

## APPENDIX A6

### BANE OG TRAMPET – GENERELLE FEJL OG FRADRAG



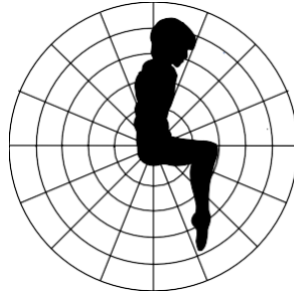
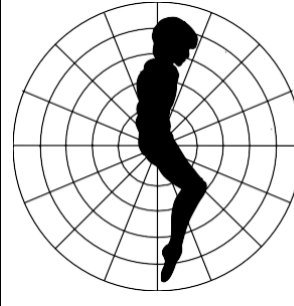
#### 1 BANE OG TRAMPET


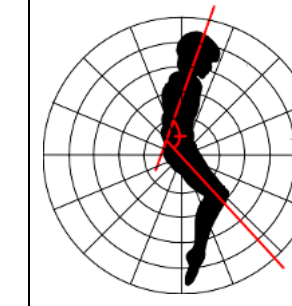
##### 1.1 KROSPPOSITIONER I SALTOER (0,5)

Gymnaster kan rotere i en lukket/pucked, hoftebøjet eller strakt kropsposition (se definition i Appendix A5). Fradrag for upræcis kropsposition foretages under flyvefasen (efter afsætsfasen og inden forberedelse til landing). Der er ingen fradrag for kropsposition under hverken afsætsfasen eller under forberedelse til landingen inden for de definerede rammer.

