

GymnDanmark

DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

SPORTS ACROBATIK

Nationalt Reglement

DK 3

2022-2023

NATIONALT REGLEMENT - DK3













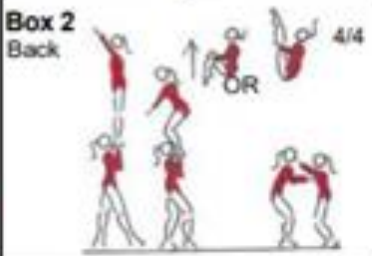

Regler for deltagelse er beskrevet i Sports Acrobatik Konkurrencebestemmelser. Der kan gives et **mindre CJP-fradrag for dragter**, og **INTET CJP-fradrag ved højdeforskel i dette reglement.**

Regler / Indhold i rutinen

RESTRIKTIONER - OBLIGATORISK	1	Der er 4 kategorier – PIGE PAR, DRENGE PAR, MIX PAR eller GRUPPE.
	2	Det er tilladt at have drenge som top i Mix Par.
	3	Top og bund/bønder må ikke bytte plads i løbet af rutinen.
	4	Par og grupper skal præsentere en kombineret rutine, med en længde der ikke må overstige 2 min., der er ikke noget minimumskrav.
	5	Par og grupper skal præsentere én kombineret rutine og opfylde følgende krav:
	6	PAR balancemomenter: 2 balance momenter (1 moment fra to forskellige af rækkerne I-II-III-IV) fra tabellen side 3 (WP), 5 (MP) og 7 (MXP). 1 balance moment fra "FIG TOD" (på FIG's hjemmeside), som ikke må være illustreret på side 3, 5 eller 7. Værdien for dette moment står i den blå boks i øverste højre hjørne af tabellen. Der gives et CJP-fradrag på 1.0, hvis dette overskrides.
	7	GRUPPE balancemomenter: 2 separate pyramider, 1 moment fra en af rækkerne I-II-III-IV fra tabellen side 9 (WG) og 1 moment fra "FIG TOD" (på FIG's hjemmeside), som ikke må være illustreret på side 9. Værdien for dette moment står i den blå boks i øverste højre hjørne af tabellen. Der gives et CJP-fradrag på 1.0, hvis dette overskrides.
	8	PAR + GRUPPE tempomomenter: 2 tempo momenter (1 moment fra to forskellige af rækkerne I-II-III-IV) fra tabellen side 4 (WP), 6 (MP) og 8 (MXP). 1 tempo moment fra "FIG TOD" (på FIG's hjemmeside), som ikke må være illustreret på side 4, 6 eller 8. Værdien for dette moment står i den blå boks i øverste højre hjørne af tabellen. Der gives et CJP-fradrag på 1.0, hvis dette overskrides.
	9	PAR + GRUPPE individuelle momenter: 2-3 forskellige individuelle momenter fra "FIG TOD" (på FIG's hjemmeside), herunder 1 moment fra cat. 1 og 1 moment fra cat. 2. Det 3. individuelle moment er valgfrit mellem disse kategorier, dog OBS art. 27 i COP.
	10	Der gives et CJP-fradrag på 1.0 for hvert manglende acrobatiske- og/eller individuelle moment.
VARIATION	11	Kast fra vugge til grib i vugge, er der fri start position.
	12	Fri ben position i håndstand.
	13	Alle toppositioner i er fri, hvor der er en markering med 2 pile i illustrationen, men der SKAL være en illustration af positionen i rutineskemaet.
RUTINESKEMA	14	Illustrationerne kopieres ind i FIG Tariff Sheet i den rækkefølge momenterne udføres i (se eks. På GymDanmarks hjemmeside).
	15	Sværhedsgraden (Difficulty Value) udregnes ved sammentælling af værdien af balance momenter + værdien af tempo momenter + gennemsnittet af værdien af de individuelle momenter. Denne sum deles herefter med 10, hvilket giver rutinens D-Score (Difficulty Score).
	16	Rutinen bedømmes ud fra Code of Points Sektion 6, 7, 8, 9 og 10.

