

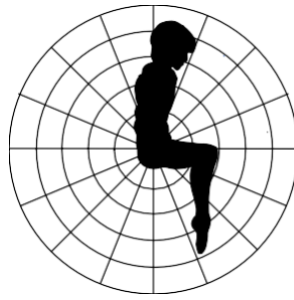
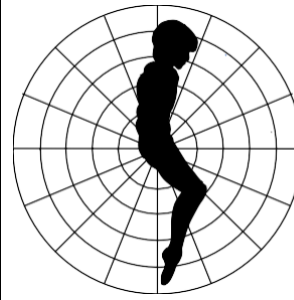



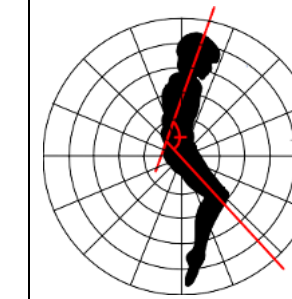
**APPENDIX A6****BANE OG TRAMPET – GENERELLE FEJL OG FRADRAG****1 BANE OG TRAMPET****1.1 KROSPPOSITIONER I SALTOER**

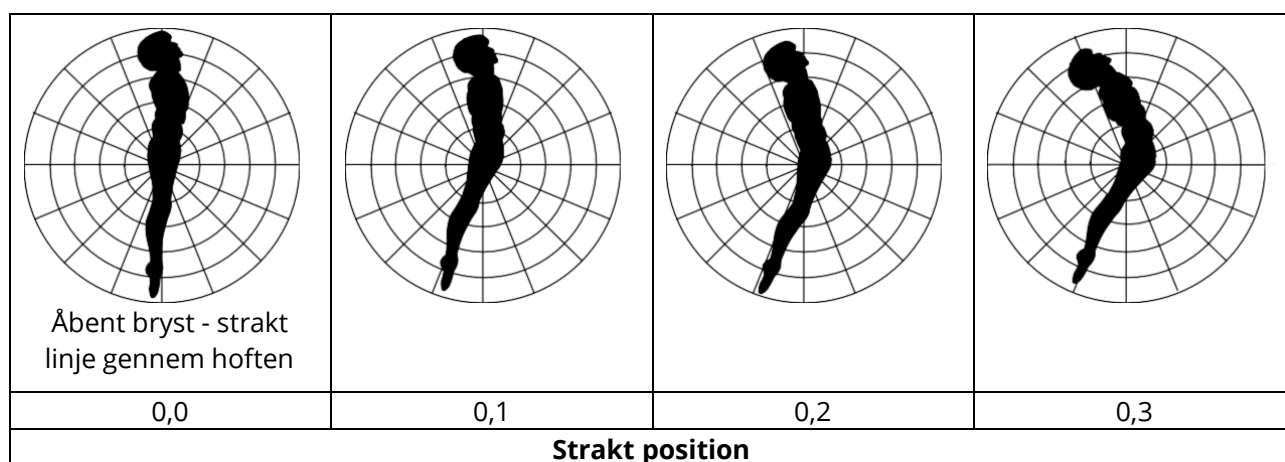
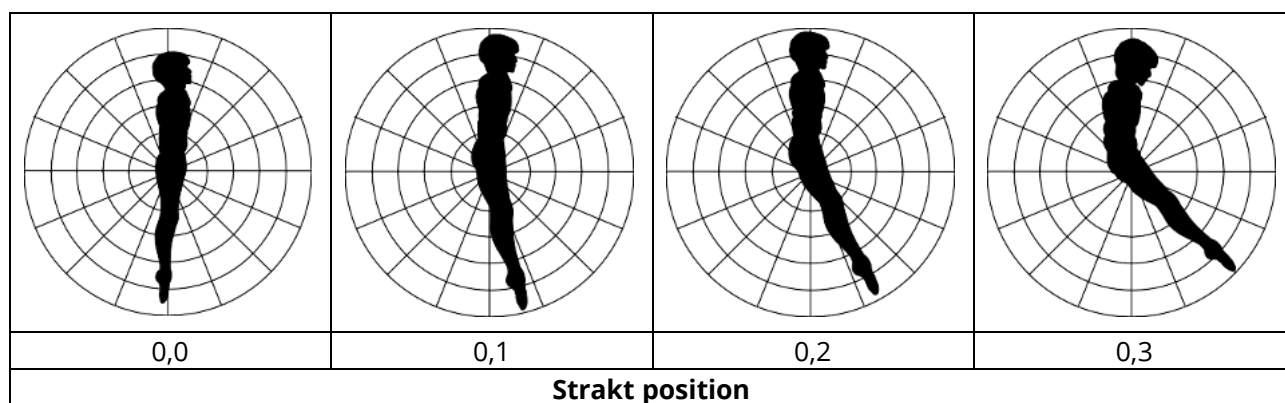
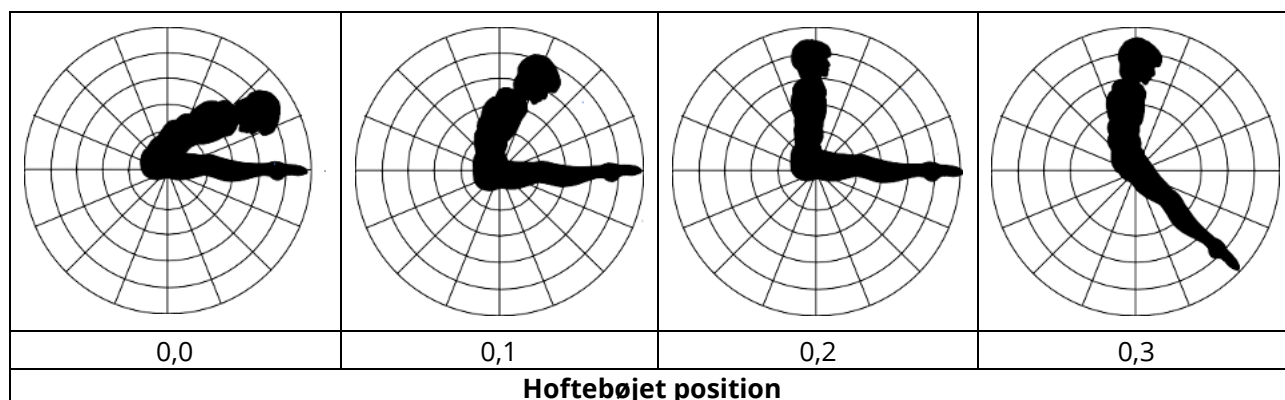
Gymnaster kan rotere i en lukket/pucked, hoftebøjet eller strakt kropsposition (se definition i Appendix A5). Fradrag for upræcis kropsposition foretages under flyvefasen (efter afsætsfasen og inden forberedelse til landing). Der er ingen fradrag for kropsposition under hverken afsætsfasen eller under forberedelse til landingen inden for de definerede rammer.

