slutpositionen med med det ene ben i 90 grader og armene ind til ørerne. Holdes i 2 sekunder.</p> |  <p style="text-align: center;">F3</p> | <p>F3: VEJRMØLLE: Der skal laves 1 vejrmølle.</p> |  <p style="text-align: center;">F4</p> | <p>F4: RONDAT: Der skal laves 1 rondat. (En vejrmølle, hvor man til sidst samler benene og lander med samlede ben)</p> |

| DK1 GRUPPE | 1 | Beskrivelse | 2 | Beskrivelse | 3 | Beskrivelse | 4 | Beskrivelse |
|---------------|--|--|--|---|--|--|--|--|
| Balancemønter |  | A1: PLANK PYRAMIDE: Bønderne ligger på gulvet ved siden af hinanden, knæ bukkede med fødderne på gulvet. Toppen står bag bøndernes hoveder. Går fremad over bønderne for at placere hænderne på deres knæ. Bønderne løfter toppen op til plankepositionen. Støtter må være hvorsomhelst på toppens ben. Holdes i 3 sekunder. |  | A2: HÅNDSTANDS PYRAMIDE: Bunden sidder på knæ på gulvet. Mellemmanden står foran bunden, de kigger på hinanden. Toppen står ved siden af bunden. Toppen laver en vejr mølle op på bundens lår med håndstandsposition med maven ind til bunden. Toppens benposition er fri. Bunden har ved arme/skulder og mellemmanden har ved benene eller fødderne på toppen. Holdes i 3 sekunder. |  | A3: BUKKE MED STÅ: Bønderne stiller sig med ryggen til anden. Bukker sig forover i 90 grader. Bønderne bukker benene for at toppen kan kravle op på lænden af de to bønder. Toppen strækker benene og armene ind til ørerne. Holdes i 3 sekunder. |  | A4: KASSEROLLE MED STÅ + HÅNDSTAND: Bunden sidder på gulvet og presser op i kasserolle position. Toppen står foran bunden med ryggen til kasserollen. Mellemmanden hjælper toppen op på kasserollen. Toppen står selv og udviser kontrol, mens mellemmanden svinger op til håndstand. Toppen støtter mellemmandens håndstand. Holdes i 3 sekunder. |
| |  | B2: KOLONNE PYRAMIDE: Bunden sidder på sine knæ på gulvet. Mellemmanden står på bundens ben og kigger i samme retning som bunden. Bunden støtter mellemmanden. Toppen står bagved bunden og placerer sine hænder på bundens skuldre og udfører en lige vægt med benet i 90 grader. Holdes i 3 sekunder. |  | B2: KOLONNE PYRAMIDE: Bunden sidder på sine knæ på gulvet. Mellemmanden står på bundens ben og kigger i samme retning som bunden. Bunden støtter mellemmanden. Toppen kravler op på bundens skuldre ved brug af mellemmands hænder. Når toppen er på skuldrene, skal toppen holde i hænder med mellemmanden eller have hænderne på mellemmandens skuldre. Holdes i 3 sekunder. |  | B3: KASSEROLLE MED STÅ: Bunden ligger på gulvet med benene strakt op i luften. Mellemmanden står foran bunden og holder ved bundens ben. Lægger sig tilbage, hvor bunden tager ved på mellemmandens skuldreblade. Mellemmanden tager sine arme lige op i luften. Toppen stiller sig med ryggen til pyramiden, tager ved bundens ben og kravler op på mellemmandens ben. Rejser sig stille op og udviser kontrol. Holdes i 3 sekunder. |  | B4: KATETE PÅ KNÆ: Bønderne står ved siden af hinanden. Bønderne sætter det ene knæ i jorden, så har de har benet ved siden af hinanden oppe. Toppen laver en katete på bøndernes ben. Bønderne støtter toppens katete hvorsomhelst under toppens ben. Holdes i 3 sekunder. |
| Tempomønter |  | C1: T-LØFT: Bønderne står side om side og kigger på toppen. Toppen former en T-position med sine strakte arme lige ud til siden. Bønderne placerer deres hænder i armhulene og på underarmene. Alle bukker benene og toppen sætter af til strakt position, hvor bønderne løfter toppen op og ned. Toppen og bønderne viser en korrekt landings position. |  | C2: LØB SUPERMANDS GRIB: Bønderne kigger på hinanden. Toppen løber og hopper op i bøndernes arme til et grip på maven, grebet af bønderne. |  | C3: PITCH: Bønderne sidder på deres lægge ved siden af hinanden og kigger på toppen og laver en pitch position. Toppen træder op i bøndernes hænder og strækker sine ben. Toppen bukker sin ben og hopper med strakte ben. Bønderne sætter sig op og kaster toppen. Toppen lander i T-position med sine arme ud til siden. Bønderne støtter landingen. |  | C4: PITCH: Bønderne står ved siden af hinanden og kigger på toppens hoved og laver en pitch position. Toppen træder op i bøndernes hænder og strækker sine ben. Toppen bukker sin ben og hopper med strakte ben. Bønderne forbliver i bukket position (må IKKE kaste toppen). Toppen lander i T-position med sine arme ud til siden. Bønderne støtter landingen. |
