



SPORTS ACROBATIK

Internationalt Reglement

Code of Points

COP

2022-2024

INDLEDNING

Sports Acrobatic Udvalget, SAU, under GymDanmark er glade for at kunne præsentere et fastlagt reglement til Senior konkurrencer, COP. Her præsenteres generelle regler, tekniske regler og regler for dommere.

Foruden dette, findes også en momenttabel (Tables of Difficulty, TOD), som publiceres særskilt fra FIG-gymnastics hjemmeside.

Reglementet bliver revideret efter det internationale FIG-reglement, som modificeres hvert 4. år, hvor modifikationen for denne cyklus indeholder en yderligere forenkling af reglerne for at gøre dem lettere at forstå.

Dette reglement er oversat fra engelsk til dansk, og det vil derfor være den engelske version, som vil have forrang. Der er udvalgt relevante paragraffer og artikler, fra det internationale FIG-reglement i engelsk version, som har relevans ift. danske Sports Acrobatic konkurrencer i Senior kategorien, som dette reglement henvender sig til. De paragraffer og artikler der mangler, kan findes i den engelske version på FIG-gymnastics hjemmeside, dog gælder disse ikke ved danske konkurrencer.

Dette reglement tjener som en aftale om deltagelse i Sports Acrobatic konkurrencer mellem SAU, gymnaster, trænere og dommere. Nødvendige præciseringer, vedrørende fortolkning af nogle artikler, vil fra tid til anden, blive meddelt gennem officielt offentliggjorte nyhedsbreve på GymDanmarks hjemmeside. Her er det vigtigt at påpege, at holde sig opdateret med både de internationale FIG Newsletters samt de danske Nyhedsbreve.

I danske Senior konkurrencer, skal alle deltagere være **min. 12 år** (fyldt i kalenderåret januar-december), se Sports Acrobatic Konkurrencebestemmelser.

For deltagelse til konkurrencer afholdt af GymDanmark, skal alle gymnaster have en gyldig licens (se GymDanmarks hjemmeside).

Reglementet skal anvendes uden forskelsbehandling mod deltagelse på grund af køn, race, tro eller kulturel baggrund. Gymnaster med handicap bliver budt velkommen og støttes.

Mændsgruppe er ikke en del af dette reglement, men ønsker man at stille op i denne konkurrenceform bedes man inden 1. oktober i indeværende sæson skriver til sau@gymdanmark.dk.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indhold

SEKTION 1: FORMÅL OG MÅL	5
ARTIKEL 1: FORMÅL OG MÅL	5
SEKTION 2: TYPER AF KONKURRENCER I SPORTS ACROBATIK	6
ARTIKEL 2: AFVIKLING AF KONKURRENCER.....	6
SEKTION 3: ORGANISERING OG STYRING AF DANSKE KONKURRENCER	7
ARTIKEL 3: ADMINISTRATION AF DANSKE KONKURRENCER.....	7
ARTIKEL 6: RETTIGHEDER OG FORPLIGTELSER FOR DELTAGERE.....	7
ARTIKEL 7: RETTIGHEDER OG FORPLIGTELSER FOR TRÆNERE.....	8
SEKTION 4: DOMMERE	10
ARTIKEL 9: SAMMENSÆTNING AF DOMMERPANEL	10
ARTIKEL 10: RETTIGHEDER OG FORPLIGTELSER FOR DOMMERE	10
ARTIKEL 11: CHAIR OF JUDGES PANEL (CJP)	11
ARTIKEL 12: DIFFICULTY JUDGES (DJ)	12
ARTIKEL 13: ARTISTISKE OG TEKNISKE DOMMERE (A- OG E-DOMMERE)	13
ARTIKEL 14: DOMMERUNIFORM	13
SEKTION 5: STRUKTUR OG SAMMENSÆTNING AF EN RUTINE	14
ARTIKEL 15: STRUKTUR AF EN RUTINE	14
ARTIKEL 16: LÆNGDEN AF EN RUTINE	14
ARTIKEL 17: SAMMENSÆTNING AF RUTINE	14
ARTIKEL 18: KARAKTERISTIKA FOR BALANCE RUTINER.....	15
ARTIKEL 19: SR FOR PAIR BALANCE RUTINER	15
ARTIKEL 20: SR FOR WOMEN'S GROUP RUTINER.....	16
ARTIKEL 21: TIDSFEJL FOR PAR/GRUPPE- OG INDIVIDUELLE MOMENTER.....	18
ARTIKEL 22: KARAKTERISTIKA FOR TEMPORUTINER	19
ARTIKEL 23: SR FOR TEMPORUTINER	19
ARTIKEL 24: FEJL I TEMPORUTINER	20

ARTIKEL 27: UDFØRELSE AF INDIVIDUELLE MOMENTER I ALLE TYPER RUTINER.	20
SEKTION 6: ARTISTISK UDFØRSEL.....	22
ARTIKEL 28: ARTISTISK UDFØRELSE	22
ARTIKEL 29: PARTNERSKAB	22
ARTIKEL 30: UDTRYK.....	23
ARTIKEL 31: PERFORMANCE / KOREOGRAFI	23
ARTIKEL 32: KREATIVITET	23
ARTIKEL 33: MUSIKALSK AKKOMPAGNEMENT	23
ARTIKEL 35: TILBEHØR OG HJÆLPEMIDLER	25
SEKTION 7: UDFØRSEL OG TEKNISKE MANGLER.....	26
ARTIKEL 36: UDFØRELSE OG TEKNISKE MANGLER:.....	26
SEKTION 8: DIFFICULTY	27
ARTIKEL 38: RUTINESKEMA	27
SEKTION 9: BEDØMMELSE AF RUTINER.....	29
ARTIKEL 40: BEDØMMELSE.....	29
ARTIKEL 41: SCORER OG KARAKTERGIVNING	29
ARTIKEL 42: DJ + CJP FRADRAG FRA TOTALSCOREN.....	30
ARTIKEL 43: PROTESTER MOD D-SCORE.....	30
SEKTION 10: TABEL OVER FEJL OG FRADRAG.....	32
ARTIKEL 44: CJP OG DJ-FRADRAG	32
ARTIKEL 45: ARTISTISK BEDØMMELSE.....	33
ARTIKEL 46: TEKNISKE FRADRAG	34

SEKTION 1: FORMÅL OG MÅL

ARTIKEL 1: FORMÅL OG MÅL

- 1.1 Reglementet har primært til formål at sikre, inspirere og fremme udviklingen i alle aspekter af Sports Acrobatic.
- 1.2 COP og Tables of Difficulty (TOD) giver tilsammen et objektivi redskab til strukturering, organisering og evaluering af alle begivenheder i den konkurrencemæssige disciplin Sports Acrobatic.
- 1.3 Gymnaster og trænere vil finde COP og dens relaterede dokumenter som nyttige retningslinjer i forberedelsen og sammensætningen af rutiner.
- 1.4 COP indeholder en ramme for nytilkomne til sporten for at udvikle den viden og de færdigheder, som vil gøre det muligt for dem at deltage i nationale og internationale konkurrencer. Desuden vil reglementet vejlede og bidrage til den løbende forbedring af viden og færdigheder på et højere niveau for gymnaster, trænere og dommere.
- 1.5 For at forbedre forståelsen af reglementet for de involverede i andre forskellige gymnastikdiscipliner, er strukturen og terminologien inden for denne COP blevet harmoniseret.
- 1.6 COP sigter mod at give letforståelige regler for, at tilskuere bedre kan nyde at se høj kvalitet af Acrobatic.

SEKTION 2: TYPER AF KONKURRENCER I SPORTS ACROBATIK

ARTIKEL 2: AFVIKLING AF KONKURRENCER

2.1 Der afvikles konkurrencer I Sports Acrobatic i Danmark:

- Women's Pair (pige/dame par)
- Men's Pair (Drenge/mænds par)
- Mixed Pair (Mix par, bund = dreng/mand, top = pige/dame)
- Women's Group (pige/dame gruppe)

SEKTION 3: ORGANISERING OG STYRING AF DANSKE KONKURRENCER

ARTIKEL 3: ADMINISTRATION AF DANSKE KONKURRENCER

3.1 Alle danske konkurrencer bør indeholde følgende:

- Repræsentanter fra Sports Acrobatic Udvalget (SAU) (minimum 5 personer)
- Arbejdsgruppen for dommere og reglementer
- Chair of Judges Panel (CJP)
- Difficulty Judges (DJ)
- Tekniske dommere (E-dommere)
- Artistiske dommere (A-dommere)
- "Runnere" til indsamling af dommersedler
- Arrangement Manager
- Foreningscrew

ARTIKEL 6: RETTIGHEDER OG FORPLIGTELSER FOR DELTAGERE

Rettigheder for deltagere:

6.1 At konkurrere i kun én kategori *til en* konkurrence.

6.2 At blive forsynet sikre træningsfaciliteter, under forhold svarende til dem, som vil blive brugt i løbet af konkurrencen.

6.3 At blive underrettet om tidsplan. Hvis omstændighederne og tidsplanen tillader det, har deltagerne mulighed for at afprøve konkurrencegulvet forinden konkurrencestart.

6.4 At varme op før udførelsen af rutinen, i henhold til tidsplanen, under sammenlignelige forhold til konkurrencearealet.

6.5 At genstarte rutinen, når rutinen ikke kan fuldføres, af grunde uden for deres egen kontrol (fx elektriciteten afbrydes under udførelsen).

Forpligtelser for deltagere:

6.6 At vide, observere og holde sig til vedtægterne, tekniske- og antidoping regler samt COP.

6.7 At overholde regler i forhold til restriktioner vedrørende alder i den pågældende kategori.

6.8 At være høflig over for officials, deres egen og andres trænere, andre konkurrenter og tilskuere, og at opføre sig med værdighed, integritet samt sportsånd til alle tider.

6.9 At overholde trænings- og konkurrencetidsplanen.

6.10 At være klar til konkurrencen, i den rigtige påklædning, mindst 1 time før det tidspunkt, der er programmeret, og at være klar til at påbegynde sin rutine på det planlagte tidspunkt. Arbejdsgruppen for dommere og reglementer har tilladelse til at fremrykke tidsplanen i tilfælde af udgåede rutiner.

6.11 At følge alle anvisninger fra den organiserende forening og SAU.

6.12 Ikke at anføre markeringer på konkurrencegulvet for at gøre udførelsen af rutinen lettere.

6.13 At være til stede til medaljeoverrækkelsen til tiden og i den rigtige påklædning (konkurrencedragt).

6.14 At være til stede til måling af højde på det angivne tidspunkt og sted.

Sanktioner:

6.15 Hvis en deltager ikke overholder disse regler, kan dette resultere i en advarsel eller sanktion fra lederen i arbejdsgruppen for dommere og reglementer.

6.16 Hvis en deltager ikke deltager ved medaljeoverrækkelsen, eller med vilje ikke opfylder kravene til præsentationen på podiet, vil dette resultere i følgende sanktioner:

- Medaljen er tabt
- Konkurrencens placeringer vil blive revideret
- Medaljerne overrækkes i henhold til de nye placeringer.

6.17 Ved særlige tilfælde, fx sygdom, kan arbejdsgruppen for dommere og reglementer tillade fravær ved medaljeoverrækkelsen uden sanktioner.

6.18 Anden overtrædelse af enhver form for regler vil resultere i sanktioner.

6.19 Deltagere, som forsøger at snyde ved ikke at følge instruktion for måling eller forsøge at opnå gunstig måling på nogen måde, vil blive diskvalificeret fra at deltage i en konkurrence.

ARTIKEL 7: RETTIGHEDER OG FORPLIGTELSE FOR TRÆNERE

Rettigheder for trænere

7.1 At blive informeret om startrækkefølgen af rutiner til konkurrencer som bestemt ved lodtrækning.

7.2 At modtage en træningsplan senest to dage før starten af den danske konkurrence.

7.3 At blive forsynet med sikre træningsfaciliteter, under forhold svarende til dem, som vil blive brugt i løbet af konkurrencen.

7.4 At modtage tidsplan/program og at få adgang til karakterer dagligt under konkurrencen. Hver holdtræner har også ret til at opholde sig et bestemt sted, tæt på konkurrencegulvet, for at observere hans/hendes deltagers rutiner i løbet af konkurrencen.

Forpligtelser for trænere

7.6 Træners adfærd skal på alle tidspunkter være ærlig, med integritet, og god sportsånd, og i den bedste interesse for Sports Acrobatic.

7.7 At opføre sig respektfuldt, høfligt over for alle deltagere, dommere, trænere, den organiserende forening og SAU.

7.8 At sørge for at der er sikkerhed omkring deres egen og andres deltagere.

7.9 At kende og holde sig til reglementet inkl. til rettelser via Nyhedsbrev.

7.10 Ikke at føre nogen verbal, mobiltelefonisk eller anden kontakt med dommere i løbet af pauser eller konkurrencer. Overtrædelse kan resultere i øjeblikkelig diskvalifikation af den pågældende dommer(e) i den pågældende konkurrence, ledsaget af en formel advarsel for både dommer og træner.

