

## APPENDIX A2

### RYTME - BESKRIVELSE AF UDFØRELSESFEJL

Rytmisk gulvserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
<b>1.1 SYNKRONISERING</b>			
Fradrag hvis en gymnast ikke er synkron med resten af holdet	Gymnast er omkring én takt foran/bagud	Gymnast er omkring to takter foran/bagud (f.eks. kommer tidligere ned fra en balance)	Gymnast får "blackout"; udfører fuldstændig forskellige eller slet ikke udfører.
<b>1.2 ENSARTETHED I UDFØRELSE</b>			
Fradrag hvis der er forskel i udførelsen af elementer, hvor det er meningen, at de skal være ens.	Små forskelle	Meget synlige forskelle	
<b>1.3 DYNAMISK UDFØRELSE</b>			
Fradrag når der er formålsløse pauser, ny energi skabes til det næste element, intet tyngdepunkt og afslappethed er anvendt. Manglende flow i serien.  OBS: Når mindre fejl er udført af hele holdet, er fradraget på 0,4 hver gang	Formålsløse pauser. Skaber ny energi til det næste element i stedet for at anvende momentum fra forrige element. Ingen flow		
Fradrag hvis der er isolerede arme og ben eller "frossen" overkrop	Isolerede arme og ben. "Frossen" overkrop		
<b>1.4 AMPLITUDE OG BEVÆGELSESDSLAG</b>			
Fradrag hvis der er manglende amplitude og/eller bevægelsesudslag	Bevægelser udført med svækket energi. Mangel på optimalt bevægelsesudslag i elementer, f.eks. ikke strakte arme		

Appendix A2 - Rytme - Oversigt over udførelsesfejl  
 Danmarksserien og Talentrækken

Rytmisk gulvserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
<b>1.5 BALANCE OG KONTROLLERET UDFØRELSE</b>			
Fradrag ved manglende balance eller kontrol. For de specifikke fradrag henvises til pkt. 1.8 i dette dokument "Udførelse i sværhedselementer"	Ekstra/kontra bevægelser, mindre skridt/hop/spring for at opretholde balancen under elementet/ bevægelsen.	Signifikante hop/skridt for at opretholde balancen under elementet (flere skridt eller håndstøtte)	
<b>1.6 PRÆCISION I FORMATIONER</b>			
Fradrag hvis gymnaster er udenfor formationen angivet på Tariff Forms	Gymnast er uden for formationen		
<b>1.7 FORFLYTNINGER</b>			
<b>Kvalitet</b> Fradrag hvis forflytninger udføres simpelt ved at gå, marchere eller løbe uden overkroppen er inkluderet i bevægelsen	Manglende gymnastisk kvalitet i forflytninger		
<b>Overgange</b> Fradrag hvis forflytning mellem formationer ikke er udført naturligt.	Ingen naturlig vej til en formation		

Appendix A2 - Rytme - Oversigt over udførelsesfejl  
Danmarksserien og Talentrækken

Rytmisk gulvserie udførelsesfejl	Gruppe	Mindre	Moderat	Stor
<b>1.8 UDFØRELSE I SVÆRHEDSELEMENTER</b>				
Definitionen af elementerne i denne oversigt henviser til den tekniske udførelse af elementet (f.eks. vejrmølle udføres med strakte arme og ben)				
Kravene til godkendelse af elementet ift. sværhed kan findes i Appendix A1.				
<b>1.8.1 FRADrag FOR HELE KROPPEN</b>				
Frdrag hvis der er fejl i kropspositionen	Alle elementer	Mindre fejl i kropspositionen	Fejl i kropspositionen	Store fejl i kropspositionen
Frdrag hvis kroppen ikke er strakt (buet/bøjet)	DB, HB, SB, A			
Frdrag hvis gymnasten bevæger sig i elementet	SB, HB	Gymnasten bevæger sig en smule, støttende hænder/fødder bevæger sig ikke	Gymnasten bevæger sig tydeligt eller tager et skridt/hop	Gymnasten tager flere skridt/hop
Frdrag hvis kroppen ikke er oprejst	DB, SB, HB	Kroppen læner sig forlæns, baglæns eller sidelæns $\geq 15^\circ$	Kroppen læner sig forlæns, baglæns eller sidelæns $> 30^\circ$	
Frdrag hvis kroppen overskrider horisontalt	HB		Kroppen overskrider horisontalt $> 20^\circ$	
<b>1.8.2 FRADrag FOR OVERKROPPEN</b>				
Frdrag hvis overkroppen ikke er horisontal (sidebalance, SBX05) eller hvis overkroppen er over $90^\circ$ (sidelæns scale, SBX07)	HB, SB, J	Overkroppen over/under horisontalt $\geq 15^\circ$	Overkroppen over/under horisontalt $> 15^\circ$	
Frdrag hvis overkroppen ikke er sidelæns eller hoften ikke er udstrakt (sidelæns scale, SBX07)	SB	Overkroppen er drejet eller ikke sidelæns $\geq 15^\circ$ Hofte er ikke udstrakt $\geq 15^\circ$	Overkroppen er drejet eller ikke sidelæns $> 15^\circ$ Hofte er ikke udstrakt $> 15^\circ$	
<b>1.8.3 FRADrag FOR HOFTEN</b>				
Frdrag for fejl i hoftens vinkel	DB, SB, HB, J	Mindre fejl i hoftens vinkel $\geq 15^\circ$	Fejl i hoftens vinkel $> 15^\circ$ op til $45^\circ$	Stor fejl i hoftens vinkel $> 45^\circ$

