

















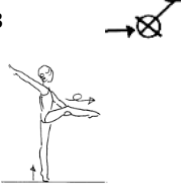




## APPENDIX A1

<b>RYTME - OVERSIGT OVER SVÆRHEDER</b>										
For at opnå sværhedsværdien for elementet skal det opfylde sværhedskravene for det specifikke element										
<b>1</b>	<b>BALANCER</b>		D=Danmarksserien, T=Talentrækken				Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende			
<b>1.1 A DYNAMISKE BALANCER - PIROUETTER</b>										
<p>Pirouetten skal udføres på en fod på tå. Rotationen må ikke udføres ved at hoppe, men et let hop for at bevare balancen under udførelsen af pirouetten er tilladt. Rotationen skal være totalt færdiggjort målt fra hoften. Tolerancen for enhver under- eller overrotation i starten og/eller i slutningen af rotationen er 45° totalt. Valgfri placering af det frie ben og arme. Det frie ben kan være strakt eller bøjet men skal være det samme for hele holdet. Positionen på det støttende ben, bøjet/strakt, ændrer ikke på sværhedsværdien, men skal være den samme for hele holdet. Antallet af drejninger og højden på det frie ben definerer værdien af elementet.</p> <p>En pirouette starter, når det frie ben og hælen er løftet fra gulvet og er færdig når rotationen er slut når hælen på det støttende ben rører gulvet eller det fri ben rører gulvet.</p> <p>Kropspositionen skal være korrekt, ingen foroverbøjning eller svaj (<math>\geq 15^\circ</math> tolerance). Krav om bendeling skal være opfyldt (<math>15^\circ</math> tolerance) og det frie ben skal holdes i den korrekte position i mindst 3/4 af rotationen. Hvis der vises yderligere flexibilitet end der er krævet har det ikke indflydelse på sværhedsværdien. Alle gymnaster skal starte med ansigtet vendt i samme retning i forhold til koreografien. Det er ikke et krav at gymnasterne skal udføre pirouette på det samme ben.</p> <p>En forlæns pirouette betyder drejning i samme retning som det støttende ben.</p> <p>En baglæns pirouette betyder drejning i den modsatte retning fra det støttende ben.</p>										
Pirouetter	D = 0,2	T = 0,2	D = 0,4	T = 0,4	D = 0,6	T = 0,4	D = 0,8	T = 0,4	D = 1,0	T = 0,4
<b>Forlæns</b>	<b>DB201</b>				<b>DB601</b>		<b>DB801</b>		<b>DB1001</b>	
										
	360°				540°	720°	900°			
<b>Baglæns</b>	<b>DB202</b>				<b>DB602</b>		<b>DB802</b>		<b>DB1002</b>	
										
	360°				540°	720°	900°			

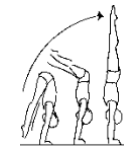
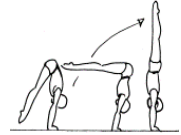
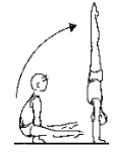
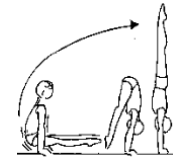
Appendix A1 - Rytme - Oversigt over sværheder  
 Danmarksserien og Talentrækken

Pirouetter - fortsat	D = 0,2	T = 0,2	D = 0,4	T = 0,4	D = 0,6	T = 0,4	D = 0,8	T = 0,4	D = 1,0	T = 0,4
<b>Forlæns</b> Det frie ben med håndstøtte 90 °. Når det frie ben er bukket, bruges hælen til at definere vinklen til hoften.			<b>DB403</b>  360°				<b>DB803</b>  540°		<b>DB1003</b>  720°	
<b>Forlæns</b> Det frie ben uden håndstøtte 90 °. Når det frie ben er bukket, bruges hælen til at definere vinklen til hoften.					<b>DB604</b>  360°				<b>DB1004</b>  540°	





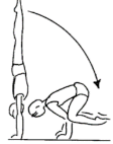

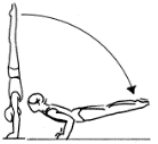



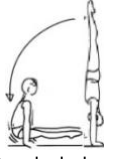









### 1.1 B DYNAMISKE BALANCER - POWER ELEMENTER

En håndstand som start eller slutposition skal have strakte arme (tolerance 45°), strakte samlede ben (tolerance 15°) og strakt hofte.

Der skal være en kontrolleret og kontinuerlig bevægelse, som viser dynamisk styrke. Bevægelsen skal udføres ved brug af muskel styrke, ikke ved brug af tyngdekraft (ikke for hurtig nedgang)  
Ingen pause  $\geq 3$  sekunder er tilladt. Ingen fald eller mere end et skridt er tilladt. F.eks. i nedgang fra håndstand til spredt lav katete skal der vises en nedgang langsommere end tyngdekraften vil tage gymnasten ned. Start og slutposition skal være klart synlige, men behøver ikke at blive holdt i 2 sekunder. Alle gymnaster skal udføre det samme power element med arme og ben i den samme position. Kropspositionen skal vises ifølge elementets definition, f.eks. strakte arme og samlede ben, når det er krævet. Det er ikke tilladt at have støttende vægt på benene under power elementet.