7.11 Det er trænerens ansvar at sikre at rutineskemaet er korrekt og godkendt før indsendelse til CJP i den pågældende kategori.

7.12 Ved særlig årsag kan man informere CJP + DJ i den pågældende dommerteam, om mindre justeringer af indholdet i en rutine med tegninger og værdi, senest 30 minutter før konkurrencestart.

7.13 Trænere bør bære foreningens træningstøj i konkurrencehallen til danske konkurrencer.

Sanktioner

7.14 Trænere som ikke overholder reglerne, enten ved at snyde, påvirke en dommers score, ved krænkende adfærd eller ved at være til distrahering til deltageres præstationer, vil blive bortvist fra konkurrencen. En officiel advarsel udstedes til træneren og foreningen.

7.15 Anden overtrædelse af enhver form for regler vil resultere i sanktioner.

7.16 Hvis man som træner, ikke bærer forenings træningstøj i konkurrencehallen til danske konkurrencer, vil man blive bedt om at forlade hallen.

SEKTION 4: DOMMERE

ARTIKEL 9: SAMMENSÆTNING AF DOMMERPANEL

9.1 Et panel af dommere ved en dansk konkurrence består af:

9.1.2:

- 1 Chair of Judges Panel, CJP
- 1 Difficulty Judge, DJ
- 4 eller 6 Tekniske dommere (Execution Judges), E
- 4 eller 6 Artistiske dommere (Artistic Judges), A
- 2 linjedommere (valgfrit), LJ
- 1 tidsdommer (valgfrit), TJ

9.2 Sammensætningen af et dommerpanel tilrettelægges ud fra dommerreglementet.

9.3 Når antallet tillader det, kan tids- og linjedommere bliver udvalgt af de dommere, der ikke er blevet tildelt en plads i panelet.

9.4 Alle dommere i Sports Acrobatic skal have færdighederne til at kommunikere på dansk. Hvis det ikke er engelsk, skal man i det mindste have en grundlæggende forståelse for engelsk derudover

ARTIKEL 10: RETTIGHEDER OG FORPLIGTELSER FOR DOMMERE

Rettigheder for dommere

10.1 Alle dommere skal respekteres for deres viden og ekspertise inden for deres område.

Forpligtelser for dommere før konkurrencer

10.2 Alle danske dommere skal have en dommer-kategorisering ved et dommerkursus.

10.3 Dommere skal være forberedt til alle konkurrencer, og have gennemlæst alle reglementer inden konkurrencen finder sted.

10.4 Dommere skal være behjælpelige ved at gennemse rutineskemaerne fra deres egen forening.

10.5 At medbringe officielle dommersedler både til teknisk og artistisk bedømmelse til konkurrencen.

10.6 At deltage i alle dommermøder før, under og efter en konkurrence. Hvis ikke dette imødekommes, vil dette kunne risikere en diskvalifikation i den pågældende konkurrence.

Forpligtelser for dommere under konkurrencer

10.8 Alle dommere skal kende og dømme efter alle reglementer.

10.9 Alle dommere skal være i korrekt uniform. Man kan ikke dømme en konkurrence, hvis dette ikke imødekommes.

10.10 Dommere har ikke ansvar for andet end at være dommer under en konkurrence.

10.11 Dommere bør ikke være i kontakt med trænere eller gymnaster under konkurrencen. Det kan dog forekomme at en dommer også har en rolle som træner eller gymnast til en dansk konkurrence.

10.12 Dommere skal følge alle instruktioner fra arbejdsgruppen for dommere og reglementer samt CJP.

10.13 At være klar til bedømmelse ved sin plads til tiden, og uden at forlade denne eller at tale med andre dommere, tilskuere, trænere eller deltagere under en konkurrence.

10.14 Alle dommere bør gemme deres bedømmelseskemaer med håndskrevne notater fra hver rutine. Hvis en CJP eller arbejdsgruppen for dommere og reglementer ønsker et bedømmelseskema, skal dette udleveres.

10.15 At indlevere sin karakter direkte efter endt rutine:

- Man kan ikke ændre sin score efter indleveringen, med undtagelse af at CJP'en giver tilladelse til dette. Alle ændringer bliver registreret af CJP'en.
- Tilladelse til ændring af en karakter kan ske hvis der er sket en fejl i den indleverede karakter.

10.16 Dommere skal blive på sin plads i panelet ved slutningen af konkurrencen og under medaljeoverrækkelsen

ARTIKEL 11: CHAIR OF JUDGES PANEL (CJP)

11.1 Udvalget af CJP til en dansk konkurrence er beskrevet i Reglementet for Dommere. CJP-dommere skal have en etisk adfærd.

11.2 Han/Hun skal følge arbejdsgruppens instruktioner.

11.3 Den enkelte CJP skal lede og monitorere dommerpanelet under hele den pågældende konkurrence. Der kan være skifte af dommere i dommerpanelet mellem hver disciplin. Han/Hun skal desuden være forberedt på at bedømme alle 5 acrobatiske discipliner

Forpligtelser for CJP før konkurrence

11.7 At have gennemlæst alle reglementer.

11.8 At lede, guide og hjælpe DJ i deres vurdering af korrekt rutineskema forud for konkurrencen.

11.9 At sikre at DJ har kontrolleret rutineskemaerne senest 8 timer før konkurrencestart.

11.10 At sikre at alle rutineskemaer ligger i korrekt rækkefølge og levere kopier til de rette personer.

11.11 At informere og rådgive sig med arbejdsgruppen for dommere og reglementer i at løse eventuelle problemer som kan opstå under forberedelsen til en dansk konkurrence.

Forpligtelser for CJP under konkurrencen

CJP SKAL:

11.12 Samle sit dommerpanel til indmarch til konkurrencestart eller præmieoverrækkelse, og signalere til dommerne når det er tilladt at forlade sin plads.

11.13 Give signal til deltagerne når de må træde ind på konkurrencegulvet og starte deres rutine.

11.14 Sideløbende med udførelsen af en rutine, notere hvilke momenter der udføres ved hjælp af Short Hand Notering.

11.15 Sørge for at der bliver taget tid på rutinen, og notere hvis der er overtrædelser af gulvarealet (dette kan evt. blive assisteret ved en tids- og linjedommer).

11.16 Give fradrag til den endelige score ifølge artikel 44.2.

11.17 Modtage dommernes karakterer og kontrollere spændet mellem disse.

11.18 Besvare enhver dommers anmodning om at ændre sin karakter, hvis der er sket en fejl i anførslen af denne eller ved en beregningsfejl.

11.19 Grib ind:

- DJ-bedømmelse, hvis ikke denne kan løse et problem i forhold til Difficulty Value af et moment eller D- scoren ifølge artikel 44.3.

11.20 Grib ind:

- Hvis linjedommeren ikke har set en fejl.
- Hvis tidsdommeren har lavet en fejl.

11.21 Sikre den endelige score for en rutine inden begyndelsen af den næste rutine, medmindre der er opstået et seriøst problem, eller hvis der er mangel på tid. I dette tilfælde:

- CJP anmoder om en foreløbig score,
- CJP advarer arbejdsgruppen for dommere og reglementer at ændring vil være nødvendigt for den givne rutine i slutningen af konkurrence og før medaljeoverrækkelse.

11.22 Give tilladelse til offentliggørelse af A-, E-, D- og Totalscoren samt DJ/CJP-fradrag.

11.23 Efter endt konkurrence skal CJP aflevere en skriftlig rapport ang. alle opståede problemer eller udfordringer under en dansk konkurrence til arbejdsgruppen for dommere og reglementer.

ARTIKEL 12: DIFFICULTY JUDGES (DJ)

Forpligtelser før konkurrencer

12.2 DJ godkender, under ledelse og instruktioner fra CJP, Difficulty Value af alle elementer i en rutine som angivet på rutineskemaet. Hvis der opstår problemer under vurderingen af Difficulty Value, kan CJP rådfører sig med Arbejdsgruppen for dommere og reglementer til danske konkurrencer.

12.3 DJ gør trænere opmærksomme på eventuelle fejl i Difficulty Value af rutineskemaerne. Trænerens rettelse af rutineskemaer skal godkendes af DJ 3 dage før konkurrencestart ved danske konkurrencer.

12.4 Hvis der findes fejl i et rutineskema under konkurrencen, bliver dette rettet til under udførelsen af rutinen, også selvom træneren ikke har været gjort opmærksom på fejlen. Fejlen registreres af CJP og skal indgå i den skriftlige rapport til arbejdsgruppen.

12.5 DJ udregner Difficulty Value for en rutine, hvorefter rutineskemaet skal underskrives og dateres af DJ.

12.6 DJ sikre at rutineskemaerne er udfyldt korrekt.

Forpligtelser under konkurrencer

12.7 DJ skal vurdere Difficulty Value og finde D-scoren til den givne rutine i forhold til reglementet.

12.8 DJ skal gøre CJP'en opmærksom på alle fradrag, som skal gives efter totalscoren.

12.9 DJ skal anføre på rutineskemaet:

- Udførte momenter.
- Ændringer af momentværdi hvis nødvendigt.
- Tidsfejl (I den korrekte box på rutineskemaet)
- Justere den totale Difficulty Value og D-score.

12.10 DJ skal kunne identificere og give DJ-fradrag til total-scoren, ifølge artikel 44.3.

12.11 Hvis et problem opstår i forhold til Difficulty Value af et moment eller D-scoren, kan DJ få assistance fra CJP. Hvis problemet fortsat ikke kan løses, kan CJP anmode om assistance fra et medlem af arbejdsgruppen for dommere og reglementer. Problemet bør være løst inden begyndelsen af den næste rutine, men hvis dette ikke kan lade sig gøre, gives der en midlertidig score indtil det er muligt at ændre denne. Den endelige score skal findes før medaljeoverrækkelsen.

12.12 Efter endt konkurrence, skal DJ's rutineskemaer afleveres til arbejdsgruppen for dommere og reglementer til analysering af konkurrencen.

ARTIKEL 13: ARTISTISKE OG TEKNISKE DOMMERE (A- OG E-DOMMERE)

13.1 Udvælgelsen af A- og E-dommere til en dansk konkurrence er beskrevet i Reglementet for Dommere

13.2 De artistiske dommere bedømmer rutinerne efter de artistiske bedømmelsesregler i COP

13.3 De tekniske dommere bedømmer rutinerne efter de tekniske bedømmelsesregler i COP

13.4 Rutinerne bedømmes uden diskussion med andre personer.

13.5 Hvis fejl opstår i indleveringen af en karakter, skal den enkelte dommer med det samme informere CJP om fejlen og få rettet karakteren.

13.6 Der kan ikke ændres i karakteren med undtagelse af artikel 13.5 eller ved anmodning fra arbejdsgruppen for dommere og reglementer, i tilfælde af en umulig karakter. Man må gerne som dommer nægte at ændre sin karakter, men hvis dette sker, kan dommeren blive givet en advarsel. Her vil den givne dommers bedømmelsesskema blive inddraget til analysering af konkurrencen.

ARTIKEL 14: DOMMERUNIFORM

14.1 Alle dommere skal bære korrekt uniform.

14.2 Uniformen er beskrevet i Reglementet for Dommere.

SEKTION 5: STRUKTUR OG SAMMENSÆTNING AF EN RUTINE

ARTIKEL 15: STRUKTUR AF EN RUTINE

15.1 Gymnaster skal alle udføre en balance og en temporutine til danske konkurrencer med hver deres karakteristika.

15.2 Rutinen skal udføres til musik på 12 x 12 meter spiethmåtte-gulv. Det er tilladt at benytte en landingsmåtte (Se mere i Sports Acrobatic Konkurrencebestemmelser (SAK)) for dobbeltrotationer til landing på gulvet.

15.3 Rutinen skal starte fra en statisk position, være koreograferet hele vejen i et flow og slutte i en statisk position. Disse statiske positioner kan ikke være en del af et moment med Difficulty.

15.4 Strukturen af rutinen er en del af den kunstneriske dygtighed.

15.5 Der er "Special Requirements" (SR) og restriktioner for, hvordan en rutine skal sammensættes og udføres.

Alle SR skal være opfyldt inden for de angivne momenter på rutineskemaet.

Undtagelse: Hvis der udføres et andet moment end det der er angivet med Difficulty på rutineskemaet, vil momentet ikke få godkendt sin Difficulty Value, men momentet bliver talt med i SR

15.6 Hvis ingen momenter (med Difficulty Value) er udført, vil total-scoren bliver Did Not Start (DNS) og ingen score vil blive givet.

ARTIKEL 16: LÆNGDEN AF EN RUTINE

16.1 Balancerutiner må maksimalt vare 2 minutter og 30 sekunder, temporutiner må maksimalt vare 2 minutter. Der er intet minimums tidskrav. Der er 1 sekunds tolerance, før det vil medføre straf for overskridelse af tid givet af CJP.

