



# SPORTS ACROBATIK

**Nationalt Reglement**

**DK1**

**2022-2023**
















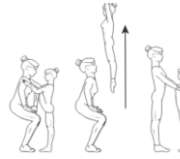

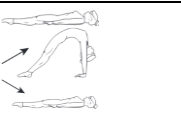



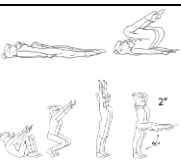

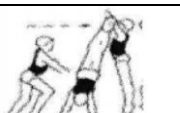
# NATIONALT REGLEMENT - DK1

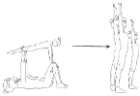



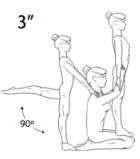

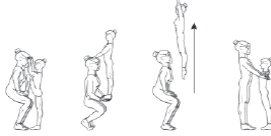


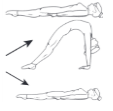
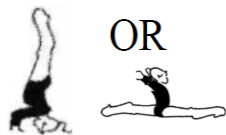



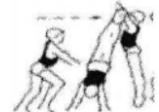
Regler for deltagelse er beskrevet i Sports Acrobatik Konkurrencebestemmelser.

Der gives IKKE CJP-fradrag ved højdeforskel eller **dragter** i dette reglement.

## Indhold og Regler for rutinen

1	Der er 2 kategorier - PAR eller GRUPPE - uanset sammensætning og køn.
2	Det er tilladt i alle konstellationer at have drenge som top - både par og gruppe. De må gerne bytte pladser i løbet af rutinen - det gælder også top og bund.
3	Rutinens længde må ikke overstige 1. min og 30 sek. Der er ikke noget minimumskrav.
4	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.
5	Par og grupper skal præsentere én kombineret rutine og skal opfylde følgende krav:
6	A) Rutinen skal bestå af 4 acrobatiske momenter og 2 individuelle momenter pr. gymnast, hvor der vælges maksimalt 1 moment fra hver af rækkerne <u>A-B-C-D-E-F</u> .
7	B) Individuelle momenter SKAL udføres samtidig af alle gymnaster.
8	Der gives et CJP-fradrag på 1.0 for hvert manglende akrobatiske- eller individuelle moment.
9	Der skal udarbejdes et rutineskema, hvor moment-illustrationerne kopieres ind i FIG Tariff Sheet i den rækkefølge momenterne udføres i rutinen. Se eksempel på GymDanmarks hjemmeside.
10	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).
11	Rutinen bedømmes ud fra Code of Points Sektion 6, 7, 8, 9 og 10.

