

# BEDØMMELSESEGLEMENT FOR DANMARKSSERIEN



*Vedtaget og udgivet oktober, 2021*

*Mindre korrekturrettelser december, 2021*

*Af Udvalget for TeamGym (UTG)*

*© Copyright GymDanmark, Danmarks Gymnastik Forbund*

## INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>1</b>	<b>GENERELT AFSNIT.....</b>	<b>5</b>
1.1	HVAD ER TEAMGYM? .....	5
1.2	FORMÅL MED BEDØMMELSESREGLEMENTET .....	5
1.3	TEKNISK REGULATIV .....	5
1.4	REDSKABSREGULATIV .....	5
<b>2</b>	<b>BEDØMMELSE.....</b>	<b>5</b>
2.1	GENERELT .....	5
2.2	CD PANELET .....	5
2.2.1	<i>CD panelets pligter</i> .....	6
2.2.2	<i>CD1's pligter</i> .....	6
2.3	E PANELET.....	6
2.3.1	<i>E panelets pligter</i> .....	7
2.3.2	<i>E1's pligter</i> .....	7
2.4	DOMMERPLACERING .....	7
2.5	KONKURRENCEJURY .....	7
<b>3</b>	<b>REGLER FOR KARAKTEREN .....</b>	<b>8</b>
3.1	C-KARAKTERENS INDHOLD .....	8
3.2	D-KARAKTERENS INDHOLD .....	8
3.2.1	<i>Godkendelse af sværhedselementer</i> .....	8
3.2.2	<i>Godkendelse af udførte elementer</i> .....	8
3.3	E-KARAKTERENS INDHOLD .....	8
<b>4</b>	<b>REGLER FOR BEREGNING AF KARAKTEREN.....</b>	<b>9</b>
4.1	GENERELT .....	9
4.2	OPDELING AF KARAKTERER .....	9
4.3	BEREGNING AF DEN ENDELIGE CD-KARAKTER FOR DEN RYTMISK GULVSERIE .....	9
4.3.1	<i>C-karakter</i> .....	9
4.3.2	<i>D-karakter</i> .....	9
4.4	BEREGNING AF DEN ENDELIGE CD-KARAKTER PÅ BANE OG TRAMPET .....	11
4.4.1	<i>Udregning af CD-panelets basiskarakter</i> .....	11
4.5	BEREGNING AF E PANELETS ENDELIGE KARAKTER .....	11
4.5.1	<i>Tolerance mellem dommerne for den endelige E-karakter</i> .....	11
4.5.2	<i>Udregning af basiskarakteren for E dommerne</i> .....	12
4.6	BEREGNING AF DEN ENDELIGE KARAKTER FOR HVER DISCIPLIN .....	12
4.7	BEREGNING AF DEN ENDELIGE KARAKTER FOR HVERT HOLD .....	13
<b>5</b>	<b>ANGIVELSE AF ELEMENTER .....</b>	<b>13</b>
5.1	RYTMISK GULVSERIE – TARIFF FORMS .....	13
5.1.1	<i>Komposition</i> .....	13
5.1.2	<i>Sværheder</i> .....	13
5.2	BANE - SPRING FORMULARER.....	14
5.3	TRAMPET - SPRING FORMULARER .....	14
<b>6</b>	<b>PÅKLÆDNING.....</b>	<b>14</b>
6.1	DOMMERE .....	14
6.2	GYMNASTERNE .....	14
6.2.1	<i>Generelt</i> .....	14
6.2.2	<i>Piger</i> .....	15
6.2.3	<i>Drenge</i> .....	15
6.2.4	<i>Mix hold</i> .....	15

Bedømmelsesreglement  
Danmarksserien

6.2.5	Efterskole B-konkurrence .....	15
6.3	TRÆNERNE.....	15
<b>7</b>	<b>MODTAGELSE OG STØTTE.....</b>	<b>16</b>
<b>8</b>	<b>REPETITION AF KONKURRENCEPROGRAMMET .....</b>	<b>16</b>
<b>9</b>	<b>RYTMISK GULVSERIE.....</b>	<b>17</b>
9.1	DISCIPLINKRAV.....	17
9.1.1	Generelt.....	17
9.2	KOMPOSITION (2,0) .....	17
9.2.1	Generelt.....	17
9.2.2	Definition af kompositionselementer og -krav.....	17
9.2.3	Opsummering af kompositionsfradrag .....	20
9.3	SVÆRHED (ÅBEN SKALA) .....	20
9.3.1	Generelt.....	20
9.3.2	Opbygning af sværhedsværdien.....	20
9.3.3	Markering af sværhedselementer og -værdier .....	21
9.3.4	Udførelseskrav for sværhedselementer .....	21
9.3.5	Reduktion af et elements sværhedsværdi .....	22
9.3.6	Sværhedselementer.....	22
9.4	UDFØRELSE (10,0).....	23
9.4.1	Generelt.....	23
9.4.2	Udførelsesfradrag .....	24
9.4.3	Yderligere udførelsesfradrag.....	26
9.4.4	Opsummering af udførelsesfradrag.....	27
9.4.5	Udførelsesbonus (max 0,1).....	27
9.4.6	Overdommer (E1) fradrag .....	28
9.4.7	Opsummering af overdommerfradrag.....	29
<b>10</b>	<b>BANE.....</b>	<b>30</b>
10.1	DISCIPLINKRAV.....	30
10.2	KOMPOSITION .....	30
10.2.1	Generelt.....	30
10.2.2	Kompositoriske krav.....	31
10.2.3	Definitioner af kompositionsfradrag.....	31
10.2.4	Opsummering af kompositionsfradrag .....	32
10.3	SVÆRHED (ÅBEN SKALA) .....	32
10.3.1	Generelt.....	32
10.3.2	Sværhedsværdien .....	32
10.3.3	Udførelseskrav for sværhedselementer .....	33
10.3.4	Basiselementer .....	33
10.3.5	Tillægsværdier.....	33
10.4	UDFØRELSE .....	34
10.4.1	Generelt.....	34
10.4.2	Definitioner af udførelsesfradrag.....	34
10.4.3	Specielle fradrag.....	36
10.4.4	Opsummering af udførelsesfradrag.....	36
10.4.5	Udførelsesbonus.....	37
10.4.6	Overdommerfradrag .....	37
10.4.7	Opsummering af overdommerfradrag.....	37
<b>11</b>	<b>TRAMPET .....</b>	<b>38</b>
11.1	DISCIPLINKRAV.....	38
11.2	KOMPOSITION .....	38
11.2.1	Generelt.....	38

Bedømmelsesreglement  
Danmarksserien

11.2.2	<i>Kompositoriske krav</i> .....	38
11.2.3	<i>Definitioner af kompositionsfradrag</i> .....	39
11.2.4	<i>Opsummering af kompositionsfradrag</i> .....	39
11.3	<i>SVÆRHED (ÅBEN SKALA)</i> .....	40
11.3.1	<i>Generelt</i> .....	40
11.3.2	<i>Sværhedsværdien</i> .....	40
11.3.3	<i>Udførelseskrav for sværhedselementer</i> .....	40
11.3.4	<i>Basiselementer</i> .....	41
11.3.5	<i>Tillægsværdier</i> .....	41
11.4	<i>UDFØRELSE</i> .....	41
11.4.1	<i>Generelt</i> .....	41
11.4.2	<i>Definitioner af udførelsesfradrag</i> .....	41
11.4.3	<i>Specielle fradrag</i> .....	43
11.4.4	<i>Opsummering af udførelsesfradrag</i> .....	44
11.4.5	<i>Udførelsesbonus</i> .....	44
11.4.6	<i>Overdommerfradrag</i> .....	45
11.4.7	<i>Opsummering af overdommerfradrag</i> .....	45

## 1 GENERELT AFSNIT

### 1.1 HVAD ER TEAMGYM?

TeamGym er en gymnastikdisciplin udviklet af European Gymnastics (EG) ud fra et konkurrenceformat, som har sin oprindelse i Skandinavien.

Det er en konkurrence for hold, som skal udføre deres øvelser til musik i tre discipliner: Rytisk gulvserie, banespring (tumbling) og trampet (mini-trampolin)

Der er herre-, kvinde- og mixhold (halv mænd og halv kvinder) i både mini, junior og senior kategorier.

### 1.2 FORMÅL MED BEDØMMELSESGLEMENTET

- at sikre den mest objektive og enige bedømmelse
- at standardisere bedømmelsen af en official konkurrence
- at sikre at det bedste hold bliver fundet til enhver konkurrence
- at være til hjælp for instruktører og gymnaster

### 1.3 TEKNISK REGULATIV

Det Tekniske Regulativ indeholder yderligere information, som dækker ting som konkurrenceformer, rækker, aldersbestemmelser, antal gymnaster, reserver mv. Det Tekniske Regulativ er ikke en del af Bedømmelsesreglementet men findes på [GymDanmarks hjemmeside](#).

### 1.4 REDSKABSREGULATIV

Redskabsregulativet indeholder de minimale krav for opstilling af redskaber til en national TeamGymkonkurrence afholdt af GymDanmark. Dette findes på [GymDanmarks hjemmeside](#).

## 2 BEDØMMELSE

### 2.1 GENERELT

- a) Dommerne skal være til stede på dommermøderne
- b) "Dommerpåsætter", udpeget af UTG, udarbejder dommerplaner for den enkelte konkurrence
- c) Dommerpanelerne består i alle discipliner af E og CD-dommere
- d) Alle dommere skal være ved deres respektive paneler i konkurrencehallen senest 5 minutter inden hver konkurrencestart
- e) Hvis dommerne ikke følger ovenstående regler samt dommerkodeks, kan E1, i samråd med UTG, erstatte dem.

### 2.2 CD PANELET

- a) CD panelets dommere dømmer individuelt uden partiskhed og bestemmer C- og D-karakterens indhold.
- b) C-karakteren består af kompositoriske krav.
- c) D-karakteren består af godkendte sværhedsværdier.

### 2.2.1 CD PANELETS PLIGTER

- a) I løbet af konkurrencen skal CD panelet kontrollere D-karakterværdien på sværhedselementer, samt at normerne er overholdt.
  - I den rytmiske gulvserie evaluerer hver dommer udfaldet af hver øvelse og noterer deres bedømmelse for om der gives fuld værdi, halv værdi eller der ikke gives nogen værdi.
  - På bane og trampet udgør gennemsnittet af sværheden for alle tre runder, dommernes D-karakter.
- b) For C-scoren: under konkurrencen, kontrollerer indholdet af kompositionens elementerne.
  - I den rytmiske gulvserie, bane og trampet evaluerer hver dommer kompositionskravene og fradrager og markerer, hvis nogle krav mangler.
- c) Færdiggøre deres individuelle karakter for både C- og D-karakteren på en dommerslip med underskrift, eller indtaste karaktererne på computer/tablet.
- d) I den rytmiske gulvserie, er der ingen tolerancer eller dommermøde. Imidlertid kan CD dommere ved lejlighed have brug for at konferere om tolkning af reglement eller Tariff Forms.
- e) På bane og trampet, hvis panelet karakterer er uden for tolerance, er det tilladt for CD-dommerne at holde dommermøde om deres karakter og hvis nødvendigt ændre deres individuelle C-karakter og/eller D-karakter

### 2.2.2 CD1'S PLIGTER

- a) Sikre at tidstagningsresultaterne i den rytmiske gulvserie er tilgængelige for CD-dommerne i Liga.
- b) Afgive deres egen karakter før de ser de andre dommers karakterer.
- c) I den rytmiske gulvserie:
  - D panel karakter: evaluere/kontrollere udfaldet af hver øvelse baseret på panelets bedømmelse. Se på hvordan D-panelets karakter beregnes. Dommernes input sendes uden reference til tolerancer.
  - C panel karakter: beregne og kontrollere panelets karakter for komposition og indtaste den i computeren/tablet. Dommernes karakter indsendes og accepteres uden nogen reference til tolerancer.
- d) På bane og trampet gennemgås tolerancer mellem dommernes kompositions- og sværhedskarakter.
  - Kald dommerne til møde i tilfælde af en uacceptabel forskel på karaktererne.
  - Hvis karaktererne fortsat er uden for tolerance efter dommermøde, beregnes basiskarakter for sværhed og/eller komposition.
- e) Beregne den endelige sværheds- og kompositionskarakter for deres disciplin.
- f) Færdiggøre en separat karakterseddel for panelets C karakter og D karakter eller indtaste dem på computer/tablet.

### 2.3 E PANELET

- a) E panelets dommere dømmer individuelt uden partiskhed, og bestemmer E-karakterens indhold.
- b) Sekretæren (eller individuelle dommere) indtaster E-karakteren på computer/tablet med en akkurathed på 1 decimal.

### 2.3.1 E PANELETS PLIGTER

- a) Observere øvelserne opmærksomt, bedømme fejl og anvende tilsvarende fradrag korrekt og individuelt, uden at rådgive sig med andre dommere.
- b) Nedskrive udførelsesfradragene.
- c) Udfylde dommersedlen med en læselig signatur eller indtaste karakteren på computer/tablet.
- d) Hvis panelets karakterer er uden for tolerance efter dommerne har afgivet deres individuelle karakter, er det for E dommerne tilladt at diskutere deres karakterer, og hvis det er nødvendigt, ændre deres individuelle E-karakter.
- e) At være i stand til at kunne lave en personlig nedskrevet evaluering af alle bedømte øvelser.

### 2.3.2 E1'S PLIGTER

- a) At påtage sig rollen som den ledende overdommer i den respektive disciplin.
- b) Vise det grønne flag, lys eller et andet signal, når holdet må begynde deres øvelse.
- c) Sikre at der bliver taget tid på øvelsen af E2.
- d) Afgive deres egen karakter før de ser de andre dommers karakterer.
- e) Notere overdommerfradrag.
- f) Gennemgå tolerancen mellem E dommers karakterer.
- g) Indkalde til dommermøde i tilfælde af en uacceptabel karaktertolerance.
- h) Beregne basiskarakteren for udførelse, hvis det er nødvendigt.
- i) Beregne den endelige disciplinkarakter for panelet.
- j) Informere panelet, om eventuelle overdommerfradrag efter dommerne har afleveret deres karakter.
- k) Anvende de for rækken gældende overdommerfradrag.