16.2 Den første takt i musikken indikerer begyndelsen af tiden for rutinen (Ikke bip). Slutningen af rutinen skal være statisk, som falder sammen med afslutningen af musikken

ARTIKEL 17: SAMMENSÆTNING AF RUTINE

17.1 En rutine består af par/gruppe momenter der er karakteristisk for rutinen.

17.2 Balancerutiner skal udvise styrke, balance, smidighed og agility.

17.3 Temporutiner skal udvise flyvefase fra kast, afsæt, pitches og flyvefase inden der gribes.

17.5 Der kan maksimalt gives værdi for i alt 8 par/gruppe-momenter i hver rutine.

17.6 Der er SR til sammensætningen af hver rutine.

17.7 I en rutine skal par og grupper udføre det krævede antal momenter samt type af karakteristiske elementer tilpasset den specifikke rutine.

17.8 Individuelle momenter kan udføres for at øge Difficulty Value af en rutine, men dette er ikke et krav. Disse skal udvælges fra Tables of Difficulty (TOD).

17.9 I alle rutiner må der maksimalt indgå 3 individuelle momenter pr. gymnast, som kan give Difficulty Value.

- Individuelle momenter med en statisk position (fx hovedstand, y-balance) skal være uden støtte af partner for at opnå Difficulty Value. Disse momenter skal holdes i 2 sekunder.
- Individuelle momenter kan udføres hver for sig, eller i en serie, men må ikke overlappe. Fx Baglæns- walkover til split, derefter et hold i split – anses for at være 1 moment og ikke 2 separate momenter.

17.10 I alle rutiner vil udførelsen af et forbudt moment give et CJP-fradrag på 1,0 pr. overtrædelse. Et forbudt moment tæller ikke med i Difficulty og SR.

17.11 Identiske momenter eller sammenkædninger (par, gruppe eller individuelt) kan kun værdisættes én gang. Gentagne identiske momenter tages ikke med i betragtningen ved opfyldelse af SR. For at momenter betragtes "identiske", skal de være identiske i alle aspekter.

17.12 Difficulty Value for par, gruppe og individuelle momenter er defineret i TOD.

ARTIKEL 18: KARAKTERISTIKA FOR BALANCE RUTINER

18.1 Det karakteristiske ved balance rutiner er, at partnerne er i kontakt med hinanden hele tiden gennem udførelsen af par/gruppe momenter.

18.2 På rutineskemaet skal der angives hvilke balancemomenter, der udføres med Difficulty Value, skal holdes i minimum 3 sekunder.

Uddybelse:

18.3 Når der er angivet et mount eller en motion (overgang) til Difficulty Value, SKAL den sidste position holdes i 3 sekunder.

18.4 Når en bund/bønder eller toppen er i en position der ikke har en Difficulty Value, pga. gentagelse eller restriktioner, eller fordi værdien er 0 i TOD, gives der ingen Difficulty for den statiske position eller motion af gymnasten. (Undtagelse artikel 20.17)

ARTIKEL 19: SR FOR PAIR BALANCE RUTINER

19.1 Par rutiner skal indeholde minimum 5 balance momenter. Hvert moment skal minimum have en Difficulty Value på minimum 1. Hvis dette SR ikke er opfyldt, vil der være CJP-fradrag på 1,0 for hvert manglende moment.

19.2 Toppen skal udføre en håndstand uden støtte, i hvilken som helst håndstandsposition, og vælges fra TOD. Hvis dette SR ikke er opfyldt, vil der være CJP-fradrag på 1,0 for hvert manglende moment.

Restriktioner for par

19.3 Toppe kan modtage Difficulty Value for den samme position i en hel rutine:

- 2 gange i statisk hold
- 2 gange i bundens motion

19.4 Der gives ikke værdi for mere end 4 balancemomenter udført efter hinanden som en serie eller umiddelbart efter hinanden.

19.5 Bunden må ikke gentage identiske motion/mount i en rutine, uanset toppens position i det statiske hold.

19.6 Bunden og toppen må ikke ændre støttepunkt under en motion.

19.7 Toppen må ændre position én gang under bundens motion.

Uddybelse for par:

19.8 Definition af hvilke momenter der kan give Difficulty:

- Toppen + bundens statiske position.
- Mount (Inklusiv det statiske hold for toppen og bundens statiske position).
- Toppens motion + Toppens statiske hold + Bundens statiske position.
- Toppens start position + Bundens motion + Toppens statiske hold + Bundens statiske position.
- Toppens start position + Toppens motion + Bundens motion + Toppens statiske hold + Bundens statiske position.

19.9 Ved afslutning af en motion til gulvet udført af bunden, fx til split/spagat eller bredlangsiddende, skal hånden eller hænderne som hjælper motion være løftet fra gulvet når den statiske position holdes. Hvis hånden eller hænderne fortsat er i gulvet i det statiske hold, vil dette medføre et teknisk fradrag på 0,5, pga. ekstra støtte.

ARTIKEL 20: SR FOR WOMEN'S GROUP RUTINER.

20.1 Der skal minimum være 2 separate pyramider (separate opbygninger) og skal vælges fra forskellige kategorier fra TOD. Hvis dette SR ikke er opfyldt, vil der være CJP-fradrag på 1,0 for hver manglende pyramide.

20.2 Der skal minimum være 3 statiske momenter. Hvis dette SR ikke er opfyldt, vil der være CJP-fradrag på 1,0 for hvert manglende moment.

20.3 Toppen skal udføre en håndstand uden støtte, i hvilken som helst håndstandsposition, og vælges fra TOD i minimum 1 pyramide. (Dette SR kan ikke opfyldes af en bund fungerende som top) Hvis dette SR ikke er opfyldt, vil der være CJP-fradrag på 1,0.

Restriktioner for Women's Group

20.4 I én statisk pyramide eller i en transitional (motion mellem bundpositioner) pyramide, er det maksimalt tilladt at udføre 3 forskellige bundpositioner, og der kan max gives Difficulty Value for 4 statiske hold, dog med følgende undtagelse:

Kategori 2 pyramide (2 arbejdende toppe) kan maksimalt udføre 3 statiske hold.

20.5 Toppen kan kun få Difficulty Value for samme position i en rutine:

- 2 gange for statisk hold
- 2 gange ved transitions.

20.6 I en rutine må der max udføres 4 separate pyramider.

20.7 Women's group kategori 1: KUN 1 transition er tilladt i denne kategori.

Uddybelse for women's group:

20.8 Yderligere pyramider er tilladt i rutinen så længe at SR (20.1) opfyldes. Dog skal alle udførte pyramider udvælges fra forskellige kategorier.

20.9 I balancerutinen kan Difficulty Value kun opnås for 1 bund-position pr. box fra TOD i hele rutinen.

20.10 I en pyramide med mere end én bundposition fra samme box, gives Difficulty Value til den bundposition med højest værdi.

20.11 En transitional pyramide betragtes som 1 pyramide.

20.12 I transitions pyramider med mere end én bundposition, er det den første bundposition som udføres, der bestemmer pyramidens kategori.

20.13 Kategori 2 pyramider er pyramider med 2 arbejdende toppe. I denne særlige kategori, kan 1 af toppende skifte arbejdsstilling og modtage fuld Difficulty Value for motion + det næste statiske hold, også selv om den anden top eller bundens position er uændret. Men hvis den anden top ikke ændrer sin position, modtager de kun Difficulty Value for det statiske hold én gang (Bund-positionen får også kun Difficulty Value én gang).

20.14 Når partnere udfører en motion samtidig, anses det for at være 1 motion. Men når partnerne udfører en motion på forskellige tidspunkter, betragtes det som forskellige motions.

TRANSITIONAL PYRAMIDER

20.15 Definition: I transional pyramider skal bundpositionen skifte fra én box til en anden. For vurderingen af hele transional-pyramiden (med maksimalt 3 bundpositioner) gives der værdi for alle bund-positioner.

20.16 Der gives kun Difficulty Value for transitions når der udføres en motion af bønderne fra et 3-sekunder hold til et andet 3-sekunders hold.

20.17 Transitions skal udføres uden, at der er nogen fra gruppen, der kravler ned på gulvet, eller at nogen kravler fra gulvet og op på partneren:

Toppen kan under bøndernes transition:

- Være i en statisk position med værdi
- Være i en position uden værdi (Dette er en undtagelse til Artikel 18.4)
- Være i motion (med eller uden værdi) til den næste statiske position.

20.18 I en pyramide med transitions:

- Når toppen ikke ændre position under transitions fra bønderne, vil startposition bestemme toppens Difficulty Value.
Der er ingen krav for toppen om at holde den samme position under bøndernes transition og på den sidste pyramide. Fx En top kan være i en katete under bøndernes transition og derefter stemme til håndstand til det sidste hold i pyramiden.
- Når en top udfører en motion under bøndernes transition, bliver Difficulty Value af transitionen udregnet på følgende måde:
 - Værdien af startpositionen for toppen
 - + toppens motion
 - + værdien af bøndernes transition
 - + det sidste statiske hold for bøndernes position.
- Når toppen er i en position UDEN værdi under en transition, vil toppens Difficulty Value være 0. MEN bønderne modtager transitions værdi.
- Toppen/bunden har IKKE tilladelse til at anvende ekstra/anden støttepunkt i det statiske hold under en transition af bønderne for at opnå Difficulty.

20.19 Definition af et moment:

- Toppens statiske position + bundposition
- Toppens og/eller midterbundens statiske position + bundposition
- Toppen og/eller midterbundens motion + toppen og/eller midterbundens statiske position + bundposition
- Toppens startposition + bøndernes transition + toppens statiske position + den nye bundposition.
- Toppens startposition + toppens motion + bøndernes transition + toppens statiske position + den nye bundposition.
- Mount + toppens statiske position + bundposition

ARTIKEL 21: TIDSFEJL FOR PAR/GRUPPE- OG INDIVIDUELLE MOMENTER

21.1 Hvis et 3-sekunders hold er angivet og et 1- eller 2-sekunders hold udføres:

- En tidsfejl på enten 0,6 eller 0,3 gives.
- Momentet beholder Difficulty Value
- Momentet tæller med i SR. Denne regel gælder også for et statisk hold efterfulgt af en motion.
- Hvis der er tekniske fejl, fradrag – gives dette af tekniske dommere.

21.2 Hvis et par/gruppe-statiske holdt er forsøgt udført, men ikke fuldført,

- Momentet modtager ikke Difficulty Value og der gives maksimalt tidsfejl på 0,9 givet af DJ
- Momenter tæller ikke med i SR
- Tekniske dommere giver fradrag for tekniske fejl som forekommer og enten 0,5 for ikke fuldført eller 1,0 for et fald/styrt.

21.3 Hvis der sker et glid eller fald i klatring under opbygningen af et par/gruppe-moment før alle partnere er på plads, og før toppen er i en position af værdi (uanset om dette moment med værdi er angivet for Difficulty) gives der IKKE tidsfejl for momentet. Der gives tekniske fradrag, og momentet skal forsøges udført igen for at opnå værdi.

INDIVIDUELLE MOMENTER

21.4 Hvis et individuelt moment med et statisk hold angives og forsøges, men kun holdt for 1 sekund, får momentet fortsat værdi, men der gives en tidsfejl på 0,3 (artikel 44,3) og der gives relevante tekniske fradrag.

21.5 Hvis et individuelt moment med et statisk hold er påbegyndt, men ej afsluttet eller holdt mindre end 1 sekund, gives der ikke værdi for momentet. Der gives yderligere en tidsfejl på 0,6 givet af DJ (Artikel 44.3). De tekniske dommere giver tekniske fradrag enten 0,5 for ikke fuldført momentet eller 1,0 for et fald/styrt.

ARTIKEL 22: KARAKTERISTIKA FOR TEMPORUTINER

22.1 Deltagerne skal udvise understøttet og individuel flyvefase, ved at bruge forskellige retninger, rotationer, skruer og forskellige kropsformer.

22.2 Det karakteristiske ved tempo momenter er, at det involverer en flyvefase, og at kontakten mellem partnerne er kortvarig, og understøtter eller afbryder flyvefasen.

22.3 Landinger på gulvet kan være med eller uden støtte, dog skal der udvises kontrol.

22.4 Alle gribefaser skal udvise kontrol. Teknisk fradrag gives, hvis der udvises manglende kontrol.

22.5 Links tillader at tempo momenter udføres direkte efter hinanden (I tempo), uden at der stoppes eller forekommer yderligere forberedelse fra et moment til det næste.

ARTIKEL 23: SR FOR TEMPORUTINER

23.1 Der skal være mindst 6 par eller gruppe momenter med en flyvefase, med en minimumsværdi på 1. For hvert manglende moment eller ved manglende opfyldelse af SR gives der et fradrag på 1,0.