AGE GROUP 11 - 16 **BALANCE EXERCISE** **WOMEN'S PAIR**

ROW I	Box 1 3" 	Box 2 3" 	Box 3 3" 	Box 4 3" 	Box 5 3" 	Box 6 3" 	1 valgfrit moment fra FIG ToD, værdi min. 1 og max 9
VALUE	-	1	1	1	1	2	
ROW II	Box 1 3" 	Box 2 3" 	Box 3 3" 	Box 4 3" 	Box 5 3" 		
VALUE	-	1	1	2	2		
ROW III	Box 1 3" 	Box 2 3" 	Box 3 3" 	Box 4 3" Power 	Box 5 3" Power 	Box 6 3" Power 	Box 7 3" Power
VALUE	-	-	1	2	2	3	3
ROW IV	Box 1 3" 	Box 2 3" 	Box 3 3" 	Box 4 3" 	Box 5 3" 		
VALUE	-	1	1	2	2		




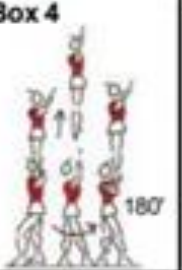
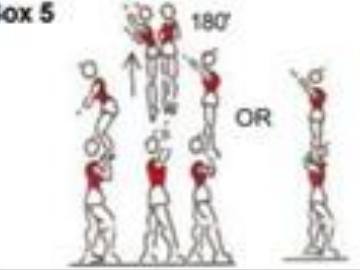
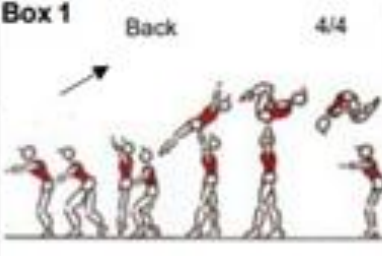
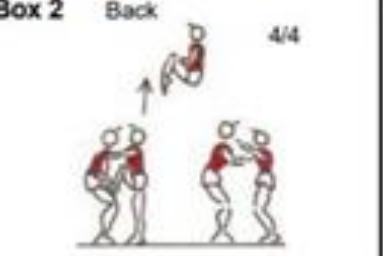

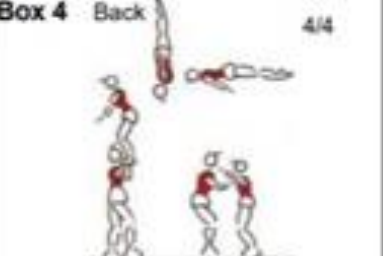
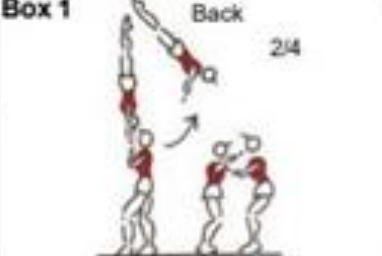
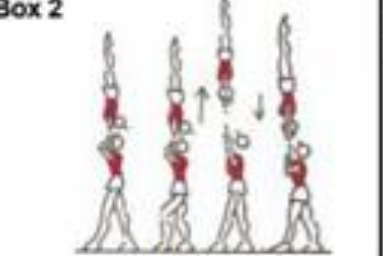
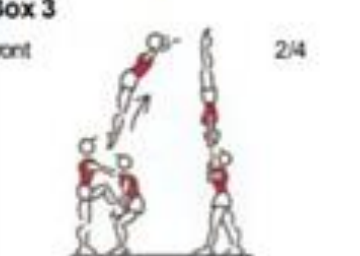
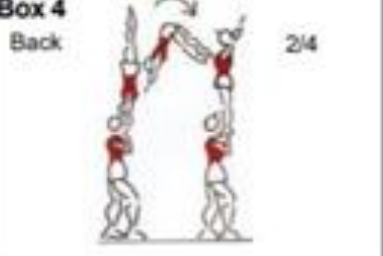
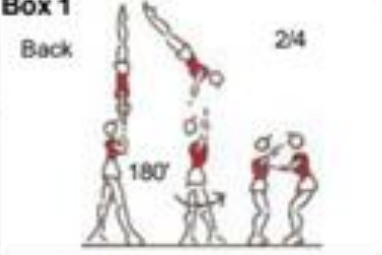