## 2.4 DOMMERPLACERING

Dommerne sidder på et sted og en afstand fra det enkelte redskab (rytmisk gulvserie, bane eller trampet), der tillader et uhindret udsyn til den samlede præstation, og som tillader dem at opfylde alle deres opgaver med bedømmelse af den enkelte disciplin. Se Redskabsregulativet pkt. 5 for placeringer.

Variationer i placeringerne er mulige afhængig af de betingelser, der findes i konkurrencehallen.

## 2.5 KONKURRENCEJURY

Konkurrencejuryen kan tage beslutninger i alle sager omhandlende den aktuelle konkurrence, og består af:

- Stævnechefen
- Et DoRS-medlem
- Et UTG-medlem
- De 3 disciplin overdommere (E1)

DoRS medlemmet og den aktuelle disciplin overdommer, kan tage beslutning om en disciplindommer skal være tællende i en eller flere puljer, såfremt dommeren er svingende i sin bedømmelse.

## **3 REGLER FOR KARAKTEREN**

### **3.1 C-KARAKTERENS INDHOLD**

Der kan opnås en maksimal C-karakter, som er beskrevet under de enkelte disciplinsektioner. Kompositionskravene er ligeledes beskrevet i de respektive disciplinsektioner.

### **3.2 D-KARAKTERENS INDHOLD**

D-karakteren er summen af sværhedsværdierne for alle godkendte elementer fra tabellen med vanskeligheder for den specifikke disciplin.

Sværhederne er værdierne fra tabellen med vanskeligheder i de forskellige Appendix'. Den samlede D-karakter er åben, og kun begrænset af antallet af elementer, der kan udføres.

#### **3.2.1 GODKENDELSE AF SVÆRHEDSELEMENTER**

- a) CD-panelet godkender elementets sværhedsværdi, medmindre det tekniske krav ikke er opfyldt. I den rytmiske gulvserie vil kun elementer, der er markeret i Tariff Forms blive taget i betragtning.
- b) For at godkende sværheden skal et element udføres i henhold til beskrivelsen af kropspositionen i tabellen med sværheder.

#### **3.2.2 GODKENDELSE AF UDFØRTE ELEMENTER**

- a) Rytmisk gulvserie
  - Elementer godkendes, hvis de opfylder kravene i Appendix A1.
  - Sværhedsværdien kan bestå af den for rækken maximalt krævede elementer i følgende grupper:
    - Balance elementer
    - Hop/spring/hink
    - Akrobatiske elementer
    - Gruppe element
    - Flexibilitets element
  - Alle anerkendte elementer skal markeres på tariff form.
- b) Bane og trampet
  - Elementer godkendes, hvis de opfylder kravene i Appendix A3, A4 og A5.

### **3.3 E-KARAKTERENS INDHOLD**

Den maximale E-karakter er 10,0 for en perfekt udførelse. Bonus (0,1) kan tillægges hver enkelte dommers udførelseskarakter, men karakteren kan ikke overstige 10,0

Udførelsesfradragene er beskrevet under de enkelte discipliner.



## 4 REGLER FOR BEREGNING AF KARAKTEREN

### 4.1 GENERELT

Reglerne for at styre evalueringen af øvelserne og bestemmelse af den endelige karakter er identisk for alle nationale TeamGym konkurrencer

### 4.2 OPDELING AF KARAKTERER

	Rytmisk gulvserie	Bane	Trampet
<b>Komposition (C)</b>	2,0	2,0	2,0
<b>Sværhed (D)</b>	Åben	Åben	Åben
<b>Udførelse (E)</b>	10,0	10,0	10,0

### 4.3 BEREGNING AF DEN ENDELIGE CD-KARAKTER FOR DEN RYTMISK GULVSERIE

#### 4.3.1 C-KARAKTER

- Efter udført serie, beregner dommerne deres karakter rundet ned til en decimal og sender den til overdommeren (CD1)
- Dommernes karakterer sendes og accepteres uden reference til tolerancer.
- Panelets endelige C karakter er gennemsnittet af de to midterste karakterer (nedrundet til to decimalers nøjagtighed).

#### 4.3.2 D-KARAKTER

- Under udførelsen giver dommerne deres vurdering (fuld, halv, nul) til hvert sværhedselement og taster den ind på computer/tablet. Hvis computer/tablet ikke bruges, afleverer de deres vurdering til CD1 på papir.
- For at udregne D-karakteren kontrollerer CD1 karaktererne fra alle 4 dommere for at bestemme udfaldet af hvert element ud fra nedenstående tabel.
- Panelets endelige D karakter er summen af den tildelte værdi for sværhedselementerne. Hvert element er nedrundet til to decimaler og det samme gælder for den endelige D panel karakter.

**Bestemmelse for D-karakteren på rytmisk gulvserie**  
Input fra de individuelle dommere pr. element

Input				Tildelt værdi
CD#	CD#	CD#	CD#	4 dommere
Fuld	Fuld	Fuld	Fuld	<b>1,0x</b>
Halv	Fuld	Fuld	Fuld	<b>1,0x</b>
Ingen	Fuld	Fuld	Fuld	<b>1,0x</b>
Halv	Halv	Fuld	Fuld	<b>0,75x</b>
Ingen	Halv	Fuld	Fuld	<b>0,75x</b>
Halv	Halv	Halv	Fuld	<b>0,5x</b>
Halv	Halv	Halv	Halv	<b>0,5x</b>
Ingen	Halv	Halv	Fuld	<b>0,5x</b>
Ingen	Ingen	Fuld	Fuld	<b>0,5x</b>
Ingen	Halv	Halv	Halv	<b>0,5x</b>
Ingen	Ingen	Halv	Fuld	<b>0,25x</b>
Ingen	Ingen	Halv	Halv	<b>0,25x</b>
Ingen	Ingen	Ingen	Fuld	<b>0</b>
Ingen	Ingen	Ingen	Halv	<b>0</b>
Ingen	Ingen	Ingen	Ingen	<b>0</b>

Input			Tildelt værdi
CD#	CD#	CD#	3 dommere
Fuld	Fuld	Fuld	<b>1,0x</b>
Halv	Fuld	Fuld	<b>1,0x</b>
Ingen	Fuld	Fuld	<b>0,75x</b>
Halv	Halv	Fuld	<b>0,5x</b>
Ingen	Halv	Fuld	<b>0,5x</b>
Halv	Halv	Halv	<b>0,5x</b>
Ingen	Halv	Halv	<b>0,5x</b>
Ingen	Ingen	Fuld	<b>0,25x</b>
Ingen	Ingen	Halv	<b>0</b>
Ingen	Ingen	Ingen	<b>0</b>

Input		Tildelt værdi
CD#	CD#	2 dommere
Fuld	Fuld	<b>1,0x</b>
Halv	Fuld	<b>0,75x</b>
Ingen	Fuld	<b>0,5x</b>
Halv	Halv	<b>0,5x</b>
Ingen	Halv	<b>0,25x</b>
Ingen	Ingen	<b>0</b>

Input	Tildelt værdi
CD#	1 dommer
Fuld	<b>1,0x</b>
Halv	<b>0,5x</b>
Ingen	<b>0</b>

#### 4.4 BEREGNING AF DEN ENDELIGE CD-KARAKTER PÅ BANE OG TRAMPET

- Efter hver udførelse beregner dommerne deres C- og D-karakter nedrundet til én decimal, og giver disse til CD1.
- For bane og trampet (2 dommere) skal tolerancen for C- og D-karakteren mellem dommerne være 0,2.
- Hvis dommerne er inden for tolerance, er den endelige CD-karakter gennemsnittet af C- og D-karakterer (afgives som to separate karakterer)
- Hvis dommerne ikke er inden for tolerance indkalder CD1 til et dommermøde.
- Hvis dommerne ikke er i stand til at blive enige, anvendes basiskarakteren.

##### 4.4.1 UDREGNING AF CD-PANELETS BASISKARAKTER

Basiskarakteren for et panel med 2 dommere på bane og trampet.

$$\text{Basiskarakter} = \frac{\text{Gennemsnittet af de 2 karakterer} + \text{CD1's karakter}}{2}$$

#### 4.5 BEREGNING AF E PANELETS ENDELIGE KARAKTER

- Efter hver præstation beregner dommerne deres karakter med ét decimals nøjagtighed, og sender den til overdommeren (E1).
- E1 gennemgår karaktererne for at se om de er inden for tolerance.
- Hvis karaktererne er inden for tolerance bliver den endelige karakter, gennemsnittet af de to midterste karakterer.
- Hvis karaktererne ikke er inden for tolerance vil E1 enten indkalde til dommermøde eller diskutere afvigelsen med en dommer.
- Hvis dommerne ikke kan nå til enighed, bruges basiskarakteren.

##### 4.5.1 TOLERANCE MELLEML DOMMERNE FOR DEN ENDELIGE E-KARAKTER

- I paneler med 4 dommere er den endelige karakter for panelet gennemsnittet af de to midterste karakterer. I paneler med 2-3 dommere er den endelige karakter for panelet gennemsnittet af alle karakterer

Den endelige karakter mellem	Tilladte tolerance for tællende karakterer	Tilladte tolerance fra laveste til højeste karakter
9,00 - 10,00	0,2	0,6
8,00 - 8,95	0,3	0,6
7,00 - 7,95	0,4	1,0
6,00 - 6,95	0,5	1,0
< 6,00	0,6	1,0

- E1 dommeren skal beregne den foreløbige endelige E karakter inden tolerancen kontrolleres.
- Hvis forskellen blandt dommerne er for stor **eller** forskellen mellem de midterste karakterer ikke er inden for tolerancen, skal overdommeren (E1) indkalde til et møde for at diskutere karakteren.
- På mødet skal følgende finde sted:
  - Dommerne skal justere deres karakterer, så de er inden for tolerancen
  - ELLER**
  - Basiskarakteren vil blive brugt som endelig E karakter, hvis dommerne ikke kan komme til enighed.

#### 4.5.2 UDREGNING AF BASISKARAKTEREN FOR E DOMMERNE

Basiskarakteren udregnes på følgende måde:

$$\frac{\text{Gennemsnittet af de tællende karakterer} + \text{overdommerens karakter (E1)}}{2}$$

Eksempel ved 4 dommere:

Overdommeren (E1)	8,3*
Dommer E2	8,9
Dommer E3	8,3
Dommer E4	8,8*

De to midterste karakterer er uden for tolerancen, og derfor bliver basiskarakteren følgende:

$$\text{Gennemsnit af midterste karakterer} = \frac{8,3 + 8,8}{2} = 8,55$$

$$\text{Basiskarakter} = \frac{8,55 + 8,3}{2} = 8,425$$

#### 4.6 BEREGNING AF DEN ENDELIGE KARAKTER FOR HVER DISCIPLIN

- Den endelige karakter for hver disciplin fremkommer ved at sammenlægge de tre karakterer fra dommerpanelerne – en C-karakter, en D-karakter og en E-karakter.
- CD-panelet afgiver C- og D-karakteren.
  - C-karakteren er baseret på kompositionskravene
  - D-karakteren er en vurdering af sværhedsindholdet i øvelsen
- E dommerne vurderer E-karakteren ud fra udførelsen af programmet.
- Overdommerne (E1 og CD1) udregner panelernes karakterer med en nøjagtighed på 0,005 (rundes ned).
- Den endelige karakter for en disciplin er en sammenlægning af C-karakteren, D-karakteren og E-karakteren, medmindre E1 har foretaget overdommerfradrag, med en nøjagtighed på 0,005 (rundes ned).

Eksempel for rytmisk gulvserie i Danmarksserien:

Endelige disciplinkarakter = C-karakter + D-karakter + E-karakter - overdommerfradrag

<b>C-karakter</b>	Komposition	0,2 i fradrag fra 2,0	1,800
<b>D-karakter</b>	Sværhed	Summen af opfyldte elementer	5,700
<b>E-karakter</b>	Udførelse	1,6 i fradrag fra 10,0	8,400
Overdommerfradrag (E1)			-0,000
<b>Endelige disciplin karakter</b>			<u>15,900</u>

## 4.7 BEREGNING AF DEN ENDELIGE KARAKTER FOR HVERT HOLD

- Den endelige karakter for hvert hold etableres ved at sammenlægge de tre separate karakterer for hver disciplin – rytmisk gulvserie, bane og trampet.
- Eksempel på den endelige karaktersammenlægning

Endelige karakter = Rytmisk gulvserie + Bane + Trampet

<b>Rytmisk gulvserie</b>	15,900
<b>Bane</b>	15,700
<b>Trampet</b>	18,400
<b><u>Den endelige karakter</u></b>	<b><u>50,000</u></b>

## 5 ANGIVELSE AF ELEMENTER

De planlagte elementer i rytmisk gulvserie, bane og trampet skal indtastet i det elektroniske system Tariff Forms. Indtastningen skal være færdiggjort til tiden. Det er muligt at lave rettelser. For detaljerede oplysninger omkring indtastning generelt henvises til Teknisk Regulativ pkt. 11.

### 5.1 RYTMISK GULVSERIE – TARIFF FORMS

Beskrivelse af hvordan elementer markeres i Tariff Form.

#### 5.1.1 KOMPOSITION

- Kompositionselementerne, som skal medregnes i D-karakteren, skal være anført ved siden af formationen hvor de udføres og i den rækkefølge, som de skal udføres.
- Der skal mindst påføres det antal *formationer*, som der kræves inden for den række holdet stiller op i. Formationerne skal påføres i den rigtige rækkefølge. Hver enkelt gymnasts placeringen skal tydelig markeres. Kun forskellige former på formationerne skal markeres, ikke forskellige placeringer af den samme formation. Den rytmiske sekvens skal vises i en boks medmindre formen ændres under sekvensen.
- De for rækken krævede elementer skal markeres på følgende måde:
  - Lille formation** markeres med SF.
  - Stor formation** markeres med LF
  - Bevægende kurve** markeres med CF
  - Rytmisk sekvens** markeres med RS→ og RS←
  - Sværhedsэлемент i bevægende sekvens** markeres med DS
  - Retninger** markeres med ←→, ↑

#### 5.1.2 SVÆRHEDER

- Det maximalt krævede antal sværheder gældende for rækken kan markeres på Tariff form.
- Sværhedsэлементer skal markeres ved siden af formationen, hvor de skal udføres og i den korrekte rækkefølge for udførelsen.
- Symboler og kodenumre for elementerne skal markeres for elementerne, der skal medregnes i D scoren.