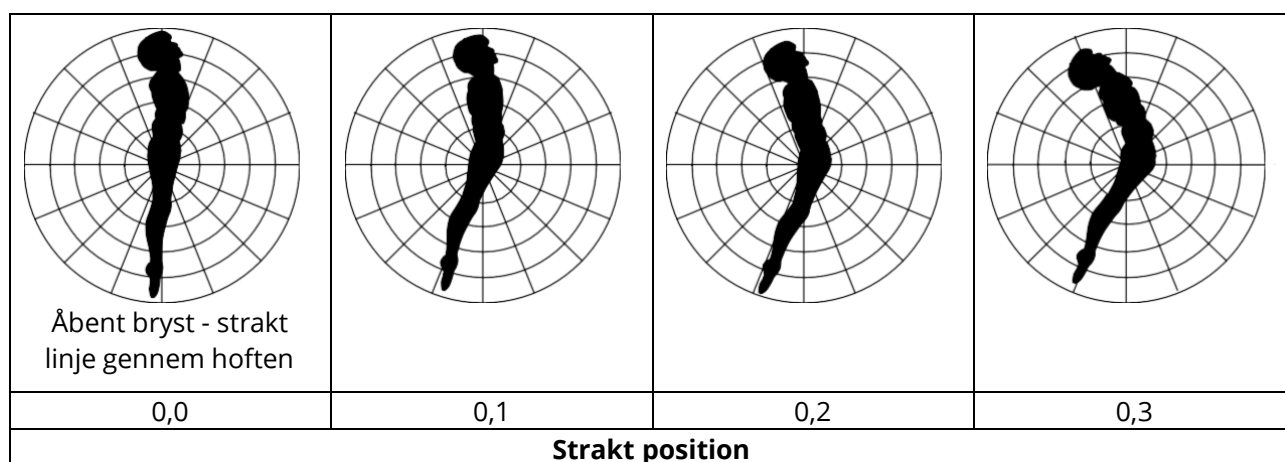
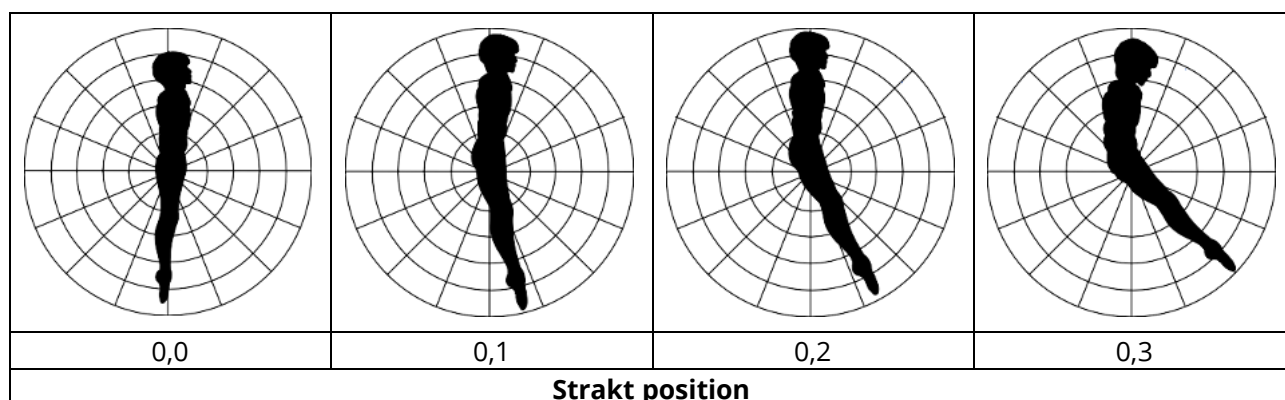
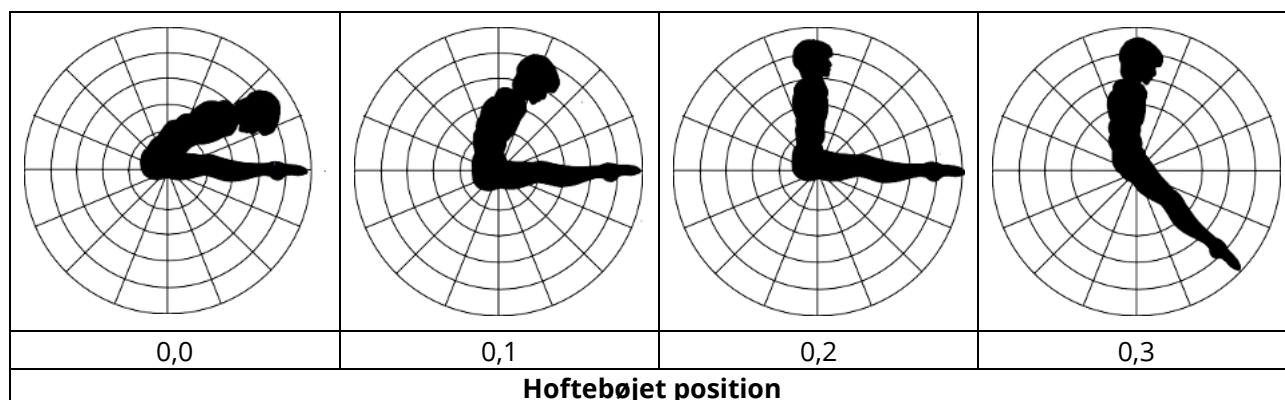
En lukket/pucked, hoftebøjet eller strakt position skal udføres med tydeligt defineret kropsposition med samlede ben og fødder samt strakte fødder og tæer. Vinklen i både hofte og knæ tages i betragtning ved fradrag for kropsposition. Arme skal holdes tæt til kroppen i en salto. Der kan fradrages for hoved- og fodfejl. Fradrag for kropsposition i dobbeltsaltoer foretages pr. element (ikke pr. rotation i elementet).

Udførelsesfradrag		0,1	0,2	0,3 eller mere
- Fejl i vinkel på hofte og knæ	Pr. gymnast/element	X	X	X
- Spredte/krydsede ben		X	-	-
- Fejl i hovedposition		X	-	-
- Fodfejl		X	-	-
- Armene er ikke tæt på kroppen eller skruens rotationsakse		X	-	-

			
0,0	0,1	0,2	0,3
<b>Lukket position</b>			

			
0,0 Hoftevinkel ≈ 120°	0,1 Hoftevinkel ≈ 135°		
<b>Pucked position</b>			

Appendix A6 - Bane og Trampet - Generelle fejl og fradrag  
 Danmarksserien og Talentrækken



