GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Det Danske Trinsystem

for

Kvindelig Idrætsgymnastik

Januar 2018

Trin 1-6

Senest redigeret januar 2022

1. Indledning

Det Danske Trinsystem for Kvindelig Idrætsgymnastik består af ni trin.
I dette materiale findes alle øvelser og beskrivelser for trin 1-6.
Trin 1-3 er designet til at forberede gymnasterne til at skulle konkurrere ved at fokusere på processen i at skulle lære en øvelse og en koreografi samt progressionen i de forskellige øvelser. Det anbefales derfor ikke, at man fokuserer på konkurrence/præstationsdelen i trin 1-3.
Der arrangeres dog regionale konkurrencer på trin 1-3.

På trin 4-6 arrangeres der regionale og nationale konkurrencer.

I kapitel 3 findes en beskrivelse og oversigt over beståelses-reglerne for at gå fra et trin til et andet.

2. Læsevejledning

Materialet er opdelt i kapitler, hvor kapitel 3 beskriver de generelle informationer omkring trinnene, herunder beståelseskrav, specialistregler mv.
Kapitel 4 beskriver de generelle fradrag.
Herefter følger der et kapitel for hvert trin, hvor øvelserne på hvert redskab er beskrevet. Der er tilknyttet en video til hver øvelse. Øvelserne kan ses på Youtube under GymDanmark's spilleliste "KIG trinøvelser 2018". Teksten/beskrivelserne af øvelser i materialet skal understøttes af videoerne, så det er lettere at forstå øvelserne i sin helhed. *Det er dermed teksten og fradragslisterne, der skal bedømmes efter.*

I kapitel 6 findes fradragstabeller for alle trin inddelt i redskaber.
Kapitel 7 er en ordbog, som beskriver nogle udvalgte positioner, som der i øvelsesbeskrivelserne i kapitel 5 er markeret med en (*).

NYT:
Slutteligt er der pr. 1/1 2022 lavet en "Helpdesk", som ligger under kapitel 8. Her kan man læse om udvalgte fokuspunkter i de forskellige øvelser. Helpdesken er en hjælp til dommere, der læser op til at skulle dømme. Helpdesken fokuserer på trin 4-6, men kan også være en hjælp til dommere i trin 1-3.

3. Generelt om trin 1-6

3.1 Trinsystemet (trin 1-6)

Beståelse af trinøvelser

På Trin 1-3 niveau gennemføres der kun SM og JM. Det er trænerens vurdering, hvornår en gymnast er klar til at rykke til næste trin. Der kræves ingen pointsum for at bestå Trin 1-3.

På Trin 4-6 gennemføres både JM, SM og DM. For at bestå et trin skal alle fire redskaber gennemføres med en minimumsscore (se nedenstående skema), med mindre man vælger at specialisere sig (se senere afsnit).

Trin	Minimum alder	Point forudsætning	Pointsum for beståelse
1-3	6 år	Ingen	Ingen (træners vurdering)
4	7 år	Ingen	30 point AA i Trin 4 (75%)
5	7 år	30 point AA i Trin 4	31 point AA i Trin 5 (78%)
6	7 år	31 point AA i Trin 5	32 point AA i Trin 6 (80%)

Beståelse af trin i enkelte redskaber/specialisering
Man kan specialisere sig fra Trin 5. At specialisere sig betyder, at man stiller op i enkelte redskaber og ikke All-around. For at bestå enkelte redskaber skal man opnå en minimumskarakter på 8,8 point.

Hvis gymnasten har bestået enkelte redskaber på et højere trin, men ønsker at konkurrere All-around igen, skal hun køre alle fire redskaber på det trin, som svarer til det laveste hun har bestået.

Nedgang i niveau
Hvis en gymnast har konkurreret i en GymDanmark konkurrence på et bestemt trin, kan hun ikke gå tilbage til et lavere trin i det samme konkurrence år. Hvis hun ønsker at konkurrere på et lavere trin i det kommende konkurrenceår, kræver det en dispensation – se afsnit 3.5
Der kan kun gives tilladelse til, at gymnasten kan gå ét trin ned, og i forbindelse med vurderingen af ansøgningen lægges der vægt på, om ønsket skyldes skader, sygdom eller andre omstændigheder, der gør, at gymnasten ikke kan træne optimalt.

Efter et bestået trin, er det tilladt at blive på det respektive trin konkurrenceåret ud.

4. Generelle fradrag

4.1 Generelt

- Træk alle fradrag, der leder op til et fald, men træk ikke fradrag i landing hvis der er fald.
- Det maksimale fradrag trukket på et moment må ikke overskride momentets værdi + 0,50, medmindre momentet udelades eller udføres med hjælp.
- Hvis mere end halvdelen af momenterne i en øvelse er udført med hjælp fra træner, så er udgangen regnet ud fra de momenter, der er udført uden hjælp.
- Der skal trækkes fradrag på alle momenter, med og uden hjælp.
- Alle øvelser må vendes, om gymnasten er højre- eller venstrebenet
- Der tages ikke fradrag for ændringer i den skrevne tekst, der fokuseres derimod på de tekniske og gymnastiske dele af momenterne (der kan dog tages artistry fradrag)
- Alle momenter, der er beskrevet udført på flad fod, må udføres i relevé (på tå), uden fradrag

Ændring eller udeladelse af momenter

- Ændre et moment: Træk op til værdien af momentet (eksempelvis et 2-bens kraftspring, der bliver til et 1-bens kraftspring)
- Udelade et moment eller ændre et moment til et helt andet moment: Træk det dobbelte af momentets værdi
- Undlade en del af et moment: Op til værdien af momentet (eksempelvis to benspark, hvor kun det ene udføres)
- Ufuldstændigt stort moment: Op til værdien af momentet (eksempelvis et kip, der ikke kommer op)
- Ekstra momenter: 0,3 (eksempelvis ekstra vip i barren)

Eksempler på ændringer af moment:
- En baglæns bro, der bliver udført ved at gå ned på numsen, gå op i bro og sparke over
- En baglæns bro, der bliver udført som en 1-bens flik
- Et opspring i trin 5, der bliver udført som opspring i trin 4
- Pirouetter eller pirouettevending, der drejer den forkerte vej

Eksempler på udeladelse af et moment:
- Laver araberspring i trin 3, hvor der skal laves araber+flik

- Laver ikke baglæns bro i trin 5 på bom

Eksempel på at ændre et moment til et helt andet:
- Laver kraftspring, hvor der skulle laves forlæns salto
- Laver baglæns opgang i stedet for kip

Eksempler på at udelade en del af et moment:
- Mangler et coupéskridt, men laver ½ pirouettevending i følgende moment: Coupé skridt & ½ pirouettevending
- Laver kun arabesque i følgende moment: Arabesque & balance til vandret
- Laver et benspark, hvor der skulle være udført to

Ufuldstændigt stort moment:
Et ufuldstændigt stort moment vil oftest ende med et fald.
Eksempler:
- Et kip, der ikke kommer op: Vurder hvor meget af momentet, der er fuldført og træk op til værdien af momenter + fald - også hvis gymnasten kravler op eller laver baglæns opgang efterfølgende

- Et rideomsving, der ikke kommer rundt: Vurder hvor meget af momentet, der er fuldført og træk op til værdien af momenter + fald - også hvis gymnasten kravler op eller laver baglæns opgang efterfølgende.

Fradrag barre, bom og gulv

● Manglende dynamik (efter-øvelses-fradrag)	Op til 0,2
● Manglende rytme	Op til 0,4
● Ukorrekte fodpositioner (flexede eller ikke spændte) i momenter	0,05 hver gang
● Spredte ben	Op til 0,2
● Forkerte kropspositioner	Op til 0,2
● Bøjede arme eller ben	Op til 0,3
● Balancefejl; Lille, mellem, stor.	Op til 0,3
● Fald på eller af redskab.	0,5
● Koncentrationspause (mere end 2 sek)	0,1

Barre

- Justering af hænder i overgreb eller fødder i op og stå på stangen — 0,1
- Alternative greb — 0,2
- Snitte eller røre redskab eller måtte med fod/fødder. — Op til 0,3
- Ramme måtte med fuld vægt på fod/fødder — 0,5
- Ekstra vip eller sving. — 0,3
- Pause mellem momenter, hvor der ikke er angivet pause — 0,2 hver gang

Bom og gulv

- Manglende drop af hæl i pirouettevendinger — 0,05 hver gang
- Ulige benspredning i hop og spring — Op til 0,1
- Ikke i releve (på tå) ved 180* og 360* pirouetter på én fod — Op til 0,1
- Går ikke gennem "lunge-position" med arme ved ørene, når indikeret (fx håndstand) — 0,1 hver gang
- Manglende spagat — Op til 0,2
- Overrotation eller underrotation i pirouetter — Op til 0,2
- Ekstra spark til håndstand — 0,3
- Stop i springserier på gulv i trin 1-5 — 0,3
- Stop i springserier på gulv i trin 6 — 0,5
- Gribe fat på bommen for at undgå fald — 0,3
- Manglende højde i gymnastiske hop og spring — Op til 0,2
- "Manglende tempo i momenter med håndisætning" (fx flikflak eller flikflak+salto) — Op til 0,2
- Manglende højde i akrobatiske spring og saltoer — Op til 0,3
- Fodarbejde (højt på tå, uadrotation, spændt) (efter-øvelses-fradrag) — Op til 0,5
- Artistry: Manglende præsentation (efter-øvelses-fradrag) — Op til 0,3
- Følger ikke det angivne mønster af øvelsen (jf. tegning) — 0,3
- Gymnaster fra samme klub har ikke samme koreografi: — 0,3 (hver gymnast)

Landinger

- Lille hop eller justering af fødder — 0,05
- Ekstra armsving i landing — Op til 0,1
- Skridt efter landing — 0,1 hver gang, max 0,4
- Stort skridt eller hop — 0,2
- Dyb landing (squat) — 0,3
- Berøring af måtte eller redskab med en eller begge hænder eller krop efter landing

    - Snitte eller ramme 0,3
    - Vægt på hænder eller fald på måtte eller opad redskab 0,5

- Ej landing med fødderne først i salto eller afspring =

ikke færdiggørelse af moment: Op til værdien af momentet + 0,5 for fald

Oversigt over fradrag, der tages efter øvelsen

Barre
Rytme: Op til 0,4
Dynamik: Op til 0,2

Bom og gulv
Dynamik: Op til 0,2
Artistry: Op til 0,3
Rytme: Op til 0,4
Fodarbejde: Op til 0,5

Neutrale fradrag tages af hver dommer

- Hjælp fra træner: Det dobbelte af momentets værdi.

  Dette fradrag gælder både ved trænermodtagning i momentet eller i en del af momentet.
  Eksempel: En gymnast laver i trin 6 1-bens flikflak på bommen med trænerhjælp. Fordi 1-bens flikflak har en værdi på 0,8, koster dette 1,6 i fradrag. Ydermere trækkes fradrag for bøjede ben, bøjede arme, forkert kropsposition, balancefejl eller andre generelle fradrag, som gymnasten måtte have.

Fradrag, der tages fra gennemsnittet af overdommeren

Der skal i hvert dommerpanel være en overdommer. Overdommerens pligter er:

- MÅ anbefale en ændring af karakteren, men ikke kræve en ændring.
- Give tegn til at gymnasten må starte
- Tjekke at alle fradragene ligger inden for reglerne om afvigelser.
- Sørge for at evt. ekstra fradrag bliver ført på papiret.
- Bestemme hvornår en gymnast må starte forfra, eller fortsætte en øvelse,

- hvis der har været en teknisk fejl.
- Skal notere, hvis der er gives advarsler for påklædning eller signalering, og give dem videre til de andre dommerpaneler.

Overdommerens pligter er desuden at tage følgende fradrag fra den endelige karakter:

- Ukorrekt tapening eller støttebind (støttebind og tape skal være hudfarvet): 0,1 på alle deltagende redskaber
- Synligt undertøj under dragt: 0,1 på alle deltagende redskaber
- Brug af smykker (ikke ørestikker): 0,1 på alle deltagende redskaber
- Alle gymnaster bærer ikke samme dragt i holdkonkurrence: 1,0 - tages én gang for det samlede hold
- Ej fjernet springbræt efter opspring i barre og ved siden af bom (ikke for enden af bommen): 0,3
- Overtid (bedømmelsen fortsætter i overtiden) 0,1
- Være udenfor gulvet 0,1 hver gang
- Gymnasten giver ikke tegn før og/eller efter øvelsen 0,1 hver gang
- Gymnasten bruger ekstra opvarmningstid (giv advarsel først) 0,1
- Træner hjælper med signaler er tilråb (advarsel gives først) 0,1
- Træner på podiet under hele øvelsen (barre, bom, gulv): 0,5
- Brug af ekstra måtter 0,3
- Ingen musik i gulvøvelse 0,5
- Træner står ved hesten uden at røre gymnasten: Ingen fradrag
- Træner går på podiet og væk fra podiet igen under øvelser (barre, bom, gulv) uden at berøre gymnasten: Ingen fradrag

4.2 Trænermodtagning

Ved trænermodtagning i et enkelt eller enkelte momenter i en øvelse, trækkes de almindelige fradrag, alt efter om træneren modtager i selve momentet eller kun i landingen.
Ved trænerens tilstedeværelse på podiet opfordres trænerne til at stå i modsatte side af dommerne.
Hvis dommerne er i tvivl om berøring, fordi trænerne følger gymnasten så tæt, kan der trækkes for modtagning.

4.3 Timing-procedure og tidtagning

Barre:

- Hvis en gymnast falder ned fra barren, har hun 45 sekunder til at komme op igen

- Tidtageren skal sige, når der er henholdsvis 20 og 10 sekunder tilbage af de 45 sekunder
- Gymnastens 45 sekunder slutter, når hun sætter af fra gulvet og op til barren igen
- Hvis gymnasten ikke fortsætter sin øvelse efter 45 sekunder er øvelsen slut

Bom:

- Tid på øvelsen:
    - Den officielle tid på øvelsen starter, når gymnasten fødder forlader springbræt eller måtte
    - Den officielle tid på øvelsen slutter, når gymnastens fødder lander på måtten igen efter afspring
    - Der skal gives et signal, når der er 10 sekunder tilbage af den tilladte tid
    - Der skal ligeledes gives signal, når den maksimale tid er gået
    - Hvis gymnasten lander efter afspring lige når signalet gives, er der ikke fradrag
    - Uanset om gymnasten overtræder tidsbegrænsningen på øvelsen, skal hele øvelsen bedømmes
- Tid på fald:
    - Når en gymnast falder ned fra bommen og lander på gulvet, har hun 30 sekunder til at komme op igen
    - Den officielle tid på øvelsen stoppes, når gymnasten falder ned og de 30 sekunder fald-tid starter
    - Der skal gives signal, når der er gået 10 sekunder og 20 sekunder af fald-tiden
    - Den officielle tid på øvelsen startes igen, når gymnasten laver den første gymnastiske bevægelse til at fortsætte øvelsen
    - Hvis gymnasten ikke fortsætter sin øvelse efter 30 sekunder er øvelsen slut

Tidsbegrænsning på bomøvelser:

Trin 1	**Trin 2**	**Trin 3**	**Trin 4**	**Trin 5**	**Trin 6**
30 sekunder	30 sekunder	45 sekunder	1.15 min.	1.15 min.	1.20 min.

4.4 Maksimalt tilladt forskel i fradrag

Gennemsnitsfradraget bestemmer den maksimalt tilladte forskel mellem de tællende dommeres fradrag.

Gennemsnitsfradrag	Maksimal tilladte forskel på de tællende dommers fradrag
0,0-0,5	0,20 point
0,55-1,0	0,50 point
1,05-1,95	0,70 point
Mere end 1,95	1,00 point

4.5 Opvarmningsregler

Individuelle konkurrencer

Gymnasterne deles i grupper af fire. Hver gymnast har 30 sekunders opvarmning i barre, på bom og på gulv.
På gulv har gymnasterne tilsammen to minutter.
På hest har hver gymnast to opvarmningsspring, såfremt der udføres ét konkurrencespring, og tre opvarmningsspring, såfremt der udføres to konkurrencespring.

I trin 1-3 har alle gymnaster to opvarmningsspring.

Holdkonkurrencer

Ved holdkonkurrencer opvarmer hvert hold sammen og har 30 sekunder pr. gymnast x antal gymnaster.
På hest har hver gymnast to opvarmningsspring, såfremt der udføres ét konkurrencespring, og tre opvarmningsspring, såfremt der udføres to konkurrencespring.

I trin 1-3 har alle gymnaster to opvarmningsspring.

5. Øvelser

5.1 Trin 1

Hest

Der er tre elementer/øvelser i trin 1-øvelsen

1) Tilløb (valgfri længde, max 25 meter) afsæt på springbræt, strakt ophop, landing på 50 cm måtte.
Armtræk skal komme bagfra, ligesom i et overslag. Dvs. at armene føres op til ørene i ophoppet.

2) Gå hen til enden/siden af måtten, start med armene ved ørene, hop med armtræk ned fra måtten, vis landing i bøjede ben i to sekunder.

3) Start med armene ved ørene. Sving op på hænder, hold håndstand minimum to sekunder - fald og land flat på ryggen på en måtte hævet 10-15 cm over gulvet. Gymnasten skal lande flat på ryggen, dvs. både skuldre og fødder er i måtten, armene ved ørene og liggende i en spændt i hul-position.

Barre trin 1

1. Opspring: Baglæns opgang (0,6)

Hvis gymnasten ikke kan nå barren, når hun står på gulvet, må der benyttes et springbræt eller måtte, så gymnasten kan nå barren.

Bøj armene og løft strakt benene op over lav stang. Land i stødt med strakte arme.

2. 5 x vip (0,2 hver = 1,0)

Lav 5 vip, hvor der fokuseres på kropsposition i hul, fremfor høje vip. Fødder skal forblive samlet, armene strakte og skuldrene lidt foran stangen.

3. Bugomsving (0,6)

Direkte efter det femte vip laves et bugomsving ved at læne skuldrene tilbage og med strakte arme, strakt hofte og hulposition svinge baglæns rundt om stangen.

4. Afspring: Forlæns nedgang og tre sekunders katete (0,6)

Det er tilladt at have en lille pause efter bugomsvinget, hvorefter gymnasten skal læne sig forover og langsomt rulle ned, så hun ender i en forlæns katete med bøjede arme og benene samlede og strakte i vandret. Hold hagen over stangen. Hold denne position tre sekunder.

Mulighed for bonus: Der er i trin 1 mulighed for at opnå en bonus på 0,5 point ved at lave et babykip efter den baglæns opgang og inden vippene.
Babykippet bliver godkendt til en bonus på 0,5 point hvis gymnasten holder armene helt strakte på vej op i kippet.
Se babykip på video.

Bom trin 1

Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.
Øvelsen må vendes i sin helhed.
Der tages ikke fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., men der tages fradrag i momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes), og det vurderes, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed. Her henvises til fradragslisterne og de generelle fradrag samt artistry, amplitude og kropspositioner.

Tidsbegrænsning: 30 sekunder.

1. Opspring: Hop til stødt (0,2) **2. V-sit (0,2)**

Laves i den ene ende af bommen, så tæt på enden som muligt.

Placér begge hænder i skulderbredde på bommen og hop til stødt med armene strakte og hele kroppen spændt.
Løft det højre ben over bommen og drej 90 grader, land med et ben på hver side af bommen, med hovedet mod den lange side af bommen.
Tag først armene strakt op til ørerne og dernæst bagved kroppen, så vægten flyttes tilbage til numsen. Bøj begge bene, så tæerne placeres på bommen, vristene strakte. Stræk derefter benene op, så kroppen viser et V (V-sit) med bøjet hofte.
Bøj det venstre ben, sæt venstre fod i bommen, dernæst højre fod, end i en hugsiddende position med armene foran kroppen og højre fod forrest.

3. Forlæns kolbøtte (0,8)

Tag fat om bommen med begge hænder og lav en forlæns kolbøtte med benene strakte og samlede op mod lodret, når gymnasten ligger på ryggen. Her skal hænderne skal tage fat under bommen og albuerne presses ind mod ørene.
Opgangen fra den forlæns kolbøtte sker ved at bøje det venstre ben og flytte vægten til det højre ben og komme op og stå med begge ben strakte, den forreste højre fod drejet en smule udad og den bagerste venstre fod strakt på bommen bagved højre fod. Armene ved ørene.

4. Arabesque (0,4) **5. Benspark (0,4)**

Tag armene ned til vandret ved siden af kroppen, hold overkroppen og skuldrene ret og løft det bagerste venstre ben strakt op til minimum 30 grader under vandret. Hold 1 sekund.

Tag et skridt frem med det bagerste venstre ben, samtidig med at hænderne føres ind til hoften. Lav først et spark til vandret med det højre ben (på flad fod) og dernæst på venstre ben (på flad fod).
Begge ben skal forblive strakte og hænderne på hoften.

6. Balance på tå (0,2)

Træd et skridt frem på tå, først med den venstre fod, dernæst den højre fod, der sættes foran venstre fod og til låst position på tå. (*).
Armene føres fra hoften (fra bensparkene) op til ørene i skridtene og ender ved ørene. Vis en balance på tå i 2 sekunder.

7. Hughop (0,4)

Gå ned på flad fod efter balancen og start med armene ved ørene med den højre fod forrest. Lav et hughop med armtræk ned til lårene og bagved kroppen, samtidig med benene bøjes. Armene føres derefter op til ørene i hoppet, hvor begge knæ bøjes, så der er en minimumvinkel på 90 grader i både knæ og hofte.
Stræk derefter hurtigt begge ben igen til en strakt position, inden landingen i bøjede ben, den højre fod fortsat forrest og drejet en smule udad og armene foran kroppen. Ret efter landingen op med armene over hovedet og stræk begge ben.

8. Afspring: Hughop (0,6)

Gå op på tå med armene over hovedet, højre fod forrest, og drej 90 grader mod venstre. Lav et hughop med armtræk ned til lårene og bagved kroppen, samtidig med benene bøjes. Armene føres derefter op til ørene i hoppet, hvor begge knæ bøjes, så der er en minimumsvinkel på 90 grader i både knæ og hofte.
Stræk derefter hurtigt begge ben igen til en strakt position, inden landingen i bøjede ben, fødderne ved siden af hinanden og armene foran kroppen.
Afslut med at rette op, armene strækkes op til ørene og begge ben strækkes.

Gulv trin 1

Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.
Øvelsen må vendes i sin helhed.
Der tages ikke fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., men der tages fradrag i momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes), og det vurderes, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed. Her henvises til fradragslisterne og de generelle fradrag samt artistry, amplitude og kropspositioner.

Start øvelsen i et hjørne eller yderst i en side af gulvet.

Start strakt stående med fødderne i 1. position (*) og armene ved ørene.

1. Forlæns kolbøtte, landing med spredte ben (0,4)

Bøj let i begge ben, sæt hænderne i gulvet og lav en kolbøtte. Spred benene efter afsættet til kolbøtten, sæt hænderne i gulvet foran kroppen og skub til gulvet, så benene forbliver strakte, og gymnasten kommer op og stå med spredte ben og armene ved ørene.

2. Hovedstand (0,4)

3. "Hængsel" (0,4)

Placér hænderne på gulvet foran fødderne, dernæst hovedet, så hovedet og hænder danner en trekant. Fødderne føres spredte fra gulvet og op og samles over hovedet til en hovedstand i spændt position. Hold 2 sekunder.
Lav en hoftebøjning, så fødderne (med strakte vriste), dernæst knæ, rammer gulvet og gymnasten ender med at sidde på knæ med armene foran kroppen.
Hold hoften strakt og åben (lige linje mellem knæ og skuldre), læn overkroppen bagud med et minimum på 30 grader over vandret og lav en "hængsel".
Hold armene strakte foran kroppen. Løft overkroppen tilbage og end igen på knæ med en åben og strakt hofte.
Træd frem på den højre fod, drejet en smule udad, stræk begge ben, med den venstre fod bagerst med vristen strakt og tæerne på gulvet, armene ved ørene.

4. Vejrmølle (0,6)

Tag et skridt frem med den bagerste venstre fod og spark derefter med højre ben og lav en vejrmølle med hænderne i skulderbredde og den venstre hånd drejet en smule indad. Sving benene ned mod gulvet og land med samlede

fødder ved at den venstre fod samles ind og lander, hvor højre fod er placeret. Hold armene ved ørene gennem hele vejrmøllen og land med armene ved ørene eller foran kroppen.

5. Baglæns kolbøtte med hoftebøjet landing (0,4)

Hold armene ved ørene og rul baglæns ved at bøje benene let og skubbe numsen bagud og sæt hænderne i gulvet ved ørene. Hold hagen sæt tæt på brystet som muligt. Skub til gulvet fra bøjede til strakte arme og land i en hoftebøjet position med strakte knæ og strakte arme. Skub til gulvet med armene til en normal strakt position med armene ved ørene over hovedet.

6. Håndstand (0,6)

Tag et skridt frem med venstre fod og spark derefter med højre ben og sving op på hænder med armene ved ørene og gennem en lunge-position (*). Hold 1 sekund.
Spred benene mod spagat for at komme ned og land med den højre fod forrest, en smule drejet ud og bøjet knæ. Det venstre ben er strakt bag kroppen med foden i gulvet. Armene ved ørene.

7. Forlæns balance på én fod (0,2)

Tag et skridt med den bagerste, venstre fod, mens hænderne føres ind til hoften. Løft højre fod op foran kroppen til minimum på 45 grader under vandret. Hold begge ben strakte og hold balance på flad fod i 1 sekund.
Træd frem på højre fod, lad venstre fod lukke til og stå med samlede fødder, stadig med hænderne på hoften.

8. Spagathop (0,4)

Lav et spagathop ved at tage armene op til ørene eller i vandret ved siden af kroppen, før armene ned til lårene og dernæst ud til vandret ved siden af kroppen, samtidig med at benene føres op til en minispagat på minimum 30 grader under vandret. Land med fødderne ved siden af hinanden i bøjede ben og armene foran kroppen. Strakt begge ben og ret op med armene over hovedet.

9. ½ tåvending (0,2)

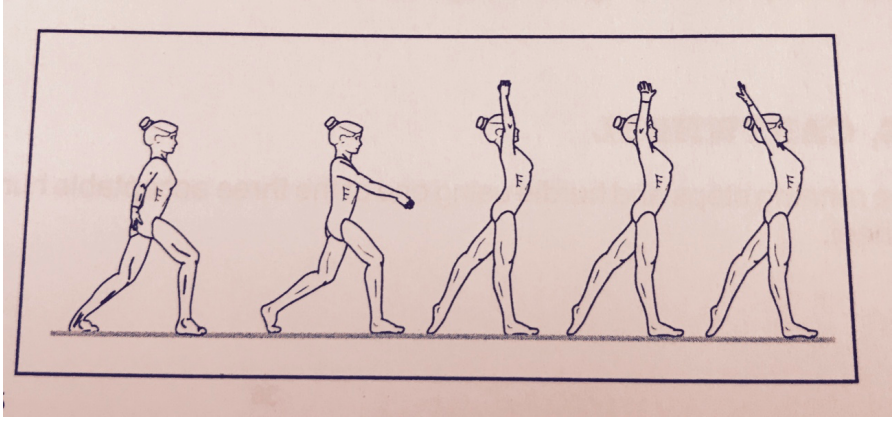
Træd frem på venstre fod og lås derefter højre fod fast bag venstre fod på tå og tag hænderne ind til hoften. Drej nu en ½ vending på tå, mens kroppen forbliver i spændt i strakt position. Land med hovedet den modsatte vej, fortsat på tå, og gå nu ned på flad fod, stadig med hænderne på hoften.

10. Forlæns chassé (0,4)

Træd frem på den højre fod og lav en chassé med højre fod forrest, ved at bøje begge ben gennem 4. position (*) og dernæst “skubbe” til gulvet med begge fødder, så fødderne på samme tid løftes fra gulvet, og tæerne strækkes og samles.
Land på et bøjet venstre ben med højre knæ strakt foran kroppen. Hold gennem chassét armene i vandret ved siden af kroppen.

11. Afslutning

Lav umiddelbart efter chasséet en vægtoverførsel fra venstre ben til højre ben, ved at bøje begge knæ og flytte vægten fra venstre ben (landingen i chassé) til højre ben. Stræk begge ben med den venstre fod bagerst med vristen strakt og tæerne på gulvet, armene ved ørene.



5.2 Trin 2

Hest trin 2

Der er tre elementer/øvelser i trin 2-øvelsen:

1) Tilløb (valgfri længde, max 25 meter), afsæt på springbræt, håndstand på 50 cm høj måtte, land flat på ryggen (ingen skulderafvikling)
Gymnasten skal lande flat på ryggen, dvs. både skuldre og fødder er i måtten, armene ved ørene og liggende i en spændt i hul-position.
Armtrækket skal være ligesom i trin 1, nemlig komme bagfra, så armene føres fremad, ligesom et overslag.

2) Gå hen til enden af måtten, hop med armtræk ned fra måtten, vis landing i bøjede ben i to sekunder.

3) Håndstandshop:
Start med armene strakt ved ørene og med samlede fødder. Tag armtræk bagfra, dvs. armene føres baglæns bag kroppen og frem til gulvet. Sving op på hænder og lav umiddelbart herefter et hop (i skuldrene), så hænderne løftes fra gulvet.
Markér håndstand, fald og land flat på ryggen på en måtte hævet cirka 20 cm over gulvet.
Gymnasten skal lande flat på ryggen, dvs. både skuldre og fødder er i måtten, armene ved ørene og liggende i en spændt i hul-position.

Barre trin 2

1. Opspring: Baglæns opgang (0,8)

Hvis gymnasten ikke kan nå barren, når hun står på gulvet, må der benyttes et springbræt eller måtte, så gymnasten kan nå barren.

Bøj armene og løft strakt benene op over lav stang. Land i stødt med strakte arme.

2. Vip (0,2)

Hold armene strakte og skuldrene let foran stangen og lav ét vip, hvor der fokuseres på hulposition, fremfor et højt vip.

3. Bugomsving (0,6)

Lav direkte efter vippet et bugomsving ved at læne skuldrene tilbage, holde hoften strakt og dreje baglæns rundt om stangen. Hold igennem hele bugomsvinget armene strakte og hulposition.

4. Vip + skub væk (0,4)

Lav et lille vip med skuldrene over stangen og skub væk fra stangen og land på en klods. Hænderne skal slippe stangen og gymnasten skal lande med armene foran sig og vise hulposition.
Træneren bestemmer den passende højde for klodsen.

