

OVERBLIKSTABEL INT. SEN. BALANCE 2022-2024

Denne overblikstabel er blot vejledende for Int. Sen. balancerutiner. COP har fortrinsret.

	ALLE:	KUN PAR:	KUN GRUPPER:
Special Requirements:	<ul style="list-style-type: none"> Rutinelængde = max 2.30 min. (16.1) Der kan max gives værdi for i alt 8 par/gruppe-momenter i hver rutine. (17.5) Toppen skal udføre en håndstand uden støtte. (19.2 + 20.3) 	<ul style="list-style-type: none"> Min 5 balancemomenter. Hvert moment skal min. have en DV på 1. (19.1) 	<ul style="list-style-type: none"> Min 2 separate pyramider, og vælges fra forskellige kategorier i TOD. (20.1) Min 3 statiske momenter. (20.2)
Restriktioner:	<ul style="list-style-type: none"> Toppe kan modtage DV for samme position i en hel rutine: 2 gange i statisk hold 2 gange i bundens motion. (19.3 + 20.5) 	<ul style="list-style-type: none"> Max 4 balance momenter udført efter hinanden som en serie eller umiddelbart efter hinanden. (19.4) Bunden på ikke gentage identiske motion/mount i en rutine, uanset toppens position i det statiske hold. (19.5) 	<ul style="list-style-type: none"> Max 3 forskellige bundpositioner og der kan max gives DV for 4 statiske hold, dog kat. 2 pyramider, kan max udføre 3 statiske hold. (20.4) Max 4 separate pyramider. (20.6) Kun 1 transition i kat. 1 pyramider. (20.7)
Individuelle:	<ul style="list-style-type: none"> Individuelle momenter kan udføres for at øge DV af en rutine, men dette er ikke et krav. (17.8) I alle rutiner må der max indgå 3 individuelle momenter pr. gymnast, som kan give DV. (17.9) 		

OVERBLIKSTABEL INT. SEN TEMPO 2022-2024

Denne overblikstabel er blot vejledende for Int. Sen. Temporutiner. COP har fortrinsret.

	ALLE
Special Requirements:	<ul style="list-style-type: none">• Rutinelængde = max. 2 min. (16.1)• Min 6 momenter med en flyvefase og DV min 1. (23.1)• Min 2 momenter til grib. (23.2)• Der kan max gives værdi for i alt 8 par/gruppe-momenter i hver rutine. (17.5)
Restriktioner:	<ul style="list-style-type: none">• Max 3 dismounts. (23.3)• Max 3 vandrette gribepositioner. (23.3)• Max 3 links. (23.3)• Max 3 identiske startpositioner. (23.3)• Max 4 momenter som udføres i en serie/umiddelbart efter hinanden. (23.3)• Max 5 landinger til gulv. (23.3)
Individuelle:	<ul style="list-style-type: none">• Individuelle momenter kan udføres for at øge DV af en rutine, men dette er ikke et krav. (17.8)• I alle rutiner må der max indgå 3 individuelle momenter pr. gymnast, som kan give DV. (17.9)