En lukket/pucked, hoftebøjet eller strakt position skal udføres med tydeligt defineret kropsposition med samlede ben samt strakte fødder. Vinklen i både hofte og knæ tages i betragtning ved fradrag for kropsposition. Der kan fradrages for hoved- og fodfejl. Fradrag for kropsposition i dobbeltsaltoer foretages pr. element (ikke pr. rotation i elementet).

| Udførelsesfradrag                 |          | LIGA    | DK-serien | Regionsrækken |
|-----------------------------------|----------|---------|-----------|---------------|
| - Fejl i vinkel på hofte og knæ   | Pr.      | 0,1-0,3 | 0,1-0,3   | 0,1-0,3       |
| - Spredte/krydsede ben            | gymnast/ | 0,1     | 0,1       | 0,1           |
| - Fejl i hovedposition og fodfejl | element  | 0,1     | 0,1       | -             |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| 0,0   | 0,1   | 0,2  | 0,3   |
| <b>Lukket position</b>  |   |  |   |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|  |  |  |  |
| 0,0<br>Hoftevinkel $\approx 120^\circ$  | 0,1<br>Hoftevinkel $\approx 135^\circ$  |  |  |
| <b>Pucked position</b>  |   |  |  |



## 1.2 SKRUER

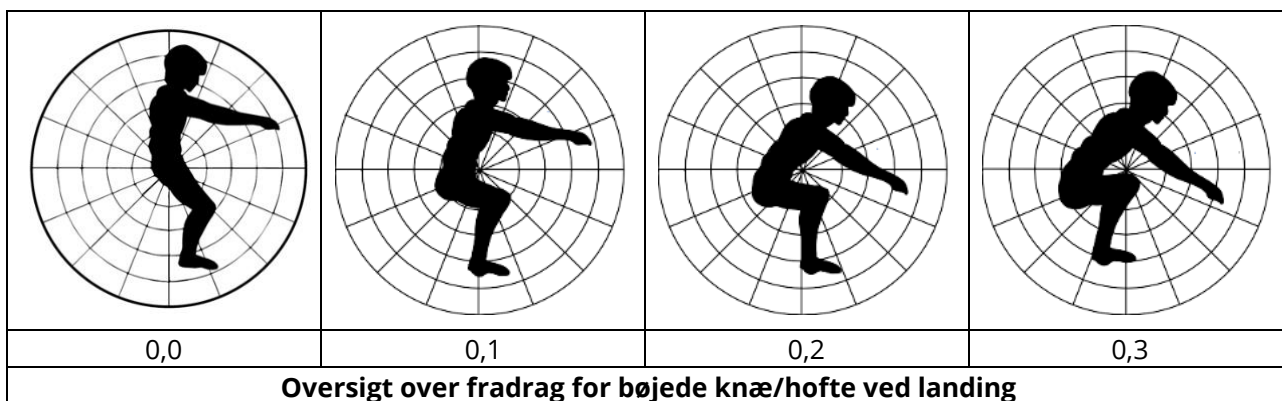
Afsætsfasen skal vises tydeligt og skruen skal være færdiggjort inden landing. Armene skal være tæt til kroppen eller ved skruens rotationsakse

| Udførelsesfradrag                                  |                            | LIGA    | DK-serien | Regionsrækken |
|--|----------------------------|---------|-----------|---------------|
| - Starter skruen for tidligt                       | Pr.<br>gymnast/<br>element | 0,1-0,2 | 0,1-0,2   | 0,1-0,2       |
| - Under-/overrotation af skruen ved landing (>30°) |                            | 0,2     | 0,2       | 0,2           |
| - Ikke have armene tæt til kroppen                 |                            | 0,1     | 0,1       | -             |

### 1.3 LANDINGSPOSITION I SALTOER

Ved landing skal kropsspositionen være oprejst. Der må bøjes let i knæ ( $\leq 90^\circ$ ) og hofter ( $\leq 90^\circ$ )

| Udførelsesfradrag  |             | LIGA    | DK-serien | Regionsrækken |
|--------------------|-------------|---------|-----------|---------------|
| - Landingsposition | Pr. gymnast | 0,1-0,3 | 0,1-0,3   | 0,1-0,3       |



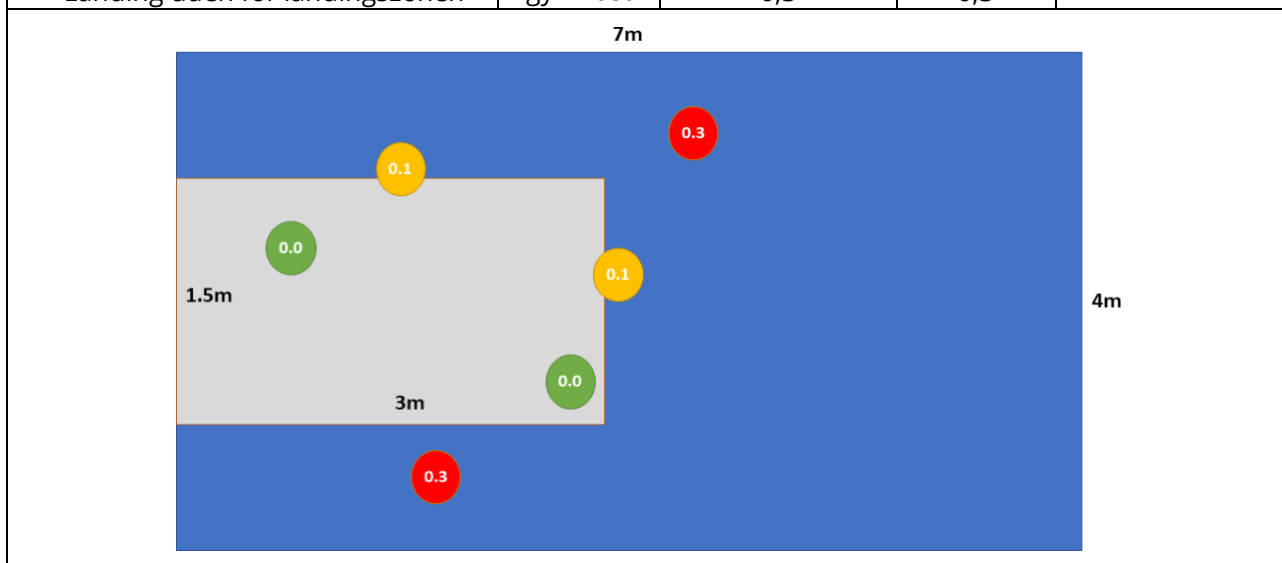
### 1.4 LANDING AF AFSLUTTENDE ELEMENT I LANDINGSZONEN