23.2 Der skal være minimum 2 til grib. For hvert manglende moment eller ved manglende opfyldelse af SR gives der et fradrag på 1,0.

Restriktioner for par og grupper

23.3 De følgende restriktioner påvirker værdien af Difficulty Value i en rutine for par og grupper:

- Ikke mere end 3 "dismounts" kan værdisættes (Men dismounts er ikke obligatorisk).
- Ikke mere end 3 vandrette gribepositioner kan værdisættes (wrap, vugge). Swing og canonball – start og slutpositioner betragtes IKKE som vandrette gribepositioner.
- Ikke mere end 3 links kan værdisættes i én rutine.
- Ikke mere end 3 identiske startpositioner kan værdisættes.
 - UNDTAGELSER:
 - Der er INGEN restriktioner for brugen af platform som startposition for grupper.
 - Der kan værdisættes 4 identiske startpositioner fra "halv-arm" i par
- Ikke mere end 4 momenter med difficulty kan udføres i en serie/umiddelbart efter hinanden.
- Der kan ikke værdisættes for difficulty mere end 5 landinger til gulvet (dismounts + dynamic momenter).

Yderligere restriktioner for Women's Group:

23.4 De følgende restriktioner påvirker Difficulty Value af en rutine for Women's Group:

- Alle 3 partnere skal inddrages aktivt i et moment for at det kan tælle med i difficulty.
Fx En bund kan kaste toppen over til den anden bund og opnå Difficulty Value. At bistå kun i landingen i et tempomoment er ikke gældende for at være en aktiv rolle. Momentet tæller ikke med i Difficulty og tæller heller ikke med i SR.

ARTIKEL 24: FEJL I TEMPORUTINER

24.1 Hvis et tempomoment er påbegyndt, men ikke fuldført:

- Momentets Difficulty Value bliver tabt.
- Momenter tæller ikke med i SR
- De tekniske tager relevante tekniske fradrag plus enten 0,5 for ikke fuldført moment eller 1,0 for fald/styrt.

24.2 Hvis alle flyvefaser i et tempomoment, er afsluttet, men toppen gribes uden kontrol:

- Der gives Difficulty Value for momentet
- Momentet tæller med i SR
- Et fradrag på 0,5 gives af tekniske dommere for en alvorlig fejl. Hvis partneren falder fra et grib eller landing gives der 1,0 i fradrag.

ARTIKEL 27: UDFØRELSE AF INDIVIDUELLE MOMENTER I ALLE TYPER RUTINER.

27.1 Der gives kun Difficulty for individuelle momenter som udføres samtidig eller i "vandfalds-" type. Dog kan momenter og antallet heraf, udført af hver deltager, være forskellige (OBS se FIG NL 3).

Eksempel:

WG: Base 1: Rondat Flik Salto (3 momenter)
Base 2: Baglæns Walkover (1 moment)
Top: Split (1 moment)

Totalt antal af momenter = 3 (Base 1 opnår maksimalt antal af tilladte momenter)

27.2 Alle 3 individuelle momenter, tællende for Difficulty, skal angives på rutineskemaet.

Alle individuelle momenter udført i en serie efter hinanden skal angives på rutineskemaet for at få Difficulty. Hvis et individuelt moment gentages, eller ikke er angivet på rutineskemaet, gives der heller ikke nogen Difficulty for det efterfølgende moment.

Eksempel: Rondat-flik-flak-strakt salto = en serie = 3 momenter.

Denne serie opfylder det maksimale antal, og alle tre momenter skal angives på rutineskemaet for at opnå Difficulty.

27.3 Hvis der er en enkelt partner, som ikke udfører det individuelle moment, der er angivet på rutineskemaet, opnås der heller ikke Difficulty Value for momenterne udført af de andre partnere.

27.4 Alle de forskellige individuelle momenters værdi lægges sammen til en total og deles med antallet af deltagere. Hermed bestemmes Difficulty Value af de individuelle momenter. Resultatet afrundes til det nærmeste hele tal og ved 0,5 rundes der op.

Dvs. Samlet værdi af de individuelle momenter

Antal af deltagere

27.5 De individuelle momenter udført af hver deltager, vurderes og bedømmes separat op til et maksimalt fradrag på 1,0 for hver gymnast.

27.6 Hvis et individuelt moment er påbegyndt, men ikke fuldført:

- Der gives ikke Difficulty Value for momentet.
- Et fradrag på 0,5 gives af de tekniske dommere for ikke fuldført moment. (I tilfælde af fald/styrt gives der et fradrag på 1,0)

I nogle tilfælde gives der tidsfejl til individuelle momenter som kræver et statisk hold – fx hovedstand.

SEKTION 6: ARTISTISK UDFØRELSE

ARTIKEL 28: ARTISTISK UDFØRELSE

Generelle principper:

28.1 Artistisk udtryk omhandler den koreografiske struktur og udformningen af en rutine og variationen af indholdet, inkl. udvælgelsen af momenter for Difficulty og selve fordelingen under rutinen. Det inkluderer også forholdet mellem partnerne, bevægelser og musik.

28.2 En artistisk optræden, reflekterer de unikke kvaliteter af parret eller gruppens stil, udtryk og musikalitet. Det er evnen til at formidle alle sportens facetter, for at røre tilskuere.

28.3 En rutine præsenteres for tilskuere og dommere. Den skal etablere en identitet specifikt for hvert par eller gruppe og forstærkes af koreografien.

28.4 Par/gruppen skal gå til deres startposition via den hurtigste rute. Efter slutpositionen i rutinen må gymnasterne gerne juble, vinke til publikum og forlade gulvet.

28.5 Den artistiske bedømmelse begynder fra starten af rutinen, og ender ved slutpositionen. Indgangen skal være simpel og uden koreografi og uden musik.

28.6 Slutpositionen skal være en statisk position og skal falde sammen med slutningen af musikken og være i en statisk position som holdes i et øjeblik.

28.7 Der må ikke sættes mærker på gulvet forinden starten af en rutine for at hjælpe med udførelsen.

28.8 Deltagere skal udføre sin rutine uden hjælp fra træneren eller anden fysisk assistance.

28.9 God sportsånd skal opretholdes under hele konkurrencen i konkurrenceområdet.

ARTIKEL 29: PARTNERSKAB

29.1 Der skal være et logisk forhold (modenhed, fysisk niveau og teknisk forberedelse i "skills", dans og bevægelse, samt balance imellem partnerne), og forbindelse mellem personerne i par/gruppe.

29.2 Partnere skal have evnen til at gå ud over deres eget forhold til at røre tilskuerne.

29.3 "Demonstration of the use of focus, projection, emphasis and expression within and between all partners."

HØJDEFORSKEL:

29.4 Højdeforskellen mellem partnere skal være æstetisk logisk i forhold til niveau og kategori.

29.5 Højde måles før danske konkurrencer ved 1 person udpeget af arbejdsgruppen for dommere og reglementer, i overværelse af træner eller hovedansvarlig for foreningen (anvendelse af proceduren beskrevet i Appendix 3). I tilfælde af mistanke om et forsøg på at undgå korrekt måling, skal 3 personer, udpeget af arbejdsgruppen, være til stede.

29.6 Et fradrag fra den endelige score foretages af CJP ifølge Appendix 3.

ARTIKEL 30: UDTRYK

30.1 Parret / gruppen skal demonstrere evnen til at projicere følelsen gennem hele deres præstation.

30.2 Der bør være en harmonisering af udtryk mellem partnerne.

ARTIKEL 31: PERFORMANCE / KOREOGRAFI

31.1 Koreografien er defineret som afbildning af kroppens bevægelse, både gymnastisk og artistisk, på hele gulvet og hele tiden, såvel som i relation til de andre udøvende partnere. Det er den æstetiske forbindelse mellem momenter i et kontinuerligt flow, forbindelse og bevægelser, fx op- og nedgange, koreografiske trin, hop og drejninger. Det kræver kreativ brug af pladsen og brugen af en mangfoldighed af bevægelsesmønstre, niveauer, retninger, kropsformer, rytme og hastigheder

31.2 Momenter af Difficulty og koreografien skal udnytte hele gulvet.

31.3 Koreografien skal vise originalitet og skabe en personlig identitet, som er enestående for parret eller gruppen.

31.4 Alle bevægelser skal være udført med "amplitude", hvor den maximale plads bruges, eller udføres detaljeret og nuanceret som musikken udviser.

ARTIKEL 32: KREATIVITET

32.1 Fremvis fantasi, originalitet, intensitet og inspiration.

32.2 Variation i kompositionen.

32.3 Specielle og anderledes måder at komme op og ned af momenter ("entries og exits")

32.4 Forskellige typer af momenter og sjældne udførte momenter

ARTIKEL 33: MUSIKALSK AKKOMPAGNEMENT

33.1 Alle rutiner udføres til musik. Musik og sangtekster (ord) kan bruges med respekt. Upassende tekster (dvs. Seksuelle, stødende, aggressive, voldelige...) er forbudt.

33.2 Reproduktionen af musikken skal være af højeste kvalitet.

33.3 Hvis deltagerne ikke starter eller stopper grundet forkert musik, eller at der er en anden teknisk fejl, er det tilladt at genstarte rutinen uden fradrag. Hvis problemet ikke kan rettes op med det samme, har den tekniske leder, i samarbejde med CJP, ret til at lade parret eller gruppen få en ny start til sidst i sektionen til danske konkurrencer.

33.4 En rutine kan ikke gentages når den er gennemført.

ARTIKEL 34: KONKURRENCE PÅKLÆDNING (SE APPENDIX 5)

34.1 Valget af konkurrencepåklædning, tilbehør og hjælpemidler bedømmes af CJP. Det skal være af gymnastisk karakter og design.

Påklædningen skal være elegant og supplere den kunstneriske udtryk i en rutine. Det skal hverken aflede opmærksomheden fra gymnasternes rutine eller kræve justering under en rutine.

34.2 Partnere skal bære identiske eller komplementære påklædning.

34.3 Damer og piger må bære gymnastikdragter, heldragter eller en gymnastikdragt med skørt. Strømpebukser i hudfarve er tilladt. Gymnastikdragter kan være med eller uden ærmer, men danselignende dragter med smalle stropper er ikke tilladt.

34.4 Gymnastikdragt med skørt skal dække, men ikke falde under bækken-området af dragten.

- Stilen af skørtet (snittet eller dekoration) er valgfrit, men skørtet skal altid falde tilbage på hofterne af gymnasten.
- Skørt med udseende af "ballet tutu", "Hawaii-skørt" og "kjole stil" er forbudt. (0,5 CJP)
- Skørtet skal integreres i dragten (Det må ikke være aftageligt).

34.5 Mænd og drenge må konkurrere i dragt med gymnastik shorts eller lange gymnastik bukser. Heldragter er tilladt.

34.6 Meget mørke farve bukser, heldragter eller strømpebukser er kun tilladt, hvis hele længden af farven er brudt tydeligt fra hoften til anklen af en lyst farvet dekoration eller mønster. Bruddet skal være enkelt og ikke overdrevet. Længden og typen af stoffet der dækker benene skal være identiske på begge ben. Kun dekorationen må være forskellig.

34.7 Af sikkerhedsmæssige grunde, er løst tøj, store påsætninger og smykker/tilbehør ikke tilladt. Alle dragter for mænd og kvinder skal være tætsiddende, så dommerne kan vurdere gymnastens kropslinjer. (0,5 CJP)

34.8 Alle dragter skal være blufærdige inklusive brug af korrekte undertøj. Snittet til benene i en gymnastikdragt må ikke være over hoftebenet. Halsudskæringen må ikke gå længere ned end til halvdelen af brystbenet på forsiden, eller på det lave stykke af skulderbladene på bagsiden. Blonder og gennemsigtigt materiale på overkroppen skal være fuldt foret. (0,5 CJP)

34.9 Udfordrende-, badedragtlignede, og fotografier i designet er forbudt. (0,5 CJP)

34.10 Gymnaster må konkurrere med eller uden fodtøj og skal matche gymnastens hudfarve, eller være i hvid eller i samme farve som bukserne, ren og god stand. For mænd, når de bærer bukser, er fodtøj (gymnastiksko, strømper) et krav.

34.12 Regler for reklame/sponsor på dragt er givet i GymDanmarks regler for sponser/reklame for danske konkurrencer.

34.13 Enhver overtrædelse af regler for påklædning bedømmes af CJP.

ARTIKEL 35: TILBEHØR OG HJÆLPEMIDLER

35.1 Synlige smykker, inkl. øreringe, er ikke tilladt.

35.2 Pailletter, sten, skærfer og blonder skal enten være integreret ind i stoffet på dragten, eller være påsat sikkert og forsvarligt. Enhver skade som sker grundet manglende opfyldelse af dette, er trænerens og gymnastens ansvar.

35.3 Hårklemmer, hårspænder og hårbånd skal være påsat sikkert og forsvarligt. Atypisk hårpynt, som diademer, fjer eller blomster er ikke tilladt.