- d) Bogstaverne DS placeres foran elementets kode nummer, som udføres i 'sværhedselement i bevægende sekvens'
- e) Værdierne for elementer indskrives.

## 5.2 BANE - SPRING FORMULARER

- a) Sværhedselementer og -værdier for hver enkelt omgang skal være angivet.
- b) Såfremt springlisterne ikke afspejler virkeligheden, vil der kunne gives et OD-fradrag på 0,3 pr. omgang. Fradraget gives ikke ved fejl eller afbrudt spring.

## 5.3 TRAMPET - SPRING FORMULARER

- a) Sværhedselementer og -værdier for hver enkelt omgang skal være angivet.
- b) Såfremt springlisterne ikke afspejler virkeligheden, vil der kunne gives et OD-fradrag på 0,3 pr. omgang. Fradraget gives ikke ved fejl eller afbrudt spring.

# 6 PÅKLÆDNING

## 6.1 DOMMERE

- a) Dommerne skal bære mørkeblå/sorte bukser eller nederdel, sort jakke, hvid skjorte samt mørkt fodtøj.
- b) Mændene skal bære slips, og damerne skal bære tørklæde.

## 6.2 GYMNASTERNE

### 6.2.1 GENERELT

Gymnasterne skal bære sportsligt ikke-transparent tøj. Alle dele af konkurrencetøjet skal være ikke-transparent. Et pænt og ordentligt atletisk udseende skal være det overordnede indtryk. Påklædningen skal være identisk for gymnasterne på det samme hold, dog med undtagelser på mixholdene (se pkt. 6.2.4). Tøjet må ikke være "baggy" eller løst.

- a) Det er valgfrit om der bæres gymnastisk fodtøj i den enkelte disciplin. Hvis det vælges i den rytmiske gulvserie, skal det bæres af hele holdet.
- b) Bandager er tilladt (incl. ledstøtte ex. knæskinne mv.), men skal være fastgjort ordenligt og sikkert og i en ikke iøjefaldende farve. Bandager kan også være skjult under konkurrencetøjet. Ved synlige bandager skal bandagen altid have samme farve, som det område den dækker. Hudfarvet og hvid bandage vil altid blive accepteret.
- c) Ingen smykker må bæres af hverken gymnaster eller trænere (gælder også øreringe, piercinger og dekorerede hårspænder), medmindre de er tapet helt til, så der ikke er nogle skarpe kanter, eller noget man kan hænge fast i.
- d) Krops- og ansigtsmaling er ikke tilladt (tatoveringer giver ikke fradrag). Make-up anses ikke for ansigtsmaling.
- e) Løse genstande som bæltter, seler, snørebånd, m.m. er ikke tilladt. Hårspænder skal være sikkert fastgjort.
- f) Reklame skal overholde de gyldige regler opsat af GymDanmark.
- g) Det er tilladt at have numre på dragterne. Størrelse og placering skal overholde de internationale regler (CoP pkt. 4.2.5). Der er ikke krav om at samtlige gymnaster på et hold skal have et nummer på dragten.

### 6.2.2 PIGER

Gymnasterne skal bære sportsligt udseende dragt uden løse dele. Det er valgfrit om der bæres leggings.

- a) Halsudskæringen foran og på ryggen af dragten skal være anstændig, og må derfor ikke være lavere (længere) end til halvdelen af brystbenet foran, og ikke lavere (længere) end den nederste linje af skulderbladene på ryggen.
- b) Dragen kan være med eller uden ærmer. Skulderstroppens bredde skal mindst være 2 cm.
- c) Ved valg af dragt uden ben må benudskæringen ikke strække sig over hoftebenet (maksimum).
- d) Længen på ærmerne er valgfri, ligesom længden på benene. Leggings/ben i dragt skal sidde helt tæt til benet – ikke "baggy" overhovedet.
- e) Dragten skal sidde kroppsært på hele kroppen.
- f) Leggings skal bæres over eller under dragten.

### 6.2.3 DRENGE

Gymnasterne skal bære sportsligt udseende dragt uden løse dele.

- a) Gymnasterne skal bære trikoter eller en gymnastisk sportstop med enten et par gymnastiske shorts eller lange bukser, der sidder kroppsært.
- b) Overdelen på drengenes påklædning må ikke være med en åben udskæring under skulderbladene på ryggen eller under brystbenet foran.

### 6.2.4 MIX HOLD

Pigerne og drengene skal følge reglerne i hhv. punkt 6.2.2 og 6.2.3.

Pigernes og drengenes påklædning skal ikke være identiske eller lignende, men alle piger skal bære identisk påklædning, og alle drenge skal bære identisk påklædning – f.eks. bærer pigerne en farve og drengene en anden.

### 6.2.5 EFTERSKOLE B-KONKURRENCE

Et pænt og anstændigt gymnastisk udseende skal være det overordnede indtryk.

Der ses bort fra de gældende krav i punkt 6.2.2 og 6.2.3, således en opvisningsdragt/-tøj kan benyttes uden at give fradrag.

## 6.3 TRÆNERNE

- a) Udtrykket i trænerens påklædning skal være ens og sportsligt, når de er i konkurrencearealet.
- b) Trænerne må gerne bære en børne-, dame- eller herremodel i samme farvesammensætning og modeltype.
- c) Trænerne må ikke være iført enheder, som kan udgøre fare eller forstyrre helhedsindtrykket, når de står som modtager eller støtte i konkurrencearealet. Dette inkluderer:
  - Ikke fastgjorte eller iøjefaldende bandager
  - Smykker, ure, ringe, etc.
  - Løse genstande som bæltter, seler, snøreband, m.m.
  - Løse hårgenstande (spænder mv.)

## 7 MODTAGELSE OG STØTTE

- a) Sikkerheden på bane og trampet er nødvendig under hele holdets præstation.
- b) På bane og trampet vil E1 kun signalere starten på programmet, når sikkerheden er på plads.
- c) Modtagelse og støtte vil altid resultere i fradrag.
- d) Manglende indgriben fra en træner i farlige situationer vil også medføre fradrag.
- e) Det er ikke tilladt for træneren at give nogen form for verbale eller visuelle instruktioner til gymnasterne eller forstyrre dem under udførelsen. Dette er gældende for Liga i alle 3 discipliner. I Danmarksserien og Talentrækken gælder det kun i den rytmiske gulvserie. (Fradraget er 0,3 én gang pr. disciplin ved E1)
- f) Antal trænere i konkurrenceområdet:
  - Rytmisk gulvserie - ingen krav
  - Bane og trampet - ingen krav, dog er der særlige krav til antal modtagere (Se pkt. 10.1 og 11.1).

## 8 REPETITION AF KONKURRENCEPROGRAMMET

- a) Det er kun muligt at lave et nyt forsøg, hvis det forrige forsøg blev afbrudt af fejl i udstyr eller tekniske problemer (musik), og ikke er forårsaget af holdet selv.
- b) Det er overdommeren (E1) - og ikke træneren - der træffer beslutningen om, hvorvidt der må foretages et nyt forsøg.
- c) Hvis E1 skønner, at der er fejl i musikken (stopper eller går i loop), gives der altid lov til at lave et nyt forsøg, når fejlen er udbedret.
- d) Hvis en træner ved en teknisk fejl stopper disciplinen, uden at dette først godkendes af E1, gives der et overdommerfradrag, og disciplinen kan herefter startes forfra.  
**Fradraget er 1,0 og gives pr. gang pr. disciplin**
- e) Hvornår nyt forsøg gennemføres vurderes ved Konkurrencejuryen.



## 9 RYTMISK GULVSERIE

### 9.1 DISCIPLINKRAV

#### 9.1.1 GENERELT

- Den rytmiske serie er en rutine for hele holdet, udført til instrumental musik.
- Tidsgrænsen for den rytmiske gulvserie skal overholdes - se pkt. 9.4.6.2
- Alle konkurrerende gymnaster på holdet skal deltage i den rytmiske gulvserie.
- Hele serien skal udføres inden for det afmærkede gulvareal (14 m x 16 m).
- Holdet skal være klar ved kanten af gulvarealet ved disciplinstart. Når overdommeren giver klartegn med det grønne flag, skal speakeren sige "værsgo". Holdet har herefter 5 sekunder til at starte indløbet **direkte** til startopstillingen. Det er hermed ikke tilladt at hilse eller tage omveje til opstillingen for den enkelte gymnast. Musikken startes kort tid efter.

### 9.2 KOMPOSITION (2,0)

#### 9.2.1 GENERELT

- Kompositions karakteren (C-karakteren) udregnes af CD panelet.
- Kompositions karakteren vil kun blive beregnet ud fra de C komponenter, som er markeret på Tariff Forms. Hver komponent må kun være markeret én gang – hvis flere end én komponent fremgår, vil det første udførte komponent blive bedømt.
- Kompositions karakteren består af syv forskellige kompositions komponenter:
  - Sværhedselement i bevægende sekvens (DS)
  - Rytmisk sekvens (RS)
  - To forskellige retninger (↑, ←→)
  - Seks forskellige opstillinger
  - Bevægende kurve (CF)
  - Stor formation
  - Lille formation
- For hvert manglende kompositions krav vil der forekomme et fradrag på 0,2 point i C-karakteren. Alle kompositioner skal være markeret i Tariff Forms.
- Det maksimale fradrag i komposition er 2,0 – også selvom holdet måtte få et højere fradrag end 2,0.

#### 9.2.2 DEFINITION AF KOMPOSITIONSELEMENTER OG -KRAV

##### 9.2.2.1 Sværhedselement i bevægende sekvens (DS) (0,2)

- Der er krav om at udføre en koreografisk sekvens, hvor der skal inkluderes et sværhedselement. Sværhedselementet skal enten være et hink, et spring eller et akrobatisk element med afsæt fra en fod, og med landing på en fod.
- Der skal være mindst 3 koreografiske bevægelser hen til sværhedselementet og mindst 3 koreografiske bevægelser efter elementet (en total på 6 forskellige bevægelser).
- Hele holdet skal ifølge koreografien udføre den samme DS på samme tid (det er tilladt at spejlvende).
- Under udførelse af DS skal alle gymnaster udføre flydende bevægelsesmønster. Et sværhedselement skal udføres under udførelsen af DS, hvor momentum bevares og overføres mellem koreografien og sværhedselementet.
- Et flydende bevægelsesmønster betyder, at gymnasternes tyngdepunkt skal fortsættes for at bevæge sig over gulvarealet uden pauser (eller stop) i sekvensen. Hver gymnast

## Bedømmelsesreglement Danmarksserien

- kan udføre et forskelligt bevægelsesmønster, og f.eks. ændre formation under udførelsen af DS, så længe elementet og bevægelserne er identiske (det er tilladt at spejlvende). Der skal være en kontinuerlig bevægelse i gymnasternes tyngdepunkt.
- f) Afsæt og landing af sværhedselementet skal ske fra en-til-en ben for at sikre en glidende forbindelse i de koreografiske bevægelser før og efter sværhedselementet. Holdet skal vælge et sværhedselement som opfylder dette krav. F.eks. sværhedselementer, hvor der indgår en håndstand som start- eller slutposition, er ikke tilladt.
  - g) Det er tilladt at tage maksimalt ét skridt forinden sværhedselementet i DS-sekvensen.
  - h) Efter sværhedselementet skal gymnasterne være klar til at udføre et koreografisk bevægelsesmønster så snart begge fødder rører gulvet.
  - i) DS skal være markeret som komposition i Tariff Forms ved den opstilling, hvor sekvensen starter.

**Fradrag på 0,2 hvis DS-sekvensen mangler eller det ikke opfylder ovenstående krav.**

### 9.2.2.2 *Rytmsk sekvens (RS) (0,2)*

- a) Der er et krav om at udføre én rytmsk sekvens, som er en bevægende sekvens, som fortsætter hen over gulvet.
- b) Under den rytmske sekvens skal alle gymnaster flytte sig på **samme tid** over gulvarealet (fra side til side, fra bagkant til forkant (eller omvendt) eller diagonalt).
- c) "At flytte sig over gulvarealet" betyder, at gymnasterne hele tiden skal være i bevægelse, hvorfor der ikke må være nogle pauser i sekvensen. Der skal være en fortsættende bevægelse i gymnasternes tyngdepunkt.
- d) Sekvensen skal have mindst et temposkift.
- e) Det er ikke tilladt at udføre nogen sværhedselementer (elementer fra Appendix A1) i den rytmske sekvens. Dog er antallet af koreografiske bevægelser valgfrit.
- f) Hele holdet skal udføre den samme sekvens. Spejling er tilladt.
- g) Start- og slutpositionen for hver gymnast må ikke være længere væk fra gulvkanten end 3 meter. Ved en diagonal rytmsk sekvens er den maksimale distance fra gulvets hjørne 5 meter.
- h) Gymnasterne kan flytte sig i enten en eller to grupper. Grupperne må starte fra forskellige steder på gulvarealet. En gruppe består af mindst tre gymnaster. At skifte formation under den rytmske sekvens er tilladt.
- i) Den rytmske sekvens' start og slut skal markeres på Tariff Forms med tegnene RS→ for start og RS← for slut. Den rytmske sekvens skal kun vises ved en formation i Tariff Forms, medmindre formationen ændrer sig under den rytmske sekvens.

