

Oversigt over krav og fradrag for alle rækker i Teamgym i GymDanmark

Oversigten viser de betydeligste forskelle og er dermed ikke fyldestgørende - Detaljeret gennemgang findes i de enkelte reglementer.
Det vil altid være reglementerne, der er gældende frem for denne oversigt

Liga (senior/junior)	Danmarksserien (senior/junior/mini)	Talentrækken (junior/mini/micro)	Aspirantrækken (mini/micro/nano)
RYTME	RYTME	RYTME	RYTME
<i>Komposition (C):</i>	<i>Komposition (C):</i>	<i>Komposition (C):</i>	<i>Komposition (C):</i>
C: Sværhedsselement i bevægende sekvens (DS)	C: Sværhedsselement i bevægende sekvens (DS)	-	-
C: Rytmask sekvens (RS)	C: Rytmask sekvens (RS)	C: Rytmask sekvens (RS)	-
C: Retninger <ul style="list-style-type: none"> - Baglæns (3 bevægelser) - Sidelæns (3 bevægelser) 	C: Retninger <ul style="list-style-type: none"> - Baglæns (3 bevægelser) - Sidelæns (3 bevægelser) 	C: Retninger <ul style="list-style-type: none"> - Baglæns (2 bevægelser) - Sidelæns (2 bevægelser) 	-
C: Formationer: 8 forskellige formationer, inkl.: <ul style="list-style-type: none"> - Stor formation - Lille formation - Bevægende kurve 	C: Formationer: 6 forskellige formationer, inkl.: <ul style="list-style-type: none"> - Stor formation - Lille formation - Bevægende kurve 	C: Formationer: 3 forskellige formationer	C: Formationer 2 forskellige formationer
-	-	-	C: Planer (stå, sidde)
-	-	-	C: Fronter (frem, til siden, bagud)
<i>Sværhed (D):</i>	<i>Sværhed (D):</i>	<i>Sværhed (D):</i>	<i>Sværhed (D):</i>
D: Balance: 1 håndstand	D: Balance: 1 hånd- eller hovedstand	D: Balance: 1 hånd- eller hovedstand	D: 1 drejning/pivot
D: Balance: 1 stående	D: Balance: 1 stående	D: Balance: 1 stående	D: 1 stående balance på et ben
D: Balance: 1 valgfri	D: Balance: 1 valgfri	D: Balance: 1 valgfri	D: 1 valgfri balance
D: Hop: 3 forskellige	D: Hop: 2 forskellige	D: Hop: 2 forskellige	D: Hop: 1

D: Akrobatisk: 2 elementer fra hver sin række	D: Akrobatisk: 2 elementer fra hver sin række	D: Akrobatisk: 1 element	D: Akrobatisk: 1 element
D: Gruppe element Forskellige værdi på elementerne	D: Gruppe element Forskellige værdi på elementerne	D: Gruppe element Samme værdi for alle elementer	-
D: Flexibilitets element Forskellig værdi på elementerne (spagat, split, bredsiddende, langsiddende eller brogang)	D: Flexibilitets element Forskellig værdi på elementerne (spagat, split, bredsiddende, langsiddende eller brogang)	D: Flexibilitets element Samme værdi for alle elementer (spagat, split, bredsiddende, langsiddende eller brogang)	-
D: Korrekt fordeling af sværheder (3 sværheder efter 1.30 min)	-	-	-
<i>Udførelse (E):</i>	<i>Udførelse (E):</i>	<i>Udførelse (E):</i>	<i>Udførelse (E):</i>
E: Synkronitet	E: Synkronitet	E: Synkronitet	E: Samtidighed
E: Ensartethed	E: Ensartethed	E: Ensartethed	E: Kropsholdning
E: Dynamik	E: Dynamik	E: Dynamik	
E: Amplitude og bevægelsesudslag	E: Amplitude og bevægelsesudslag	E: Amplitude og bevægelsesudslag	
E: Balance og kontrolleret landing	E: Balance og kontrolleret landing	E: Balance og kontrolleret landing	
E: Præcision i formationer	E: Præcision i formationer	E: Præcision i formationer	
E: Overgange	E: Overgange	E: Overgange	-
E: Udførelses af elementer	E: Udførelses af elementer	E: Udførelses af elementer	E: Udførelse af elementer
E: Forkert antal gymnaster	E: Forkert antal gymnaster	E: Forkert antal gymnaster	-
E: Fald	E: Fald	E: Fald	-
E: Overskridelse af gulvareal	E: Overskridelse af gulvareal	E: Overskridelse af gulvareal	-
E: Bevægelser i overensstemmelse med musikken	E: Bevægelser i overensstemmelse med musikken	E: Bevægelser i overensstemmelse med musikken	-
-	-	-	E: Hjælp fra træneren
<i>Overdommerfradrag:</i>	<i>Overdommerfradrag:</i>	<i>Overdommerfradrag:</i>	<i>Påtale fra overdommer:</i>
Tid: Under/over tid: Junior/Senior: 2:15 - 2:45	Tid: Under/over tid Mini: 1:45 - 2:15 Junior: 2:15 - 2:45 Senior: 2:15 - 2.45	Tid: Under/over tid Micro: 1:15 - 1:45 Mini: 1:45 - 2:15 Junior: 2:15 - 2:45	Tid: Mini/Micro/Nano: 1 - 1½ minut