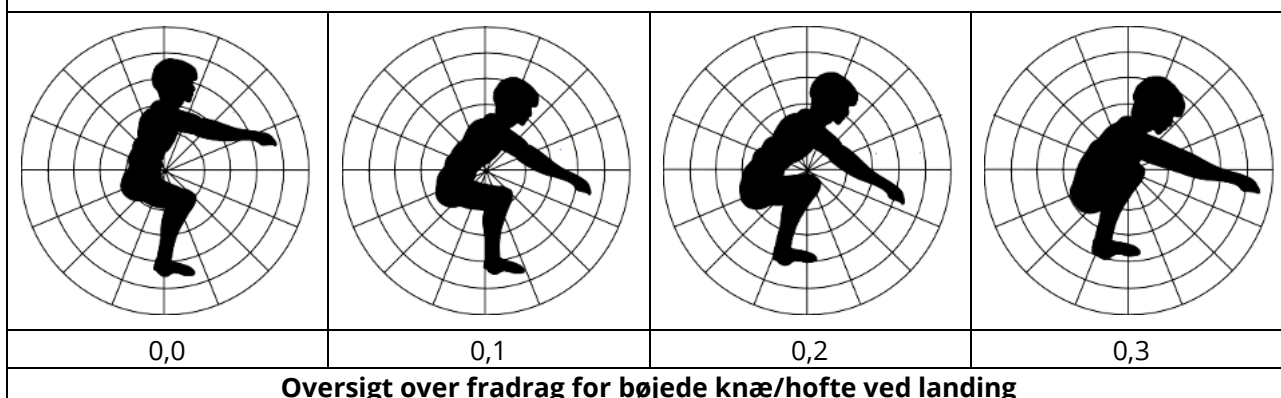
**1.2 SKRUER (0,5)**

Afsætsfasen skal vises tydeligt og skruen skal være færdiggjort inden landing

Udførelsesfradrag		0,1	0,2	0,3 eller mere
- Starter skruen for tidligt	Pr. gymnast/element	X	X	-
- Under-/overrotation af skruen ved landing		X 30°-45°	-	- >45°

### 1.3 LANDINGSPOSITION I SALTOER (0,3)

Ved landing skal kropspositionen være oprejst. Der må bøjes let i knæ ( $\leq 90^\circ$ ) og hofte ( $\leq 90^\circ$ )



### 1.4 LANDING AF AFSLUTTENDE ELEMENT I LANDINGSZONEN (0,3)

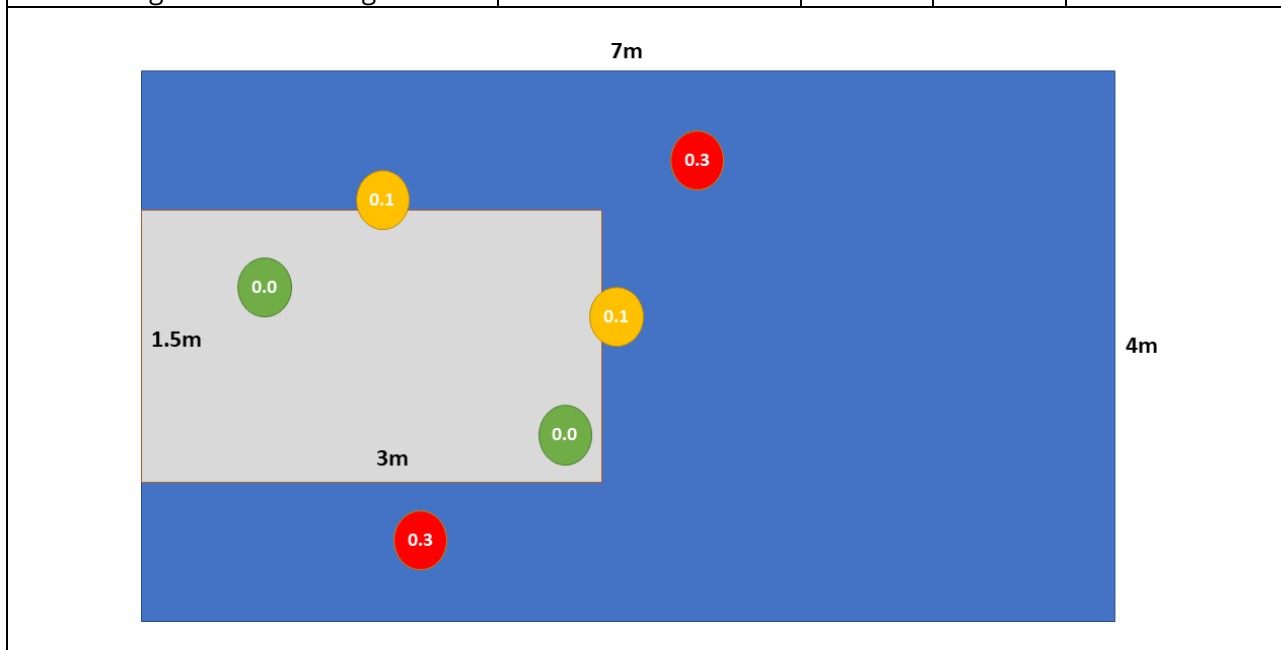
**OBS: DETTE FRADRAG ER IKKE GÆLDENDE I TALENTRÆKKEN**

Gymnaster skal lande det sidste element på banen i landingsområdet. Den første kontakt med landingsområdet skal være indenfor den grå landingszone (1.5 x 3.0 m)

Berøres landingsområdet udenfor landingszonen med en hvilken som helst kropsdel som første kontakt gives et lille fradrag. Hvis første kontaktpunkt er helt udenfor landingszonen, gives et stort fradrag.

