

**APPENDIX A2****RYTME - BESKRIVELSE AF UDFØRELSESFEJL**

Rytmisk gulvserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
<b>1.1 SYNKRONISERING</b>			
Fradrag hvis en gymnast ikke er synkron med resten af holdet	Gymnast er omkring én takt foran/bagud	Gymnast er omkring to takter foran/bagud (f.eks. kommer tidligere ned fra en balance)	Gymnast får "blackout"; udfører fuldstændig forskellige eller slet ikke udfører.
<b>1.2 ENSARTETHED I UDFØRELSE</b>			
Fradrag hvis der er forskel i udførelsen af elementer, hvor det er meningen, at de skal være ens.	Små forskelle	Meget synlige forskelle	
<b>1.3 DYNAMISK UDFØRELSE</b>			
Fradrag når der er formålsløse pauser, ny energi skabes til det næste element, intet tyngdepunkt og afslappethed er anvendt. Manglende flow i serien.  <b>OBS:</b> Når mindre fejl er udført af hele holdet, er fradraget på 0,4 hver gang	Formålsløse pauser. Skaber ny energi til det næste element i stedet for at anvende momentum fra forrige element. Ingen flow		
Fradrag hvis der er isolerede arme og ben eller "frossen" overkrop	Isolerede arme og ben. "Frossen" overkrop		
<b>1.4 AMPLITUDE OG BEVÆGELSESUDSLAG</b>			
Fradrag hvis der er manglende amplitude og/eller bevægelsesudslag	Bevægelser udført med svækket energi. Mangel på optimalt bevægelsesudslag i elementer, f.eks. ikke strakte tæer		

## Appendix A2 - Rytme - Beskrivelse af udførelsesfejl

Rytmisk gulvserie udførelsesfejl	Mindre	Moderat	Stor
<b>1.5 BALANCE OG KONTROLLERET UDFØRELSE</b>			
Fradrag ved manglende balance eller kontrol. For de specifikke fradrag henvises til pkt. 1.8 i dette dokument "Udførelse i sværhedselementer"	Ekstra/kontra bevægelser, mindre skridt/hop/spring for at opretholde balancen under elementet/ bevægelsen.	Signifikante hop/skridt for at opretholde balancen under elementet (flere skridt eller håndstøtte)	
<b>1.6 PRÆCISION I FORMATIONER</b>			
Fradrag hvis gymnaster er udenfor formationen angivet på Tariff Forms	Gymnast er uden for formationen		
<b>1.7 FORFLYTNINGER</b>			
<b>Kvalitet</b> Fradrag hvis forflytninger udføres simpelt ved at gå, marchere eller løbe uden overkroppen er inkluderet i bevægelsen	Manglende gymnastisk kvalitet i forflytninger		
<b>Overgange</b> Fradrag hvis forflytning mellem formationer ikke er udført naturligt.	Ingen naturlig vej til en formation		