Øvrige overdommerfradrag: Afbrydelse af serie, ukorrekt musik, ukorrekt tøj, smykker, bandager, ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav	Øvrige overdommerfradrag: Afbrydelse af serie, ukorrekt musik, ukorrekt tøj, smykker, Ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav	Øvrige overdommerfradrag: Afbrydelse af serie, ukorrekt musik, ukorrekt tøj, smykker, Ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav	Øvrige punkter: Smykker, ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav
Liga (senior/junior)	Danmarksserien (senior/junior/mini)	Talentrækken (junior/mini/micro)	Aspirantrækken (mini/micro/nano)
BANE	BANE	BANE	BANE
Komposition:	Komposition:	Komposition:	Komposition:
C: Manglende holdomgang	C: Manglende holdomgang	C: Manglende holdomgang	-
C: Korrekt orden i 2. og 3. omg.	C: Korrekt orden i 2. og 3. omg.	C: Korrekt orden i 2. og 3. omg.	-
C: Gentagelse (vurderet ud fra sidste element i springserien)	C: Gentagelse (vurderet ud fra sidste element i springserien)	C: Gentagelse (vurderet ud fra hele springkombinationen)	-
C: Forlæns/baglæns omgang	C: Forlæns/baglæns omgang	C: Forlæns/baglæns omgang	-
C: Mindst en omgang med 360° skrue på enkeltsaltoer eller 180° på dobbeltsaltoer eller trippelsaltoer	C: Mindst en omgang med 360° på enkeltsaltoer	-	-
C: Mindst en omgang med dobbeltsalto (kun senior)	-	-	-
C: Blind landing i trippel salto	-	-	-
C: Manglende element: Elementer som minimum fordelt på omgange: Senior (3-3-3) Junior (2-3-3)	C: Manglende element: Elementer som minimum fordelt på omgange: Senior: (2-3-3) junior: (2-3-3) Mini: (2-2-3)	C: Manglende element: Elementer som minimum fordelt på omgange: junior: (2-2-2) Mini: (1-2-2) Micro: (1-1-2)	-

<i>Sværhed:</i>	<i>Sværhed:</i>	<i>Sværhed:</i>	<i>Sværhed:</i>
Sværheden beregnes pr. gymnast ved at sammenlægge springværdier og tillæg for de to elementer, der har den højeste værdi.	Sværheden beregnes pr. gymnast ved at sammenlægge springværdier og tillæg for de to elementer, der har den højeste værdi.	Sværheden beregnes pr. gymnast ved at sammenlægge springværdier og tillæg for de to elementer, der har den højeste værdi.	Gyldige spring fremgår i tabel i reglementet.
<i>Udførelse:</i>	<i>Udførelse:</i>	<i>Udførelse:</i>	<i>Udførelse:</i>
E: Kropsposition	E: Kropsposition	E: Kropsposition i saltoer	E: Kropsposition (arme, hofte, knæ, spredte ben)
E: Uklar kropsposition for andre elementer end salto	E: Uklar kropsposition for andre elementer end salto	E: Kropspositioner i andet end saltoer	-
E: Skruer	E: Skruer	E: Skruer	-
E: Momentum	E: Mangel på fremdrift	E: Mangel på fremdrift	-
E: Højde på afsluttende salto	E: Højde på afsluttende salto	E: Højde på afsluttende salto	-
E: Lande afsluttende element i landingszone	E: Lande afsluttende element i landingszone	-	-
E: Landingsposition + åbning i afsluttende salto	E: Landingsposition i saltoer	E: Landingsposition i saltoer	-
E: Kontrol i landing	E: Kontrol i landing	E: Kontrol i landing	E: Kontrol i landing
E: Modtagning	E: Modtagning	E: Modtagning	E: Modtagning
E: Ujævnt flow	E: Ujævnt flow	E: Ujævnt flow	-
E: Samlet tilbageløb	E: Samlet tilbageløb	-	-
E: Gennemløb	E: Gennemløb	E: Gennemløb	-
E: Forkert antal gymnaster	E: Forkert antal gymnaster. Mini: Det er tilladt at springe med 6 gymnaster + 1 reserve	E: Forkert antal gymnaster. Mini (6+1): Det er tilladt at springe med 6 gymnaster + 1 reserve Micro (6+2): Det er tilladt at springe med 6 gymnaster + 2 reserver.	E: Forkert antal gymnaster: Alle gymnaster fra holdet må springe i samme omgang

