

SPORTS ACROBATIK

Internationalt Reglement

Age Group 1

2023-2026

INDLEDNING

Dette reglement er specifikt målrettet mod udviklingen af Sports Acrobatik i Danmark.

Der er udvalgt relevante paragraffer og artikler, fra det internationale FIG-reglement for Age Group Competitions, som har relevans ift. Age Group 1 kategorien i danske konkurrencer.

De paragraffer og artikler der mangler, kan findes i den engelske version på FIG-gymnastics hjemmeside.

I danske Age Group 1 konkurrencer, skal deltagerne være mellem 9-16 år (fyldt i kalenderåret januar- december), se evt. Sports Acrobatik Konkurrencebestemmelser.

Dette reglement bedømmes efter det Internationale Reglement, COP.

For deltagelse til konkurrencer afholdt af GymDanmark, skal alle gymnaster have en gyldig licens (se GymDanmarks hjemmeside).

I dette reglement gælder der regler for måling af gymnaster samt regler for højdeforskelle. Disse regler bedømmes og findes i Appendix 3 i Internationalt Reglement, COP.

Mændsgruppe er ikke en del af dette reglement, men ønsker man at stille op i denne konkurrenceform bedes man inden 1. oktober i indeværende sæson skriver til sa@gymdanmark.dk.

Indhold

INDLEDNING.....	2
Sektion I.....	4
Artikel 1: Deltagelse	4
Artikel 2: Konkurrencerne	4
Artikel 1: Konkurrence struktur	5
Kvalifikationer	5
Artikel 2: Opbygning af rutiner	5
Generelle Regler	5
Artikel 3: PAR: Balancerutiner.....	6
PAR: Temporutiner.....	7
Artikel 4: GRUPPE: Balancerutiner.....	7
Artikel 5: GRUPPE: Temporutiner	7
Artikel 6: INDIVIDUELLE MOMENTER	8
Artikel 7: BEDØMMELSE TIL 11-16 KONKURRENCER	8

Sektion I

Artikel 1: Deltagelse

- 1.3 Hver gymnast må kun konkurrere i én disciplin.
- 1.4 En gymnast må kun deltage i én Age Group og enhed pr. gruppe i samme konkurrence.

Artikel 2: Konkurrencerne

- 2.3 Konkurrencealder er defineret ved gymnastens alder d. 31. december det nuværende år. For eksempel: en gymnast der bliver 16 d. 29. december betragtes som værende 16 hele året fra 1. januar til 31. december.
- 2.4 For Age Group 1 skal man fylde min. 9 år i kalenderåret, og ikke blive ældre end 16 år i kalenderåret.
- 2.5 Konkurrencen inkluderer 5 discipliner for hver Age Group konkurrence:
 - Pige-par
 - Herre/Drengepar
 - Mix par (Dreng/Mand er bund og Pige/Dame er top)
 - Dame/Pigegruppe

AGE GROUP 11-16 REGLER

Artikel 1: Konkurrence struktur

Kvalifikationer

- 1.1 Hvert par eller gruppe skal præsentere en balance- og en temporutine.
- 1.2 Rutinen skal udføres med obligatoriske og valgfrie momenter.
- 1.3 Rangering bestemmes ud fra summen af begge rutiner (balance og tempo).

Artikel 2: Opbygning af rutiner

Generelle Regler

- 2.1 Hver deltager skal præsentere en balance- og en temporutine, som skal være koreograferet og udført til musik.
Musik og sangtekster (ord) skal anvendes med respekt.
Upassende sangtekster (fx seksuelle, offensive, aggressive og voldelige...) er forbudt.
- 2.2 Musikken til rutinerne må ikke overstige 2 min. Der er en 1 sekunders tolerance før det vil medføre straf for overskridelse af tid.
Det første taktslag i musikken betragtes som starten af tiden på rutinen. Slutningen af rutinen skal være i en statisk position og skal være sammenfaldende med slutningen af musikken.
- 2.3 Hvert par/gruppe i en rutine skal udføre deres obligatoriske momenter (fra Appendix 1 i dette reglement) som vist på tegningerne.
- 2.4 Hvert par/gruppe skal også udføre det påkrævede antal af valgfrie momenter. må gerne være repræsenteret på Appendix 1, men det må ikke være i samme række som de(t) valgte tempo og/eller balance moment. De valgfrie momenter kan desuden vælges fra Appendix 2 eller FIG Tables of Difficulty (TOD). Hvis momenterne er valgt fra TOD skal værdien ligge indenfor værdierne som er angivet i nedenstående tabel:

