

BEDØMMELSESRULET FOR ASPIRANTTRÆKKEN



Vedtaget og udgivet oktober, 2021

Af Udvalget for TeamGym (UTG)

© Copyright GymDanmark, Danmarks Gymnastik Forbund

INDHOLDSFORTEGNELSE

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

1 GENERELT AFSNIT

1.1 HVAD ER EN ASPIRANTKONKURRENCE

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

Aspirantkonkurrencen danner udgangspunkt for senere deltagelse i de øvrige rækker. Derfor er spirantkonkurrencen bygget op omkring udførelse og fokus på god grundgymnastik.

Som enkelt gymnast, der deltager i en aspirantkonkurrence, er det muligt senere i en sæson at deltage i andre TeamGym konkurrencer, men det er ikke muligt at deltage i en anden TeamGym konkurrence (eks. Talentrækken) for derefter at deltage i en aspkonkurrence.

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

1.2 RÆKKER OG ALDERSBESTEMMELSER

Der kan tilmeldes hold i følgende rækker jf. Teknisk Regulativ pkt. 1.3.4:

- **Nano**
- **Micro**
- **Mini**

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

1.3 DELTAGERANTAL

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

1.4 PÅKLÆDNING

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

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

1.5 REDSKABER

Redskaber til aspirantkonkurrencer følger Redskabsregulativet for TeamGym.

1.6 TILMELDING OG DELTAGERLISTE

Tilmelding foregår som anført i Teknisk Regulativ for TeamGym pkt. 6.7

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

1.7 DISCIPLINER OG BEDØMMELSE

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

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

	Rytmask gulvserie	Bane/trampet
Udførelse (E-karakter)	10,0	10,0
Komposition og sværhed (CD-karakter)	1,5	-

I aspirantkonkurrencen er det udførelsen og grundgymnastik der er i fokus, og derfor er det ikke muligt at opnå en kompositions- og sværhedskarakter i springene. I rytmen er det dog muligt at opnå en kompositions- og sværhedskarakter på maksimalt 1,5 point.

Udførelseskarakteren starter på 10,0 og herfra fradrages der for fejl. Karaktererne til aspirantkonkurrencen kan **IKKE** sammenlignes med karakterer i andre TeamGym konkurrencer. Dommerne benytter en særlig retfærdighedstabel, der sikrer at to hold med forskelligt antal gymnaster ikke bedømmes unfair.

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

Der er en række krav, som skal overholdes i en aspirantkonkurrence. Hvis disse krav ikke overholdes, medfører dette en påtale fra overdommeren/overdommerne. Følgende krav skal overholdes:

Handlinger der kan medføre påtale
Ukorrekt påklædning, smykker, m.m. - jf. pkt. 1.4
Manglende eller mangelfuld modtagning
Usikkert fastgjort bandage
Ikke respektere de konkurrencemæssige krav (pr. defineret enhed)

2 RYTMISK GULVSERIE

2.1 DISCIPLINKRAV

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

2.2 UDFØRELSESKARAKTEREN

Udgangspunktet for udførelseskarakteren er 10,0, hvorfra der fradrages for fejl. Udførelseskarakteren bedømmes ud fra følgende kriterier:

- **Samtidighed:** holdets samlede præstation - følges holdet ad, når det er meningen
- **Hjælp fra trænere:** fradrag for hjælp/instruktion fra trænere (fradrag på 0,5)
- **Præcision i formationer:** præcise opstillinger
- **Kropsholdning:** strakte fodled, solidt center (muskkelkorset) og andre led bevidst bøjede eller strakte
- **Udførelse af elementer:** gymnasternes udførelse af valgte elementer

2.3 KOMPOSITIONS- OG SVÆRHEDSKARAKTEREN

Kompositions- og sværhedskarakteren (CD-karakter) opbygges og udregnes efter indholdet i serien. Der kan maksimalt opnås en CD-karakter på 1,5.

Følgende tillæg tæller med i karakteren:

- **Flere planer:** Stående og siddende. Der kan opnås 0,1 for hvert opfyldt plan. Max. 0,2 i alt
- **Fronter:** gymnasterne skal have front fremad, til en af siderne og bagud. Der opnås 0,1 for hver opfyldt front. Max. 0,3 for 3 forskellige fronter
- **Forskellige opstillinger (formationer):** gymnasterne skal bevæge sig rundt i forskellige opstillinger. Der opnås 0,1 for hver opstilling. Der kan opnås tillæg for i alt 2 forskellige opstillinger. Max. 0,2 for 2 forskellige opstillinger
- **Balancer:** en balance defineres som en figur holdt i ro, hvor gymnasten står på 1 ben, 2 ben på tå, sidder på numsen uden støtte med hænder eller fødder, støtter med 1 hånd og en fod, står på hænder, står på hovedet eller står i bro. Mindst én balance skal være på et ben. Der kan opnås tillæg på 0,2 for hver balance. Max. 0,4 for 2 forskellige balancer
- **Hop/spring:** et afsæt på 1 eller 2 ben og en genkendelig figur i luften før landing på 1 eller 2 ben. Max. 0,2 for 1 hop/spring
- **Andre tillæg:** der kan opnås tillæg for:
 - Pivot/drejning
 - Akrobatiske elementer (rulle, mølle, araber, m.m.)
 - Der kan opnås 0,1 i tillæg for hver opfyldt gruppe