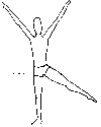





















Power Elementer	D = 0,2	T = 0,2	D = 0,4	T = 0,4	D = 0,6	T = 0,4	D = 0,8	T = 0,4	D = 1,0	T = 0,4
<b>Stem op til håndstand</b> Med strakte spredte ben (DB805). Startposition er valgfri							DB805 			
<b>Stem op til håndstand</b> Med strakte samlede ben (DB1006). Startposition er valgfri								DB1006 		
<b>Stem op til håndstand fra vandret katete med spredte ben</b> Fra en vandret katete med spredte ben stemmes op med strakte ben til håndstand								DB1007 		
<b>Stem op til håndstand fra vandret katete med samlede ben</b> Fra vandret katete stemmes op til håndstand. Bøjede ben er tilladt i den første del. Efter fødderne har passeret hænderne stemmes op til håndstand med strakte samlede ben eller strakte spredte ben.								DB1008 		

Appendix A1 - Rytme - Oversigt over sværheder  
Danmarksserien og Talentrækken




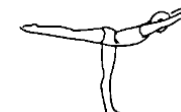




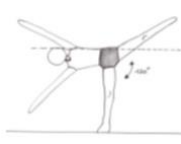
Power Elementer - fortsat	D = 0,2	T = 0,2	D = 0,4	T = 0,4	D = 0,6	T = 0,4	D = 0,8	T = 0,4	D = 1,0	T = 0,4
<b>Fra hovedstand til planche</b> Fra kontrolleret hovedstand, kroppen skal være strakt, sænkning til planche støttet med albuer. Ben samlede og strakte (not in DB409)			<b>DB409</b>  Hovedstand til frø		<b>DB609</b>  Hovedstand til planche					
<b>Fra håndstand til støtte</b> Fra en kontrolleret håndstand til "frø" eller planche (med strakt krop) på albuer. Benene skal være strakte (undtagen i DB610). Benene må være adskilte.					<b>DB610</b>  Håndstand til frø				<b>DB1010</b>  Håndstand til planche	
<b>Fra håndstand til vandret katete med spredte eller samlede ben</b> Sænkning fra håndstand til katete med samlede eller spredte ben. Benene skal være strakte hele vejen.							<b>DB811</b>  Spredte ben		<b>DB1011</b>  Samlede ben	
<b>Bensving</b> Drejningen måles fra benene. Tolerancen for enhver under- eller overrotation i starten og/eller i slutningen af elementet er 45 grader totalt. Ben og fødder skal være løftet fra gulvet.					<b>DB612</b>  Dobbelt bencirkel 1 omgang		<b>DB812</b>  Dobbelt bencirkel ≥2 omgange		<b>DB1012</b>  Tragtformet bencirkel 2 omgange	
<b>Russisk Wendel-sving</b> Den hele drejning (360 grader) måles fra skuldrene. Tolerancen for enhver under- eller overrotation i starten og/eller slutningen af elementet er 45 grader totalt. Fødder og ben skal være løftet fra gulvet.									<b>DB1013</b> 	

## 1.2 STÅENDE BALANCER

Der skal være en genkendelig figur, når balancer på et ben udføres. Hele kroppen skal holdes i en statisk position i mindst 2 sekunder uden ekstra koreografiske bevægelser. I tilfælde hvor kroppen eller dele af kroppen som en arm bevæges enelse men det løftede ben holdes i den krævede position og det støttende ben ikke bevæges gives sværhedsværdien stadig. Krav for bendeling og strakte ben (ikke gældende for det løftede ben i SB404) skal opfyldes (15° tolerance). At vise ekstra fleksibilitet har ikke indflydelse på sværhedsværdien. For lodret kropssposition er tolerancen 30°. for en strakt kropssposition er tolerancen 20°. For horisontal kropssposition er tolerancen 15°. Når det frie ben er bukket (foran/til siden) bliver hælen brugt til at definere vinklen til hoften. Hvis ikke andet nævnt er placeringen af armene valgfri for holdet. Det støttende ben skal være strakt (tolerance 15°). Kropsspositionen skal udføres ifølge definitionen af elementet, f.eks. oprejst kropssposition, horisontal overkrop, strakt kropssposition, strakte ben og stående på tæer.

Stående balancer	D = 0,2	T = 0,2	D = 0,4	T = 0,4	D = 0,6	T = 0,4	D = 0,8	T = 0,4	D = 1,0	T = 0,4
<b>Sidelæns balance med håndstøtte</b> Det frie ben ud til siden støttes med hånden. Kroppen skal være lodret. Bendeling/tåspidspositionen definerer elementet. SB1001: Om benet støttes med hånden er valgfrit (en hånd, to hænder, arm)					<b>SB601</b>  120°	<b>SB801</b>  120° på tå	<b>SB1001</b>  180°			
<b>Sidelæns balance uden håndstøtte</b> Det frie ben ud til siden uden støtte med hånden. Kroppen skal være lodret. Bendelingen/tåspids position definerer elementet	<b>SB202</b>  Ben <90°		<b>SB402</b>  90°			<b>SB802</b>  120°		<b>SB1002</b>  120° på tå		
<b>Front balance</b> Det frie ben fremad med hjælp fra hånd/hænder. Bendeling/tåspids position definerer elementet.					<b>SB603</b>  120°		<b>SB803</b>  120° på tå			
<b>Front balance</b> Det frie ben fremad uden hjælp fra hånd/hænder. Bendeling/tåspids position definerer elementet. I SB404 er tåen placeret på knæet.	<b>SB204</b>  90°		<b>SB404</b>  På tå		<b>SB604</b>  90° på tå		<b>SB804</b>  120°		<b>SB1004</b>  120° på tå	