Disciplin	Balance	Tempo	Individuel
Pigepar*	Min. 1 maks. 9	Min. 1 maks. 14	Min. 1 maks. 10
Herrepar	Min. 1 maks. 9	Min. 1 maks. 14	
Mixpar	Min. 1 maks. 9	Min. 1 maks. 14	
Pigegruppe*	Min. 4 maks. 16	Min. 1 maks. 14	
Mændsgruppe	Min. 4 maks. 16	Min. 1 maks. 10	
*De ekstra point (fra general rules) kan IKKE anvendes for pigepar og pigegruppe i Age Group 1.			

- 2.5 Hvert par eller gruppe kan bruge simple opgange, overgange, links, grib eller landinger. Disse momenter skal;
- Være valgt fra Compulsory Element Table (CET), Appendix 2 eller FIG TOD.
 - Ikke overstige 5 i værdi
 - Ikke overstige 3/4 rotation eller mere end 360 graders skruer.

2.6 Rutineskema: Par/Gruppe momenter skal illustreres i den rækkefølge, de bliver udført i. Individuelle momenter skal illustreres separat i den rækkefølge, de bliver udført i. Hvis momenter ikke udføres i den rækkefølge, der er opgivet på rutineskemaet, vil Difficulty Judge (DJ) give et fradrag på 0,3 for forkert rækkefølge, trukket fra Final score.

2.7 Rutineskemaet skal indeholde alle Special Requirements (SR). Undtagelse: Hvis man udfører et andet moment end det man har opgivet på rutineskemaet, vil man IKKE modtage værdi for momentet. Hvis momentet tæller med i SR, vil det give et DJ-fradrag på 0,3 for forkert rutineskema.

2.8 Et fradrag på 1,0 gives hvis:

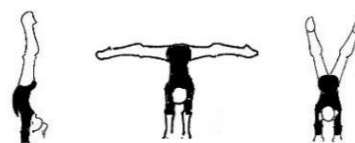
- Par/gruppe eller individuelle momenter overstiger den maksimale tilladte værdi.
- Man forbryder sig imod artikel 2.5
- Man udfører et forbudt moment.

Dette fradrag gives for HVER overtrædelse – også hvis momentet der udføres, ikke er angivet på rutineskemaet.

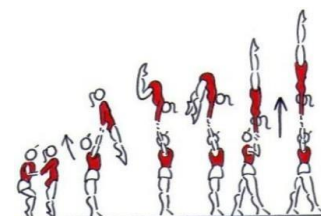
2.9 Det er tilladt at lave maksimum 3 dismounts (partner til gulv) i rutinen, dog max 2 dismounts fra de obligatoriske momenter. Landingerne fra alle tempomomenter og dismounts opgivet i rutineskemaet skal udføres med støtte. Hvis en landing udføres uden støtte, gives der et DJ-fradrag på 0,5 for hver gang dette forekommer.

Undtagelser: støtte er valgfrit for dismounts fra canonball momenter eller fra 5/4 gainer salto fra wrap.

2.10 For udviklingsformål i både par og gruppe balance- og tempomomenter er **alle håndstandspositioner** tilladt. Det er ikke nødvendigt at identificere den specifikke håndstandsposition på rutineskemaet.



2.11 Momenter der bevæger sig fra lav til høj (bøjede til strakte arme), som indikeret i CET må udføres først lav for derefter at bevæge sig over i høj i én bevægelse.



Artikel 3: PAR: Balancerutiner

3.1 Der SKAL være 4 obligatoriske momenter, valgt fra hver sin række, I, II, III, IV i Appendix 1. For hvert manglende moment gives et Chair of Judges' Panels (CJP) fradrag for SR på 1,0.