35.4 Ansigtsmaling er ikke tilladt; enhver make-up skal være beskeden og ikke skildre en teatralisk karakter (dyr eller menneske).

35.5 Udstyr, såsom bæltter eller andre hjælpemidler for udførelse af et moment er ikke tilladt. Tape eller elastikbind skal være i neutral farve. Knæbind som ikke er i neutral farve kan bæres uden fradrag såfremt foreningen har ansøgt arbejdsgruppen for dommere og reglerer om speciel tilladelse.

35.6 Enhver overtrædelse vil blive tillagt et fradrag af CJP.

SEKTION 7: UDFØRELSE OG TEKNISKE MANGLER

ARTIKEL 36: UDFØRELSE OG TEKNISKE MANGLER:

Generelle Principper

36.1 Udførelsen omhandler kvaliteten af den tekniske udførelse af rutinen og ikke teknikken som er anvendt.

36.2 Hver rutine bedømmes i forhold til de tilnærmelsesvise kriterier, der er præsenteret i forhold til opnåelse af perfektion i udførelsen.

36.3 Det er de tekniske dommere, der bedømmer amplitude og den tekniske korrekthed af udførelsen af hvert moment. Det drejer sig herom mængden af udstræk, kropsspændstighed og fylde i bevægelserne fx Hvor meget af det maksimale "space" bliver udnyttet. (" how much of the maximum amount of space possible for the element being performed is used")

36.4 Kriterier for bedømmelse

- Effektivitet af teknisk udførelse.
- Korrekte linjer og former.
- Amplitude i udførelsen af par-, gruppe- eller individuelle momenter og koreograferet momenter, fuld udstræk i balance momenter og maksimum flyvefase i tempomomenter.
- Stabilitet i statiske momenter.
- Sikre og effektive grib, pitches og kast.
- Kontrol i alle landinger.

SEKTION 8: DIFFICULTY

ARTIKEL 37: DIFFICULTY

37.1 Difficulty af en rutine bestemmes ud fra de momenter en rutine sammensættes af.

37.2 Der gives kun Difficulty Value for par, gruppe og individuelle momenter.

37.3 Difficulty Values for par, gruppe og individuelle momenter findes i TOD.

37.4 Niveauet af Difficulty som kan udøves af seniorer, er åben. Dvs. der er ingen begrænsninger. Dog vil udførelsen af højrisiko momenter ikke kompensere for dårlig udførelse, som får fradrag i overensstemmelse med tabellen over fradrag for fejl.

37.5 Der gives kun Difficulty, for de momenter som er angivet på rutineskemaet, og som er udført. De skal udvælges fra TOD.

37.6 I alle rutiner, bliver DJ fradrag fratrukket den endelige score, når der har været en overtrædelse af SR, en udførelse af forbudte momenter, når individuelle-, eller par/gruppe momenter som ikke overholder tidskravet, og hvis momenterne ikke udføres i den rækkefølge de er angivet på rutineskemaet.

37.7 I Balance rutiner, bliver momenter som angives til at holdes i 3 sekunder på rutineskemaet, bedømt af DJ. Hvis momentet er holdt i mindre en 3 sekunder, vil DJ tilføje de korrekte tidsfejl. Tidsfejlene fratrækkes den endelige score.

ARTIKEL 38: RUTINESKEMA

38.1 Et rutineskema er den illustrerede bekendtgørelse, computergenereret og brug af de officielle tegninger fra TOD, af par, gruppe og individuelle momenter for Difficulty, der skal udføres i en rutine. Momenterne skal ledsages af sidetal, momentnummer, og momentets Difficulty Value. Statistiske hold skal være angivet, så vel som retningen af saltoen, antallet af rotationer og grader af skruer.

38.2 Det er trænerens ansvar at udarbejde rutineskemaet korrekt og præcist.

38.3 Foreningen skal fremsende et rutineskema for hvert par eller gruppe, senest 15 dage (fredag klokken 23:59) inden den danske konkurrencestart. (Se SAK for Work Plan).

38.4 Til danske konkurrencer skal rutineskemaer uploades i DropBox (se SAK)

38.5 Det officielle rutineskema skal anvendes og illustreres som det er beskrevet. Et eksempel er opgivet i TOD. Rutineskemaer som afleveres i forkert format bliver returneret til afsenderen og skal laves om i det korrekte format af træneren. (Layoutet for rutineskemaet i Acro Companion er et accepteret format).

38.6 Par/gruppemomenter skal angives først på skemaet og udføres i den rækkefølge, de er opgivet. De individuelle momenter skal angives separat, men i den rækkefølge de udføres i. Hvis momenter som er angivet på rutineskemaet, ikke udføres i den angivne rækkefølge, vil DJ give et fradrag på 0,3 til den endelige score.

38.7 Kun de momenter for difficulty skal angives på rutineskemaet. Hvis flere momenter er angivet, vil det være de første 8 momenter som tæller for Difficulty.

38.8 Kun momenter, som er angivet på rutineskemaet og som udføres vil modtage Difficulty og tæller med i SR. I temporutinen kan man højst angive 1 "OR" moment i rutineskemaet. Hvis der er angivet mere end 1, vil rutineskemaet blive returneret til træneren til korrektion.

38.10 Under særlige omstændigheder (fx skade), har DJ og CJP en skønsmæssig beføjelse til at tillade en lille ændring af rutineskemaet op 1 time før den danske konkurrencestart. Der skal være en illustration af momentforandringen, angivet med sidetal, momentnummer, momentets værdi og evt. tidsangivelse. DJ og CJP bekræfter værdien og informerer arbejdsgruppen for dommere og reglementer. Ved senere ændring af momenter, vil der ikke gives værdi for disse.

SEKTION 9: BEDØMMELSE AF RUTINER

ARTIKEL 40: BEDØMMELSE

Generelle Principper

40.1 Hver af de 2 rutiner: Balance og temporutiner har forskellige karakter og skal bedømmes for deres artistiske fortjeneste, Difficulty Value og tekniske udførelse.

40.2 Det er CJP's ansvar at alle dommere i panelet er kommet frem til deres scorer i overensstemmelse med reglerne.

40.3 Den tekniske udførelse af rutinen bedømmes af de tekniske dommere som fastsætter E-scoren.

40.4 De artistiske udførelse af rutinen bedømmes af de artistiske dommere som fastsætter A-scoren.

40.5 DJ fastsætter Difficulty Value for en rutine. Den totale Difficulty Value omsættes til D-scoren.

40.6 CJP fratrækker fradrag fra den totale score som findes ved at sammenlægge E-, A- og D-scoren.

ARTIKEL 41: SCORER OG KARAKTERGIVNING

41.1 E-, A- og D-scorerne, DJ + CJP-fradragene og slutkarakteren samt placering vises officielt.

41.2 For alle konkurrencer bliver den tekniske udførelse og den artistiske udførelse vurderet på en skala fra 0,00 – 10,0 med en nøjagtighed på 0,001.

41.3 Der er ingen maksimal D-score for seniorer.

E-score

41.4 E-scoren, for en udført rutine findes ved gennemsnittet af de to midterste scorer af de 4 tekniske dommere efter eliminering af den højeste og laveste score. Herefter bliver gennemsnittet multipliceret med 2 (x2). Nøjagtigheden er med 0,001 uden afrunding af det sidste ciffer. (Hvis der kun er 3 tekniske dommere, ved særlige situationer, vil E-scoren være den midterste score efter eliminering af den højeste og laveste score.)

A-score

41.5 A-scoren, for en udført rutine findes ved gennemsnittet af de to midterste scorer af de 4 artistiske dommere efter eliminering af den højeste og laveste score. Nøjagtigheden er med 0,001 uden afrunding af det sidste ciffer. (Hvis der kun er 3 artistiske dommere, ved særlige situationer, vil A-scoren være den midterste score efter eliminering af den højeste og laveste score.)

D-score

41.6 Summen af Difficulty Value for de momenter, der succesfuldt udføres i en rutine, giver den rå score, der defineres som Difficulty Value for en rutine.

41.7 Difficulty Value konverteres til en Difficulty Score (D-score). Difficulty Value divideret med 100 = D-scoren.

41.8 D-scoren for en rutine bliver vist når DJ og CJP er enige om denne til danske konkurrencer.

T-score

41.9 Den totale score, T-scoren, er den score, der gives før tidsfejl og DJ/CJP-fradrag.

41.10 Der er ingen maksimal total score for en seniorrutine.

41.11 Den totale score for en rutine beregnes efter formlen:

$$E\text{-score} + A\text{-score} + D\text{-score} = \text{Total-score for rutinen.}$$

ARTIKEL 42: DJ + CJP FRADrag FRA TOTALSCOREN

42.1 CJP sammenlægger alle DJ og CJP-fradragene og fratrækker dem fra total-scoren, for at få final-score. $\text{Total-score} - \text{DJ og CJP-fradrag} = \text{Final-score}$

42.2 CJP fratrækker fradrag fra T-scoren i tilfælde af:

- Afvigelse af højde mellem partnere i forhold til højdereglerne.
- Overskridelse af den maksimalt tilladte tid for en rutine.
- Skridt, landinger og fald uden for gulvarealet.
- Overtrædelse af reglerne for dragt, smykker og tilbehør.

42.3 DJ fratrækker fradrag fra T-scoren i tilfælde af:

- Statistiske positioner, der ikke holdes i den angivne eller påkrævet tid.
- Manglende opfyldelse af SR
- Udførelse af forbudte momenter
- Momenter, der ikke bliver udført i den rækkefølge, der er angivet på rutineskemaet.

ARTIKEL 43: PROTESTER MOD D-SCORE

43.1 I Retfærdighedens interesse, hvis D-scoren, ikke ser ud til at stemme overens med, hvad der er udført på gulvet, eller det ser ud til, at der er forekommet en regnefejl i beregningen af Difficulty Value, konvertering af D-scoren eller en fejl i beregningen af Final-score, kan der indgives en protest til arbejdsgruppen for dommere og regler.

43.2 DJ's fradrag kan om nødvendigt blive revurderet, hvis der bliver en ændring i D-scoren efter protesten.

43.3 Der kan **kun** protesteres **fra egen forenings deltagere**.

43.4 Der kan IKKE indgives protest mod E-scoren, A-scoren, tidsfejl eller CJP/DJ-fradrag.

43.5 Efter offentliggørelsen af D-scoren, skal enhver protest indgives hurtigst muligt og hilst inden slutningen af den efterfølgende rutine.

Ved danske konkurrencer skal træneren for de gymnaster, der ønsker at indgive protesten, afleveret et protestkort til personen, som sidder ved computeren med offentliggørelse af Final-Score, som skal leveres uden verbal udveksling.

- Karaktertavlen vil indikere at en protest er indgivet
- Protestkortet skal følges af en skriftlig beskrivelse af grundlaget for protesten
- Den skriftlige begrundelse skal afleveres inden for 4 minutter efter protestkortet er indgivet, ellers forældes protesten.

43.6 Personen, som sidder ved computeren med offentliggørelse af Final-Score, vil øjeblikkeligt informere arbejdsgruppen for dommere og reglementer og den pågældende CJP for det aktuelle dommerteam om protesten. CJP og DJ vil øjeblikkeligt revurdere fastsættelsen af D-scoren i danske konkurrencer.

43.7 Hvis der ikke kan findes en løsning inden den næste par/gruppe skal begynde deres rutine, vil karakteren blive markeret som foreløbig og taget op til behandling ved slutningen af den pågældende runde og før en evt. medaljeoverrækkelse.

SEKTION 10: TABEL OVER FEJL OG FRADRAG

ARTIKEL 44: CJP OG DJ-FRADRAG

44.1 Fradragene ligger i intervallet 0,1 – 1,0 point som illustreret i tabellerne for fejl.

44.2 Final-Score fradrag trukket af CJP:

CJP - Fradrag	Fradrag
1. Musikken overskrider den maksimalt tilladte tidslængde	0,1 pr. sek.
2. Overskridelse af højdedifference i forhold til Appendix 2	0,5 eller 1,0
3. Dårlig sportsånd i konkurrenceområdet	0,5
4. Musik overtrædelser (uhensigtsmæssig og respektløs brug af sangtekster	0,5
5. Overskridelse af gulvareal	0,1 pr. gang
6. Landing- eller fald uden for gulvarealet	0,5 pr. gang
7. Begyndelse før musikkens begyndelse eller afslutning efter musikkens afslutning.	0,3
8. Rettelse af påklædning eller tab af tilbehør.	0,1 pr. gang
9. Andre påklædningsovertrædelser, som ikke er anvist i denne tabel	0,3
10. Forbudt eller upassende/udfordrende påklædning	0,5
11. Markeringer på gulvet, måtte på gulvet (undtagelse se SAK)	0,5
12. Upassende positioner	0,3
13. Træner på gulvet	1,0

44.3 Final-Score fradrag trukket af DJ:

DJ - Fradrag	Fradrag
1. Tidsfejl for hvert statisk par/gruppe moment, som er hold mindre end den angivne tid.	0,3 pr. sek
2. Statisk par/gruppe moment som ikke er fuldført	0,9 i TF % DV % SR
3. Individuelt statisk moment som er holdt kun i 1 sek.	0,3 i TF
4. Individuelt statisk moment som ikke er fuldført	0,6 i TF % DV
5. Ethvert moment som er påbegyndt, men ikke fuldføres	% DV % SR
6. Mangelende opfyldelse af SR	1,0 pr. gang
7. Udførelse af forbudt moment	1,0 pr. gang
8. Momenter som ikke udføres i samme rækkefølge som angivet på rutineskemaet	0,3

ARTIKEL 45: ARTISTISK BEDØMMELSE

Den artistiske bedømmelse er ikke kun ud fra "HVAD" deltagerne udfører, men også "HVORDAN" og "HVOR" de udfører det.