Gymnaster skal lande det sidste element på banen i landingsområdet. Den første kontakt med landingsområdet skal være indenfor den grå landingszone (1.5 x 3.0 m)

Berøres landingsområdet udenfor landingszonen med en hvilken som helst kropsdelt som første kontakt gives et lille fradrag. Hvis første kontaktpunkt er helt udenfor landingszonen, gives et stort fradrag.

Det er tilladt at træde ud af landingszonen efter første kontakt med landingsområdet.

| Udførelsesfradrag                 |         | LIGA | DK-serien | Regionsrækken |
|-----------------------------------|---------|------|-----------|---------------|
| - Berøring uden for landingszonen | Pr.     | 0,1  | 0,1       | -             |
| - Landing uden for landingszonen  | gymnast | 0,3  | 0,3       | -             |



**1.5 KONTROL I LANDING**

Landingen skal være kontrolleret med begge fødder samtidig, men må forsætte, kontrolleret, i springets bevægelsesretning.

Det er tilladt at tage et lille skridt ( $\leq 60^\circ$  bendeling) eller et lille hop på strakte ben for at opnå kontrol. Yderligere skridt (når der er opnået balance) for at forlade landingszonen medfører ikke fradrag.

Bevægelse af andre kropsdele (fx armbevægelser) medfører ikke fradrag. Der er intet krav om at samle fødderne efter der er opnået kontrol i landingen.

Fald medfører det højeste fradrag.

| Udførelsesfradrag             |                            | LIGA | DK-serien | Regionsrækken |
|-------------------------------|----------------------------|------|-----------|---------------|
| - Et stort skridt/hop         | Pr.<br>gymnast/<br>element | 0,1  | 0,1       | 0,1           |
| - Mere end et skridt          |                            | 0,2  | 0,2       | 0,2           |
| - Let berøring med hænder/knæ |                            | 0,5  | 0,5       | 0,5           |
| - Fald                        |                            | 1,0  | 1,0       | 1,0           |

**1.6 TRÆNERENS INDGRIBEN**

Den obligatoriske træner står klar til at reagere i farlige situationer, og må ikke drage opmærksomhed på sig selv. Trænerens rolle er at undgå skader på gymnasterne, og ikke for at stoppe gymnasterne fra at falde.

Der fradrages for alle støttende handlinger, der rører gymnasten.

| Udførelsesfradrag     |                            | LIGA | DK-serien | Regionsrækken |
|-----------------------|----------------------------|------|-----------|---------------|
| - Støtte              | Pr.<br>gymnast/<br>element | 0,5  | 0,5       | 0,5           |
| - Hjælp til udførelse |                            | 1,0  | 1,0       | 1,0           |

## 1.7 SPECIELLE FRADRAG

### 1.7.1 GENNEMLØB

I tilfælde af at en gymnast løber igennem uden at udføre nogen gyldige momenter vil der ske fradrag. Der anvendes ingen andre udførelsesfradrag eller specielle fradrag for gymnasten.

| Udførelsesfradrag |             | LIGA | DK-serien | Regionsrækken |
|-------------------|-------------|------|-----------|---------------|
| - Gennemløb       | Pr. gymnast | 3,0  | 3,0       | 1,5           |

### 1.7.2 FORKERT ANTAL GYMNASTER

I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster, der springer eller der ikke er samme antal drenge- og pigegymnaster på et mixhold vil der ske fradrag. Der anvendes ikke øvrige udførelsesfradrag eller særlige fradrag for den ekstra gymnast.