3.2 Der SKAL være 2 valgfrie momenter med minimum værdi 1, valgt fra Appendix 2 eller TOD. De 2 valgfrie momenter SKAL være statiske holdt af 3 sekunder. For hvert manglende moment gives et CJP-fradrag for SR på 1,0.

PAR: Temporutiner

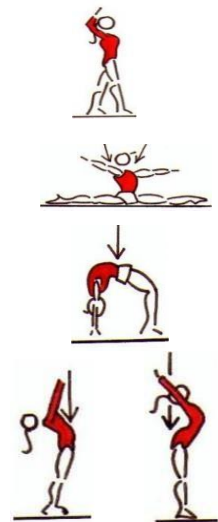
- 3.3 Der SKAL være 4 obligatoriske momenter, valgt fra hver sin række, I, II, III, IV i Appendix 1. For hvert manglende moment gives et Chair of Judges' Panels (CJP) fradrag for SR på 1,0.
- 3.4 Der SKAL være 2 valgfrie momenter med minimum værdi 1, valgt fra Appendix 2 eller TOD. For hvert manglende moment gives et CJP-fradrag for SR på 1,0.

Artikel 4: GRUPPE: Balancerutiner

- 4.1 Rutinen skal indeholde 2 pyramider valgt fra forskellige rækker i CET, Appendix 1. Pyramiderne skal udføres som separate konstruktioner (de skal bygges fra ny på gulvet og kan IKKE hænge sammen). For hvert manglende moment gives et CJP-fradrag for SR på 1,0.
- 4.2 Der skal være max 1 valgfrit balancemoment valgt fra Appendix 2 eller TOD med en minimumværdi på 4 og en maksimumværdi på 16 for statisk hold af alle partnere (værdien for bundpositionen + værdien for toppositionen). Denne pyramide skal udføres som en separat konstruktion. Hvis denne pyramide mangler i rutinen, gives et CJP-fradrag for SR på 1,0.
- 4.3 Den valgfrie pyramide kan vælges fra en af de samme kategorier som pyramiderne fra CET (Altså ikke en variation fra Appendix 1).

4.4 Forbudte momenter for grupper:

1. Tre mand høj
2. Bund i spagat/split som ikke holder ved gulvet og med makker på skuldre
3. Bund i bro og makkere på hofte eller bryst (gælder kun for gruppe). Dette moment må kun bruges hvis den person ovenpå bunden har tre støttepunkter (f.eks. nål ovenpå bro)
4. Støtte på kun bundens hofte eller lænd/numse hvor bunden står bøjet meget forover eller bagover i ryggen (svaj)



Artikel 5: GRUPPE: Temporutiner

- 5.1 Rutinen SKAL indeholde 4 gruppemomenter, valgt fra hver af rækkerne I, II, III, IV fra CET, Appendix 1. For hvert manglende moment gives et CJP-fradrag for SR på 1,0.
- 5.2 Rutinen SKAL indeholde 2 valgfrie gruppemomenter valgt fra Appendix 2 eller TOD. Disse momenter skal have en minimumværdi på 1 og en maksimumværdi på 14 for pige-gruppe og en maksimumværdi på 10 for mænds-gruppe. For hvert manglende moment gives et CJP-fradrag for SR på 1,0.
- 5.3 CET pige-gruppe tempo række I: 360/540 skrue fra vugge kan IKKE bruges som 'OR'-muligheden.

- 5.4 Der kan maksimalt udføres 3 horisontale grib i en pigegruppe temporutine. Dette kan dog have indflydelse på den artistiske karakter.
- 5.5 Mænds gruppe må lave 1 horisontal grib valgt fra CET, Appendix 1, og 1 horisontal grib som valgfrit fra enten Appendix 2 eller TOD.