Det er tilladt at træde ud af landingszonen efter første kontakt med landingsområdet.

Udførelsesfradrag		0,1	0,2	0,3 eller mere
- Berøring uden for landingszonen	Pr. gymnast/element	X	-	-
- Landing uden for landingszonen		-	-	X



### 1.5 KONTROL I LANDING (1,0)

Landingen skal være kontrolleret med begge fødder samtidig, men må forsætte, kontrolleret, i springets bevægelsesretning.

Det er tilladt at tage et lille skridt ( $\leq 60^\circ$  bendeling) eller et lille hop på strakte ben for at opnå kontrol. Yderligere skridt (når der er opnået balance) for at forlade landingszonen medfører ikke fradrag.

Bevægelse af andre kropsdele (fx armbevægelser) medfører ikke fradrag. Der er intet krav om at samle fødderne efter der er opnået kontrol i landingen.

MINDRE tab af kontrol – et stort skridt  $>60^\circ$  bendeling eller et stort hop (knæ bøjes for at opnå oprejst position), eller ikke lande med begge fødder samtidig.

MODERAT tab af kontrol – flere skridt eller korrektioner for at opnå kontrol i landingen.

STORT tab af kontrol – let berøring af måtte eller redskab med hænder/knæ uden vægtbæring.

Fald medfører det højeste fradrag. Fradraget er baseret på om faldet skyldes over- eller underrotation.

Udførelsesfradrag		0,1	0,2	0,3 eller mere
- MINDRE tab af kontrol	Pr. gymnast/element	X	-	-
- MODERAT tab af kontrol		-	X	-
- STORT tab af kontrol		-	-	0,5
- Fald grundet overrotation		-	-	0,8
- Fald grundet underrotation		-	-	1,0

### 1.6 TRÆNERENS INDGRIBEN (1,5)

Den obligatoriske træner står klar til at reagere i farlige situationer, og må ikke drage opmærksomhed på sig selv. Trænerens rolle er at undgå skader på gymnasterne, og ikke for at stoppe gymnasterne fra at falde.

Der fradrages for alle støttende handlinger, der rører gymnasten.

Udførelsesfradrag		0,1	0,2	0,3 eller mere
- Støtte (Talent / DK-serie)	Pr. gymnast/element	-	-	0,5 / 1,0
- Manglende indgriben i farlige situationer		-	-	1,5
- Hjælp til udførelse ( <b>KUN TALENT</b> )		-	-	1,5

### 1.7 UJÆVNT FLOW (0,1)

Flowet (tiden mellem hver gymnast) skal være ens mellem alle gymnaster. Mindst to gymnaster skal være i bevægelse på samme tid. På banen er det ikke tilladt for den næste gymnast at begynde sit første element før den forrige gymnast har gennemført sit sidste.

Udførelsesfradrag		0,1	0,2	0,3 eller mere
- Ujævnt flow/mangel på flow	Pr. gymnast/element	X	-	-

Appendix A6 - Bane og Trampet - Generelle fejl og fradrag  
Danmarksserien og Talentrækken

### 1.8 TILBAGELØB (0,4)

**OBS: DETTE FRADRAG ER IKKE GÆLDENDE I TALENTRÆKKEN**

Gymnasterne skal løbe/jogge tilbage efter 1. og 2. omgang. Det skal ske samlet.

Udførelsesfradrag		0,1	0,2	0,3 eller mere
- Ikke løbe/jogge tilbage	Pr. hold/omgang	-	-	0,4
- Ikke returnere samlet		-	-	0,4

### 1.9 SPECIELLE FRADRAG

#### 1.9.1 GENNEMLØB (3,0)

I tilfælde af at en gymnast løber igennem uden at udføre nogen gyldige momenter vil der ske fradrag. Der anvendes ingen andre udførelsesfradrag eller specielle fradrag for gymnasten.