Appendix A1 - Rytme - Oversigt over sværheder  
 Danmarksserien og Talentrækken

Stående balancer - fortsat	D = 0,2	T = 0,2	D = 0,4	T = 0,4	D = 0,6	T = 0,4	D = 0,8	T = 0,4	D = 1,0	T = 0,4
<b>Sidelæns balance</b> Overkroppen skal være horisontal. Det frie ben til siden. Hælen definerer vinklen til hoften. Bendeling definerer elementet					<b>SB605</b>  90°	 <b>SB805</b>  120°				
<b>Ligevægt/scale</b> Overkroppen skal være horisontal eller over. Bendeling/tåspids position definerer elementet			<b>SB406</b>  90°			<b>SB806</b>  120°	<b>SB1006</b>  120° på tå			
<b>Sidelæns ligevægt/scale uden hjælp fra hånd</b> Overkroppen skal være horisontal (kropspositionen måles fra oversiden af torso, tolerance: 15°). I SB807 skal overkroppen og ben være i den frontale retning. Bendeling definerer elementet (målt fra hælen). Hoften skal være udstrakt, overkroppen må ikke være drejet. (tolerance 15°)						<b>SB807</b>  90°	 <b>SB1007</b>  120°			

### 1.3 HÅNDSTØTTEDE BALANCER

I en håndstøttet balance holdes kroppen i en statisk position i mindst 2 sekunder. Kun hænderne rører gulvet (undtaget i hovedstand HB201 og forarmsbalance HB601). Der skal udføres en genkendelig figur uden ekstra bevægelser. Kravene for hoftevinklen, strakte ben og bendeling/samlede ben skal opfyldes (15° tolerance). Udførelse med mindre hoftevinkel har ikke indflydelse på sværhedsværdien. Kroppen skal være strakt ifølge elementets definition (30° tolerance). Kropslinjen skal være horisontal ifølge definitionen af elementet (20° tolerance).















I det tilfælde kroppen eller dele af kroppen som f.eks. benene bevæger sig en anelse, men hænderne ikke bevæger sig opnås sværhedsværdien stadig.

At læne sig op ad armene er ikke tilladt i katete, hvor benene er løftet over horisontalt niveau.

I håndstand HB1001 skal holdet have benene i den samme position og over hofteniveau. Det kræves ikke at strakte ben skal være samlede.

Håndstøttede balancer	D = 0,2	T = 0,2	D = 0,4	T = 0,4	D = 0,6	T = 0,4	D = 0,8	T = 0,4	D = 1,0	T = 0,4
<b>Hovedstand/håndstand</b> I HB201 er hovedet tilladt på gulvet, udført med strakte samlede ben. I HB601 må hovedet ikke støtte på gulv, <i>hænder eller arme</i> , udføres med strakte samlede ben. I HB1001 skal armene være strakte (tolerance 45°) og placeringen af benene skal være den samme for hele holdet og over hoftehøjde.	HB201				HB601				HB1001	
<b>Planche på albuer/strakte arme med bendeling</b> Strakte samlede ben (HB202 undtaget) Bendeling 45°. Kroppen er støttet på begge hænder på albuer eller strakte arme. Hænderne må drejes udad i håndleddene eller peges mod fødderne. Kropslinjen er horisontal (ikke i HB202). Når HB802 udføres, skal armene være strakte (15° tolerance).	HB202		HB402				HB802			
<b>Planche på albuer/strakte arme med samlede ben</b> Strakte samlede ben (undtagen HB403). Kroppen støttes af begge hænder (undtagen HB403) på albuer eller strakte arme. Hænderne må drejes udad i håndleddene eller peges mod fødderne. Kropslinjen er horisontal. Når HB1003 udføres skal armene være strakte (15° tolerance).			HB403		HB603				HB1003	









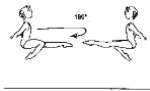


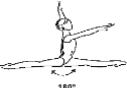
Appendix A1 - Rytme - Oversigt over sværheder  
 Danmarksserien og Talentrækken

Håndstøttede balancer - fortsat	D = 0,2	T = 0,2	D = 0,4	T = 0,4	D = 0,6	T = 0,4	D = 0,8	T = 0,4	D = 1,0	T = 0,4
<b>Katete med bændeling</b> Strakte ben. Hænderne kan placeres i front eller bagud (HB404) eller front og bagud (HB204). Bændeling 45°. Når benene løftes højere end parallelt med gulvet må der IKKE LÆNES op ad armene. Begge hænder skal placeres langs siden af kroppen, tæt ved hofterne. Kroppen støttes kun med kontakt til gulvet med hænderne.	<b>HB204</b> 		<b>HB404</b> 		<b>HB604</b>  45°		<b>HB804</b>  90°			
<b>Katete med samlede ben</b> Strakte samlede ben. Når benene løftes højere end parallelt med gulvet må der IKKE LÆNES op ad armene. Begge hænder skal placeres langs siden af kroppen, tæt ved hofterne. Kroppen støttes kun med kontakt til gulvet med hænderne.			<b>HB405</b> 				<b>HB805</b>  45°		<b>HB1005</b>  90°	









