**DOMMERSKEMAER TIL FLERE HOLD GRAND PRIX RYTME KONKURRENCER**

Version oktober 2022

****

Indhold

[Teknisk dommerskema (mikro/mini/mini mono- serie 1) 3](#_Toc93858104)

[Teknisk dommerskema (mini - serie 2 bold + krop) 4](#_Toc93858105)

[Teknisk dommerskema (mini - serie 2 tov + krop) 5](#_Toc93858106)

[Teknisk dommerskema (mini - serie 2 tøndebånd + krop) 6](#_Toc93858107)

[Teknisk dommerskema (mini - serie 2 vimpel + krop) 7](#_Toc93858108)

[Teknisk dommerskema (pige/tweens - serie 1) 8](#_Toc93858109)

[Teknisk dommerskema (pige - serie 2 bold + krop) 9](#_Toc93858110)

[Teknisk dommerskema (pige - serie 2 tov + krop) 10](#_Toc93858111)

[Teknisk dommerskema (pige - serie 2 tøndebånd + krop) 11](#_Toc93858112)

[Teknisk dommerskema (pige - serie 2 vimpel + krop) 12](#_Toc93858113)

[Teknisk dommerskema (junior/senior fri/senior/efterskole - serie 1) 13](#_Toc93858114)

[Teknisk dommerskema (junior/senior/efterskole - serie 2 bold + krop) 14](#_Toc93858115)

[Teknisk dommerskema (junior/senior/efterskole - serie 2 tov + krop) 15](#_Toc93858116)

[Teknisk dommerskema (junior/senior/efterskole - serie 2 tøndebånd + krop) 16](#_Toc93858117)

[Teknisk dommerskema (junior/senior - serie 2 vimpel + krop) 17](#_Toc93858118)

[Teknisk dommerskema (efterskole - serie 2 køller + krop) 18](#_Toc93858119)

[Kunstnerisk dommerskema - serie 1 19](#_Toc93858120)

[Kunstnerisk dommerskema - serie 2 20](#_Toc93858121)

# Teknisk dommerskema (mikro/mini/mini mono- serie 1)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mikro, mini række** | **Serie 1** | | Stævne: | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | Række: |  | | | |  |
| **Teknisk dommer** |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  | | | |  |
|  |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |  |
| **Tekniske sværheder** | | **à points** | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 Kropsbølge | | 0,2 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 Kropsrotation/vridning | | 0,2 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 kropssving | | 0,2 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 Lean | | 0,2 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 Lean | | 0,2 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 Kropsbøjning | | 0,2 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 Kropsserie K + K | | 0,3 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 Kropsserie K + K | | 0,3 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 Kropsserie K + K + K | | 0,4 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Krop i alt** | | **2,2** | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 Balance (statisk/dynamisk) | | 0,1- 0,2 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 Balanceserie | | 0,3 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 Spring | | 0,2 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 Springserie | | 0,3 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 3 Armbevægelse à 0,1 | | 0,3 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 Trin / hoppesekvens | | 0,3 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 Trin / hoppesekvens m/skift i rytme | | 0,3 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 Trin / hoppesekvens m. krop / arme | | 0,3 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 3 Smidighed à 0,2 | | 0,6 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 2 Akrobatiske à 0,1 | | 0,2 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 Kombinationsserie | | 0,4 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 Kombinationsserie | | 0,4 | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ***Total / max point*** | | **6,0** | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  | | |  |  |

# 

# Teknisk dommerskema (mini - serie 2 bold + krop)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mini - Bold** | Stævne: | |  | |  | | |  | | | | |  | | | | Række: | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |
| **Teknisk dommer** |  | |  | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |
|  |  | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Redskabstekniske sværheder** | | **Max. points** | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| ***Gr 1:*** 2 x **føringer/balancer** à 0,1 | | 0,2 | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| ***Gr 2:*** 2 x **variationer af tril** à 0,1 | | 0,2 | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| ***Gr 3 :*** 1 x **studseserie m. temposkift** | | 0,2 | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 x **studseserie m. forflytninger** | | 0,2 | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| ***Gr 4:*** 2 x andre **udvekslinger** á 0,1 | | 0,2 | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 xkast á 0,4 | | 0,4 | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| ***Gr 5 :*** 1 x **samarbejdselement** à 0,3 | | 0,3 | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| ***Gr 6:*** 3 x forsk. **ventrehånd** à 0,1 | | 0,3 | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| ***Gr 7:*** 5 x forsk. **kombiøvelser** à 0,4 | | 2,0 | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| ***I alt redskabsteknisk*** | | **4,0** | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |

***Kropssværheder:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 x forsk. **kropsbevægelser** á 0,2 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Balance** (Statisk/Dynamisk) | 0,1-0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Balance** (Statisk/Dynamisk) | 0,1-0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Balance** (Statisk/Dynamisk) | 0,1-0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Spring** | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Spring** | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***I alt Kropssværheder*** | **2,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***I alt*** | **6,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