OBS: der er særlige undtagelser for regionsrækken og Danmarksserien. Se bedømmelsesreglement pkt. 9.1 og 10.1.

| Udførelsesfradrag  |                | LIGA | DK-serien | Regionsrækken |
|--|----------------|------|-----------|---------------|
| - Flere eller færre end 6 gymnaster                        | Pr.<br>gymnast | 3,0  | 3,0       | 1,5           |
| - Flere eller færre end 3 drenge og/eller piger på mixhold |                | 3,0  | 3,0       | 1,5           |

**EKSEMPLER:** 2 drenge og 4 piger vil give et fradrag på:  $1 \cdot 3,0 = 3,0$  (en pige skal erstattes af en dreng)  
 5 drenge og 1 pige vil give et fradrag på:  $2 \cdot 3,0 = 6,0$  (to drenge skal erstattes af to piger)  
 3 drenge og 2 piger vil give et fradrag på:  $1 \cdot 3,0 = 3,0$  (en gymnast (pige) mangler)

## 2 BANE

### 2.1 KROSPPOSITIONER I ANDET END SALTOER

Elementer såsom rondat, flik-flak og kraftspring (ikke saltoer) skal udføres med en klar og tydeligt defineret kropspostion, med samlede fødder og ben, samt strakte tæer når dette er passende. Der kan fradrages for både hoved- og fodfejl.

| Udførelsesfradrag                            |                            | LIGA    | DK-serien | Regionsrækken |
|--|----------------------------|---------|-----------|---------------|
| - Fejl i hofte og knævinkler                 | Pr.<br>gymnast/<br>element | 0,1-0,3 | 0,1-0,3   | 0,1-0,3       |
| - Spredte/krydsede ben, hoved- eller fodfejl |                            | 0,1     | 0,1       | 0,1           |
| - Bøjede arme                                |                            | 0,2     | 0,2       | 0,2           |

### 2.2 MANGEL PÅ FREMDRIFT

Gymnasten skal holde momentum gennem springserien indtil landingen. Den kinetiske energi kan overføres mellem rotation, hastighed og højde. Tab af momentum medfører fradrag fra mindre til stor. Det største fradrag på 0,5 gives når gymnasten nærmest står stille.

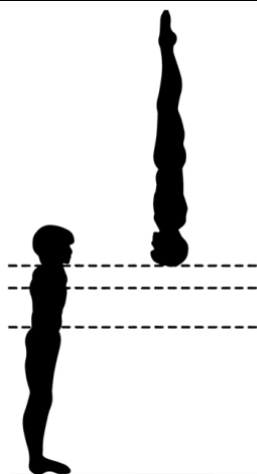
| Udførelsesfradrag  |                | LIGA            | DK-serien       | Regionsrækken   |
|--------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| - Tab af fremdrift | Pr.<br>gymnast | 0,1 - 0,3 - 0,5 | 0,1 - 0,3 - 0,5 | 0,1 - 0,3 - 0,5 |

### 2.3 HØJDE PÅ AFSLUTTENDE SALTO FORLÆNS

Som vejledning måles den optimale højde af elementet fra toppen af hovedet, når gymnasten er på hovedet, på det højeste punkt under udførelsen af en strakt salto. For dobbeltsaltoer er den samme højde gældende for gymnasten tyngdepunkt.