<b>2 HOP (INKL. SPRING OG HINK)</b>		D=Danmarksserien, T=Talentrækken				Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende				
<p>En genkendelig figur skal vises i luften. F.eks. strakte arme og ben, strakt skuldervinkel og korrekt kropslinje når det er krævet. Figuren i luften, skruen og landingen skal være i følge definitionen af elementet. Hvis ikke andet er nævnt er placeringen af skruen valgfri men alle gymnaster skal udføre den samme variation. Bendeling/samlede ben, hoftevinkel (15° tolerance). Tolerancen for enhver under- eller overrotation i begyndelsen og/eller i slutningen af elementet er 45° totalt. Udførelse af yderligere fleksibilitet eller mindre hofte/knæ vinkel har ikke nogen effekt på sværhedsværdien. I afsæt og landing definerer hoften graderne for drejningen/skruen. Hele holdet skal udføre det samme hop med arme og ben i den samme position. Hvis ikke andet er nævnt er placeringen af arme valgfri for holdet. Når der landes i frontliggende, skal kroppen være horisontal inden landing (tolerance 20°). Det betyder at skuldre, hofter og hæle alle er i samme højde. Elementer udført med fod i skulder/hovedhøjde er den laveste del af foden med til at definere højden. Hele foden (både hæl og tæer) skal være i den krævede højde. Ikke flere end 3 skridt (gå eller løb) er tilladt inden ethvert hop i følge koreografien I hop med skruer skal alle gymnaster starte hoppet med front i samme retning ifølge koreografien. (Gældende i hop, men ikke i spring og hink).</p>										
<b>2.1 HOP</b>		Et hop har et afsæt med to fødder og lander på to fødder (a), en fod (b) eller i frontliggende (c)								
<b>2.1 A Hop starter og slutter med 2 fødder</b>	D = 0,2	T = 0,2	D = 0,4	T = 0,4	D = 0,6	T = 0,4	D = 0,8	T = 0,4	D = 1,0	T = 0,4
<b>Strakt hop med skru</b> Kroppen skal være strakt i svævefasen. Skruen skal være afslutte i luften. Valgfri placering af armene.	J201		J401		J601		J801			
		180°		360°		540°		720°		
<b>Lukket hop med skru</b> Lukket position (hofte og knæ i vinkel 90°, tolerance 15°) skal være synlig under hoppet. Skruen skal være afsluttet i luften. Valgfri placering af armene.	J202		J402				J802		J1002	
			180°				360°		540°	
<b>Hoftebøjet hop med spredte ben (splithop)</b> Bendeling 135° og en klar hoftebøjning på 90° (tolerance på bendeling og hoftebøjning 15°). Ben strakte uden et spark. Undtaget J203, hvor splitspring ikke er påkrævet.	J203				J603		J803		J1003	
							180°		360°	










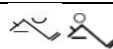








Appendix A1 - Rytme - Oversigt over sværheder  
Danmarksserien og Talentrækken

















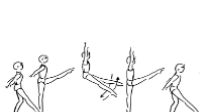











2.1 A Hop - fortsat	D = 0,2	T = 0,2	D = 0,4	T = 0,4	D = 0,6	T = 0,4	D = 0,8	T = 0,4	D = 1,0	T = 0,4
<b>Ring hop</b> Hoved skal bagover. Hovedet og fødderne definerer hoppet. Benene må være spredte. Ingen tolerance for højden på fødderne.							J804  Fødder i skulderhøjde	 J1004  Fødder i hovedhøjde		
<b>Ring hop med drejning</b> Fødderne skal nå skulderhøjde på et tidspunkt under hoppet. Ingen tolerance for højden på fødderne. Skruen skal udføres i luften.								J1005  180°		
<b>"Zigzag" hop med og uden skrue</b> Den rigtige "zigzag"-position skal være tydelig under hoppet: Begge ben skal have en 90° bøjning og en bendeling på 135° (tolerance 15°). Højden på bagfoden eller skruen definerer elementet. Ingen tolerance for højden på foden. Skruen skal fuldføres i luften.	J206  >135°	J406  180°					J1006  "Zigzag" ringhop Fri fod i hovedhøjde			
<b>Kosak hop</b> Det ene ben skal være strakt, det andet bøjet. Hofte og bøjet knæ skal være i vinkel 90° (tolerance 15°). Ved skrue, skal denne fuldføres i luften.	J207 	J407  180°				J807  360°				
<b>Spagathop</b> I J408 og J1008 skal begge ben være strakte, ingen spark. Bendelingen angiver værdien af hoppet.			J408  Bendeling 135°				J1008  Bendeling 180°			

Appendix A1 - Rytme - Oversigt over sværheder  
Danmarksserien og Talentrækken






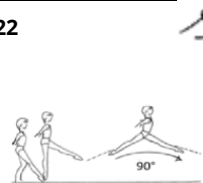
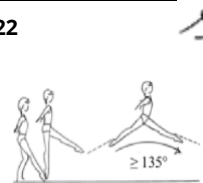

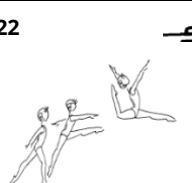
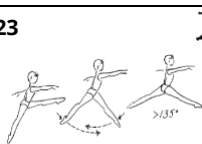
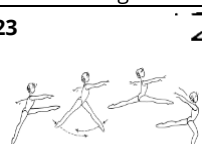
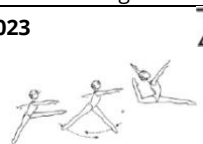
2.1 B Hop starter på to fødder og slutter på en fod	D = 0,2    T = 0,2	D = 0,4    T = 0,4	D = 0,6    T = 0,4	D = 0,8    T = 0,4	D = 1,0    T = 0,4
<p><b>Sissone</b> Forreste ben minimum i en vinkel på 45° (Ingen tolerance). I J1009 A/B er der ingen tolerance for højden på foden.</p>		<p><b>J409</b> </p> <p>Bendeling 135°</p>		<p><b>J809</b> </p> <p>Bendeling 180°</p>	<p><b>J1009 A/B</b> </p> <p>Fod i skulderhøjde J1009A uden skrue J1009B med 180° skrue</p>
<p><b>"Zigzag" hop med og uden skrue</b> Den rigtige "zigzag"-position skal være tydelig under hoppet: Begge ben skal have en 90° bøjning og en bendeling på 135° (tolerance 15°). Højden på bagfoden eller drejningen definerer elementet. Ingen tolerance for højden på foden. Drejningen skal fuldføres i luften.</p>	<p><b>J210</b> </p>	<p><b>J410</b> </p> <p>180°</p>			<p><b>J1010</b> </p> <p>"Zigzag" ringhop Fri fod i hovedhøjde</p>