45.1 I den artistiske bedømmelse bedømmes der ved en positiv måde ud fra følgende skala:

Partnerskab	maksimum 2,0
Udtryk	maksimum 2,0
Præstation	maksimum 2,0
Kreativitet	maksimum 2,0
Musikalitet	maksimum 2,0

Den kunstneriske dygtighed bedømmes ud fra alle kriterier ved hjælp af sektionen for den artistiske bedømmelse i COP ved at bruge den medfølgende skala.

45.2 Beskrivelse af kriterierne:

PARTNERSKAB

Partnervalg, der skaber en logisk sammenhæng mellem personerne i par eller grupper,

- Modenhed
- Niveau for forberedelse-niveau
- Balance imellem partners udførelse
- Dette skal kendetegnes ved en synlig forbindelse

UDTRYK

- At give udtryk således at tilskuerne forstår dine tanker eller følelser, karakter og attitude.
- Gymnaster skal kunne formidle en bestemt følelse.

PRÆSTATION

Optrædelsen, processen eller kunsten i præstationen ved hjælp af amplitude, rummelighed, retninger, forskellige højdeniveauer og synkronisering mellem parterne:

→ at præsentere som helhed fremfor to eller flere separate gymnaster.

KREATIVITET:

Fremvise fantasi, originalitet, inspiration og opfindsomhed.

Variation i:

- Kompositioner,
- Opgange og nedgange,
- Samt valg af momenter.

MUSIKALITET

Gymanster skal udtrykke musikken gennem deres præstation:

- Matchende bevægelser og former til rytmen, melodien og humøret af den musik, der spilles.
- Være synkroniseret mellem musikkens beats.
- Variere udførelse af hastigheder af ens bevægelser med musikken.
- Benytte sig af bevægelser som er ekspressive, og er påvirket af melodien, herunder variation i rytme og humør eller en kombination.

45.3 Skala for hvert kriterie:

Perfekt:	2,0	Rutinen demonstrerer/fremviser et perfekt niveau af det enkelte kriterie
Fremragende:	1,8-1,9	Rutinen demonstrerer/fremviser et fremragende niveau af det enkelte kriterie
Meget flot:	1,6 – 1,7	Rutinen demonstrerer/fremviser et meget flot niveau af det enkelte kriterie
Flot:	1,4 – 1,5	Rutinen demonstrerer/fremviser et flot niveau af det enkelte kriterie
Tilfredsstillende:	1,2 – 1,3	Rutinen demonstrerer/fremviser et middelmådigt niveau af det enkelte kriterie
Dårlig:	1,0 – 1,1	Rutinen demonstrerer/fremviser et lavt niveau af det enkelte kriterie

45.4 Reference af forskellige artistiske score:

- Perfekte rutiner Score mellem 9,6 – 10,0
- Fremragende rutiner Score mellem 9,0 – 9,5
- Meget flotte rutiner Score mellem 8,0 – 8,9
- Flotte rutiner Score mellem 7,0 – 7,9
- Tilfredsstillende rutiner Score mellem 6,0 – 6,9
- Dårlige rutiner Score mellem 5,0 – 5,9

ARTIKEL 46: TEKNISKE FRADRAG

46.1 I denne artikel opsummeres alvorligheden af forskellige typer tekniske fejl.

46.2 Fejl i den tekniske udførelse straffes med et fradrag fra 10,0 ved hvert tilfælde. De enkelte fejl vurderes i forhold til nedenstående skala:

- Mindre fejl 0,1
- Betydelige fejl 0,2 – 0,3
- Alvorlige fejl 0,5
- Fald/styrt 1,0

46.3 Fradrag for et enkelt moment kan ikke overstige 1,0

46.4 Tabel med tekniske fejl.

Tabellerne nedenfor er ment som en generel vejledning til de fradrag som kan gives for tekniske fejl i udførelsen af par/gruppe/individuelle momenter eller koreografi. Det er umuligt at opliste alle tekniske fejl. Det forventes derfor at dommere vil anvende disse vejledninger som basis for fejl, der ikke er inkluderet i disse tabeller.

46.5 Amplitude

Bedømmelse af kriterier	Fradrag		
	Mindre	Betydelig	Alvorlig
1. Tab af udstræk/amplitude eller kropsspænding i udførelsen. (Fødder, ben, knæ. Arme, ryg m.m)	0,1	0,2 – 0,3	0,5
2. Manglende amplitude i flyvefase i tempomomenter, og afvigelse fra rigtige retning i alle balance-, tempo- og individuelle momenter.	0,1	0,2 – 0,3	0,5

46.6 Kropsform, retning/vinkler og linjer

Bedømmelse af kriterier	Fradrag		
	Mindre	Betydelig	Alvorlig
1. Håndstand afviger fra lodret eller ideel position	0,1	0,2 – 0,3	0,5
2. Svaj i ryggen eller bøjet hofte når man forsøger at opretholde en lige position	0,1	0,2 – 0,3	0,5
3. Bøjede arme i håndstand, bukkede knæ, ankler og håndled ift. håndstandspositionen	0,1	0,2 – 0,3	0,5
4. Benene over eller under den ideelle position i statiske positioner (Fx under vandret i en katete).	0,1	0,2 – 0,3	0,5
5. Mindre end 180° vinkel mellem benene i split/spagat position	0,1	0,2 – 0,3	-

46.7 Tøven, skridt og glidninger

Bedømmelse af kriterier	Fradrag		
	Mindre	Betydelig	Alvorlig
1. Tøven af toppen, eller tilpasninger i opgange eller transitions	0,1	0,2 – 0,3	-
2. Tøven i en motion-fase af et moment som forstyrrer flowet	0,1	0,2 – 0,3	-
3. Tab af styrke i en motion som resulterer i en genstart af denne motion	-	0,3	-
4. Hop eller skridt til støtte, grib eller ved landing 1 skridt -mindre 2-3 skridt -betydelig 4+ skridt -alvorlig	0,1	0,2 – 0,3	0,5
5. Hvis en hånd, fod eller arm glider når der klatres, balanceres, ved transitions, eller når der gribes i landinger	-	0,3	-
6. Én fod, én hånd eller en anden del af kroppen går igennem en platform eller glider fra støttepunkt i et tempo-grib/landing på partner	-	0,3	-
7. Snubler i hvilken som helst del af rutinen udover momenter	-	0,3	0,5

46.8 Ustabilitet

Bedømmelse af kriterier	Fradrag		
	Mindre	Betydelig	Alvorlig
1. Ustabilitet/rysten af bund/bønder/top, når et balance-/tempomoment bygges op	0,1	0,2 – 0,3	0,5
2. Bund flytter en vægt fra hæl til (eller omvendt), eller tager et skridt for at stabilisere et moment	0,1	0,2 – 0,3	0,5 >3 skridt
3. Hvis der sker justeringer af position efter der gribes, før der kastes eller for at stabilisere balancen	0,1	-	-
4. Berøring af partner, eller berøring af gulvet, eller betydelig støtte eller stabilisering af en partner for at opretholde balance på en partner eller i en landing	-	0,3	-
5. Hvis man utilsigtet sætter et knæ/en hånd i gulvet, eller et ben/hoved eller skulder på eller mod en partner	-	-	0,5
6. Et kort pres eller støtte med kroppen eller skulderen fra bund/bønder mod toppen for at stabilisere denne	-	0,3	-
7. Et pres eller støtte med kroppen eller skulderen fra bund/bønder mod toppen for at stabilisere alvorlig mangel på stabilitet eller for at undgå et styrt	-	-	0,5
8. Ekstra hjælp (additional support) fra partnere for at forhindre et styrt (fx fordi der ikke gribes eller foretages en forkert landing på gulvet)	-	-	0,5


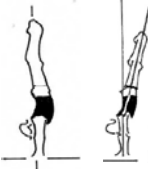


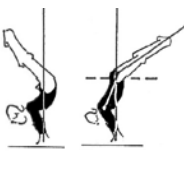


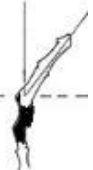

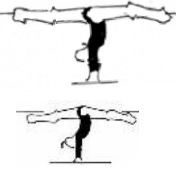
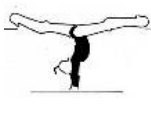
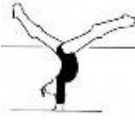

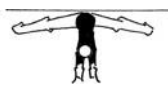





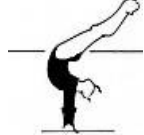




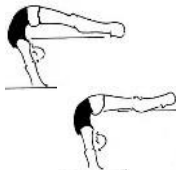

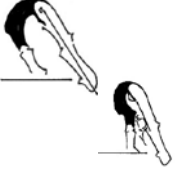



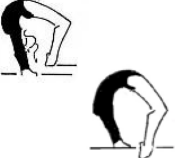

46.9 Rotationer

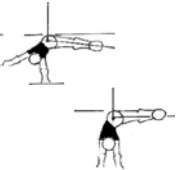



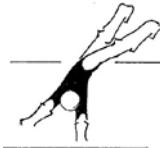
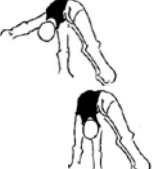
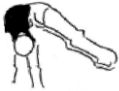


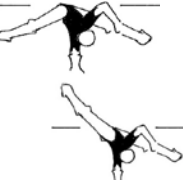




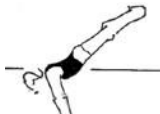






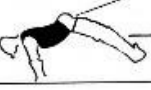






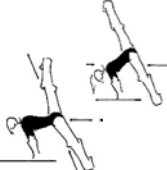

Bedømmelse af kriterier	Fradrag		
	Mindre	Betydelig	Alvorlig
1. Over- eller underrotation i drejninger, skruer eller saltoer	0,1	0,2 – 0,3	0,5
2. Underrotationer af saltoer som kræver betydelig assistance fra partnere for at færdiggøre saltoen	-	0,3	-
3. Under- eller overrotation i saltoer som kræver alvorlig assistance fra partnere for at færdiggøre saltoen eller for at undgå et styrt	-	-	0,5

46.10 Momenter som ikke fuldføres eller styrter

Bedømmelse af kriterier	Fradrag		
	Mindre	Betydelig	Alvorlig
1. Et moment som ikke fuldføres -UDEN styrt	-	-	0,5
2. Hvis en partner lander på gulvet utilsigtet eller ulogisk uden kontrol fra et støtte- eller balancepunkt, men UDEN styrt	-	-	0,5
3. En fod/hånd som glider fra et støttepunkt på en partner, OG man er nødsaget til at undgå et fald med hænderne	-	-	0,5
4. BEGGE fødder/hænder glider gennem en platform/ af skuldrene/støttepunkt PÅ partnernes kroppe, i et balance-/tempomoment = STYRT	-	-	1,0
5. Fald på gulvet/en partner fra et balancemoment eller fra en platform uden en kontrolleret logisk landing = STYRT	-	-	1,0
6. En ukontrolleret landing eller et styrt til hovedet/bagdelen/mave/ryg/hænder og knæ samtidig/begge hænder og fødder samtidig/begge knæ = STYRT	-	-	1,0
7. Forlæns/baglæns rulle som følge af en landing, uden der først er vist en kontrolleret position/landing på fødderne = STYRT	-	-	1,0

APPENDIX 1 GUIDLINES FOR EXECUTION JUDGING

		Mistakes Balance				
Element	Ideal	0.1	0.2	0.3	0.5	
1	Handstand					
						
						
						
2	Arch / Mexican					
						
						
						
						

		Mistakes Balance				
Element		ideal	0.1	0.2	0.3	0.5
3	Flag					
	Deep Flag					
	Split Flag					
4	Planche					
						
						
						
						
						

Mistakes Balance						
Element	Ideal	0.1	0.2	0.3	0.5	
5	Yogi / Disloc					
6	Crokodile					
7	Wide arm					
8	Back bend					
9	Bridge					
10	Table					

Mistakes Balance						
	Element	Ideal	0.1	0.2	0.3	0.5
11	Straddle / Pike					
	High Pike Russian Lever					Top: spread legs in Russian lever
12	Arms					
13	Feet/knees					