Højden af saltoen må ikke være lavere end skulderhøjden på en stående gymnast, når kroppen er på hovedet på det højeste punkt, ellers vil der blive givet fradrag. Den stående højde måles fra toppen af landingsmåtten. Er højden mellem skulderniveau og midten af brystkassen gives et lille fradrag. Er højden mellem midten af brystkassen og hoften gives et moderat fradrag. Et stort fradrag gives ved spring lavere end gymnastens hofte.

| Udførelsesfradrag |             | LIGA    | DK-serien | Regionsrækken |
|-------------------|-------------|---------|-----------|---------------|
| - For lav         | Pr. gymnast | 0,1-0,3 | 0,1-0,3   | 0,1-0,3       |



## 2.4 HØJDE PÅ AFSLUTTENDE SALTO BAGLÆNS

Som vejledning måles den optimale højde af elementet ud fra toppen af hovedet, når gymnasten er på hovedet, på det højeste punkt under udførelsen af en enkelt salto. I dobbeltsaltoer er den samme højde gældende for gymnastens tyngdepunkt.

I saltoer skal gymnastens hoved være over toppen af gymnastens stående hovedhøjde. Den stående højde måles fra toppen af landingsmåtten. Er højden mellem toppen af gymnastens hoved og skulderhøjde gives et lille fradrag, er højden mellem skulderhøjde og midten af brystkassen gives et moderat fradrag. Et stort fradrag gives ved spring lavere end midten af gymnastens brystkasse.

| Udførelsesfradrag |             | LIGA    | DK-serien | Regionsrækken |
|-------------------|-------------|---------|-----------|---------------|
| - For lav         | Pr. gymnast | 0,1-0,3 | 0,1-0,3   | 0,1-0,3       |