Appendix A1 - Rytme - Oversigt over sværheder  
Danmarksserien og Talentrækken







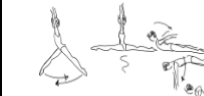
2.1 C Hop slutter i frontliggende	D = 0,2	T = 0,2	D = 0,4	T = 0,4	D = 0,6	T = 0,4	D = 0,8	T = 0,4	D = 1,0	T = 0,4
<p><b>Lukket hop med eller uden drejning til forside landing</b></p> <p>Lukket position (hofte og knæ i vinkel 90°, tolerance 15°) skal være tydelig under hoppet. Skrue på 180° skal være fuldført inden den lukkede position. Ved skrue på 360° eller mere skal skruen være færdig inden landing. Kroppen skal være horisontal inden landing. <i>Dette element er IKKE tilladt i Talentrækken</i></p>			<p>J411</p> 		<p>J611</p>  <p>180°</p>		<p>J811</p>  <p>360°</p>			
<p><b>Shushunova med og uden skrue</b></p> <p>Bendeling 135° og en klar hoftebøjning på 90° (tolerance 15° på bendeling og hoftebøjning) inden forsidelanding. Kroppen skal være horisontal inden landing. Ved skrue skal drejningen udføres i luften. <i>Dette element er IKKE tilladt i Talentrækken.</i></p>					<p>J612</p> 		<p>J812 A/B</p>  <p>J812A = 180° J812B = 360°</p>			
<p><b>Hoftebøjet hop til forsidelanding med og uden skrue</b></p> <p>Klar hoftebøjning på 90° (tolerance 15°) inden landing til forsidelanding, strakte samlede ben. Kroppen skal være vandret inden landing. Ved skrue skal drejningen udføres i luften. <i>Dette element er IKKE tilladt i Talentrækken.</i></p>					<p>J613</p> 		<p>J813 A/B</p>  <p>J813A = 180° J813B = 360°</p>			
<p><b>Spagathop til forside landing</b></p> <p>Ben skal være strakte, ingen spark. Bendelingen angiver værdien på springet. Kroppen skal være vandret inden landing. <i>Dette element er IKKE tilladt i Talentrækken.</i></p>					<p>J614</p>  <p>Bendeling 135°</p>		<p>J814</p>  <p>Bendeling 180°</p>			

<b>2.2 SPRING</b>		<b>Et spring udføres med afsæt på en fod og lander på den anden (a), begge fødder (b) eller frontliggende (c) Undtagelse: veksel spagat i række 23 og 24</b>								
<b>2.2 A Spring starter på en fod og lander på den anden</b>	<b>D = 0,2</b>	<b>T = 0,2</b>	<b>D = 0,4</b>	<b>T = 0,4</b>	<b>D = 0,6</b>	<b>T = 0,4</b>	<b>D = 0,8</b>	<b>T = 0,4</b>	<b>D = 1,0</b>	<b>T = 0,4</b>
<b>Strakt spring med skrue</b> Kroppen skal være strakt i svævefasen. Skruen skal være afslutte i luften. Valgfri placering af armene.			<b>J415</b>  360°		<b>J615</b>  540°					
<b>Kattespring med eller uden skrue</b> Bøjede ben. Benskiift under springet. Begge lår skal på et tidspunkt under hoppet være i vandret. Drejningen skal færdiggøres i luften.	<b>J216</b>  180°		<b>J416</b>  360°		<b>J616</b>  540°		<b>J816</b>  720°		<b>J1016</b>  900°	
<b>Sakspring</b> Strakte ben. Benskiift skal ske under hoppet. Første ben skal nå vandret (ingen tolerance)	<b>J217</b>  Bendeling 90°		<b>J417</b>  Bendeling 120°		<b>J617</b>  Bendeling 135°					
<b>Sakspring 180° (Entrelacé)</b> Strakte ben. Benskiift skal ske under springet. Første ben skal nå vandret (ingen tolerance). Drejning skal ske under hoppet. Bendeling efter drejningen definerer elementet.			<b>J418</b>  Bendeling 135°				<b>J818</b>  Bendeling 180°		<b>J1018</b>  Bendeling 225°	
<b>Butterfly</b> Bendeling. Overkroppen skal være i horisontal, benene skal være over horisontalt niveau (ingen tolerance) <b>A maven opad</b> <b>B maven nedad</b>									<b>J1019 A/B</b>  Butterfly forlæns eller baglæns	