Udførelsesfradrag		0,1	0,2	0,3 eller mere
- Gennemløb	Pr. gymnast/element	-	-	3,0

#### 1.9.2 FORKERT ANTAL GYMNASTER (3,0)

I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster, der springer eller der ikke er tre drenge- eller tre pigegymnaster på et mixhold vil der ske fradrag. Der anvendes ikke øvrige udførelsesfradrag eller særlige fradrag for den ekstra gymnast.

OBS: der er særlige undtagelser for micro- og minihold. Se bedømmelsesreglement pkt. 10.1 og 11.1

Udførelsesfradrag		0,1	0,2	0,3 eller mere
- Flere eller færre end 6 gymnaster	Pr. forkert antal gymnast(er)	-	-	3,0
- Flere eller færre end 3 drenge og/eller piger på mixhold		-	-	3,0

**EKSEMPLER:** 2 drenge og 4 piger vil give et fradrag på:  $1 \cdot 3,0 = 3,0$  (en pige skal erstattes af en dreng)  
5 drenge og 1 pige vil give et fradrag på:  $2 \cdot 3,0 = 6,0$  (to drenge skal erstattes af to piger)  
3 drenge og 2 piger vil give et fradrag på:  $1 \cdot 3,0 = 3,0$  (en gymnast (pige) mangler)

## 2 BANE

### 2.1 KROPSPPOSITIONER I ANDET END SALTOER (0,4)

Elementer såsom rondat, flik-flak og kraftspring (ikke saltoer) skal udføres med en klar og tydeligt defineret kropsposition, med samlede fødder og ben, samt strakte tæer når dette er passende. Der kan fradrages for både hoved- og fodfejl.

Udførelsesfradrag		0,1	0,2	0,3 eller mere
- Fejl i arme/skuldre, hofte og knævinkler	Pr. gymnast/element	X	X	-
- Spredte/krydsede ben, hoved- eller fodfejl		X	-	-
- Berøring med kun en hånd		X	-	-

### 2.2 MANGEL PÅ FREMDRIFT (0,3)

Gymnasten skal holde momentum gennem springserien indtil landingen. Den kinetiske energi kan overføres mellem rotation, hastighed og højde. Tab af momentum medfører fradrag fra mindre til stor. Det største fradrag på 0,3 gives når gymnasten nærmest står stille.

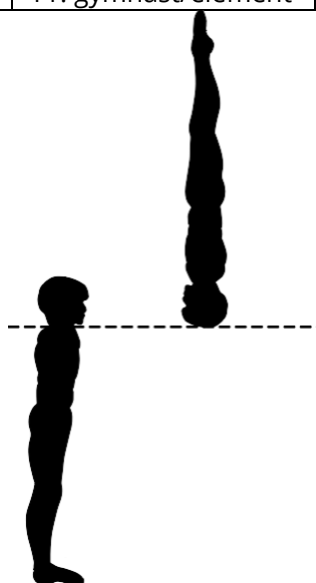
Udførelsesfradrag		0,1	0,2	0,3 eller mere
- Tab af fremdrift	Pr. gymnast	X	X	X

### 2.3 HØJDE PÅ AFSLUTTENDE SALTO FORLÆNS (0,2)

Som vejledning måles den optimale højde af elementet fra toppen af hovedet, når gymnasten er på hovedet, på det højeste punkt under udførelsen af en strakt salto. For dobbeltsaltoer er den samme højde gældende for gymnasten tyngdepunkt.

Højden af saltoen må ikke være lavere end skulderhøjden på en stående gymnast, når kroppen er på hovedet på det højeste punkt. Den stående højde måles fra toppen af landingsmåtten.