Bedømmelsesreglement
Aspirantrækken

CD-karakteren kan opstilles mere overskueligt i denne tabel:

CD-karakter - i alt 1,5 point			
Planer	Siddende (0,1)	Stående (0,1)	
Fronter	Fremad (0,1)	Til siden (0,1)	Bagud (0,1)
Opstillinger/ formationer	1. opstilling (0,1)	2. opstilling (0,1)	
Balancer	Stående balance (0,2)	Valgfri balance (0,2)	
Hop/spring	1 hop (0,2)		
Andre tillæg	Akrobatisk element (0,1)	Pivot/drejning (0,1)	

2.4 VEJLEDNING TIL RYTME

Det er trænerens opgave at vurdere, hvad der skal medtages i serien, og hvor lang den skal være inden for det angivne tidskrav.

Det kan være svært for de helt små gymnaster at udføre lange serier med alle tillæg. Derfor er det trænerens opgave kan at medtage de tillæg, som gymnasterne kan lave. Man skal huske, at et tillæg på 0,1 eller 0,2 hurtigt kan blive fradrag i udførelseskarakteren.

Alle elementer der forsøges udført, vil blive medregnet i CD-karakteren. Er der gymnaster som ikke udfører elementet (falder ned, drejer forkert vej rundt o.l.), vil der ske fradrag i udførelseskarakteren.

3 BANE

3.1 DISCIPLINKRAV

- Alle gymnaster skal deltage i alle springomgange
- Der skal laves 3 forskellige omgange
- Der skal stå 1-2 modtagere
- Alle spring skal afsluttes i landingsområdet (se redskabsregulativet pkt. 1.2.1)

3.2 SPRINGOMGANGE

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

- Nano og micro: rulle - ophop - mølle
- Mini: Håndstand - rulle - ophop - mølle

2. og 3. **omgang:** der kan frit vælges en af nedenstående kombinationer. Spring der ikke fremgår af tabellen (f.eks. rondat - flik - lukket baglæns salto) er ikke gyldige og vil blive anset som et gennemløb.

Nano/Micro	Spring
Håndstand - rulle	Mølle
Mølle	Rondat
Rondat	Mølle - mølle
Mølle - mølle	Mølle - rondat
Mølle - rondat	Rondat - flik
Kraftspring	Kraftspring
	Forlæns salto

3.3 UDFØRELSESKARAKTEREN

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

Gennemløb vil give et fradrag på 1,0 pr. gang

Kropsposition, hofte: 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. element

Kropsposition, knæ: 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. element

Spredte ben: 0,1 pr. element

Bukkede arme: 0,1 pr. element

Kontrol i landing: 0,1 eller 0,2 pr. gymnast

Modtagning: 0,3 pr. gang

4 TRAMPET

4.1 DISCIPLINKRAV

- Alle gymnaster skal deltage i alle springomgange
- Der skal laves 2 forskellige omgange
- Der skal stå 2 modtagere.
- Det er tilladt at benytte skumplint til udførelse af saltospring. Det er tilladt at stoppe omgangen kortvarigt, for at indsætte eller fjerne skumplinten.

4.2 SPRINGOMGANGE

1. omgang: alle gymnaster skal lave den obligatoriske omgang

- Nano og micro: strakt ophop
- Mini: salto (med eller uden skumplint)

2. omgang: alle skal lave et spring fra nedenstående skema. Spring der ikke fremgår af tabellen (f.eks. strakt salto m. 0,5 skrue) er ikke gyldige og vil blive anset som et gennemløb

Nano/Micro	Mini
Strakt ophop med sammenlukning	Strakt ophop
Lukket salto (med saltoplint)	Hoftebøjet salto
Lukket salto (uden saltoplint)	Strakt salto
Hoftebøjet salto	Lukket salto m. 0,5 skrue
Mølleoverslag	Mølleoverslag
	Overslag

4.3 UDFØRELSESKARAKTEREN

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

Gennemløb vil give et fradrag på 1,0.

Kropsposition, hofte: 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. element

Kropsposition, knæ: 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. element

Spredte ben: 0,1 pr. element

Arme ikke tæt til kroppen: 0,1 pr. element

Kontrol i landing: 0,1 eller 0,2 pr. gymnast

Modtagning: 0,3 pr. gang