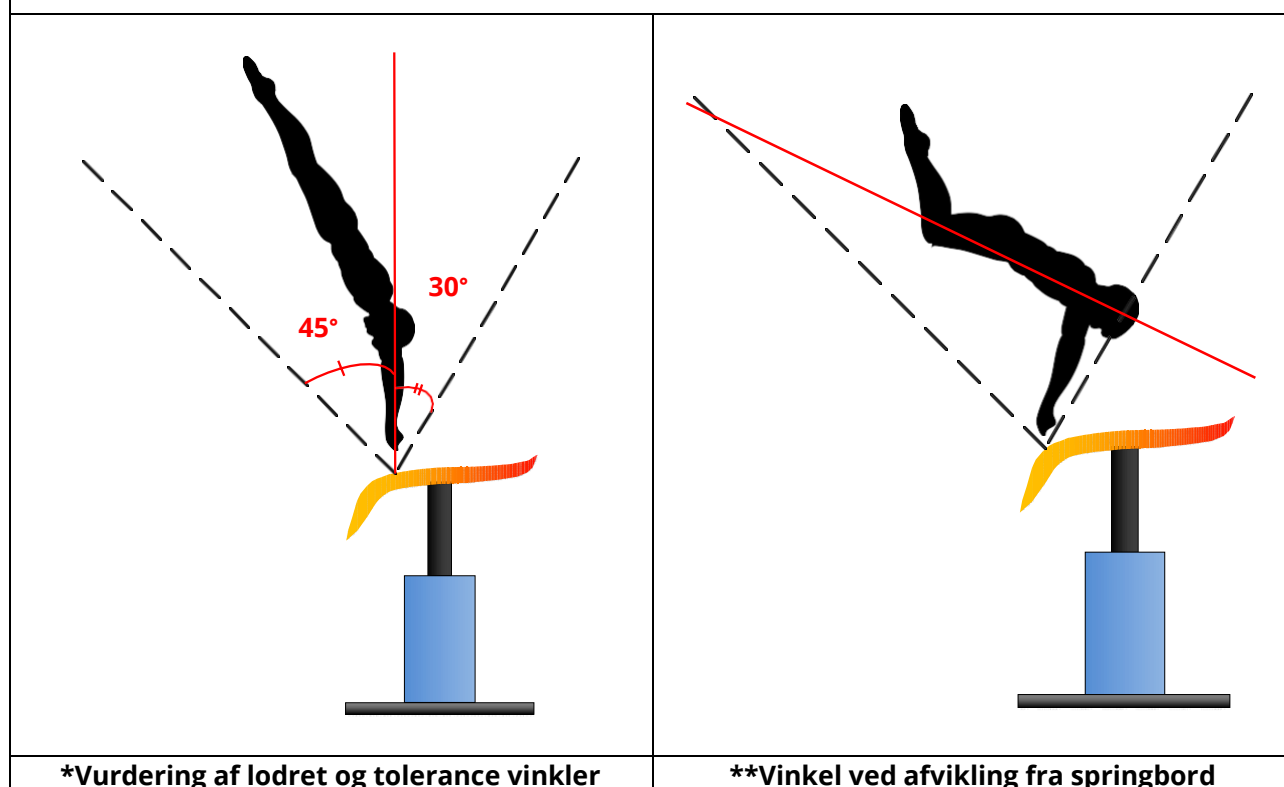
### 3 TRAMPET

#### 3.1 KONTAKT MED SPRINGBORD (0,6)

Gymnaster skal røre springbordet med begge hænder, forlade\*\* springbordet i en udstrakt kropsposektion gennem lodret\*, og bruge springbordet til at opnå et synligt løft herfra.

Når springbordet forlades, skal gymnasten være lodret ( $-45^{\circ}$  -  $+30^{\circ}$  fra den lodrette linje gennem kontaktpunktet), og i en strakt kropsposektion (knæ, hofte- og skuldervinkel  $>135^{\circ}$  med strakte arme  $>135^{\circ}$  i albuerne).

Der er ingen krav til kropsposektionen før springbordet berøres (første flyvefase)

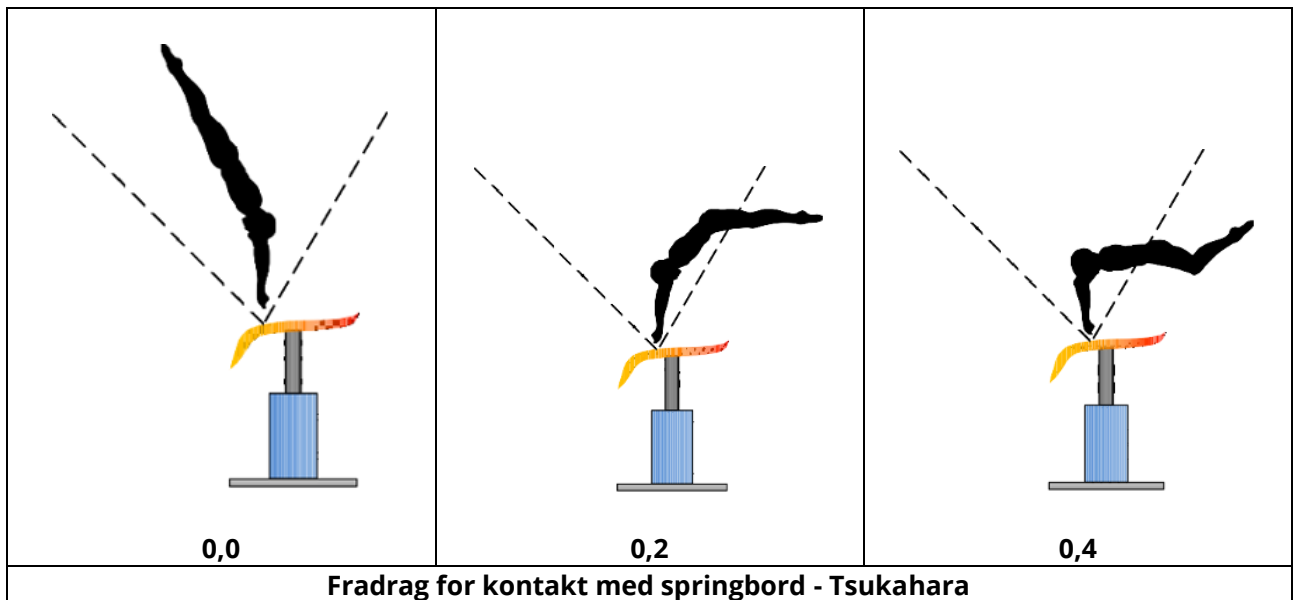
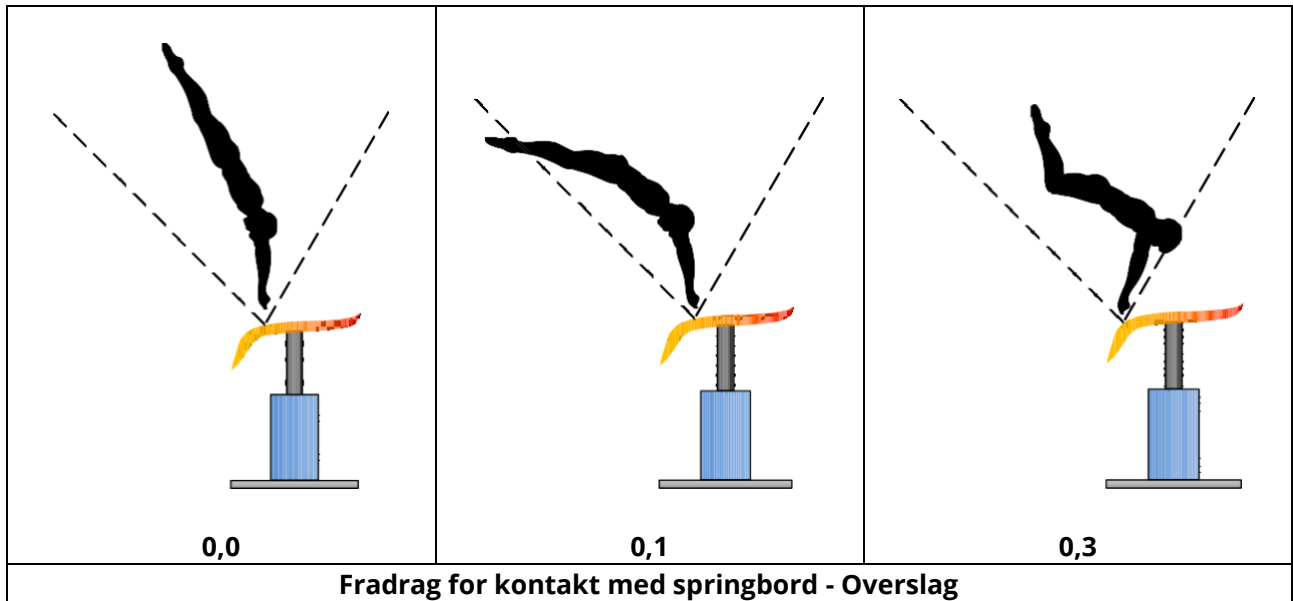