PAR	1	Beskrivelse	2	Beskrivelse	3	Beskrivelse	4	Beskrivelse				
<b>BALANCEMOMENTER</b>		<b>BJERG PÅ KASSE:</b> Bunden løfter kroppen op til kasse position med vandret kropslinje. Toppen placerer hænderne på skuldrene af bunden og træder derefter op på lårene af bunden. Toppen holder benene strakte og ender i positionen "Bjerg". Holdes stille i 3 sek.		<b>BIRD PÅ FØDDERNE:</b> Bunden ligger på ryggen med løftede ben og placerer sine fødder på maven af toppen, som står foran. Bunden bukker benene og toppen giver et hop, som derefter løfter benene, og spænder kroppen op i et spændt svaj. Både bund og top har strakte arme. Holdes stille i 3 sek.		<b>STØTTET HÅNDSTAND PÅ KNÆ:</b> Bunden sidder på knæ og toppen placerer sine hænder på bundens lår og bunden tager derefter fat i toppens ben eller hofte og hjælper toppen op i en håndstandsposition. Holdes i 3 sek. – Hvorefter toppen laver en rulle på gulvet fra sin håndstandsposition og ender i stående position.		<b>STØTTE KATETE-STEM PÅ GULVET:</b> Bunden sidder på knæ og toppen placerer sine hænder på gulvet foran bunden, og løfter sine ben op i en katete position. Bunden holder på toppens hofte eller ben, og hjælper toppen fra sin katete position op i en håndstandsposition. Holdes i 3 sek. – Hvorefter toppen laver en rulle på gulvet fra sin håndstandsposition og ender i stående position.				
	<b>A1</b>		<b>KATETE PÅ KNÆ:</b> Bunden sidder på knæ, toppen holder på lårene af bunden og løfter benene strakt op i en katete position. Bunden hjælper toppen ved at holde under benene på toppen. Holdes stille i 3 sek.	<b>A2</b>		<b>LAV TO MAND HØJ:</b> Bunden sidder på knæ, og toppen står bagved bunden med ansigtet rettet samme vej. Toppen kravler op på skuldrene af bunden, og bunden holder fast i toppen med sine hænder på toppen lægge. Toppen står med strakte arme og ben. Holdes i 3 sek.	<b>A3</b>		<b>BEGYNDER HÅNDSTAND:</b> Bunden ligger på knæ med bukkede ben. Toppen står foran bunden, tager fat i bundens knælår og læner sig frem mod bunden, så bunden kan holde fast på toppens skuldre. Toppen hopper derefter op i en håndstandsposition. Holdes i 3 sek.	<b>A4</b>		<b>HÅND STØTTE:</b> Bunden ligger på gulvet med bukkede knæ. Toppen og bunden tager hinandens hænder, hvorefter toppen går i "pike" position som en katete med begge fødder på bundens knæ. Holdes i 3 sek.
	<b>B1</b>		<b>JUMP TO WRAP:</b> Bunden tager ved toppen under armene, hvor toppen hopper til en "front wrap" position på bundens hofte. Der udvises kontrol et øjeblik, hvorefter toppen hjælpes retur til gulvet.	<b>B2</b>		<b>LAVT HOP:</b> Bunden sidder på knæ med toppen stående på sine lår. Bunden holder ved toppen på ben eller hofte og hjælper toppen i sit hop lige op i luften til en kontrolleret landing på gulvet.	<b>B3</b>		<b>HØJT HOP:</b> Top og bund står overfor hinanden, hvor bunden tager fat under armene på toppen og hjælper toppen med sit efterfølgende hop lige op i luften efterfulgt af en kontrolleret landing.	<b>B4</b>		<b>HOP FRA SKULDRE:</b> Fra B2 position, hopper toppen op i luften og lander foran bunden, hvor bunden hjælper toppen med en kontrolleret landing.
<b>TEMPOMENTER</b>	<b>C1</b>		<b>STÅ PÅ SKULDER:</b> Bunden sidder på knæ, og toppen kravler op på skuldrene af bunden. Med fortsat håndgreb, træder eller hopper toppen ned på gulvet igen.	<b>C2</b>		<b>C3</b>		<b>LAV PITCH:</b> Bunden sidder på knæ, hvor toppen placerer sin ene fod i hænderne på bundens lår. Toppen hopper op i luften og skal have fødderne samlede samtidig med at bunden kaster samtidig op i luften med sine hænder. Toppen lander derefter kontrolleret på gulvet foran bunden med støtte herfra.	<b>C4</b>		<b>PITCH UDEN KAST:</b> Bund står i "squat" position, og toppen placerer sin ene fod i hænderne på bunden på bundens lår. Toppen hopper op i en "blyant" position på knæene af bunden. Der sker intet kast, da bunden forbliver i squat, men lader toppen komme kontrolleret retur til gulvet med støtte.	
	<b>D1</b>		<b>ARABESQUE:</b> Parret holder hinanden i hænderne, og løfter det ene ben op i vandret position. Holdes i 2 sek.	<b>D2</b>		<b>D3</b>		<b>HOVEDSTAND:</b> Med hænder og hoved dannes en trekant, sætter af med fødderne og ender i helt lodret position. Holdes i 2 sek. <b>SPAGAT:</b> 180° spagat. Holdes i 2 sek.	<b>D4</b>		<b>SLIT:</b> 180° split. Holdes i 2 sek. <b>Y-BALANCE:</b> Balancering på den ene ben, med det andet ben strakt op i luften med hold om ankelledet. Holdes i 2 sek.	
	<b>E1</b>		<b>FORLÆNS RULLE:</b> Start i stående position, efter en forlæns rulle, UDEN at sætte hænderne i gulvet for at komme op i stående position igen.	<b>E2</b>		<b>E3</b>		<b>VEJRMØLLE:</b> Der laves en vejrmølle. Retning i landing er valgfri.	<b>E4</b>		<b>RONDAT:</b> Der lavet et rondat spring. Landing med samlede fødder, der må gerne tages et støtteskridt efter landing.	
<b>INDIVIDUELLE</b>	<b>F1</b>		<b>F2</b>		<b>F3</b>		<b>F4</b>	3 af 4				