Appendix A2 - Rytme - Beskrivelse af udførelsesfejl

Rytmisk gulvserie udførelsesfejl	Gruppe	Mindre	Moderat	Stor
<b>1.8 UDFØRELSE I SVÆRHEDSELEMENTER</b>				
Definitionen af elementerne i denne oversigt henviser til den tekniske udførelse af elementet (f.eks. vejmølle udføres med strakte arme og ben) Kravene til godkendelse af elementet ift. sværhed kan findes i Appendix A1.1 og A1.2.				
<b>1.8.1 FRADRAG FOR HELE KROPPEN</b>				
<b>Kroppen skal være korrekt ifølge definitionen af elementet</b>				
Fradrag hvis der er fejl i kropspositionen	Alle elementer	Mindre fejl i kropspositionen	Fejl i kropspositionen	Store fejl i kropspositionen
<b>Kroppen skal være strakt ifølge definitionen af elementet</b>				
Fradrag hvis kroppen ikke er strakt (buet/bøjet)	DB, HB, SB, A			
<b>Hele kroppen skal holdes i en statisk position i mindst to sekunder</b>				
Fradrag hvis gymnasten bevæger sig i elementet	SB, HB	Gymnasten bevæger sig en smule, støttende hænder/fødder bevæger sig ikke	Gymnasten bevæger sig tydeligt eller tager et skridt/hop	Gymnasten tager flere skridt/hop
<b>Kroppen skal være oprejst ifølge definitionen af elementet</b>				
Fradrag hvis kroppen ikke er oprejst	DB, SB, HB	Kroppen læner sig forlæns, baglæns eller sidelæns $\geq 15^\circ$	Kroppen læner sig forlæns, baglæns eller sidelæns $> 30^\circ$	
<b>Kropslinjen skal være horisontal ifølge definitionen af elementet</b>				
Fradrag hvis kroppen overskrider horisontalt	HB		Kroppen overskrider horisontalt $> 20^\circ$	
<b>1.8.2 FRADRAG FOR OVERKROPPEN</b>				
<b>Overkroppen skal være horisontal ifølge definitionen af elementet</b>				
Fradrag hvis overkroppen ikke er horisontal (sidebalance, SBX05) eller hvis overkroppen er over $90^\circ$ (sidelæns scale, SBX07)	HB, SB, J	Overkroppen over/under horisontalt $\geq 15^\circ$	Overkroppen over/under horisontalt $> 15^\circ$	
<b>Overkroppen skal være sidelæns og hoften udstrækningen skal være ifølge definitionen af elementet</b>				
Fradrag hvis overkroppen ikke er sidelæns eller hoften ikke er udstrakt (sidelæns scale, SBX07)	SB	Overkroppen er drejet eller ikke sidelæns $\geq 15^\circ$ Hofte er ikke udstrakt $\geq 15^\circ$	Overkroppen er drejet eller ikke sidelæns $> 15^\circ$ Hofte er ikke udstrakt $> 15^\circ$	
<b>1.8.3 FRADRAG FOR HOFTEN</b>				
<b>Hoftevinklen skal være horisontal ifølge definitionen af elementet</b>				
Fradrag for fejl i hoftens vinkel	DB, SB, HB, J	Mindre fejl i hoftens vinkel $\geq 15^\circ$	Fejl i hoftens vinkel $> 15^\circ$ op til $45^\circ$	Stor fejl i hoftens vinkel $> 45^\circ$

## Appendix A2 - Rytme - Beskrivelse af udførelsesfejl

Rytmisk gulvserie udførelsesfejl	Gruppe	Mindre	Moderat	Stor
<b>1.8.4 FRADRAG FOR BEN/KNÆ/FØDDER</b>				
<b>Ben skal være strakte ifølge definitionen af elementet</b>				
Fradrag hvis benene ikke er strakte	Alle elementer	En anelse bøjede ben $\leq 15^\circ$	Bøjede ben $>15^\circ$ op til $45^\circ$	Bøjede ben $>45^\circ$
<b>Ben/knæ skal være samlede ifølge definitionen af elementet</b>				
Fradrag hvis benene er spredte	Alle elementer	Ben/knæ spredning $\leq 15^\circ$	Ben/knæ spredning $>15^\circ$ op til $45^\circ$	Ben/knæ spredning $>45^\circ$
<b>Ben skal være løftet fra gulvet ifølge definitionen af elementet</b>				
Fradrag hvis benene rører gulvet	DB1007, DB1008, DBX11, DBX12 og DB1013	Benene rører gulvet uden støttende vægt		Benene rører gulvet med støttende vægt
<b>Krav til bendeling skal være opfyldt ifølge definitionen af elementet</b>				
Fradrag hvis kravet for bendeling ikke opfyldes	DB, HB, SB, J, F	Mangler $\leq 15^\circ$ af den påkrævede bendeling	Mangler $>15^\circ$ op til $45^\circ$ af den påkrævede bendeling	Mangler $45^\circ$ af den påkrævede bendeling
<b>Højde af det frie ben skal være ifølge definitionen af elementet</b>				
Fradrag hvis det frie ben er for lavt	DB, SB	Mangler $\leq 15^\circ$ af den påkrævede højde på benet	Mangler $>15^\circ$ op til $45^\circ$ af den påkrævede højde på benet	Mangler $45^\circ$ af den påkrævede højde på benet
<b>Elementer skal udføres på tå ifølge definitionen af elementet</b>				
Fradrag for ikke at være på tå, når påkrævet	DB, SB	Hælen rører gulvet uden støttende vægt	Stående på hele foden (vægt på hælen)	
<b>1.8.5 FRADRAG FOR SKULDRE</b>				
<b>Skuldervinkel skal være ifølge definitionen af elementet</b>				
Fradrag hvis vinklen på skuldrene ikke er strakt	HB, F	Skuldervinkel $>30^\circ$ op til $45^\circ$	Skuldervinkel $>45^\circ$	
<b>1.8.6 FRADRAG FOR ARME/HÆNDER</b>				
<b>Arme skal være strakte ifølge definitionen af elementet</b>				
Fradrag hvis armene ikke er strakte	Alle elementer	En anelse bøjede arme $\leq 15^\circ$	Bøjede arme $>15^\circ$ op til $45^\circ$	Bøjede arme $>45^\circ$
<b>Ingen skridt med hænderne ifølge definitionen af elementet</b>				
Fradrag hvis der tages skridt med hænderne under udførelsen af elementet	DB, HB, A	Et skridt på hænder for at opretholde balancen	To eller flere skridt for at opretholde balancen	

