

# SPORTS ACROBATIK

**Nationalt Reglement**

**DK2**

**2022-2023**










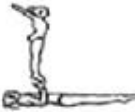


































# NATIONALT REGLEMENT - DK2






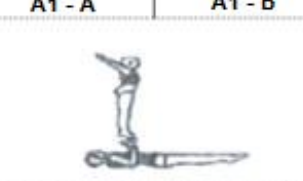
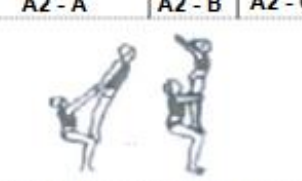
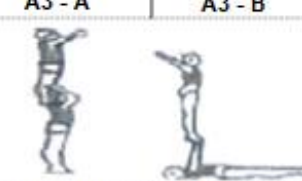


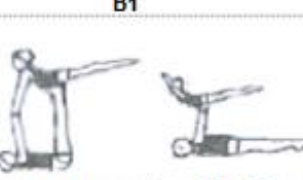
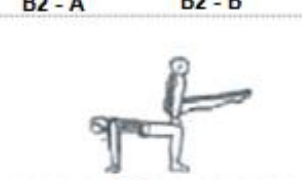

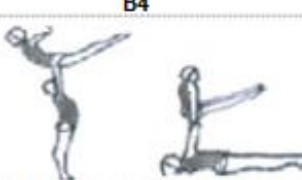
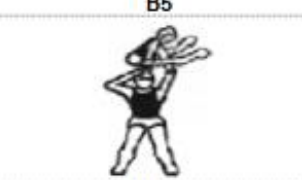


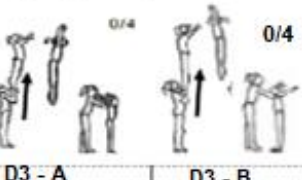
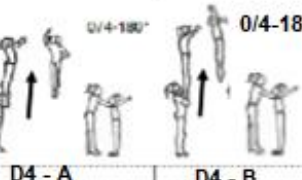



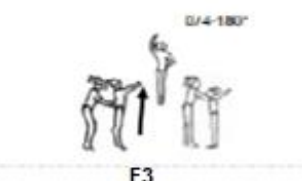

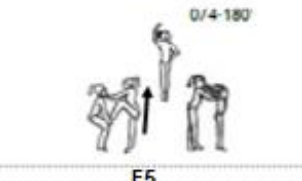
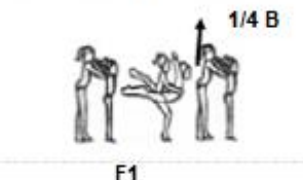
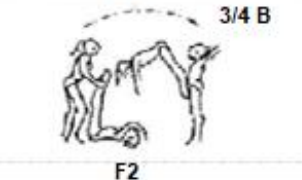

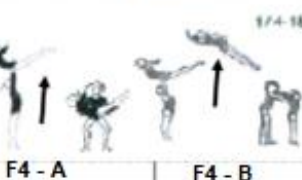
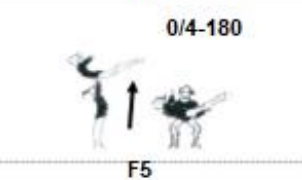
Regler for deltagelse er beskrevet i Sports Acrobatik  
Konkurrencebestemmelser.































Der kan gives et **mindre CJP-fradrag for dragter**, og **INTET** CJP-fradrag ved  
højdeforskel i dette reglement.