5. Stor start (0,8)

Træner løfter gymnasten op i høj stang.
“Stor start” foregår i tre bevægelser; 1) Gymnasten løfter tæerne op mod høj stang, minimum til 45 grader fra stangen, 2) Gymnasten fører direkte herefter fødderne ned under stangen og tilbage til et svaj under stangen, hvor tæerne er bag kroppen, 3) Tæerne føres igen op mod stangen (minimum 45 grader fra stangen). Når fødderne når det højeste punkt, løftes hofterne og skuldrene åbnes helt, mens stangen presses bagud.

6. 3 sving (0,3 hver = 0,9)

Fortsæt med at presse barren bagud. Sving ned under stangen med hælene en

smule bag kroppen, så kroppen svinges bagved stangen. Lav et bagudsving med hoften og brystet løftet opad til en hulposition med fødderne pegende ned under kroppen.

Det ønskede teknik er at vise en hulposition i brystet med en rundt vinkel i hoften. Hofterne skal ikke åbne, så der kommer en svajet position med fødderne over den lave stang. Hovedet skal forblive neutralt (ørene gemte mellem armene)

Hold hulposition og lad kroppen svinge nedad og fremad. Når fødderne passerer den lave barrestang (under stangen), slap af og lav et svaj. Hold svajet indtil kroppen passerer lodret (under den høje stang) og lav et aggressivt spark fremad/opad, så tæerne peger op mod loftet og kroppen/brystet viser hulposition igen.

Gentag dette, så der laves tre sving i alt. Tæl hvert sving, når gymnasten sparker op.
Den store start tæller ikke som et sving.
Hop ned bagved stangen i hul efter de tre sving og land i bøjede ben med armene foran kroppen.

Der er ingen krav til grader på svingene i trin 2.

Mulighed for bonus: Der er i trin 2 mulighed for at opnå en bonus på 0,5 point ved at lave et babykip efter den baglæns opgang og inden vip.
Babykippet bliver godkendt til en bonus på 0,5 point hvis gymnasten holder armene helt strakte på vej op i kippet.
Se babykip på video.

Bom trin 2

Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.
Øvelsen må vendes i sin helhed.
Der tages ikke fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., men der tages fradrag i momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes), og det vurderes, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed. Her henvises til fradragslisterne og de generelle fradrag samt artistry, amplitude og kropspositioner.

Tidsbegrænsning: 30 sekunder

1. Opspring: Hop til stødt (0,2) **2. V-sit (0,2) & sving til hulposition (0,6)**

(Laves i den ene ende af bommen, så tæt på enden som muligt)

Placér begge hænder i skulderbredde på bommen og hop til stødt med armene strakte og hele kroppen spændt.
Løft det højre ben over bommen og drej 90 grader, land med et ben på hver side af bommen, med hovedet mod den lange side af bommen.
Tag armene først op til ørerne og dernæst bag ved kroppen samtidig med at benene bøjes, tæerne placeres på bommen og vægten flyttes op på numsen, hvorefter begge ben strækkes og kroppen viser et V-sit.
Flyt umiddelbart herefter armene foran kroppen ved at sprede benene let. Sæt hænderne på bommen og sving benene strakt bagud og op på bommen, så gymnasten lander i en hulposition med både hænder og fødder i bommen og skuldrene placeret lige over hænderne.
Hop fra fødderne og ind til hugsiddende, tag armene op til ørene, stræk benene og land på tå med den højre fod foran den venstre i låst position.

3. Arabesque (0,4)

Gå ned på flad fod, tag armene sidelæns vandret ud for kroppen og placér venstre fod strakt på bommen bag højre fod. Hold overkroppen og skuldrene ret og løft det bagerste venstre ben strakt op til minimum 30 grader under vandret. Hold 1 sekund.

4. ¾ Håndstand (0,8)

Tag armene op til ørene og tag et skridt med venstre fod frem, dernæst spark med højre ben og sving op i en ¾ håndstand med armene ved ørene og gennem lunge-position. (*)

Spred benene mod spagat for at komme ned og land med den højre fod forrest, en smule drejet ud og bøjet knæ. Venstre ben er strakt bagved kroppen med foden i bommen, armene ved ørene.

5. Løbeskridt (0,4) **6. ½ tåvending (0,2)**

Tag to hurtige løbeskridt frem (venstre, højre) i en smule bøjede ben og fødderne udadroteret. Slut i låst position på tå med venstre fod forrest. Armene skal i løbeskridtene lave “sommerfuglearme”, dvs. starte ved ørene og føres blødt ned langs siden af kroppen og hurtigt op til ørene igen.
Drej nu en ½ vending på tå til højre, mens kroppen forbliver i spændt, strakt position. Land med hovedet den modsatte vej, fortsat på tå og gå herefter ned på flad fod.

7. Mini-spagathop (0,4)

Start med armene ved ørene eller i vandret ved siden af kroppen, før armene ned til lårene og dernæst ud til vandret ved siden af kroppen, samtidig med at benene føres op til en minispagat på minimum 30 grader under vandret. Land med fødderne i 5. position i bøjede ben og armene foran kroppen. Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

8. Afspring: Vejrmølle til håndstand (0,8)

Tag først et skridt med venstre fod frem, dernæst spark med højre ben og sving op i en sidelæns håndstand (vejrmølle til håndstand) med samlede fødder, åben og strakt hofte og øjne fokuseret på hænderne. Hold strakt kropsposition og sænk langsomt kroppen ned for at lande med samlede fødder på gulvet i bøjede ben, hold fast i bommen i landingen.
Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

Gulv trin 2

Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.
Øvelsen må vendes i sin helhed.
Der tages ikke fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., men der tages fradrag i momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes), og det vurderes, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed. Her henvises til fradragslisterne og de generelle fradrag samt artistry, amplitude og kropspositioner.

Start øvelsen i et hjørne eller yderste i en side af gulvet.
Start strakt stående med fødderne i 1. position (*) og armene ved ørene.

1. Håndstand + forlæns kolbøtte (0,6)

Tag et skridt frem med venstre fod og spark derefter med højre ben og sving op på hænder med armene ved ørene og igennem en lunge-position (*) Hold håndstand 1 sekund og fald derefter med enten strakte eller bøjede arme og lav en forlæns kolbøtte, hold hulposition og land i bøjede ben med arme foran kroppen. Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

2. Araberspring + ophop (0,6)

Tag tre løbeskridt (venstre, højre, venstre), lav et forhop med armene ved ørene, tag et langt skridt og lav et araberspring og land med armene foran kroppen eller ved ørene. Lav, direkte efter landingen med samlede ben, et lille ophop med armene ved ørene og land derefter i bøjede ben med armene foran kroppen.
Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

3. Baglæns kolbøtte med strakte arme til hoftebøjet landing (0,4)

Rul baglæns ved at bøje benene let og skubbe numsen bagud, sæt hænderne i gulvet med strakte arme og fingrene pegende ind mod hinanden. Land i en hoftebøjet position med strakte knæ og strakte arme. Skub til gulvet med hænderne og kom op og stå til en normal strakt position med armene ved ørene.

4. Bro og spark over (0,6)

Bøj benene og gå ned i en hugsiddende og ned på numsen, hold armene ved ørene. Pres op i en bro med samlede fødder og strakte knæ, kig på hænderne. Spark over med højre ben først, strakt begge ben og kom op i en håndstand med spredte ben

mod spagat. Land med armene ved ørene, forreste højre ben bøjet og bagerste venstre ben strakt med foden i gulvet. Armene ved ørene.

5. Forlæns balance på én fod (0,2) **6. Forlæns chassé (0,4)**

Tag et skridt med den bagerste venstre fod, mens hænderne føres ind til hoften. Løft højre fod op foran kroppen til et minimum på 45 grader. Hold begge ben strakte og hold balance på flad fod i 2 sekunder.
Lav umiddelbart efter balancen et chassé med højre ben forrest, armene i vandret ved siden af kroppen. Land på et bøjet venstre ben, højre ben strakt foran kroppen.

7. Mini spagatspring (0,6)

Tag et skridt på højre ben, dernæst venstre ben og lav et mini-spagatspring med højre ben forrest, i minimum 60 grader, begge ben strakte. Armene skal i løbeskridtene føres ned til lårene og i spagatspringet føres ud til vandret ved siden af kroppen.
Land med højre ben bøjet og venstre ben strakt løftet bagved kroppen.

8. ½ pirouettevending (0,2)

Tag umiddelbart efter spagatspringets landing med venstre ben løftet et skridt frem med venstre, spark med højre ben til vandret med armene i vandret ved siden af kroppen. Tag derefter et skridt frem på højre ben og løft venstre fod bøjet op til knæ eller skinneben, samtidig med at armene føres frem foran kroppen til "badebold-arme" (*).
Lav en ½ pirouettevending over højre skulder ved at gå op på tå på højre fod, drej 180 grader og land med hovedet den modsatte vej, gå ned på hælen igen. Armene skal forblive i badeboldarme gennem vendingen.
Træd frem på højre fod, bøj højre ben og stræk derefter begge ben til landing med vægten på højre fod og venstre fod strakt bagved kroppen, venstre fod i gulvet, armene ved ørene.

9. Strakt hop (0,4) **10. Hughop (0,4)**

Saml efter pirouettevendingens landing fødderne, så de er placeret ved siden af hinanden. Bøj begge ben, tag armtræk ned til lårene og forbi kroppen og op til ørene, samtidig med at lave en strakt hop, hurtigt efterfulgt af et hughop med en minimumsvinkel på 90 grader i både knæ og hofte. Armene skal mellem det strakte hop og hughoppet tages ned til lårene igen, hvorefter de føres op til ørene igen i hughoppet. Land efter hughoppet i bøjede ben med armene foran kroppen, stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

5.3 Trin 3

Hest trin 3

Overslag til ryggen på 50 cm

Tilløb (valgfri længde, max 25 meter), afsæt på springbræt, håndstand på 50 cm måtte, skulderafvikling (dvs. gymnasten skal lave et håndstandshop og vise en flyvefase) og lande flat på ryggen.
Gymnasten skal lande flat på ryggen, dvs. både skuldre og fødder er i måtten, armene ved ørene og liggende i en spændt i hul-position.
Armtrækket skal være ligesom i trin 1 og 2, nemlig komme bagfra, så armene føres fremad og op på hænder, ligesom et overslag.

Barre trin 3

1. Kipsving (0,4)

Gymnasten må starte på et springbræt eller på gulvet.

Sæt af fra gulvet, hop op i hul position med tæerne pegene lodret ned mod gulvet under kroppen. Grib stangen og lav et fremsving med fødderne først. Bliv i hulposition, men åbn/stræk i hoften. Sving derefter tilbage bagved stangen igen, og land i hul, hold fast ved stangen.

2. Baglæns opgang (0,4)

Bøj armene og løft strakt benene op over lav stang. Land i stødt med strakte arme.

3. Vip (0,2)

Hold armene strakte og skuldrene let foran stangen og lav ét vip, hvor der fokuseres på hulposition fremfor et højt vip.

4. Bugomsving (0,4)

Lav direkte efter vippet et bugomsving ved at læne skuldrene tilbage, holde hoften strakt og dreje baglæns rundt om stangen. Hold igennem hele bugomsvinget armene strakte og hulposition.

5. Vip + 1-bens squat igennem (0,4)

Der må efter bugomsvinget holdes en lille pause, hvorefter gymnasten skal lave et lille vip, trække det ene ben bøjet igennem armene og over stangen, så gymnasten ender med et ben på hver side af stangen med torsoen løftet fra stangen (kun hænderne rører)

6. Rideomsving (0,6)

Torsoen må placeres på stangen og hænderne vendes på samme tid til undergreb. Løft torsoen og benene fri fra stangen og lav et forlæns rideomsving (stride circle). Drej undervejs i rideomsvinget hænderne, så de lander i undergreb igen oven på stangen. Hold torsoen løftet fra stangen gennem hele rideomsvinget og når

hænderne er drejet og er ovenpå stangen igen. Placér igen torsoen på stangen.

7. 1-bens cut baglæns (0,4)

Hænderne vendes igen samtidig til overgreb og benet føres tilbage til almindelig position, samtidig med at den ene arm føres tilbage til stangen. Ben og arm skal altså føres tilbage på samme tid i en hurtig bevægelse, mens den anden arm forbliver strakt og vægten flyttes hertil.

8. Squat on (0,6)

Vip til hul og sæt fødderne på stangen mellem hænderne. Knæene må bøjes, så gymnasten sidder i en squat, men øvelsen må også laves med strakte knæ. Dog skal knæene og fødderne være samlet uanset.
Hop ned foran barren og vis landing i bøjede ben med armene foran kroppen.

Mulighed for bonus: Der er i trin 3 mulighed for at opnå en bonus på 0,5 point ved at lave et babykip efter den baglæns opgang og inden vip.
Babykippet bliver godkendt til en bonus på 0,5 point hvis gymnasten holder armene helt strakte på vej op i kippet.
Se babykip på video.

Bom trin 3

Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.
Øvelsen må vendes i sin helhed.
Der tages ikke fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., men der tages fradrag i momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes), og det vurderes, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed. Her henvises til fradragslisterne og de generelle fradrag samt artistry, amplitude og kropspositioner.

Tidsbegrænsning: 45 sekunder

1. Opspring: Bensving med ½ vending (0,2)
2. V-sit (0,2), sving til hugsiddende (0,4)

Stå parallelt med bommen i den ene ende. Tag tre skridt, sæt venstre hånd på bommen, sving højre ben strakt over bommen og lav en ½ vending, så gymnasten ender siddende på bommen med et ben på hver side. Før armene strakt op til ørene og derefter bagved kroppen, tag fat om bommen. Bøj begge ben, så vristene er strakte og tæerne rører bommen, hvorefter begge ben strækkes op til et V-sit. Før armene frem foran kroppen ved at sprede benene let. Tag fat om bommen og sving benene strakt ned ved siden af bommen og dernæst tilbage bagved kroppen.
Benene skal forblive strakte indtil fødderne er en anelse højere oppe end bommen, herefter bøjes begge ben, så gymnasten lander i en hugsiddende position med højre fod forrest.
Tag armene op over hovedet og kom op og stå på tå, i låst position.

3. Coupé skridt & ½ pirouettevending (0,4)

Tag et skridt frem på højre fod og lav et coupéskridt (*) ved at træde frem på tå og dernæst sætte hælen i bommen. Armene føres frem til badeboldearme (*) og venstre fod føres ind til højre skinneben (venstre hæl ved højre knæ eller lavere, venstre fod må ikke røre bommen)
Vend herefter 180 grader til højre ved at gå op på tå og ned på hælen igen - end i samme position som startpositionen. Hold en kort pause og markér position. Træd tilbage med venstre fod først, tag armene op til ørene, samtidig med højre fod samler til venstre fod til en låst position på tå.

4. Mini-spagatspring (0,6)

Tag tre skridt (løbe eller gå) (venstre, højre, venstre) og lav et mini-spagatspring med

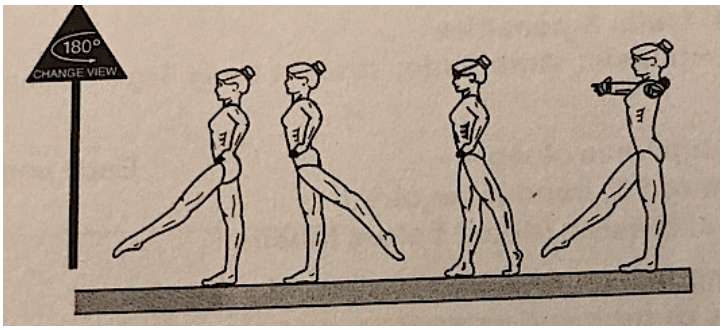
højre ben forrest, i minimum 60 grader under vandret, begge ben strakte. Armene skal i løbeskridtene føres ned til lårene og i spagatspringet ud til vandret ved siden af kroppen.
Land i forreste højre ben bøjet og bagerste venstre ben strakt løftet bagved kroppen, skuldrene oprejst og markér pause.

Træd frem på et bøjet venstre ben og bøj højre knæ, så højre vrist er ved venstre knæ og knæet peger ligefrem. Samtidig med denne benbevægelse føres armene markeret strakt ned mod bommen med hænderne inde ved kroppen.
Derefter føres venstre arm til vandret foran kroppen, samtidig med at højre arm strækkes op til højre øre i en samlet bevægelse.
Umiddelbart herefter strækket venstre knæ, samtidig med at armene markeret føres til vandret ved siden af kroppen. Stræk herefter armene op til ørene og strakt højre ben frem foran kroppen.

5. ¾ Håndstand (0,6)

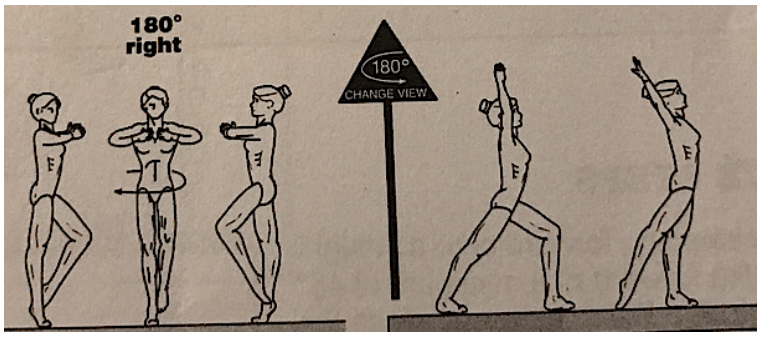
Sving med højre fod forrest op i en ¾ håndstand med armene ved ørene og gennem lunge-position. (*)
Spred benene mod spagat for at komme ned og land med den højre fod forrest, en smule drejet ud og bøjet knæ. Det venstre ben er strakt bagved kroppen med foden på bommen. Armene ved ørene.

Tag hænderne ind til hoften og lav to benspark med venstre ben, begge minimum i 45 grader under vandret, først frem (foran kroppen), dernæst baglæns (bagved kroppen). Hold begge ben strakte i begge spark og hænderne på hoften.



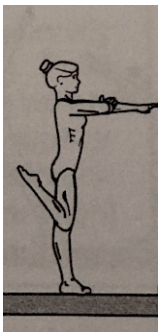
6. ½ pirouette (0,4)

Efter det baglæns benspark sættes venstre fod i bommen bagved kroppen og armene føres frem til en pirouettestart (*), samtidig med højre fod.



Lav en ½ pirouette over højre skuldre ved at træde op på tå og føre venstre fod strakt op til højre skinneben. Armene føres i pirouetten ind til "badebold-arme". (*)
Træd frem over højre fod og land ved først at bøje begge ben, og derefter strække begge ben og vende den bagerste højre fod til strakt vrist.

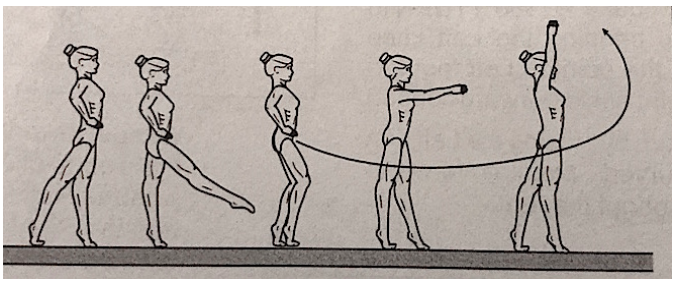
Umiddelbart efter landingen i ½ pirouette, bøjes højre knæ, så højre fod løftes op mod numsen. Hold knæene samlet. Samtidig med bevægelsen med højre fod føres venstre arm strakt frem til vandret foran kroppen og højre arm bøjes foran kroppen, så fingrene rører venstre albue (fisk-position)



7. Strakt hop (0,4) **8. Hughop (0,4)**

Saml efter pirouettens landing fødderne til 5. position med højre fod forrest. Bøj begge ben, tag armtræk ned til lårene og forbi kroppen og op til ørene, samtidig med at lave en strakt hop, land i bøjede ben og tag armtræk igen og lav et hughop med en minimumsvinkel på 90 grader i både knæ og hofte. Land efter hughoppet i bøjede ben i 5. position med armene foran kroppen. Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

Tag efter landingen i hughop hænderne ind til hoften. Tag et skridt med venstre fod og lav et spark på tå med højre ben til minimum 45 grader under vandret. Saml umiddelbart herefter højre fod ind til venstre fod, bliv på tå og bøj begge ben, markér.



Tag to små skridt på tå; først venstre, så højre, mens armene føres fra hoften frem foran kroppen og op til ørene.
Gå ned på flad fod.

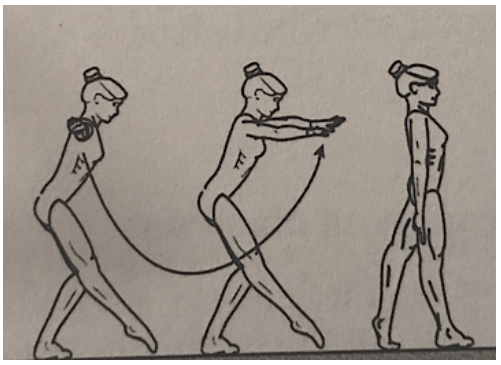
9. Arabesque & balance til vandret (0,4)

Tag armene ned til vandret ved siden af kroppen. Placér venstre fod strakt på bommen bag højre fod. Hold overkroppen og skuldrene ret, armene i vandret ved siden af kroppen og løft det bagerste venstre ben strakt op til minimum 45 grader under vandret. Hold 1 sekund og lav derefter en balance med det bagerste ben løftet til minimum vandret. Det er i balancen tilladt af sænke skuldrene en smule. Hold svajet i ryggen og armene ved siden af kroppen. Hold balancen 2 sekunder.

10. ½ tåvending (0,2)

Træd umiddelbart efter balancen med det venstre ben frem og gå op i en låst position på tå med armene strakt over hovedet med venstre fod forrest.
Drej nu en ½ vending på tå over højre skuldre, mens kroppen forbliver i spændt, strakt position. Land med hovedet den modsatte vej, fortsat på tå og gå herefter ned på flad fod.

Bøj venstre ben og hold højre ben strakt og højre vrist strakt på bommen, knæene samlet. Markér bevægelsen ved at tage armene ind foran kroppen og kryds venstre hånd over hånd, mens håndledene forbliver samlet. Læn kroppen en smule frem, men ret ryggen.
Rejs herefter overkroppen op igen, tag et skridt frem med højre fod, mens begge armene føres strakt ned til lårene.



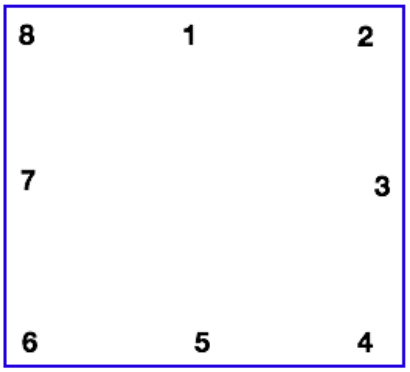
11. Afspring: Vejrmølle til håndstand, ¼ vending (0,8)

Fortsæt skridtet med højre fod til et skridt med venstre fod, dernæst spark med højre ben og sving op i en sidelæns håndstand (vejrmølle til håndstand) med samlede fødder, åben og strakt hofte og øjnene fokuseret på hænderne. Hold håndstanden 1 sekund og drej derefter en ¼ vending ved at løfte venstre arm. Hold kroppen strakt og spændt og land i bøjede ben med højre hånd på bommen.
Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

Gulv trin 3

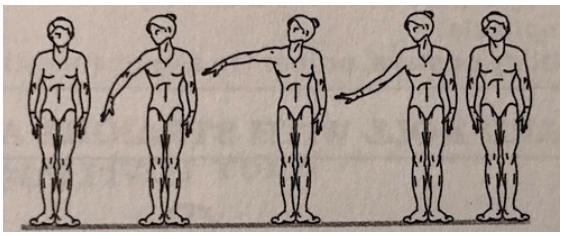
Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.
Øvelsen må vendes i sin helhed.
Der tages ikke fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., men der tages fradrag i momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes), og det vurderes, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed. Her henvises til fradragslisterne.

Start øvelsen cirka ¼ fra hjørne 6 med hovedet diagonalt mod det modsatte hjørne (hjørne 2) med fødderne i 1. position og armene ned langs siden af kroppen.

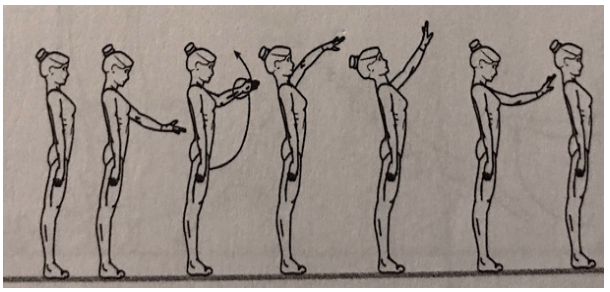


Dommerbord

Start øvelsen med, i en blød bevægelse, (start bevægelsen i albuen og slut bevægelsen med fingerspidserne) at føre højre arm sidelæns til vandret og dernæst blødt ned til lårene igen.



Før nu venstre arm frem foran kroppen til vandret med håndfladen pegende op mod loftet. Bøj venstre albue let og før venstre hånd i en cirkelbue ind mod brystet og op til cirka 45 grader over vandret foran kroppen. Sænk venstre arm ned ved at føre albuen nedad, så håndledet og til sidst fingerspidserne. End i startpositionen.



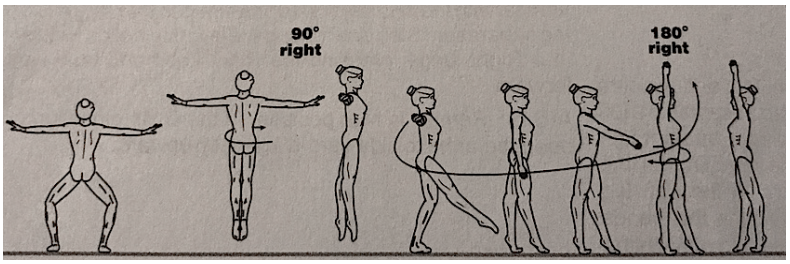
1. Små hop, almindelig strakt hop (0,4) og spagathop (0,4)

Tag hænderne ind til livet, bøj begge ben og lav med samlede fødder to små hop, hvor gymnasten hopper lidt fremad. Drej i det første hop torsoen og fødderne 45-90 grader til venstre. Drej i det andet hop torsoen og fødderne 45-90 grader tilbage til udgangspositionen med hovedet mod hjørne 2.
Direkte efter disse to små hop skal gymnasten lave et almindelig strakt hop med armene strakt op over hovedet, efterfulgt af et spagathop i minimum 90 grader under vandret. Land i bøjede ben med armene foran kroppen, stræk begge ben og ret op.

2. Håndstand + forlæns kolbøtte (0,6)

Tag et skridt frem med venstre fod og spark derefter med højre ben og sving op på hænder med armene ved ørene og igennem en lunge-position (*). Hold håndstand 1 sekund og fald derefter med strakte arme og lav en forlæns kolbøtte. Hold hulposition og land i bøjede ben med arme foran kroppen. Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

Tag et skridt frem på højre fod på tå, saml venstre fod ind bagved højre til låst position armene strakt over hovedet. Drej en ¼ til venstre og sæt hælene i gulvet i 1. position. Tag i samme bevægelse armene blødt ned til vandret ved siden af kroppen. Lav diagonalt ned mod hjørne 2 et sidelæns chassé gennem 2. position (*). Inden landingen i chassét, drej en ¼ drejning mod højre, og land i et bøjet venstre ben, højre ben strakt frem foran kroppen, hovedet mod hjørne 2.
Armene forbliver i vandret ved siden af kroppen.
Tag nu to hurtige skridt på tå, først med højre, dernæst med venstre, mens armene føres op til ørene. Land på tå med venstre fod forrest og lav en ½ tåvending og end med ansigtet mod hjørne 6, højre fod forrest.



3. Håndstand til bro, spark over (0,6)

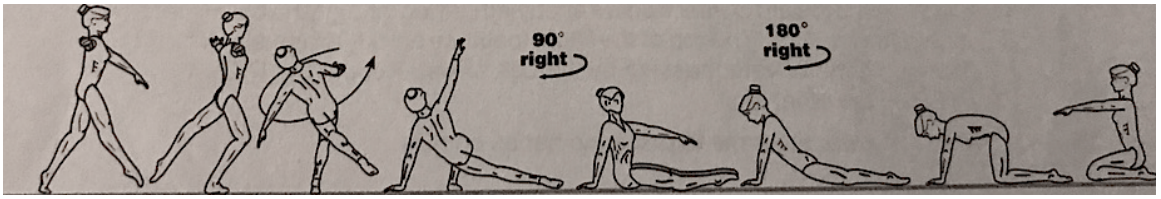
Tag et skridt frem med venstre fod og spark derefter med højre
ben og sving op på hænder med armene ved ørene og igennem en lunge-position (*). Hold skuldervinklen åben og svaj i ryggen og sænk fødderne ned til gulvet, så

gymnasten lander i en bro med begge fødder i gulvet på flad fod. Det er tilladt at bøjede knæene en lille smule i landingen i bro.
Sving umiddelbart herefter højre ben strakt over kroppen og vis en håndstand i spagat i minimum 120 grader benspredning. Sving benene ned til gulvet og land med armene ved ørene, forreste højre ben bøjet og bagerste venstre ben strakt med foden i gulvet.

4. Spagatspring (0,6) og L-hop (0,2)

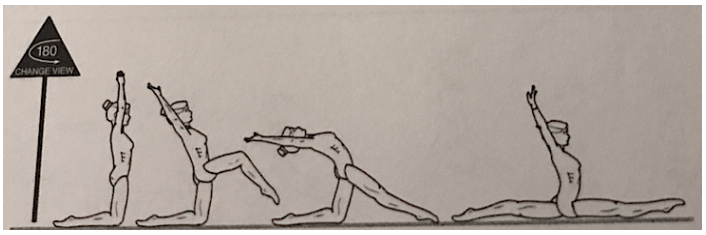
Tag tag løbeskridt (venstre, højre, venstre) og lav et spagatspring med højre ben forrest, i minimum 90 grader og begge ben strakte. Armene skal i løbeskridtene føres ned til lårene og i spagatspringet føres ud til vandret ved siden af kroppen. Land i forreste højre ben bøjet og bagerste venstre ben strakt løftet bagved kroppen. Tag derefter et skridt med venstre ben og lav et "L-hop" ved at bøje venstre ben let og sætte af, løfte armene op til ørene samtidig med at højre ben løftes strakt op til minimum vandret, mens venstre ben forbliver strakt lodret under torsoen. Land i bøjet venstre ben med højre fod løftet fra gulvet.