| |  | D1: PLATFORM: Bønderne ligger på hinanden og former en "platform" med deres hænder. Toppen står foran bønderne, placerer sine hænder på bøndernes skuldre, og sætter sig på platformen. (Bønderne bukker benene for at hente toppen og stiller sig tilbage i strakt position) Bønderne bukker benene og tilbage til udgangspunkt mens toppen sidder på platformen. Toppen kan have hænderne på skuldrene. Bønderne sætter toppen retur på gulvet og slutter af. |  | D2: PLATFORM: Bønderne kigger på hinanden og former en "platform" med deres hænder. Toppen står bagved platformen, placerer sine hænder på bøndernes hoved og kravler op på platformen. Når den er stabil, tager toppen hænderne op til ørerne. Toppen tager hænderne tilbage på skulder eller hovedet og hopper af baglæns med støtte af bønderne. |  | D3: PLATFORM: Bønderne ligger på hinanden og former en "platform" med deres hænder. Toppen står bagved platformen, placerer sine hænder på bøndernes hoved eller skuldre og kravler op på platformen og står. Bønder går ned i benene og tilbage til startposition, mens toppen står helt stille med strakte ben. Toppen tager hænderne tilbage på skulder eller hovedet og hopper af platformen med støtte af bønderne. |  | D4: PLATFORM: Bønderne ligger på hinanden og former en "platform" med deres hænder. Toppen står bagved platformen, placerer sine hænder på bøndernes hoved eller skuldre og kravler op på platformen og står. Toppen bøjer benene og hopper af platformen. Bønder går med ned i benene og forbliver i det position (må IKKE kaste toppen). Toppen lander i T-position med sine arme strakte ud til siden. Bønderne strækker benene igen og støtter landingen. |
| Individuelle |  | E1: LIGE VÆGT / LØFT BEN: Partnerne holder hinanden i hænderne, hvorefter man løfter det ene ben op i 90 grader. Holdes i 2 sekunder. |  | E2: BRO: Man ligger nede på jorden helt strakt i "blyant" position. Pres op til bro positionen med enden bukket eller strakte ben. Fødderne kan være helt samlet eller lidt spredte. Acrobaten skal udviser kontrol. Holdes i 2 sekunder. Ender på gulvet i "blyant" position igen. |  | E3: HOVEDSTAND ELLER SPAGAT: Hovedstand, man sidder på sine knæ. Danner en trekant med hovedet og sine arme. Man sætter af på fødderne eller knæ og hopper op i balance. Kroppen skal være helt strakt og spændt. Spagat, man sætter sig i spagat - det ene ben foran det andet. Vigtigt! hoften er helt lige frem, så den ene hofte ikke åbner op til split position. Begge momenter holdes i 2 sekunder. |  | E4: SPLIT ELLER Y-BALANCE: Split - man sætter sig i split - udviser kontrol. Y-Balance - man stiller sig på det ene ben, og tager ved ankelen på det andet, strækker benet, så man udviser en kontrol. Begge momenter holdes i 2 sekunder. |
| |  | F1: FORLÆNS RULLE: Man står med armene ind til ørerne i en "blyant" position. Derefter laver man en forlæns rulle UDEN at sætte hænder i gulvet for at komme op igen. Og ender med at have armene ind til ørerne i "blyant" position. |  | F2: RULLE LØFT BEN: Man ligger nede på gulvet helt strakt i "blyant" position. Man ruller ind i "lukket salto" position og ruller op uden at sætte hænderne i gulvet til slutpositionen med med det ene ben i 90 grader og armene ind til ørerne. Holdes i 2 sekunder. |  | F3: VEJRMØLLE: Der skal laves 1 vejr mølle. |  | F4: RONDAT: Der skal laves 1 rondat. (En vejr mølle, hvor man til sidst samler benene og lander med samlede ben) |