







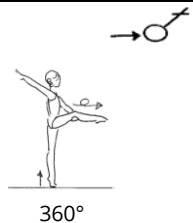

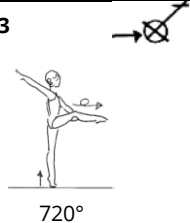
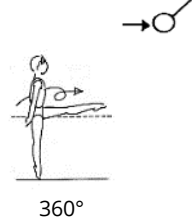
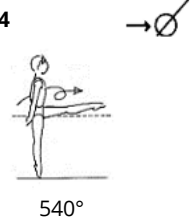


APPENDIX A1.1 - LIGA OG DANMARKSSERIEN

RYTME - OVERSICHT OVER SVÆRHEDER					
For at opnå sværhedsværdien for elementet skal det opfylde sværhedskravene for det specifikke element					
1 BALANCER		Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende			
1.1 A DYNAMISKE BALANCER - PIROUETTER					
<p>Pirouetten skal udføres på en fod på tå. Rotationen må ikke udføres ved at hoppe. Rotationen skal være totalt færdiggjort målt fra hoften. Tolerancen for enhver under- eller overrotation i starten og/eller i slutningen af rotationen er 45° totalt. Valgfri placering af det frie ben og arme. Det frie ben kan være strakt eller bøjet, men skal være det samme for hele holdet. Positionen på det støttende ben, bøjet/strakt, ændrer ikke på sværhedsværdien, men skal være den samme for hele holdet. Antallet af drejninger og højden på det frie ben definerer værdien af elementet. En pirouette starter, når det frie ben og hælen er løftet fra gulvet og er færdig når rotationen er slut, hælen på det støttende ben rører gulvet eller det fri ben rører gulvet. Kropspositionen skal være korrekt, ingen foroverbøjning eller svaj ($\geq 15^\circ$ tolerance). Krav om bendeling skal være opfyldt (15° tolerance) og det frie ben skal holdes i den korrekte position i mindst 3/4 af rotationen. Hvis der vises yderligere fleksibilitet end der er krævet, har det ikke indflydelse på sværhedsværdien. Alle gymnaster skal starte med ansigtet vendt i samme retning. Det er ikke et krav at gymnasterne skal udføre pirouette på det samme ben.</p> <p>En forlæns pirouette betyder drejning i samme retning som det støttende ben.</p> <p>En baglæns pirouette betyder drejning i den modsatte retning fra det støttende ben.</p>					
Pirouetter	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Forlæns	DB201 → ○  360°		DB601 → ∅  540°	DB801 → ⊗  720°	DB1001 → ⊗  900°
Baglæns	DB202 ← ○  360°		DB602 ← ∅  540°	DB802 ← ⊗  720°	DB1002 ← ⊗  900°

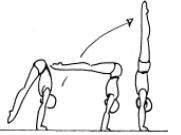
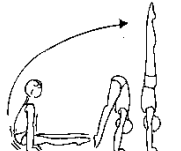
Appendix A1.1 - Rytme - Oversigt over sværheder
Liga og Danmarksserien

Pirouetter - fortsat	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Forlæns Det frie ben med håndstøtte 90°. Når det frie ben er bøjet, bruges hælen til at definere vinklen til hoften.		DB403  360°		DB803  540°	DB1003  720°
Forlæns Det frie ben uden håndstøtte 90°. Når det frie ben er bøjet, bruges hælen til at definere vinklen til hoften.			DB604  360°		DB1004  540°


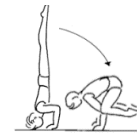



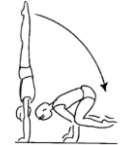

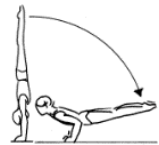

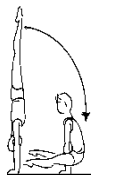





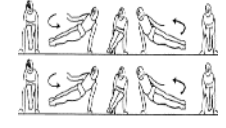




1.1 B DYNAMISKE BALANCER - POWER ELEMENTER

En håndstand som start eller slutposition skal have strakte arme (tolerance 45°), strakte samlede ben (tolerance 15°) og strakt hofte.