Artikel 6: INDIVIDUELLE MOMENTER

- 6.1 Hver gymnast skal udføre 3 individuelle momenter i balancerutinen (frit valg fra Flexibility, Balance, og Agility tabellerne) og 3 i temporutinen (frit valg i Tumbling tabellerne). Hvis dette SR ikke er opfyldt af en eller flere gymnaster, gives maksimalt 1.0 i CJP-fradrag.
- 6.2 Gymnaster SKAL udføre de 3 individuelle momenter samtidigt eller i "waterfall", men momenterne kan være forskellige.
- 6.3 De individuelle momenter kan vælges fra Appendix 2 eller TOD. Individuelle momenter valgt fra TOD må ikke overstige en værdi på 10.

Artikel 7: BEDØMMELSE TIL 11-16 KONKURRENCER

- 7.1 Fokuset ved Age Group konkurrencer, er at fremme tekniske og artistiske præstationer frem for sværhedsgrad.
- 7.2 Rutinerne bliver bedømt teknisk og artistisk i overensstemmelse med det Internationale Reglement Code Of Points (COP).
- 7.3 Hvert moment valgt fra CET, Appendix 1, har fået tildelt en værdi som anvendes til at fastsætte Difficulty Value (DV).
- 7.4 Valgfrie momenter og individuelle momenter tæller ikke med i DV, dog skal disse udføres for at opfylde SR.
- 7.5 D-scoren for rutinen udregnes ud fra værdien af de udførte momenter op til maks. 0,5:

DV for CET-momenter
0,0
0,1
0,2
0,3
0,4
0,5

- 7.6 Den endelige score (total-scoren) bliver fastsat ved at addere:
- 2x gennemsnittet af E-scoren
 - Gennemsnittet af A-scoren
 - DV for obligatoriske momenter (D-scoren)

7.7 Fradrag trækkes fra total-scoren af DJ og CJP i henhold til det Internationale Reglement COP.

$$\mathbf{E\text{-}score + A\text{-}score + D\text{-}score = Total\text{-}score - CJP/DJ\text{-}fradrag = Final\text{-}score}$$

7.8 Hvis der anvendes 4 E-dommere og 4 A-dommere udregnes gennemsnittet ved at eliminere højeste og lavest score og tage gennemsnittet af de to midterste scorer.

7.9 **RUTINESKEMAER AG 1**

Et rutineskema er den computer-genererede angivelse af par/gruppe og individuelle momenter som man gerne vil udføre. **Kun** momenter der skal udføres for SR skal skrives på rutineskemaet. Momenterne skal angives i den rækkefølge de udføres i. Hvis dette ikke er tilfældet, gives der et DJ-fradrag på 0,3 for forkert rutineskema.

Obligatoriske momenter skal, som vist i CET, Appendix 1, indeholde:

- Række
- Boksnummer
- Værdi

Valgfrie momenter, som laves for at imødekomme SR, skal identificeres som valgfrie momenter.

Hvis de vælges fra Appendix 2 skal de identificeres med:

- Sidetal
- ID-nummer
- Værdi.

Hvis de vælges fra TOD skal de identificeres med:

- TOD Sidetal
- ID-nummer
- Værdi.

Appendix 1


















Sports Acrobatic

Compulsory Elements Table 2022-2024



Oversigt over obligatoriske momenter

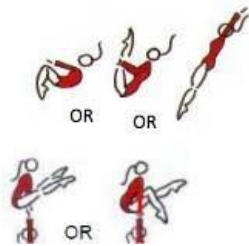
Variationer

Allowed variation Table 11- 16										
A						B				
				C						

Handstands belonging to the same category are denoted by the letter that corresponds to the top letter of columns in the Tables of Difficulty-balance elements. Handstands belonging to the same category are considered as the same. The same system of categories must be applied to 1 arm and 2 on 1 handstands, straddles and foot stands

On the Tariff Sheet, you don't need to specify the shape of the elements because it makes no difference to the difficulty.