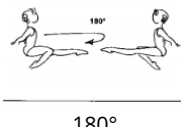

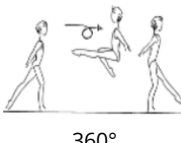







Appendix A1 - Rytme - Oversigt over sværheder  
Danmarksserien og Talentrækken

2.2 A Spring - fortsat	D = 0,2	T = 0,2	D = 0,4	T = 0,4	D = 0,6	T = 0,4	D = 0,8	T = 0,4	D = 1,0	T = 0,4
<p><b>"Zigzag" spring</b></p> <p>Den rigtige "zigzag"-position skal være tydelig under springet: begge ben skal have en 90° vinkel og en bendeling på 135° (tolerance 15°), højden på bagfoden eller skruen definerer elementet. Ingen tolerance for højden på foden.</p>			<p>J420</p> 				<p>J820</p>  <p>"Zigzag" ringhop Fod i hovedhøjde</p>			
<p><b>Hoftebøjet spring med spredte ben (splitspring) med og uden skrue</b></p> <p>Bendeling 135°, en klar hoftebøjning på 90° og ben strakte uden et spark.</p>			<p>J421</p>  <p>Bendeling 135°</p>		<p>J621</p>  <p>Bendeling 135° 90° drejning</p>		<p>J821</p>  <p>Bendeling 135° 180° drejning</p>			
<p><b>Spagatspring</b></p> <p>I J222, J422 og J822 skal begge ben være strakte, ingen spark. Bendelingen angiver værdien af springet. I J1022 vandret ring hop: Forreste ben strakt og vandret, bagerste fod i skulderhøjde eller højere (ingen tolerance)</p>	<p>J222</p>  <p>Bendeling 90°</p>	<p>J422</p>  <p>Bendeling 135°</p>			<p>J822</p>  <p>Bendeling 180°</p>	<p>J1022</p>  <p>Bendeling 135°</p>				
<p><b>Veksel spagat spring</b></p> <p>I J623 og J823 skal begge ben være strakte, ingen spark. Første ben skal svinges fremad mindst 45° inden benskift. Bendelingen efter benskift angiver værdien på springet. I J1023 skal det første ben være strakt og foden skal være i skulderhøjde eller højere (ingen tolerance)</p>				<p>J623</p>  <p>Bendeling 135°</p>		<p>J823</p>  <p>Bendeling 135°</p>	<p>J1023</p>  <p>Fod i skulderhøjde Bendeling 135°</p>			

Appendix A1 - Rytme - Oversigt over sværheder  
Danmarksserien og Talentrækken

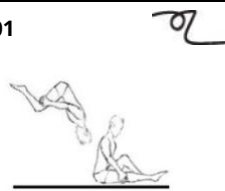
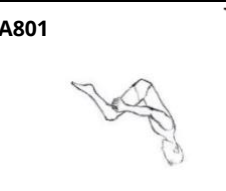
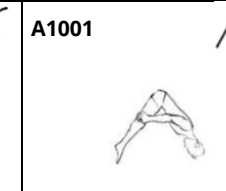
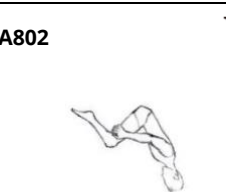
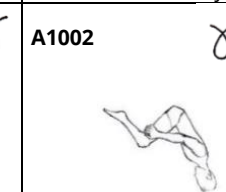


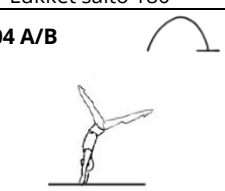
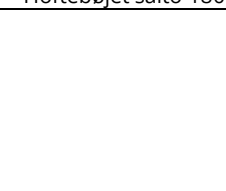
2.2 B Spring landende på to fødder	D = 0,2	T = 0,2	D = 0,4	T = 0,4	D = 0,6	T = 0,4	D = 0,8	T = 0,4	D = 1,0	T = 0,4
<p><b>Veksel spagat spring med drejning</b> Begge ben skal være strakte, ingen spark. Første ben skal svinges fremad mindst 45° inden benskift. Bendelingen efter benskift angiver værdien på springet. Skruen skal være færdig i luften.</p>					<p><b>J624</b></p>  <p>Bendeling 135° 90° drejning</p>	<p><b>J824</b></p>  <p>Bendeling 135° 180° drejning</p>	<p><b>J1024</b></p>  <p>Bendeling 180° 180° drejning</p>			
<p><b>2.2 C Spring starter på en fod og lander i frontliggende</b></p>	D = 0,2	T = 0,2	D = 0,4	T = 0,4	D = 0,6	T = 0,4	D = 0,8	T = 0,4	D = 1,0	T = 0,4
<p><b>Spagat spring til forside landing</b> Benene skal være strakte, ingen spark. Bendelingen angiver værdien på springet. Kroppen skal være vandret inden landing. <i>Dette element er IKKE tilladt i Talentrækken.</i></p>					<p><b>J625</b></p>  <p>Bendeling 135°</p>	<p><b>J825</b></p>  <p>Bendeling 180°</p>				
<p><b>Veksel spagat spring til forside landing</b> Begge ben skal være strakte, ingen spark. Første ben skal svinges fremad mindst 45° inden benskift. Bendelingen efter benskift angiver værdien på springet. Kroppen skal være vandret inden landing. <i>Dette element er IKKE tilladt i Talentrækken.</i></p>					<p><b>J626</b></p>  <p>Bendeling 135°</p>	<p><b>J826</b></p>  <p>Bendeling 180°</p>				

Appendix A1 - Rytme - Oversigt over sværheder  
Danmarksserien og Talentrækken

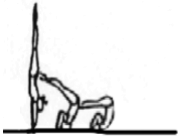




2.3 HINK	Et hink har afsæt fra en fod og lander på den samme fod									
	D = 0,2	T = 0,2	D = 0,4	T = 0,4	D = 0,6	T = 0,4	D = 0,8	T = 0,4	D = 1,0	T = 0,4
<p><b>Kosak hink med og uden skrue</b> Et ben strakt det andet bukket. Hofte og knæ vinkel 90° (tolerance 15°). I skruen skal rotationen udføres i luften.</p>	<p>J227</p> 		<p>J427</p>  <p>180°</p>						<p>J1027</p>  <p>360°</p>	
<p><b>Strakt hink med skrue</b> Kroppen strakt i luften. Skrue afsluttet i luften. Placeringen af armene er valgfri</p>							<p>J828</p>  <p>360°</p>		<p>J1028</p>  <p>540°</p>	
<p><b>Lukket hink med skrue</b> Lukket position (hofte- og knævinkel 90°, tolerance 15°) skal være synlig under hinket. Skruen skal gøres færdig i luften. Placeringen af armene er valgfri.</p>									<p>J1029</p>  <p>360°</p>	