**Fradrag på 0,2 vil forekomme, hvis den rytmske sekvens mangler eller ikke er i overensstemmelse med kravene.**

### 9.2.2.3 Retninger ↑, ↔ (0,4)

- Den rytmiske gulvserie skal inkludere to forskellige retninger, som gymnasterne skal bevæge sig i; baglæns og sidelæns (venstre **eller** højre). Dette betyder, at nogle gymnaster kan bevæge sig til højre og andre til venstre på samme tid.
- I begge retninger skal der være mindst en sekvens på 3 forskellige sammenhængende bevægelser eller elementer.
- Ved retning baglæns skal bevægelserne udføres med bagsiden af kroppen i bevægelsesretningen. Siden af kroppen skal bruges i bevægelsesretningen i den sidelæns retning.
- En vending ( $>45^\circ$ ) er ikke tilladt under en retning. Mellemliggende trin er tilladt.
- Sværhedselementer er ikke tilladt.
- Alle gymnaster skal udføre hver retning på samme tid.
- Retninger skal vises i Tariff Forms med pilene ↑, ↔

**Fradrag for manglende retning (baglæns eller sidelæns) er 0,2 pr. retning.**

### 9.2.2.4 Formationer (1,6)

#### **Antal af formationer (6 stk.)**

- Der skal i den rytmiske gulvserie være 6 forskellige formationer.
- Formationerne bliver regnet som forskellige, hvis formen er forskellig. Ændring på formationens størrelse gør den ikke forskellig (f.eks. bliver en lille cirkel regnet for den samme formation som en stor cirkel).
- Formationerne kan være statiske eller bevægende, dog skal de forblive længe nok, så de tydeligt kan identificeres.
- Hver formation (forskellig form) skal markeres i Tariff Forms.

**Fradrag på 0,2 for hver manglende formation.**

#### **Stor formation (LF)**

- Der skal være mindst én stor formation, hvor gymnasterne er placeret i en stor formation og ikke i flere små grupper.
- Størrelsen på formationen skal mindst være fra side til side og fra baglinje til front (maksimalt 1 meter til hver gulvkant).
- En diagonal linje fra hjørne til hjørne vil ikke blive medregnet som en stor formation.
- Den store formation skal markeres i Tariff Forms med bogstaverne "LF".

**Fradrag på 0,2 for manglende stor formation.**

#### **Lille formation (SF)**

- Der skal være en lille formation (kompakt) i serien, hvor alle gymnaster er placeret i en opstilling (og ikke flere små grupper).
- Størrelsen på opstillingen må ikke være større end 4 x 4 meter.
- Den lille formation skal markeres i Tariff Forms med bogstaverne "SF".

**Fradrag på 0,2 for manglende lille formation.**

### Bevægende kurve (CF)

- Der skal være mindst en bevægende kurveformation, hvor alle gymnaster er deltagende.
- En formation tæller som en bevægende kurve hvis den vej, som gymnasterne bevæger sig, er klart kurvet, og gymnasterne følger hinanden hen ad den kurvede form.
- Kurven skal være klart synlig, og indeholde mindst tre elementer eller bevægelser.
- Størrelsen og formen på den bevægende kurve må ændre sig under bevægelsen.
- Hele holdet kan udføre en formation sammen eller to separate kurver i to grupper. Det mindste antal gymnaster i en bevægende kurve formation er fire gymnaster.
- Starten på den bevægende kurve (den første form) skal markeres i i Tariff Forms med bogstaverne "CF".

**Fradrag på 0,2 for manglende bevægende kurve formation.**

### 9.2.3 OPSUMMERING AF KOMPOSITIONSFRADrag

Kompositionsfradrag	Fradrag
Sværhedselement i bevægende sekvens (DS)	0,2
Rytmask sekvens	0,2
Retninger	0,2 pr. manglende retning
Formationer	0,2 pr. manglende formation

## 9.3 SVÆRHED (ÅBEN SKALA)

### 9.3.1 GENERELT

- Sværhedsværdien (D karakteren) udregnes af CD panelet.
- Sværhedskarakteren består af forskellige sværhedsværdier jf. pkt. 9.3.6
- Valget af elementer i gulvprogrammet skal aldrig gå på kompromis i forhold til stil og teknisk præcision i forhold til sværheden. De valgte sværheder skal altid passe til gymnasternes kendskab og modenhed.
- Sværhedsværdien beregnes kun ud fra de sværhedselementer som er markeret i Tariff Forms. Hvert element skal kun markeres én gang. Hvis der er markeret flere elementer i Tariff Forms, vil de første markerede elementer i hver gruppe blive vurderet.

### 9.3.2 OPBYGNING AF SVÆRHEDSVÆRDIEN

- Sværhedsværdien kan kun beregnes ud fra ni forskellige elementer fra følgende grupper:
  - Balanceelementer 3 stk.
  - Spring/hink/hop 2 stk.
  - Akrobatiske elementer 2 stk.
  - Gruppeelement 1 stk.
  - Flexibilitetselement 1 stk.
- Alle værdier er vist i oversigten over sværheder i Appendix A1.
- Værdien af balanceelementer, hop/spring/hink, akrobatiske elementer, flexibilitetselement og gruppeelement bliver alle lagt sammen til holdets sværhedsværdi. Sværhedskarakteren (D-karakteren) bliver beregnet af CD panelet. Et eksempel på beregning af sværhedsværdien for akrobatiske elementer:  $A209 + A609 = 0,8$ . Sværhedsværdien for akrobatiske elementer er 0,8.

### 9.3.3 MARKERING AF SVÆRHEDSELEMENTER OG -VÆRDIER

- a) Der kan kun blive markeret ni sværhedselementer i Tariff Forms. Kun markerede elementer vil blive medregnet i sværhedsværdien. Elementer skal forekomme i den korrekte udførte rækkefølge, ved siden af den formation, hvor det enkelte element skal udføres.
- b) Det er tilladt for holdet at udføre flere end ni sværhedselementer end der er markeret i Tariff Forms, men det er kun de markerede elementer, som vil blive medregnet i D-karakteren.
- c) Sværhedselementer skal markeres med deres respektive koder og symboler. Sværhedselementet, som udføres i den bevægende sekvens (DS), skal også markeres med bogstaverne "DS" (f.eks. DS J833).
- d) Sværhedselementerne, som er markeret på Tariff Forms, og som medregnes i sværhedskarakteren, skal have forskellige koder.
- e) Bogstaverne foran kodenumrene forklarer hvilken kategori elementet tilhører:
  - DB = Dynamisk balanceelement
  - SB = Stående balanceelement
  - HB = Håndstøttende balanceelement
  - J = Hop/spring
  - A = Akrobatisk element
  - F = Flexibilitetselement
  - G = Gruppeelement
- f) Det første nummer beskriver værdien af elementet. De sidste to numre beskriver hvilken række elementet kan findes i Appendix A1.
  - a. **Eksempel:** Kodenummeret for shushunova er J612, som betyder at shushunova er et hop/spring (J). Elementets værdi er 0,6, og kan findes i række 12 under hop/spring i Appendix A1.

### 9.3.4 UDFØRELSESKRAV FOR SVÆRHEDSELEMENTER

- a) Udførelsen af hvert sværhedselement skal overholde kravene (se Appendix A1), og opfylde de specifikke tekniske krav, ellers vil det ikke blive medregnet som et sværhedselement.
- b) Alle gymnaster på holdet skal udføre det samme sværhedselement med den samme kode og variation A/B/C. Elementer skal udføres med arme og ben i den samme position (undtagelse: håndstand). Spejling er tilladt (f.eks. ved udførelse af spring eller piruetter med forskelligt ben). I gruppeelementet (G) skal gymnasterne udføre elementet med det samme kodenummer, men elementet behøver ikke være den samme.
- c) Et element med det samme kodenummer kan kun blive medregnet én gang, selvom det bliver udført i forskellige variationer. For eksempel, hvis et hold udfører JXXXA og JXXXB, så kan kun ét element blive medregnet.
- d) Sværhedselementer skal udføres af alle gymnaster på **samme tid** ifølge koreografien. "Ifølge koreografien" betyder, at elementet er koreograferet til, at det skal udføres på samme tid. Hvis f.eks. en gymnast udfører elementet korrekt, men en smule senere end de andre gymnaster, vil holdet stadig få værdien for elementet (der vil forekomme et udførelsesfradrag for at være for sent).
- e) I sværhedselementer, hvor der er flexibilitetskrav (f.eks. bendeling eller krav til vinklen af hoften/knæ i hop/balancer mv.), vil der være en general tolerance på 15°.

Ved yderligere fleksibilitet eller mindre hofte/knæ vinkler medfører ikke fradrag i sværhedsværdien.

### 9.3.5 REDUKTION AF ET ELEMENTS SVÆRHEDSVÆRDI

- Den fulde værdi for et sværhedselement vil kun blive givet, hvis alle gymnaster udfører elementet, markeret i Tariff Forms, korrekt.
- Hvis alle gymnaster forsøger at udføre elementet, men 1-2 gymnaster fejler, vil holdet få 50 % af elementets værdi. Den eneste undtagelse er gruppeelementet (G), som skal udføres korrekt og præcis af alle gymnaster for at opnå sværhedsværdien.
- Hvis tre eller flere gymnaster fejler elementet, så gives ingen sværhedsværdi.
- Ikke mere end tre skridt (gå eller løb) er tilladt inden et hvert sværhedselement ifølge koreografien. For eksempel vil chassés ikke blive anset at være et skridt. Den eneste undtagelse til denne regel er DS-sekvensen – her er det tilladt at tage maksimum ét skridt inden sværhedselementet udføres. Hvis en eller to gymnaster tager flere skridt, vil sværhedsværdien for DS-sekvensen blive halveret. Hvis tre eller flere gymnaster tager f.eks. 4 skridt inden et spring, vil holdet ikke få nogen sværhedsværdi.
- En gymnast skal starte sværhedselementet tilstrækkeligt til at vise engagement for at opnå sværhedsværdien. Resultatet er ikke afgørende i vurderingen af om, gymnasten har foretaget et legitimt 'forsøg' på at udføre elementet. Et legitimt forsøg evalueres i henhold til sværhedskravene (Appendix A1). Et ikke-legitimt forsøg (ikke et seriøs forsøg) vil ikke give nogen sværhedsværdi for det pågældende element.

### 9.3.6 SVÆRHEDSELEMENTER

#### 9.3.6.1 Balanceelementer (DB, SB, HB)

- Tre forskellige balanceelementer må medregnes til sværhedsværdien. Alle tre balanceelementer skal være markeret på Tariff Forms.
- En balance **skal** være håndstand (HB1001) eller hovedstand (HB201). Mindst en af balancerne skal være en stående balance (SB). Den tredje tællende balance er valgfri og kan enten være dynamisk, stående eller en balance med håndstøtte.
- Det er muligt at udføre yderligere balanceelementer end de obligatoriske tre, så længe de ikke er markeret i Tariff Forms.

#### 9.3.6.2 Spring/hink/hop (J)

- To forskellige hop/spring (markeres i Tariff Forms) må medregnes i sværhedsværdien. En genkendelig figur (position) skal vises i luften under hoppet/springet. Figuren i svævefasen, skruen og landingspositionen skal være ifølge definitionen af elementet.
- Det er muligt at udføre yderligere hop/spring end de obligatoriske to, så længe de ikke er markeret i Tariff Forms.
- Hop og spring (som starter og slutter på ét ben) kan anvendes som en del af DS-sekvensen.

#### 9.3.6.3 Akrobatiske elementer (A)

- To forskellige akrobatiske elementer fra forskellige rækker i Appendix A1 (markeres i Tariff Forms) må medregnes i sværhedsværdien. Akrobatiske elementer skal overholde anerkendte normer inden for gymnastik.
- Akrobatiske elementer (som starter og slutter på ét ben) kan anvendes som en del af DS-sekvensen.

#### 9.3.6.4 Gruppeelement (G)

- a) Et gruppeelement fra Appendix A1 (markeres i Tariff Forms) må medregnes i sværhedsværdien.
- b) Alle gymnaster skal tage del i gruppeelementet, og have en aktiv rolle, enten ved et synligt løft eller kast fra gulvet (dvs. løfte, kaste og/eller gribe eller blive kastet), som kan blive udført af hele holdet eller i grupper af mindst tre gymnaster.
- c) Løft betyder at gruppen som minimum skal få en gymnast helt væk fra gulvet ved hjælp af aktiv støtte fra de resterende gymnaster.
  - Gymnasten (eller flere) skal tydeligt blive løftet af de andre på holdet, eller de andre kan være en aktiv støtte, så det er muligt at komme væk fra gulvet i gruppeelementet. Den løftede gymnast(er) skal være væk fra gulvet i mindst 2 sekunder.
  - "Aktiv støtte" betyder, at den gymnast som støtter, er nødt til at arbejde for at udføre løftet eller bevare sin egen position for faktisk at støtte den løftede gymnast (f.eks. ikke kun ligge eller lave "balasana"<sup>1</sup> på gulvet). Stående støtte, knælende på alle fire el.lign., mens andre bruger disse til at blive løftet, er acceptabelt.
- d) Elementet skal udføres på **samme tid** i grupper eller hele holdet sammen.
- e) Forskellige grupper skal udføre gruppeelementet med det samme kodenummer, men elementer behøver ikke at være ens.
- f) I et gruppeelement med rotationer eller drejninger, skal drejningen altid være i henhold til den gymnast(er) som bliver løftet eller kastet (ingen tolerance i rotation/drejning).
  - Rotation/drejning i løftet måles fra gulv til gulv.
  - Rotation/drejning under kastet måles under den flyvende fase.
- g) Hvis et gruppeelement ikke udføres ifølge definitionen, vil værdien være 0.

#### 9.3.6.5 Flexibilitetselement (F)

- a) Et flexibilitetselement fra Appendix A1 (markeres i Tariff Forms) må medregnes i sværhedsværdien.
- b) Det er muligt at udføre yderligere flexibilitetselementer, så længe de ikke er markeret i Tariff Forms.
- c) Hele holdet skal udføre det samme flexibilitetselement, som skal udføres **på samme tid** ifølge koreografien.
- d) Positionen af flexibilitetselementet skal tydeligt vises, men ikke holdes stille.

## 9.4 UDFØRELSE (10,0)

### 9.4.1 GENERELT

- a) Udførelseskarakteren (E-karakteren) udregnes af E-panelet.
- b) Ved udregningen af E dommerens karakter ligges alle fradrag (pkt. 9.4.2) og eventuelle andre fradrag (pkt. 9.4.3) sammen og trækkes fra 10,0.
- c) Det rytmiske gulfprogram er en holdpræstation og dommerne foretager derfor et samlet fradrag for holdets udførelse. Yderligere udførelsesfradrag kan enten gives til hele holdet eller den enkelte gymnast.