Udførelsesfradrag		0,1	0,2	0,3 eller mere
- For lav	Pr. gymnast/element	-	X	-

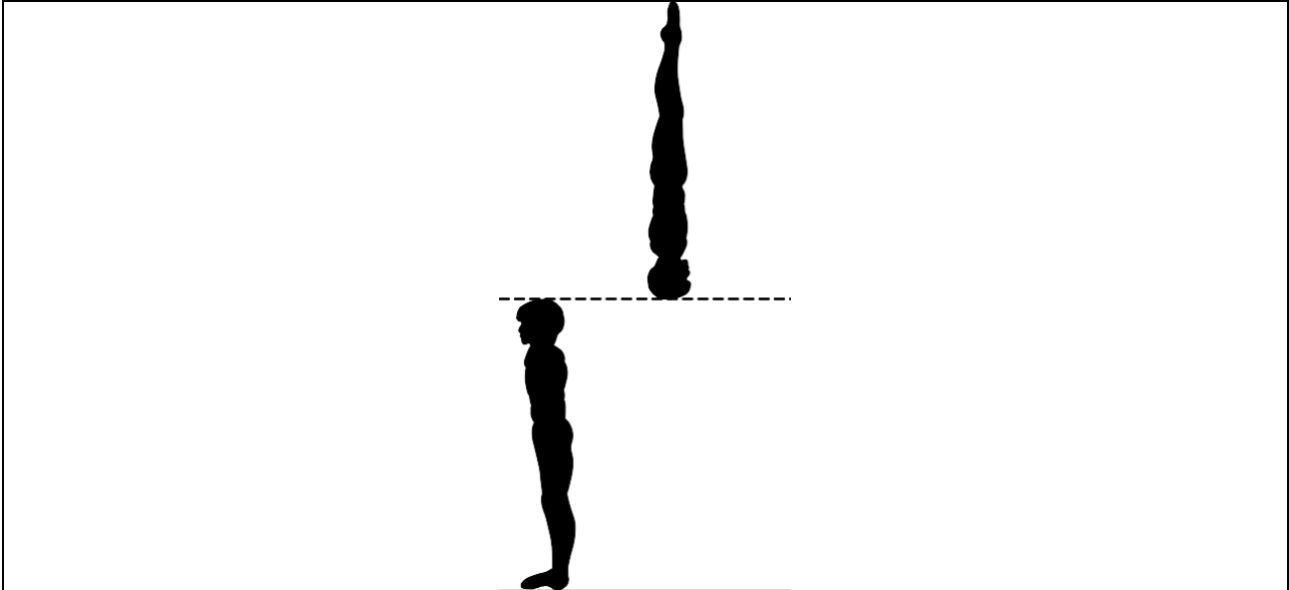


## 2.4 HØJDE PÅ AFSLUTTENDE SALTO BAGLÆNS (0,2)

Som vejledning måles den optimale højde af elementet ud fra toppen af hovedet, når gymnasten er på hovedet, på det højeste punkt under udførelsen af en enkelt strakt salto. I dobbeltsaltoer er den samme højde gældende for gymnastens tyngdepunkt.

I saltoer skal gymnastens hoved være over toppen af gymnastens stående hovedhøjde. Den stående højde måles fra toppen af landingsmåtten.