Appendix A2 - Rytme - Oversigt over udførelsesfejl  
Danmarksserien og Talentrækken

Rytmisk gulvserie udførelsesfejl	Gruppe	Mindre	Moderat	Stor
<b>1.8.4 FRADRAG FOR BEN/KNÆ/FØDDER</b>				
Fradrag hvis benene ikke er strakte	Alle elementer	En anelse bøjedede ben $\leq 15^\circ$	Bøjede ben $>15^\circ$ op til $45^\circ$	Bøjede ben $>45^\circ$
Fradrag hvis benene er spredte	Alle elementer	Ben/knæ spredning $\leq 15^\circ$	Ben/knæ spredning $>15^\circ$ op til $45^\circ$	Ben/knæ spredning $>45^\circ$
Fradrag hvis benene rører gulvet	DB1007, DB1008, DBX11, DBX12 og DB1013	Benene rører gulvet uden støttende vægt		Benene rører gulvet med støttende vægt
Fradrag hvis kravet for bendeling ikke opfyldes	DB, HB, SB, J, F	Mangler $\leq 15^\circ$ af den påkrævede bendeling	Mangler $>15^\circ$ op til $45^\circ$ af den påkrævede bendeling	Mangler $45^\circ$ af den påkrævede bendeling
Fradrag hvis det frie ben er for lavt	DB, SB	Mangler $\leq 15^\circ$ af den påkrævede højde på benet	Mangler $>15^\circ$ op til $45^\circ$ af den påkrævede højde på benet	Mangler $45^\circ$ af den påkrævede højde på benet
Fradrag for ikke at være på tå, når påkrævet	DB, SB	Hælen rører gulvet uden støttende vægt	Stående på hele foden (vægt på hælen)	
<b>1.8.5 FRADRAG FOR SKULDRE</b>				
Fradrag hvis vinklen på skuldrene ikke er strakt	HB, F	Skuldervinkel $>30^\circ$ op til $45^\circ$	Skuldervinkel $>45^\circ$	
<b>1.8.6 FRADRAG FOR ARME/HÆNDER</b>				
Fradrag hvis armene ikke er strakte	Alle elementer	En anelse bøjedede arme $\leq 15^\circ$	Bøjede arme $>15^\circ$ op til $45^\circ$	Bøjede arme $>45^\circ$
Fradrag hvis der tages skridt med hænderne under udførelsen af elementet	DB, HB, A	Et skridt på hænder for at opretholde balancen	To eller flere skridt for at opretholde balancen	
<b>1.8.7 FRADRAG FOR LANDING</b>				
Fradrag for fejl i landingen	J, A, G	Mindre fejl i landing (f.eks. en smule ubalance med ekstra bevægelse)	Tung landing (svært at fortsætte til næste element)	
Fradrag for fejl i landing ved frontliggende landing	J		Ingen kontrolleret støtte før hele kroppen rører gulvet, "bouncer" tilbage fra gulvet	Kroppen er ikke horisontal inden landing i frontliggende

Appendix A2 - Rytme - Oversigt over udførelsesfejl  
Danmarksserien og Talentrækken

Rytmisk gulvserie udførelsesfejl	Gruppe	Mindre	Moderat	Stor
<p><b>1.8.8 FRADRAG FOR ROTATION</b></p> <p>Rotationen skal fuldføres i henhold til definitionen af elementet. Start- og slutpositioner vurderes ud fra gymnastens retning inden elementet udføres.</p> <p>For pirouetter og hop (Appendix A1, pkt. 1.1A og 2.1) vurderes startpositionen ud fra holdets retning.</p>				
Fradrag hvis drejningen/skruen ikke fuldføres i henhold til definitionen af elementet. Afvigelse fra start- og slutposition	DB, J, A	Under- og/eller overrotation 30°- 45°	Under- og/eller overrotation >45° op til 90°	Under- og/eller overrotation >90°
<p><b>1.8.9 SPECIELLE FRADRAG FOR SVÆRHEDSELEMENTER</b></p>				
<b>Pirouetter skal udføres på én fod</b> Fradrag hvis pirouetten udføres på begge fødder	DB			Begge fødder rører gulvet på et vilkårligt tidspunkt under udførelse
<b>I power elementer skal bevægelsen være kontrolleret</b> Fradrag hvis ikke bevægelsen er kontrolleret gennem elementet	DB		Hurtig nedgang fra håndstand med tydelig slutposition	Hurtig nedgang fra håndstand uden tydelig slutposition
<b>Power elementer skal udføres uden pauser eller stop</b> Fradrag hvis der er pause/stop under power elementet	DB	Lille pause i elementet (<3 sek.)	Stop i elementet (≥3 sek.)	
<b>Der må ikke laves mere end 3 skridt i halve håndstandsvendinger</b> Fradrag hvis der tages flere skridt	A	For mange skridt (flere end 3)		
<b>Viser fleksibilitet i henhold til definitionen af elementet</b> Fradrag hvis fleksibilitetskravet ikke opfyldes	F	Hofte peger ikke lige ud i split og spagat  Ryggen er ikke strakt i sammenlukning i foroverbøjet bredsidende	Hofte er tydeligt drejet i split og spagat  Utilstrækkelig sammenlukning i foroverbøjet bredsidende	Overkroppen (skuldre, bryst, mave) rører ikke gulvet i foroverbøjet bredsidende  Brystet er ikke i kontakt med strakte knæ i hoftebøjet lukning