# 

# Teknisk dommerskema (mini - serie 2 tov + krop)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mini - Tov** | Stævne: | | |  | | | |  | | |  | | | Række: | | |  | | |  | | |  | | | |  | |
| **Teknisk dommer** |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | | | |  |  |  |  |  |
| **Redskabstekniske sværheder** | | **Max. points** | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| ***Gr 1:*** 1 x **Sving/kredsning** á 0,1 | | 0,1 | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| ***Gr 2:*** 2 x  **rotationer** á 0,1 | | 0,2 | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| ***Gr 3 :*** 3 x forsk. **Sjippeserier** á 0,2 | | 0,6 | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| ***Gr 4:*** 1 x **udstrakt tov** á 0,2 | | 0,2 | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| ***Gr 5 :*** 1 x **Udveksling** á 0,3 | | 0,3 | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| ***Gr 6 :*** 1 x **samarbejdselement** á 0,3 | | 0,3 | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| ***Gr 7:*** 3 x forsk. **Venstrehånd** á 0,1 | | 0,3 | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| ***Gr 8 :*** 5 x forsk. **Kombiøvelser** á 0,4 | | 2,0 | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| ***I alt redskabsteknisk*** | | **4,0** | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |

***Kropssværheder:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 x forsk. **kropsbevægelser** á 0,2 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Balance** (Statisk/Dynamisk) | 0,1-0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Balance** (Statisk/Dynamisk) | 0,1-0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Balance** (Statisk/Dynamisk) | 0,1-0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1x **Spring** | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1x **Spring** | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***I alt Kropssværheder*** | **2,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***I alt*** | **6,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

# 

# Teknisk dommerskema (mini - serie 2 tøndebånd + krop)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mini - Tøndebånd** | Stævne: | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | Række: | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **Teknisk dommer** |  | |  | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |
|  |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  | |  |  |  |
| **Redskabstekniske sværheder** | | **Max. points** | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 1:*** 2 x **Sving/kredsning** á 0,1 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 2:*** 2 x **rotationer** á 0,1 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 3 :*** 2 x **vendinge**r á 0,1 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 4:*** 2 x **tril** á 0,1 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 5 :*** 1 x **Udveksling** á 0,2 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| 1 x kast á 0,4 | | 0,4 | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 6 :*** 1 x **samarbejdselement** á 0,3 | | 0,3 | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 7:*** 3 x forsk. **Venstrehånd** á 0,1 | | 0,3 | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 8 :*** 5 x forsk. **Kombiøvelse**r á 0,4 | | 2,0 | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***I alt redskabsteknisk*** | | **4,0** | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |

***Kropssværheder:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 x forsk. **kropsbevægelse**r á 0,2 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x  **Balance** (Statisk/Dynamisk) | 0,1-0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Balance** (Statisk/Dynamisk) | 0,1-0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Balance** (Statisk/Dynamisk) | 0,1-0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Spring** | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Spring** | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***I alt Kropssværheder*** | **2,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***I alt*** | **6,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Teknisk dommerskema (mini - serie 2 vimpel + krop)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mini - Vimpel** | Stævne: | |  | | |  | | |  | | |  | | | Række: | | |  | | |  | | |  | | |
| **Teknisk dommer** |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |
| **Redskabstekniske sværheder** | | **Max. points** | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
| ***Gr 1:*** 3 x **Sving/kredsning** á 0,1 | | 0,3 | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
| ***Gr 2:*** 3 x **serpentiner** á 0,1 | | 0,3 | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
| ***Gr 3 :*** 3 x **spiraler** á 0,1 | | 0,3 | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
| ***Gr 4:*** 1 x **udstrakt vimpel** á 0,2 | | 0,2 | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
| ***Gr 5 :*** 1 x **udveksling m/u kast** á 0,3 | | 0,3 | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
| ***Gr 6 :*** 1 x **samarbejdselement** á 0,3 | | 0,3 | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
| ***Gr 7:*** 3 x forsk. **Venstrehånd** á 0,1 | | 0,3 | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
| ***Gr 8 :*** 5 x forsk. **Kombiøvelser** á 0,4 | | 2,0 | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
| ***I alt redskabsteknisk*** | | **4,0** | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |

***Kropssværheder:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 x forsk. **kropsbevægelser** á 0,2 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Balance** (Statisk/Dynamisk) | 0,1-0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x  **Balance** (Statisk/Dynamisk) | 0,1-0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x  **Balance** (Statisk/Dynamisk) | 0,1-0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1x **Spring** | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Spring** | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***I alt Kropssværheder*** | **2,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***I alt*** | **6,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Teknisk dommerskema (pige/tweens - serie 1)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIGE TWEENS** | **serie 1** | Stævne: | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | Række: | | | | | |  | | | |  | | | |  |
| **Teknisk dommer** |  |  | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  |
|  |  |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  |  |
| **Tekniske sværheder** | | | **à points** | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Kropsbølge | | | 0,2 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Kropsrotation /vridning | | | 0,2 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 kropssving | | | 0,2 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 kropsbøjning | | | 0,2 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Lean | | | 0,2 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Contraction | | | 0,2 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Release | | | 0,2 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Kropsserie K + K | | | 0,3 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Kropsserie K + K | | | 0,3 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Kropsserie K+K+K | | | 0,4 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Kropsserie K+K+K | | | 0,4 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| **Krop i alt** | | | **2,8** | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Balance (statisk/dynamisk) | | | 0,2 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Balance (statisk/dynamisk) | | | 0,2 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Balanceserie | | | 0,3 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Spring | | | 0,2 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Spring | | | 0,2 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 springserie | | | 0,3 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Trin/hop i kombination med arme/krop | | | 0,3 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Akrobatik | | | 0,1 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Akrobatik | | | 0,1 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Akrobatik | | | 0,1 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 smidighed | | | 0,1 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 smidighed | | | 0,1 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 smidighed | | | 0,1 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Kombinationsserie | | | 0,3 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Kombinationsserie | | | 0,3 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 1 Kombinationsserie | | | 0,3 | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| ***Total / max point*** | | | **6,0** | |  |  | | |  |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  |  |

# Teknisk dommerskema (pige - serie 2 bold + krop)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pige - Bold** | Stævne: | |  | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | | | | Række: | | | | |  | | | |  | | | | |  |
| **Teknisk dommer** |  | |  | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  |
|  |  | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | | | | |  | | |  | |  |  | |  | | | |  |
| **Redskabstekniske sværheder** | | **Max. points** | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| ***Gr 1:*** 1 x **Føring/Balance** à 0,1 | | 0,1 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| ***Gr 2:*** 1 x **Tril** à 0,1 | | 0,1 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| ***Gr 3:*** 2 x **Studseserier** à 0,1 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| ***Gr 4:*** 3 x **Udvekslinger** à 0,1 | | 0,3 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| 1 x kast over 4 m à 0,3 point | | 0,3 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| ***Gr 5:*** 1 x**Samarbejdselement** | | 0,3 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| **Gr 6:** 3 x forsk. **Venstrehånd** á 0,1 | | 0,3 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| ***Gr 7:*** 8 x forskellig **Kombiøvelser** à 0,2 | | 1,6 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| ***Gr 8:*** Arbejde med **2 bolde** à 0,2 | | 0,3 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| ***Ialt redskabsteknisk*** | | **3,5** | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | | | |  | | |  | |  |  |
| ***Bonus:*** | |  | |  | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | | | |  | | |  | |  |  |
| **max. 5 elementer a' 0,1 point** | | **0,5** | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| Kast uden brug af hænder | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| Grib ved kast uden brug af hænder | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| Kast uden for synsfelt | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| Grib ved kast uden for synsfelt | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| Udveksling m. kast - kast el. grib i sværhed (balance, pivot, spring) | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| To successive udvekslinger | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| **Bold:** Kast/grib til sig selv i sværhed fra serie 1 (balance,pivot,spring) | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| **Bold:** Grib med én hånd efter udveksling med kast over 4 meter | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| **Bold:** Tril over arm-nakke-arm/ arm-brystkasse-arm i en balance | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| **Bold:** Serier af tre små tril på kroppen i forskellige retninger | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| ***I alt*** | | **4,0** | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |

***Kropssværheder:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 x **Kropsbølge** | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Kropsving** | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 x **anden kropsbevægelse** á 0,1 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 x **Balance** (statisk/dynamisk) | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 x **Spring** | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***I alt kropssværheder:*** | **2,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Total Redskabskarakter** | **6,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Teknisk dommerskema (pige - serie 2 tov + krop)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pige - Tov** | Stævne: | |  | |  | | | |  | | | |  |  | | | | | | | Række: | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |
| **Teknisk dommer** |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |
|  |  | |  | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  |  | |  | |  |  | | |
| **Redskabstekniske sværheder** | | **max points** | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 1:*** 1 x **Sving/kredsning** á 0,1 | | 0,1 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 2:*** 2 x **Rotationer** á 0,1 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 3:*** 2 x **Sjippeserier m. Variation** á 0,1 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 4:*** 1 **Dobbelthop** á 0,1/0,2 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| **Gr. 5** 1 **Udskrakt tov** á 0,1 | | 0,1 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Gr. 6*** 1 x alm. **Udveksling** á 0,1 | | 0,1 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| 1 x Kast over 4 má 0,3 | | 0,3 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 7:*** 1 x **Samarbejdselement** á 0,2 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 8:*** 3 x forsk. **Venstrehånd** á 0,1 | | 0,3 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Gr. 9:*** 8 x forsk. **Kombiøvelser** á 0,2 | | 1,6 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Gr. 10:*** Arbejde med **2 Tove** á 0,2 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Ialt redskabsteknisk*** | | ***3,5*** | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
|  | |  | |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | |  | | |  |
| ***Bonus:*** | |  | |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | |  | | |  |
| **max. 5 elementer a' 0,1 point** | | **0,5** | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| Kast uden brug af hænder | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| Grib ved kast uden brug af hænder | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| Kast uden for synsfelt | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| Grib ved kast uden for synsfelt | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| Udveksling m. kast - kast el. grib i sværhed (balance, pivot, spring) | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| To successive udvekslinger | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| **Tov:** Kast/grib til sig selv i sværhed fra serie 1 (balance,pivot,spring) | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| **Tov:** Spring igennem tov | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| **Tov:** Baglæns hop med dobbeltsving | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| **Tov:** Sejl/ lasso | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| **Tov:** Kast af udstrakt tov | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***I alt*** | | ***4,0*** | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |

***Kropssværheder:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 x **Kropsbølge** | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Kropsving** | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 x **anden kropsbevægelse** á 0,1 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 x **Balance** (statisk/dynamisk) | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 x **Spring** | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***I alt kropssværheder:*** | ***2,0*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Total Redskabskarakter** | **6,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Teknisk dommerskema (pige - serie 2 tøndebånd + krop)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pige - Tøndebånd** | Stævne: | |  | |  | | | |  | | | |  |  | | | | | | | Række: | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |
| **Teknisk dommer** |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |
|  |  | |  | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |
| **Redskabstekniske sværheder** | | **max points** | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 1:*** 2 x **Sving/kredsning** á 0,1 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 2:*** 2 x **Rotationer** á 0,1 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 3:*** 2 x **Vendinger** á 0,1 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 4:*** 1 x **Tril** á 0,1 | | 0,1 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***Gr. 5*:** 2 x alm. **Udvekslinger** á 0,1 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 1 x Kast over 4 má 0,3 | | 0,3 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 6:*** 1 x **Samarbejdselement** á 0,2 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 7:*** 3 x forsk. **Venstrehånd** á 0,1 | | 0,3 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***Gr. 8:*** 8 x forsk. **Kombiøvelser** á 0,2 | | 1,6 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***Gr. 9:*** Arbejde med **2 Tøndebånd** á 0,2 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***Ialt redskabsteknisk*** | | ***3,5*** | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | |  | |  | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  |
| ***Bonus:*** | |  | |  | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  |
| **max. 5 elementer a' 0,1 point** | | **0,5** | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| Kast uden brug af hænder | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| Grib ved kast uden brug af hænder | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| Kast uden for synsfelt | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| Grib ved kast uden for synsfelt | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| Udveksling m. kast - kast el. grib i sværhed (balance, pivot, spring) | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| To successive udvekslinger | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Tøndebånd**: Ego Kast/grib i svær-hed fra serie 1 (balance,pivot,spring) | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Tøndebånd**:Passage igennem TB i spring | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Tøndebånd**: Kast m. rotation om TB egen akse | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Tøndebånd:** Langt tril over arm-nakke-arm/ arm-brystkasse-arm i en balance | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Tøndebånd:** Langt tril over min. 2 kropsdele | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Tøndebånd**: Spring med byt af TB under benet/benene | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| ***I alt*** | | ***4,0*** | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |

***Kropssværheder:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 x **Kropsbølge** | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Kropsving** | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 x **anden kropsbevægelse** á 0,1 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 x **Balance** (statisk/dynamisk) | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 x **Spring** | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***I alt kropssværheder:*** | ***2,0*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Total Redskabskarakter** | **6,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Teknisk dommerskema (pige - serie 2 vimpel + krop)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pige - Vimpel** | Stævne: | |  | |  | | | |  | | | |  |  | | | | | | | Række: | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |
| **Teknisk dommer** |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | |
|  |  | |  | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  |  | |  | |  |  | | |
| **Redskabstekniske sværheder** | | **Max. points** | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 1:*** 2 x **Sving/kredsning** á 0,1 | | 0,1 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 2:*** 2 x **Serpentiner** á 0,1 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 3:*** 2 x **Spiraler** á 0,1 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 4:*** 1 x **Udstrakt vimpel** á 0,2 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Gr. 5:*** 2 x alm**. Udvekslinger** à 0,1 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| 1 x Kast over 4 m á 0,3 | | 0,3 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 6:*** 1 x **Samarbejdselement** á 0,2 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Gr 7:*** 3 x forsk. **Venstrehånd** á 0,1 | | 0,3 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Gr. 8:*** 8 x forsk. **Kombiøvelser** á 0,2 | | 1,6 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Gr. 9:*** Arbejde med **2 Vimpler** á 0,2 | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***Ialt redskabsteknisk*** | | **3,5** | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
|  | |  | |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | |  | | |  |
| ***Bonus:*** | |  | |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | |  | | |  |
| **max. 5 elementer a' 0,1 point** | | **0,5** | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| Kast uden brug af hænder | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| Grib ved kast uden brug af hænder | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| Kast uden for synsfelt | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| Grib ved kast uden for synsfelt | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| Udveksling m. kast - kast el. grib i sværhed (balance, pivot, spring) | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| To successive udvekslinger | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| **Vimpel:** Kast/grib til sig selv i sværhed fra serie 1 (balance,pivot,spring) | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| **Vimpel:** Spring igennem vimplen | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| **Vimpel:** Serie af min.3 trin/hop/ spring over vimplen (min.2 forsk.) | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| **Vimpel:** Serie af 3 forskellige slags tegninger med skift i 3 kropsplaner | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| **Vimpel:** Spiraler omkring vimpelpinden og armen | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| **Vimpel:** Kast vimplen frem ved båndets ende ved pinden og træk tilbage ved båndets anden ende (returkast) | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| ***I alt*** | | ***4,0*** | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |

***Kropssværheder:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 x **Kropsbølge** | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Kropsving** | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 x **anden kropsbevægelse** á 0,1 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 x **Balance** (statisk/dynamisk) | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 x **Spring** | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***I alt kropssværheder:*** | ***2,0*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Total Redskabskarakter** | **6,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Teknisk dommerskema (junior/senior fri/senior/efterskole - serie 1)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JUNIOR SENIOR** | **serie 1** | | Stævne: | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | Række: | | | | |  | | | | | |  | |
| **Teknisk dommer** |  | |  | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |
|  |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |
| **Tekniske sværheder** | | **à points** | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| ***Gruppe 1:*** | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| 1 kropsbølge | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| 1 kropsbølge | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| 1 kropssving | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| 1 kropssving | | 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| **Frit valg mellem kropsserier** | | **Max 2,0** | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| 2 krop/ A | | 0,3 | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| 3 krop/ B | | 0,4 | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| 4 krop/ C | | 0,5 | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| ***Gruppe 2:*** | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| 1 statisk/dynamisk balance  (A=0,1/ B=0,2) | | 0,1 / 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| 1 balanceserie (A+A=0,2/ A+B=0,3/ B+B=0,4) | | 0,2 - 0,4 | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| ***Gruppe 3:*** | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| 1 spring  (A=0,1/ B=0,2) | | 0,1 / 0,2 | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| 1 springserie (A+A=0,2/ A+B=0,3/ B+B=0,4) | | 0,2 - 0,4 | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| ***Total uden kombinationsserier*** | | **4,0** | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | |  |
| **Kombinationsserier 5 stk. :** | | à points | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | |  |
| (A+A=0,2/ A+B=0,3/ B+B=0,4) | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| Kropsserier + balance | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| Balance + kropsserier | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| Kropsserier + spring | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| Spring + kropsserier | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| Spring + balance eller Balance + spring | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |
| ***I alt kombinationsserier*** | | **2,0** | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | |  | | |  | |  | |  | |
| **Total basis + kombinationsserier** | | **6,0** | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | |  | | |  | |  | |  | |

# 

# Teknisk dommerskema (junior/senior/efterskole - serie 2 bold + krop)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Junior/Senior - Bold** | | | Stævne: | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | Række: | | |  | | |  | | |  |
| **Teknisk dommer** | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  |
| **Redskabstekniske sværheder** | | **Max. points** | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| ***Gr. 1:*** 2 x **føringer/balancer** à 0,1 | | 0,2 | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| ***Gr. 2:*** 2 x forsk. **studseserier** à 0,1 | | 0,2 | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| ***Gr. 3:*** 1 x **tril** a' 0,1 | | 0,1 | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| ***Gr. 4:***  3 x alm. **Udvekslinger** à 0,1 | | 0,3 | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| 2 x kast over 4 m á 0,2 | | 0,4 | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| ***Gr 5:*** 1 x **Samarbejde** à 0,2 | | 0,2 | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| ***Gr. 6:*** 3 x forskellige **ventrehånd** á 0,1 | | 0,3 | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| ***Gr. 7:*** 8 x forsk. **Kombiøvelser** à 0,2 | | 1,6 | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| ***Gr. 8:*** Arbejde med 2 **bolde** à 0,2 | | 0,2 | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| ***I alt redskabsteknisk*** | | **3,5** | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| ***Bonus:*** | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| **max. 5 elementer à 0,1 point** | | **0,5** | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| Kast uden brug af hænder | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| Grib ved kast uden brug af hænder | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| Kast uden for synsfelt | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| Grib ved kast uden for synsfelt | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| Udveksling m. kast - kast el. grib sker i A/B sværhed (balance, pivot, spring) | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| To successive udvekslinger | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| **Bold:** Kast/grib til sig selv i B sværhed fra serie 1 | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| **Bold:** Grib med en hånd efter kast over 4 meter | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| **Bold:** Langt tril over arm-nakke-arm/ arm-brystkasse-arm i en balance | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| **Bold**: Serie af tre små tril på kroppen i forskellige retninger | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| ***I alt redskab*** | | ***4,0*** | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |

***Kropssværheder:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 x **Kropsbølge** | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Kropsving** | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 x **anden kropsbevægelse** á 0,1 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 x **Balance** (statisk/dynamisk) (A=0,1/B= 0,2) – min 1 dynamisk | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 x **Spring** (A= 0,1 / B = 0,2) | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***I alt kropssværheder:*** | ***2,0*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Total Redskabskarakter** | **6,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Teknisk dommerskema (junior/senior/efterskole - serie 2 tov + krop)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Junior/senior - Tov** | Stævne: | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | | | Række: | | |  | | |  | | |  |
| **Teknisk dommer** |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  |  | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  |
| **Redskabstekniske sværheder** | | **Max. points** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |
| ***Gr 1:*** 1 x **sving/kredsning** | | 0,1 | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |
| ***Gr 2:*** 1 x **Rotation** | | 0,1 | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |
| ***Gr 3:*** 2 x **Sjippeserier** m variation à 0,1 | | 0,2 | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |
| ***Gr 4:*** 1 x **Dobbelthop** à 0,1/0,2 | | 0,2 | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |
| ***Gr 5:*** 1 x **Udstrakt tov** | | 0,1 | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |
| ***Gr 6:*** 1 x alm **Udvekslin**g à 0,1 | | 0,1 | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |
| 2 **kast over 4 m** à 0,2 | | 0,4 | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |
| ***Gr 7:*** 1 x **Samarbejdselement** á 0,2 | | 0,2 | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |
| ***Gr 8:*** 3 x forskellige **venstrehånd** à 0,1 | | 0,3 | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |
| ***Gr 9:*** 8 x forskellige **Kombiøvelser** à 0,2 | | 1,6 | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |
| ***Gr 10:*** Arbejde med **to tove** | | 0,2 | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |
| ***Ialt redskabsteknisk*** | | **3,5** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |

***Bonus:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **max. 5 elementer a' 0,1 point** | **0,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kast uden brug af hænder |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Grib ved kast uden brug af hænder |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kast uden for synsfelt |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Grib ved kast uden for synsfelt |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Udveksling m. kast - kast el. grib i A/B sværhed (balance, pivot, spring) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| To successive udvekslinger |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tov:** Kast/grib til sig selv i B sværhed fra serie 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tov:** Spring igennem tov |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tov:** Baglæns hop med dobbeltsving |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tov:** Sejl/ lasso |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tov:** Kast af udstrakt tov |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***I alt redskab*** | ***4,0*** |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Kropssværheder:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 x **Kropsbølge** | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Kropsving** | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 x **anden kropsbevægelse** á 0,1 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 x **Balance** (statisk/dynamisk) (A=0,1/B= 0,2) – min 1 dynamisk | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 x **Spring** (A= 0,1 / B = 0,2) | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***I alt kropssværheder:*** | ***2,0*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Total Redskabskarakter:** | **6,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Teknisk dommerskema (junior/senior/efterskole - serie 2 tøndebånd + krop)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Junior/Senior - Tøndebånd** | Stævne: |  | |  |  | |  |  |  | | Række: | |  | |  | |  |
| **Teknisk dommer** |  |  | |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
| **Redskabstekniske sværheder** | **Max points** | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| ***Gr 1:*** 2 x **Sving/Kredsninger** à 0,1 | 0,2 | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| ***Gr 2:*** 1 x **Rotation** à 0,1 | 0,1 | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| ***Gr 3:*** 2 x **Vendinger** à 0,1 | 0,2 | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| ***Gr 4:*** 1 x **Tril** à 0,1 | 0,1 | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| ***Gr 5:*** 2 x **Udvekslinger** à 0,1 | 0,2 | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 2 x kast over 4 m à 0,2 | 0,4 | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| ***Gr 6:*** 1 x **Samarbejdselement** à 0,2 | 0,2 | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| ***Gr 7:*** 3 x forskellig **Venstrehånd** à 0,1 | 0,3 | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| ***Gr 8:*** 8 x forskellig **Kombiøvelser** à 0,2 | 1,6 | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| ***Gr 9:*** Arbejde med **2 tøndebånd** à 0,2 | 0,2 | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| ***Ialt redskabsteknisk*** | **3,5** | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| ***Bonus:*** |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **max. 5 elementer à 0,1 point** | **0,5** | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Kast uden brug af hænder |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Grib ved kast uden brug af hænder |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Kast uden for synsfelt |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Grib ved kast uden for synsfelt |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Udveksling m. kast - kast el. grib sker A/B sværhed (balance, pivot, spring) |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| To successive udvekslinger |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Tøndebånd**: Kast/grib til sig selv i B svh. |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Tøndebånd**: Passage igennem tøndebåndet i spring |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Tøndebånd**: Kast m. rotation om tøndebåndets egen akse |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Tøndebånd:** Langt tril over ”arm-nakke-arm”/ ”arm-brystkasse-arm” i balance |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Tøndebånd**: Spring med byt af tøndebåndet under benet/benene |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Tøndebånd:** Langt tril over min 2 kropsdele |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| ***I alt:*** | ***4,0*** | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |

***Kropssværheder:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 x **Kropsbølge** | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **Kropssving** | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 x **anden kropsbevægelse** á 0,1 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 x **Balance** (Statisk/dynamisk) (A=0,1 /B=0,2) – min 1 dynamisk | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 x **spring** (A=0,1 / B = 0,2) | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***I alt Kropssværheder*** | **2,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Total Redskabskarakter*** | **6,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Teknisk dommerskema (junior/senior - serie 2 vimpel + krop)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Junior/senior - Vimpel** | Stævne: | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | | Række: | | | |  | | |  | | |  |
| **Teknisk dommer** |  | |  | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  |
|  |  | |  | |  | | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  |  |  |  |
| **Redskabstekniske sværheder** | | **max points** | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| ***Gr 1:*** 1 x **sving/kredsning** à 0,1 | | 0,1 | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| ***Gr 2:*** 1 x **Serpentin** à 0,1 | | 0,1 | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| ***Gr 3:*** 2 x **Spiraler** à 0,1 | | 0,2 | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| ***Gr 4:*** 1 x**Udstrakt vimpel** à 0,2 | | 0,2 | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| ***Gr 5:*** 2 x **alm udvekslinger** à 0,1 point | | 0,2 | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| 2 x kast over 4 m à 0,2 point | | 0,4 | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| ***Gr 6:*** 1 x **Samarbejdselement** à 0,2 | | 0,2 | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| ***Gr 7:*** 3 x forskellig **Venstrehånd** à 0,1 | | 0,3 | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| ***Gr 8:*** 8 x forskellig **Kombiøvelser** à 0,2 | | 1,6 | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| ***Gr 9:*** Arbejde med **to vimpler** à 0,2 | | 0,2 | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| ***Ialt redskabsteknisk*** | | **3,5** | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| ***Bonus:*** | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| **max. 5 elementer à 0,1 point** | | **0,5** | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| Kast uden brug af hænder | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| Grib ved kast uden brug af hænder | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| Kast uden for synsfelt | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| Grib ved kast uden for synsfelt | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| Udveksling m. kast - kast el. grib i A/B sværhed (balance, pivot, spring) | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| To successive udvekslinger | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| **Vimpel:** Kast/grib til sig selv i B sværhed fra serie 1 | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| **Vimpel:** Spring igennem vimplen | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| **Vimpel:** Serie af 3 forskellige slags tegninger med skift i 3 kropsplaner | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| **Vimpel:** Spiraler omkring vimpel og arm | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| **Vimpel:** Returkast - Kast pinden træk tilbage ved båndets anden ende | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| **Vimpel:** Serie af min. 3 trin/hop/spring over vimplen (min. 2 forskellige) | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| ***I alt*** | | ***4,0*** | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |

***Kropssværheder:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 x **kropsbølge** | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **kropssving** | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 x **anden kropsbevægelse** à 0,1 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 x **balance** (statisk/dynamisk) (A=0,1/ B=0,2) - min. 1 x dynamisk | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 x **spring** (A=0,1/ B= 0,2) | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***I alt kropssværheder*** | ***2,0*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Total Redskabskarakter:*** | **6,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Teknisk dommerskema (efterskole - serie 2 køller + krop)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Efterskole - Køller** | Stævne: |  | |  |  | |  | |  | |  | | Række: | |  | |  |  | |
| **Teknisk dommer** |  |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| **Redskabstekniske sværheder** | **max points** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| ***Gr 1:*** 1 x **sving/kredsning** à 0,1 | 0,1 | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| ***Gr 2:*** 1 x **Rotation** à 0,1 | 0,1 | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| ***Gr 3:*** 1 x **Køller i én hånd** à 0,1 | 0,1 | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| ***Gr 4:*** *1*x **Mølle**á 0,2 | 0,2 | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| ***Gr 5:*** 2 x **Kast/grib til sig selv** á 0,1 | 0,2 | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| ***Gr. 6:*** 2 x **Udvekslinger m kast** á 0,2 | 0,4 | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| ***Gr 7:*** 2 x **Udvekslinger u kast** à 0,2 | 0,4 | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| ***Gr 8:*** 2 x **Samarbejde** à 0,2 | 0,4 | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| ***Gr 9:*** 8 x forskellig **Kombiøvelser** à 0,2 | 1,6 | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| ***I alt redskabsteknisk*** | **3,5** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| ***Bonus:*** |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| **max. 5 elementer à 0,1 point** | **0,5** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| Kast uden for synsfelt |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| Grib ved kast uden for synsfelt |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| Grib ved kast uden brug af hænder |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| Udveksling m. kast - kast el. grib i A/B sværhed (balance, pivot, spring) |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| To successive udvekslinger u/kast |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| To successive udvekslinger m/kast |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| **Køller**: Tril med køllen på en kropsdel – arm, ryg, mave eller ben |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| **Køller**: Assymetrisk bevægelse med køllerne i en kropssværhed – begge køller skal være i bevægelse, men i hvert sit plan og/eller retning |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| ***I alt*** | **4,0** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |

***Kropssværheder:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 x **kropsbølge** | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 x **kropssving** | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 x **anden kropsbevægelse** à 0,1 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 x **balance** (statisk/dynamisk) min. 1 x dynamisk (A=0,1/ B=0,2) | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 x **spring** (A=0,1/ B= 0,2) | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***I alt kropssværheder*** | ***2,0*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Total Redskabskarakter:*** | **6,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Kunstnerisk dommerskema - serie 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kunstnerisk dommerskema serie 1** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| **Gymnastisk kvalitet** | | **Point** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Bevægelsesteknik (GPR) | | 0 – 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Bevægelserne er sammenkædet flydende | | 0 – 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Bevægelsesserierne er sammenkædet flydende | | 0 – 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Passende færdigheder | | 0 – 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Vise færdigheder, bevægelighed, styrke m.v. | | 0 – 0,3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Harmoni, helhed | | 0 – 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Max.** | | **1,3** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Struktur** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Koreografien er en vedvarende harmoni | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Opbygningen er varieret, v/h hånd/ben/bev.grp. | | 0-0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Variation i brug af kropsbevægelser (min. 3) | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Variation i brug af balancer MIKRO/MINI (min. 3) - PIGE/TWEENS (min 4) JUNIOR/SENIOR (min. 4, heraf min. 1 dynamisk) | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Variation i brug af spring MIKRO/MINI (min. 3) PIGE/TWEENS/JUNIOR/SENIOR (min. 4) | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Alsidig brug af figurer (min. 3) | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Overgange/forflytninger er flydende og alsidige (min. 3) | | 0-0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Figurer antal | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Brug af alle planer | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Brug af alle retninger | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Udnyttelse af gulvfladen | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Max.** | | **1.3** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Originalitet og udtryk** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Koreografi skal være udtryksfuld | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Udtryk og stil passer til gruppen og er vedvarende | | 0 - 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Koreografien er æstetisk | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Kropssprog udtryksfuld | | 0 - 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Koreografiens bevægelser/stil og musik er i overensstemmelse og varieret | | 0 - 0,3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Originalitet - bevægelser og figurer | | 0 - 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Variation af tempo og dynamik | | 0 - 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Højdepunkter tydelige | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Max.** | | **1,4** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Total max.** | | **4,0** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Fradrag** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Musikken er ringe/dårlig i sin sammenhæng | | 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Musik opfattes som baggrundsmusik | | 0 - 0,3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Musik og koreografi skal slutte samtidig | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Fejl i koreografi - stop i koreografi | | 0,1 pr. gang | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Uæstetisk/uens dragt eller for kort/langt skørt | | 0,3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Makeup og neglelak (mikro, mini, mini mono) | | 0,3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Ansigts make-up (pige) | | 0,3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Engangshårfarve/skumhårfarve (Alle rækker) | | 0,3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Hjælp fra instruktør eller andre udefra | | 0,3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Fradrag i alt** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Kunstnerisk karakter i alt** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |

# Kunstnerisk dommerskema - serie 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kunstnerisk dommerskema serie 2** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| **Gymnastisk kvalitet/redskabsteknik** | | **Point** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Bevægelsesteknik (GPR) krop/redskab | | 0 – 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Bevægelserne er sammenkædet flydende krop/redskab | | 0 – 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Bevægelsesserierne er sammenkædet flydende | | 0 – 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Passende færdigheder | | 0 – 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Vise færdigheder, bevægelighed, styrke m.v. | | 0 – 0,3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Harmoni, helhed | | 0 – 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Max.** | | **1,3** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Struktur** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Koreografien er en vedvarende harmoni | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Opbygningen er varieret, krop/aktivt redsk/bev.grp. | | 0- 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Variation i brug af kropsbevægelser/redskab (min. 3) | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Variation i brug af balancer/redskab  MINI-PIGE (min. 3)  JUNIOR-SENIOR (min. 3-heraf min. 1 dynamisk) | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Variation i brug af spring/redskab  MINI (min. 2)  PIGE-JUNIOR/SENIOR (min. 3) | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Alsidig brug af figurer | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Overgange/forflytninger er flydende og alsidige (min. 3) | | 0-0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Figurer antal | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Brug af alle planer | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Brug af alle retninger | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Udnyttelse af gulvfladen | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Max.** | | **1,3** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Originalitet og udtryk** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Koreografi skal være udtryksfuld bev./redskab | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Udtryk og stil passer til gruppen og er vedvarende | | 0 – 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Koreografien er æstetisk | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Kropssprog udtryksfuld | | 0 – 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Koreografiens bevægelser/stil og musik er i overensstemmelse og varieret | | 0 – 0,3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Originalitet - bevægelser og figurer | | 0 – 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Variation af tempo og dynamik bev./redskab | | 0 – 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Højdepunkter tydelige | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Max.** | | **1,4** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Total max.** | | **4,0** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Fradrag** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Musikken er ringe/dårlig i sin sammenhæng | | 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Musik opfattes som baggrundsmusik | | 0 - 0,3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Musik og koreografi skal slutte samtidig | | 0,1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Fejl i Koreografi - Stop i koreografi | | 0,1 pr. gang | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Passivt redskab | | 0,1 pr. gang | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Uæstetisk /uens dragt eller for kort/langt skørt | | 0,3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Makeup og neglelak (mikro, mini, mini mono) | | 0,3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Ansigts make-up (pige) | | 0,3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Engangshårfarve/skumhårfarve (Alle rækker) | | 0,3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Hjælp fra instruktør eller andre udefra | | 0,3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Fradrag i alt** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Kunstnerisk karakter i alt** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |