

Krav for Forbundsmesterskaber individuel og synkron

U13, springere der fylder 12 eller 13 år i konkurrenceåret:

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

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

U15, springere der fylder 14 eller 15 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 16 eller 17 år i konkurrenceåret:

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

I den individuelle konkurrence i U13, U15 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.

Krav for Danmarksmesterskaber individuel, synkron og hold

Springere der fylder 15 år i konkurrenceåret eller ældre:

- 7 forskellige saltoer på min. 270°.

Regler for hold:

- Et klubhold består af minimum 3 og maksimum 4 gymnaster.
- Et mixhold består af 3 gymnaster.

Summen af de tre bedste 1. øvelser og de tre bedste 2. øvelser, per hold, i indledende runde er tællende (i alt 6 øvelser).