---

<sup>1</sup> Balasana er en yogaøvelse, hvor personen ligger med front mod gulvet med benene trukket op under sig.



- d) Udførelsesbonus (pkt. 9.4.6) på 0,1 kan tildeles af hver enkelt dommer i deres egen E-karakter.
- e) Overdommerens (E1) fradrag vil blive trukket fra den endelige E-karakter.

#### 9.4.2 UDFØRELSESFRADRAG

- a) Princippet er at identificere det individuelle udførelsesfradrag, som kan være mindre, moderat eller større, og herved sammenholde fradraget med antallet af gymnaster, som laver fejlen.

Vær opmærksom på at maksimumværdien for ethvert afgivet fradrag i serien ikke må overstige værdierne af fradragene i kolonnen for større fradrag i tabellen herunder:

Skema for udførelsesfradrag				
Antallet af fejl ↓	Størrelsen af fejlen →	Mindre	Moderat	Stor
Én gymnast laver fejlen		Meget lille 0,1	Lille 0,2	Mellem 0,4
Mindre end halvdelen af holdets gymnaster laver fejlen		Lille 0,2	Mellem 0,4	Stor 0,7
Halvdelen eller flere af holdets gymnaster laver fejlen		Mellem 0,4	Stor 0,7	Meget stor 1,0

- b) Guidelines for udførelsesfradrag:
  - **Identificering** af alle **individuelle fejl** på et givent tidspunkt i rutinen, og klassificere fejlene hos den enkelte gymnast, som mindre, moderat eller stor. I tilfælde af, at der er mere end en fejl, ligges de sammen og rundet ned til den nærmeste klassificering (0,2 for moderat, 0,4 for stor) i henhold til den første række i tabellen ovenfor ("Én gymnaster laver fejlen"). Alle udførelsesfradrag i pkt. 9.4.2.1-9.4.3.4 skal overvejes på samme tid.
    - F.eks. hvis en gymnast laver en mindre eller moderat fejl ( $0,1 + 0,2 = 0,3$ ), skal dette rundes ned til 0,2 og klassificeres som en moderat fejl for den pågældende gymnast.
    - F.eks. hvis en gymnast laver en mindre og to moderate fejl ( $0,1 + 0,2 + 0,2 = 0,5$ ), skal dette rundes ned til 0,4 og klassificeres som en stor fejl for den pågældende gymnast.
  - **Antal af gymnaster** som laver en mindre, moderat og stor fejl som nævnt ovenfor. For hver fejls størrelse vurderes det enten ud fra 1) en gymnast, 2) mindre end halvdelen af holdet eller 3) mere end halvdelen af holdet.
    - F.eks. to gymnaster (mindre end halvdelen af holdet) laver en mindre fejl og en gymnast laver en stor fejl.
    - En anelse bøjet arme og en anelse bøjet ben er den samme størrelse, selvom de er forskellige fejl.
  - **Sammenlægning af fradrag.** Det sammenlagte udførelsesfradrag for holdet er defineret ud fra antallet af gymnaster, som laver fejl af karakter af mindre, moderat eller stor (se tabel ovenfor). De mulige fradrag som kan gives på et hvilket som helst givent tidspunkt i den rytmiske gulvserie er 0.1, 0.2, 0.4, 0.7 og 1.0. Kombinationen af forskellige fradragstørrelser bliver tilføjet



fradragssummen og rundet ned til nærmeste mulige fradrag ifølge tabellen ovenfor.

- I tilfælde af at der kun er mindre fejl, så er det maksimale fradrag at give 0,4.
  - I tilfælde af at der kun er moderate fejl, så er det maksimale fradrag at give 0,7.
  - I tilfælde af at der kun er store fejl inklusiv mindre og moderate fejl, så er det maksimale fradrag at give 1,0.
- c) Udregning af dommernes E-karakter. For at udregne dommernes E-karakter skal alle sammenlagte fradrag samt yderligere udførelsesfradrag, jf. pkt. 9.4.2 og 9.4.3, fratrækkes 10,0.
- d) Hver dommer giver deres karakter med en nøjagtighed på 0,1. De sammenlagte udførelsesfradrag er nærmere forklaret i Appendix A2.

#### 9.4.2.1 *Synkronisering i forhold til koreografien*

- a) Holdet skal udføre øvelser på samme tid, når det er meningen i forhold til koreografien.
- b) I tilfælde af fradraget "Fald", jf. pkt. 9.4.3.2, så vil synkroniseringsfradraget ikke blive anvendt.

#### 9.4.2.2 *Ensartethed i udførelsen*

- a) Holdet skal udføre de samme bevægelser og elementer præcist på samme måde, medmindre koreografien tydelig viser noget andet.
- b) For sværheds-elementer kan fradraget kun anvendes i tilfælde af, at der ikke er andre specifikke fradrag for disse elementer (se pkt. 9.4.2.8).
- c) I tilfælde af fradraget "Fald", jf. pkt. 9.4.3.2, så vil fradraget for ensartet udførelse ikke blive anvendt.

#### 9.4.2.3 *Dynamisk udførelse*

- a) Holdet skal udføre den rytmiske gulvserie med dynamisk udførelse.
- b) Dynamisk udførelse inkluderer god rytme og sans for tyngde med afslapning og udvidelse. Bevægelsessekvenserne skal vise flydende sammenhæng på en naturlig og logisk måde. Momentum skal bruges fra den foregående bevægelse i stedet for at der skal opbygges ny kraft.
- c) Der må ikke være formålsløse stop mellem øvelserne eller pauser for at forberede sig til øvelser.
- d) Alle øvelser og elementer skal favorisere dynamisk udførelse.
- e) Sekvenser der kun er udført med isolerede arm- og benbevægelser uden at kroppen er involveret (statisk overkrop) resulterer altid i et fradrag.

#### 9.4.2.4 *Amplitude og bevægelsesudslag*

- a) Elementer og bevægelser skal udføres med en optimal amplitude.
- b) Bevægelsesudslag skal være synlige i alle elementer og bevægelser gennem hele programmet.
- c) For sværheds-elementer kan fradraget kun anvendes i tilfælde af, at der ikke er andre specifikke fradrag for disse elementer (se pkt. 9.4.2.8).

#### 9.4.2.5 *Balance og kontrolleret udførelse*

- a) Den rytmiske gulvserie skal udføres kontrolleret med balance. Der vil ske fradrag, hvis f.eks. der udføres ekstra trin, hop, arm- eller benbevægelser eller håndstøtte for at holde på balancen.
- b) For sværhedselementer kan fradraget kun anvendes i tilfælde af, at der ikke er andre specifikke fradrag for disse elementer (se pkt. 9.4.2.8).
- c) I tilfælde af fradraget "Fald", jf. pkt. 9.4.3.2, så vil fradraget for balance og kontrolleret udførelse ikke blive anvendt

#### 9.4.2.6 *Præcision i opstillinger*

- a) Alle gymnaster skal være på den præcise placering, som formationerne er indgivet i Tariff Forms (f.eks. lige linjer, når det er meningen).
- b) I tilfælde af fradraget "Fald", jf. pkt. 9.4.3.2, så vil fradraget for præcision i formationer ikke blive anvendt.

#### 9.4.2.7 *Overgange*

- a) Overgange forstås på en sådan måde, at det er de elementer/bevægelser, der indgår i at ændre en formation til en anden, eller at forberede sig på at udføre gruppeelementet.
- b) Overgange med kvalitet: Overgange skal have gymnastiske og rytmiske kvaliteter, og danne en naturlig del af den rytmiske serie. Hele overkroppen, og ikke kun armene, skal være en del af bevægelserne. Simple overgange udført ved at gå, marchere eller løbe uden nogen gymnastisk kvalitet medfører et fradrag hver gang.
- c) Nem adgang (Integration af opstillinger): Alle overgange skal kunne udføres nemt uden at tage ekstra/lange skridt eller klemme sig ind på utilstrækkelig plads. Ikke at have nem adgang udløser fradrag hver gang.

#### 9.4.2.8 *Udførelse af sværhedselementer*

- a) Sværhedselementerne skal udføres i overensstemmelse med de definerede krav (se Appendix A1).
- b) Disse fradrag er kun til de sværhedselementer, som er markeret i Tariff Forms, og som er en del af holdets sværhedskarakter (D-karakteren).

### 9.4.3 **YDERLIGERE UDFØRELSESFRADRAG**

#### 9.4.3.1 *Forkert antal gymnaster*

- a) I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster, eller der ikke er lige antal drenge- og pigegymnaster på et mixhold, vil der blive foretaget et fradrag for forkert antal gymnaster.
- b) Hvis der efter afbrydelse af den rytmiske gulvserie er mindre end 6 gymnaster på gulvet, eller ulige antal drenge eller pige gymnaster på et mixhold, bliver der ikke givet et fradrag for forkert antal gymnaster.
- c) Det er ikke tilladt at erstatte en gymnast under den rytmiske gulvserie (se pkt. 9.4.6.7).

**Fradrag på 1,0 pr. manglende eller ekstra gymnast.**

#### 9.4.3.2 *Fald*

- Hvis en gymnast falder fra en stående position til numsen, ryggen, maven eller siden, eller fra håndstøttet balance til ryggen, maven eller siden, vil der ske fradrag på 0,3 pr. gymnast pr. fald.
- Dette fradrag skal kun gives i tilfælde af et tydeligt fald, og anvendes ikke hvis en gymnast f.eks. kommer for tidligt ned fra en balance.
- Andre fejl som måtte forårsage faldet gives ikke (f.eks. synkronisering, ensartethed, opstillinger, overtrædelse af gulvarealet).

**Frdrag på 0,3 gives hver gang der sker fald pr. gymnast.**

#### 9.4.3.3 *Overtrædelse af gulvareal*

- Overtrædelse af gulvarealet (14 m x 16 m) sker, når en del af kroppen rører gulvet uden for den markerede afgrænsning, og vil resultere i et fradrag hver gang.
- Afgrænsningen (den hvide linje) er en del af det rytmiske gulvareal.
- Den eneste undtagelse til dette fradrag er fradraget for "Fald", jf. pkt. 9.4.3.2, som forårsager at gymnasten vil overtræde gulvarealet, hvorfor dette fradrag ikke vil blive anvendt.

**Frdrag på 0,1 hver gang.**

#### 9.4.3.4 *Bevægelser ikke i overensstemmelse med musikken (0,2)*

- Der skal være overensstemmelse mellem musikken og bevægelserne. Serien skal give følelsen af at "se hvad du hører, og høre hvad du ser".

**Frdrag på 0,2 én gang for ikke at have en sammenhæng mellem bevægelser og musikken.**

### 9.4.4 OPSUMMERING AF UDFØRELSESFRADRAG

Udførelsesfradrag	Mindre	Moderat	Stor
Synkronisering	X	X	X
Ensartethed	X	X	
Dynamisk udførelse	X		
Amplitude og bevægelsesudslag	X		
Balance og kontrolleret udførelse	X	X	
Præcision i opstillinger	X		
Overgange	X		
Udførelse af sværhedslementer	X	X	X
<b>Yderligere udførelsesfradrag</b>			
- Forkert antal gymnaster	1,0 pr. gymnast		
- Fald	0,3 pr. gymnast/gang		
- Overtrædelse af gulvareal	0,1 pr. gang		
- Bevægelser ikke i overensstemmelse med musikken	0,2 én gang		

### 9.4.5 UDFØRELSESBONUS (MAX 0,1)

Hvis gulvserien eller dele af den er udført med fremragende færdigheder, og den er særlig flot præsenteret, kan holdet tildeles en bonus på maksimalt 0,1 på hver dommers egen E-karakter.

#### 9.4.6 OVERDOMMER (E1) FRADrag

Overdommerfradrag tages fra den samlede disciplinkarakter.

##### 9.4.6.1 *Afbrydelse af den rytmiske gulvserie (1,0/gymnast)*

Hvis en gymnast stopper udførelsen og forlader gulvarealet, vil der ske et fradrag.

**Overdommerfradrag på 1,0 pr. gymnast for afbrydelse af gulvserien.**

##### 9.4.6.2 *Ukorrekt tid (0,3/2,0)*

- a) Tidsgrænserne er følgende:
  - Mini: 1:45 - 2:15
  - Junior: 2:15 - 2:45
  - Senior: 2:15 - 2:45
- b) Tidstagningen starter med musikken og slutter, når den sidste bevægelse er udført.
- c) Elementer der er udført efter tidsbegrænsningen, vil blive anerkendt og evalueret.
- d) E2-dommeren tager tid.

**Overdommerfradrag på 0,3 for tidsfejl og vil blive taget for under/over tid.**

**Overdommerfradrag på 2,0 ved for kort rytmisk gulvserie (>15 sek. for kort).**

##### 9.4.6.3 *Ukorrekt musik (0,3)*

- a) Den endelige præsentation af serien skal udføres til valgfri musik.
- b) Musikken skal være instrumental uden sang. Dette betyder ingen ord, selvom det ikke vides, hvad ordene betyder. Menneskestemmer kan blive brugt som instrument, f.eks. nynne eller fløjten.

**Overdommerfradrag på 0,3 for fravær af musik eller musik med sangtekst.**

##### 9.4.6.4 *Ukorrekt påklædning (0,3)*

- a) Følgende vil resultere i fradrag for ukorrekt påklædning:
  - Fodtøj (hvis ikke båret af hele holdet)
  - Løse genstande
  - Kroppsmaling
  - Påklædning som ikke opfylder kriteriet i pkt. 6.2

**Overdommerfradrag på 0,3 én gang for ukorrekt påklædning**

##### 9.4.6.5 *Smykker (0,3)*

- a) Ingen smykker af nogen som helst afskygning må blive båret af gymnasterne i overensstemmelse med pkt. 6.2.

**Overdommerfradrag for smykker er 0,3 én gang.**

9.4.6.6 *Iført usikkert fastgjort eller iøjefaldende bandager (0,3)*

- a) Bandager (inklusive "støtte-skinne"<sup>2</sup>) skal være sikkert fastgjort, og må ikke være i en iøjnefaldende farve, jf. pkt. 6.2.