\*Vurdering af lodret og tolerance vinkler

\*\*Vinkel ved afvikling fra springbord

| Udførelsesfradrag   |             | LIGA    | DK-serien | Regionsrækken |
|---|-------------|---------|-----------|---------------|
| - Forlader springbordet for tidligt (vinkel ved afvikling udenfor de $45^{\circ}$ mod trampettens side) | Pr. gymnast | 0,1     | 0,1       | 0,1           |
| - Forlader springbordet for sent (vinkel ved afvikling udenfor de $30^{\circ}$ mod landingszonens side) |             | 0,2     | 0,2       | 0,2           |
| - Forlader ikke springbordet i en udstrakt kropsposektion ( $<135^{\circ}$ )                            |             | 0,1-0,3 | 0,1-0,3   | 0,1-0,3       |
| - Har ikke strakte arme ved afvikling   |             | 0,2     | 0,2       | 0,2           |
| - Berører kun med én hånd   |             | 0,6     | -         | -             |





### 3.2 HØJDE PÅ SALTO (0,3)

Som vejledning måles den optimale højde af elementet ud fra toppen af hovedet, når gymnasten er på hovedet, på det højeste punkt under udførelsen af en enkelt strakt salto. I dobbeltsaltoer er den samme højde gældende for gymnastens tyngdepunkt.

I saltoer skal gymnastens hoved være over toppen af gymnastens stående hovedhøjde plus en hovedhøjde. Den stående højde måles fra toppen af landingsmåtten. Er højden lavere end dette, men højere end toppen af gymnastens hoved gives et lille fradrag. Er højden mellem hovedhøjde og skulderhøjde gives et moderat fradrag. Et stort fradrag gives ved spring lavere end gymnasten skulderhøjde.

| Udførelsesfradrag |             | Regionsrækken | DK-serien | LIGA    |
|-------------------|-------------|---------------|-----------|---------|
| - For lav         | Pr. gymnast | 0,1-0,3       | 0,1-0,3   | 0,1-0,3 |