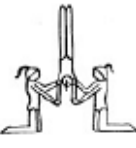














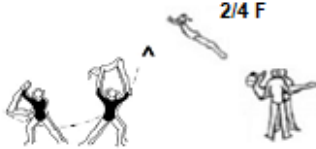

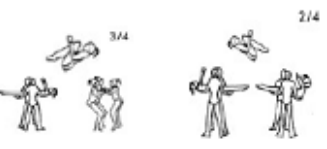


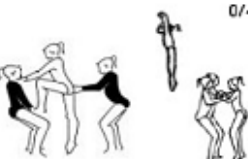

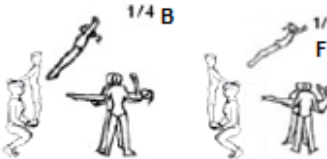



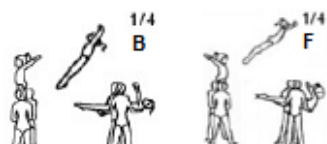

## Regler / Indhold i rutinen

RESTRIKTIONER - OBLIGATORISK	1	Der er 4 kategorier – PIGE PAR, DRENGE PAR, MIX PAR eller GRUPPE.
	2	Det er tilladt at have drenge som top i Mix Par.
	3	Top og bund/bønder må ikke bytte plads i løbet af rutinen.
	4	Rutinens længde må ikke overstige 2 min., der er ikke noget minimumskrav.
	5	Ingen momenter må laves lige efter hinanden. Der skal laves rytme/koreografi imellem alle momenter. Alle momenter skal således påbegyndes på gulvet og slutte på gulvet - medmindre andet er angivet.
	6	Par og grupper skal præsentere én kombineret rutine og opfylde følgende krav:
	7	Rutinen skal bestå af 6 acrobatiske momenter, hvor der vælges 1 moment fra hver af rækkerne A-B-C-D-E-F.
	8	Rutinen skal indeholde min. 2 og max. 3 forskellige individuelle momenter pr. gymnast, hvor der vælges 1 moment fra kolonne H, og 1 moment fra en af kolonnerne G. Det 3. moment er valgfrit fra kolonne H eller en af kolonnerne G, dog er det ikke tilladt at benytte samme reference, som de 2 første momenter. (OBS art. 27 i COP).
	9	Der gives et CJP-fradrag på 1.0 for hvert manglende acrobatiske- og/eller individuelle moment.
VARIATIONER	10	Der er fri toposition i momenter med bird/backbird.
	11	Ved håndstand er der fri retning – ansigt mod eller væk fra partner – og fri ben position.
	12	Ved katete er det frit om ben skal være samlede eller spredte.
	13	Fra vugge er der fri start position (mave/ryg), og fra tempo moment med kast fra hofte er der fri ansigtsretning.
	14	Alle topositioner i pige gruppe er fri, hvor der er markering med 2 pile i illustrationen. Men der SKAL være en illustration af positionen i rutineskemaet.
RUTINESKEMA	15	Illustrationerne kopieres ind i FIG Tariff Sheet i den rækkefølge momenterne udføres i (se eks. På GymDanmarks hjemmeside).
	16	Sværhedsgraden (Difficulty Value) udregnes ved sammentælling af værdien af balance momenter + værdien af tempo momenter + gennemsnittet af værdien af de individuelle momenter. Denne sum deles herefter med 10, hvilket giver rutinens D-Score (Difficulty Score).
	17	Rutinen bedømmes ud fra Code of Points Sektion 6, 7, 8, 9 og 10.

PIGE PAR	1		2			3		4		5	
Balancemomenter	 A1 - A		 A1 - B		 A2 - A	 A2 - B	 A2 - C	 A3 - A	 A3 - B	 A4	 A5
	 B1		 B2 - A	 B2 - B	 B3 - A	 B3 - B	 B4 - A	 B4 - B	 B5		
	 C1 - A	 C1 - B	 C2 - A	 C2 - B	 C3 - A	 C3 - B	 C4 - A	 C4 - B	 C5		
Tempomomenter	 D1		 D2			 D3 - A	 D3 - B	 D4 - A	 D4 - B	 D5	
	 E1		 E2			 E3		 E4		 E5	
	 F1		 F2			 F3	 F4 - A	 F4 - B	 F5		

DREN PAR	1	2	3	4	5
	 <p>A1 - A    A1 - B</p>	 <p>A2 - A    A2 - B    A2 - C</p>	 <p>A3 - A    A3 - B</p>	 <p>A4</p>	 <p>A5</p>
	 <p>B1</p>	 <p>B2 - A    B2 - B</p>	 <p>B3 - A    B3 - B</p>	 <p>B4</p>	 <p>B5</p>
	 <p>C1 - A    C1 - B</p>	 <p>C2</p>	 <p>C3 - A    C3 - B</p>	 <p>C4 - A    C4 - B</p>	 <p>C5</p>
	 <p>1/4 F/B</p> <p>D1</p>	 <p>1/4-180 F/B</p> <p>D2</p>	 <p>0/4    0/4</p> <p>D3 - A    D3 - B</p>	 <p>0/4-180    0/4-180</p> <p>D4 - A    D4 - B</p>	 <p>4/4 LUKKET</p> <p>D5</p>
	 <p>0/4</p> <p>E1</p>	 <p>0/4</p> <p>E2</p>	 <p>0/4-180</p> <p>E3</p>	 <p>0/4</p> <p>E4</p>	 <p>0/4-180</p> <p>E5</p>
	 <p>1/4 B</p> <p>F1</p>	 <p>3/4 B</p> <p>F2</p>	 <p>1/4</p> <p>F3</p>	 <p>1/4-180</p> <p>F4 - A    F4 - B</p>	 <p>0/4-180</p> <p>F5</p>

MIX PAR	1	2	3	4	5
<b>Balancemomenter</b>	 <p>A1 - A    A1 - B</p>	 <p>A2 - A    A2 - B    A2 - C</p>	 <p>A3 - A    A3 - B</p>	 <p>A4</p>	 <p>A5</p>
	 <p>B1</p>	 <p>B2 - A    B2 - B</p>	 <p>B3 - A    B3 - B</p>	 <p>B4 - A    B4 - B</p>	 <p>B5</p>
	 <p>C1 - A    C1 - B</p>	 <p>C2 - A    C2 - B</p>	 <p>C3 - A    C3 - B</p>	 <p>C4</p>	 <p>C5</p>
<b>Tempomomenter</b>	 <p>D1</p>	 <p>D2</p>	 <p>D3 - A    D3 - B</p>	 <p>D4 - A    D4 - B</p>	 <p>D5</p>
	 <p>E1</p>	 <p>E2</p>	 <p>E3</p>	 <p>E4</p>	 <p>E5</p>
	 <p>F1</p>	 <p>F2</p>	 <p>F3</p>	 <p>F4 - A    F4 - B</p>	 <p>F5</p>

GRUPPE	1	2	3	4	5	
<b>Balancemønter</b>						
						
						
	<p>C1 - A</p>	<p>C1 - B</p>	<p>C2</p>	<p>C3</p>	<p>C4</p>	<p>C5</p>
<b>Tempomønter</b>						
						
	 <p>TOP HOPPER - INTET KAST</p>					
	<p>F1</p>	<p>F2</p>	<p>F3</p>	<p>F4 - A</p>	<p>F4 - B</p>	<p>F5</p>

Værdi		G1-Balance	G2-Flexibilitet	G3-Agility	H-Spring		Værdi
1	A		<p>OR</p> <p>Japaner</p>		<p>Mølle</p>	A	1
2	B					B	2
3	C		<p>OR</p> <p>360°</p> <p>360°</p>			C	3
4	D		<p>360°</p>			D	4