

DM krav 2023 (gældende fra marts 2023)

U12, springere der fylder 12 år i konkurrenceåret eller yngre:

- 10 forskellige momenter, heraf mindst 4 saltoer på min. 270°.
- Øvelsen skal indeholde en sammenbøjet baglæns salto.
- Øvelsen skal indeholde en valgfri barani.

Man kan IKKE få dispensation til at lave international B-øvelse i stedet for ovennævnte krav.

U14, springere der fylder 13 eller 14 år i konkurrenceåret:

- 10 forskellige momenter, heraf mindst 6 saltoer på min. 270°.
- Øvelsen skal indeholde $\frac{3}{4}$ forlæns salto til ryg eller $\frac{3}{4}$ baglæns salto til mave.

Man må **GERNE** lave international B-øvelse i stedet for ovennævnte krav.

U17, springere der fylder 15, 16 eller 17 år i konkurrenceåret:

- 10 forskellige momenter, heraf mindst 7 saltoer på min. 270°.

I den individuelle konkurrence i U12, U14 og U17 skal springerne stille op i den række, der svarer til deres alder. Dette gælder dog ikke i synkronkonkurrencen, hvor de gerne må rykke én aldersgruppe op, for at danne par med en ældre springer. Man må højst deltage i én synkronrække.

Senior, springere der fylder 15 år i konkurrenceåret eller ældre:

- 7 forskellige saltoer på min. 270°.

Hold, springere der fylder 15 år i konkurrenceåret eller ældre:

- 10 forskellige momenter, heraf mindst 7 saltoer på min. 270°.

Regler for mixede hold:

- Der må højst være 4 klubber repræsenteret på et hold.
- Der må højst være 2 gymnaster fra samme klub på et hold.
- Mindst 1 gymnast skal komme fra en klub uden rent klubhold.
- Hvis en klub kan stille op til 4 springere til et hold, skal disse bruges til rent klubhold. Man kan først "sælge" springere til blandede hold, når man har fyldt de rene klubhold op.