**Overdommerfradrag for i usikkert fastgjort eller iøjnefaldende bandager 0,3 én gang.**

9.4.6.7 *Ikke respekterer disciplinen – eller konkurrencemæssige krav (0,3 pr. tilfælde)*

- a) Dette fradrag anvendes, hvis et hold ikke respekterer disciplinen eller andre konkurrencemæssige krav. Fradragene er følgende:
- Ankommer ind på gulvet mod konkurrencekravene (nø!)
  - Ikke løber direkte til startpositionen på gulvarealet
  - Skifter gymnaster under serien

**Overdommerfradrag for ikke at respektere disciplinen eller de konkurrencemæssige krav 0,3 pr. enhed.**

9.4.6.8 *Træner giver verbale eller visuelle instrukser (0,3)*

- a) Det er ikke tilladt for trænerne at give nogen som helst former for verbale eller visuelle instrukser under den rytmiske gulvserie.
- b) I tilfælde af at træneren vil have afbrudt serien på grund af tekniske årsager, skal der tages omgående kontakt til overdommeren (E1), så snart problemet opstår. Såfremt E1 mener, at holdet er berettiget til at foretage et nyt forsøg, vil serien blive bedømt på ny.

**Overdommerfradrag for træner instrukser til holdet er 0,3 én gang**

9.4.7 **OPSUMMERING AF OVERDOMMERFRADRAG**

Overdommerfradrag	Frdrag
Afbrydelse af den rytmiske gulvserie	1,0 pr. gymnast
Ukorrekt tid	
- Under/overtid	0,3
- Mere end 15 sek. overskridelse af tidskrav	2,0
Musik	
- Fravær af musik	0,3 én gang
- Musik med sangtekster	0,3 én gang
Ukorrekt påklædning jf. pkt. 6.2	0,3 én gang
Smykker jf. pkt. 6.2	0,3 én gang
Iført dårligt fastgjort eller iøjefaldende bandager jf. pkt. 6.2	0,3 én gang
Ikke respektere disciplin- eller konkurrencemæssige krav	0,3 pr. tilfælde
Træneren giver verbale eller visuelle instrukser	0,3 én gang

---

<sup>2</sup> Knæskinne el.lign.

## 10 BANE

### 10.1 DISCIPLINKRAV

- a) Hvert hold skal udføre tre forskellige omgange, hvor hver springserie skal indeholde mindst 3 elementer uden mellemtrin eller pauser. I én omgang er det tilladt kun at have to elementer.
  - **OBS:** For minihold må to omgange indeholde mindst to elementer. Mindst en omgang skal opfylde kravet om 3 elementer.
- b) Programmet skal udføres til valgfri musik og tidsgrænsen er på 2 minutter og 45 sekunder.
- c) Holdet skal stille med 6 gymnaster i hver omgang. Forskellige gymnaster fra holdet må være med i hver omgang.
  - **OBS:** For minihold er det tilladt at have én ekstra gymnast med i hver omgang. Hvis flere end 6 gymnaster i omgangen, vil den første gymnast ikke være gældende for karakteren, men skal overholde kravet om ukorrekt rækkefølge (pkt. 10.2.3.2)
  - For mixhold gælder, at én dreng og én pige må være med i omgangene.
- d) Mixhold skal have det samme antal drenge og piger i hver omgang.
- e) Alle skal deltage i den rytmiske serie for at kunne deltage i spring på bane, medmindre de er undtaget (af en UTG udpeget læge eller sundhedsfagligt personale) grundet en skade. Sanktion vil være diskvalifikation af holdet.
- f) Holdet skal være klar ved tilløbsbanen, inden det foregående hold har færdiggjort deres disciplin og disciplinen vil starte, når holdet modtager det grønne flag fra overdommeren (E1).
- g) Det er ikke tilladt at markere tilløbs- eller springbanen med tøj eller andet. Et målebånd vil blive fastgjort til gulvet og måle afstanden fra starten af landingsmåtten.
- h) Alle gymnaster skal lande deres sidste element i landingsområdet.
- i) Efter 1. og 2. runde skal gymnasterne løbe samlet tilbage.
- j) Minimum én træner skal være i sikkerheds-/landingsområdet under hele disciplinen. Det er tilladt midlertidigt at træde væk fra dette område.

### 10.2 KOMPOSITION

#### 10.2.1 GENERELT

- a) Alle kompositionsfradrag vil blive foretaget under kompositions karakteren. Det maksimale fradrag for komposition er 2,0. Holdet kan måske opnå højere fradrag end 2,0, men dommerne kan kun give fradrag op til den maksimale grænse.
- b) Alle elementer med en sværhedsværdi vil blive vurderet. Dette gælder også i holdomgangen, hvor en gymnast ikke udfører den præcist samme springkombination som flertallet.
- c) Elementer udført efter en pause, et mellemtrin eller et fald vil ikke blive medregnet i kompositions karakteren.
- d) Medmindre andet er angivet, bliver alle kompositionsfradrag taget til overvejelse, undtaget når der er mindre end 6 gymnaster i omgangen. I dette tilfælde vil der ikke blive foretaget fradrag for den manglende gymnast under pkt. 10.2.3

## 10.2.2 KOMPOSITORISKE KRAV

- a) Hvert hold skal udføre 3 forskellige omgange:
  - o Første omgang: alle gymnaster udfører den samme springkombination (holdomgang)
  - o 2. og 3. omgang: alle gymnaster udfører samme springkombination eller øger sværheden
- b) Én omgang skal udføres baglæns og én omgang skal udføres forlæns. I den sidste omgang er der ikke nogen krav til elementernes retning og de kan være forlæns, baglæns eller en kombination af forlæns og baglæns elementer.
- c) Ved dobbeltroterende spring med mindre end 3 skruer i holdomgangen, skal gymnasterne udføre det samme antal skruer i hver rotation.

## 10.2.3 DEFINITIONER AF KOMPOSITIONSFRA DRAG

Fradragene er vist i parenteser i overskriften.

### 10.2.3.1 *Manglende holdomgang (0,2 pr. gymnast)*

I første omgang skal alle gymnaster udføre den præcist samme springkombination. Dette kaldes for holdomgangen. Se Appendix A3 for genkendelse af sværhedselementer.

#### **Fradrag på 0,2 pr. gymnast for manglende holdomgang**

### 10.2.3.2 *Ukorrekt rækkefølge (0,1 pr. gymnast/gang)*

I 2. og 3. omgang skal gymnasterne fastholde eller øge sværheden. Inden for hver omgang skal enkeltsaltoer udføres før dobbeltsaltoer.

#### **Fradrag på 0,1 pr. gymnast/gang for ukorrekt rækkefølge**

### 10.2.3.3 *Gentagelse af afsluttende element (0,2 pr. gymnast/gang)*

Hvis en gymnast udfører det præcist samme afsluttende element fra en anden omgang, vil der blive foretaget et fradrag på 0,2 pr. gymnast/gang. Den eneste undtagelse er, når en gymnast udfører en forkert springkombination i holdomgangen. Omgangen hvor det afsluttende element udføres flest gange er fri for fradrag.

#### **Fradrag på 0,2 pr. gymnast/gang**

### 10.2.3.4 *Mangel på forlæns eller baglæns omgang (0,2 pr. gymnast)*

Holdet skal udføre mindst en omgang forlæns og en omgang baglæns. Fradraget er baseret på den omgang som kommer tættest på at opfylde kravet.

#### **Fradrag på 0,2 pr. gymnast**

### 10.2.3.5 *Ikke opfyldt skrukrav (0,2 pr. gymnast)*

Holdet skal udføre en omgang, hvor gymnasterne udfører en springkombination med 360° på en enkeltsalto. Fradraget baseres på den omgang som kommer tættest på at opfylde kravet.

#### **Fradrag på 0,2 pr. gymnast**

#### 10.2.3.6 *Manglende elementer i en omgang (0,3 pr. gymnast/element)*

I tilfælde af at en gymnast udfører færre gyldige elementer end påkrævet i springkombinationen (jf. pkt. 10.1), vil der blive foretaget fradrag. Alle elementer med en gyldig sværhedsværdi tæller med. Fradraget tages ikke ved fejl i holdomgangen.

#### **Frdrag på 0,3 pr. gymnast/element**

#### 10.2.4 **OPSUMMERING AF KOMPOSITIONSFRADRAG**

<b>Kompositionsfradrag</b>	<b>Frdrag</b>
Manglende holdomgang	0,2 pr. gymnast
Ukorrekt rækkefølge	0,1 pr. gymnast/gang
Gentagelse af afsluttende element	0,2 pr. gymnast/gang
Mangel på forlæns eller baglæns omgang	0,2 pr. gymnast
Ikke opfyldt skruekrav	0,2 pr. gymnast
Manglende elementer i en omgang	0,3 pr. gymnast/element

### 10.3 **SVÆRHED (ÅBEN SKALA)**

#### 10.3.1 **GENERELT**

- Sværheden på hver springkombination er ikke begrænset
- Springkombinationens sværhedsværdi udregnes ud fra de to forskellige elementer med den højeste sværhedsværdi.
- Sværhedsværdierne for de mest almindelige elementer og springkombinationer kan findes i Appendix A3. Det er tilladt at udføre elementer som ikke har en kode eller symbol, hvis sværhedsværdien kan beregnes ved hjælp af basiselementernes værdi og tillægsværdier for skruer.
- Valget af elementer i springkombinationerne bør aldrig tilsidesætte stil og teknisk præcision til fordel for sværheden. Springkombinationerne bør altid følge gymnasternes kunnen og formåen.

#### 10.3.2 **SVÆRHEDSVÆRDIEN**

- Sværhedsværdierne for alle gyldige basiselementer findes i pkt. 10.3.4 med tillægsværdier i pkt. 10.3.5
- Sværhedsværdien for hver omgang udregnes ved at tage summen af alle gymnasters springkombinationer. Holdets sværhedsværdi beregnes ved at tage gennemsnittet af de tre omgange og runde ned til nærmeste 0,1
- Sværhedsværdien for dobbeltsaltoer defineres ud fra den laveste kropspostion. F.eks. strakt i første salto og hoftebøjet i anden salto vil blive beregnet som hoftebøjet ift. sværhed.
- Hvis flere end seks gymnaster springer i en omgang, baseres sværhedsværdien på de seks første gymnaster (OBS: for minihold træder pkt. 10.1.c) i kraft)



### 10.3.3 UDFØRELSESKRAV FOR SVÆRHEDSELEMENTER

- a) Alle elementer bliver bedømt på, hvad der egentlig bliver udført - undtaget i holdomgangen. Hvis en gymnast ikke udfører den præcist samme springkombination som flertallet i holdomgangen, vil springkombinationen få sværhedsværdien 0.
- b) Elementer der ikke landes med fødder først, vil have sværhedsværdien 0
  - o Ved landing med fødder først menes der undersiden af fødderne. Hvis en gymnast lander og falder til ansigt, knæ, hænder og knæ eller bagud i samme bevægelse, uden at der vises en tydelig klargøring til landing, anses det for at være landing uden fødder først.
- c) Elementer udført efter en pause, et mellemtrin eller et fald vil ikke regnes med i sværhedsværdien.
- d) Gennemløb vil blive vurderet til en sværhedsværdi på 0
- e) Elementer der er udført med hjælp fra træneren, vil få sværhedsværdien 0. De andre elementer vil stadig blive vurderet, og tælle med i sværhedsværdien (undtaget i holdomgangen)

### 10.3.4 BASISELEMENTER

Gruppe	Basiselement	Værdi
Gruppe 1 - Forlæns	Vejrmølle	0,10
	Kraftspring	0,20
	Flyvespring	0,20
	Lukket salto	0,20
	Hoftebøjet salto	0,30
	Strakt salto	0,40
	Indgangssaltoer*	
	- Lukket	0,20
	- Hoftebøjet	0,30
	- Strakt	0,30
- Strakt helskrue	0,40	
Gruppe 2 - Baglæns	Dobbeltsalto lukket	1,20
	Dobbeltsalto hoftebøjet	1,40
	Dobbeltsalto strakt	1,60
	Rondat	0,10
	Flik-flak	0,20
	Lukket salto	0,20
	Hoftebøjet salto	0,20
	Strakt salto	0,30
	Whipback	0,30
	Dobbeltsalto lukket	0,80
Dobbeltsalto hoftebøjet	0,90	
Dobbeltsalto strakt	1,10	

\* Nogle indgangssaltoer har nedsat værdi

### 10.3.5 TILLÆGSVÆRDIER

- o 0,1 for hver halve skrue (180°) på enkelt- og dobbeltsaltoer
- o 0,1 for at skrue 1080° og for hver ekstra hele skrue

## 10.4 UDFØRELSE

### 10.4.1 GENERELT

- Udførelseskarakteren for hver omgang beregnes ved at tage summen af udførelsesfradragene for hver enkelt gymnast og trække fra 10,0. Hver E-dommer afgiver en enkelt karakter, som er gennemsnittet af de tre karakterer (en for hver omgang), nedrundet til nærmeste 0,1.
- Nogle fradrag henviser til hele springkombinationen, mens andre er relateret til bestemte elementer.
- Elementer udført efter en pause, et mellemtrin eller fald, vil ikke modtage nogle udførelsesfradrag.

### 10.4.2 DEFINITIONER AF UDFØRELSESFRADRAG

Det maksimale fradrag er vist i parenteser i de følgende overskrifter.

#### 10.4.2.1 *Kropsposition i saltoer (0,5)*

Lukket, hoftebøjet eller strakt kropsposition i saltoer skal udføres med en klar og defineret kropsposition (se Appendix A6, pkt. 1.1 for billeder), hvor fødder og ben er samlet samt strakte fodled. Armene skal være tæt på kroppen. Dobbelt saltoer regnes som et element.