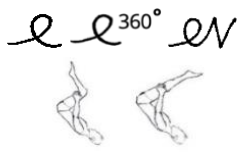
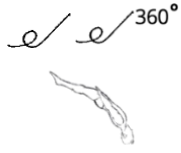



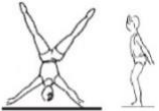







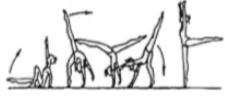

Appendix A1 - Rytme - Oversigt over sværheder  
Danmarksserien og Talentrækken

<b>3 AKROBATISKE ELEMENTER</b>		D=Danmarksserien, T=Talentrækken				Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende					
<b>3.1 FORLÆNS ELEMENTER</b>		<b>D = 0,2</b>	<b>T = 0,2</b>	<b>D = 0,4</b>	<b>T = 0,4</b>	<b>D = 0,6</b>	<b>T = 0,4</b>	<b>D = 0,8</b>	<b>T = 0,4</b>	<b>D = 1,0</b>	<b>T = 0,4</b>
<b>Forlæns salto fra en fod til en fod</b> Undtagelse: I A601 - landing i siddende position.  I A601 skal landingen i siddende position være med hænder og fødder inden landing med nogen anden del af kroppen						<b>A601</b>  Salto siddende	<b>A801</b>  Salto lukket	<b>A1001</b>  Salto hoftebøjet			
<b>Forlæns salto fra en fod til to fødder</b>								<b>A802</b>  Salto lukket	<b>A1002</b>  Salto lukket 180°		
<b>Forlæns salto fra to fødder</b>  <b>A version:</b> fra to fødder til to fødder <b>B version:</b> fra to fødder til to fødder med en halv skrue						<b>A603 A/B</b>  Lukket salto Lukket salto 180°	<b>A803 A/B</b>  Hoftebøjet salto Hoftebøjet salto 180°				
<b>Kraftspring</b>  <b>A version:</b> fra en fod til en fod <b>B version:</b> fra en fod til to fødder						<b>A604 A/B</b>  Kraftspring	<b>A1004</b>  Frit kraftspring				






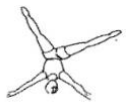






Appendix A1 - Rytme - Oversigt over sværheder  
Danmarksserien og Talentrækken

3.1 Forlæns elementer - fortsat	D = 0,2	T = 0,2	D = 0,4	T = 0,4	D = 0,6	T = 0,4	D = 0,8	T = 0,4	D = 1,0	T = 0,4
<p><b>Elementer med forlæns rulle</b> Bøjede arme når der rulles er valgfrit for holdet. I A605 og A1005 må fødderne ikke røre gulvet. Momentum fra forlæns rulle bruges hele vejen gennem elementet. (intet stop, ikke hoved på gulvet)</p>	<p><b>A205</b></p>  <p>Håndstand til forlæns rulle</p>		<p><b>A605</b></p>  <p>Endo rulle</p>		<p><b>A1005</b></p>  <p>Endo rulle til håndstand</p>					
<p><b>Forlæns walkover</b></p>		<p><b>A406</b></p>  <p>Walkover forlæns</p>			<p><b>A1006</b></p>  <p>Håndstand 180° drejning til walkover</p>					



















Appendix A1 - Rytme - Oversigt over sværheder  
Danmarksserien og Talentrækken

3.2 BAGLÆNS ELEMENTER	D = 0,2	T = 0,2	D = 0,4	T = 0,4	D = 0,6	T = 0,4	D = 0,8	T = 0,4	D = 1,0	T = 0,4
<b>Baglæns salto</b> Afsæt og landing på to fødder  <b>A version:</b> lukket/strakt salto uden skrue <b>B version:</b> lukket/strakt salto med hel skrue <b>C version:</b> hoftebøjet salto					<b>A607 A/B/C</b>  Lukket/hoftebøjet salto			<b>A1007 A/B</b>  Strakt salto		
<b>Baglæns gainer salto</b> A608 og A808: afsæt fra et ben, landing på 2 ben A1008: afsæt fra et ben, landing på det andet ben					<b>A608</b>  Gainer salto lukket		<b>A808</b>  Gainer salto hoftebøjet	<b>A1008</b>  Gainer salto strakt		
<b>Baglæns elementer</b> A609 går gennem håndstand med afslutning i frontliggende position. I A809 er afsættet fra et ben med landing på det andet ben.	<b>A209</b>  Rondat		<b>A409</b>  Flik-flak		<b>A609</b>  Flik-flak til håndliggende		<b>A809</b>  Gainer til flik-flak			
<b>Baglæns rulle element</b> Det er valgfrit om albuen bøjes			<b>A410</b>  Baglæns rulle til håndstand			<b>A810</b>  Baglæns rulle til håndstand med 180° drejning	<b>A1010</b>  Baglæns rulle til håndstand med 360° drejning			
<b>Baglæns walkover elementer</b>			<b>A411</b>  Walkover baglæns		<b>A611</b>  Walkover baglæns fra siddende position (valdez)			<b>A1011</b>  Valdez med 360° drejning i håndstand		

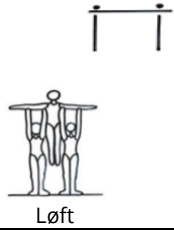
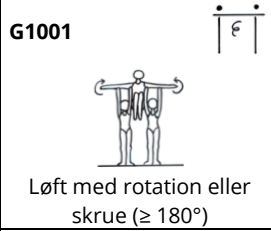
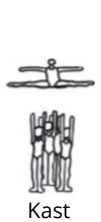
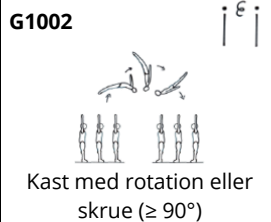
Appendix A1 - Rytme - Oversigt over sværheder  
Danmarksserien og Talentrækken