GRUPPE	1	Beskrivelse	2	Beskrivelse	3	Beskrivelse	4	Beskrivelse			
<b>BALANCEMOMENTER</b>		<b>PLANKE PYRAMIDE:</b> Bønderne ligger i rygleje med bukkede ben. Toppen tager fat på deres knæ, og bønderne tager fat i toppens knæ og toppen løftes op i en planke position. Holdes i 3 sek.		<b>HÅNDSTANDS PYRAMIDE:</b> Den ene bund sidder på knæ, og toppen svinger op på hænder på lårene af denne bund. Den anden bund må gerne hjælpe toppen til sin håndstandsposition, og skal støtte toppen i sin balance ved benene og den nederste bund støtter balancen ved at holde toppen i armene. Holdes i 3 sek.		<b>BUKKE MED STÅ:</b> Bønderne stiller sig med ryggen mod hinanden og læner sig forover i en 90° position. Toppen kravler op på lænden af begge bønder, ved at få en hestesko af bønderne, eller ved at bønderne bukker benene. Toppen rejser sig op i en stående position. Holdes i 3 sek.		<b>KASSE MED STÅ + HÅNDSTAND:</b> Den ene bund løfter kroppen til en vandret position. Toppen stiller sig på dennes lår, evt. med hjælp fra den anden bund. Toppen holder selv her balancen, og skal gribe den anden bunds ben, som nu svinger op i en håndstand. Holdes i 3 sek.			
	<b>A1</b>	<b>KOLONNE PYRAMIDE:</b> Den ene bund sidder på knæ. Den anden bund står ovenpå dennes lår og får støtte fra nederste bund. Toppen står bagved nederste bund og holder på bundens skuldre samtidig med at benet løftes op i vandret position. Holdes i 3 sek.	<b>A2</b>	<b>KOLONNE PYRAMIDE:</b> Nederste bund sidder på knæ. Anden bund står på lårene af nederste bund og får støtte heraf. Toppen kravler op på nederste bunds skuldre, med hjælp fra en af vbønderne. Toppen ender i stående position på skuldrene af nederste bund og holder på skuldrene af den anden bund. Holdes i 3 sek.	<b>A3</b>	<b>KASSEROLLE:</b> Nederste bund ligger i rygleje med benene lodret op i luften. Anden bund ligger med kroppen i vandret position og får støtte af nederste bund på sine skulderblade. Toppen kravler op på lårene af anden bund og ender i stående position uden støtte. Holdes i 3 sek.	<b>A4</b>	<b>KATETE PÅ KNÆ:</b> Bønderne står på knæ ved siden af hinanden med den ene ben fremme. Toppen holder på hver af bøndernes lår og løfter sine ben op i en katete position. Toppen får støtte til dette af begge bønder, som holder under toppens lår. Holdes i 3 sek.			
		<b>B1</b>	<b>LØFT:</b> Bønderne står ved siden af hinanden og placerer deres hænder under armene på toppen, som står foran dem. Alle 3 bukker ned i benene, toppen hopper op i luften og bønderne løfter toppen. Derefter sættes toppen kontrolleret retur på gulvet.	<b>B2</b>	<b>LØBE-SUPERMANDS-GRIB:</b> Toppen kommer løbende og hopper op i armene på bønderne, som står overfor hinanden klar til at gribe toppen. Bønderne griber toppen med deres ene arm ved overkroppen og deres anden arm ved lårene.		