Mistakes Dynamic							
	Element	Ideal Position	0.1	0.2	0.3	0.5	1.0
1	Tuke						
2	Pike						
3	Straight						
4	Steps or Landing without support						
5	Landing with support						


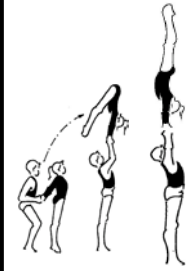
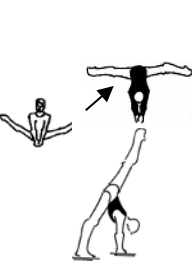
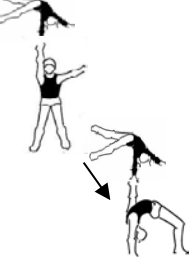
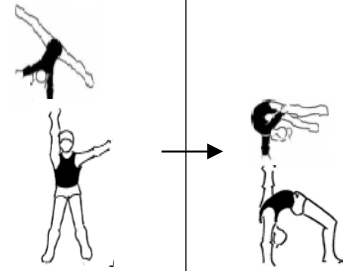
APPENDIX 2

DEFINITION of Elements

Pairs

Definition of an element of difficulty:

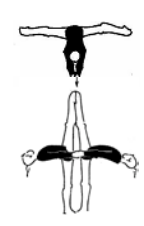
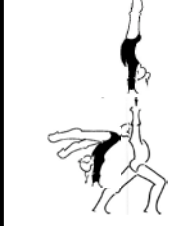
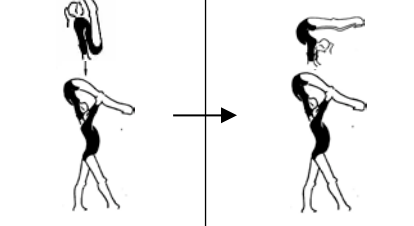
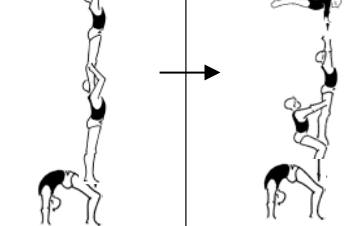
1. Static Hold of the Top + Base position.
2. Mount (including the static position of the top and the base).
3. Motion of the Top + Static Hold of the Top + Base position.
4. Start position of the Top + Motion of the Base + Static Hold of the Top + Base position.
5. Start position of the Top + Motion of the Top + Motion of the Base + Static Hold of the Top + Base position.



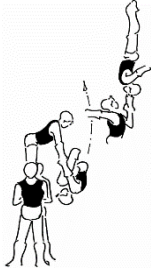
Nr 1	Nr 2	Nr 3	Nr 4	Nr 5
3"	3"	3"	3"	3"
				

GROUPS

Definition of an element of Difficulty:

1. Static position of the Top + Base Position.
2. Static position of the Top and/or Middle + Base position.
3. Motion of the Top and/or Middle + Static position of the Top and/or Middle + Base position.
4. Start position of the Top + Transition + Final position of the Top + new Base position.
5. Start position of the Top + Motion of the Top + Transition + Final position of the Top+ new Base position.
6. Mount + Final position + Base position.

Nr 1	Nr 2	Nr 3	Nr 4
3"	3" 3"	3"	3"
			

Nr 5	Nr 6
3"	
	
3"	
	

Individual elements

All 3 individual elements counting for difficulty must be declared on the Tariff Sheets.

All individual elements in a series **must** be declared on the Tariff Sheet and will receive difficulty. If an individual element is repeated, or not declared, the element(s) that follows are also given **no** difficulty.

EXAMPLE:

2) Round-off_Flic-Flac_straight Salto = series = 3 elements.

This series fulfils the max number and **all** 3 elements must be declared on the TS to receive difficulty.

APPENDIX 3

MEASUREMENT PROCEDURE

Before competitions, athletes will be measured to the nearest millimeter by a Medical Doctor or Physiotherapist in the presence of **ONE** official of the member federation and the designated representative(s) of the Acrobatic Gymnastics Technical Committee, who records all measurements.

1. The Federation official and TC representative present each sign the protocol confirming the recorded measurement.
2. At least 1 member of the TC ACRO shall be present for any re-measurement or measurement which is likely to be contested.
In the case of any suspicion of an attempt to avoid correct measurement, 3 members of the Superior Jury, including the President, must be present.
3. Athletes in a partnership are obliged to present for measurement at the same time and must have their accreditation cards (tags) and passports with them. These are checked against the competition registration number for the partnership.
4. The Head of Delegation and coach have the responsibility to ensure presentation of their competitors for measurement.
 - Measurement may take place either before or after a training session on the scheduled days for measurement.
 - Athletes who have not presented for measurement on the scheduled days will be disqualified from participation in the competition.
For exceptional circumstances, such as illness, the President of the Superior Jury may make arrangements for the athlete to be measured at another time.
 - When the partnership is evidently within the size toleration, the pass port age will be registered, but measurement will only occur when data is wanted for research purposes.
5. Measurement, when requested, is not an option for the coach or athlete.
The Superior Jury can and will measure or re-measure any partnership during competition if there is question about size or there is doubt about the accuracy of the data provided by the technicians.
6. A re-measurement, if requested or necessary, must take place by conclusion of the first qualification exercise. Otherwise, the original measurement stands for the entire competition and can't be questioned anymore.
 - Re-measurement is taken as the best of the original and 2 other measurements. No more than these 3 measurements will be allowed. If an athlete obstructs the measurement being taken, after one warning the measurement process will stop and disqualification action is taken by the President of the Superior Jury.
7. All Athletes who perform as **supporting partners**(bases), **middles**(second or third) or as tops are measured:
 - in bare feet wearing T-shirt or competition attire.
 - Athletes must lie on the back, straight, on a line on the floor, in normal posture with feet together and knees pressed back. The shoulders are relaxed.
 - The horizontal length from the feet (heels) to the top of the head is measured using an Electronic measuring device for length.
8. Athletes who do not co-operate with the instructions of the technician for any reason will receive **one** warning only from the Superior Jury representative. Any further lack of co-operation will result in disqualification from competition.
9. All ages and measurements are recorded and signed as correct by the technician and delivered to the Superior Jury. The Superior Jury determines which athletes receive a penalty for size in tolerance from the final score of each exercise performed.

10. The difference from the final score of each exercise performed from the final score of each exercise performed between partners allowed is **29 cm** (with a tolerance up to 29,99).
- cm up to 34,99 difference have the following deductions:

11-16	->	0,1	SEN	->	0,5
-------	----	-----	-----	----	-----
 - cm and more difference between partners have the following deductions:

11-16	->	0,3	SEN	->	1,0
-------	----	-----	-----	----	-----
11. In application to groups, relative to the tallest partner, the difference to the next tallest partner will be measured according the rules above. The same applies to the next one.
12. In the event if an athlete trying to obstruct the measurement process:
- The pair/group will be disqualified from competition participation.
 - The federation concerned will be given a warning during the competition.
 - The matter will be referred to the Disciplinary Commission after the event.
 - A repeat of cheating by competitors from the same federation at any time during the competition cycle will result in a sanction of the federation.
13. The apparatus must meet with the type and standards:

- An electronic laser device for length.**
- End side of this device must be fixed against the vertical plate of the tripod**

Example:



Prototypes:



Correct Positions for Measurement






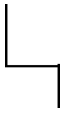

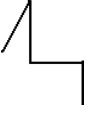

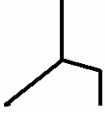











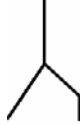
























- Heels against the wall (feet flex)
- Knees pressed back.
- Head in a neutral position.
- The shoulders are relaxed.

Errors in Position for Measurement

























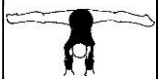






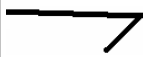










































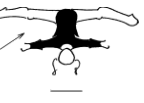







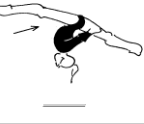







- Error 1: Heels not against the wall and pushing with the toes. Error 2: Knees bent. Error 3: Kyphosis forward (round back). Error 4: Lordosis. (Avoid pelvis tilt, hips pushed to the front) Error 5: Head not on the floor.
- not on the floor.

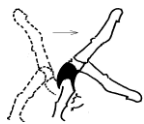
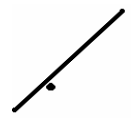




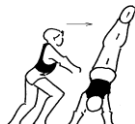


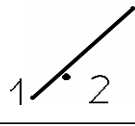

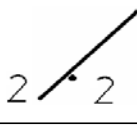





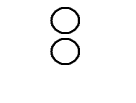

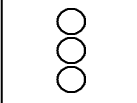



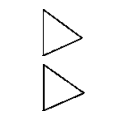



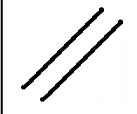

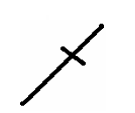

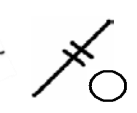



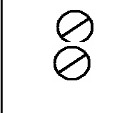


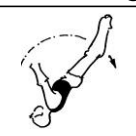










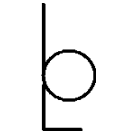

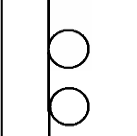
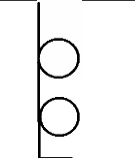

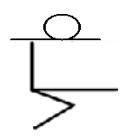

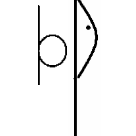
APPENDIX 4 Shorthand Notation


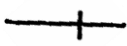

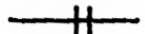









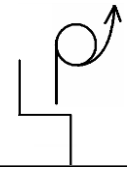

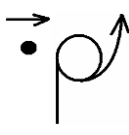







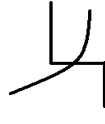





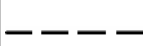
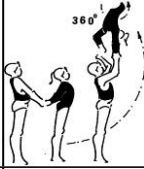




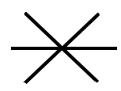

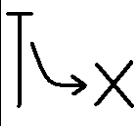


1. Stand							
Basic stand		chair		Freechair		lunge	
							
feetastride		front support		bridge		tripod	
							
Freetripod		halfneedle					
							
2. Arabesque							
arabesque		attitude		wineglass		wineglass split	
							
backbend		deep backbend		back scale		eye	
							
needle stand		front needle					
							
3. Split							
box / side split		straight / front split					
							

4. Sit							
leg straight		feet astride		Japana / pancake		stand on knees	
sit on knees		1 knee		knee arch			
5. Lying							
back		front		right angel		front angel	
back angel							
6. Head							
headstand		head support					
7. Shoulder/chest							
shoulder stand		chest stand		big C			

8. Arm							
half arm		half 1 arm		long arm		long 1 arm	
							
hands knotted		Y support		free			
							
9. Handstand							
2 hands straight		1 hand straight		hands knotted		2 hands Mexican	
							
1 hand Mexican		2 split		2 disloc		2 flag	
							
planche		2 crocodile		2 straddle		lever	
							
Russian lever							
							

10. Jump							
side		split		split change leg		ring1 foot	
							
ring 2 feet		straight		180°		360°	
							
540°		720°		straddle			
							
11. Swing							
cannonball/...							
							
12. Roll							
forward		back		side		dive/swallow roll	
							
13. Wheel							
cartwheel		1arm cartwheel		aerial wheel		back walkover	
							
1armback		forward walkover		free walkover		Russian walkover	
							
Valdez		kip to stand					
							

14. Spring							
handspring		flic		headspring		round-off	
							
handspring 1-2		Fly spring 2-2					
							
15. Salto's							
whip		back		double back		triple back	
							
pike back		Double pike		straight back		double straight	
							
180°		full in back out		front		double front	
							
pike front		straight front		side		Barani	
							
16. Spin							
180°		360°		540°		720°	
							
900°		sit spin		needle spin			
							

17. Logrolls							
180°		360°					
							
18. Pitch							
2hand pitch		pair pitch		basket (2)		platform(3)	
							
Lap pitch		pitch over head		boost			
							
19. Catch							
arms		arms (group)		wrap front		wrap back	
							
on shoulder		In hand					
							
20. Miscellaneous							
steps		Diamidov		butterfly		Flairs	
							
cut to		cutback					
							

APPENDIX 5

Attire - EDUCATIONAL Guidelines

Following Articles refer to the COP

- 34.1 The choice of competition attire, accessories and aids are for the consideration of the CJP. **It must be gymnastic in character and design.** Attire must be elegant and complement the artistry of an exercise.
- 34.4 Skirts must cover, but not fall further than the pelvic area of the leotard, tights or unitard.