Examples:



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°} 	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9		
VALUE	-	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2			
ROW II	Box 1 ^{3°} 	Box 2 ^{3°} 	Box 3 ^{3°} 	Box 4 ^{3°} 	Box 5 ^{3°} 				
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2				
ROW III	Box 1 ^{3°} 	Box 2 ^{3°} 	Box 3 ^{3°} 	Box 4 ^{3°} 	Box 5 ^{3°} 	Box 6 ^{3°} 	Box 7 ^{3°} 		
VALUE	-	-	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3		
ROW IV	Box 1 ^{3°} 	Box 2 ^{3°} 	Box 3 ^{3°} 	Box 4 ^{3°} 	Box 5 ^{3°} 				
VALUE	-	0.1	0.2	0.2	0.2				

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				WOMEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 				2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14
VALUE	-	0.1	0.2				
ROW II	Box 1 Back 1/4 	Box 2 Back 4/4 	Box 3 Back OR 4/4 	Box 4 Back 4/4 			
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.3			
ROW III	Box 1 Front 1/4 	Box 2 Front 2/4 	Box 3 1/4 180° 	Box 4 3/4 Front 	Legs can be straddle or straight		
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.3			
ROW IV	Box 1 Back OR OR 4/4 	Box 2 Back OR 4/4 	Box 3 Back 4/4 				
VALUE	0.2	0.2	0.3				

AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE					MEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 3°	Box 2 3°	Box 3 3°	Box 4 3°				2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9
VALUE	-	0.1	0.1	0.2				
ROW II	Box 1 3°	Box 2 3°	Box 3 3°	Box 4 3°	Box 5 3°	Box 6 3°	Box 7 3°	
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3	
ROW III	Box 1 3°	Box 2 3°	Box 3 3°	Box 4 3°	Box 5 3°			
VALUE	-	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3		
ROW IV	Box 1 3°	Box 2 3°	Box 3 3°	Box 4 3°	Box 5 3°			
VALUE	-	0.1	0.2	0.3	0.3			

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				MEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 180°	Box 2 180°	Box 3 180°	Box 4 180°	Box 5 180°	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14	
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2		
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	0.1	0.1	0.1	0.2			
ROW III	Box 1 Back 2/4	Box 2 2/4	Box 3 Front 2/4	Box 4 Back 2/4			
VALUE	-	0.1	0.2	0.3			
ROW IV	Box 1 Back 2/4 180°	Box 2 2/4	Box 3 Front 2/4	Box 4 2/4 180°	Legs can be straddle or straight		
VALUE	-	0.1	0.2	0.3			

AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE								MIXED PAIR
ROW I	Box 1 3 rd	Box 2 3 rd OR	Box 3 3 rd	Box 4 3 rd	Box 5 3 rd OR	Box 6 3 rd OR	Box 7 3 rd	Box 8 3 rd	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9	
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3		
ROW II	Box 1 3 rd Jump	Box 2 Jump	Box 3 OR	Box 4 OR	Box 5 OR					
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3		
ROW III	Box 1 Power	Box 2 Power	Box 3 Power	Box 4 Power						
VALUE	0.1	0.1	0.2	0.3						
ROW IV	Box 1 3 rd	Box 2 3 rd	Box 3 3 rd	Box 4 3 rd	Box 5 3 rd					
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2					

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE					MIXED PAIR
ROW I	Box 1 180°	Box 2 180°	Box 3 180°	Box 4 180°	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14		
VALUE	-	-	0.1	0.1			
ROW II	Box 1 Front 1/4	Box 2 Front 2/4	Box 3 2/4	Box 4 Back 2/4	Box 5 Back 2/4		
VALUE	-	0.1	0.2	0.3	0.3		
ROW III	Box 1 Back OR 4/4	Box 2 Front OR 4/4	Box 3 Back 4/4				
VALUE	0.1	0.2	0.2				
ROW IV	Box 1 Front or Back 1/4	Box 2 Back 3/4	Box 3 Front OR 3/4	Box 4 Front 5/4	Box 5 Back OR 5/4		
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2		








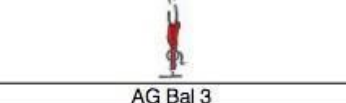

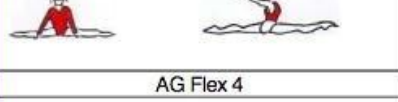
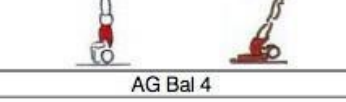