**Frdrag på 0,1-0,3 pr. gymnast/element for fejl i knæ og/eller hofte**

**Frdrag på 0,1 pr. gymnast/element for krydsede/spredte ben**

**Frdrag på 0,1 pr. gymnast/element for hoved- eller fodfejl**

**Frdrag på 0,1 pr. gymnast/element for ikke at have armene tæt på kroppen eller i skruens rotationsakse**

#### 10.4.2.2 *Kropspositioner i andet end saltoer (0,4)*

Elementer (ikke saltoer) skal udføres med en klar og defineret kropsposition, hvor fødder og ben holdes samlet (hvor det er muligt) samt strakte fodled.

**Frdrag på 0,1-0,2 pr. gymnast/element for fejl i arme, knæ og hofte**

**Frdrag på 0,1 pr. gymnast/element for krydsede/spredte ben, hoved- eller fodfejl**

**Frdrag på 0,1 pr. gymnast/element for kun at røre med én hånd og dermed ikke møde de tekniske krav i elementet**

#### 10.4.2.3 *Skruer (0,5)*

Afsætsfasen skal være klar og tydelig og skruen skal være fuldendt i god tid inden landing.

**Frdrag på 0,1-0,2 pr. gymnast/element for at starte skruen for tidligt**

**Frdrag på 0,1 pr. gymnast/element for over-/underrotation af skruen med 30°-45° ved landing**

**Frdrag på 0,3 pr. gymnast/element for over-/underrotation af skruen med >45° ved landing**

#### 10.4.2.4 *Mangel på fremdrift (0,3)*

Springkombinationen skal fastholde eller øge energien

**Frdrag på 0,1-0,3 pr. gymnast**

*10.4.2.5 Landingsposition i saltoer (0,3)*

Kropspositionen ved landing skal være oprejst. En smule bøjede ben (<90°) og en smule bøjet hofte (<90°) er tilladt for at absorbere landingen. Se Appendix A6, pkt. 1.3 for billeder.

**Fradrag på 0,1-0,3 pr. gymnast for at bøje mere end 90° i hofte og/eller knæ**

*10.4.2.6 Højde på afsluttende salto (0,2)*

Den afsluttende salto skal udføres i en passende højde.

**Fradrag på 0,2 pr. gymnast ved for lav afsluttende salto**

*10.4.2.7 Landing af afsluttende element i landingszonen (0,3)*

Gymnasterne bør lande deres sidste element indenfor den afmærkede landingszone (1,5x3,0m). Det er tilladt at træde udenfor landingszonen efter den første kontakt, uden der gives fradrag.

**Fradrag på 0,1 pr. gymnast for at røre udenfor landingszonen**

**Fradrag på 0,3 pr. gymnast for at lande helt udenfor landingszonen**

*10.4.2.8 Kontrol i landing (1,0)*

Landingen skal være kontrolleret, men må bevæge sig i springets retning, så længe det er under kontrol. Det er tilladt at tage et lille skridt (<60°) eller et lille hop fra strakte ben. Yderligere skridt (efter balance) for at forlade landingszonen er tilladt uden fradrag.

**Fradrag på 0,1 pr. gymnast for et stort skridt (>60°) eller for et stort hop (bukker knæ for at opretholde balance) eller for ikke at lande med begge fødder samtidigt**

**Fradrag på 0,2 pr. gymnast for mere end et skridt for at opnå balance**

**Fradrag på 0,5 pr. gymnast for let berøring af måtten med hænder/knæ uden vægt**

**Fradrag på 0,8 pr. gymnast for at falde pga. overrotation**

**Fradrag på 1,0 pr. gymnast for at falde pga. underrotation**

*10.4.2.9 Trænerens indgriben (1,5)*

Træneren er der som udgangspunkt kun for at undgå skader og skal reagere i tilfælde af farlige situationer. Al støttende indgriben som rører gymnasten, giver fradrag.

**Fradrag på 1,0 pr. gymnast for støtte**

**Fradrag på 1,5 pr. gymnast for ikke at reagere i farlige situationer**

*10.4.2.10 Ujævnt flow (0,1)*

Flowet (tiden mellem hver gymnast) skal være jævnt mellem alle gymnaster. To gymnaster skal være i bevægelse på samme tid, men det er ikke tilladt at næste gymnast starter det første element, inden den forrige gymnast har fuldført sit sidste element.

**Fradrag på 0,1 pr. gymnast/gang for ujævnt flow**

*10.4.2.11 Tilbageløb (0,4)*

Gymnasterne skal løbe samlet tilbage efter første og anden omgang.

**Fradrag på 0,4 pr. hold/omgang for ikke at løbe tilbage**

**Fradrag på 0,4 pr. hold/omgang for ikke at være samlet**

### 10.4.3 SPECIELLE FRADRAG

#### 10.4.3.1 Gennemløb (3,0)

I tilfælde af at en gymnast løber igennem uden at udføre nogen gyldige elementer, vil der blive foretaget fradrag. I dette tilfælde vil der ikke blive taget andre udførelsesfradrag.

#### Fradrag på 3,0 pr. gymnast

#### 10.4.3.2 Forkert antal gymnaster (3,0)

I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster i en omgang - eller der ikke er det samme antal drenge og piger på et mixhold - vil der blive foretaget fradrag. For minihold træder pkt. 10.1.c) i kraft.

#### Fradrag på 3,0 pr. manglende/ekstra gymnast

### 10.4.4 OPSUMMERING AF UDFØRELSESFADDRAG

Udførelsesfradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
Kropspositioner i saltoer			
- Fejl i knæ og/eller hofte	X	X	X
- Spredte/krydsede ben	X		
- Hoved- eller fodfejl	X		
- Arme ikke tæt på kroppen eller skrueakse	X		
Kropspositioner i andet end saltoer			
- Fejl i arme, knæ og hofte	X	X	
- Krydsede/spredte ben, hoved- eller fodfejl	X		
- Berøring med kun én hånd	X		
Skruer			
- Starte skruen for tidligt	X	X	
- Under-/overrotation (30°-45°)	X		
- Under-overrotation (>45°)			X
Mangel på fremdrift	X	X	X
Landingsposition i saltoer - knæ og/eller hofte >90°	X	X	X
For lav afsluttende salto		X	
Landing af afsluttende element i landingszonen			
- Rører udenfor landingszonen	X		
- Landing udenfor landingszonen			X
Kontrol i landing			
- Et stort skridt eller hop eller ikke lande med begge fødder samtidigt	X		
- Mere end et skridt		X	
- Let berøring med hænder/knæ uden vægt			0,5
- Fald pga. overrotation			0,8
- Fald pga. underrotation			1,0
Trænerens indgriben			
- Støtte			1,0
- Manglende reaktion i farlige situationer			1,5
Ujævnt flow	X		
Tilbageløb			
- Ikke løbe tilbage			0,4
- Ikke være samlet			0,4
Specielle fradrag			
- Gennemløb			3,0
- Forkert antal gymnaster			3,0

#### 10.4.5 UDFØRELSESBONUS

Udførelsesbonus gives kun, hvis følgende kriterier er opfyldt i mindst én runde:

- Identisk teknik mellem gymnasterne
- Alle landingerne er oprejste og i kontrol

**Bonus på 0,1 pr. hold på hver enkelt E-dommers egen karakter**

#### 10.4.6 OVERDOMMERFRADrag

Overdommerfradraget tages fra den samlede disciplinkarakter

##### 10.4.6.1 Ukorrekt tid

Tidsfristen er på 2 minutter og 45 sekunder. Tidstagningen starter med musikken og slutter, når sidste gymnast lander det afsluttende element i tredje omgang. Elementer udført efter tidsgrænsen vil stadig blive vurderet.

**Overdommerfradrag på 0,3 ved overtid**

##### 10.4.6.2 Ukorrekt påklædning

Hvis en gymnast eller træners påklædning ikke er i overensstemmelse med pkt. 6.2 og 6.3, vil der blive foretaget fradrag

**Overdommerfradrag på 0,3 én gang**

##### 10.4.6.3 Smykker

Det er ikke tilladt for hverken gymnaster eller trænere at bære smykker i henhold til pkt. 6.2 og 6.3

**Overdommerfradrag på 0,3 én gang**

##### 10.4.6.4 Iført dårligt fastgjort eller iøjefaldende bandager

Bandager skal være sikkert fastgjort og være i en ikke iøjefaldende farve i henhold til pkt. 6.2 og 6.3

**Overdommerfradrag på 0,3 én gang**

##### 10.4.6.5 Ikke respekterer disciplin- eller konkurrencekrav

Hvis disciplinens krav (pkt. 10.1) ikke overholdes, kan det resultere i fradrag.

**Overdommerfradrag på 0,3 pr. tilfælde**

#### 10.4.7 OPSUMMERING AF OVERDOMMERFRADrag

Overdommerfradrag	Fradrag
Ukorrekt tid	0,3
Ukorrekt påklædning jf. pkt. 6.2 og 6.3	0,3 én gang
Smykker jf. pkt. 6.2 og 6.3	0,3 én gang
Iført dårligt fastgjort eller iøjefaldende bandager jf. pkt. 6.2 og 6.3	0,3 én gang
Ikke respektere disciplin- eller konkurrencemæssige krav	0,3 pr. tilfælde

## 11 TRAMPET

### 11.1 DISCIPLINKRAV

- a) Hvert hold skal udføre tre forskellige omgange
- b) Programmet skal udføres til valgfri musik og tidsgrænsen er på 2 minutter og 45 sekunder.
- c) Holdet skal stille med 6 gymnaster i hver omgang. Forskellige gymnaster fra holdet må være med i hver omgang.
  - o **OBS:** For minihold er det tilladt at have én ekstra gymnast med i hver omgang. Hvis flere end 6 gymnaster i omgangen, vil den første gymnast ikke være gældende for karakteren, men skal overholde kravet om ukorrekt rækkefølge (pkt. 10.2.3.2)
  - o For mixhold gælder, at én dreng og én pige må være med i omgangene.
- d) Mixhold skal have det samme antal drenge og piger i hver omgang.
- e) Alle skal deltage i den rytmiske serie for at kunne deltage i spring på trampet, medmindre de er undtaget (af en UTG udpeget læge eller sundhedsfagligt personale) grundet en skade. Sanktion vil være diskvalifikation af holdet.
- f) Holdet skal være klar ved tilløbsbanen, inden det foregående hold har færdiggjort deres disciplin og disciplinen vil starte, når holdet modtager det grønne flag fra overdommeren (E1).
- g) Det er ikke tilladt at markere tilløbsbanen med tøj eller andet. Et målebånd vil blive fastgjort til gulvet og måle afstanden fra starten af landingsmåtten.
- h) Efter 1. og 2. runde skal gymnasterne løbe samlet tilbage.
- i) To trænere skal være i landingsområdet under hele disciplinen. Det er tilladt midlertidigt at træde væk fra dette område.

### 11.2 KOMPOSITION

#### 11.2.1 GENERELT

- a) Alle kompositionsfradrag vil blive foretaget under kompositions karakteren. Det maksimale fradrag for komposition er 2,0. Holdet kan måske opnå højere fradrag end 2,0, men dommerne kan kun give fradrag op til den maksimale grænse.
- b) Alle elementer med en gyldig sværhedsværdi vil blive vurderet. Dette gælder også i holdomgangen, hvor en gymnast ikke udfører den præcist samme springkombination som flertallet.
- c) Medmindre andet er angivet, bliver alle kompositionsfradrag taget til overvejelse, undtaget når der er mindre end 6 gymnaster i omgangen. I dette tilfælde vil der ikke blive foretaget fradrag for den manglende gymnast under pkt. 11.2.3

#### 11.2.2 KOMPOSITORISKE KRAV

- a) Hvert hold skal udføre 3 forskellige omgange:
  - o Første omgang: alle gymnaster udfører den samme springkombination (holdomgang)
  - o 2. og 3. omgang: alle gymnaster udfører samme springkombination eller øger sværheden
- b) Én omgang skal udføres med springbord (pegasus) og én omgang skal udføres uden. I den sidste omgang er der ikke nogen krav til om det er med eller uden pegasus.
- c) Ved dobbeltroterende spring med mindre end 3 skruer i holdomgangen, skal gymnasterne udføre det samme antal skruer i hver rotation.

### 11.2.3 DEFINITIONER AF KOMPOSITIONSFRADrag

Fradragene er vist i parenteser i overskriften.

#### 11.2.3.1 *Manglende holdomgang (0,2 pr. gymnast)*

I første omgang skal alle gymnaster udføre den præcist samme springkombination. Dette kaldes for holdomgangen. Se Appendix A4 for genkendelse af sværhedselementer.

#### **Fradrag på 0,2 pr. gymnast for manglende holdomgang**

#### 11.2.3.2 *Ukorrekt rækkefølge (0,1 pr. gymnast/gang)*

I 2. og 3. omgang skal gymnasterne fastholde eller øge sværheden. Inden for hver omgang skal enkeltsaltoer udføres før dobbeltsaltoer.

#### **Fradrag på 0,1 pr. gymnast/gang for ukorrekt rækkefølge**

#### 11.2.3.3 *Gentagelse af element (0,2 pr. gymnast/gang)*

Hvis en gymnast udfører det præcist samme element fra en anden omgang, vil der blive foretaget et fradrag på 0,2 pr. gymnast/gang. Den eneste undtagelse er, når en gymnast udfører et forkert element i holdomgangen. Omgangen hvor elementet udføres flest gange er fri for fradrag.

#### **Fradrag på 0,2 pr. gymnast/gang**

#### 11.2.3.4 *Ikke opfyldt skruekrav (0,2 pr. gymnast)*

Senior- og juniorhold skal udføre en runde, hvor gymnasterne udfører et element med mindst 540° skrue i enkeltsaltoer eller 180° på dobbeltsaltoer. OBS: Tsukahara med 360° skrue og Kasamatsu opfylder også dette krav.

Minihold skal udføre en runde, hvor hver gymnast udfører et element med mindst 540° skrue på enkeltsaltoer.

Fradraget baseres på den omgang som kommer tættest på at opfylde kravet.

#### **Fradrag på 0,2 pr. gymnast**

#### 11.2.3.5 *Manglende omgang med/uden redskab (2,0 pr. hold)*

Holdet skal udføre mindst en omgang med redskab (pegasus) og en omgang uden. Hvis en gymnast løber igennem, vil dette fradrag ikke blive anvendt.