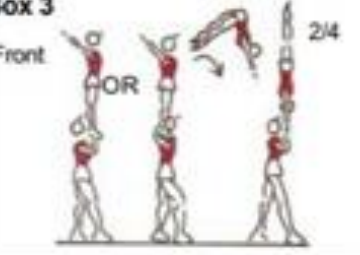

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE			WOMEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	1 valgfrit moment fra FIG ToD, værdi min. 1 og max 14		
VALUE	-	1	2			
ROW II	Box 1 Back 1/4 	Box 2 Back 4/4 	Box 3 Back OR 4/4 	Box 4 Back 4/4 		
VALUE	1	2	2	3		
ROW III	Box 1 Front 1/4 	Box 2 Front 2/4 	Box 3 1/4 OR 180° 	Box 4 3/4 Front Legs can be straddle or straight 		
VALUE	1	2	2	3		
ROW IV	Box 1 Back 4/4 OR OR 	Box 2 Back 4/4 OR 	Box 3 Back 4/4 			
VALUE	2	2	3			

AGE GROUP 11 - 16








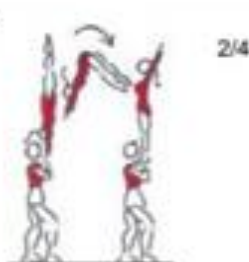


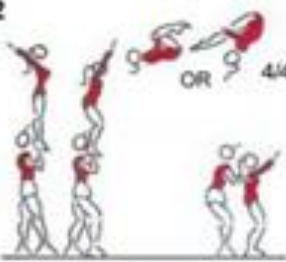
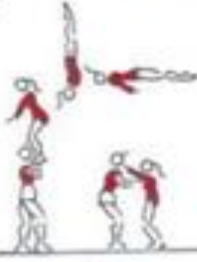
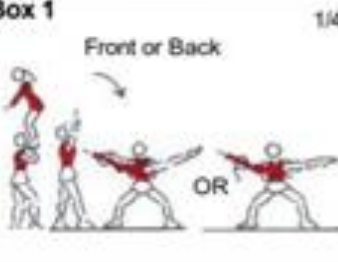

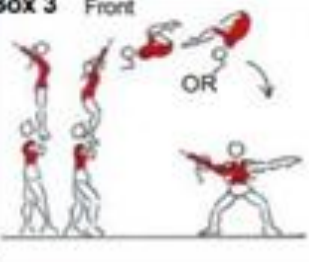


BALANCE EXERCISE

MEN'S PAIR









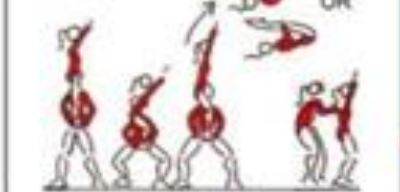




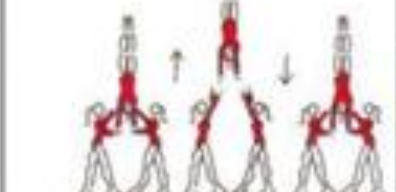



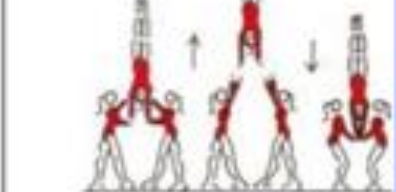
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> 1 valgfrit moment fra FIG ToD, værdi min. 1 og max 9 </div>			
VALUE	-		1	1		2		
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 	Box 7 	
VALUE	-	1	1	2	2	2	3	
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 Power 	Box 5 Power 			
VALUE	-		1	2	2	3		
ROW IV	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 			
VALUE	-	1	2	3	3			