<b>3.3 SIDELÆNS ELEMENTER</b>	<b>D = 0,2</b>	<b>T = 0,2</b>	<b>D = 0,4</b>	<b>T = 0,4</b>	<b>D = 0,6</b>	<b>T = 0,4</b>	<b>D = 0,8</b>	<b>T = 0,4</b>	<b>D = 1,0</b>	<b>T = 0,4</b>
<b>Sidelæns salto</b>									<b>A1012</b>	
										
										Sidelæns salto
<b>Sidelæns elementer</b> A version: Mølle med en hånd B version: Mølle med to hænder	<b>A213 A/B</b>								<b>A1013</b>	
										
		Mølle med en eller to hænder								Fri vejrmølle
<b>3.4 BLANDEDE ELEMENTER</b>	<b>D = 0,2</b>	<b>T = 0,2</b>	<b>D = 0,4</b>	<b>T = 0,4</b>	<b>D = 0,6</b>	<b>T = 0,4</b>	<b>D = 0,8</b>	<b>T = 0,4</b>	<b>D = 1,0</b>	<b>T = 0,4</b>
<b>Forskellige walkover elementer</b>					<b>A614</b>				<b>A1014</b>	
										
					Walkover forlæns til baglæns (tic toc)				Walkover baglæns med 180° drejning til forlæns walkover	
<b>Forskellige elementer</b>									<b>A1015</b>	
										
									Flik-flak med 180° skrue til håndstand til forlæns walkover eller kraftspring	

Appendix A1 - Rytme - Oversigt over sværheder  
Danmarksserien og Talentrækken

<b>4 FLEKSIBILITETS ELEMENTER</b>		D=Danmarksserien, T=Talentrækken		Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende						
Alle gymnaster på holdet skal udføre det samme fleksibilitets element, som skal udføres på samme tid ifølge koreografien. Positionen skal vises tydeligt, men behøver ikke at blive holdt stille. Benene skal være strakte og den krævede bendeling skal opfyldes (15° tolerance). At vise ekstra fleksibilitet eller mindre hofte eller knæ vinkel har ikke nogen effekt på sværhedsværdien. Kravet til overkroppen bøjning skal være helt opfyldt, ingen tolerance.										
<b>Fleksibilitets elementer</b>	<b>D = 0,2</b>	<b>T = 0,2</b>	<b>D = 0,4</b>	<b>T = 0,4</b>	<b>D = 0,6</b>	<b>T = 0,4</b>	<b>D = 0,8</b>	<b>T = 0,4</b>	<b>D = 1,0</b>	<b>T = 0,4</b>
<b>Foroverbøjet breidsiddende</b> Bendeling skal være mindst 90° F401: overkroppen bøjet 45° F801: overkroppen bøjet hele vejen ned, brystet rører gulvet.			<b>F401</b>  Japana 45°				<b>F801</b>  Japana			
<b>Høftebøjet lukning</b> <b>A version:</b> Stående <b>B version:</b> Siddende I høftebøjet lukning skal brystet røre de strakte ben. Benene skal være samlede (15° tolerance)							<b>F802 A/B</b>  Stående eller siddende			
<b>Spagat med 180° bendeling</b> Overkroppens position er valgfri for holdet									<b>F1003</b>  180° spagat	
<b>Split med 180° bendeling</b> Overkroppens position er valgfri for holdet									<b>F1004</b>  180° split	
<b>Brogang</b> Position og vinkel på det frie ben definerer elementet. Skulderne skal mindst være lige over hænderne (defineret ved en vertikal lige linje gennem centret af skuldrene) Ingen tolerance på det frie bens højde			<b>F405</b> 		<b>F605</b>  Lår lodret		<b>F805</b>  Ben 45° fra lodret		<b>F1005</b>  Ben lodret	

Appendix A1 - Rytme - Oversigt over sværheder  
 Danmarksserien og Talentrækken

<b>5 GRUPPE ELEMENTER</b>		D=Danmarksserien, T=Talentrækken				Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende				
Alle gymnaster på holdet skal tage del i gruppe elementet og spille en aktiv rolle i enten et synligt løft fra gulvet eller et kast som kan laves sammen med hele holdet eller i grupper på mindst 3 gymnaster. Grubeelementet skal udføres på samme tid ifølge koreografien, i grupper eller som et helt hold. Forskellige grupper skal udføre grubelementer med det samme kode men elementerne behøver ikke at være de samme. Rotation og skrue referer altid til gymnast(er) der løftes eller kastes. (ingen tolerance i rotation/skrue)										
<b>Gruppe elementer</b>	<b>D = 0,2</b>	<b>T = 0,2</b>	<b>D = 0,4</b>	<b>T = 0,4</b>	<b>D = 0,6</b>	<b>T = 0,4</b>	<b>D = 0,8</b>	<b>T = 0,4</b>	<b>D = 1,0</b>	<b>T = 0,4</b>
<b>Løft</b> Den/de løftede gymnast(er) skal løftes i mindst 2 sekunder. G1001 Rotation/skrue under løftet måles fra gulv til gulv					<b>G601</b>  Løft				<b>G1001</b>  Løft med rotation eller skrue ( $\geq 180^\circ$ )	
<b>Kast</b> Den/de kastede gymnaster skal vise en tydelig svævefase, hvor gymnasten er fri fra de støttende gymnaster G802 Rotation/skrue under kastet måles under svævefasen.						<b>G802</b>  Kast			<b>G1002</b>  Kast med rotation eller skrue ( $\geq 90^\circ$ )	