

## APPENDIX A2

### RYTME - BESKRIVELSE AF UDFØRELSESFEJL

| Rytmisk gulvserie udførelsesfejl  | Mindre  | Moderat   | Stor   |
|---|---|---|--|
| <b>1.1 SYNKRONISERING</b>   |   |   |  |
| Fradrag hvis en gymnast ikke er synkron med resten af holdet  | Gymnast er omkring én takt foran/bagud  | Gymnast er omkring to takter foran/bagud (f.eks. kommer tidligere ned fra en balance) | Gymnast får "blackout"; udfører fuldstændig forskellige eller slet ikke udfører. |
| <b>1.2 ENSARTETHED I UDFØRELSE</b>  |   |   |  |
| Fradrag hvis der er forskel i udførelsen af elementer, hvor det er meningen, at de skal være ens.   | Små forskelle   | Meget synlige forskelle   |  |
| <b>1.3 DYNAMISK UDFØRELSE</b>   |   |   |  |
| Fradrag når der er formålsløse pauser, ny energi skabes til det næste element, intet tyngdepunkt og afslappethed er anvendt. Manglende flow i serien.<br><br>OBS: Når mindre fejl er udført af hele holdet, er fradraget på 0,4 hver gang | Formålsløse pauser.<br>Skaber ny energi til det næste element i stedet for at anvende momentum fra forrige element.<br>Ingen flow |   |  |
| Fradrag hvis der er isolerede arme og ben eller "frossen" overkrop  | Isolerede arme og ben.<br>"Frossen" overkrop  |   |  |
| <b>1.4 AMPLITUDE OG BEVÆGELSESLAG</b>   |   |   |  |
| Fradrag hvis der er manglende amplitude og/eller bevægelsesudslag   | Bevægelser udført med svækket energi.<br>Mangel på optimalt bevægelsesudslag i elementer, f.eks. ikke strakte arme                |   |  |

Appendix A2 - Rytme - Oversigt over udførelsesfejl  
Danmarksserien og Talentrækken

| Rytmisk gulvserie udførelsesfejl  | Mindre   | Moderat  | Stor |
|---|--|--|------|
| <b>1.5 BALANCE OG KONTROLLERET UDFØRELSE</b>  |  |  |      |
| Fradrag ved manglende balance eller kontrol. For de specifikke fradrag henvises til pkt. 1.8 i dette dokument "Udførelse i sværhedselementer" | Ekstra/kontra bevægelser, mindre skridt/hop/spring for at opretholde balancen under elementet/ bevægelsen. | Signifikante hop/skridt for at opretholde balancen under elementet (flere skridt eller håndstøtte) |      |
| <b>1.6 PRÆCISION I FORMATIONER</b>  |  |  |      |
| Fradrag hvis gymnaster er udenfor formationen angivet på Tariff Forms   | Gymnast er uden for formationen  |  |      |
| <b>1.7 FORFLYTNINGER</b>  |  |  |      |
| <b>Kvalitet</b><br>Fradrag hvis forflytninger udføres simpelt ved at gå, marchere eller løbe uden overkroppen er inkluderet i bevægelsen      | Manglende gymnastisk kvalitet i forflytninger  |  |      |
| <b>Overgange</b><br>Fradrag hvis forflytning mellem formationer ikke er udført naturligt.   | Ingen naturlig vej til en formation  |  |      |

Appendix A2 - Rytme - Oversigt over udførelsesfejl  
Danmarksserien og Talentrækken