Rytmisk gulvserie udførelsesfejl	Gruppe	Mindre	Moderat	Stor
<b>1.8.7 FRADRAG FOR LANDING</b>				
<b>Landingen skal være kontrolleret ifølge definitionen af elementet</b>				
Fradrag for fejl i landingen	J, A, G	Mindre fejl i landing (f.eks. en smule ubalance med ekstra bevægelse)	Tung landing (svært at fortsætte til næste element)	
<b>Frontliggende landing skal være ifølge definitionen af elementet</b>				
Fradrag for fejl i landing ved frontliggende landing	J		Ingen kontrolleret støtte før hele kroppen rører gulvet, "bouncer" tilbage fra gulvet	Kroppen er ikke horisontal inden landing i frontliggende
<b>1.8.8 FRADRAG FOR ROTATION</b>				
Rotationen skal fuldføres i henhold til definitionen af elementet. Start- og slutpositioner vurderes ud fra gymnastens retning inden elementet udføres. For pirouetter og hop (Appendix A1.1 og A1.2, pkt. 1.1A og 2.1) vurderes startpositionen ud fra holdets retning.				
Fradrag hvis drejningen/skruen ikke fuldføres i henhold til definitionen af elementet. Afvigelse fra start- og slutposition	DB, J, A	Under- og/eller overrotation 30°- 45°	Under- og/eller overrotation >45° op til 90°	Under- og/eller overrotation >90°
<b>1.8.9 SPECIELLE FRADRAG FOR SVÆRHEDSELEMENTER</b>				
<b>Pirouetter skal udføres på én fod</b> Fradrag hvis pirouetten udføres på begge fødder	DB			Begge fødder rører gulvet på et vilkårligt tidspunkt under udførelse
<b>I power elementer skal bevægelsen være kontrolleret</b> Fradrag hvis ikke bevægelsen er kontrolleret gennem elementet	DB		Hurtig nedgang fra håndstand med tydelig slutposition	Hurtig nedgang fra håndstand uden tydelig slutposition
<b>Power elementer skal udføres uden pauser eller stop</b> Fradrag hvis der er pause/stop under power elementet	DB	Lille pause i elementet (<3 sek.)	Stop i elementet (≥3 sek.)	
<b>Der må ikke laves mere end 3 skridt i halve håndstands vendinger</b> Fradrag hvis der tages flere skridt	A	For mange skridt (flere end 3)		
<b>Viser fleksibilitet i henhold til definitionen af elementet</b> Fradrag hvis fleksibilitetskravet ikke opfyldes	F	Hofte peger ikke lige ud i split og spagat  Ryggen er ikke strakt i	Hofte er tydeligt drejet i split og spagat  Utilstrækkelig sammenlukning	Overkroppen (skuldre, bryst, mave) rører ikke gulvet i foroverbøjet bredsidende

## Appendix A2 - Rytme - Beskrivelse af udførelsesfejl

		sammenlukning i foroverbøjet bredsiddende	i foroverbøjet bredsiddende	Brystet er ikke i kontakt med strakte knæ i hoftebøjet lukning
--	--	---	--------------------------------	--