Skirt in the correct length



Front



Side



Back

Skirt too long (0,3 CJP)



Skirt too tight (0,3 CJP)



Skirt too short at the back (0,3 CJP)



- The look of “ballet tutu” and “island grass” skirt and “ is not allowed. (0,5 CJP)



“ballet tutu”

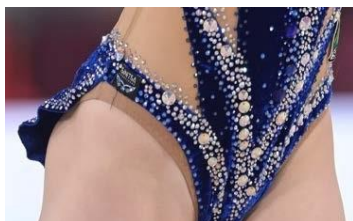
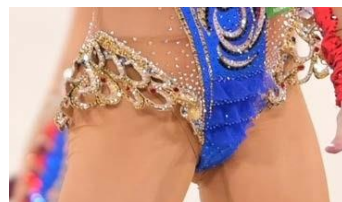


“Island grass skirt”



- Woman’s skirts should just below or follow the line of the leotard. They should fall closely to the hips. There should not be a lot of extra material.
- The skirt should be all around and not partly.

The following styles are **NOT** allowed. (0,5 CJP)



34.5 Men may compete in leotards with gymnastic shorts or long gymnastic trousers. One-piece suits/ unitards are allowed.

Correct Attire for Men and Boys



34.6 Very dark color legs of trousers, unitards or tights are allowed only if

- the whole length of color on the legs is broken from the hip to the ankle by light colored decoration or pattern.
- The breaking must be on the side of the legs and be simple and not overdone.
- The length and type of the fabric covering the legs must be identical on both legs. Only the decoration maybe different.



Flesh colored tights are allowed beneath leotards and skirts.

Incorrect (0,3 CJP)

Correct



34.7 For safety reasons, loose clothing, **raised** attachments and accessories are **not allowed**. (0,5 CJP)



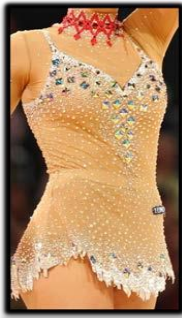
Light colors and flesh color attire must be lined!

34.8 Provocative, swimsuit and photographs in the design are forbidden. (0,5 CJP)

Swimsuit Style



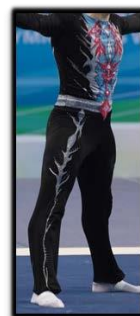
Leotards that are almost all flesh colored are **not allowed**. Because they appears as nudity on TV. (0,5 CJP)



Beautiful leotards for women



Beautiful leotards for men



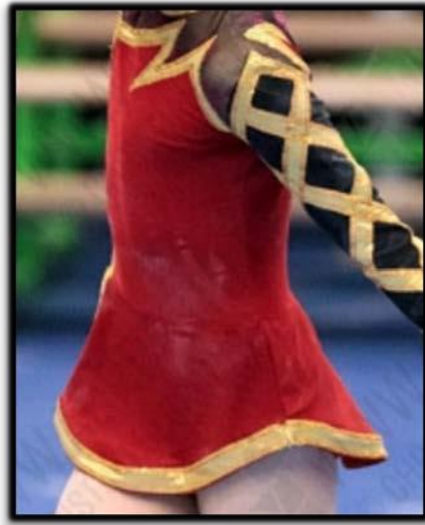
Attire Recommendations

- Men should **not use** significant areas of flesh color. (0,5 CJP)

Too much flesh color for men



- Men should **limit** the amount of stones that are used on attire.
- “Dress” style attire is **not allowed**. (0,5 CJP)

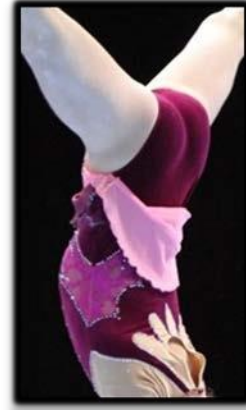


- The following “Character Hair accessories” are not allowed (35.3) (0,5 CJP)



- Skirts should be tacked at the sides to avoid the look of a “lampshade” when gymnasts are upside down.

Correct



Incorrect = “lampshade” must be avoided (0,3 CJP)



Ideally, the design of the leotard should continue underneath and the skirt



APPENDIX 6

GLOSSARY OF TERMS

REGULATIONS	
FIG	Fédération Internationale de Gymnastique.
TC ACRO	Acrobatic Gymnastics' Technical Committee.
Acrobatics	The artistic mixture of gymnastics in a choreographed exercise performed in partnership with one or more other athletes involving combinations of climbing, building, balancing, flexibility, strength, throwing, flying, catching, swinging, rotation, twisting, tumbling, vaulting skills and agilities without the use and assistance of apparatus.
Statutes	The rules governing all gymnastic disciplines.
TR	FIG Technical Regulations covering the rules of competitive participation in the sport of Gymnastics.
STR-ACRO	FIG Special Technical Regulations for participation in the discipline Acrobatic Gymnastics. They are found in Section 5 of the Technical Regulations.
Judges' Rules	The FIG General Judges' Rules outline the general principles to be observed by all gymnastic disciplines. The Specific Judging Rules for Acrobatics provide details related to Acrobatic Gymnastics only Appendix 7 outlines the use of IRCOS and the role of the Superior Jury.
Code of Points	The regulations for participation in Acrobatic Gymnastics competitions which form a contract between competitors, coaches and judges and identify the criteria for structure and composition of exercises and for achievement of excellence in each aspect of Acrobatic Gymnastics.
Shorthand	A system of notation symbols which provides a universal language for judges and is used in note-taking when evaluating performed exercises. The system is found in Appendix 5 of the Code of Points.
Tables of Difficulty	A matrix from which elements of difficulty can be credited value. Each element or part of an element has a numerical value.
Tariff Sheet	The pictorial diagram of what competitors intend to perform at a competition. Each element of Difficulty is registered in the order of performance and is given a Difficulty Value as determined through reference to the Tables of Difficulty. The Tariff Sheet also provides a calculation of the maximum Difficulty Value for the exercise and the maximum Difficulty Score before performance.

EVENTCATEGORIE	
Events	The 5 disciplines of Acrobatic Gymnastics.
WP	Women's Pair
MP	Men's Pair
MXP	Mixed Pair
WG	Women's Group
MG	Men's Group
EXERCISES	
Exercises	The competition routines of Balance, Dynamic and Combined characteristic of Acrobatic Gymnastics.
Balance	The term applied to a competition exercise in which competitors must demonstrate strength, flexibility, agility, static holds, mounts and motions. Characteristically elements with static holds dominate the composition.
Dynamic	The term applied to a competition exercise in which competitors characteristically must demonstrate ability to initiate, assist, interrupt and stop flight.
Combined	The term applied to a competition exercise An exercise in which competitors must demonstrate the characteristics of both the Balance and Dynamic exercises.

Artistry	The structure and artistic composition and design of a competition exercise.
Execution	The technical merit of performance of a competition exercise.
Difficulty	The value of elements selected for exercise composition.
Difficulty Value	Each element of difficulty performed in an exercise has a Difficulty Value calculated through reference to the Tables of Difficulty.
Open Difficulty	There are no restrictions to the amount of difficulty value that maybe accredited for performance of an exercise and for determination of the Difficulty Score.
Closed Difficulty	The amount of Difficulty Value accredited in an exercise is restricted. This occurs in Junior and Age Group competitions.
Static hold	A position held by a Pair or Group for 3 seconds, as required.
Motion	The movement into a static elements or linking one static element to another.
Motion by the top: Motion of the base in Pair:	Movement from one position to another position and finishing with a 3 second static hold.
Mount	A movement from the floor or a partner into a static position at a higher point and finishing with a 3 second hold.
Holds	Static positions held for stipulated length of time.
Short Holds	Static holds in Balance Exercises that fail to stay for the correct length of time. They are short of the requirement. A penalty of 0.3 per second is taken from the Total Score by DJs the for each missing second.
Transitional Pyramid	A pyramid in a Women's or Men's Group Exercise which has 2 or more parts linked by movement without going to the floor.
Group Transitions	From a static hold on one base position to a static hold at another base. 3 sec into 3 sec
Salto	Also known as somersault.
Partner to partner catch	Flight from partner(s) to partner(s)
Floor to partner catch	Flight from the floor to the partner(s)
Dynamic element	Flight from the floor with brief assistance by the partner(s) to gain additional flight before landing on the floor again.
Dismount	Flight from the partner(s) to the floor or following brief contact with the partner to the floor.
Tempo link	When two elements in a Dynamic or Combined exercise are linked by being performed in immediate succession without a second preparation.
Individual Elements	Elements of difficulty performed individually by competitors at the same time or in immediate succession in each competitive exercise.
Identical Element	An identical element is identical in ALL its aspects .It has the same start and finish position, same shape, rotation and direction.
INDIVIDUALELEMENTS	
Static Holds and Strength:	E.g. handstands; headstands; foot stands; elbow ,shoulder and chest stands and holds; powerlifts.
Flexibilities:	E.g. splits; walkovers, bridges;...
Agilities:	E.g. rolls, wheels, (including free cartwheel and free walkover) and combinations of elements landing on the floor in a briefly held position.
Tumbling:	R, Flic flac, salto's, handspring...Elements must be preceded by motion (run-up) and land on one or two feet according to the character of the element.

JUDGES	
Superior Jury (SJ)	Superior Jury. supervises all aspects of a competition from preparation to the conclusion.
Chair of Judges Panel (CJP)	The supervisor of a panel of judges who applies penalties to the Total Score for an exercise to define a Final Score for performance of a competition exercise.
Difficulty Judges (DJs)	The Difficulty Judges who collaborate in determining the Difficulty Score for an exercise performed at a competition. At each competition there are 2 judges appointed before arrival at a competition by draw to each of the 5 event categories.
Artistic Judge (AJ)	Artistic Judge. The judge marks a performed exercise for its artistry and artistic merit.
Execution Judge (EJ)	Execution Judge. The judge marks a performed exercise for its technical merit and execution.
Jury of Appeal	Highest authority at competitions. Receive appeals against the decisions of the Superior Jury.

JUDGING	Evaluation of exercises.
Open judging	All judges' scores are displayed to the public immediately after evaluation of an exercise
Special Requirement (SR)	Compulsory elements required for the composition of an exercise. These are checked by the Difficulty Judges who apply a 1.0 penalty to the Total Score for performance for each missing requirement.
Time of Exercise	Duration of an exercise must not exceed 2 minutes 30 seconds for Balance & Combined and 2 minutes for Dynamic.
Exercise duration penalty	For each second overtime a penalty of 0.1 is deducted from the Total Score for an exercise.

SCORES	
Scores	The calculation made from marks given for an exercise.
Mark	The numerical calculation given by an Artistic or Technical Judge for a performed exercise by considering the penalties for faults which are deducted from a maximum mark of 10.00.
A Score	Artistic Score for a competition performance. It is determined by averaging the middle 2 scores of an Artistic Judges' Panel of 4 judges (or 6 judges) after elimination of the(2) highest and(2) lowest scores.
E Score	Execution Score for a competition performance. It is determined by averaging the middle 2 scores of the Execution Judges' Panel of 4 judges (or 6 judges) after elimination of the (2) highest and (2) lowest scores, multiply by 2
D Score	Difficulty Score for a performed exercise determined by 2 Difficulty Judges
Total Score	The sum of the A + D+ E scores for a performed exercise.
Final Score	The score for a performed exercise after any penalties have been deducted from the Total Score by the CJP and DJs.
CJP Penalties	The penalties taken from the Total Score for performance(A + E + D scores) by the Chair of Judges for size, exercise duration time faults, attire, line faults and late Tariff Sheets.
DJ Penalties	The penalties taken from the Total Score for performance (A +E + D scores) by the DJs for Failure to meet Special Requirements ,time faults in holds and wrong Tariff Sheets
Tolerance	The maximum range acceptable between the two middle scores given by Execution or Artistic judges AND the maximum range allowed between the highest and lowest scores for all execution/ artistic judges before CJP or SJ intervention.
Panel of Judges	A group of 9-11 judges including a CJP (Chair), Artistic, Execution and Difficulty judges. Each component of a Panel has a different focus point in the evaluation of an exercise.

BODY DIMENSIONS	
Mass	The weight and body mass of a competitor.
Size	The height deviation between the head height of partners.
Body Types	The body type, somatotype or morphology of competitors assessed a long a graded pattern from Endomorph to Endo-Meso to Mesomorph to Meso-Ecto to Ectomorph. Acrobats would normally work with partners in the same group or no more than one grade on either side of a body type. There are graduations between each body type.
Endomorph	Pear' or Triangular shaped body with wider hip girdle than width of shoulder. Mass tends to be distributed more around hips than rest of body. Most often seen as bases in acrobatic partnerships.
Mesomorph	Muscular physique. Well-proportioned mass giving appearance of oblong angular body. Hip width usually smaller or equal to shoulder width. Make good tops and bases.
Ectomorph	Long lean physique. Long muscles. More often found as tops in partnerships. Need to have an element of muscularity.
Base	The supporting partner in a pair or group.
Middle	The supporting partner in a group
Top	The partner in a pair or group performing the static positions and the flight elements