| Rytmisk gulvserie udførelsesfejl   | Gruppe         | Mindre  | Moderat   | Stor                                    |
|--|----------------|---|---|---|
| <b>1.8 UDFØRELSE I SVÆRHEDSELEMENTER</b>   |                |   |   |   |
| Definitionen af elementerne i denne oversigt henviser til den tekniske udførelse af elementet (f.eks. vejrmølle udføres med strakte arme og ben) |                |   |   |   |
| Kravene til godkendelse af elementet ift. sværhed kan findes i Appendix A1.  |                |   |   |   |
| <b>1.8.1 FRADrag FOR HELE KROPPEN</b>  |                |   |   |   |
| Frdrag hvis der er fejl i kropspositionen  | Alle elementer | Mindre fejl i kropspositionen   | Fejl i kropspositionen  | Store fejl i kropspositionen            |
| Frdrag hvis kroppen ikke er strakt (buet/bøjet)  | DB, HB, SB, A  |   |   |   |
| Frdrag hvis gymnasten bevæger sig i elementet  | SB, HB         | Gymnasten bevæger sig en smule, støttende hænder/fødder bevæger sig ikke                            | Gymnasten bevæger sig tydeligt eller tager et skridt/hop                                      | Gymnasten tager flere skridt/hop        |
| Frdrag hvis kroppen ikke er oprejst  | DB, SB, HB     | Kroppen læner sig forlæns, baglæns eller sidelæns $\geq 15^\circ$                                   | Kroppen læner sig forlæns, baglæns eller sidelæns $> 30^\circ$                                |   |
| Frdrag hvis kroppen overskrider horisontalt  | HB             |   | Kroppen overskrider horisontalt $> 20^\circ$  |   |
| <b>1.8.2 FRADrag FOR OVERKROPPEN</b>   |                |   |   |   |
| Frdrag hvis overkroppen ikke er horisontal (sidebalance, SBX05) eller hvis overkroppen er over $90^\circ$ (sidelæns scale, SBX07)                | HB, SB, J      | Overkroppen over/under horisontalt $\geq 15^\circ$  | Overkroppen over/under horisontalt $> 15^\circ$   |   |
| Frdrag hvis overkroppen ikke er sidelæns eller hoften ikke er udstrakt (sidelæns scale, SBX07)   | SB             | Overkroppen er drejet eller ikke sidelæns $\geq 15^\circ$<br>Hofte er ikke udstrakt $\geq 15^\circ$ | Overkroppen er drejet eller ikke sidelæns $> 15^\circ$<br>Hofte er ikke udstrakt $> 15^\circ$ |   |
| <b>1.8.3 FRADrag FOR HOFTEN</b>  |                |   |   |   |
| Frdrag for fejl i hoftens vinkel   | DB, SB, HB, J  | Mindre fejl i hoftens vinkel $\geq 15^\circ$  | Fejl i hoftens vinkel $> 15^\circ$ op til $45^\circ$  | Stor fejl i hoftens vinkel $> 45^\circ$ |

Appendix A2 - Rytme - Oversigt over udførelsesfejl  
Danmarksserien og Talentrækken

| Rytmisk gulvserie udførelsesfejl   | Gruppe                                 | Mindre  | Moderat   | Stor   |
|--|--|---|---|--|
| <b>1.8.4 FRADRAG FOR BEN/KNÆ/FØDDER</b>                                  |  |   |   |  |
| Fradrag hvis benene ikke er strakte                                      | Alle elementer                         | En anelse bøjede ben $\leq 15^\circ$                                  | Bøjede ben $>15^\circ$ op til $45^\circ$  | Bøjede ben $>45^\circ$                                   |
| Fradrag hvis benene er spredte   | Alle elementer                         | Ben/knæ spredning $\leq 15^\circ$                                     | Ben/knæ spredning $>15^\circ$ op til $45^\circ$                                       | Ben/knæ spredning $>45^\circ$                            |
| Fradrag hvis benene rører gulvet   | DB1007, DB1008, DBX11, DBX12 og DB1013 | Benene rører gulvet uden støttende vægt                               |   | Benene rører gulvet med støttende vægt                   |
| Fradrag hvis kravet for bendeling ikke opfyldes                          | DB, HB, SB, J, F                       | Mangler $\leq 15^\circ$ af den påkrævede bendeling                    | Mangler $>15^\circ$ op til $45^\circ$ af den påkrævede bendeling                      | Mangler $45^\circ$ af den påkrævede bendeling            |
| Fradrag hvis det frie ben er for lavt                                    | DB, SB                                 | Mangler $\leq 15^\circ$ af den påkrævede højde på benet               | Mangler $>15^\circ$ op til $45^\circ$ af den påkrævede højde på benet                 | Mangler $45^\circ$ af den påkrævede højde på benet       |
| Fradrag for ikke at være på tå, når påkrævet                             | DB, SB                                 | Hælen rører gulvet uden støttende vægt                                | Stående på hele foden (vægt på hælen)   |  |
| <b>1.8.5 FRADRAG FOR SKULDRE</b>   |  |   |   |  |
| Fradrag hvis vinklen på skuldrene ikke er strakt                         | HB, F                                  | Skuldervinkel $>30^\circ$ op til $45^\circ$                           | Skuldervinkel $>45^\circ$   |  |
| <b>1.8.6 FRADRAG FOR ARME/HÆNDER</b>                                     |  |   |   |  |
| Fradrag hvis armene ikke er strakte                                      | Alle elementer                         | En anelse bøjede arme $\leq 15^\circ$                                 | Bøjede arme $>15^\circ$ op til $45^\circ$   | Bøjede arme $>45^\circ$                                  |
| Fradrag hvis der tages skridt med hænderne under udførelsen af elementet | DB, HB, A                              | Et skridt på hænder for at opretholde balancen                        | To eller flere skridt for at opretholde balancen                                      |  |
| <b>1.8.7 FRADRAG FOR LANDING</b>   |  |   |   |  |
| Fradrag for fejl i landingen   | J, A, G                                | Mindre fejl i landing (f.eks. en smule ubalance med ekstra bevægelse) | Tung landing (svært at fortsætte til næste element)                                   |  |
| Fradrag for fejl i landing ved frontliggende landing                     | J                                      |   | Ingen kontrolleret støtte før hele kroppen rører gulvet, "bouncer" tilbage fra gulvet | Kroppen er ikke horisontal inden landing i frontliggende |