Træd umiddelbart herefter frem på højre fod og drej kroppen ¼ til venstre. Kryds venstre ben bagved det højre ben, så højre fod peger direkte ned mod hjørne 6. Fortsæt bevægelsen ved at bøje højre ben og glide frem med venstre, så venstre hånd kan sættes i gulvet ved siden af venstre hofte. Løft hofte og numse fra gulvet indtil venstre fod er gledet så langt ned mod hjørne 6 som muligt. Drej kroppen 90 grader mod højre, og end siddende på numsen med ret ryg. Sæt højre hånd i gulvet ved siden af højre hofte og drej 180 grader mod højre, end med at støtte på begge hænder, mens ryggen er en smule svajet og benene strakte. Flyt vægten tilbage ved at bøje begge knæ, så gymnasten ender med at sidde på knæ med armene strakt foran kroppen.



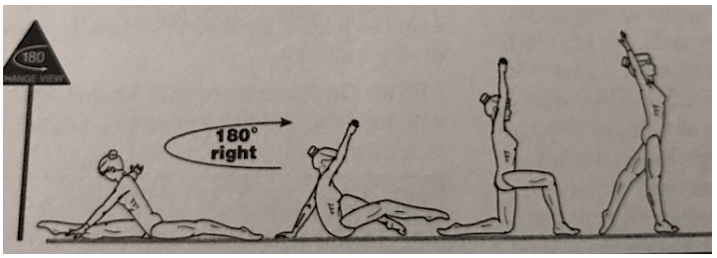
5.

5. Siddende spagat (0,2)



Tag armene op til ørene og glid ned i spagat med højre ben forrest, samtidig med at armene bevæges fra ørene og ned til vandret ved siden af kroppen.

Sæt herefter venstre arm i gulvet til venstre for kroppen og glid ned på venstre balle og lav en ½ drejning. Gem herefter venstre knæ ind under kroppen og træd op over knæet, så gymnasten ender med højre fod forrest, begge ben strakte og venstre fod strakt på gulvet.



Lav herefter to prance skridt (*) med fokus diagonalt ned mod hjørnet, først med den bagerste venstre og dernæst med højre fod. Prance skridtene skal udføres ved at lave et coupéskridt (fra tå til flad fod) og samtidig lade den anden fod glide hurtigt frem til den er ved siden af det støttende ben. Fokus er på fodarbejde. Gentag prance skridtet på højre fod.

6. Vægtoverførsel (0,2)

Lav umiddelbart efter prance skridtet på højre fod et skridt frem på venstre fod og lav en vægtoverførsel ved at bøje højre knæ med fødderne pegende en anelse udad. Flyt derefter vægten fra et bøjet højre knæ til et bøjet venstre knæ, gennem 4. position. Hold i vægtoverførslen hænderne i siden. Vægtoverførslen afsluttes ved at lande med begge ben strakte, venstre fod forrest og højre fod strakt i gulvet bagved venstre ben. Saml herefter til, så fødderne er ved siden af hinanden, tag armene strakt over hovedet.

7. Baglæns kolbøtte til hul (0,6)

Bøj begge ben, skub numsen tilbage og lav en baglæns rulle med strakte arme, fingrene pegende ind mod hinanden og land i hulposition.

Lad fødderne glide samtidig ind til hænderne ved at bøje begge knæ og end på knæ med armene strakt foran kroppen.
Løft numsen, tag et skridt frem på højre fod, mens armene føres op til ørene og land med begge ben strakte og venstre fod strakt i gulvet bagved højre fod, armene strakt ved ørene.

8. ½ pirouette (0,4)

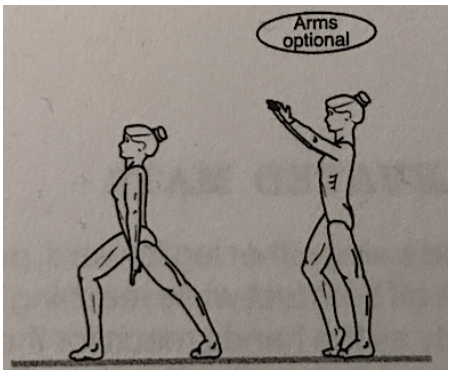
Tag et skridt med den bagerste venstre fod og stå derefter klar til pirouette med højre fod forrest (*).
Lav en ½ pirouette over højre skuldre ved at træde op på tå og føre venstre fod strakt op til højre skinneben. Armene føres i pirouetten ind til “badebold-arme”. (*)

Træd frem over højre fod og land ved først at bøje begge ben, og derefter strække begge ben og vende den bagerste højre fod til strakt vrist.
Saml begge ben og tag armene strakt ned langs kroppen.

9. Araberspring (0,4) & flikflak + ophop (0,6)

Tag tre løbeskridt (venstre, højre, venstre) og lav et forhop, et araberspring med højre fod forrest efterfulgt af en flikflak med samlede fødder, der afsluttes med et ophop, der skal landes i bøjede ben med armene foran kroppen.

Gulvøvelsen afsluttes ved at gymnasten tager et stort skridt tilbage med venstre ben, så der laves en lungeposition med armene nede langs kroppen. Afslut med at lade højre fod glide tilbage til venstre fod, sæt højre fod med fodballerne i gulvet ved siden af venstre fod og markér gulvøvelsens slutning med valgfri armmarkering.



5.4 Trin 4

Hest trin 4

Tilløb (valgfri længde, max 25 meter)
Overslag på køleskab/skumplint 70-80 cm høj.
Landing på 20 cm høj måtte.
Armtræk i overslaget er valgfrit (om det kommer bagfra eller oppefra)

Mulighed for bonus på 0,5:
Yurchenkoforøvelse på 1 m måtter.
Yurchenkoforøvelsen godkendes hvis:
- Gymnasten viser en aftryksfase fra efter flikflakken
- Gymnasten holder hofte (næsten) strakt i aftryksfasen
- Gymnasten lander på benene efter flikflakken
- Gymnasten har hænderne på en yurchenkomåtte (ikke rører springbrættet med hænderne)
- Gymnasten har strakte arme og ben i flikflakken
- Viser ingen eller minimal skuldervinkel i flikflakken

Barre trin 4

Kip (0,8)

Stå foran stangen. Tag armtræk og hop ind til hulposition med fødderne pegende lodret ned mod gulvet. Glid frem i et kipsving, åben hoften og før derefter hurtigt tæerne op til stangen. Træk i stangen ("træk strømpebukser på"). Tryk stangen nedad og vend hænderne, så de er ovenpå stangen, armene strakte, hul i brystet.

Det er efter kip tilladt at holde pause inden næste øvelse. Der er dog ikke fradrag, hvis gymnasten vælger at lave den næste øvelse uden pause.

2. Vip (0,2)

Før fødderne frem foran stangen og lav et vip i hulposition. Fokusér på position og ikke højde på vippet.

3. Bugomsving (0,4)

Lav umiddelbart efter vippet et bugomsving ved at læne skuldrene tilbage, holde hulposition og hoften strakt og dreje baglæns rundt om stangen. Hold armene strakte gennem hele bugomsvinget.

Det er efter bugomsving tilladt at holde en kort pause inden næste øvelse. Der er dog ikke fradrag, hvis gymnasten vælger at lave den næste øvelse uden pause.

4. Squat on og hop til høj (0,6)

Lav et vip og sæt med enten bøjede eller strakte ben, fødderne på stangen mellem hænderne. Hold knæene samlet.
Slip stangen og flyt fokus fremad og hop til den høje stang.

5. 3 x sving (0,3 hver)

Lav efter hoppet til høj stang tre sving, hvor der fokuseres på de korrekte positioner i et sving; hul bagved stangen, svaj under stangen og spark med tæerne op mod loftet. Der er ingen krav til grader på svingene.
Tæl hvert sving, når gymnasten sparker op i fremsvinget.

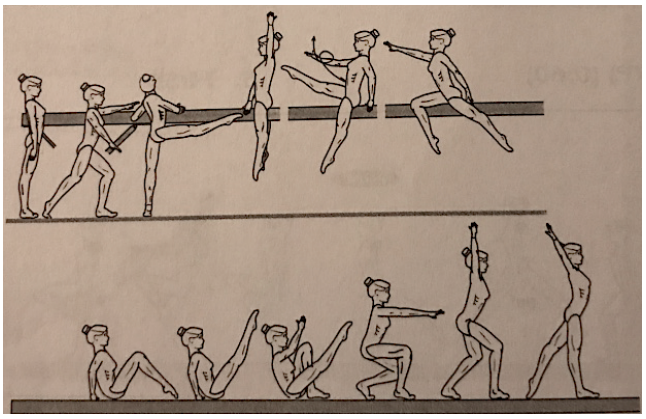
6. Afspring: ½ vending (0,4)

På det tredje fremsving skal gymnasten lave en ½ vending til højre side (hvis højrebenet). Vendingen laves ved først at sparke op til minimum 45 grader under barrestangen, og derefter slippe med venstre hånd og dreje 180 grader over højre skulder. Afslut vendingen ved at venstre hånd rører stangen i overgreb ved siden af den højre hånd, som er i undergreb. Vis hulposition i hele drejningen og slip stangen, efter venstre hånd har ramt stangen, og land i bøjede ben med armene foran kroppen.

Bom trin 4

Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.
Øvelsen må vendes i sin helhed.
Der tages ikke fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., men der tages fradrag i momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes), og det vurderes, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed. Her henvises til fradragslisterne og de generelle fradrag samt artistry, amplitude og kropspositioner.

Tidsbegrænsning: 1.15 min.



1. Opspring: Bensving med ½ vending (0,2)

Stå parallelt med bommen i den ene ende. Tag tre skridt, tag fat om bommen med venstre hånd, sving højre ben strakt over bommen og lav en ½ vending. End siddende på bommen med et ben på hver side med begge hænder på bommen. Tag venstre arm strakt op til venstre øre og bagved kroppen og sæt hånden på bommen, samtidig med at højre ben svinges strakt op over bommen og bøjer, så gymnasten sidder på numsen med begge ben på samme side af bommen. Hold højre knæ strakt og markér med højre arm i vandret foran kroppen.
Før begge arme bagved kroppen og sæt hænderne på bommen, samtidig med at begge knæ bøjes. Hold vristene strakte, så det kun er tæerne, der rører bommen. Strak derefter først begge ben, så gymnasten viser et V-sit. Bøj derefter venstre ben og flyt vægten over på højre fod, så gymnasten kommer op og stå med armene foran kroppen. Land med højre fod forrest, begge knæ strakte, armene ved ørene og venstre fod bagved højre fod, vristen strakt på bommen.

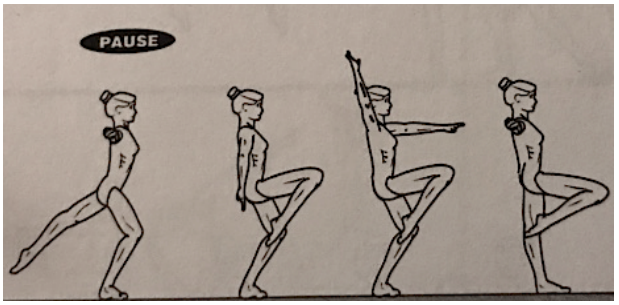
2. ½ pirouettevending (0,4)

Tag venstre fod ind til højre skinneben (venstre hæl ved højre knæ eller lavere, venstre fod må ikke røre bommen). Før samtidig armene ind til badeboldearme (*)

Vend herefter 180 grader over den højre skulder og end i samme position som startpositionen. Hold en kort pause, markér slutpositionen. Træd tilbage med venstre fod først, tager armene op til ørene, samtidig med højre fod samler til venstre fod til låst position (*) på tå (højre fod forrest).

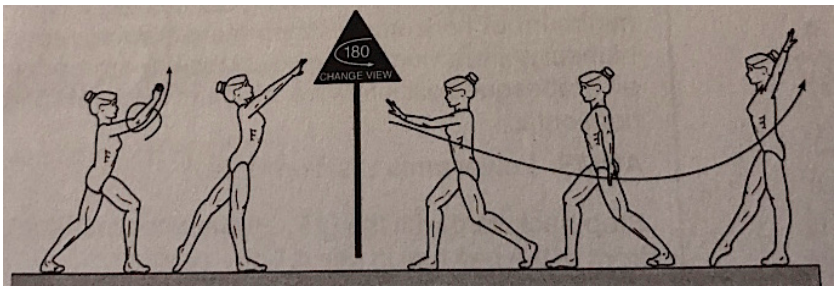
3. Spagatspring (0,6)

Tag tre skridt (løbe eller gå) (venstre, højre, venstre) og lav et spagatspring med højre ben forrest, i minimum 90 grader, begge ben strakte. Armene skal i løbeskridtene føres ned til lårene og i spagatspringet føres ud til vandret ved siden af kroppen.
Land i forreste højre ben bøjet og bagerste venstre ben strakt løftet bagved kroppen, skuldrene løftet. Markér pause.



Træd frem på et bøjet venstre ben og bøj højre knæ, så højre vrist er ved venstre knæ og knæet peger ligefrem. Samtidig med denne benbevægelse føres armene markeret strakt ned mod benene med hænderne inde ved kroppen. Derefter føres venstre arm til vandret foran kroppen, samtidig med at højre arm strækkes op til højre øre i en samlet bevægelse.
Umiddelbart herefter strækket venstre knæ, samtidig med at armene markeret føres til vandret ved siden af kroppen.

4. Vægtoverførsel forlæns og baglæns (0,2)

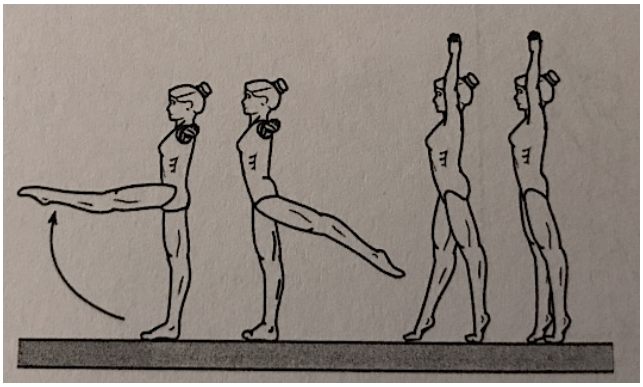


Lav nu en forlæns vægtoverførsel med højre fod forrest ved at bøje venstre knæ med fødderne pegende en anelse udad. Flyt derefter vægten fra et bøjet venstre knæ til et bøjet højre knæ, gennem 4. position. Vægtoverførslen afsluttes ved at lande med begge ben strakte, højre fod forrest og venstre fod strakt på bommen bagved højre ben.
Armene skal i den forlæns vægtoverførsel føres samtidig ind mod kroppen i en cirkelbevægelse ved at bøje albuerne og derefter strækkes op foran kroppen (se

Gentag vægtoverførslen baglæns ved at flytte vægten gennem 4. position fra højre ben til venstre ben. Armene føres ned langs kroppen i en blød bevægelse og vægtoverførslen sluttes ved at lande med vægten på venstre fod, armene ved ørene og begge ben strakte, højre fod strakt på bommen foran venstre ben.

5. Håndstand (0,6)

Lav et spark til minimum vandret med højre ben strakt og sving op i en håndstand med armene ved ørene og gennem lunge-position. (*) Hold håndstand 1 sekund. Spred benene mod spagat for at komme ned og land med den højre fod forrest, en smule drejet ud, bøjet højre knæ. Venstre knæ er strakt bagved kroppen, foden i bommen og armene ved ørene.

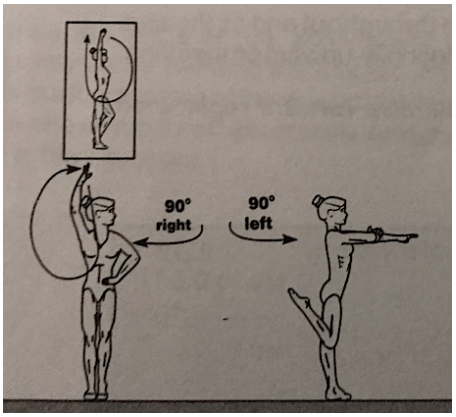


Tag armene til vandret ved siden af kroppen og lav to benspark med venstre ben, først frem (foran kroppen), dernæst baglæns (bagved kroppen). Det forlæns spark skal være minimum i vandret og det baglæns spark i minimum 45 grader. Hold begge ben strakte i sparkene og armene i vandret.

Saml efter det baglæns spark den venstre fod ind bag den højre fod i låst position (*) på tå. Før armene strakt op til ørene.

6. ½ tåvending venstre og højre (0,4)

Lav nu en halv tåvending til venstre og derefter til højre. Bliv højt på tå under begge vendinger og hold armene tæt ind til ørene og spændt krop.

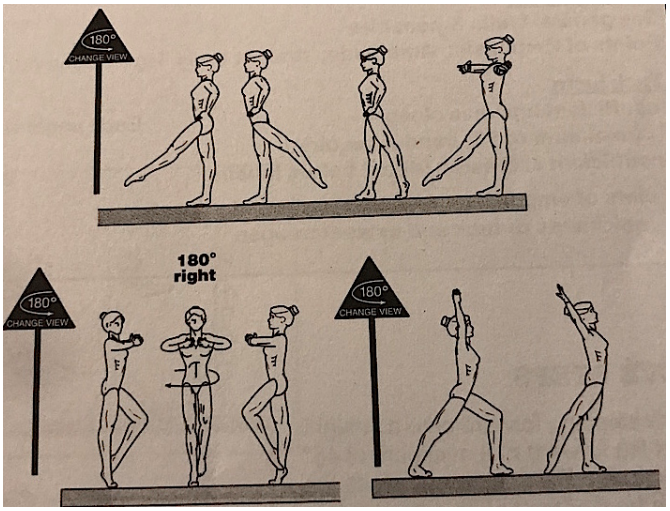


Tag et stort skridt baglæns med højre fod ved at dreje ¼ til højre. Stå på tværs af bommen og bøj det venstre ben en smule. Placér den venstre fod på bommen ved siden af højre fod med fodballen på bommen og strakt vrist. Placér i bevægelsen venstre hånd på venstre hofte. Højre arm føres op over hovedet i en bue (rund arm indover hovedet). Kig til venstre.

Drej ¼ til venstre og flyt vægten frem til en strakt venstre ben og bøj højre knæ så højre fod løftes op mod numsen. Hold knæene samlet. Samtidig med bevægelsen med højre fod føres venstre arm strakt frem til vandret foran kroppen og højre arm bøjes foran kroppen, så fingrene rører venstre albue (fisk-position)

7. ½ pirouette (0,4)

Tag armene ud til vandret ved siden af kroppen og lav et spark med højre ben til minimum vandret. Stå herefter i pirouettestart (*).



Lav en ½ pirouette over højre skuldre ved at træde op på tå og føre venstre fod strakt op til højre skinneben. Armene føres i pirouetten ind til “badebold-arme”. (*)
Træd frem over højre fod og land ved først at bøje begge ben, og derefter strække begge ben og vende den bagerste højre fod til strakt vrist.

8. Vejrmølle (0,6)

Lav et spark med højre ben til minimum vandret og lav en vejrmølle med armene ved ørene og gennem lungeposition (*). Land med venstre fod forrest, bøjet venstre ben og venstre fod en smule drejet ud. Højre ben strakt bagved kroppen med foden på bommen. Armene ved ørene.

Sving det bagerste højre ben frem til minimum 45 grader under vandret og derefter bøjet ind over venstre ben. Markér med venstre arm ved venstre øre og højre arm i vandret foran kroppen.
Tag et skridt frem på højre fod og saml til i 5. position. Før armene op til ørene.

9. Almindelig strakt hop (0,4) & spagathop (0,4)

Bøj begge ben, tag armtræk ned til lårene og forbi kroppen og op til ørene, samtidig med at lave en strakt hop. Land i bøjede ben i 5. position og tag armtræk igen og lav et spagathop i minimum 90 grader. Land med fødderne i 5. position, begge ben bøjet og armene foran kroppen.

Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

Tag armene ned til vandret ved siden af kroppen.
Tag et skridt frem med venstre fod og lav et spark på tå med højre ben til minimum 45 grader under vandret. Saml umiddelbart herefter højre fod ind til venstre fod, bliv på tå og bøj begge ben. Armene føres i bevægelsen vandret ind foran kroppen og markér med venstre hånd "krydset" ind over højre hånd, håndledene samlet.
Tag umiddelbart efter markeringen et lille skridt på venstre fod, derefter højre fod, begge skridt på tå. Før i skridtene armene fra forlæns vandret op til ørene.
Gå ned på flad fod og tag armene til vandret ved siden af kroppen.

10. Arabesque & balance til vandret (0,4)

Placér venstre fod strakt på bommen bag højre fod. Hold overkroppen og skuldrene ret, armene i vandret ved siden af kroppen. Løft det bagerste venstre ben strakt op til minimum 45 grader under vandret. Hold 1 sekund og lav derefter en balance ved at løft det bagerste ben til minimum vandret. Det er tilladt at sænke skuldrene en smule i balancen. Hold svajet i ryggen og den rette position samt armene ved siden af kroppen i vandret. Hold balancen 2 sekunder.

Træd umiddelbart efter balancen frem og gå op i en låst position på tå med armene strakt over hovedet med venstre fod forrest.
Drej nu en ½ vending på tå over højre skuldre, mens kroppen forbliver i spændt, strakt position. Land med hovedet den modsatte vej, fortsat på tå og gå herefter ned på flad fod.

Bøj venstre ben og hold højre ben og vrist strakt på bommen, knæene samlet.
Markér bevægelsen ved at tage højre arme til vandret ved siden af kroppen og venstre arm i vandret foran kroppen.
Tag to skridt, først med højre, så med venstre, mens venstre arm føres strakt op til venstre øre og højre arm føres fra vandret ved siden af kroppen, strakt ned langs kroppen og dernæst frem foran kroppen og op til højre øre.

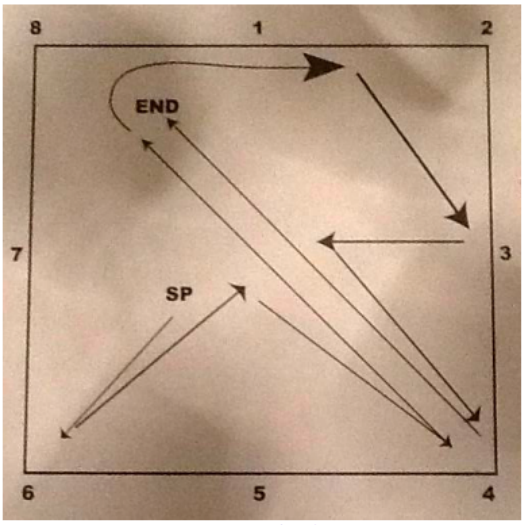
11. Afspring: Vejrmølle til håndstand, ¼ vending (0,8)

Spark med højre ben og sving op i en sidelæns håndstand (vejrmølle til håndstand) gennem lunge position (*). Hold håndstand 2 sekunder med samlede fødder, åben og strakt hofte og øjne fokuseret på hænderne. Drej herefter en ¼ vending ved at løfte venstre arm. Hold kroppen strakt og spændt og land i bøjede ben med højre hånd på bommen.

Gulv trin 4

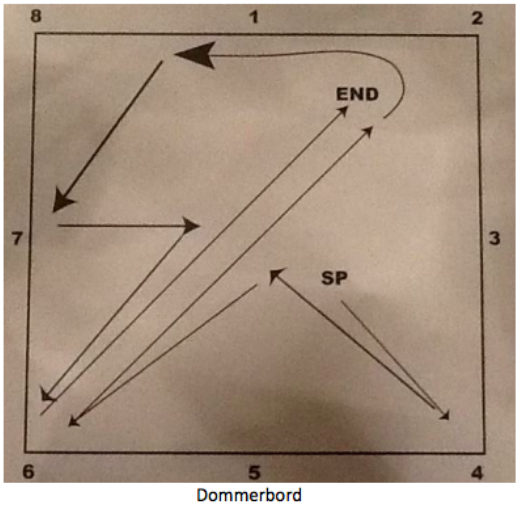
Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.
Øvelsen må vendes i sin helhed.
Der tages ikke fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., men der tages fradrag i momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes), og det vurderes, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed. Her henvises til fradragslisterne og de generelle fradrag samt artistry, amplitude og kropspositioner.

Start øvelsen (SP) tæt på hjørne 6 med ansigtet diagonalt mod hjørne 2 med fødderne i 1. position og armene ned langs siden af kroppen.



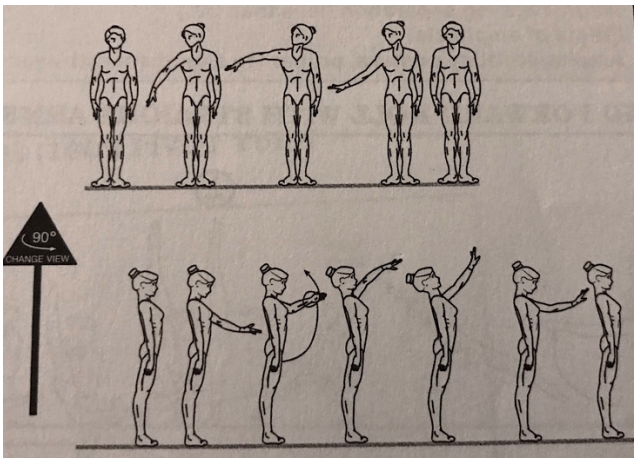
Dommerbord

Hvis gymnasten er venstrebenet, startes øvelsen tæt på hjørne 4 med ansigtet diagonalt mod hjørne 8.

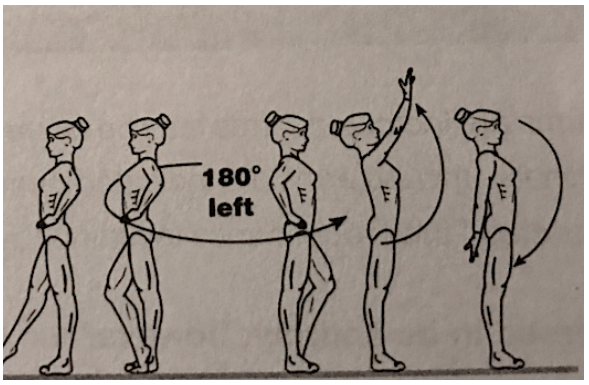


Dommerbord

Start øvelsen med, i en blød bevægelse, (start bevægelsen i albuen og slut bevægelsen med fingerspidserne) at føre højre arm sidelæns til vandret og dernæst blødt ned til lårene igen.
Før nu venstre arm frem foran kroppen til vandret med håndfladen pegende op mod loftet. Bøj venstre albue let og før venstre hånd i en cirkelbue ind mod brystet og op til cirka 45 grader over vandret. Sænk venstre arm ned ved at føre albuen nedad, så håndledet og til sidst fingerspidserne. End i startpositionen.



Løft højre fod strakt frem en smule over gulvet og kryds foden indover venstre ben, samtidig med at hænderne føres ind til livet. Placér højre fod ved siden af venstre fod på fodballen med strakt vrist. Drej 180 grader over venstre skulder ved at gå op på tå og strakte knæ på begge ben. End med venstre vrist strakt og fodballen i gulvet ved siden af højre fod.

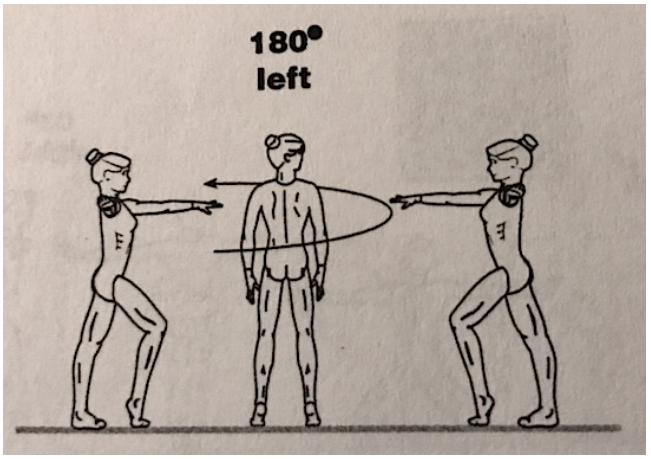


En én bevægelse strækkes venstre knæ, samtidig med at armene føres op foran kroppen med håndfladerne opad til en rund bevægelse i albuerne. Herefter føres armene hurtigt ned til lårene igen i en skarp bevægelse.

1. Små hop & splithop (0,4)

Bøj begge ben og lav to små hop. I de første hop drej torsoen og fødderne 45-90 grader til venstre og i det andet hop, drejes torsoen og fødderne 45-90 grader tilbage til udgangspositionen med hovedet mod hjørne 6.
Armene skal i det første hop bøjes og den ene arm skal placeres oven på den anden arm med flade hænder. I det andet hop skal armene føres strakt ned langs kroppen, og direkte efter laves et splithop med minimum 120 grader benspredning og armene foran eller ved siden af kroppen. Land med fødderne samlet i bøjede ben og armene foran kroppen.

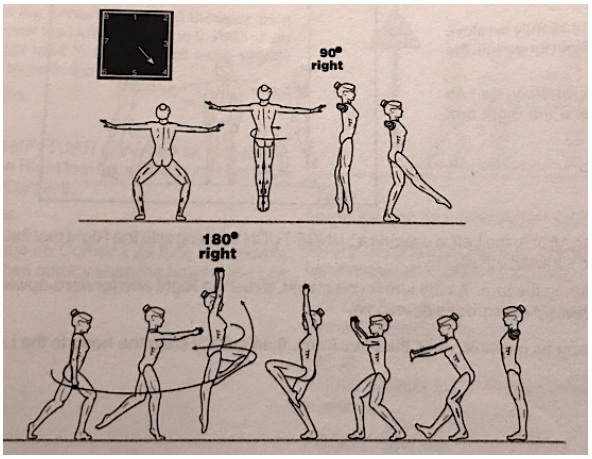
Tag et skridt frem med den højre fod på tå og let bøjet knæ med højre arm i vandret ved siden af kroppen og venstre arm i vandret lige foran kroppen.
Lav en ½ drejning over venstre skuldre ved at gå op på tå på begge fødder og strække begge ben. I drejningen føres armene i en samlet bevægelse ned langs kroppen. Drejningen afsluttes med at højre fod er forrest, let bøjet og på tå med højre arm strakt i vandret foran kroppen og venstre strakt i vandret ved siden af kroppen.



Efter drejningen har gymnasten fokus mod hjørne 2.

2. Flyvrulle (0,6)

Tag tre skridt (venstre, højre, venstre) med retning mellem hjørne 2 og side 3 og lav et afsæt med samlede ben, armene over hovedet, og en flyvrulle. Land i bøjede ben med armene foran kroppen. Hold kroppen spændt i hulposition gennem hele flyvrullen og vis “flyv” inden hænderne kontakter gulvet. Hold hagen nede mod brystet.