Udførelsesfradrag		0,1	0,2	0,3 eller mere
- For lav	Pr. gymnast/element	-	X	-



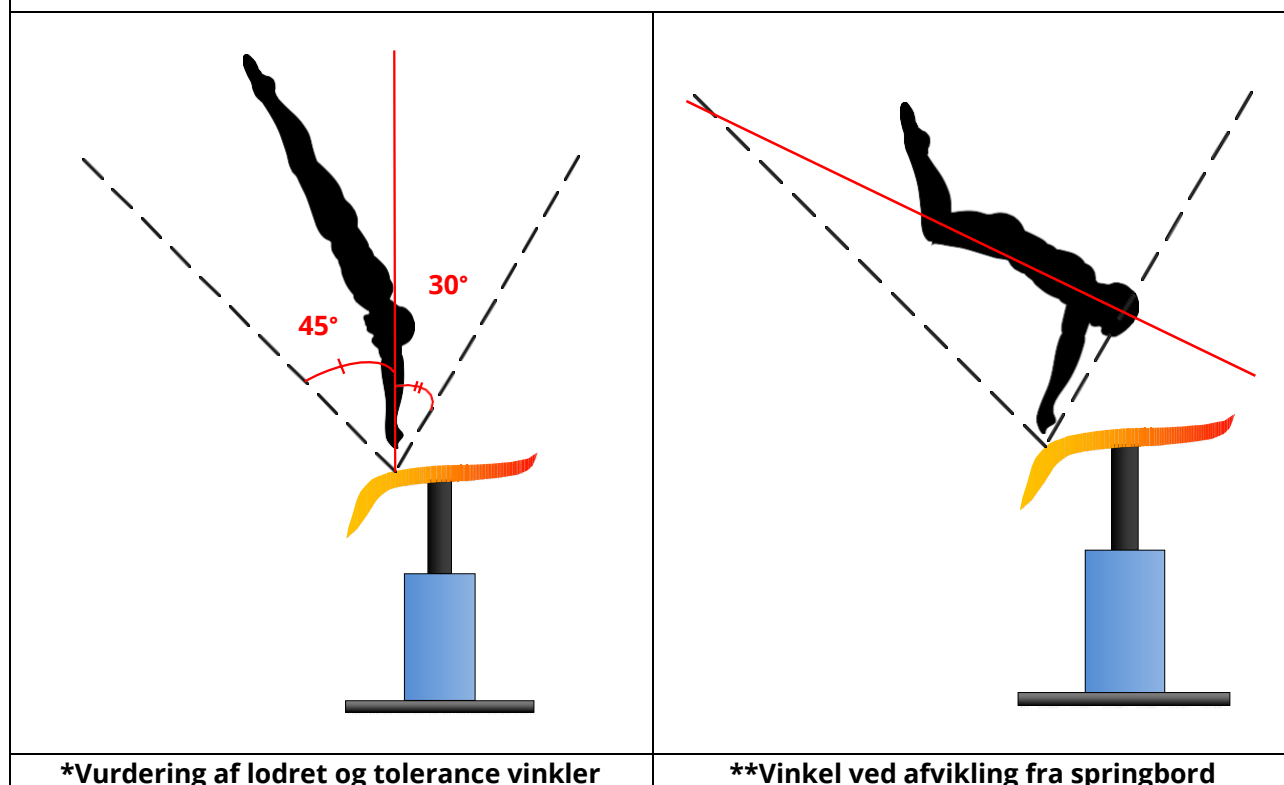
### 3 TRAMPET

#### 3.1 KONTAKT MED SPRINGBORD (0,6)

Gymnaster skal røre springbordet med begge hænder, forlade\*\* springbordet i en udstrakt kropssposition gennem lodret\*, og bruge springbordet til at opnå et synligt løft herfra.

Når springbordet forlades, skal gymnasten være lodret ( $-45^{\circ}$  -  $+30^{\circ}$  fra den lodrette linje gennem kontaktpunktet), og i en strakt kropssposition (knæ-, hofte- og skuldervinkel  $>135^{\circ}$  med strakte arme ( $>135^{\circ}$  in albuerne)).

Der er ingen krav til kropsspositionen før springbordet berøres (første flyvefase)



