



# **SPORTS ACROBATIK**

## **ACRO CUP**

**2024-2028**

### FORMÅL

Acro Cup'ens formål er at skabe en konkurrence som er meget simpel og for alle uanset niveau og alder. Man kan deltage i konkurrence som par, gruppe og/eller individuelt. Gevinsten ved afholdelsen af konkurrence skal være dygtigere acrobater, trænerens erfaringsudveksling og dommertræning, som til sammen skal være med til at hæve niveauet indenfor Sports Acrobatikken i GymDanmark.

### DELTAGERE

For at deltage i Acro Cup'en skal gymnasten have en gyldig GymDanmark Begynderlicens eller Nationallicens. Der er ikke noget alders krav for at kunne deltage. Man må gerne deltage i flere kategori, men man kan ikke deltage flere gange i samme kategori. Der kåres én vinder i hver af de 12 kategorier ved hver runde af Acro Cup'en. Hvis to ender på samme karakter, vil den med den højstesværhedsgrad vinde.

Ved alle Acro Cups afvikles konkurrencen som alle mod alle inden for samme kategori i følgende kategorier:

• DK1	Balance	/	Tempo	2-3 momenter
• DK2	Balance	/	Tempo	3-4 momenter
• DK3	Balance	/	Tempo	3-4 momenter
• Aspire (DK4)	Balance	/	Tempo	3-4 momenter
• Junior Base (DK5)	Balance	/	Tempo	3-4 momenter
• Pre-Youth	Balance	/	Tempo	3-4 momenter
• Junior	Balance	/	Tempo	3-4 momenter
• Senior	Balance	/	Tempo	3-4 momenter
• Individuelt	NATIONALT	/	INTERNATIONALT	3-4 momenter

Det vil sige, at man stiller op i den kategori som man forventer at stille op til forårets konkurrencer.

### BALANCE + TEMPO:

Det er tilladt at lave sammenhængende momenter (motions eller transitions), men der SKAL minimum opbygges 2 separate pyramider. Hvert moment holdt i 3 sekunder tæller som et moment. Eks. Et par der udfører hånd - hånd (holder denne i 3 sekunder) bunden glider ned i spagat, og holder positionen i 3 sekunder. Dette tæller som 2 balancemomenter. OBS! Undtaget DK1 – der skal alle pyramider/momenter udføres separat.

### INDIVIDUEL:

DK1: 2-3 individuelle momenter vælges fra rækkerne E & F fra det nationale reglement. \_

DK 2, DK3: 3-4 individuelle momenter vælges fra rækkerne G og H fra det nationale reglement. Hvert individuelle moment tæller for 1 moment, men man må gerne udføre sammenhængende spring. Eks. Rondat-Flik i et sammenhængende spring tæller for 2 momenter.

Aspire, Junior Base, Pre-Youth, Junior eller int. senior: 3-4 momenter fra FIG Tables of Difficulty. Der vælges momenter fra kategorierne balance, flexibility, agility eller tumbling. Hvert individuelle moment tæller for 1 moment, men man må gerne udføre sammenhængende spring. Eks. Rondat-Flik-Salto i et sammenhængende spring tæller for 3 momenter.

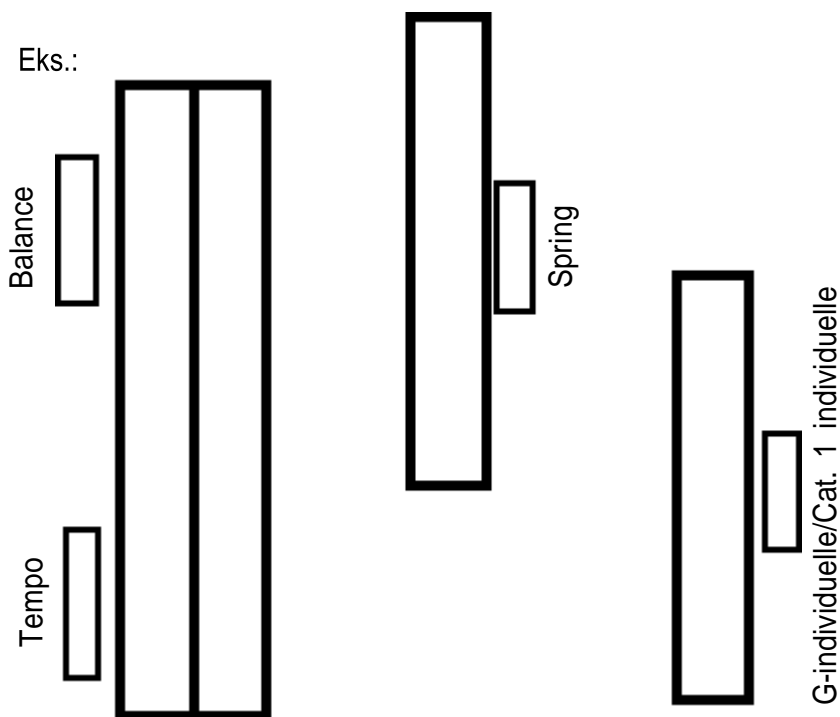
## BEDØMMELSE

Alle starter med en udgangskarakter på 10.0 og momenterne bedømmes i henhold til det Int. reglement. De 3 momenter med mindst fradrag tæller med i resultatet. For hvert manglende moment gives et fradrag på 1.0. Momenternes Difficulty Value regnes med i det endelige resultat.

Alle deltagere skal aflevere 4 kopier af deres bedømmelsesskema på konkurrencedagen (skemaet kan hentes på GymDanmarks hjemmeside både som E-xcel og PDF-fil – Difficulty Value af momenterne skal skrives ved momenterne).

## REDSKABER

Momenterne skal udføres på et 4 x 12m dansk sports acro gulv (35mm).



## DOMMERNE

Der vil være minimum 2-3 tekniske dommere – en af dommerne vil fungere som CJP-dommer. Resultatet er gennemsnittet af alle dommere. CJP giver tegn til start, og herefter må gymnasterne/gymnasten udføre momenterne i den rækkefølge som anført på skemaet, uden pauser.

Når gymnasterne/gymnasten har været på gulvet, vil man få udleveret sine bedømmelsessedler samt en kort mundtlig feedback på væsentlige fradrag.

## REGLEMENT

Ovenstående reglement kan til enhver tid ændres af udvalget for Sports Acrobatik i GymDanmark, hvis man finder det nødvendigt for at sikre formålet med Acro Cuppen. Reglementet vil altid være tilgængeligt på GymDanmarks hjemmeside i den gældende version.