<i>Overdommerfradrag:</i>	<i>Overdommerfradrag</i>	<i>Overdommerfradrag</i>	<i>Påtale fra overdommer</i>
Ukorrekt tid, ukorrekt musik, ukorrekt tøj, verbale instruktioner, smykker, bandager, ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav	Ukorrekt tid, ukorrekt musik, ukorrekt tøj, verbale instruktioner, smykker, bandager, ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav	Ukorrekt tid, ukorrekt musik, ukorrekt tøj, verbale instruktioner, smykker, bandager, ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav	Manglende modtagning, smykker, ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav
Liga (senior/junior)	Danmarksserien (senior/junior/mini)	Talentrækken (junior/mini/micro)	Aspirantrækken (mini/micro/nano)
TRAMPET	TRAMPET	TRAMPET	TRAMPET
<i>Komposition:</i>	<i>Komposition:</i>	<i>Komposition:</i>	<i>Komposition:</i>
C: Manglende holdomgang	C: Manglende holdomgang	C: Manglende holdomgang	-
C: Korrekt orden i 2. og 3. omg.	C: Korrekt orden i 2. og 3. omg.	C: Korrekt orden i 2. og 3. omg.	-
C: Gentagelse	C: Gentagelser	C: Gentagelser	-
C: Mindst en omgang med skrue Senior: Min. 540° skrue i springet Junior: Min. 540° i enkelt salto eller 180° i dobbelt/trippel salto.	C: Mindst en omgang med skrue Junior + senior: Min. 540° i enkelt salto eller 180° i dobbelt salto. Mini: min. 540° i enkelt salto	C: Mindst en omgang med skrue Mini + junior: 360° skrue Micro: 180° skrue	-
C: Krav til omgang med dobbelt- eller trippelroterende spring	-	-	-
C: Ej Blind landing i trippel salto	-	-	-
C: Omgang med pegasus	C: Omgang med/uden redskab	C: Omgang med/uden redskab	-
<i>Sværhed:</i>	<i>Sværhed:</i>	<i>Sværhed:</i>	<i>Sværhed:</i>
Sværheden beregnes pr. gymnast ved at sammenlægge springværdier og tillæg	Sværheden beregnes pr. gymnast ved at sammenlægge springværdier og tillæg	Sværheden beregnes pr. gymnast ved at sammenlægge springværdier og tillæg	Gyldige spring fremgår i tabel i reglementet.
<i>Udførelse:</i>	<i>Udførelse:</i>	<i>Udførelse:</i>	<i>Udførelse:</i>

E: Kropsposition	E: Kropsposition	E: Kropspositioner i saltoer	E: Kropsposition (arme, hofte, knæ, spredte ben)
E: Skrue	E: Skrue	E: Skrue	-
E: Kontakt med pegasus	E: Kontakt med redskab	E: Kontakt med redskab	E: Kontakt med skumplint
E: Højde på salto	E: Højde på salto	E: Højde på salto	-
E: Landing i landingszone	E: Landing i landingszone	-	-
E: Landingsposition	E: Landingsposition i saltoer	E: Landingsposition i saltoer	-
E: Kontrol i landing	E: Kontrol i landing	E: Kontrol i landing	E: Kontrol i landing
E: Modtagning	E: Modtagning	E: Modtagning	E: Modtagning
E: Flow	E: Ujævnt flow	E: Ujævnt flow	-
E: Samlet tilbageløb	E: Samlet tilbageløb	-	-
E: Gennemløb	E: Gennemløb	E: Gennemløb	-
			E: Placering af arme
E: Forkert antal gymnaster	E: Forkert antal gymnaster. Mini: Det er tilladt at springe med 6 gymnaster + 1 reserve	E: Forkert antal gymnaster. Mini (6+1): Det er tilladt at springe med 6 gymnaster + 1 reserve Micro (6+2): Det er tilladt at springe med 6 gymnaster + 2 reserver.	E: Forkert antal gymnaster: Alle gymnaster fra holdet må springe i samme omgang
<i>Overdommerfradrag:</i>	<i>Overdommerfradrag</i>	<i>Overdommerfradrag</i>	<i>Påtale fra overdommer</i>
Ukorrekt tid, ukorrekt musik, ukorrekt tøj, verbale instruktioner, smykker, bandager, ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav	Ukorrekt tid, ukorrekt musik, ukorrekt tøj, verbale instruktioner, smykker, bandager, ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav	Ukorrekt tid, ukorrekt musik, ukorrekt tøj, verbale instruktioner, smykker, bandager, ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav	Manglende modtagning, smykker, ikke respekterer disciplinen eller konkurrencemæssige krav