#### **Fradrag på 2,0 pr. hold**

### 11.2.4 OPSUMMERING AF KOMPOSITIONSFRADrag

Kompositionsfradrag	Fradrag
Manglende holdomgang	0,2 pr. gymnast
Ukorrekt rækkefølge	0,1 pr. gymnast/gang
Gentagelse af element	0,2 pr. gymnast/gang
Ikke opfyldt skruekrav	0,2 pr. gymnast
Manglende omgang med/uden redskab	2,0 pr. hold

## 11.3 SVÆRHED (ÅBEN SKALA)

### 11.3.1 GENERELT

- a) Sværheden på hvert element er ikke begrænset
- b) Sværhedsværdierne for de mest almindelige elementer og springkombinationer kan findes i Appendix A4. Det er tilladt at udføre elementer som ikke har en kode eller symbol, hvis sværhedsværdien kan beregnes ved hjælp af basiselementernes værdi og tillægsværdier for skruer.
- c) Valget af elementer i springkombinationerne bør aldrig tilsidesætte stil og teknisk præcision til fordel for sværheden. Springkombinationerne bør altid følge gymnasternes kunnen og formåen.

### 11.3.2 SVÆRHEDSVÆRDIEN

- a) Sværhedsværdierne for alle gyldige basiselementer findes i pkt. 11.3.4 med tillægsværdier i pkt. 11.3.5
- b) Sværhedsværdien for hver omgang udregnes ved at tage summen af alle gymnasters elementer. Holdets sværhedsværdi beregnes ved at tage gennemsnittet af de tre omgange og runde ned til nærmeste 0,1
- c) Dobbeltsaltoer regnes fra trampetten til landing. Tsukahara, Kasamatsu og overslag salto beregnes som dobbeltsaltoer.
- d) Sværhedsværdien for dobbeltsaltoer defineres ud fra den laveste kroppsposition. F.eks. strakt i første salto og hoftebøjning i anden salto vil blive beregnet som hoftebøjning ift. sværhed.
- e) Hvis flere end seks gymnaster springer i en omgang, baseres sværhedsværdien på de seks første gymnaster (OBS: for minihold træder pkt. 11.1.c) i kraft)

### 11.3.3 UDFØRELSESKRAV FOR SVÆRHEDSELEMENTER

- a) Alle elementer bliver bedømt på, hvad der egentlig bliver udført - undtaget i holdomgangen. Hvis en gymnast ikke udfører det præcist samme element som flertallet i holdomgangen, vil elementet få sværhedsværdien 0.
- b) Elementer der ikke landes med fødder først, vil have sværhedsværdien 0
  - o Ved landing med fødder først menes der undersiden af fødderne. Hvis en gymnast lander og falder til ansigt, knæ, hænder og knæ eller bagud i samme bevægelse, uden at der vises en tydelig klargøring til landing, anses det for at være landing uden fødder først.
- c) Gennemløb vil blive vurderet til en sværhedsværdi på 0
- d) Hvis redskabet ikke berøres med begge hænder, vil det resultere i et udførelsesfradrag, men vil ikke påvirke sværhedsværdien (gyldigt element)
- e) Elementer der er udført med hjælp fra træneren, vil få sværhedsværdien 0.



### 11.3.4 BASISELEMENTER

Gruppe	Basiselement	Værdi
Gruppe 1 - med redskab	¼ på - ¼ af	0,30
	Overslag	0,40
	Overslag ½ på	0,40
	Overslag salto lukket	0,80
	Overslag salto hoftebøjet	0,90
	Overslag salto strakt	1,00
	Tsukahara lukket	0,80
	Tsukahara hoftebøjet	0,90
	Tsukahara strakt	1,00
Gruppe 2 - uden redskab	Lukket salto	0,10
	Hoftebøjet salto	0,10
	Strakt salto	0,20
	Dobbelsalto lukket	0,60
	Dobbelsalto hoftebøjet	0,70
	Dobbelsalto strakt	0,80

### 11.3.5 TILLÆGSVÆRDIER

- 0,1 for hver halve skrue (180°) på enkelt- og dobbeltsaltoer
- 0,1 for at skrue 1080° og for hver ekstra hele skrue

## 11.4 UDFØRELSE

### 11.4.1 GENERELT

- a) Udførelseskarakteren for hver omgang beregnes ved at tage summen af udførelsesfradragene for hver enkelt gymnast og trække fra 10,0. Hver E-dommer afgiver en enkelt karakter, som er gennemsnittet af de tre karakterer (en for hver omgang), nedrundet til nærmeste 0,1.
- b) Der er krav til både luftfasen og landingsfasen, som f.eks. højde og landingsposition

### 11.4.2 DEFINITIONER AF UDFØRELSEFRADrag

Det maksimale fradrag er vist i parenteser i de følgende overskrifter.

#### 11.4.2.1 Kontakt med redskab (0,6)

Gymnasterne skal røre redskabet med begge hænder, forlade redskabet ved lodret med udstrakt kropsposeition og bruge redskabet til at opnå et tydeligt løft.

**Frdrag på 0,1 pr. gymnast for at forlade redskabet for tidligt**

**Frdrag på 0,2 pr. gymnast for at forlade redskabet for sent**

**Frdrag på 0,1-0,2 pr. gymnast for ikke at forlade redskabet med udstrakt kropsposeition**

**Frdrag på 0,2 pr. gymnast for ikke at have strakte arme, når redskabet forlades**

**Frdrag på 0,6 pr. gymnast for ikke at røre med begge hænder**

#### 11.4.2.2 *Kropsposition i saltoer (0,5)*

Lukket, hoftebøjet eller strakt kropsposition i saltoer skal udføres med en klar og defineret kropsposition (se Appendix A6, pkt. 1.1 for billeder), hvor fødder og ben er samlet samt strakte fodled. Armene skal være tæt på kroppen. Dobbelt saltoer regnes som et element.

**Fradrag på 0,1-0,3 pr. gymnast/element for fejl i knæ og/eller hofte**

**Fradrag på 0,1 pr. gymnast/element for krydsede/spredte ben**

**Fradrag på 0,1 pr. gymnast/element for hoved- eller fodfejl**

**Fradrag på 0,1 pr. gymnast/element for ikke at have armene tæt på kroppen eller i skruens rotationsakse**

#### 11.4.2.3 *Skruer (0,5)*

Afsætsfasen skal være klar og tydelig og skruen skal være fuldendt i god tid inden landing.

**Fradrag på 0,1-0,2 pr. gymnast/element for at starte skruen for tidligt**

**Fradrag på 0,1 pr. gymnast/element for over-/underrotation af skruen med 30°-45° ved landing**

**Fradrag på 0,3 pr. gymnast/element for over-/underrotation af skruen med >45° ved landing**

#### 11.4.2.4 *Højde på salto (0,2)*

Den afsluttende salto skal udføres i en passende højde. Saltoen kan udføres med og uden redskab.

**Fradrag på 0,2 pr. gymnast ved for lav afsluttende salto**

#### 11.4.2.5 *Landingsposition i saltoer (0,3)*

Kropspositionen ved landing skal være oprejst. En smule bøje i ben (<90°) og en smule bøjet hofte (<90°) er tilladt for at absorbere landingen. Se Appendix A6, pkt. 1.3 for billeder.

**Fradrag på 0,1-0,3 pr. gymnast for at bøje mere end 90° i hofte og/eller knæ**

#### 11.4.2.6 *Landing i landingszonen (0,3)*

Gymnasterne bør lande deres sidste element indenfor den afmærkede landingszone (1,5x3,0m). Det er tilladt at træde udenfor landingszonen efter den første kontakt, uden der gives fradrag.

**Fradrag på 0,1 pr. gymnast for at røre udenfor landingszonen**

**Fradrag på 0,3 pr. gymnast for at lande helt udenfor landingszonen**

#### 11.4.2.7 *Kontrol i landing (1,0)*

Landingen skal være kontrolleret, men må bevæge sig i springets retning, så længe det er under kontrol. Det er tilladt at tage et lille skridt (<60°) eller et lille hop fra strakte ben. Yderligere skridt (efter balance) for at forlade landingszonen er tilladt uden fradrag.

**Fradrag på 0,1 pr. gymnast for et stort skridt (>60°) eller for et stort hop (bukker knæ for at opretholde balance) eller for ikke at lande med begge fødder samtidigt**

**Fradrag på 0,2 pr. gymnast for mere end et skridt for at opnå balance**

**Fradrag på 0,5 pr. gymnast for let berøring af måtten med hænder/knæ uden vægt**

**Fradrag på 0,8 pr. gymnast for at falde pga. overrotation**

**Fradrag på 1,0 pr. gymnast for at falde pga. underrotation**

#### 11.4.2.8 *Trænerens indgriben (1,5)*

Træneren er der som udgangspunkt kun for at undgå skader og skal reagere i tilfælde af farlige situationer. Al støttende indgriben som rører gymnasten, giver fradrag.

**Fradrag på 1,0 pr. gymnast for støtte**

**Fradrag på 1,5 pr. gymnast for ikke at reagere i farlige situationer**

#### 11.4.2.9 *Ujævnt flow (0,1)*

Flowet (tiden mellem hver gymnast) skal være jævnt mellem alle gymnaster. To gymnaster skal være i bevægelse på samme tid, men det er ikke tilladt at næste gymnast starter det første element, inden den forrige gymnast har fuldført sit sidste element.

**Fradrag på 0,1 pr. gymnast/gang for ujævnt flow**

#### 11.4.2.10 *Tilbageløb (0,4)*

Gymnasterne skal løbe samlet tilbage efter første og anden omgang.

**Fradrag på 0,4 pr. hold/omgang for ikke at løbe tilbage**

**Fradrag på 0,4 pr. hold/omgang for ikke at være samlet**

### 11.4.3 SPECIELLE FRADRAG

#### 11.4.3.1 *Gennemløb (3,0)*

I tilfælde af at en gymnast løber igennem uden at udføre nogen gyldige elementer, vil der blive foretaget fradrag. I dette tilfælde vil der ikke blive taget andre udførelsesfradrag.

**Fradrag på 3,0 pr. gymnast**

#### 11.4.3.2 *Forkert antal gymnaster (3,0)*

I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster i en omgang - eller der ikke er det samme antal drenge og piger på et mixhold - vil der blive foretaget fradrag. For minihold træder pkt. 11.1.c) i kraft.

**Fradrag på 3,0 pr. manglende/ekstra gymnast**

#### 11.4.4 OPSUMMERING AF UDFØRELSESFRAADRAG

Udførelsesfradrag	0,1	0,2	0,3 eller mere
Kontakt med redskab			
- Forlade redskabet (for tidligt/for sent)	X	X	
- Ikke udstrakt kropspostion	X	X	
- Ikke have strakte arme		X	
- Ikke røre med begge hænder			0,6
Kropspostioner i saltoer			
- Fejl i knæ og/eller hofte	X	X	X
- Spredte/krydsede ben	X		
- Hoved- eller fodfejl	X		
- Arme ikke tæt på kroppen eller skrueakse	X		
Skruer			
- Starte skruen for tidligt	X	X	
- Under-/overrotation (30°-45°)	X		
- Under-overrotation (>45°)			X
For lav salto		X	
Landingspostion i saltoer - knæ og/eller hofte >90°	X	X	X
Landing i landingszonen	X		X
Kontrol i landing			
- Et stort skridt eller hop eller ikke lande med begge fødder samtidigt	X		
- Mere end et skridt		X	
- Let berøring med hænder/knæ uden vægt			0,5
- Fald pga. overrotation			0,8
- Fald pga. underrotation			1,0
Trænerens indgriben			
- Støtte			1,0
- Manglende reaktion i farlige situationer			1,5
Ujævnt flow	X		
Tilbageløb			
- Ikke løbe tilbage			0,4
- Ikke være samlet			0,4
Specielle fradrag			
- Gennemløb			3,0
- Forkert antal gymnaster			3,0

#### 11.4.5 UDFØRELSESBONUS

Udførelsesbonus gives kun, hvis følgende kriterier er opfyldt i mindst én runde:

- Identisk teknik mellem gymnasterne
- Alle landingerne er oprejste og i kontrol

**Bonus på 0,1 pr. hold på hver enkelt E-dommers egen karakter**

### 11.4.6 OVERDOMMERFRADRAG

Overdommerfradraget tages fra den samlede disciplinkarakter

#### 11.4.6.1 *Ukorrekt tid*

Tidsfristen er på 2 minutter og 45 sekunder. Tidstagningen starter med musikken og slutter, når sidste gymnast lander det afsluttende element i tredje omgang. Elementer udført efter tidsgrænsen vil stadig blive vurderet.

**Overdommerfradrag på 0,3 ved overtid**

#### 11.4.6.2 *Ukorrekt påklædning*

Hvis en gymnast eller træners påklædning ikke er i overensstemmelse med pkt. 6.2 og 6.3, vil der blive foretaget fradrag

**Overdommerfradrag på 0,3 én gang**

#### 11.4.6.3 *Smykker*

Det er ikke tilladt for hverken gymnaster eller trænere at bære smykker i henhold til pkt. 6.2 og 6.3

**Overdommerfradrag på 0,3 én gang**

#### 11.4.6.4 *Iført dårligt fastgjort eller iøjefaldende bandager*

Bandager skal være sikkert fastgjort og være i en ikke iøjefaldende farve i henhold til pkt. 6.2 og 6.3

**Overdommerfradrag på 0,3 én gang**

#### 11.4.6.5 *Ikke respekterer disciplin- eller konkurrencekrav*

Hvis disciplinens krav (pkt. 11.1) ikke overholdes, kan det resultere i fradrag.

**Overdommerfradrag på 0,3 pr. tilfælde**

### 11.4.7 OPSUMMERING AF OVERDOMMERFRADRAG

Overdommerfradrag	Fradrag
Ukorrekt tid	0,3
Ukorrekt påklædning jf. pkt. 6.2 og 6.3	0,3 én gang
Smykker jf. pkt. 6.2 og 6.3	0,3 én gang
Iført dårligt fastgjort eller iøjefaldende bandager jf. pkt. 6.2 og 6.3	0,3 én gang
Ikke respektere disciplin- eller konkurrencemæssige krav	0,3 pr. tilfælde