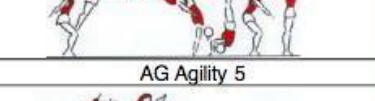

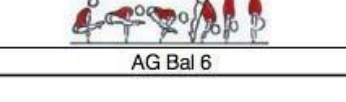
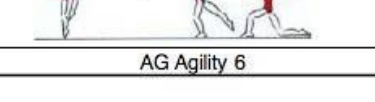
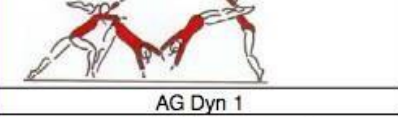
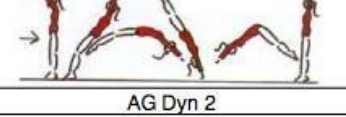
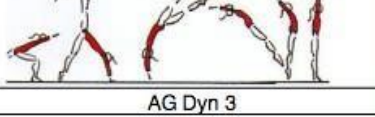

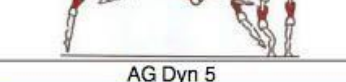

AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE					WOMEN'S GROUP
ROW I	Box1 3"	Box2 3"	Box3 3"	Box4 3"	Box5 3" 3"	Box6 3"	1 OPTIONAL PYRAMID HELD 3" DIFFICULTY MINIMUM 4 MAXIMUM 16
VALUE	-	-	0.1	0.1	0.3	0.3	
ROW II	Box1 3"	Box2 3" 3" 3"	Box3 3" 3" 3"	Box4 3" 3" 3"	Box5 3"		
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3		
ROW III	Box1 3" 3"	Box2 3"	Box3 3"	Box4 3"			
VALUE	-	0.1	0.2	0.4			

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				WOMEN'S GROUP
ROW I	Box1 Front 4/4	Box2 Back 3/4	Box3 Front 3/4	Box4 Front OR Back 360° 540° or 720°	Box5 Front 6/4	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.1 0.2	0.3	
ROW II	Box1 Front 1/4	Box2 Front 3/4	Box3 Front	Box4 Front 4/4		
VALUE	-	0.1	0.2	0.2		
ROW III	Box1 1/4 Back	Box2 3/4 Back	Box3 4/4 Back	Box4 5/4 Back		
VALUE	-	0.2	0.2	0.3		
ROW IV	Box1	Box2 Back 3/4	Box3 Front 2/4	Box4 Back 6/4	Box5	
VALUE	0.1	0.1	0.2	0.3	0.4	

Appendix 2
Sports Acrobatic
Optional Elements 2022-2024



Oversigt over valgfrie momenter

AGE GROUP 11 - 16	INDIVIDUAL ELEMENTS	PAIRS & GROUPS
Balance and Dynamic exercise		
Each partner of a pair or group must perform 3 optional individual elements selected from the examples outlined below and/or from the FIG Tables of Difficulty.		
Flexibility	Balance (Static 2")	Agility
		
AG Flex 1	AG Bal 1	AG Agility 1
		
AG Flex 2	AG Bal 2	AG Agility 2
		
AG Flex 3	AG Bal 3	AG Agility 3
		
AG Flex 4	AG Bal 4	AG Agility 4
		
AG Flex 5	AG Bal 5	AG Agility 5
		
AG Flex 6	AG Bal 6	AG Agility 6
Tumbling		
		
AG Dyn 1	AG Dyn 2	AG Dyn 3
		
AG Dyn 4a / AG Dyn 4b	AG Dyn 5	AG Dyn 6

EXAMPLES OF PAIR OPTIONAL BALANCE - MINIMUM VALUE 1 - MAXIMUM VALUE 9								
BALANCE								
Value	1	1 3	3	3	2	2	4	
ID Code	AG P1	AG P2	AG P3	AG P4	AG P5	AG P6	AG P7	
BALANCE								
Value	2	3	5	6	9	7		
ID Code	AG P8	AG P9	AG P10	AG P11	AG P12	AG P13		
BALANCE								
Value	7	8	8	8	8	7		
ID Code	AG P15	AG P16	AG P17	AG P18	AG P19	AG P20		

