

APPENDIX A5

BANE OG TRAMPET - GENKENDELSE AF ELEMENTER

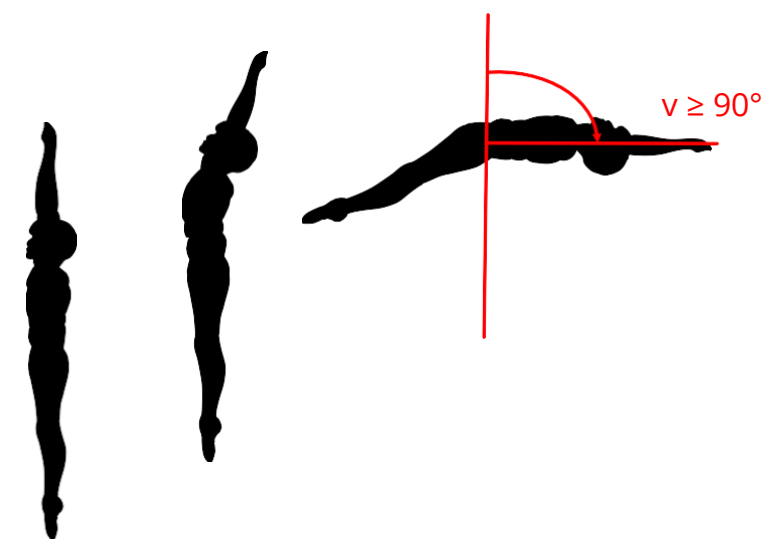
1 PÅKRÆVET KROSPPOSITION I SALTOER

Gymnaster kan rotere i lukket/pucked, hoftebøjet eller strakt position (som vist nedenfor).

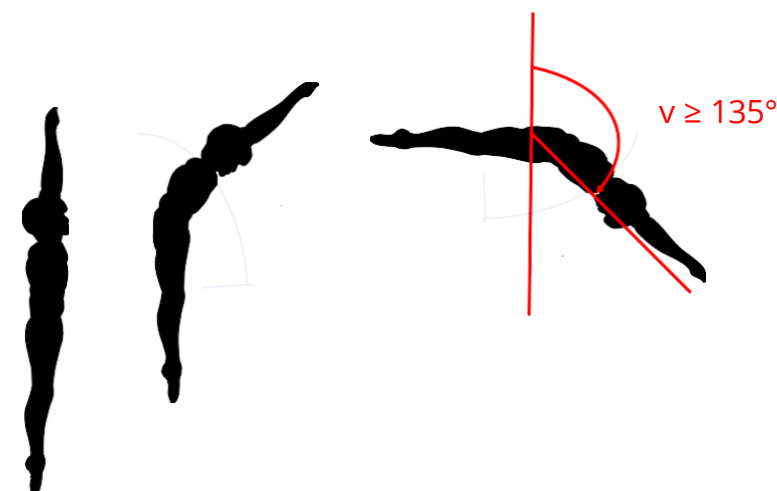
I dobbeltsaltoer med mere end en halv skrue må den lukkede position være let åben, og kaldes herved en pucked position. Den pucked position har samme sværhed som en lukket.

For enkelt saltoer evalueres elementets position efter afsætsfasen fra 90° og ind til de sidste 135° (før landingen).

Ved baglæns dobbeltsaltoer evalueres positionen fra 90° efter afsætsfasen (se nedenstående illustration) og frem til de sidste 180° (før landingen).



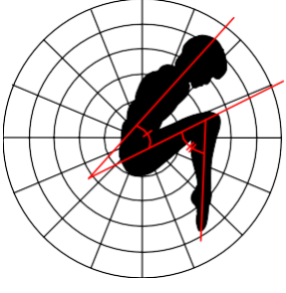

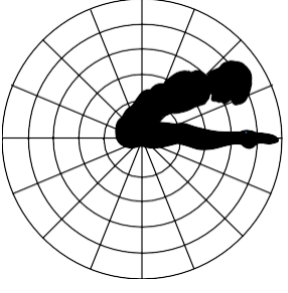
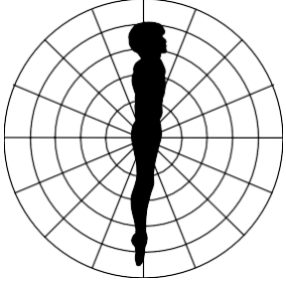
Ved forlæns dobbeltsaltoer evalueres kropspositionen fra 135° efter afsætsfasen (se illustrationen nedenfor) og frem til de sidste 180° (før landingen).



Forberedelse til landing i strakte saltoer sker i de sidste 90° af rotationen.