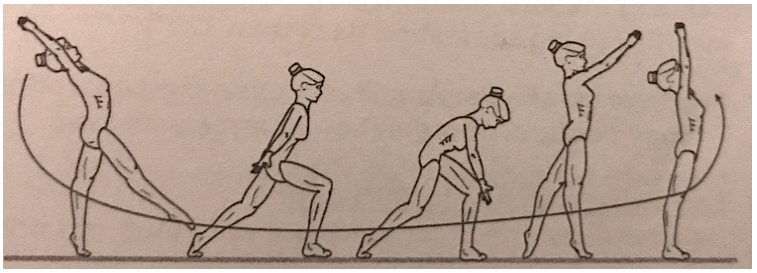
Før armene ned til vandret ved siden af kroppen og lav et sidelæns chassé gennem 2. position. Inden landingen i chassét, drej en ¼ drejning mod højre, og land i et bøjet venstre ben, højre ben strakt frem foran kroppen og hovedet mod hjørne 4. Lav umiddelbart efter chasséet en ½ hoppirouette ved at føre venstre fod strakt ind til højre knæ, sætte af på højre ben og dreje 180 grader til højre. Før armene op til ørene.

Land på et bøjet højre ben, fortsat med venstre fod strakt ind til højre knæ. Træd derefter tilbage på venstre fod, flex højre vrist, så tæerne peger op mod loftet og bøj venstre knæ en smule, så knæene er samlet. Samtidig med fodbevægelsen føres armene fra ørene ned til brystet, hænderne samles, fingerne flettes. Markér bevægelsen ved at svaje en smule i ryggen. Saml herefter hurtigt højre fod ind til venstre fod og marker med armene i vandret ved siden af kroppen.

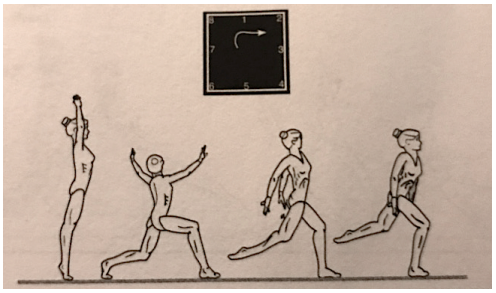
3. Kraftspring til 2 fødder + ophop (0,6)

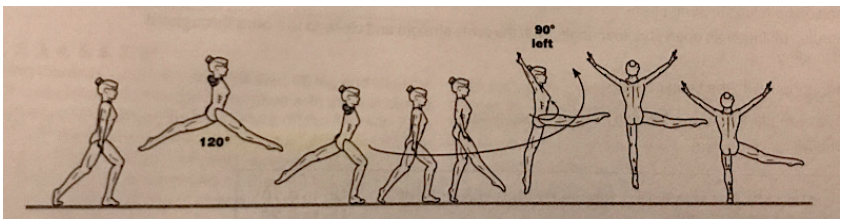
Tag tre skridt (venstre, højre, venstre) og lav et forhop og et 2-bens kraftspring. Hold armene ved ørene og svinge op på hænder gennem en lungeposition (*). Lav en afvikling i skuldrene og land med samlede fødder. Vis direkte efter landingen et ophop med armene ved ørene.

Tag umiddelbart efter ophoppet tre løbeskridt samtidig med at armene og overkroppen laver en bølgebevægelse. Hold armene ved ørene og lav et svaj i overkroppen og læn hovedet tilbage. Før derefter armene ned langs benene og læn overkroppen let frem, kig ned i gulvet.
Slut bevægelse med at lande med armene strakt ved ørene og samlede fødder.



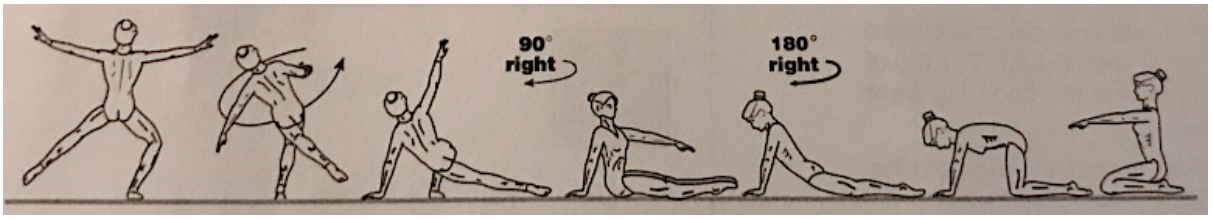
4. Spagatspring (0,6) og L-hop med ¼ drejning (0,2)





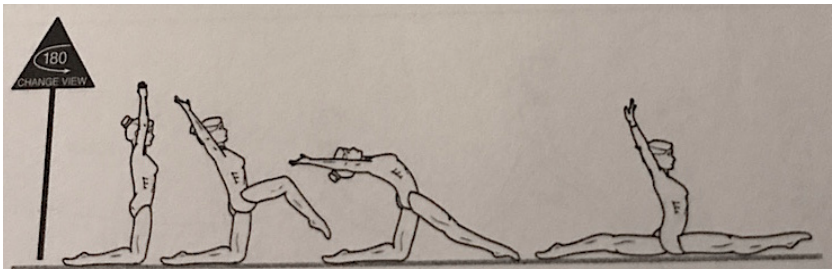
Tag fire løbeskridt (højre, venstre, højre, venstre). Start løbeskridtene med armene ved ørene og før dem herefter ned til hver sin side af kroppen og strakt ned mod lårene.

Lav herefter et spagatspring med højre ben forrest, i minimum 120 grader og begge ben strakte. Armene skal i spagatspringet føres ud til vandret ved siden af kroppen. Land i forreste højre ben bøjet og bagerste venstre ben strakt løftet bagved kroppen. Tag derefter et skridt med venstre ben og lav et "L-hop" med ¼ drejning ved at sætte af på venstre ben, løfte højre ben strakt op til minimum vandret, mens overkroppen drejes 90 grader mod venstre. Land i bøjet venstre ben med højre fod løftet fra gulvet.

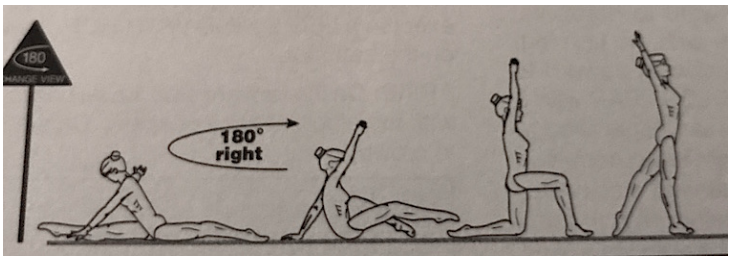


Tag umiddelbart herefter et skridt til højre og kryds venstre ben bagved det højre ben, parallelt med side 1. Fortsæt bevægelsen ved at bøje højre ben og glide frem med venstre, så venstre hånd kan sættes i gulvet ved siden af venstre hofte. Løft hofte og numse fra gulvet indtil venstre fod er gledet så langt ned mod hjørne 2 som muligt. Drej kroppen 90 grader mod højre, og end siddende på numsen med ret ryg. Sæt højre hånd i gulvet ved siden af højre hofte og drej 180 grader mod højre, end med at støtte på begge hænder, mens ryggen er en smule svajet og benene strakte. Flyt vægten tilbage ved at bøje begge knæ, og end med at sidde på knæ med armene strakt lige foran kroppen med ansigtet mod side 7.

5. Siddende spagat (0,2)



Tag armene op til ørene og glid ned i spagat med højre ben forrest, samtidig med at armene bevæges fra ørene og ned til vandret, så de lander i vandret, når gymnasten sidder i spagat.



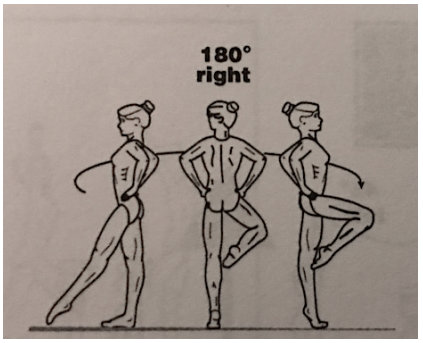
Sæt herefter venstre arm i gulvet til venstre for kroppen og glid ned på venstre balle og lav en ½ drejning. Gem herefter venstre knæ ind under kroppen og træd op over knæet, så gymnasten ender med højre fod forrest, begge ben strakte og venstre fod strakt i gulvet bagved kroppen med ansigtet mod side 3.

Lav herefter to prance skridt med ansigtet mod side 3, først med den bagerste venstre og dernæst med højre fod. Prance skridtene skal udføres ved at lave et coupéskridt (fra tå til flad fod) og samtidig lade den anden fod glide hurtigt frem til den er ved siden af det støttende ben. Fokus er på fodarbejde. Gentag prance skridtet på højre fod. Armene skal i første prance skridt være i vandret ved siden af kroppen med håndfladerne pegende op mod loftet. I andet prance skridt skal armene forblive i vandret ved siden af kroppen og håndfladerne peges ned mod gulvet igen.

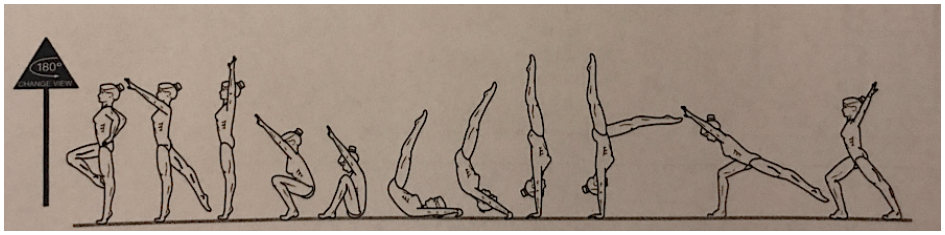
6. Vægtoverførsel forlæns og baglæns (0,2)

Lav nu en forlæns vægtoverførsel med venstre fod forrest ved at bøje højre knæ med fødderne pegende en anelse udad. Flyt derefter vægten fra et bøjet højre knæ til et bøjet venstre knæ, gennem 4. position. Vægtoverførslen afsluttes ved at lande med begge ben strakte, venstre fod forrest og højre fod strakt på gulvet bagved venstre ben.
Armene skal i den forlæns vægtoverførsel føres samtidig ind mod kroppen i en cirkelbevægelse ved at bøje albuerne og derefter strækkes op foran kroppen.
Gentag vægtoverførslen baglæns ved at flytte vægten gennem 4. position fra venstre ben til højre ben. Armene føres ned langs kroppen i en blød bevægelse og vægtoverførslen sluttes ved at lande med vægten på højre fod, armene ved ørene og begge ben strakte, venstre fod foran højre ben med strakt ben og vrist.

Træd frem på tå på venstre fod og lav en ½ baglæns pirouette på tå til højre, så ryggen efter pirouetten vender mod hjørne hjørne 4.
Højre fod føres strakt ind til venstre knæ, mens hænderne tager fat om livet.

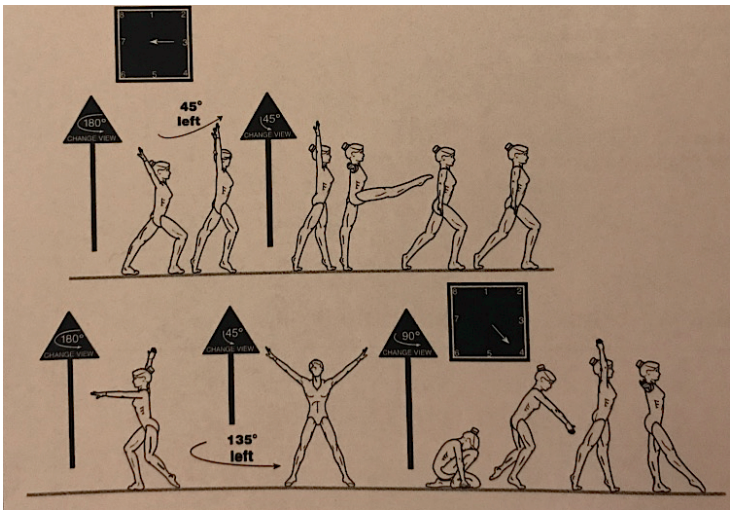


7. Baglæns rulle til håndstand (0,6)



Træd et skridt tilbage på højre fod og saml derefter venstre fod til, begge fødder på tå og armene ved ørene.

Bøj begge ben, skub numsen tilbage og lav en baglæns rulle med strakte arme til håndstand, fingrene pegende ind mod hinanden. Markér håndstand, spred benene mod spagat og land med den højre fod forrest, en smule drejet ud og bøjet højre knæ. Venstre ben strakt bagved kroppen, foden i gulvet og armene ved ørene.



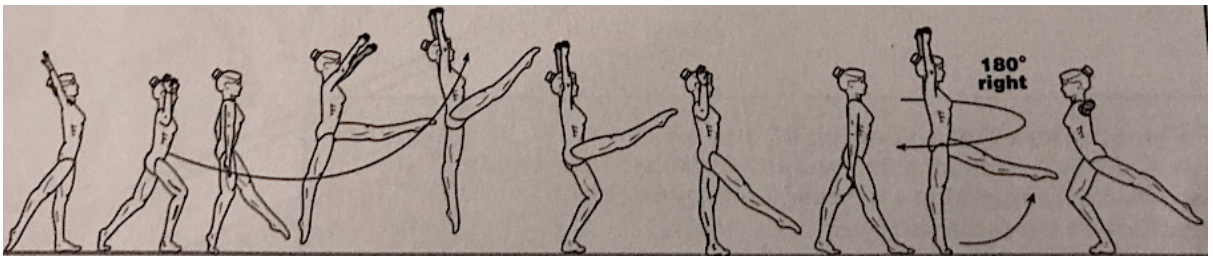
Drej kroppen mod hjørne 7 og tag et skridt med venstre fod på tå, tag armene ned til vandret ved siden af kroppen og lav et spark med højre ben til minimum vandret.
Tag tre hurtige løbeskridt i bøjede ben (højre, venstre, højre) og land med højre fod forrest og lav en markering i 4. position; højre knæ bøjet med hælen i gulvet, venstre knæ bøjet med vristen strakt bagved kroppen, venstre arm i vandret foran kroppen og højre arm strakt ved højre øre.
Drej skarpt cirka 135 grader til venstre med ansigtet mod hjørne 4, marker på tå med spredte ben og armene ved ørene.
Træd umiddelbart herefter frem på højre fod, bøj begge knæ og land hugsiddende med højre fod i gulvet og venstre knæ i gulvet. Hænderne placeres ved siden af knæene på gulvet. Tag to skridt frem (venstre, højre)

8. 1/1 pirouette (0,4)

Stå derefter klar til pirouette med højre fod forrest i pirouettestart (*).
Lav en 1/1 pirouette over højre skuldre ved at træde op på tå og føre venstre fod strakt op til højre skinneben. Armene føres i pirouetten ind til “badebold-arme”. (*)

Træd frem over højre fod og land ved først at bøje begge ben, og derefter strække begge ben og vende den bagerste højre fod til strakt vrist.

9. Saksespark (0,4)



Tag et skridt med den bagerste højre fod, samtidig med at armene føres ned til lårene. Lav et saksespark ved at sætte af på højre ben, føre armene frem og dernæst op til ørene og svinge et strakt venstre ben op til minimum vandret. Sving derefter hurtigt højre ben op over vandret, samtidig med at venstre ben svinges ned til gulvet. Land i et bøjet venstre ben, højre ben strakt foran kroppen, let løftet fra gulvet med armene i vandret ved siden af kroppen eller over hovedet.

Tag et skridt frem på højre fod og sving dernæst venstre ben strakt frem til minimum 45 grader under vandret, mens armene føres strakt op til ørene. Gå op på tå og lav en 180 grader vending til højre, land i et bøjet højre ben på flad fod med venstre ben strakt løftet i arabesque i minimum 45 grader under vandret. Land med armene i vandret ved siden af kroppen.

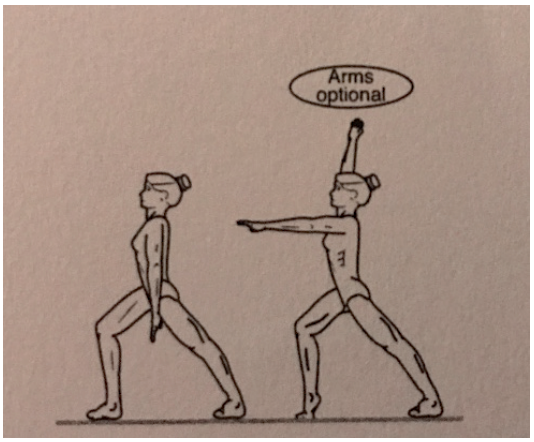
10. Baglæns bro (0,6)

Træd tilbage på et strakt venstre ben. Løft højre ben strakt frem med vristen strakt på gulvet, mens armene tages op til ørene. Løft højre ben og lav en baglæns bro ved at læne overkroppen bagud og svaje i ryggen, hold højre ben løftet. Sæt hænderne i gulvet og spark med højre ben, samtidig med at venstre ben “skubber” til gulvet.
Land i en håndstand med benene i en spagat på minimum 150 grader.
Land med den højre fod forrest, en smule drejet ud, bøjet højre knæ og strakt bagerste venstre ben, armene ved ørene.

11. Araberspring (0,4) & flikflak (0,6), flikflak (0,6) + ophop

Saml højre fod tilbage til venstre fod og stå med samlede fødder, armene strakt ned langs kroppen. Tag tre løbeskridt (venstre, højre, venstre) og lav et forhop efterfulgt af et araberspring og 2 flikflak’s med samlede fødder, der afsluttes med et ophop.

Gulvøvelsen afsluttes ved at tage et stort skridt tilbage med venstre ben, så der laves en lungeposition med armene nede langs kroppen. Gå op på tå på højre fod, så hælen løftes fra gulvet samtidig med at der laves en valgfri markering med armene.



5.5 Trin 5

Hest trin 5

Tilløb (valgfri længde, max 25 meter)
Overslag på Pegasus-hest på 1,10 m.
Landing på 20 + 10 cm måtter.
Armtræk i overslaget er valgfrit (om det kommer bagfra eller oppefra)

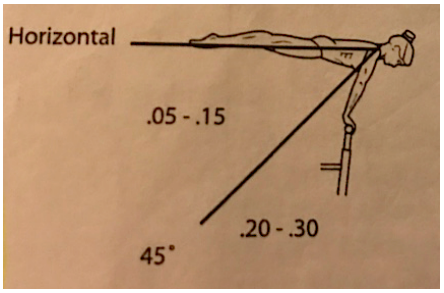
Mulighed for bonus på 0,5:
Yurchenkoforøvelse på 1 m måtter.
Yurchenkoforøvelsen godkendes hvis:
- Gymnasten viser en aftryksfase fra efter flikflakken
- Gymnasten lander på benene efter flikflakken
- Gymnasten har hænderne på en yurchenkomåtte (ikke rører springbrættet med hænderne)
- Gymnasten har strakte arme og ben i flikflakken
- Viser ingen eller minimal skuldervinkel i flikflakken

Barre trin 5

1. Kip (0,8)

Stå foran stangen. Tag armtræk og hop ind til hulposition med fødderne pegende lodret ned mod gulvet under kroppen. Glid frem i et kipsving, åben hoften og før derefter hurtigt tæerne op til stangen. Træk i stangen ("træk strømpebukser på"). Tryk stangen nedad og vend hænderne, så de er ovenpå stangen, armene strakte, hul i brystet.

2. Vip til vandret (0,6)



Lav direkte efter kippet et vip i hulposition med strakte arme og skuldrene en smule foran stangen til minimum vandret.

3. Bugomsving (0,4)

Lav umiddelbart efter vippet et bugomsving ved at læne skuldrene tilbage, holde hulposition og hoften strakt og dreje baglæns rundt om stangen. Hold armene strakte gennem hele bugomsvinget.

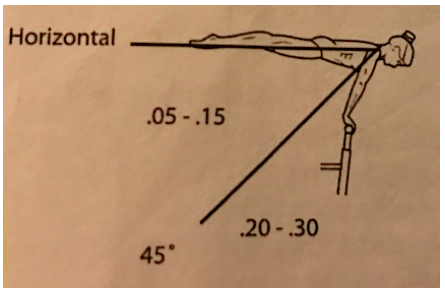
4. Squat on eller "jorden rundt" og hop til høj (0,6)

Lav direkte efter bugomsvinget et vip og sæt med enten bøjede eller strakte ben, fødderne på stangen mellem hænderne.
Vælg nu;
a) "Jorden rundt" ved at dreje baglæns rundt om stangen med både fødder og hænder på stangen og derefter slippe med hænderne og hoppe til høj stang
eller
b) Slip lav stang umiddelbart efter squat on og hop til den høje stang.

5. Kip (0,8)

Umiddelbart efter gymnasten har grebet den høje stang, føres benene strakte og samlede først nedad, dernæst fremad og opad til tæt på vandret (strakt linje fra skuldre til fødder). Før tæerne op til den høje stang og lav et kip.
Hold arme og ben strakte gennem hele kippet og end med skuldrene foran stangen og fødder/ben foran stangen (kroppen en smule bøjet).

5. Vip til vandret (0,6)

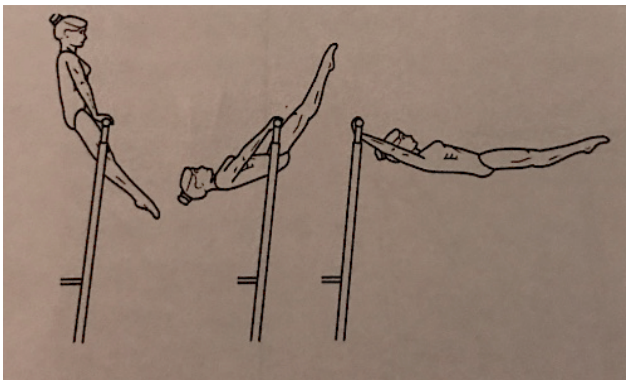


Lav direkte efter kippet et vip i hulposition med strakte arme og skuldrene en smule foran stangen til minimum vandret.

6. Bugomsving (0,4)

Lav umiddelbart efter vippet et bugomsving ved at læne skuldrene tilbage, holde hulposition og hoften strakt og dreje baglæns rundt om stangen. Hold armene strakte gennem hele bugomsvinget.

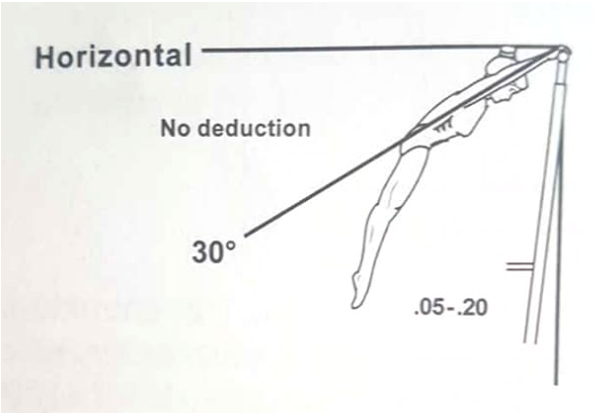
7. Udsving og bagudsving (0,8)



Pres med det samme efter bugomsvinget barren nedad og hold hoften eller det øverste af lårene på stangen, hovedet neutralt, brystet i hul og armene strakte. Hold denne position og læn samtidig skuldrene tilbage, løft hoften væk fra stangen, og lav

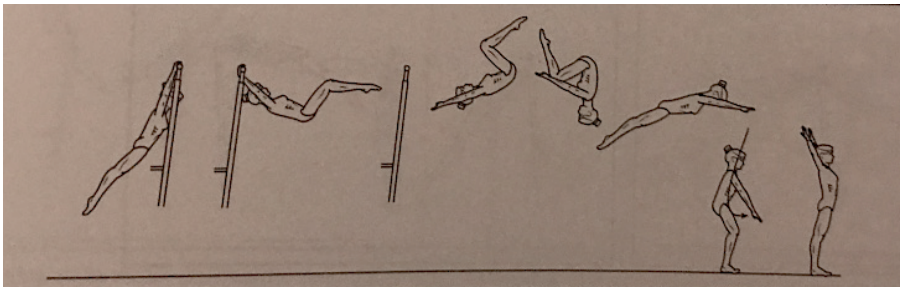
en cirkel bagud som et bugomsving. Det er tilladt, at lårene rører let ved stangen. Når hofterne løftes, åbnes skuldrene helt, mens barren presses baglæns. Hold hulposition med arme og ben strakte og hovedet neutralt gennem hele udsvinget. Fokusér på korrekt kropsposition frem for et stort udsving.

Fortsæt med at presse barren bagud. Sving ned under stangen med hælene en smule bag kroppen og lav et bagudsving. I bagudsvinget skal hoften og brystet løftes opad til en hulposition med fødderne pegende ned under kroppen. I bagudsvinget skal hofterne løftes til minimum 30 grader under barrestangen.



Det ønskede teknik er at vise en hulposition i brystet med en rundt vinkel i hoften. Hofterne skal ikke åbne, så der kommer en svajet position med fødderne over den lave stang. Hovedet skal forblive neutralt (ørene gemte mellem armene)

8. Afspring: Lukket eller strakt baglæns salto (0,8)



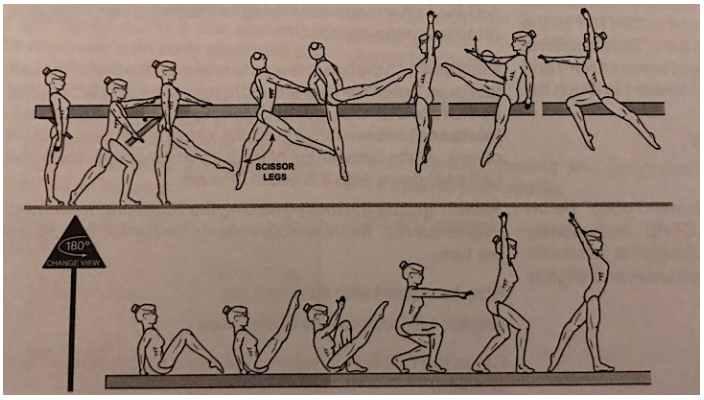
Hold hulposition og lad kroppen svinge nedad og fremad. Når fødderne passerer den lave barrestang (under stangen), slap af og lav et svaj. Hold svajet indtil kroppen passerer lodret (under høj stang) og lav et aggressivt spark fremad/opad, så tæerne peger op mod loftet og kroppen/brystet viser hulposition igen. Slip nu stangen med en åben skuldervinkel og hovedet i neutral position og lav en lukket eller strakt baglæns salto.
Land i bøjede ben med armene foran kroppen.

Bom trin 5

Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.
Øvelsen må vendes i sin helhed.
Der tages ikke fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., men der tages fradrag i momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes), og det vurderes, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed. Her henvises til fradragslisterne og de generelle fradrag samt artistry, amplitude og kropspositioner.

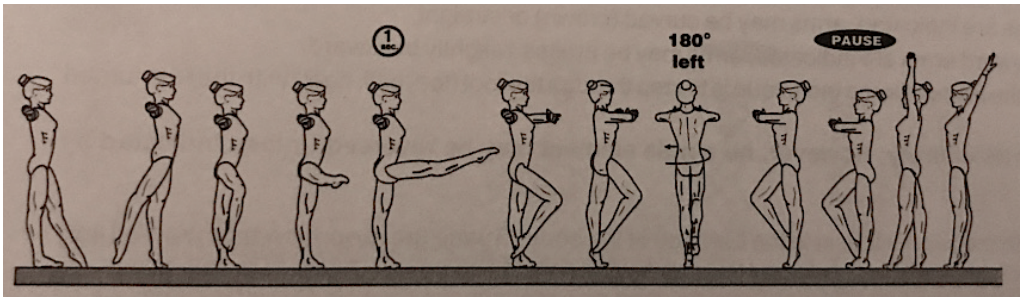
Tidsbegrænsning: 1.15 min.

1. Opspring: Saksespark med ½ vending (0,2)



Stå parallelt med bommen i den ene ende. Tag tre skridt og sving venstre ben strakt op til minimum 45 grader under vandret, samtidig med at venstre hånd tager fat om bommen. Sving nu venstre ben ned og lav en saksespark og en 180 grader vending, så højre ben føres frem og op over bommen, samtidig med at højre hånd sættes på bommen. End siddende på bommen med et ben på hver side.
Tag venstre arm strakt op til venstre øre og bagved kroppen og sæt hånden på bommen, samtidig med at højre ben svinges strakt op over bommen og bøjer, så gymnasten sidder på numsen med begge ben på samme side af bommen. Hold højre knæ strakt og markér med højre arm i vandret foran kroppen og venstre arm ved venstre øre.
Tag begge arme bagved kroppen og sæt hænderne på bommen. Samtidig bøjes begge knæ. Hold vristene strakte, så det kun er tæerne, der rører bommen. Strak derefter først begge ben, så gymnasten ender i et V-sit. Bøj derefter venstre ben og flyt vægten over på højre fod, så gymnasten kommer op og stå med armene foran kroppen. Land med højre fod forrest, begge knæ strakte, armene ved ørene og venstre fod bagved højre fod, vristen strakt på bommen.

2. Coupé skridt, sidelæns développé, forlæns balance (0,4)



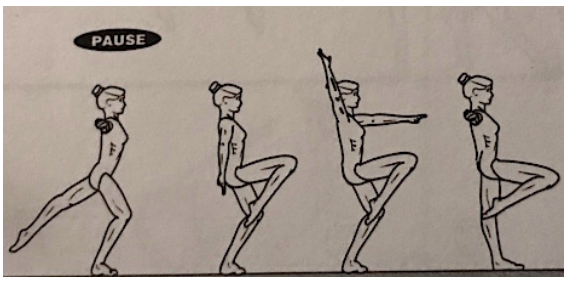
Tag armene ned til vandret ved siden af kroppen. Tag et skridt frem med den bagerste venstre fod og lav et coupé-skridt på venstre fod ved at træde frem på tå og derefter sætte hælen i bommen. Umiddelbart efter coupéskridtet og når venstre hæl sættes i bommen, føres højre fod strakt ind til venstre skinneben med hoften udadroteret til en sidelæns developpé. Strakt højre ben sidelæns ud for kroppen. Før langsomt benet fremad til en forlæns balance med benet i vandret. Hold 1 sekund.

3. ½ pirouettevending (0,4)

Før efter den forlæns balance højre fod ind til venstre knæ eller skinneben og armene ind til badeboldearme (*).
Lav en ½ pirouettevending til venstre ved at gå op på tå og derefter ned på hælen igen. Land i samme position som startpositionen. Markér pause.
Træd tilbage på højre fod, tag armene op til ørene og saml venstre fod til foran højre fod i låst position på tå.

