



SPORTS ACROBATIK

NATIONALT REGLEMENT

DK3

2024-2028


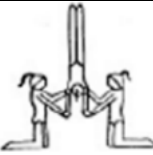



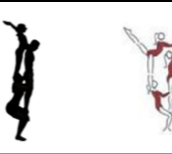


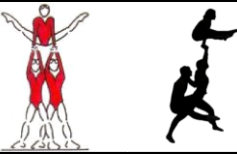
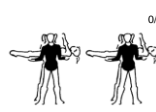
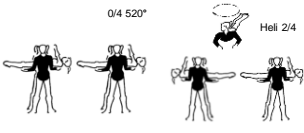



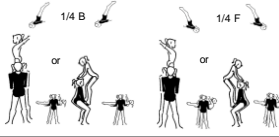
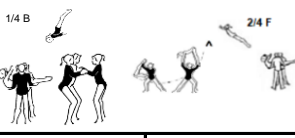
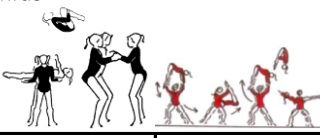
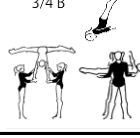
Nationalt Reglement – DK3

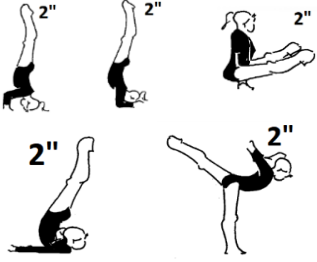
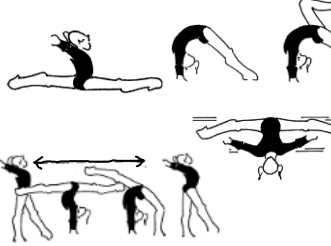

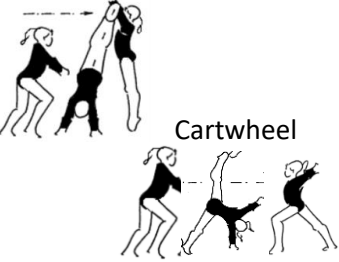
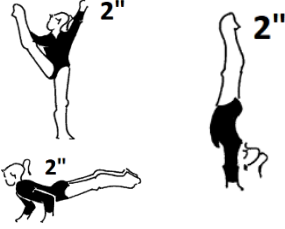

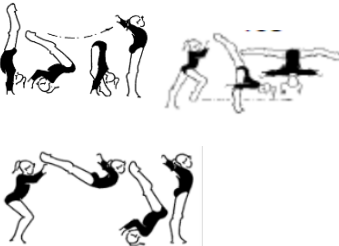

Regler for deltagelse er beskrevet i Sports Acrobatik Konkurrencebestemmelser. Der kan gives et mindre CJP-fradrag for dragter, og INTET CJP-fradrag ved højdeforskel i dette reglement.

Regler / Indhold i rutinen

1	Der er 4 kategorier – PIGE PAR, DRENGE PAR, MIX PAR eller GRUPPE. OBS. par momenterne er ens for alle, uanset hvilken kategori man stiller op i.
2	Det er tilladt at have drenge som top i Mix Par.
3	Rutinens længde må ikke overstige 2 min., der er ikke noget minimumskrav.
4	Top og bund/bønder må ikke bytte plads i løbet af rutinen.
5	Par og grupper skal præsentere én kombineret rutine og opfylde følgende krav:
6	Rutinen skal bestå af 6 acrobatiske momenter, hvor der vælges 1 moment fra hver af rækkerne A-B-C-D-E-F
7	Rutinen skal indeholde min. 2 og max. 3 forskellige individuelle momenter pr. gymnast, hvor der vælges 1 moment fra kolonne H, og 1 moment fra en af kolonnerne G. Det 3. moment er valgfrit fra kolonne H eller en af kolonnerne G, dog er det ikke tilladt at benytte samme reference, som de 2 første momenter. (OBS art. 27 i COP).
8	Der gives et CJP-fradrag på 1.0 for hvert manglende acrobatiske- og/eller individuelle moment.
9	Der er fri topposition i momenter med bird/backbird.
10	Ved håndstand er der fri retning – ansigt mod eller væk fra partner – og fri ben position.
11	Ved katete er det frit om ben skal være samlede eller spredte.
12	Fra vugge er der fri start position (mave/ryg)
13	Illustrationerne kopieres ind i FIG acro-companion i den rækkefølge momenterne udføres i rutinen
14	Sværhedsgraden (Difficulty Value) udregnes ved sammentælling af værdien af balance momenter + værdien af tempo momenter + gennemsnittet af værdien af de individuelle momenter. Denne sum deles herefter med 10, hvilket giver rutinens D-Score (Difficulty Score).
15	Hvis der opnås to karakterer med samme resultat, er det den med den højeste E-score, der definerer placeringen. Hvis der fortsat er uafgjort mellem to E-score, er det dernæst summen af A- og E-scoringer der definerer placeringen. Hvis der her fortsat er en ens karakter, vil den uafgjorte placering blive delt, og der gives evt. medaljer til begge, hvor så den næste placering springes over.
16	Rutinen bedømmes ud fra Code of Points Artikel 6.13 og Sektion 6, 7, 8, 9 og 10.

Pair	Værdi 1	Værdi 2	Værdi 3	
Balancemomenter				
	A1 - A	A1 - B	A2	A3
	B1	B2 - A	B2 - B	B3
Tempomomenter				
	D1	D2	D3	
	E1	E2	E3 - A	E3 - B
F1 - A	F1 - B	F2 - A	F2 - B	F3

Womens Group	Værdi 1		Værdi 2		Værdi 3	
Balancemønter						
	A1		A2 - A	A2 - B	A3	
						
	B1 - A	B1 - B	B2 - A	B2 - B	B3 - A	B3 - B
						
	C1 - A	C1 - B	C2		C3 - A	C3 - B
Tempomønter						
	D1		D2 - A	D2 - B	D3	
						
	E1 - A	E1 - B	E2		E3 - A	E3 - B
						
	F1 - A	F1 - B	F2 - A	F2 - B	F3	

Value		G1 - Static Hold	G2 - Flexibility	G3 - Agility	H - Tumbling
1	A	 <p>Five static hold poses, each labeled with a 2-inch measurement. The poses include a handstand, a backbend, a side split, a front split, and a bridge.</p>	 <p>Five flexibility poses: front split, backbend, bridge, backbend, and front split.</p>	 <p>Three agility poses: handstand, backbend, and front split.</p>	 <p>Three tumbling poses: handstand, backbend, and front split. The word "Cartwheel" is written next to the middle pose.</p>
2	B	 <p>Four static hold poses, each labeled with a 2-inch measurement. The poses include a handstand, a backbend, a front split, and a backbend.</p>	 <p>Three flexibility poses: front split, backbend, and front split.</p>	 <p>Six agility poses: handstand, backbend, front split, handstand, backbend, and front split.</p>	 <p>Two tumbling poses: handstand and backbend.</p>