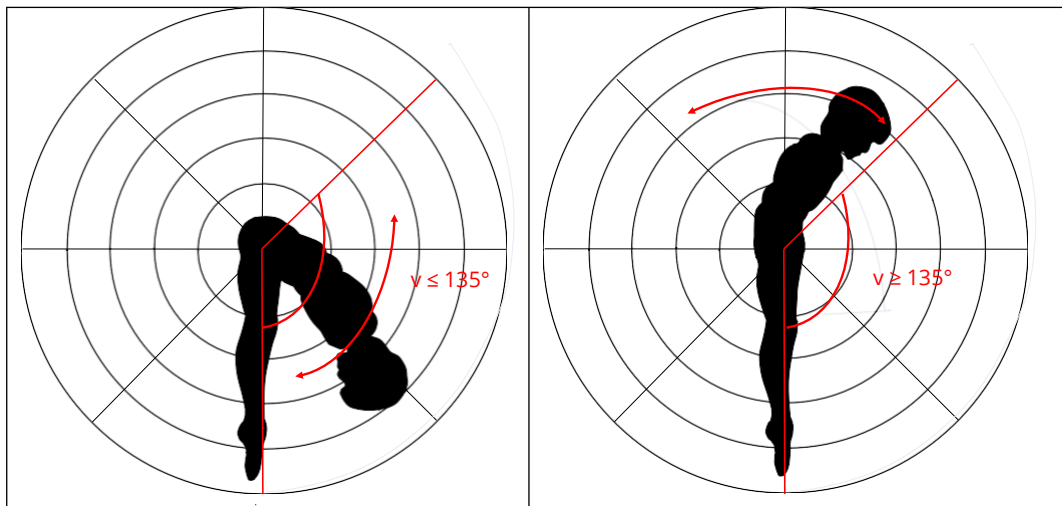
Imellem afsætsfasen og forberedelse til landingen er "flyvefasen". Den kropspostion med laveste værdi der vises under flyvefasen, definerer elementets værdi.

I en strakt salto skal den strakte kropspostion varer igennem hele flyvefasen,
I en lukket eller hoftebøjet skal positionen vises i løbet af flyvefasen.

Lukket position	Pucked position	Hoftebøjet position	Strakt position
			
<p>I en lukket position er knæ og hofte bøjet og trukket mod brystet.</p> <p>Hoften skal være minimum 135° og 135° mellem lår og underben accepteres.</p>	<p>Dette er en modifikation af den lukkede position for dobbeltsaltoer med skruer.</p> <p>En pucked kropspostion er typisk 120° i hoften og 90°-120° i knæene.</p>	<p>I en hoftebøjet position er kroppen bøjet i hoften med strakte ben.</p> <p>Hoften skal være minimum 135°</p> <p>Det er tilladt at bøje lidt i knæene (max. 30°)</p>	<p>En strakt kropspostion er præcis 180° i både hofte og knæ.</p> <p>Op til 135° bøjning i hoften er tilladt.</p> <p>Det er tilladt at bøje lidt i knæene ($\leq 90^\circ$)</p>

* Kropspostioner der ligger på 135° bliver vurderet til fordel for holdet med hensyn til både kompositionsfradrag og sværhed. Sværhed for kropspostioner gives kun når gymnasten tydeligt viser kropspostionen i hver salto. For udførelsesfradrag se Appendix A6.

Alle strakte kropspostioner hvor knæenes vinkel er $\leq 90^\circ$ medregnes som lukket (se definitionen på knæenes vinkel i ovenstående illustration).



Forskellen på en hoftebøjet (venstre) og en strakt (højre) kropspostion. Illustrationen indikerer vinklen i hoften. Den røde linje illustrerer 135° mellem ben og overkrop.

2 SKRUEKRAV

Tillægsværdier for skruer vil accepteres når der roteres op til mindst 45° fra den angivne skrue. Hvis der underroteres mere end 45°, vil antallet af fuldførte skruer blive reduceret til nærmeste halve skrue. Udmålingen sker ved hoftens position i landingen.

Ved dobbeltroterende spring med mindre end tre skruer i holdomgangen, skal hver gymnast udføre det samme antal skruer i hver salto. Der er 90° tolerance for opdelingen af skruer.

3 DOBBELTSALTOER

I trampet tælles dobbeltsaltoer fra afsæt i trampet til landing. Derfor tæller Tsukahara, Kasamatsu samt overslag salto som dobbeltroterende.

4 WHIPBACK

Whipback på banen defineres som en enkeltroterende salto med buet kropssposition og udført i skulderhøjde eller lavere. Et element udført højere end skulderhøjde og uden buet kropssposition tæller som en strakt salto.

5 ANDRE ELEMENTER END SALTOER

For rondat, kraftspring, flyvespring og flik-flak skal der være kontakt med hænder og fødder. Let kontakt med mindst en hånd eller fod accepteres.

6 TSUKAHARA 360° AND KASAMATSU

Tsukahara (TSU) 360° lukket/strakt og Kasamatsu (KAS) lukket/strakt bedømmes som værende samme element. Dette gælder også for TSU 720° og KAS 360°.

7 GENKENDELSE AF FORSKELLIGE ELEMENTER

Elementer baseret på det samme basiselement kan tælles som forskellige, hvis gymnasten udfører det med en anden kropssposition eller et andet antal skruer. Dette betyder at i dobbeltsaltoer er et element forskelligt, hvis gymnasten ændrer kropsspositionen i en af rotationerne, selvom sværheden forbliver den samme.

Eksempel: En dobbelt hoftebøjet salto med halv skrue og en dobbelt salto med halv skrue udført med strakt kropssposition i første rotation og hoftebøjet i anden rotation er to forskellige elementer med hensyn til komposition. Dette selvom begge elementer vil få samme sværhedsværdi, svarende til en dobbelt hoftebøjet salto med halv skrue.

I dobbeltsaltoer er placeringen af skruer afgørende for om der er tale om forskellige elementer.

Eksempel: En dobbeltsalto med 1/1 skrue i første rotation og ½ skrue i anden rotation er forskellig fra en dobbeltsalto med ½ skrue i første rotation og 1/1 i anden rotation.

Ved dobbeltsaltoer med tre eller flere skruer vurderes den nøjagtige placering af skruerne ikke. En dobbelt strakt salto med 540° skrue i første rotation og 720° skrue i anden rotation betragtes som det samme element som en dobbelt strakt salto med 720° skrue i første rotation og 540° skrue i anden rotation.