Appendix A2 - Rytme - Oversigt over udførelsesfejl  
Danmarksserien og Talentrækken

| Rytmisk gulvserie udførelsesfejl  | Gruppe   | Mindre   | Moderat   | Stor  |
|---|----------|--|---|---|
| <p><b>1.8.8 FRADRAG FOR ROTATION</b></p> <p>Rotationen skal fuldføres i henhold til definitionen af elementet. Start- og slutpositioner vurderes ud fra gymnastens retning inden elementet udføres.</p> <p>For pirouetter og hop (Appendix A1, pkt. 1.1A og 2.1) vurderes startpositionen ud fra holdets retning.</p> |          |  |   |   |
| Fradrag hvis drejningen/skruen ikke fuldføres i henhold til definitionen af elementet. Afvigelse fra start- og slutposition   | DB, J, A | Under- og/eller overrotation 30°- 45°  | Under- og/eller overrotation >45° op til 90°  | Under- og/eller overrotation >90°   |
| <p><b>1.8.9 SPECIELLE FRADRAG FOR SVÆRHEDESELEMENTER</b></p>  |          |  |   |   |
| <b>Pirouetter skal udføres på én fod</b><br>Fradrag hvis pirouetten udføres på begge fødder   | DB       |  |   | Begge fødder rører gulvet på et vilkårligt tidspunkt under udførelse  |
| <b>I power elementer skal bevægelsen være kontrolleret</b><br>Fradrag hvis ikke bevægelsen er kontrolleret gennem elementet   | DB       |  | Hurtig nedgang fra håndstand med tydelig slutposition   | Hurtig nedgang fra håndstand uden tydelig slutposition  |
| <b>Power elementer skal udføres uden pauser eller stop</b><br>Fradrag hvis der er pause/stop under power elementet  | DB       | Lille pause i elementet (<3 sek.)  | Stop i elementet (≥3 sek.)  |   |
| <b>Der må ikke laves mere end 3 skridt i halve håndstandsvendinger</b><br>Fradrag hvis der tages flere skridt   | A        | For mange skridt (flere end 3)   |   |   |
| <b>Viser fleksibilitet i henhold til definitionen af elementet</b><br>Fradrag hvis fleksibilitetskravet ikke opfyldes   | F        | Hofte peger ikke lige ud i split og spagat<br><br>Ryggen er ikke strakt i sammenlukning i foroverbøjet bredsidende | Hofte er tydeligt drejet i split og spagat<br><br>Utilstrækkelig sammenlukning i foroverbøjet bredsidende | Overkroppen (skuldre, bryst, mave) rører ikke gulvet i foroverbøjet bredsidende<br><br>Brystet er ikke i kontakt med strakte knæ i hoftebøjet lukning |