Der skal være en kontrolleret og kontinuerlig bevægelse, som viser dynamisk styrke. Bevægelsen skal udføres ved brug af muskelstyrke, ikke ved brug af tyngdekraft (ikke for hurtig nedgang)
Ingen pause ≥ 3 sekunder er tilladt. Ingen fald eller mere end et skridt er tilladt. F.eks. i nedgang fra håndstand til spredt lav katete skal der vises en nedgang langsommere end tyngdekraften vil tage gymnasten ned. Start og slutposition skal være klart synlige, men behøver ikke at blive holdt i 2 sekunder. Alle gymnaster skal udføre det samme power element med arme og ben i den samme position. Kropspositionen skal vises ifølge elementets definition, f.eks. strakte arme og samlede ben, når det er krævet. Det er ikke tilladt at have støttende vægt på benene under power elementet.








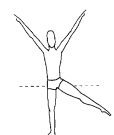




















Power Elementer	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Stem op til håndstand Med strakte spredte ben (DB805). Startposition er valgfri				DB805 	
Stem op til håndstand Med strakte samlede ben (DB1006). Startposition er valgfri					DB1006 
Stem op til håndstand fra vandret katete med spredte ben Fra en vandret katete med spredte ben stemmes op med strakte ben til håndstand					DB1007 
Stem op til håndstand fra vandret katete med samlede ben Fra vandret katete stemmes op til håndstand. Bøjede ben er tilladt i den første del. Efter fødderne har passeret hænderne stemmes op til håndstand med strakte samlede ben eller strakte spredte ben.					DB1008 

Appendix A1.1 - Rytme - Oversigt over sværheder
Liga og Danmarksserien












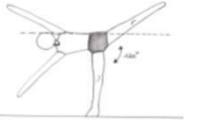
Power Elementer - fortsat	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Fra hovedstand til planche Fra kontrolleret hovedstand, kroppen skal være strakt, sænkning til planche støttet med albuer. Ben samlede og strakte (DB409 undtaget)		DB409   Hovedstand til frø	DB609   Hovedstand til planche		
Fra håndstand til støtte Fra en kontrolleret håndstand til "frø" eller planche (med strakt krop) på albuer. Benene skal være strakte (undtagen i DB610). Benene må være adskilte.			DB610   Håndstand til frø		DB1010   Håndstand til planche
Fra håndstand til vandret katete med spredte eller samlede ben Sænkning fra håndstand til katete med samlede eller spredte ben. Benene skal være strakte hele vejen.				DB811   Spredte ben	DB1011   Samlede ben
Bensving Drejningen måles fra benene. Tolerancen for enhver under- eller overrotation i starten og/eller i slutningen af elementet er 45 grader totalt. Ben og fødder skal være løftet fra gulvet.			DB612   Dobbelt bencirkel 1 omgang	DB812   Dobbelt bencirkel ≥2 omgange	DB1012   Tragtformet bencirkel 2 omgange
Russisk Wendel-sving Den hele drejning (360 grader) måles fra skuldrene. Tolerancen for enhver under- eller overrotation i starten og/eller slutningen af elementet er 45 grader totalt. Fødder og ben skal være løftet fra gulvet.					DB1013  

1.2 STÅENDE BALANCER

Der skal være en genkendelig figur, når balancer på et ben udføres. Hele kroppen skal holdes i en statisk position i mindst 2 sekunder uden ekstra koreografiske bevægelser. I tilfælde hvor kroppen eller dele af kroppen som en arm bevæges en anelse men det løftede ben holdes i den krævede position og det støttende ben ikke bevæges gives sværhedsværdien stadig. Krav for bendeling og strakte ben (ikke gældende for det løftede ben i SB404) skal opfyldes (15° tolerance). At vise ekstra fleksibilitet har ikke indflydelse på sværhedsværdien. For lodret kropssposition er tolerancen 30°. for en strakt kropssposition er tolerancen 20°. For horisontal kropssposition er tolerancen 15°. Når det frie ben er bøjet (foran/til siden) bliver hælen brugt til at definere vinklen til hoften. Hvis ikke andet nævnt er placeringen af armene valgfri for holdet. Det støttende ben skal være strakt (tolerance 15°). Kropsspositionen skal udføres ifølge definitionen af elementet, f.eks. oprejst kropssposition, horisontal overkrop, strakt kropssposition, strakte ben og stående på tæer.