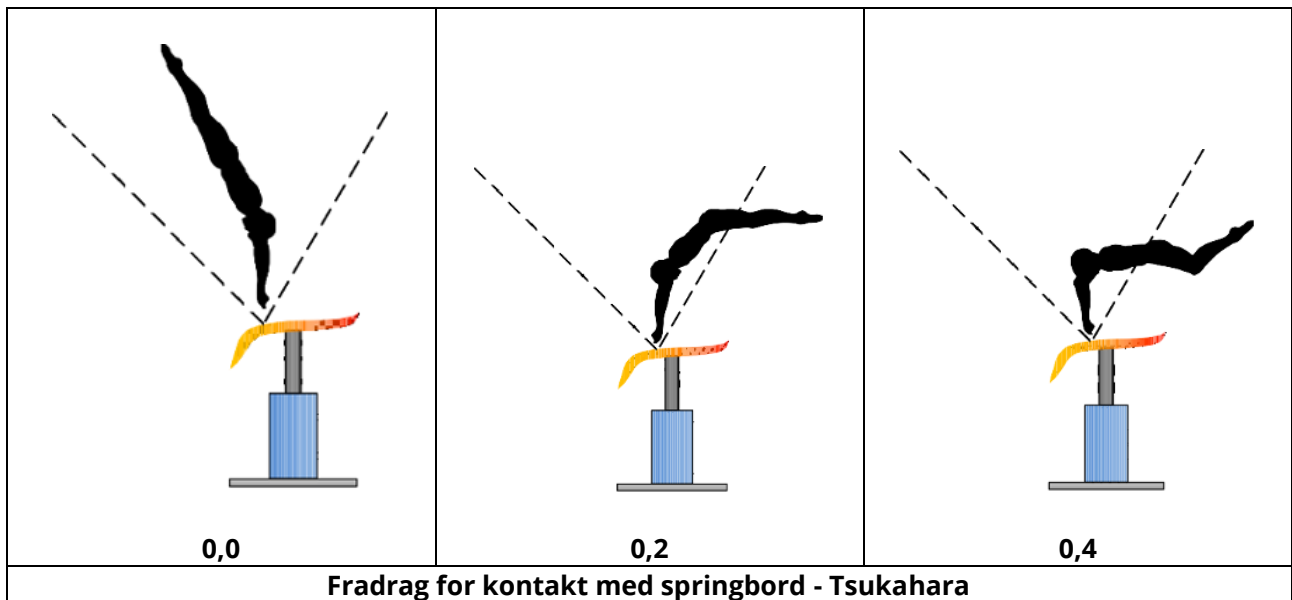
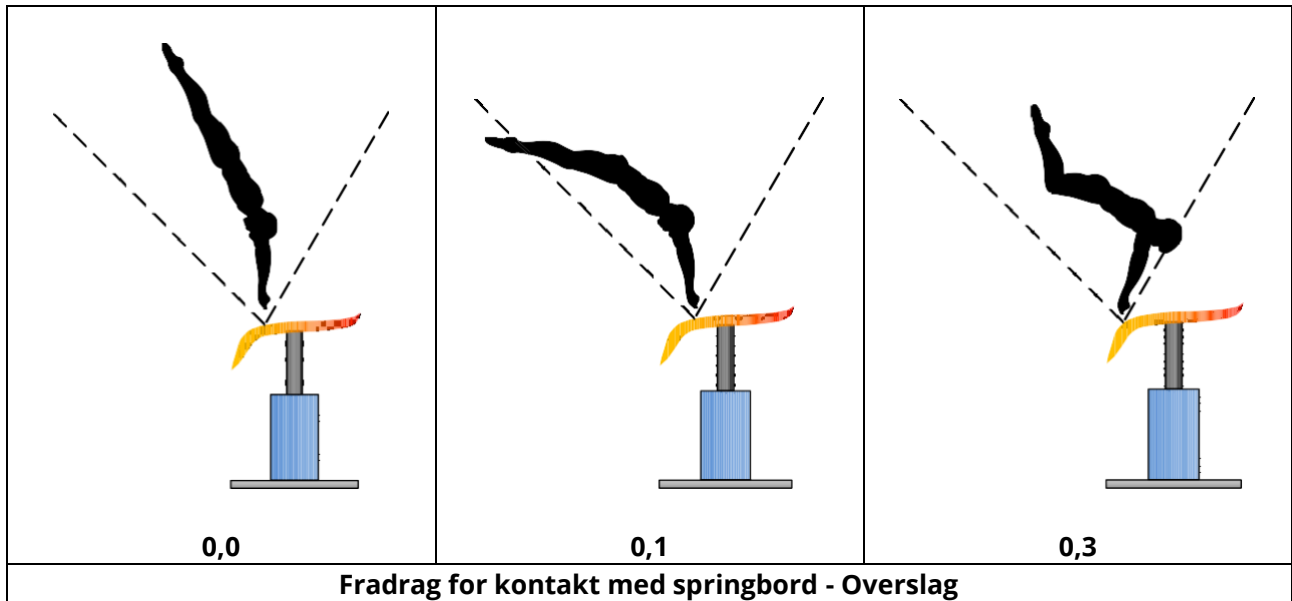
\*Vurdering af lodret og tolerance vinkler

\*\*Vinkel ved afvikling fra springbord

Udførelsesfradrag		0,1	0,2	0,3 eller mere
- Forlader springbordet for tidligt (vinkel ved afvikling udenfor de $45^{\circ}$ mod trampettens side)	Pr. gymnast	X	-	-
- Forlader springbordet for sent (vinkel ved afvikling udenfor de $30^{\circ}$ mod landingszonens side)		-	X	-
- Forlader ikke springbordet i en udstrakt kropssposition ( $<135^{\circ}$ )		X	X	-
- Har ikke strakte arme ved afvikling		-	X	-
- Berører ikke med begge hænder		-	-	0,6



Appendix A6 - Bane og Trampet - Generelle fejl og fradrag  
Danmarksserien og Talentrækken



### 3.2 HØJDE PÅ SALTO (0,2)

Som vejledning måles den optimale højde af elementet ud fra toppen af hovedet, når gymnasten er på hovedet, på det højeste punkt under udførelsen af en enkelt strakt salto. I dobbeltsaltoer er den samme højde gældende for gymnastens tyngdepunkt.

I saltoer skal gymnastens hoved være over toppen af gymnastens stående hovedhøjde. Den stående højde måles fra toppen af landingsmåtten.

Kravet til højde gælder for elementer udført både med og uden springbord.

Udførelsesfradrag		0,1	0,2	0,3 eller mere
- For lav	Pr. gymnast/element	-	X	-