<b>B3</b>	<b>LAV PITCH:</b> Bønderne sidder på knæ ved siden af hinanden. Toppen træder op i hver af bøndernes hænder med støtte på deres lår. Toppen holder på bøndernes hoveder, bukker ned i benene og hopper op i luften. Bønderne kaster toppen og griber igen toppen når denne lander kontrolleret på gulvet.		<b>B4</b>	<b>PITCH UDEN KAST:</b> Bønderne står i squat position ved siden af hinanden. Toppen træder op i hver af bøndernes hænder, bukker derefter ned i sine ben og hopper så op i luften. Bønderne kaster IKKE toppen, men griber toppen kontrolleret når denne lander på gulvet.
	<b>C1</b>	<b>SIDDENDE PLATFORM:</b> Bønderne står overfor hinanden, og former en platform med deres hænder. Toppen tager fast i bøndernes skuldre og hopper op og sidde på platformen. Bønderne må evt. bukke ned i benene for at hjælpe toppen. Herefter sætter bønderne toppen kontrolleret ned på gulvet.	<b>C2</b>	<b>STÅENDE PLATFORM:</b> Bønderne står overfor hinanden, og former en platform med deres hænder. Toppen tager fat på bøndernes skuldre og hopper op og stå på platformen. Bønderne må evt. bukke ned i benene for at hjælpe toppen. Toppen skal ende i en stående position uden at holde fast i bønderne. Herefter kravler toppen kontrolleret ned på gulvet igen.		<b>C3</b>	<b>PLATFORM MED BUK I BENENE:</b> Toppen kravler op i platformen som i D2, når toppen har kontrol i sin position på platformen, går bønderne samtidig ned i squat position og retur igen til strakte ben. Herefter kravler toppen kontrolleret ned på gulvet igen.		<b>C4</b>	<b>PLATFORM MED HOP:</b> Toppen kravler op i platformen som i D2. Bøndernes går herefter samtidig ned i squat position, når denne position er nået, hopper toppen selv op i luften, UDEN at bønderne kaster toppen. Bønderne griber toppen på gulvet i en kontrolleret landing.	
<b>D1</b>	<b>ARABESQUE:</b> Parret holder hinanden i hænderne, og løfter det ene ben op i vandret position. Holdes i 2 sek.		<b>D2</b>	<b>BRO:</b> Fra rygleje, pres til bro position, med skuldrene lodret over hænderne. Benene kan være bukkede/strakte, samlede/let spredte. Holdes i 2 sek. – Med retur til rygleje igen.		<b>D3</b>	<b>HØVEDSTAND:</b> Med hænder og hoved dannes en trekant, sætter af med fødderne og ender i helt lodret position. Holdes i 2 sek. <b>SPAGAT:</b> 180° spagat. Holdes i 2 sek.		<b>D4</b>	<b>SLIT:</b> 180° split. Holdes i 2 sek. <b>Y-BALANCE:</b> Balancing på den ene ben, med det andet ben strakt op i luften med hold om ankelledet. Holdes i 2 sek.	
<b>E1</b>	<b>FORLÆNS RULLE:</b> Start i stående position, EFTER at sætte hænderne i gulvet for at komme op i stående position igen.		<b>E2</b>	<b>RULLE LØFT BEN:</b> Fra rygleje, baglæns rulle til en lukket salto position, og rulle frem igen til stående position med det ene ben løftet til vandret position. Holdes i 2 sek.		<b>E3</b>	<b>VEJRMØLLE:</b> Der laves en vejr mølle. Retning i landing er valgfri.		<b>E4</b>	<b>RONDAT:</b> Der lavet et rondat spring. Landing med samlede fødder, der må gerne tages et støtteskridt efter landing.	