4. Spagatspring (0,6)

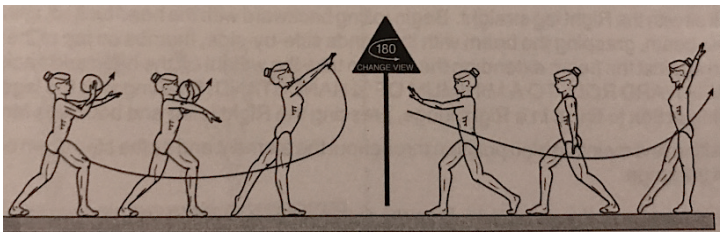
Tag tre skridt (løbe eller gå) (venstre, højre, venstre) og lav et spagatspring med højre ben forrest, i minimum 120 grader, begge ben strakte. Armene skal i løbeskridtene føres ned til lårene og i spagatspringet føres ud til vandret ved siden af kroppen.
Land i forreste højre ben bøjet og bagerste venstre ben strakt løftet bagved kroppen, skuldrene løftet. Markér pause.



Træd frem på et bøjet venstre ben og bøj højre knæ, så højre vrist er ved venstre knæ og knæet peger ligefrem. Samtidig med denne benbevægelse føres armene markeret strakt ned mod benene med hænderne inde ved kroppen. Derefter føres venstre arm til vandret foran kroppen, samtidig med at højre arm

strækkes op til højre øre i én samlet bevægelse.
Umiddelbart herefter strækket venstre knæ, samtidig med at armene markeret føres til vandret ved siden af kroppen.

5. Vægtoverførsel forlæns og baglæns (0,2)



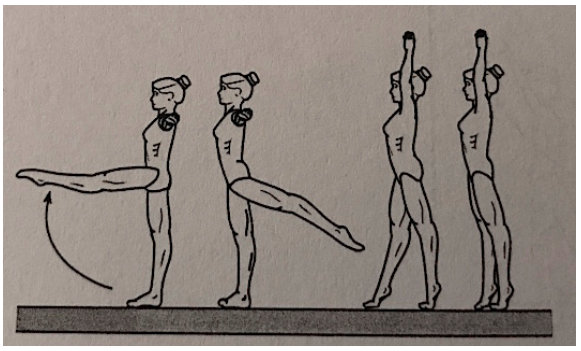
Lav nu en forlæns vægtoverførsel med højre fod forrest ved at bøje venstre knæ med fødderne pegende en anelse udad. Flyt derefter vægten fra et bøjet venstre knæ til et bøjet højre knæ, gennem 4. position (*). Vægtoverførslen afsluttes ved at lande med begge ben strakte, højre fod forrest og venstre fod strakt på bommen bagved højre ben.
Armene skal i den forlæns vægtoverførsel føres en ad gangen ind mod kroppen i en cirkelbevægelse ved at bøje albuerne og derefter strækkes op foran kroppen.
Gentag vægtoverførslen baglæns ved at flytte vægten gennem 4. position fra højre ben til venstre ben. Armene føres ned langs kroppen i en blød bevægelse og vægtoverførslen sluttes ved at lande med vægten på venstre fod, armene ved ørene og begge ben strakte, højre fod strakt på bommen foran venstre ben.

6. Baglæns bro eller baglæns rulle til håndstand (0,6)

Baglæns bro: Hold armene ved ørene og løft højre ben. Læn overkroppen bagud ved at svaje i ryggen, hold højre ben løftet. Sæt hænderne i bommen ved siden af hinanden, spark med højre ben, samtidig med at venstre ben “skubber” til bommen. Land i en håndstand med benene i en spagat på minimum 150 grader.
Land med den højre fod forrest, en smule drejet ud og bøjet højre knæ. Venstre ben er strakt bagved kroppen, venstre fod i bommen og armene ved ørene.

Baglæns rulle til håndstand: Placér højre fod ved siden af venstre fod og bøj begge knæ, så gymnasten sidder i en hugsiddende position. Rul baglæns med hagen mod brystet. Placér hænderne på bommen og tag fat om bommen med hænderne ved siden af hinanden. Skub med hænderne nedad mod bommen, så armene strækkes og vægten flyttes fra hoved og nakke. Vis minimum ¾ håndstand og end med benene samlede eller i spagat i håndstand.
Sving benene ned til bommen og land med den højre fod forrest, en smule drejet ud og bøjet højre knæ. Venstre ben er strakt bagved kroppen, venstre fod i bommen og

armene ved ørene.

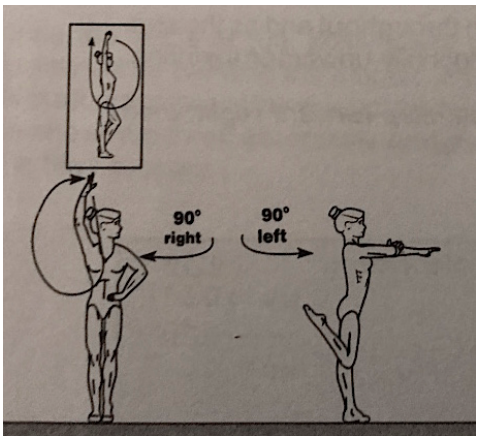


Tag armene til vandret ved siden af kroppen og lav to benspark med venstre ben, først frem (foran kroppen), dernæst baglæns (bagved kroppen). Det forlæns spark skal være minimum i vandret og det baglæns spark i minimum 45 grader.
Hold begge ben strakte i sparkene og armene i vandret.

Saml efter det baglæns spark den venstre fod ind bag den højre fod i låst position (*) på tå. Før armene strakt op til ørene.

7. ½ tåvending venstre og højre (0,4)

Lav nu en halv tåvending til venstre og derefter tilbage igen til højre. Bliv højt på tå under begge vendinger og hold armene tæt ind til ørene og spændt krop.



Tag et stort skridt baglæns med højre fod ved at dreje ¼ til højre. Stå på tværs af bommen og bøj det venstre ben en smule. Placér den venstre fod på bommen ved siden af højre fod med fodballen på bommen og strakt vrist. Placér i bevægelsen venstre hånd på venstre hofte. Højre arm føres op over hovedet i en bue (rund arm indover hovedet). Kig til venstre.

Drej ¼ til venstre og flyt vægten frem til en strakt venstre ben og bøj højre knæ så højre fod løftes op mod numsen. Hold knæene samlet. Samtidig med bevægelsen med højre fod føres venstre arm strakt frem til vandret foran kroppen og højre arm bøjes foran kroppen, så fingrene rører venstre albue (fisk-position)

8. 1/1 pirouette (0,4)

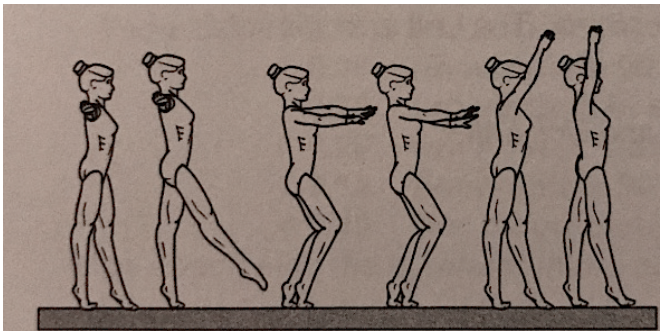
Tag armene ud til vandret ved siden af kroppen og lav et spark med højre ben til minimum vandret. Tag et skridt med den bagerste venstre fod og stå derefter klar til pirouette med højre fod forrest (*).
Lav en ½ pirouette over højre skuldre ved at træde op på tå og føre venstre fod strakt op til højre skinneben. Armene føres i pirouetten strakt op til ørene.

Træd frem over højre fod og land ved først at bøje begge ben, og derefter strække begge ben og vende den bagerste højre fod til strakt vrist.

Sving det bagerste højre ben frem til minimum 45 grader under vandret og derefter bøjet ind over venstre ben og markér med venstre arm ved venstre øre og højre arm i vandret foran kroppen.
Tag et skridt frem på højre fod og saml til i 5. position og tag armene op til ørene.

9. Hughop (0,4) & spagathop (0,4)

Bøj begge ben, tag armtræk ned til lårene og forbi kroppen og op til ørene, samtidig med at lave et hughop med en minimumsvinkel på 90 grader i hofte og knæ. Ret hurtigt ud ved at strække begge ben og hofte og derefter lande i 5. position med bøjede ben med armene foran kroppen. Før armene bagud, dernæst fremad og op og lav et spagathop i minimum 120 grader. Land med fødderne i i 5. position, begge ben bøjet og armene foran kroppen.
Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

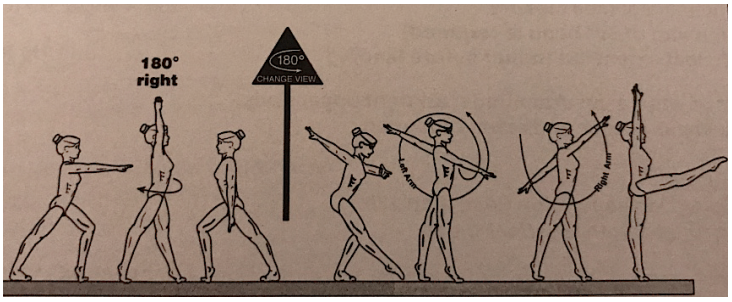


Tag armene ned til vandret ved siden af kroppen. Tag et skridt med venstre fod og lav et spark på tå med højre ben til minimum 45 grader.
Saml umiddelbart herefter højre fod ind til venstre fod, bliv på tå og bøj begge ben. Armene føres i bevægelsen vandret ind foran kroppen og markér med venstre hånd "krydset" ind over højre hånd, håndledene samlet. Skift derefter, i en hurtig bevægelse, så højre hånd krydses indover venstre hånd.
Tag umiddelbart efter markeringen et lille skridt på venstre fod, dernæst højre fod, begge skridt på tå. Før i skridtene armene fra forlæns vandret op til ørene.
Gå ned på flad fod og tag armene til vandret ved siden af kroppen.

10. Arabesque & balance til vandret (0,4)

Placér venstre fod strakt på bommen bag højre fod. Hold overkroppen og skuldrene ret, armene i vandret ved siden af kroppen og løft det bagerste venstre ben strakt op over 45 grader under vandret. Hold 1 sekund. Lav derefter en balance med det bagerste ben i minimum 45 grader over vandret. Det er tilladt er sænke skuldrene en smule. Hold svajet i ryggen og den rette position samt armene ved siden af kroppen, vandret. Hold balancen 2 sekunder.

11. ½ tåvending i lunge (0,2)



Træd umiddelbart efter balancen frem på venstre fod til en lunge-position med venstre ben bøjet og venstre fod placeret på bommen på tå. Højre arm skal i samme bevægelse markeres i vandret foran kroppen og venstre arm i vandret til venstre for kroppen.
Lav nu en ½ vending ved at tage armene op til ørene, samtidig med at gå op på tå, begge ben strakte. Land i lunge-position med højre fod forrest, og armene strakte ned langs kroppen.

Bøj venstre ben og hold højre ben og vrist strakt på bommen, knæene samlet. Markér bevægelsen ved at tage højre arme til vandret ved siden af kroppen, venstre arm bøjes foran kroppen med fingrene pegende til højre mod højre arm.
Tag to skridt, først med højre, så med venstre, mens armene laver baglæns vindmøller, startende med venstre arm. Den venstre arm strækkes og cirkler frem-op-baglæns-ned-frem-op. Den højre arm cirkler samtidig baglæns-ned-frem-op. Den venstre arm slutter bevægelsen og begge arme ender over hovedet.

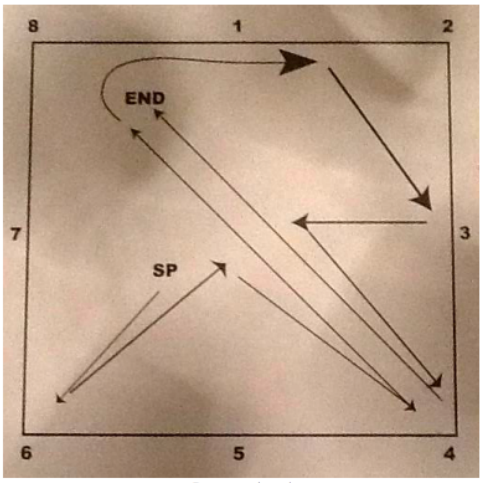
12. Afspring: Håndstand, ¼ vending til sidelæns håndstand, ¼ drejning (0,8)

Spark med højre ben og sving op i en almindelig håndstand med hænderne ved siden af hinanden og samlede fødder. Hold 1 sekund.
Drej derefter kroppen mod venstre, samtidig med at venstre hånd flyttes, så gymnasten ender i en sidelæns håndstand. Hold fødderne samlet, hoften åben og strakt og øjenene fokuseret på hænderne. Hold den sidelæns håndstand 2 sekunder og drej derefter en ¼ vending ved at løfte venstre arm. Hold kroppen strakt og spændt og land i bøjede ben med højre hånd på bommen.
Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

Gulv trin 5

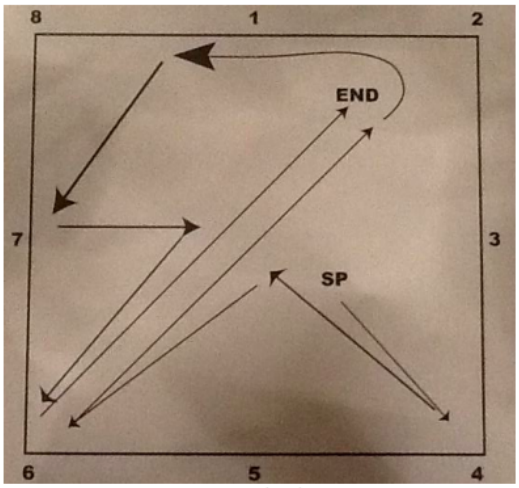
Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.
Øvelsen må vendes i sin helhed.
Der tages ikke fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., men der tages fradrag i momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes), og det vurderes, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed. Her henvises til fradragslisterne og de generelle fradrag samt artistry, amplitude og kropspositioner.

Start øvelsen (SP) tæt på hjørne 6 med ansigtet diagonalt mod hjørne 2 med fødderne i 1. position og armene ned langs siden af kroppen.



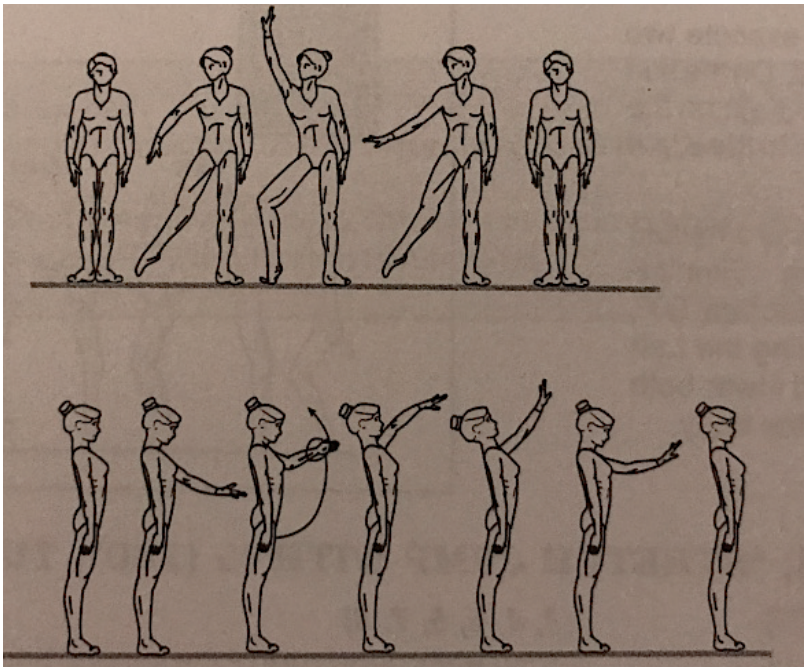
Dommerbord

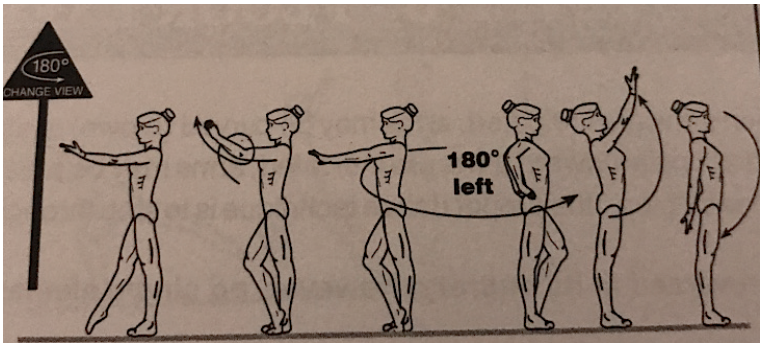
Hvis gymnasten er venstrebenet, startes øvelsen tæt på hjørne 4 med ansigtet diagonalt mod hjørne 8.



Dommerbord

Start øvelsen med, i en blød bevægelse, (start bevægelsen i albuen og slut bevægelsen med fingerspidserne) at føre højre arm sidelæns op til cirka 45 grader over vandret. Samtidig tages et sidelæns skridt på højre fod. Bøj højre knæ, stræk højre vrist og gå op på tå. Samtidig med at højre arm føres blødt tilbage til udgangspositionen, samles højre fod til venstre fod.
Før nu venstre arm frem foran kroppen til vandret med håndfladen pegende op mod loftet. Bøj venstre albue let og før venstre hånd i en cirkelbue ind mod brystet og op til cirka 45 grader over vandret. Sænk venstre arm ned ved at føre albuen nedad, så håndledet og til sidst fingerspidserne. End i startpositionen.





Løft højre fod strakt frem en smule over gulvet og kryds foden indover venstre ben. Placér højre fod ved siden af venstre fod på fodballen med strakt vrist. Løft samtidig begge arme til vandret foran kroppen med håndfladerne pegende opad. Bøj derefter begge albuer og lav en cirkelbevægelse ind mod kroppen, så håndfladerne ender med at pege ned mod gulvet.
Drej 180 grader over venstre skulder ved at gå op på tå og strakte knæ på begge ben, samtidig med at hænderne føres ind til livet.
End med venstre vrist strakt og fodballen i gulvet ved siden af højre fod.

En én bevægelse strækkes venstre knæ, samtidig med at armene føres op foran kroppen med håndfladerne opad til en rund bevægelse i albuerne. Herefter føres armene hurtigt ned til lårene igen i en skarp bevægelse.

1. Små hop, splithop (0,4) & strakt hop med ½ vending (0,4)

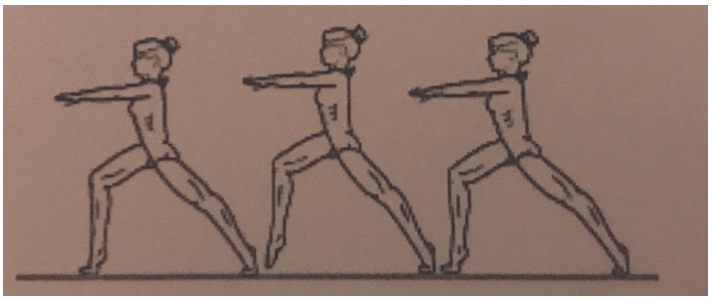
Bøj begge ben og lav to små hop. I de første hop drej torsoen og fødderne 45-90 grader til venstre og i det andet hop, drejes torsoen og fødderne 45-90 grader tilbage til udgangspositionen med hovedet mod hjørne 6.
Armene skal i det første hop bøjes, så venstre hånd peger strakt op mod loftet og højre hånd er ved venstre albue. I det andet hop skal armene føres strakt ned langs kroppen, og direkte efter laves et splithop med minimum 150 grader benspredning og armene foran eller ved siden af kroppen. Land med fødderne samlet i bøjede ben og lav med det samme en halv hopvending til højre med armene ved ørene. Land i bøjede ben med armene foran kroppen.

2. 1-bens flikflak (0,6)

Læn overkroppen bagud, bøj begge ben, sæt af og stræk begge ben til en 1-bens flikflak. Land i håndstand med benene mod spagat og træd ned land med højre fod forrest, en smule pegende udad og bøjet knæ. Venstre ben er strakt bagved kroppen med foden i gulvet, armene ved ørene.

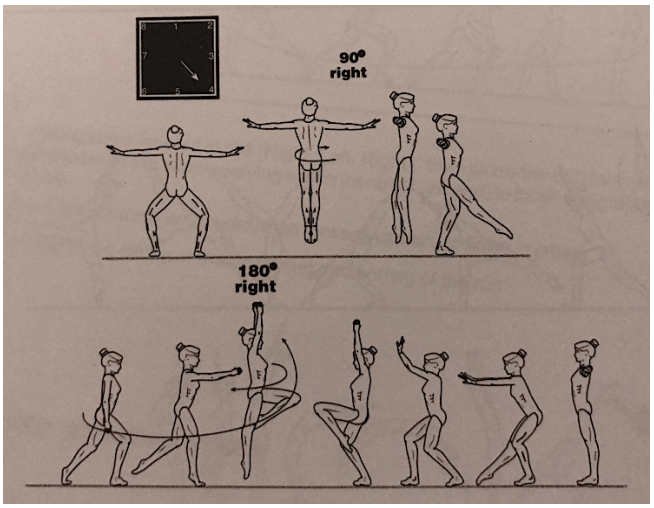
Saml højre fod tilbage til venstre fod, så fødderne er placeret ved siden af hinanden. Før samtidig hænderne ind til livet.

Træd frem på et bøjet højre ben med vristen strakt på tå. Hold venstre ben strakt i gulvet, så vægten er på højre fod. Før i samme bevægelse venstre arm i vandret foran kroppen og højre arm i vandret ved siden af kroppen. Lav nu en hurtig vægtoverførsel ved at flytte vægten tilbage til venstre ben, samtidig med at højre fod løftes fra gulvet. Land med vægten på højre fod igen.



3. Forlæns salto (0,8)

Tag tre skridt (venstre, højre, venstre), lav et forhop med armene over hovedet, sæt af med samlede fødder og lav en lukket forlæns salto. Tag i luften fat i knæene, ret ud og land i bøjede ben med armene foran kroppen og ret op.



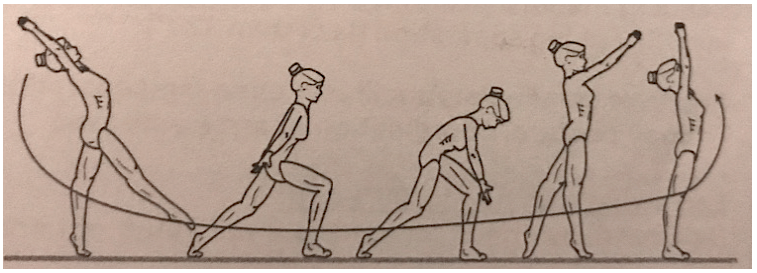
Før armene ned til vandret ved siden af kroppen og lav et sidelæns chassé gennem 2. position. Inden landingen i chassét, drej en ¼ drejning mod højre, og land i et bøjet venstre ben, højre ben strakt frem foran kroppen og hovedet mod hjørne 4. Lav umiddelbart efter chasséet en ½ hoppirouette ved at føre venstre fod strakt ind til højre knæ, sætte af på højre ben og dreje 180 grader til højre. Før armene op til ørene.

Land på et bøjet højre ben, fortsat med venstre fod strakt ind til højre knæ. Træd derefter tilbage på venstre fod, stræk højre vrist og bøj venstre knæ en smule, så knæene er samlet. Samtidig med fodbevægelsen føres armene fra ørene ned til brystet og hænderne samles i vandret foran kroppen. Markér bevægelsen ved at svaje en smule i ryggen. Saml herefter hurtigt højre fod ind til venstre fod og marker med armene i vandret ved siden af kroppen.

4. 1-bens kraftspring (0,6) + 2-bens kraftspring (0,6)

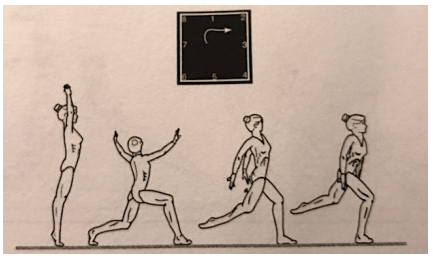
Tag tre skridt (venstre, højre, venstre) og lav et forhop og et 1-bens kraftspring efterfulgt af et 2-bens kraftspring. Hold armene ved ørene gennem begge kraftspring og vis afvikling i skuldrene. Land med samlede fødder og vis et direkte ophop med armene ved ørene.

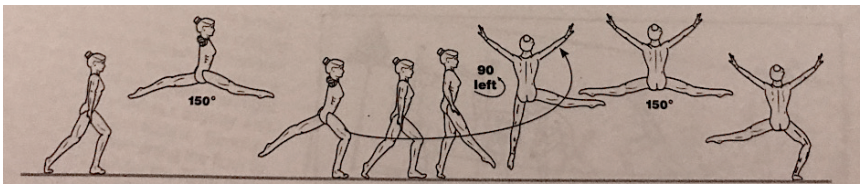
Tag umiddelbart efter ophoppet tre løbeskridt samtidig med at armene og overkroppen laver en bølgebevægelse. Hold armene ved ørene og lav et svaj i overkroppen og læn hovedet tilbage. Før derefter armene ned langs benene og læn overkroppen let frem, kig ned i gulvet.



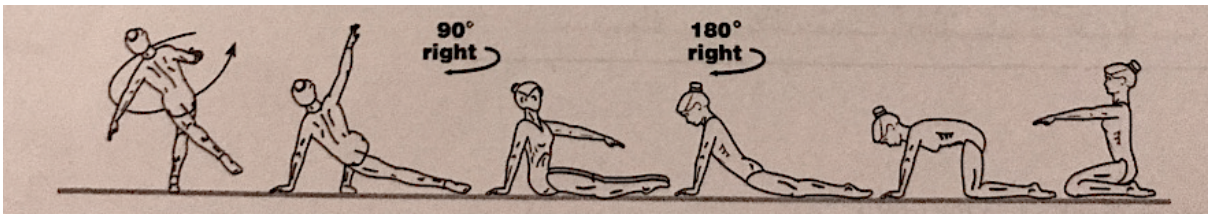
Slut bevægelse med at lande med armene strakt ved ørene og samlede fødder.

5. Spagatspring (0,6) og sidelæns splitspring (0,6)



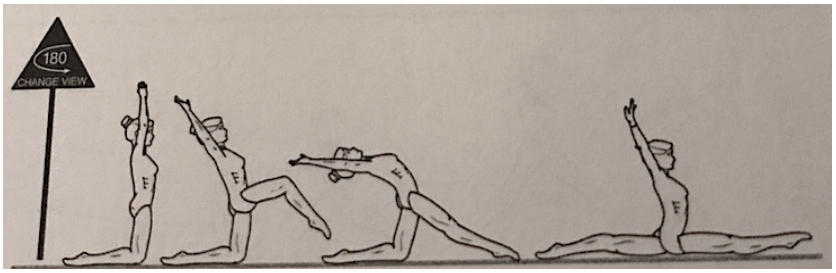


Tag fire løbeskridt (højre, venstre, højre, venstre). Start løbeskridtene med armene ved ørene og før dem herefter ned til hver sin side af kroppen og strakt ned mod lårene. Lav herefter et spagatspring med højre ben forrest, i minimum 150 grader og begge ben strakte. Armene skal i spagatspringet føres ud til vandret ved siden af kroppen.
Land i forreste højre ben bøjet og bagerste venstre ben strakt løftet bagved kroppen. Tag derefter et skridt med venstre ben og sving højre ben op til vandret, drej ¼ og lav et sidelæns splitspring i minimum 150 grader. Land i bøjet højre ben med venstre fod løftet fra gulvet.

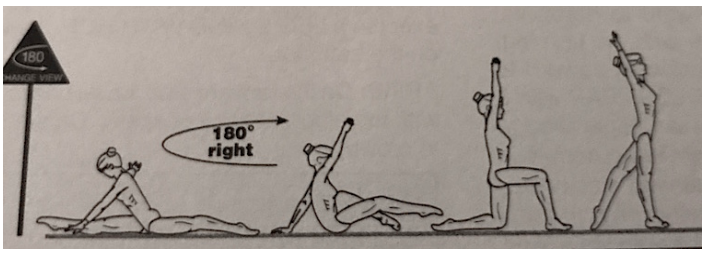


Kryds umiddelbart efter venstre ben bagved det højre ben, parallelt med side 1. Fortsæt bevægelsen ved at bøje højre ben og glide frem med venstre, så venstre hånd kan sættes i gulvet ved siden af venstre hofte. Løft hofte og numse fra gulvet indtil venstre fod er gledet så langt ned mod hjørne 2 som muligt. Drej kroppen 90 grader mod højre, og end siddende på numsen med ret ryg. Sæt højre hånd i gulvet ved siden af højre hofte og drej 180 grader mod højre, end med at støtte på begge hænder, mens ryggen er en smule svajet og benene strakte. Flyt vægten tilbage ved at bøje begge knæ, og end med at sidde på knæ med armene strakt lige foran kroppen med ansigtet mod side 7.

6. Siddende spagat (0,2)



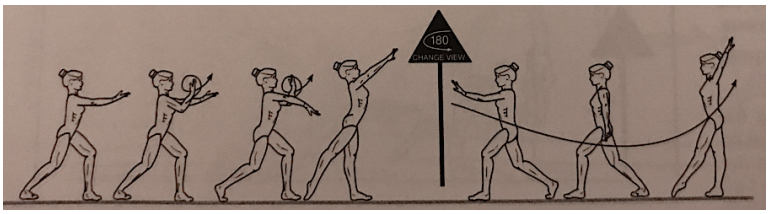
Tag armene op til ørene og glid ned i spagat med højre ben forrest, samtidig med at armene bevæges fra ørene og ned til vandret, så de lander i vandret, når gymnasten sidder i spagat.



Sæt herefter venstre arm i gulvet til venstre for kroppen og glid ned på venstre balle og lav en ½ drejning. Gem herefter venstre knæ ind under kroppen og træd op over knæet, så gymnasten ender med højre fod forrest, begge ben strakte og venstre fod strakt i gulvet bagved kroppen med ansigtet mod side 3.

Lav herefter to prance skridt med ansigtet mod side 3, først med den bagerste venstre og dernæst med højre fod. Prance skridtene skal udføres ved at lave et coupéskridt (fra tå til flad fod) og samtidig lade den anden fod glide hurtigt frem til den er ved siden af det støttende ben. Fokus er på fodarbejde. Gentag prance skridtet på højre fod. Armene skal i første prance skridt være i vandret ved siden af kroppen med håndfladerne pegende op mod loftet. I andet prance skridt skal armene forblive i vandret ved siden af kroppen og håndfladerne peges ned mod gulvet igen.