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				MEN'S PAIR
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> 1 valgfrit moment fra FIG ToD, værdi min. 1 og max 14 </div>
VALUE	1	1	1	2	2	
ROW II	Box 1 Back 4/4 	Box 2 Back 4/4 	Box 3 Back 4/4 	Box 4 Back 4/4 	Support of men's landing is obligatory	
VALUE	1	1	1	2		
ROW III	Box 1 Back 2/4 	Box 2 	Box 3 Front 2/4 	Box 4 Back 2/4 		
VALUE	-	1	2	3		
ROW IV	Box 1 Back 2/4 	Box 2 	Box 3 Front 2/4 	Box 4 2/4 180° Front Legs can be straddle or straight 		
VALUE	-	1	2	3		

AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE								MIXED PAIR
ROW I	Box 1 ^{3'} 	Box 2 ^{3'} 	Box 3 ^{3'} 	Box 4 ^{3'} 	Box 5 ^{3'} 	Box 6 ^{3'} ^{3'} 	Box 7 ^{3'} 	Box 8 ^{3'} 	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> 1 valgfrit moment fra FIG ToD, værdi min. 1 og max 9 </div>	
	VALUE	-	1	1	2	2	3	3		3
ROW II	Box 1 ^{3'} Jump 	Box 2 ^{3'} Jump 	Box 3 ^{3'} OR ^{3'} 	Box 4 ^{3'} OR ^{3'} 	Box 5 ^{3'} OR ^{3'} 					
	VALUE	-	1	1	2	3				
ROW III	Box 1 ^{3'} Power 	Box 2 ^{3'} Power 	Box 3 ^{3'} Power 	Box 4 ^{3'} Power 						
	VALUE	1	1	2	3					
ROW IV	Box 1 ^{3'} 	Box 2 ^{3'} 	Box 3 ^{3'} 	Box 4 ^{3'} 	Box 5 ^{3'} 					
	VALUE	1	1	1	2	2				

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				MIXED PAIR
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	1 valgfrit moment fra FIG ToD, værdi min. 1 og max 14	
VALUE	-	-	1	1		
ROW II	Box 1 Front 1/4 	Box 2 Front 2/4 	Box 3 	Box 4 Back 2/4 	Box 5 Back 2/4 	
VALUE	-	1	2	3	3	
ROW III	Box 1 Back 4/4 	Box 2 Front 4/4 	Box 3 Back 4/4 			
VALUE	1	2	2			
ROW IV	Box 1 Front or Back 1/4 	Box 2 Back 3/4 	Box 3 Front 3/4 	Box 4 Front 5/4 	Box 5 Back 5/4 	
VALUE	-	1	1	2	2	

AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE				WOMEN'S GROUP	
ROW I	Box 1 3'	Box 2 3'	Box 3 3'	Box 4 3'	Box 5 3' 3'	Box 6 3'	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> 1 valgfrit moment fra FIG ToD, værdi min. 4 og max 16 </div>
					OR	OR	
VALUE	-	-	1	1	3	3	
ROW II	Box 1 3'	Box 2 3' 3' 3'	Box 3 3' 3' 3'	Box 4 3' 3' 3'	Box 5 3'		
		OR OR	OR OR	OR OR	OR OR	OR OR	Power OR
VALUE	1	2	2	2	2	3	
ROW III	Box 1 3'	Box 2 3'	Box 3 3'	Box 4 3'			
	OR	OR OR		OR	Power OR		
VALUE	-	1	2	4			

AGE GROUP 11 - 16	DYNAMIC EXERCISE				WOMEN'S GROUP
ROW I	Box 1 Front 4/4 	Box 2 Back 3/4 	Box 3 Front 3/4 	Box 4 Front OR Back 	Box 5 Front 6/4 
VALUE	1	1	1	1 2	3
ROW II	Box 1 Front 1/4 	Box 2 Front 3/4 	Box 3 	Box 4 Front 4/4 	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> 1 valgfrit moment fra FIG ToD, værdi min. 1 og max 14 </div>
VALUE	-	1	2	2	
ROW III	Box 1 1/4 Back 	Box 2 3/4 Back 	Box 3 4/4 Back 	Box 4 5/4 Back 	
VALUE	-	2	2	3	
ROW IV	Box 1 	Box 2 3/4 Back 	Box 3 Front 2/4 	Box 4 6/4 Back 	Box 5 
VALUE	1	1	2	3	4