EXAMPLES OF PAIR OPTIONAL DYNAMIC ELEMENTS - MINIMUM VALUE 1 - MAXIMUM VALUE 14								
DYNAMIC SKILL								
Value	1 (180°) 2 (360°)	2	2	6	7	1 (0/4) 8 (4/4)		
ID Code	AG D1	AG D2	AG D3	AG D4	AG D5	AG D6		
DYNAMIC SKILL								
Value	12	12	8	10	12	14		
ID Code	AG D7	AG D8	AG D9	AG D10	AG D11	AG D12		
EXAMPLE OF EXIT								
Value		0	0	1	1	1		
ID Code		AG P Exit 1	AG P Exit 2	AG P Exit 3	AG P Exit 4	AG P Exit 5		

EXAMPLES OF WOMEN'S GROUP OPTIONAL BALANCE - MINIMUM TOTAL VALUE 4 - MAXIMUM TOTAL VALUE 16											
BASE POSITIONS			TOP POSITIONS								
Base Value	5	Plus (+)	1	3	4	2	3	5	7	5	6
ID Code	AG Trio 1	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	1	Plus (+)	1	3	x	2	3	5	7	5	6
ID Code	AG Trio 2	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	6	Plus (+)	1	3	4	2	5	7	9	7	8
ID Code	AG Trio 3	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	4	Plus (+)	1	3	x	2	5	7	9	7	8
ID Code	AG Trio 4	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	8	Plus (+)	2	4	5	3	5	7	x	7	8
ID Code	AG Trio 5	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I

EXAMPLES OF WOMEN'S GROUP OPTIONAL DYNAMIC ELEMENTS - MINIMUM VALUE 1 - MAXIMUM VALUE 14					
DYNAMIC SKILL					
	0/4	Front 3/4	Front 2/4	Helicopter 2/4 + 180°	From standing start
Value	1	2	2	4	3
ID Code	AG Trio D1	AG Trio D2	AG Trio D3	AG Trio D4	AG Trio D5
DYNAMIC SKILL					
	Round off entry Back 4/4	Front 6/4	Back 6/4	Back 8/4	
Value	3	5	8	14	
ID Code	AG Trio D6	AG Trio D7	AG Trio D8	AG Trio D9	
EXAMPLES OF ENTRY / EXIT					
		Back 1/4 Front 1/4	Front or Back 0/4	Back 1/4	Front 1/4
Value		1	1	1	1
ID Code		AG Trio Entry 1	AG Trio Exit 2	AG Trio Exit 3	AG Trio Exit 4

EXAMPLES OF MEN'S GROUP OPTIONAL BALANCE - MINIMUM TOTAL VALUE 4 - MAXIMUM TOTAL VALUE 16

BASE POSITIONS			TOP POSITIONS									
Base Value	1	Plus (+)	1	2	3	2	3	5	4	6	9	8
ID Code	AG MGB 1	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
Base Value	5	Plus (+)	1	2	3	2	3	5	4	6	9	8
ID Code	AG MGB 2	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
Base Value	7	Plus (+)	1	2	3	2	3	5	4	6	9	8
ID Code	AG MGB 3	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
Base Value	10	Plus (+)	2	3	4	3	4	6	5	X	X	
ID Code	AG MGB 4	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
Base Value	12	Plus (+)	2	3	4	3	4	X	X	x	x	
ID Code	AG MGB 5	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I	

EXAMPLES OF MEN'S GROUP OPTIONAL DYNAMIC ELEMENTS - MINIMUM VALUE 1 - MAXIMUM VALUE 10

DYNAMIC SKILL					
	Value	1	1	10	4
ID Code	AG MG D1	AG MG D2	AG MG D3	AG MG D4	AG MG D5
DYNAMIC SKILL					
	Value	7	10	9	10
ID Code	AG MG D6	AG MG D7	AG MG D8	AG MG D9	AG MG D10
EXAMPLES OF ENTRY / EXIT					
	Value	1	1	1	1
ID Code	AG MG Entry 1	AG MG Exit 2	AG MG Exit 3	AG MG Exit 4	