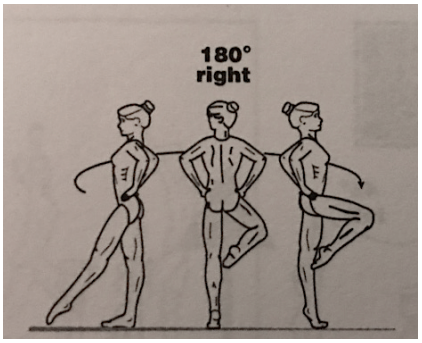
7. Vægtoverførsel forlæns og baglæns (0,2)



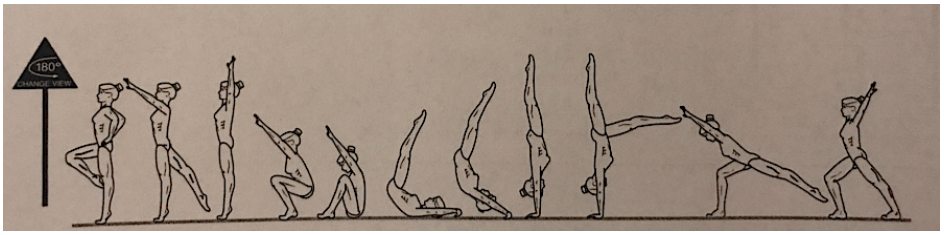
Lav nu en forlæns vægtoverførsel med venstre fod forrest ved at bøje højre knæ med fødderne pegende en anelse udad. Flyt derefter vægten fra et bøjet højre knæ til et bøjet venstre knæ, gennem 4. position. Vægtoverførslen afsluttes ved at lande

med begge ben strakte, venstre fod forrest og højre fod strakt på gulvet bagved venstre ben.
Armene skal i den forlæns vægtoverførsel føres en ad gangen ind mod kroppen i en cirkelbevægelse ved at bøje albuerne og derefter strækkes op foran kroppen.
Gentag vægtoverførslen baglæns ved at flytte vægten gennem 4. position fra venstre ben til højre ben. Armene føres ned langs kroppen i en blød bevægelse og vægtoverførslen sluttes ved at lande med vægten på højre fod, armene ved ørene og begge ben strakte, venstre fod foran højre ben med strakt ben og vrist.

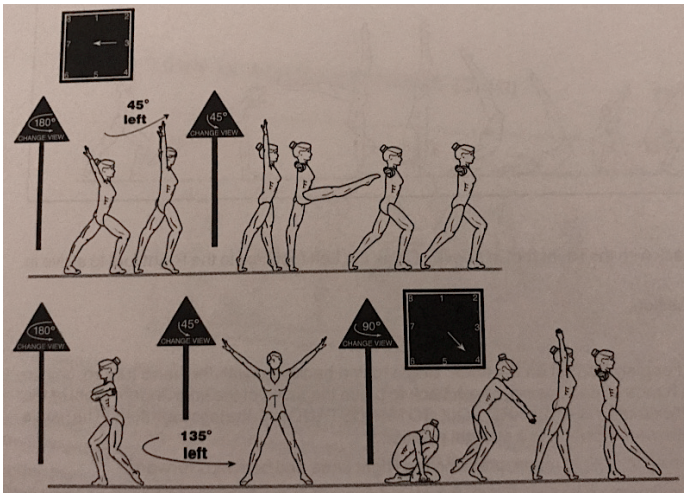
Træd frem på tå på venstre fod og lav en ½ baglæns pirouette på tå til højre, så ryggen efter pirouetten vender mod hjørne hjørne 4.
Højre fod føres strakt ind til venstre knæ, mens hænderne tager fat om livet.



8. Baglæns rulle til håndstand (0,6)



Træd et skridt tilbage på højre fod og saml derefter venstre fod til, begge fødder på tå og armene ved ørene.
Bøj begge ben, skub numsen tilbage og lav en baglæns rulle med strakte arme til håndstand, fingrene pegende ind mod hinanden. Markér håndstand, spred benene mod spagat og land med den højre fod forrest, en smule drejet ud og bøjet højre knæ. Venstre ben strakt bagved kroppen, foden i gulvet og armene ved ørene.

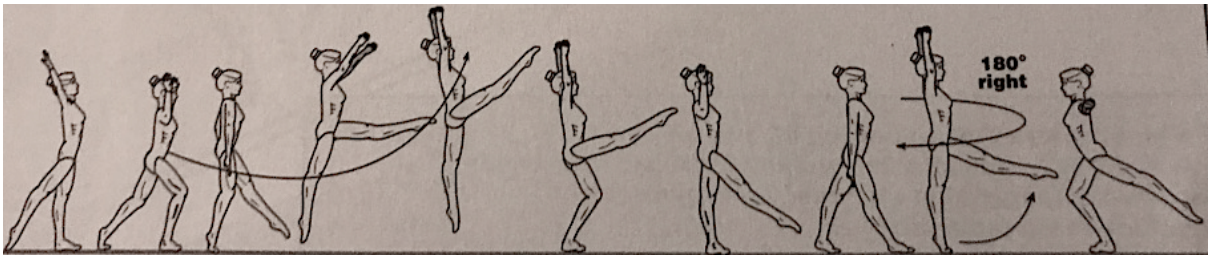


Drej kroppen mod hjørne 7 og tag et skridt med venstre fod på tå, tag armene ned til vandret ved siden af kroppen og lav et spark med højre ben til minimum vandret.
Tag tre hurtige løbeskridt i bøjede ben (højre, venstre, højre) og land med højre fod forrest og lav en markering i 4. position; højre knæ bøjet med hælen i gulvet, venstre knæ bøjet med vristen strakt bagved kroppen. Armene skal i samme bevægelse føres frem foran kroppen og “kramme” kroppen.
Drej skarpt cirka 135 grader til venstre med ansigtet mod hjørne 4, marker på tå med spredte ben og armene ved ørene.
Træd umiddelbart herefter frem på højre fod, bøj begge knæ og land hugsiddende med højre fod i gulvet og venstre knæ i gulvet. Hænderne placeres ved siden af knæene på gulvet. Tag to skridt frem (venstre, højre)

9. 1/1 pirouette (0,4)

Stå derefter klar til pirouette med højre fod forrest i pirouettestart (*).
Lav en 1/1 pirouette over højre skuldre ved at træde op på tå og føre venstre fod strakt op til højre skinneben. Armene føres i pirouetten strakt op til ørene.
Træd frem over højre fod og land ved først at bøje begge ben, og derefter strække begge ben og vende den bagerste højre fod til strakt vrist.

10. Saksespark (0,4)



Tag et skridt med den bagerste højre fod, samtidig med at armene føres ned til lårene. Lav et saksespark ved at sætte af på højre ben, føre armene frem og dernæst op til ørene og svinge et strakt venstre ben op til minimum vandret. Sving derefter hurtigt højre ben op over vandret, samtidig med at venstre ben svinges ned

til gulvet. Land i et bøjet venstre ben, højre ben strakt foran kroppen, let løftet fra gulvet med armene i vandret ved siden af kroppen eller over hovedet.

Tag et skridt frem på højre fod og sving dernæst venstre ben strakt frem til minimum 45 grader under vandret, mens armene føres strakt op til ørene. Gå op på tå og lav en 180 grader vending til højre, land i et bøjet højre ben på flad fod med venstre ben strakt løftet i arabesque i minimum 45 grader under vandret. Land med armene i vandret ved siden af kroppen.

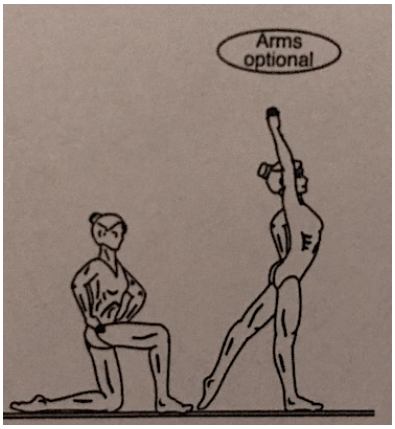
11. Baglæns bro (0,6)

Træd tilbage på et strakt venstre ben. Løft højre ben strakt frem med vristen strakt på gulvet, mens armene tages op til ørene. Løft højre ben og lav en baglæns bro ved at læne overkroppen bagud og svaje i ryggen, hold højre ben løftet. Sæt hænderne i gulvet og spark med højre ben, samtidig med at venstre ben “skubber” til gulvet.
Land i en håndstand med benene i en spagat på minimum 150 grader.
Land med den højre fod forrest, en smule drejet ud, bøjet højre knæ og strakt bagerste venstre ben, armene ved ørene.

12. Araberspring (0,4) & flikflak (0,6), baglæns lukket salto (0,8)

Saml højre fod tilbage til venstre fod og stå med samlede fødder, armene strakt ned langs kroppen. Tag tre løbeskridt (venstre, højre, venstre) og lav et forhop efterfulgt af et araberspring, 1 flikflak med samlede fødder og en baglæns sammenbøjet (lukket) salto. Land i bøjede ben med armene foran kroppen.

Gulvøvelsen afsluttes ved at træde frem på højre fod og bøje begge knæ, så højre knæ rører gulvet. Drej torsoen en smule mod højre og tag samtidig armene ned til højre hofte, samlede hænder.
Stræk med det samme begge ben og land med det venstre ben strakt bag kroppen, vristen strakt på gulvet.



5.6 Trin 6

Hest trin 6

I trin 6 skal gymnasten udføre to spring.
1. spring: Tilløb (max 25 m), overslag på Pegasus-hest på 1,20 cm.
2. spring: Yurchenko-forøvelse på 1 m måtter.

Begge spring er obligatoriske og skal udføres i ovenstående rækkefølge.
Begge spring bedømmes og gennemsnittet af springene tæller i
all-around-karakteren.

Barre trin 6

1. Kip (0,6)

Stå foran stangen. Tag armtræk og hop ind til hulposition med fødderne pegende nedad mod gulvet under kroppen. Glid frem i et kipsving, åben hoften og før derefter hurtigt tæerne op til stangen og træk i stangen, samtidig med at “trække strømpebukser på”. Tryk stangen nedad og vend hænderne, så de ender ovenpå stangen.
Hold arme og ben strakte gennem hele kippet og end med skuldrene foran stangen og fødder/ben foran stangen (kroppen en smule bøjet).

2. Vip til 30 grader over vandret (0,6)

Lav direkte efter kippet et vip i hulposition med strakte arme og skuldrene en smule foran stangen til minimum 30 grader over vandret.

3. Fri felg til vandret, baby-stalder eller babyfodmølle (0,8)

Fri felg: Lav efter vippet et fri felg ved at læne skuldrene tilbage, skubbe stangen nedad og dreje baglæns rundt om stangen, uden hoften rører stangen. Hold armene strakte, hovedet neutralt og brystet i hul gennem hele fri felget. Drej i slutningen af fri felget hænderne, så de er oven på stangen. Vis med spændt krop en position i minimum vandret med en lige linje fra knæ/fødder til skuldre.

Babystalder: Spred benene efter vippet og lav en baby-stalder ved at føre fødderne ned og over stangen, så gymnasten har en fod på hver side af armene. Læn i samme bevægelse skuldrene bagud og skub stangen nedad. Drej baglæns rundt med benene strakte og løftede fra stangen. Ved slutningen af cirklen drejes hænderne, så de er ovenpå stangen.
Lad skuldrene falde tilbage igen, så gymnasten komme ned under stangen og kan lave et kip. Saml i fremsvinget til kip benene.

Baby-fodmølle: Vælger gymnasten at lave en baby-fodmølle, kan følgende to teknikker benyttes:
a) Nedgang med samlede ben. Gymnasten skal efter vippet skubbe skuldrene tilbage og skubbe stangen nedad og i bevægelsen nedad, sætte fødderne samlet på stangen mellem hænderne.
b) Nedgang med et ben ad gangen. Gymnasten skal efter vippet delene benene og i bevægelsen, hvor skuldrene lænes tilbage og gymnasten skubber stangen nedad, sætte den ene fod på først, og dernæst den anden fod.

Fokusér i begge tilfælde på at sætte fødderne på så sent som muligt.

Drej baglæns rundt om stangen som en “jorden rundt” med strakte samlede ben og strakte arme. Ved slutningen af cirklen drejes hænderne, så de er ovenpå stangen. Lad skuldrene falde tilbage igen, så gymnasten komme ned under stangen og kan lave et kip.

Ved fodmølle og stalder skal benene være strakte.

4. Kip (0,6)

Lav efter fri felg, babystalder eller babyfodmølle et fremsving (kipsving) ved at åbne og strække i hoften. Før derefter hurtigt tæerne op til stangen og lav et kip med strakte arme. End efter kippet med skuldrene foran stangen og fødder/ben foran stangen (kroppen en smule bøjet).

5. Squat on eller “jorden rundt” og hop til høj (0,4)

Lav direkte efter kippet et vip og sæt fødderne på stangen mellem hænderne med samlede knæ. Benene må været bøjet eller strakte.
Vælg nu;
a) “Jorden rundt” ved at dreje baglæns rundt om stangen med både fødder og hænder på stangen og derefter slippe med hænderne og hoppe til høj stang
eller
b) Slip stangen umiddelbart efter squat on og hop til den høje stang.

6. Kip (0,6)

Umiddelbart efter gymnasten har grebet den høje stang, føres benene strakte og samlede først nedad, dernæst fremad og opad til tæt på vandret (strakt linje fra skuldre til fødder), hvorefter tæerne føres op til den høje stang, og der laves et kip. Hold arme og ben strakte gennem hele kippet og end med skuldrene foran stangen og fødder/ben foran stangen (kroppen en smule bøjet).

7. Vip til 30 grader over vandret (0,6)

Lav direkte efter kippet et vip i hulposition med strakte arme og skuldrene en smule foran stangen til minimum 30 grader over vandret.

8. Late-drop (0,6)

Skub efter vippet kroppen væk fra stangen, så skuldervinklen åbnes. Hold en hulet kropsposition, mens kroppen svinges nedad. Når fødderne har passeret lav stang laves et svaj, så fødderne er placeret bag kroppen. Hold svajet indtil kroppen passerer lodret (under høj stang) og lav et aggressivt spark fremad/opad, så tæerne peger op mod loftet og kroppen/brystet viser hulposition igen.
Når hofterne stiger op ad over barrens højde, drej hænderne, så de kommer op oven på stangen. Lad kroppen fortsætte den baglæns bevægelse, så gymnasten ender i stødt med strakte arme, strakte ben og hulposition.

9. Bugomsving (0,4)

Fortsæt den baglæns bevægelse fra laydroppen og læn skuldrene tilbage, mens der holdes hulposition i brystet, hovedet neutralt og strakte samlede arme og ben, og lav et bugomsving. End i stødt med strakte arme og skuldrene en smule foran stangen.

10. Vip og afspring: Lukket eller strakt baglæns salto (0,8)

Før umiddelbart efter bugomsvinget fødderne foran stangen og lav et vip i hulposition og skub kroppen væk fra stangen, så skuldervinklen åbnes. Hold en hulet kropsposition, mens kroppen svinges nedad. Når fødderne har passeret lav stang laves et svaj, så fødderne er placeret bag kroppen. Hold svajet indtil kroppen passerer lodret (under høj stang) og lav et aggressivt spark fremad/opad, så tæerne peger op mod loftet og kroppen/brystet viser hulposition igen. Slip nu stangen med en åben skuldervinkel og hovedet i neutral position og lav en lukket eller strakt baglæns salto.
Land i bøjede ben med armene foran kroppen.

Bom trin 6

Momenterne i trin 6 skal sammensættes af en valgfri koreografi, men skal laves i nedenstående rækkefølge. Opspringet skal starte i modsatte ende af afspringsenden (enten fra siden eller fra enden af bommen). Det er valgfrit, hvor mange vendinger, der indlægges i koreografien.
Der skal i hver klub laves én koreografi, som alle gymnaster i den pågældende klub følger.
Der må differentieres i forhold til valg af momenter for de enkelte gymnaster i den samme klub. Eksempelvis kan en gymnast lave vejrmølle+ ophop som afspring, mens en anden laver baglæns bro+ophop. Det er den samlede koreografi (bevægelser), der skal være ens.

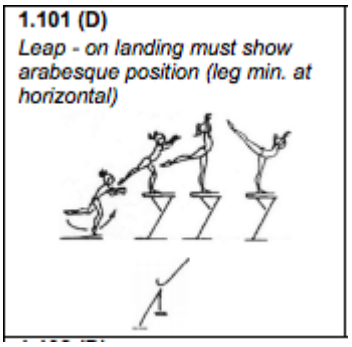
Der er fortsat krav til artistry, footwork (fodarbejde), bodyposture (kropspositioner) og amplitude, men der kan ikke tages fradrag for TEXT, eksempelvis hvis gymnasterne i samme klub ikke laver præcis den samme koreografi.

Tidsbegrænsning: 1.20

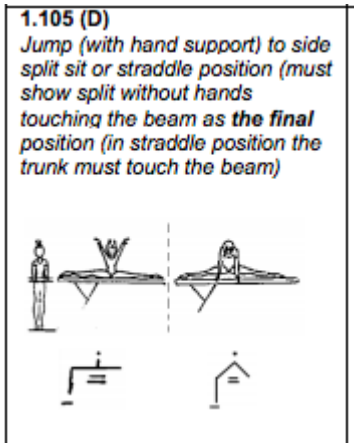
1. Opspring (0,4)

Vælg mellem følgende tre opspring. Lav opspringet i den modsatte ende af afspringsenden fra enden eller siden af bommen.

<u>A. Spring fra et ben, laves fra tilløb.</u>
Gymnasten skal lande på ét ben og markere arabesque-position med det bagerste ben minimum i vandret.

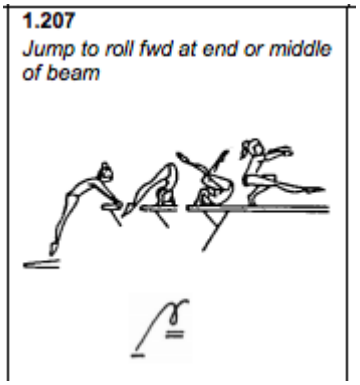


B. Splitopspring



Gymnasten skal hoppe op i split og vise splitposition uden hænderne rører bommen. Torsoen skal røre bommen.

C. Kolbøtte



Lav med eller uden tilløb en kolbøtte op på bommen fra enden af bommen. Det er valgfrit, hvordan gymnasten vil rejse sig op efter kolbøtten.

2. Gymnastisk serie: Switch hop (0,4) og spagathop i 180 grader (0,6)

Det er valgfrit, om gymnasten vil lave switch hop eller spagathop som det første hop. Hoppene skal udføres i træk, dvs., at gymnasten skal bevæge armene mellem hoppene og ikke stå stille.
Switchhoppet udføres ved at starte med den gode fod forrest i 5. position. Tag armtræk ned til lårene og bagved kroppen, sæt af med begge ben og lav hurtigt et

skift så den dårlige fod kommer forrest og dernæst den gode fod forrest igen. Land i 5. position med den gode fod forrest, bøjede ben og armene foran kroppen.

3. 1/1 pirouette (0,4)

Stå i pirouettestart med den gode fod forrest. (*)
Lav en 1/1 pirouette over højre skuldre (hvis højrebenet) ved at træde op på tå og føre venstre fod strakt op til højre skinneben. Armene føres i pirouetten strakt op til ørene.
Træd frem over højre fod og land ved først at bøje begge ben, og derefter strække begge ben og vende den bagerste højre fod til strakt vrist, armene ved ørene.

4. Forlæns bro (0,8) eller 1-bens kraftspring (0,8)

Start med armene ved ørene og den gode fod forrest. Sving gennem lunge (*) og op på hænder og lav enten et 1-bens kraftspring eller en forlæns bro.
Vælger gymnasten at lave en forlæns bro, skal bevægelsen foregå langsomt, og der skal ikke være afvikling i skuldrene.
Vælger gymnasten at lave et kraftspring, skal der vises flyvefase og afvikling i skuldrene.

Kig på hænderne og benene spredte i spagat. Land i 5. position med den gode fod forrest.

5. 1-bens flikflak (0,8)

Start med fødderne let forskudt med den gode fod forrest eller i 5. position. Armene strakt ved ørene.
Bøj begge ben let, læn overkroppen bagud, sæt af og stræk begge ben til en 1-bens flikflak. Land i håndstand med benene mod spagat med den ene hånd foran den anden. Det anbefales, at det er den “dårlige” hånd (højrebenet = venstre hånd), der placeres forrest, men der gives ikke fradrag, hvis der vælges omvendt.
Land med den gode fod forrest, en smule pegende udad og bøjet knæ. Modsatte ben er strakt bagved kroppen med foden i bommen, armene ved ørene.

6. Valgfri balance på én fod (0,4)

Lav en valgfri balance på én fod, hvor det løftede ben er minimum i vandret.
Balancen skal holdes i minimum 2 sekunder.
Det er tilladt at have hænderne på bommen, eksempelvis i en lodret spagat.
Se eksempler på balancer på i spillelisten med øvelser på Youtube.

7. Afspring: Baglæns bro + ophop eller vejrmølle + ophop (0,6)
Lav enten en baglæns bro eller en vejrmølle og land med samlede fødder i 5. position for enden af bommen. Sæt hurtigt af fra bommen og lav et ophop ud af bommen. Land i bøjede ben med armene foran kroppen.

Gulv trin 6

Gulvøvelsen i trin 6 skal sammensættes af en valgfri koreografi med en valgfri musik. Øvelsen må maksimalt være 1.30 min. Øvelsens momenter skal laves i nedenstående rækkefølge. Der skal i hver klub laves én koreografi med én musik, som alle gymnaster i den pågældende klub følger.
Der må differentieres i forhold til valg af momenter for den enkelte gymnast. Eksempelvis må en gymnast lave valgmulighed a) af forlæns spring, mens en anden laver mulighed b).
Det er musikken og den overordnede koreografi (bevægelser), der skal være ens for gymnasterne i samme klub.
Der er fortsat krav til artistry, footwork (fodarbejde), bodyposture (kropspositioner) og amplitude, men der kan ikke tages fradrag for TEXT, eksempelvis hvis gymnasterne i samme klub ikke laver nøjagtig samme koreografi.

1. Araberspring (0,4) + flikflak (0,6) + baglæns lukket salto (0,8)

Tag tre løbeskridt og lav et forhop efterfulgt af et araberspring, 1 flikflak med samlede fødder og en baglæns sammenbøjet (lukket) salto. Land i bøjede ben med armene foran kroppen.

2. Gymnastisk serie: Spagatspring (0,4) og vekselspagat (0,6)

Lav en gymnastisk serie, som indeholder et vekselspagat og et spagatspring, begge skal være i 180 grader. Det er valgfrit, om gymnasten laver spagatspring eller vekselspagat som det første spring. Det er ligeledes valgfrit, om hvor mange skridt eller chassé, der laves mellem de to spring, så længe gymnasten ikke står stille.

3. Siddende spagat (0,2)

Vis, i sammenhæng med koreografi, en siddende spagat med valgfrit ben forrest.

4. 1/1 håndstandsveding (0,6)

Sving op på hænder og lav en 1/1 vending. Det er valgfrit, hvordan håndisætningen er i vendingen. Hold kroppen spændt og benene samlet.

5. Forlæns springserie

Der skal i den forlæns springserie vælges mellem følgende:

a) Kraftspring (0,6) + lukket salto (0,6)
b) Kraftspring (0,6) + flyvspring (0,6) + ophop
c) Lukket salto (0,6) + lukket salto (skal laves i træk uden løb eller ekstra hop mellem)
d) Araberspring (0,2) + flikflak (0,4) + lukket twist/arabian salto (0,6)
Twist er en baglæns ½ skrue + en forlæns salto uden fødderne rører gulvet.

6. Kineser eller schmetterling (0,6)

Lav med max to skridts tilløb en kineser (1-bens kraftspring uden hænder) eller en schmetterling (vejrmølle uden hænder).
Vis kontrolleret landing.

7. 1/1 pirouette (0,4)

Stå i pirouettestart med den gode fod forrest. (*)
Lav en 1/1 pirouette over højre skuldre (hvis højrebenet) ved at træde op på tå og føre venstre fod strakt op til højre skinneben. Armene føres i pirouetten strakt op til ørene.
Træd frem over højre fod og land ved først at bøje begge ben, og derefter strække begge ben og vende den bagerste højre fod til strakt vrist, armene ved ørene.

6. Fradragslister

6.1 Hest

Fradrag trin 1 hest

Generelle fradrag	
Fejl	**Fradrag**
Laver ikke øvelse 2 eller 3 (forsøger ikke) Laver ikke øvelse 1 (forsøger ikke) Dynamik gennem hele øvelsen Landing	2,0 pr øvelse 3,0 Op til 0,3 Se generelle fradrag
Ophop	
Har ikke samlede fødder på springbræt Hopper flere gange på springbrættet Kropsposition på springbrættet er foroverbøjet og knækket i hoften Formår ikke at vise armtræk, hvor armene kommer bagfra Højde på hoppet Kropsposition i hoppet: Svaj Pikeret Landing Lander ikke med fødderne først	Op til 0,2 Op til 0,2 Op til 0,2 0,3 Op til 0,3 Op til 0,3 Op til 0,3 Se generelle fradrag 2,0
Hop ned fra måtten	
Formår ikke at starte med armene ved ørene (over hovedet) Laver ikke armtræk	0,1 0,1

Højde på hoppet	Op til 0,3
Kropsposition i hoppet:	
Svaj	Op til 0,3
Pikeret	Op til 0,3
Landing	Se generelle fradrag
Lander ikke med fødderne først	2,0
Håndstand og fald til ryg	
Formår ikke at starte med armene ved ørene (over hovedet)	0,1
Formår ikke at stå 2 sekunder på hænder	Op til 0,3
Forkert kropsposition i håndstand (svaj, hoftebøjet)	Op til 0,3
Formår ikke at holde strakt kropsposition i fald fra håndstand	Op til 0,3
Lander ikke flat på ryggen med hænder, skuldre og fødder i måtten	Op til 0,5
Kropsposition i landing (svaj, hul i lænd)	Op til 0,3
Lander skævt på måtten	0,1

Fradrag trin 2 hest

Generelle fradrag	
Fejl	**Fradrag**
Laver ikke øvelse 2 eller 3 (forsøger ikke)	2,0
Laver ikke øvelse 1 (forsøger ikke)	3,0
Formår ikke at holde strakt kropsposition:	
Svaj	Hver fase op til 0,3
Hoftebøjning	Hver fase op til 0,5
Bøjede ben	Hver fase op til 0,3
Spredte ben	Hver fase op til 0,2
Forkerte fodpositioner (ikke-spændte/flexede)	Hver fase op til 0,1
Forkert hovedposition	Hver fase op til 0,1
Manglende dynamik (hele springet/øvelsen)	Op til 0,3
Trænermodtagning	0-spring
Ingen fradrag hvis træner står mellem springbræt og måtten/hesten	
Laver forkert spring	0-spring
Løber til hesten, men stopper inden springbræt (rører ikke springbræt): 1 forsøg mere, ellers 0-spring	
Løber til hesten og rører springbræt	0-spring
Kontakt med springbræt og første flyvefase	
Kropsposition på springbrættet er foroverbøjet og knækket i hoften	Op til 0,3
Formår ikke at vise armtræk, hvor armene kommer bagfra	Op til 0,2
Har ikke samlede fødder på springbræt	Op til 0,2
Hopper flere gange på springbrættet	Op til 0,2
Se desuden generelle fradrag for hest	

Kontaktfase	
Bøjede arme Bøjede arme, så hovedet rører måtten Skuldervinkel Formår ikke at vise en lodret, strakt position fra hænder til hofter (forlæns kolbøtte-lignende spring) Flytter hænderne på måtten (tager skridt eller hop med hænderne)	Op til 0,5 2,0 Op til 0,3 Op til 2,0 Op til 0,3
Fald fra håndstand til ryggen	
Se generelle fradrag for hest	
Landing	
Formår ikke at lande i en strakt liggende position på ryggen med armene ved ørene og fødder og skuldre i måtten. Eksempler på dette: Gymnasten lander direkte på numsen, rejser sig op og giver tegn Gymnasten lander på ryggen, men men svaj i lænden og benene bøjet og løftet fra måtten Hvis gymnasten lander på numsen, men derefter lægger sig ned på ryggen: Tag ikke fradrag for ikke at vise landing i en strakt liggende position, men tag fradrag indledende til landing på numsen, fx hoftebøjning.	Op til 1,0 1,0 0,5
Hop ned fra måtten	
Formår ikke at starte med armene ved ørene (over hovedet) Laver ikke armtræk Højde på hoppet Kropsposition i hoppet: Svaj Pikeret	0,1 0,1 Op til 0,3 Op til 0,3 Op til 0,2

Landing: Lille hop eller justering af fødder Ekstra armsving Bevægelser med overkroppen for at holde balancen Forkert kropsposition i landingen Skridt Lange skridt eller lange hop Dyb squat Berøring af måtte eller redskab med en eller begge hænder eller krop efter landing ○ Snitte eller ramme ○ Vægt på hænder eller fald på måtte eller opad redskab Lander ikke med fødderne først	 0,1 0,1 Op til 0,3 Op til 0,3 0,1 pr styk, max 0,4 0,2 pr styk 0,3 Op til 0,3 0,5 2,0
Håndstandshop og fald til ryg	
Formår ikke at starte med armene ved ørene (strakt over hovedet) Tager ikke armtræk bagfra Manglende skulderafvikling Formår ikke at lande i en strakt liggende position på ryggen med armene ved ørene og fødder og skuldre i måtten. Se desuden generelle fradrag	 0,1 0,1 Op til 0,3 Op til 0,5

Fradrag trin 3 hest

Generelle fradrag	
Fejl	Fradrag
Formår ikke at holde strakt kropsposition: Svaj Hoftebøjning Bøjede ben Spredte ben Forkerte fodpositioner (ikke-spændte/flexede) Forkert hovedposition Manglende dynamik (hele springet) Trænermodtagning Ingen fradrag hvis træner står mellem springbræt og måtten/hesten Laver forkert spring Løber til hesten, men stopper inden springbræt (rører ikke springbræt): 1 forsøg mere, ellers 0-spring Løber til hesten og rører springbræt	 Hver fase op til 0,3 Hver fase op til 0,5 Hver fase op til 0,3 Hver fase op til 0,2 Hver fase op til 0,1 Hver fase op til 0,1 Op til 0,3 0-spring 0-spring 0-spring
Kontakt med springbræt og 1. flyvefase	
Kropsposition på springbrættet er foroverbøjet og knækket i hoften Formår ikke at vise armtræk, hvor armene kommer bagfra Har ikke samlede fødder på springbræt Hopper flere gange på springbrættet Se desuden generelle fradrag for hest	Op til 0,3 Op til 0,2 Op til 0,2 Op til 0,2
Kontaktfase	

Bøjede arme Bøjede arme, så hovedet rører måtten Skuldervinkel Formår ikke at vise en lodret, strakt position fra hænder til hofter (forlæns kolbøtte-lignende spring) Flytter hænderne på måtten (tager skridt eller hop med hænderne)	Op til 0,5 2,0 Op til 0,3 Op til 2,0 Op til 0,3
2. flyvefase	
Manglende 2. flyvefase og skulderafvikling Se desuden generelle fradrag for hest	Op til 0,5
Landing	
Formår ikke at lande i en strakt liggende position på ryggen med armene ved ørene og fødder og skuldre i måtten. Eksempler på dette: Gymnasten lander direkte på numsen, rejser sig op og giver tegn Gymnasten lander på ryggen, men men svaj i lænden og benene bøjet og løftet fra måtten Hvis gymnasten lander på numsen, men derefter lægger sig ned på ryggen: Tag ikke fradrag for ikke at vise landing i en strakt liggende position, men tag fradrag indledende til landing på numsen, fx hoftebøjning.	Op til 1,0 1,0 0,5

Fradrag overslag trin 4-6

Fradrag overslag

Dynamik gennem hele springet: Op til 0,3

1. flyvefase

Hoftebøjning	op til 0,5
Svaj	op til 0,3
Bøjede ben	op til 0,3
Spredte ben	op til 0,2
Udspændte fodled	0,05

Kontaktfase

Bøjede arme	op til 0,3
Hoved rammer hest	2,0
Skuldervinkel	op til 0,3
Hoftebøjning	op til 0,5
Svaj	op til 0,3
Bøjede ben	op til 0,3
Spredte ben	op til 0,2
Udspændte fodled	0,05

Flytter hænderne på hesten (går skridt eller hopper) 0,3

For lang tid på hest op til 0,5

Vinkel for aftryk (formår ikke at forlade hesten i lodret position):
1-45 grader: 0,05-0,5
Senere end 45 grader: 0,5-1,0

2. flyvefase

Manglende højde	op til 0,5
Manglende længde	op til 0,3
Hoftebøjning	op til 0,5
Svaj	op til 0,3
Bøjede ben	op til 0,3
Spredte ben	op til 0,2
Udspændte fodled	0,05

0-spring
- Laver forkert spring
- Løber til hesten, men rører ikke springbræt: 1 forsøg mere, ellers 0-spring
- Løber til hesten og rører springbræt
- Trænermodtagning

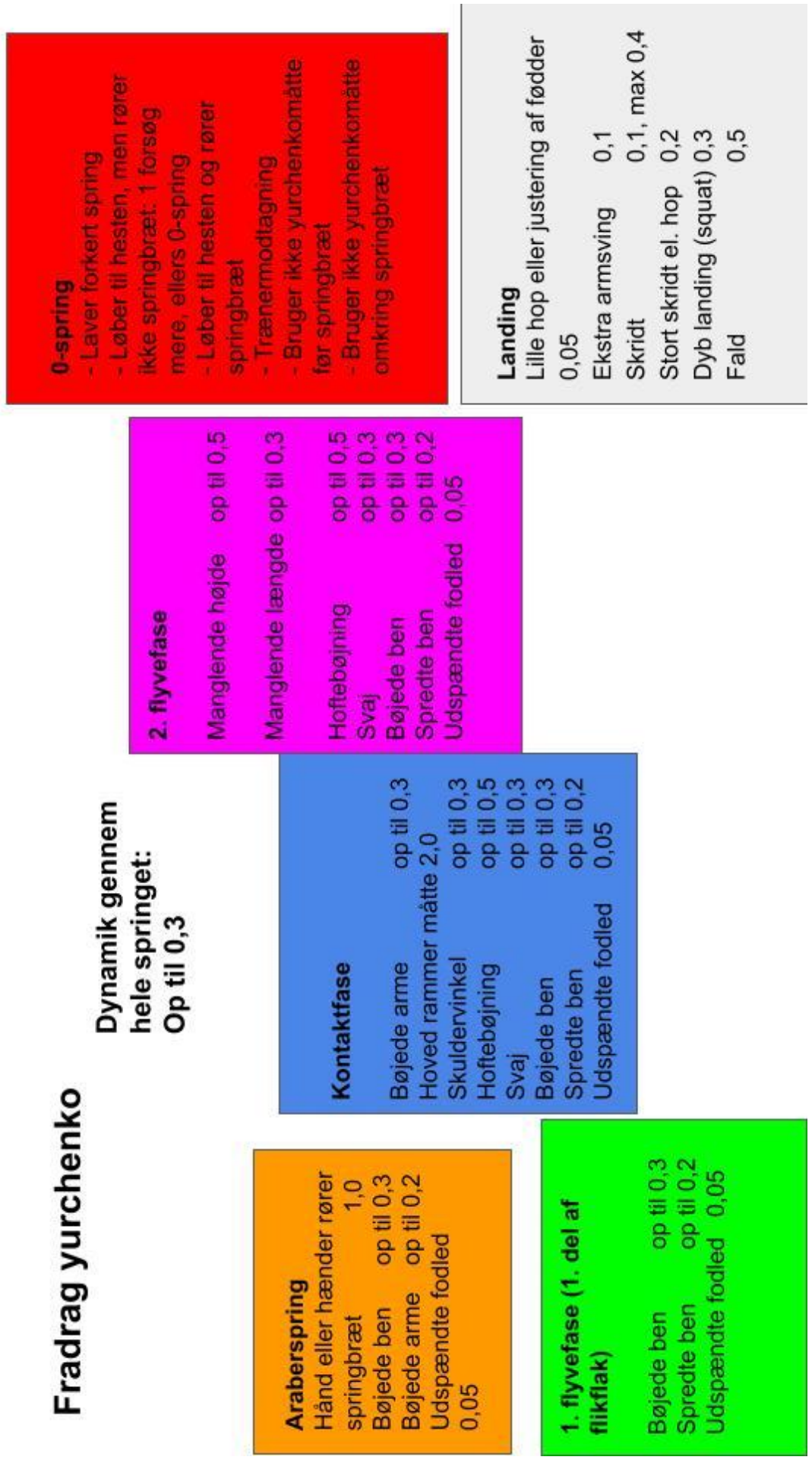
Landing

Lille hop eller justering af fødder 0,05

Ekstra armsving	0,1
Skridt	0,1, max 0,4
Stort skridt el. hop	0,2
Dyb landing (squat)	0,3

Berøring af måtte eller redskab med en eller begge hænder eller krop efter landing
- Snitte eller ramme 0,3
- Vægt på hænder eller fald på måtte eller opad redskab 0,5

Fradrag yurchenko trin 6



6.2 Barre

Fradrag trin 1 barre

Moment	Fejl	Fradrag
Baglæns opgang (0,6)	Hopper op i baglæns opgang Sætter af med 1 ben ad gangen Bøjede ben	0,3 0,3 Op til 0,3
Vip x 5 (0,2 hver)	Formår ikke at løfte hoften fra barren Forkert kropsposition (svaj) Bøjede arme Bøjede ben Spredte ben	0,3 hver gang Op til 0,2 hver gang Op til 0,3 Op til 0,3 Op til 0,2
Bugomsving (0,6)	Bøjede arme Bøjede ben Spredte ben Forkert kropsposition (strakt linje fra skuldre til fødder med bryst i hul)	Op til 0,3 Op til 0,3 Op til 0,2 Op til 0,2
Forlæns nedgang (0,6)	Formår ikke at holde katete i 3 sekunder med hagen over stangen Hagen rører stangen i kateten Formår ikke at holde benene i vandret Bøjede ben Spredte ben	Op til 0,3 0,3 Op til 0,3 Op til 0,3 Op til 0,2

Fradrag trin 2 barre

Moment	Fejl	Fradrag
Baglæns opgang (0,6)	Hopper op i baglæns opgang Sætter af med 1 ben ad gangen Bøjede ben	0,3 0,3 Op til 0,3
Vip (0,2)	Formår ikke at løfte hoften fra barren Forkert kropsposition (svaj) Bøjede arme Bøjede ben Spredte ben	0,3 Op til 0,2 Op til 0,3 Op til 0,3 Op til 0,2
Bugomsving (0,6)	Bøjede arme Bøjede ben Spredte ben Forkert kropsposition (strakt linje fra skuldre til fødder med bryst i hul)	Op til 0,3 Op til 0,3 Op til 0,2 Op til 0,2
Vip + skub væk (0,4)	Bøjede arme Bøjede ben Spredte ben Forkert kropsposition Formår ikke at holde skuldrene foran stangen i vippet, inden hun skubber væk	Op til 0,3 Op til 0,3 Op til 0,2 Op til 0,2 Op til 0,3
Stor start (0,8)	Formår ikke at løfte tæerne op til 45 grader fra stangen i første løft Bøjede ben Spredte ben Viser ikke svaj under stangen med tæerne bag kroppen Formår ikke at løfte tæerne op til 45 grader fra stangen i	0,2 Op til 0,3 Op til 0,2 Op til 0,2

	første løft Formår ikke at vise et udsving, hvor skuldrene og hoften åbnes	Op til 0,2 Op til 0,3
3 Sving (0,3 hver = 0,9) Bagudsving	Bøjede ben Spredte ben Formår ikke at vise en strakt hulposition fra hænder til hofte med bryst i hulposition Formår ikke at vise en rundet vinkel i hoften, hvor fødderne er foran hoften: - Hoften er på linje med fødderne - Fødderne er bagved hoften og gymnasten viser svajposition Formår ikke at holde hulposition indtil fødderne har passeret lav stang	Op til 0,3 Op til 0,2 Op til 0,2 hver gang 0,2 hver gang 0,3 hver gang 0,2 hver gang
Fremsving/spark	Formår ikke er vise lille svajposition under stangen Formår ikke at sparke fødderne opad og vise hulposition i spark	0,1 hver gang 0,2 hver gang

Fradrag trin 3 barre

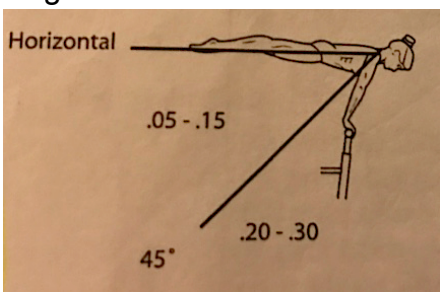
Moment	Fejl	Fradrag
Kipsving (0,4)	Sætter ikke af med begge fødder på samme tid Laver løbekip Formår ikke at føre frem med fødderne først Manglende åbning i hoften i fremsving Bøjede ben Spredte ben	0,1 0,3 Op til 0,3 Op til 0,2 Op til 0,3 Op til 0,2
Baglæns opgang (0,4)	Holder ikke fast i barren mellem kipsving og baglæns opgang Laver afsæt i benene Sætter af med 1 ben ad gangen Ekstra support (sætter fx hagen på stangen og støtter) Bøjede ben Spredte ben	0,1 0,3 0,3 0,3 Op til 0,3 Op til 0,2
Vip (0,2)	Formår ikke at løfte hoften fra barren Forkert kropsposition (svaj) Bøjede arme Bøjede ben Spredte ben	0,3 Op til 0,2 Op til 0,3 Op til 0,3 Op til 0,2
Bugomsving (0,4)	Bøjede arme Bøjede ben Spredte ben Forkert kropsposition (strakt linje fra skuldre til fødder med bryst i hul)	Op til 0,3 Op til 0,3 Op til 0,2 Op til 0,2

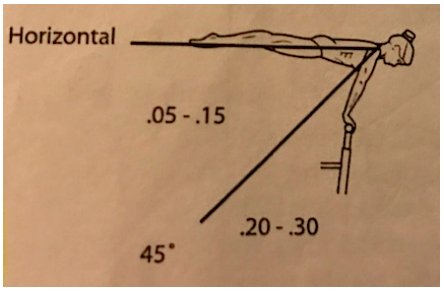
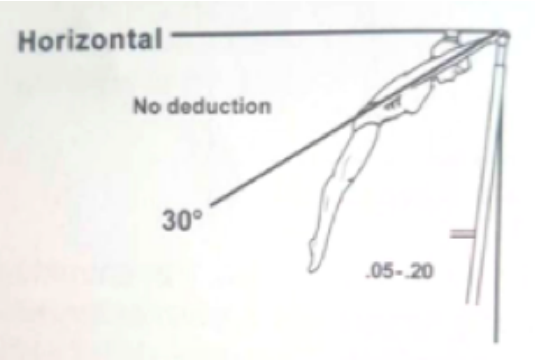
Vip + 1-bens squat igennem (0,4)	Fod/ben rører barren (slag eller snitte) Formår ikke at løfte torsoen efter squat igennem	0,2 0,2
Rideomsving (0,6)	Vender ikke hænder til undergreb på samme tid Løfter ikke torso inden og efter ridesomsving Holder ikke undergreb Bøjede ben Bøjede arme “Krog” med knæ for at komme op Kommer gymnasten ikke rundt i rideomsvinget og svinger baglæns ned igen: Træk op til momentets værdi for ufuldstændigt stort moment + fald (både hvis gymnasten kommer op til stødt igen selv og hvis træner hjælper)	0,2 Op til 0,2 hver gang 0,3 Op til 0,3 (ikke krog) Op til 0,3 0,5
1-bens cut baglæns (0,4)	Vender ikke hænder til overgreb inden 1-bens cut Arm og ben føres ikke tilbage til stødt på samme tid (ændring af moment til et helt andet)	0,1 0,8
Squat on (0,6)	Alternativ fodplacering Manglende vip og løft af fødder inden squat on (kun hofteløft) Landing: Se generelle fradrag	0,1 0,1

Fradrag trin 4 barre

Fradragstabel angiver fradrag specifikt for det givne moment. Der skal altid tages generelle fradrag.		
Moment	**Fejl**	**Fradrag**
Kip (0,8)	Sætter ikke af med begge fødder på samme tid	0,1
	Laver løbekip	0,3
	Formår ikke at føre frem med fødderne først	Op til 0,3
	Manglende åbning i hoften i fremsving	Op til 0,2
	Samler ikke benene i fremsving i kip med spredte ben	0,1
Vip (0,2)	Se generelle fradrag	
Bugomsving (0,4)	Se generelle fradrag	Op til 0,3 Op til 0,2
Squat on og hop til høj (0,6)	Alternativ fodplacering	0,1
3 x sving (0,3 hver)	Se generelle fradrag	
Afspring: ½ vending (0,4)	Formår ikke er vise lille svajposition under stangen	0,1
	Formår ikke at sparke fødderne opad og vise hulposition i spark	0,2
	Drejer før 45 grader under stangen	Op til 0,2
	Formår ikke at dreje 180 grader i kroppen, inden hånden kontakter barren	Op til 0,2
	Rører ikke med hånden efter vendingen	0,3

Fradrag trin 5 barre

Fradragstabel angiver fradrag specifikt for det givne moment. Der skal altid tages generelle fradrag.		
Moment	**Fejl**	**Fradrag**
Kip (0,8)	Sætter ikke af med begge fødder på samme tid Laver løbekip Formår ikke at føre frem med fødderne først Manglende åbning i hoften i fremsving Samler ikke benene i fremsving i kip med spredte ben	0,1 0,3 Op til 0,3 Op til 0,2 0,1
Vip til vandret (0,6)	Manglende højde i vip: (Der måles fra det laveste punkt af kroppen) 1-45 grader under vandret 46 grader under vandret eller lavere 	0,05-0,15 0,2-0,3
Bugomsving (0,4)	Se generelle fradrag	
Squat on og hop til høj (0,6)	Alternativ fodplacering	0,1
Kip (0,8)	Formår ikke svinge strakt frem, inden fødderne føres op til stangen	Op til 0,2
Vip til vandret (0,6)	Manglende højde i vip: (Der måles fra det laveste punkt af kroppen) 1-45 grader under vandret 46 grader under vandret eller lavere	0,05-0,15 0,2-0,3

		
Bugomsving (0,4)	Se generelle fradrag	
Udsving og bagudsving (0,8)	Manglende højde på bagudsving: Hofterne er ikke i minimum 30 grader under høj stang (bagudsving): 	Op til 0,2
Afspring: Lukket eller strakt baglæns salto (0,8)	Formår ikke er vise lille svajposition under stangen Højde i salto Lukket salto: Manglende bøj i knæ og hofte (Minimum 135 grader i hver vinkel) Manglende udretning inden landing Strakt salto: Formår ikke at holder en strakt hulposition gennem hele saltoen	0,1 Op til 0,4 Hver vinkel op til 0,2 Op til 0,2 Op til 0,2

Fradrag trin 6 barre

Fradragstabel angiver fradrag specifikt for det givne moment. Der skal altid tages generelle fradrag.		
Moment	**Fejl**	**Fradrag**
Kip (0,6)	Sætter ikke af med begge fødder på samme tid Laver løbekip Formår ikke at føre frem med fødderne først Manglende åbning i hoften i fremsving Samler ikke benene i fremsving i kip med spredte ben	0,1 0,3 Op til 0,3 Op til 0,2 0,1
Vip til 30 grader over vandret (0,6)	Manglende amplitude i vip (Der måles fra det laveste punkt af kroppen) 1-29 grader over vandret I vandret Under vandret	0,05-0,25 0,3 0,35-0,4
Fri felg til vandret, baby-stalder eller babyfodmølle (0,8) Skal udføres med strakte ben.	Fri felg under vandret Manglende rytme i stalder eller fodmølle	0,3 Op til 0,3
Kip (0,6)	Formår ikke at føre frem med fødderne først Manglende åbning i hoften i fremsving Samler ikke benene i fremsving i kip med spredte ben	Op til 0,3 Op til 0,2 0,1

Squat on og hop til høj (0,4)	Alternativ fodplacering	0,1
Kip (0,6)	Formår ikke svinge strakt frem, inden fødderne føres op til stangen	Op til 0,2
Vip til 30 grader over vandret (0,6)	Manglende amplitude i vip (Der måles fra det laveste punkt af kroppen) 1-29 grader over vandret I vandret Under vandret	 0,05-0,25 0,3 0,35-0,4
Late-drop (0,6)	Formår ikke er vise lille svajposition under stangen Overdrevet pikering i hofte Manglende kontinuitet mellem laydrop og bugomsving	0,1 Op til 0,2 Op til 0,3
Bugomsving (0,4)	Se generelle fradrag	
Vip og afspring: Lukket eller strakt baglæns salto (0,8)	Formår ikke er vise lille svajposition under stangen Højde/løft i salto Lukket salto: Manglende bøj i knæ og hofte (Minimum 135 grader i hver vinkel) Manglende udretning inden landing Strakt salto: Se generelle fradrag	0,1 Op til 0,4 Hver vinkel op til 0,2 Op til 0,2

6.3 Bom

Fradrag trin 1 bom

Moment	Fejl	Fradrag
Opspring (0,2) og V-sit (0,2)	Formår ikke at spænde kroppen i stødt Formår ikke at vise en V-position (manglende løft af ben)	Op til 0,1 Op til 0,2
Forlæns kolbøtte (0,8)	Formår ikke at strække begge ben i løbet af kolbøtten. Skubber med armene/hænderne for at komme op og stå efter kolbøtten Manglende kontinuitet/bevægelse i kolbøtten	Op til 0,3 0,3 Op til 0,1
Arabesque (0,4)	Løfter ikke benet til minimum 30 grader fra bommen Holder ikke balancen i 1 sekund Holder ikke overkroppen oppe og skuldrene oprejst	Op til 0,2 Op til 0,2 Op til 0,2
Benspark (0,4)	Formår ikke at sparke ben til vandret Holder ikke hoften lige i sparkene Formår ikke at holde overkroppen lige og/eller bøjer i hoften	Op til 0,2 hver gang Op til 0,2 hver gang Op til 0,2
Balance på tå (0,2)	Formår ikke at holde	

	balance i 2 sekunder	Op til 0,2
Hughop (0,4)	Formår ikke at trække benene højt nok op og viser ikke 90 graders vinkel i hofte og/eller knæ Formår ikke at rette ud fra hughoppet og åbne i hoften inden landingen	Hver vinkel op til 0,1 Op til 0,1
Afspring: Hughop (0,6)	Manglende højde på hoppet Formår ikke at trække benene højt nok op og viser ikke 90 graders vinkel i hofte og/eller knæ Formår ikke at rette ud fra hughoppet og åbne i hoften inden landingen	Op til 0,2 Hver vinkel op til 0,1 Op til 0,1

Fradrag trin 2 bom

Moment	Fejl	Fradrag
Opspring (hop til stødt) (0,2)	Formår ikke at spænde kroppen i stødt.	Op til 0,1
V-sit (0,2) og sving til hulposition (0,6)	Formår ikke at vise en v-position, fordi benene ikke løftes højt nok. Forkert kropsposition Manglende amplitude i bensvinget Viser ikke hulposition i landingen	Op til 0,1 Op til 0,2 Op til 0,1 0,2
Arabesque (0,4)	Løfter ikke benet til minimum 30 grader fra bommen Holder ikke balancen i 1 sekund Holder ikke overkroppen oppe og skuldrene oprejst	Op til 0,2 Op til 0,2 Op til 0,2
¾ håndstand (0,8)	Sætter hænderne forskudt Formår ikke at samle fødderne Viser ikke ¾ håndstand	0,1 0,1 Op til 0,3
Løbeskridt (0,4)	Se generelle fradrag	
½ tåvending (0,2)	Drejer ikke højt på tå	Op til 0,2
Mini-spagathop (0,4)	Spreder ikke benene til minimum 30 grader Lander ikke med samlede fødder	Op til 0,2 Op til 0,1

Afspring: Vejrmølle til håndstand (0,8)	Formår ikke at vise håndstandsposition (lodret position)	Op til 0,3

Fradrag trin 3 bom

Moment	Fejl	Fradrag
Opspring: Bensving med ½ vending (0,2)	Se generelle fradrag	
V-sit (0,2), sving til hugsiddende (0,4)	Bøjer benene tidligt i forberedelse til hugsiddende landing (under bom-niveau)	Op til 0,2
Coupé skridt & ½ pirouettevending (0,4)	Se generelle fradrag	
Mini-spagatspring (0,6)	Bøjer det forreste ben i afsæt Formår ikke at sprede benene nok (mindre end 60 grader) Formår ikke at vise en pause-position i landingen	Op til 0,1 Op til 0,2 0,05
¾ Håndstand (0,6)	Sætter hænderne forskudt Formår ikke at samle fødderne Viser ikke ¾ håndstand	0,1 0,1 Op til 0,3
½ pirouette (0,4)	Se generelle fradrag	
Strakt hop (0,4)	Se generelle fradrag	
Hughop (0,4)	Formår ikke at trække benene højt nok op og viser ikke 90 graders vinkel i hofte og/eller knæ	Hver vinkel op til 0,1
Arabesque & balance til vandret (0,4)	Formår ikke at løfte ben til minimum 45 grader i arabesque Holder ikke arabesque i 1 sekund	Op til 0,2 Op til 0,1

	Formår ikke at løfte benet til minimum vandret i balance Holder ikke balance i 2 sekunder	Op til 0,2 Op til 0,2
½ tåvending (0,2)	Se generelle fradrag	
Afspring: Vejrmølle til håndstand, ¼ vending (0,6) Eksempel på fradrag ved afspring: Gymnasten forsøger på afspring, men falder den forkerte vej. Træk: - 0,3 for manglende lodret position - 0,1 for manglende 1 sek. i håndstand - 0,1 for ufuldstændig ¼ vending - Træk op til momentets værdi for ufuldstændigt moment (i dette tilfælde 0,5) - 0,5 (fald) Men husk det samlede fradrag ikke må overstige momentets værdi + 0,5, i dette tilfælde 1,3 Derfor vil fradraget i denne situation være 1,1.	Formår ikke at vise håndstandsposition (lodret position) Formår ikke at holde håndstand 1 sekund Ufuldstændig ¼ vending eller overroterer den ¼ vending Formår ikke at holde kropspositionen strakt gennem hele afspringet	Op til 0,3 Op til 0,1 Op til 0,1 Op til 0,2

Fradrag trin 4 bom

Fradragstabel angiver fradrag specifikt for det givne moment. Der skal altid tages generelle fradrag.		
Moment	**Fejl**	**Fradrag**
Opspring: Bensving med ½ vending (0,2)	Skubber fra med hænderne for at komme op og stå	0,3
½ pirouettevending (0,4)	Se generelle fradrag	
Spagatspring (0,6)	Bøjer det forreste ben i afsæt Formår ikke at sprede benene nok (mindre end 90 grader) Formår ikke at vise en pause-position i landingen	Op til 0,1 Op til 0,2 0,05
Vægtoverførsel forlæns og baglæns (0,2)	Manglende bøjede ben i overførslen fra det ene til det andet ben	Op til 0,1 hver gang
Håndstand (0,6)	Sætter hænderne forskudt Formår ikke at samle fødderne Viser ikke håndstand (lodret position) Står ikke på hænder 1 sekund	0,1 0,1 Op til 0,3 Op til 0,1
½ tåvending venstre og højre (0,4)	Se generelle fradrag	
½ pirouette (0,4)	Se generelle fradrag	
Vejrmølle (0,6)	Se generelle fradrag	
Almindelig strakt hop (0,4) & spagathop (0,4)	Se generelle fradrag	

	Manglende benspredning (under 90 grader)	Op til 0,2
Arabesque & balance til vandret (0,4)	Formår ikke at løfte ben til minimum 45 grader under vandret i arabesque Holder ikke arabesque i 1 sekund Formår ikke at løfte benet til minimum vandret i balance Holder ikke balance i 2 sekunder	Op til 0,2 Op til 0,1 Op til 0,2 Op til 0,2
Afspring: Vejrmølle til håndstand, ¼ vending (0,6) Eksempel på fradrag ved afspring: Gymnasten forsøger på afspring, men falder den forkerte vej. Træk: - 0,3 for manglende lodret position - 0,1 for manglende 1 sek. i håndstand - 0,1 for ufuldstændig ¼ vending - Træk op til momentets værdi for ufuldstændigt moment (i dette tilfælde 0,5) - 0,5 (fald) Men husk det samlede fradrag ikke må overstige momentets værdi + 0,5, i dette tilfælde 1,3 Derfor vil fradraget i denne situation være 1,1.	Formår ikke at vise håndstandsposition (lodret position) Formår ikke at holde håndstand 2 sekunder Ufuldstændig ¼ vending eller overroterer den ¼ vending Formår ikke at holde kropspositionen strakt gennem hele afspringet	Op til 0,3 Op til 0,2 Op til 0,1 Op til 0,2

Fradrag trin 5 bom

Fradragstabel angiver fradrag specifikt for det givne moment. Der skal altid tages generelle fradrag.		
Moment	**Fejl**	**Fradrag**
Opspring: Saksebensving med ½ vending (0,2)	Skubber fra med hænderne for at komme op og stå	0,3
Coupé skridt, sidelæns développé, forlæns balance (0,4)	Formår ikke at holde ben i minimum 45 grader i sidelæns développé Holder ikke forlæns balance med ben i minimum vandret Holder ikke forlæns balance i minimum 1 sek.	Op til 0,1 Op til 0,1 Op til 0,1
½ pirouettevending (0,4)	Se generelle fradrag	
Spagatspring (0,6)	Bøjer det forreste ben i afsæt Formår ikke at sprede benene nok (mindre end 120 grader) Formår ikke at vise en pause-position i landingen	Op til 0,1 Op til 0,2 0,05
Vægtoverførsel forlæns og baglæns (0,2)	Manglende bøjede ben i overførslen fra det ene til det andet ben	Op til 0,1 hver gang
Baglæns bro eller baglæns rulle til håndstand (0,6)	Baglæns bro: Formår ikke at løfte benet samtidig med svaj Sætter hænder forskudt Manglende benspredning i spagat i håndstand	 0,1 0,1

	(under 150 grader) Baglæns rulle til håndstand: Når ikke minimum ¾ håndstand Laver baglæns rulle til spredte ben (hovedet bliver i bommen) = ændring af moment	Op til 0,2 Op til 0,2 0,6
½ tåvending venstre og højre (0,4)	Se generelle fradrag	
1/1 pirouette (0,4)	Se generelle fradrag	
Hughop (0,4) & spagathop (0,4)	Hughop: Når ikke minimumsvinkel på 90 grader Manglende benspredning (under 120 grader)	Op til 0,1 hver vinkel (hofte og knæ) Op til 0,2
Arabesque & balance til 45 grader (0,4)	Formår ikke at løfte ben <u>over</u> 45 grader i arabesque Holder ikke arabesque i 1 sekund Formår ikke at løfte benet til minimum 45 grader over vandret i balance Holder ikke balance i 2 sekunder	Op til 0,2 Op til 0,1 Op til 0,2 Op til 0,2
½ tåvending i lunge (0,2)	Se generelle fradrag	
Afspring: Håndstand, ¼ vending til sidelæns håndstand, ¼ drejning (0,8) Eksempel på fradrag ved afspring: Gymnasten forsøger på	Formår ikke at vise håndstandsposition (lodret position) Formår ikke at holde 1. håndstand 1 sekund Formår ikke at holde 2.	Op til 0,3 hver håndstand Op til 0,1

afspring, men falder den forkerte vej. Træk: - 0,3 for manglende lodret position - 0,1 for manglende 1 sek. i håndstand - 0,1 for ufuldstændig ¼ vending - Træk op til momentets værdi for ufuldstændigt moment (i dette tilfælde 0,5) - 0,5 (fald) Men husk det samlede fradrag ikke må overstige momentets værdi + 0,5, i dette tilfælde 1,3 Derfor vil fradraget i denne situation være 1,1.	håndstand 2 sekunder Ufuldstændig ¼ vending eller overroterer den ¼ vending	Op til 0,2 Op til 0,1

Fradrag trin 6 bom

Fradragstabel angiver fradrag specifikt for det givne moment. Der skal altid tages generelle fradrag.		
Moment	**Fejl**	**Fradrag**
Opspring (0,4)		
Spring fra én ben opspring	Viser ikke arabesque-position i landing med ben minimum i vandret	Op til 0,2
Split opspring	Manglende split Torsoen rører ikke bommen Gymnasten viser ikke split med hænderne frie	Op til 0,2 0,2 0,2
Kolbøtte opspring	Se generelle fradrag	
Spagathop i 180 grader (0,4) og switchhop (0,4)	Manglende benspredning i spagathop (under 180 grader) Lander ikke med samlede fødder i begge hop Formår ikke at vise “veksel-action” i switchhop, hvor fødderne bytter plads Manglende kontinuitet mellem hoppene (manglende armbevægelse, står stille)	Op til 0,2 Op til 0,1 hver gang Op til 0,1 Op til 0,3
1/1 pirouette (0,4)	Se generelle fradrag	
Forlæns bro (0,8) eller 1-bens kraftspring (0,8)	Manglende afvikling i skuldrene (kraftspring)	Op til 0,2 (el. ændring

	Afvikling i skuldrene (forlæns bro)	af moment) Op til 0,2 (el. ændring af moment)
1-bens flik (0,8)	Formår ikke at sprede benene til spagat i håndstand (senere end håndstand eller lander på 2 fødder)	Op til 0,3
Balance 2 sekunder minimum vandret (0,4)	Formår ikke at holde det løftede ben i minimum vandret Holder ikke balance i minimum 2 sekunder	Op til 0,2 Op til 0,2
Afspring: Vejrmølle + ophop eller baglæns bro + ophop (0,6)	Vejrmølle + ophop: Manglende kontinuitet mellem vejrmølle og hop Vejrmølle går ikke gennem lodret Manglende højde på hoppet Baglæns bro + ophop: Manglende kontinuitet mellem baglæns bro og hop Manglende benspredning i spagat i håndstand (under 150 grader)	Op til 0,2 Op til 0,3 Op til 0,3 Op til 0,2 Op til 0,2

6.4 Gulv

Fradrag trin 1 gulv

Moment	Fejl	Fradrag
Forlæns kolbøtte, landing med spredte ben (0,4)	Lander med benen bøjet i huglanding	0,3
Hovedstand (0,4) og “hængsel” (0,4)	Formår ikke at holde hovedstand i 2 sekunder Formår ikke at holde hoften åben og strakt i “hængsel”	Op til 0,2 Op til 0,2
Vejrmølle (0,6)	Sætter hænderne i gulvet på samme tid Laver ikke vejrmøllen igennem lodret	0,1 Op til 0,3
Baglæns kolbøtte med hoftebøjet landing (0,4)	Sætter hænderne i gulvet, mens benene bøjer og inden kolbøtten starter	0,3
Håndstand (0,6)	Formår ikke ikke vise en håndstand med strakt krop og hofte Holder ikke håndstand i 1 sekund	Op til 0,2 Op til 0,2
Forlæns balance på én fod (0,2)	Formår ikke at holde balance i 1 sekund	Op til 0,1
Spagathop (0,4)	Formår ikke at sprede benene nok (under 30 grader) Lander ikke med fødderne samlet	Op til 0,2 Op til 0,1
½ tåvending (0,2)	Drejer ikke højt på tå	Op til 0,2
Forlæns chassé (0,4)	Formår ikke at lave	

	chassé gennem 4. position Formår ikke at samle fødderne i luften Holder ikke god og spændt kropsposition i overkroppen	Op til 0,1 Op til 0,2 Op til 0,2

Fradrag trin 2 gulv

Moment	Fejl	Fradrag
Håndstand + forlæns kolbøtte (0,6)	Formår ikke at gå gennem lodret Formår ikke at samle fødderne i håndstand Formår ikke at holde håndstand 1 sekund Rejser sig i kolbøtten ved at “skubbe” med hænderne i gulvet	Op til 0,3 0,1 0,1 0,3
Araberspring + ophop (0,6)	Formår ikke at gå gennem lodret Lander ikke med fødderne samtidig Formår ikke at lave et direkte ophop efter landingen i araberspringet Bøjede ben/knæ	Op til 0,3 0,1 0,1 Op til 0,3
Baglæns kolbøtte med strakte arme til hoftebøjet landing (0,4)	Bøjede arme Sætter hænderne i gulvet, mens benene bøjer og inden kolbøtten starter	Op til 0,3 0,3
Bro og spark over (0,6)	Skubber ikke skuldrene udover hænderne i bro Ekstra spark for at komme over	Op til 0,2 0,3 hver gang
Forlæns balance på én fod (0,2)	Holder ikke balance i 2 sekunder	Op til 0,2
Forlæns chassé (0,4)	Formår ikke at lave chassé gennem 4. position Formår ikke at samle	Op til 0,1

	fødderne i luften Holder ikke god og spændt kropsposition i overkroppen	Op til 0,2 Op til 0,2
Mini spagatspring (0,6)	Bøjer højre ben i afsætsfasen Formår ikke at sprede benene nok (mindre end 60 grader)	0,1 Op til 0,2
½ pirouettevending (0,2)	Se generelle fradrag	
Strakt hop (0,4)	Se generelle fradrag	
Hughop (0,4)	Formår ikke at bøje knæ og hofte til en minimumsvinkel på 90 grader Manglende udretning i hoften inden landing	Op til 0,1 (hver vinkel) Op til 0,1

Fradrag trin 3 gulv

Moment	Fejl	Fradrag
Små hop, almindelig strakt hop (0,4) og spagathop (0,4)	Se generelle fradrag for strakt hop Formår ikke at lande med fødderne samlet efter spagathop Manglende benspredning (under 90 grader)	 Op til 0,1 Op til 0,2
Håndstand + forlæns kolbøtte (0,6)	Formår ikke at gå gennem lodret Formår ikke at samle fødderne Formår ikke at holde håndstand 1 sekund Rejser sig i kolbøtten ved at “skubbe” med hænderne i gulvet	Op til 0,3 0,1 0,1 0,3
Håndstand til bro, spark over (0,6)	Formår ikke at samle fødderne i håndstand Formår ikke at skubbe skuldrene udover hænderne i bro Lander ikke med fødderne samtidig i bro Manglende benspredning i spagat i håndstand (under 120 grader)	0,1 Op til 0,2 0,1 Op til 0,2
Spagatspring (0,6) og L-hop (0,2)	Bøjer højre ben i afsætsfasen Manglende benspredning i spagatspring (under 90 grader)	Op til 0,1 Op til 0,2

	Løfter ikke forreste ben op til minimum vandret i L-hop	Op til 0,1
Siddende spagat (0,2)	Manglende spagat (skal være i 180 grader)	Op til 0,2
Vægtoverførsel (0,2)	Manglende bøjede ben i overførslen fra det ene til det andet ben	Op til 0,1
Baglæns kolbøtte til hul (0,6)	Bøjede arme Sætter hænderne i gulvet, mens benene bøjer og inden kolbøtten starter Laver baglæns rulle til håndstand (inden for 20 grader)	Op til 0,3 0,3 0,6
½ pirouette (0,4)	Se generelle fradrag	
Araberspring (0,4) & flikflak + ophop (0,6)	Manglende acceleration i hele serien Formår ikke at gå gennem lodret i araberspring Lander ikke med fødderne samtidig i araberspring Dyb squat inden flikflak Lander ikke med fødderne samtidig i flikflak Formår ikke at lave et direkte ophop efter flikflakken Viser ikke kontrolleret “stick”-landing efter flikflak	Op til 0,2 Op til 0,3 0,1 Op til 0,2 0,1 0,1 0,05

Fradrag trin 4 gulv

Fradragstabel angiver fradrag specifikt for det givne moment. Der skal altid tages generelle fradrag.		
Moment	**Fejl**	**Fradrag**
Små hop & splithop (0,4)	Manglende benspredning (under 120 grader)	Op til 0,2
Flyvrulle (0,6)	Manglende flyv Rejser sig i rullen ved at "skubbe" med hænderne i gulvet	Op til 0,2 0,3
Kraftspring til 2 fødder + ophop (0,6)	Formår ikke at holde arme ved øre og fokus på hænderne gennem hele kraftspringet Flyv ned på hænder Sætter hænder forskudt Manglende aftryk/flyv Ingen aftryk/flyv (laver bro) (ændring af moment) Lander ikke med fødderne på samme tid Formår ikke at lave ophop direkte efter landingen	Op til 0,2 Op til 0,2 0,1 Op til 0,2 0,6 0,1 0,1
Spagatspring (0,6) og L-hop med ¼ drejning (0,2)	Bøjer forreste ben i afsætsfasen Manglende benspredning i spagatspring (under 120 grader) Løfter ikke forreste ben op til minimum vandret i L-hop	Op til 0,1 Op til 0,2 Op til 0,1
Siddende spagat (0,2)	Manglende spagat (skal	

	være i 180 grader)	Op til 0,2
Vægtoverførsel forlæns og baglæns (0,2)	Manglende bøjede ben i overførslen fra det ene til det andet ben	Op til 0,1 hver gang
Baglæns rulle til håndstand (0,6)	Sætter hænderne i gulvet, mens benene bøjer og inden kolbøtten starter Manglende håndstand	0,3 Op til 0,3
1/1 pirouette (0,4)	Se generelle fradrag	
Saksespark (0,4)	Manglende højde på begge ben; første ben under vandret og andet ben i vandret eller under.	Op til 0,1 hver gang
Baglæns bro (0,6)	Formår ikke at løfte benet samtidig med svaj (taber benet eller løftet benet efter svajet er begyndt) Sætter hænder forskudt Manglende benspredning i spagat i håndstand (under 150 grader)	Op til 0,1 0,1 Op til 0,2
Araberspring (0,4) & flikflak (0,6), flikflak (0,6) + ophop (0,6)	Se generelle fradrag	

Fradrag trin 5 gulv

Fradragstabel angiver fradrag specifikt for det givne moment. Der skal altid tages generelle fradrag.		
Moment	**Fejl**	**Fradrag**
Splithop (0,4) & strakt hop med ½ vending (0,4)	Manglende benspredning (under 150 grader) Se generelle fradrag	Op til 0,2
1-bens flikflak (0,6)	Formår ikke at sprede benene til spagat i håndstand (senere end håndstand eller lander på 2 fødder)	Op til 0,3
Forlæns salto (0,8)	Se generelle fradrag Ændre lukket salto til hoftebøjet eller strakt: Ændring af moment = op til momentets værdi	
1-bens kraftspring (0,6) + 2-bens kraftspring (0,6)	Formår ikke at holde arme ved øre og fokus på hænderne Flyv ned på hænder Sætter hænder forskudt Manglende aftryk/flyv Ingen aftryk/flyv (laver bro) (ændring af moment) Lander ikke med fødderne på samme tid efter 2-bens kraftspring Formår ikke at lave ophop direkte efter landingen	Op til 0,2 hver gang Op til 0,2 hver gang 0,1 hver gang Op til 0,2 hver gang 0,6 hver gang 0,1 0,1

Spagatspring (0,6) og sidelæns splitspring (0,6)	Bøjer svingben (det gode ben) i afsætsfasen Manglende benspredning i spagatspring (under 150 grader) Manglende benspredning i splitspring (under 150 grader)	Op til 0,1 hver gang Op til 0,2 Op til 0,2
Siddende spagat (0,2)	Manglende spagat (skal være i 180 grader)	Op til 0,2
Vægtoverførsel forlæns og baglæns (0,2)	Manglende bøjede ben i overførslen fra det ene til det andet ben	Op til 0,1 hver gang
Baglæns rulle til håndstand (0,6)	Sætter hænderne i gulvet, mens benene bøjer og inden kolbøtten starter Manglende håndstand	0,3 Op til 0,3
1/1 pirouette (0,4)	Se generelle fradrag	
Saksespark (0,4)	Manglende højde på begge ben; første ben under vandret og andet ben i vandret eller under.	Op til 0,1 hver gang
Baglæns bro (0,6)	Formår ikke at løfte benet samtidig med svaj (taber benet eller løftet benet efter svajet er begyndt) Sætter hænder forskudt Manglende benspredning i spagat i håndstand (under 150 grader)	Op til 0,1 0,1 Op til 0,2
Araberspring (0,4) & flikflak (0,6), baglæns lukket salto (0,8)	Se generelle fradrag	

Fradrag trin 6 gulv

Fradragstabel angiver fradrag specifikt for det givne moment. Der skal altid tages generelle fradrag.		
Generelt fradrag Følger ikke den angivede rækkefølge af momenter.	0,3	
Moment	**Fejl**	**Fradrag**
Araberspring (0,4) & flikflak (0,6), baglæns lukket salto (0,8)	Stop i springserie (eks: laver pause mellem araberspring og flikflak) Se generelle fradrag	0,5 pr. gang
Gymnastisk serie: Spagatspring (0,4) og vekselspagat (0,6)	Formår ikke at løfte første fod op til minimum 30 grader i vekselspagat Bøjer ben i afsætsfasen til spagatspring Manglende benspredning (under 180 grader)	Op til 0,2 Op til 0,1 Op til 0,2 hver gang
Siddende spagat (0,2)	Manglende spagat (skal være i 180 grader)	Op til 0,2
1/1 håndstandsvending (0,6)	Underrotation op til 30 grader	Op til 0,2
Forlæns springsserie:		
Kraftspring (0,6) & lukket forlæns salto (0,6)	Formår ikke at holde arme ved øre og fokus på hænderne i kraftspring Flyv ned på hænder i kraftspring Forskudt håndisætning Manglende aftryk/flyv i kraftspring	Op til 0,2 Op til 0,2 0,1 Op til 0,2

	Manglende sammenlukning i salto Manglende udretning i salto Stop i springserie: (stop eller løbeskridt mellem kraftspring og salto)	Op til 0,2 Op til 0,2 0,5
Kraftspring (0,6) & flyvspring (0,6) + ophop	Flyv ned på hænder i kraftspring Forkert håndisætning i begge spring Manglende aftryk/flyv i begge spring (bro-action) Formår ikke at lave ophop direkte efter landingen Stop i springserie: (stop eller løbeskridt mellem kraftspring og flyvspring)	Op til 0,2 hver gang 0,1 hver gang 0,1 hver gang 0,1 0,1 0,5
Lukket salto (0,6) + lukket salto	Stop i springserie: (stop eller løbeskridt mellem saltoer) Se generelle fradrag	0,5
araber (0,2) + flik (0,4) + twist/arabian lukket salto (0,6)	Stop i springserie: (stop eller løbeskridt) Se generelle fradrag	0,5
Schmetterling eller kineser (0,6)	Tager mere end 2 skridts tilløb	0,1 (hvert skridt)
1/1 pirouette (0,4)	Se generelle fradrag	

7. Ordbog

A. “Badeboldearme”
Badebolde er beskrivelsen af arme-og håndpositionerne i pirouetter og pirouettevendinger på bom og gulv.
Gymnasten skal forestille sig, at hun kan have en badebold mellem armene. Albuerne skal være en smule bøjet/runde. Fingrene skal næsten røre hinanden.

B. ½ pirouettevending
Det er vigtigt, at der skelnes mellem pirouettevendingerne og pirouetterne på bom og gulv.
Pirouettevendingerne starter på flad fod med den modsatte fod strakt ved knæ eller skinneben. Når gymnasten skal vende, skal hun dreje over sin gode skuldre (venstrebenet = venstre skulder) ved at gå op på tå og derefter ned og lande på hælen igen i samme position som startpositionen.
Pirouettevendingerne laves altid med armene i badeboldearme.

C. Pirouettestart
Der må i alle pirouetter på bom og gulv vælges mellem følgende to startpositioner:

A.

B.

D. "Låst position"
Låst position bruges på bom og gulv, og er betegnelsen for, når gymnasten står på tå med den ene fod foran den anden, og fødderne er så tætte, at forreste hæl rører bagerste fods vrist.

E. "Lungeposition"
Lungepositionen er betegnelsen for den position, som gymnasten altid bør "gå igennem" inden alle håndstandsmomenter på bom og gulv (fx håndstand, vejrmølle, kraftspring, araberspring)
Der skal være en lige linje mellem bagerste fods hæl og fingrene. Linjen skal gå hele vejen op gennem kroppen. Armene skal være tætte ind til ørene og

forreste ben bøjet ved foden pegende udad.

F. “Arabesque”

G. “Balance”

H. Coupéskridt

Coupéskridtet laves på bom og gulv i enkelte og sammensatte kombinationer. Coupéskridtet laves ved at tage et skridt frem på tå og samtidig placere den modsatte fod ved skinnebenet. Markér skridtet på tå og gå derefter ned på hælen. Fokus er på fodarbejde.

I. Pranceskridt

Pranceskridt er et udvidet coupéskridt. Pranceskridtet laves ved at lave et coupéskridt samtidig med at den fod, der i coupéskridtet er ved skinnebenet "slæbes" langs gulvet bagfra og frem til den modsatte fod. Samtidig med at den støttende fod går ned på hælen, ender modsatte fod med strakt vrist ved siden af den støttende fod.

J. Fodpositioner

1. position:

2. position:

4. position:

5. position:

8.0 Helpdesk - nyt pr. 1/1 2022

Følgende afsnit gennemgår udvalgte fokuspunkter på de forskellige redskaber i trin 4-6.
Afsnittet er tiltænkt som en hjælp til dommere, der læser op til at skulle bedømme et bestemt redskab til en konkurrence.
Afsnittet kan ligeledes være en hjælp til trænere.

Hest

Overslag

Der lægges hovedvægt på følgende tre dele af overslaget i trin 4, 5 og 6:
1. Dynamik gennem hele springet: Differentiér mellem gymnasterne og brug fradraget mellem 0,0 og 0,3.

2. Lige kropsposition i alle faser
Husk at der kan tagess fradrag for hoftebøjning og svaj i alle tre faser af springet.

Eksempel på maksimalt fradrag for hoftebøjning (90 grader eller større bøjning i hoften)

3. Vinkel for aftryk

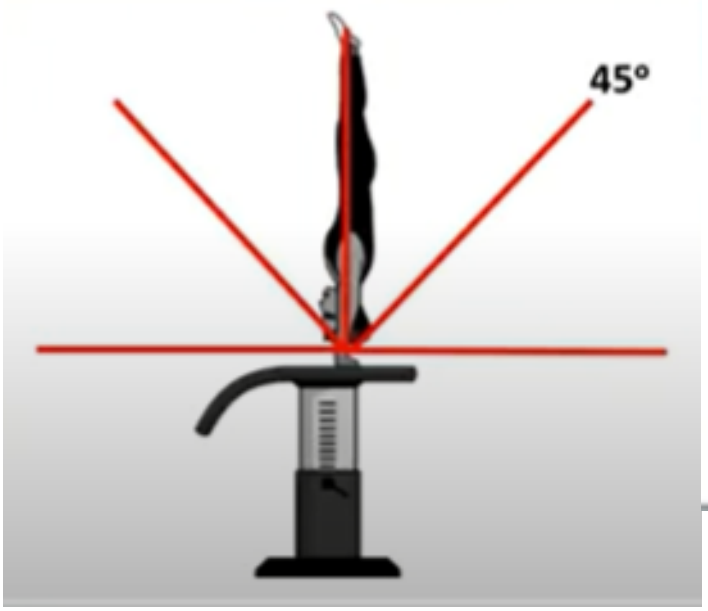
Gymnasten skal vise en lodret position i håndstand på hesten. Det perfekte spring udføres ved at afvikle på hesten (hænderne forlader hesten), mens kroppen er i lodret.

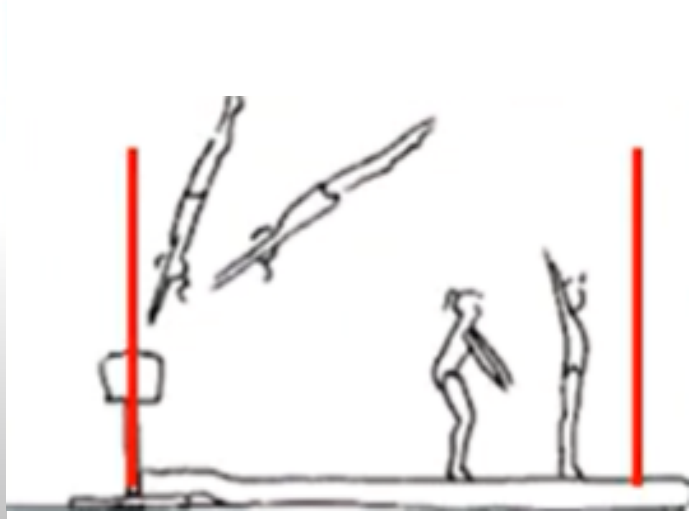
Her kigges der på det laveste punkt af kroppen. Dvs., at hvis gymnasten har meget svaj, vil fødderne være laveste punkt på kroppen.

Fradragene:

1-45 grader: 0,05-0,5 (se tegninger nedenfor)

Senere end 45 grader: 0,5-1,0 (se tegninger nedenfor)





Eksempel på afvikling for sent

Gymnasten vil i dette tilfælde indkassere fradrag for svaj, og grundet dette svaj, er hendes fødder (nederste kropsdel) i ca. 45 grader, når hendes hænder forlader hesten.

Yurchenko

I yurchenko lægges der vægt på en flyvefase fra håndstand i flikflak til gymnasten lander på benene.

I trin 4 og 5 kan gymnasten modtage bonus på 0,5 for en godkendt yurchenko.
I så fald skal alle følgende parametre være opfyldt:
- Gymnasten viser en aftryksfase fra efter flikflakken
- Gymnasten holder hofte (næsten) strakt i aftryksfasen
- Gymnasten lander på benene efter flikflakken
- Gymnasten har hænderne på en yurchenkomåtte (ikke rører springbrættet med hænderne)
- Gymnasten har strakte arme og ben i flikflakken
- Viser ingen eller minimal skuldervinkel i flikflakken

Eksempel på stor hoftebøjning og manglende flyvefase:

En yurchenko med denne position vil ikke blive godkendt i trin 4 og 5.

Eksempel på en strakt hofte og flyvefase:

Barre

Trin 4

1. Der lægges vægt på vip med korrekt kropsposition (der er ikke krav til grader). Husk desuden at gymnasten gerne må holde pause mellem momenterne i trin 4, men at det koster 0,1 i fradrag, hvis pausen er mere end 2 sekunder (koncentrationspause).

Eksempel på et medium fradrag på 0,1 for forkert kropsposition.

2. Der lægges vægt på sving med korrekt kropsposition. Der er i trin 4 ingen krav til grader.

Eksempler på et medium fradrag på 0,1 (1.) og et maksimalt fradrag på 0,2 (2) for forkert kropsposition.

1.

2.

Trin 5
Der lægges vægt på vp i lav stang og høj stang, der begge skal være minimum i vandret. Man måler efter det laveste punkt på kroppen.
Eksempel på vip med 0,2 fradrag i kropsposition samt manglende højde, især fordi der måles fra maven/brystet (laveste punkt):

Eksempel på vip, der når vandret:

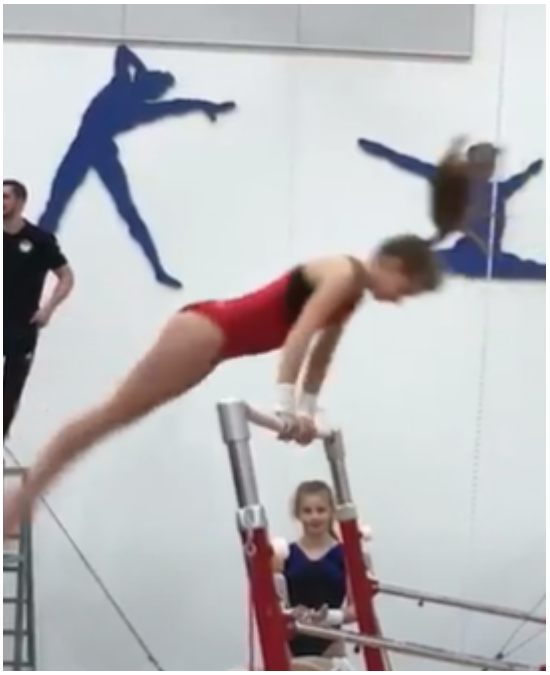
Husk: I trin 5 skal hele barreøvelsen laves i træk

Trin 6

Der lægges hovedvægt på følgende dele af trin 6-barre-øvelsen:

1. Vip til 30 grader over vandret
I trin 6 lægges der vægt på, at vip i både lav stang inden fri felg, stalder eller fodmølle og i høj stang inden late-drop, skal være 30 grader *over* vandret. Fradraget for at vippe til vandret er på 0,3 (se evt. tegning under trin 5) og under vandret mellem 0,35 og 0,4.

2. Fri felg, fodmølle eller stalder
Vælges der er at lave fri felg, skal der vises en åbning minimum i vandret. Husk generelle fradrag for bøjede arme og forkert kropsposition, som der nemt kan være i et fri felg.
Vælges der fodmølle eller stalder skal disse laves med strakte ben, men der er ikke krav til grader.
Eksempler på fri felg, der beregnes som at være færdiggjort, fordi skuldrene er over stangen. Her måles igen fra det laveste punkt på kroppen forhold til, om gymnasten har nået vandret. Begge billeder vil indkassere maksimalt fradrag for manglende amplitude/grader (+ andre generelle fradrag).



3. Late-drop + bugomsving
Det er vigtigt, at late-drop og bugomsving foregår i en flydende bevægelse som en forøvelse til kæmpesving.
Såfremt gymnasten har for lidt fart på i late-drop, vil hun bøje sammen i hoften ovenpå stangen - oftest bøje armene - og der vil mangle flydende bevægelse til bugomsvinget.
Se eksempel:

Bom

Trin 4
Der lægges vægt på følgende momenter i trin 4:
1. Spagatspring: Der er krav på 90 grader benspredning. Se samtidig efter om gymnasten sætter af fra bommen og hoften løfter sig. Benene skal være strakte og bendelingen lige.
Der kan tages fradrag for manglende bedspredning (op til 0,2), ulige benspredning (op til 0,1) og manglende højde på selve springet (op til 0,2).
Hertil kommer fradrag som bøjede ben, balancefejl mv.

2. Håndstand, vejrmølle og afspring: Vær opmærksom på, om gymnaster går igennem “lungeposition” eller stritter med hoved og numse.

Billeder viser forkert position (A) og korrekt position, som det skal være i både opgang og nedgang i håndstand og vejrmøller samt opgang i afspring (B).

Trin 5
Der lægges vægt på følgende momenter i trin 5:
1. 1/1 pirouette: Skal drejes højt på tå med spændt krop.
2. Baglæns bro: Benet skal løftes fra start eller så snart overkroppen begynder at gå bagud.
3. Afspring: Håndstand 1 skal holdes 1 sekund i lodret position med samlede ben. Hernæst drejes til sidelæns håndstand, som skal holdes 2 sekunder.
Vær opmærksom på, at nogle gymnaster vil ændre dette moment til trin 4 afspring, fordi de ikke når en almindelig håndstand, inden de drejer til sidelæns håndstand.

Trin 6
Der lægges vægt på følgende momenter i trin 6:
1. Forlæns bro: Skal udføres i langsom bevægelse.
2. Kraftspring: Skal udføres hurtigt med skulderafvikling
Uanset om der laves kraftspring eller forlæns bro, må gymnasten selv vælge hvordan håndisætningen er. Landingen skal være i 5. position med fødderne og valgfrie arme.

3. 1-bens flik skal udføres med strakte ben og arme og der skal vises en benspredning i spagat, når hænderne rammer bommen.

Gulv

Trin 4 og 5
I trin 4 og 5 lægges der vægt på de store momenter i øvelserne:
1. Kraftspring/kraftspringsserie.
Her er fokus, at gymnasten afvikler i skuldrene, således der opstår en flyvefase, hvor hverken fødder eller hænder rører gulvet. Fradraget for manglende aftryk/flyv er op til 0,2. Såfremt gymnasten afvikler så lidt i skuldrene i trin 5, at gymnasten udfører forlæns bro i stedet for 1-bens kraftspring, tag fradrag for ændring af moment - og fradraget vil værdien af 1-bens kraftspringet på 0,6 + eventuelle andre fradrag for bøjede arme og ben mv.

2. Gymnastisk serie
I trin 4 og 5 laves der spagatspring efterfulgt af et sidelæns L-hop (trin 4) og splitspring (trin 5)
I begge tilfælde er fokus, at gymnasten svinger sit gode ben frem (både i spagat og L/split) med strakt knæ. Selvom gymnasten strækker knæet i selve springet i luften, er der stadig et fradrag på 0,1 hver gang, hvis gymnasten trækker benet frem bøjet og dernæst strækker.
Husk fradrag for både højde på selve springet (op til 0,2 i gymnastiske momenter), krav til spagat samt om benene evt. er i ulige spagat/split.

Eksempel på ulige bendeling:

3. Sidste springserie
Den sidste springserie, uanset om det er araberspring + 2 flikflak eller araberspring +flikflak+salto, er hovedfokus, at gymnasten springer med strakte spændte ben og undgår en “squat-bevægelse” mellem araberspring og flik samt mellem flikflak og flikflak eller flikflak og salto.
Derudover vil følgende generelle fradrag ofte skulle bruges:
“Manglende tempo i momenter med håndisætning” - op til 0,2
Bøjede arme - op til 0,3
Bøjede ben (også når de rammer gulvet mellem araber og flik) - op til 0,3
Spredte ben - op til 0,2.

Eksempel på et fradrag på 0,2 for bøjede ben mellem flikflak:

Nogle gymnaster vil lave pause efter araberspring og inden flikflak eller mellem flikflak og flikflak eller flikflak og salto.

Dette vil indkassere et fradrag på 0,3 (pause i springserier i trin 4 og 5) + andre generelle fradrag;
“Manglende tempo i momenter med håndisætning” - op til 0,2 (kan ikke undgås, hvis gymnasten står stille inden flikflak eller salto)
Bøjede arme - op til 0,3
Bøjede ben (også når de rammer gulvet mellem araber og flik fx) op til 0,3 (kan ikke undgås, hvis gymnasten står stille inden flikflak eller salto)
Spredte ben - op til 0,2.

4. Baglæns rulle til håndstand
Den baglæns rulle til håndstand skal udføres med strakte arme. Om gymnasten vælger at flette fingrene eller blot vende fingrene indad, må hun selv bestemme. Husk desuden fradrag for manglende håndstandsposition, forkert kropsposition og spredte ben, som er de hyppigst brugte fradrag i dette moment.
Eksempel på bøjede arme i baglæns rulle til håndstand:

Benene er samlede, kropspositionen ok.

Trin 6
I trin 6 lægges der vægt på de store momenter i øvelserne:
1. Gymnastisk serie
Den gymnastiske serie skal bestå af vekselspagat og spagatspring i valgfri rækkefølge. Begge spring skal opnå spagat på 180 grader.
Det gode ben - svingbenet - skal på samme måde som i trin 4 og 5 være strakt.
Husk fradrag for både højde på selve springet (op til 0,2 i gymnastiske momenter), krav til spagat og om benene evt. er i ulige spagat.

2. Kraftspring + salto
I den forlæns springserie vil de fleste gymnaster vælge kraftspring+salto.
Her lægges vægt på højden i saltoen (op til 0,3 i fradrag for akrobatiske momenter) samt de generelle fradrag i landingen af saltoen.