Stående balancer	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Sidelæns balance med håndstøtte Det frie ben ud til siden støttes med hånden. Kroppen skal være lodret. Bendeling/tåspidspositionen definerer elementet. SB1001: Om benet støttes med hånden er valgfrit (en hånd, to hænder, arm)			SB601   120°	SB801   120° på tå	SB1001   180°
Sidelæns balance uden håndstøtte Det frie ben ud til siden uden støtte med hånden. Kroppen skal være lodret. Bendelingen/tåspids position definerer elementet	SB202   Ben <90°	SB402   90°		SB802   120°	SB1002   120° på tå
Front balance Det frie ben fremad med hjælp fra hånd/hænder. Bendeling/tåspids position definerer elementet.			SB603   120°	SB803   120° på tå	
Front balance Det frie ben fremad uden hjælp fra hånd/hænder.	SB204  	SB404  	SB604  	SB804  	SB1004  

Appendix A1.1 - Rytme - Oversigt over sværheder
Liga og Danmarksserien

<p>Bendeling/tåspids position definerer elementet. I SB404 er tåen placeret på knæet.</p>	 <p>90°</p>	 <p>På tå</p>	 <p>90° på tå</p>	 <p>120°</p>	 <p>120° på tå</p>
<p>Stående balancer - fortsat</p>	<p>0,2</p>	<p>0,4</p>	<p>0,6</p>	<p>0,8</p>	<p>1,0</p>
<p>Sidelæns balance Overkroppen skal være horisontal. Det frie ben til siden. Hælen definerer vinklen til hoften. Bendeling definerer elementet</p>			<p>SB605</p>  <p>90°</p>	<p>SB805</p>  <p>120°</p>	
<p>Ligevægt/scale Overkroppen skal være horisontal eller over. Bendeling/tåspids position definerer elementet</p>		<p>SB406</p>  <p>90°</p>		<p>SB806</p>  <p>120°</p>	<p>SB1006</p>  <p>120° på tå</p>
<p>Sidelæns ligevægt/scale uden hjælp fra hånd Overkroppen skal være horisontal (kropspositionen måles fra oversiden af torso, tolerance: 15°). I SB807 skal overkroppen og ben være i den frontale retning. Bendeling definerer elementet (målt fra hælen). Hoftens skal være udstrakt, overkroppen må ikke være drejet. (tolerance 15°)</p>				<p>SB807</p>  <p>90°</p>	<p>SB1007</p>  <p>120°</p>

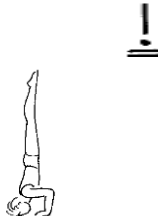
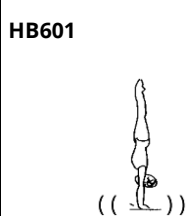
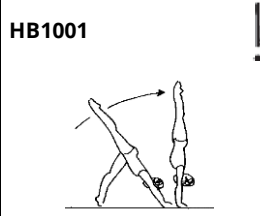

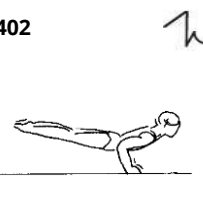
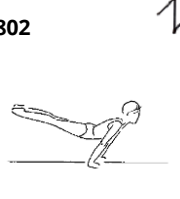
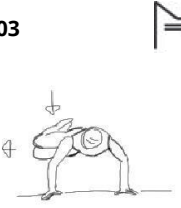
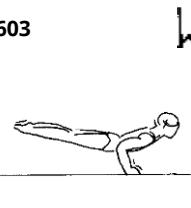
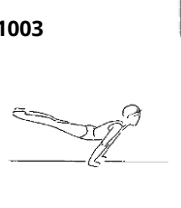
1.3 HÅNDSTØTTEDE BALANCER

I en håndstøttet balance holdes kroppen i en statisk position i mindst 2 sekunder. Kun hænderne rører gulvet (undtagen i hovedstand HB201). Der skal udføres en genkendelig figur uden ekstra bevægelser. Kravene for hoftevinklen, strakte ben og bendeling/samlede ben skal opfyldes (15° tolerance). Udførelse med mindre hoftevinkel har ikke indflydelse på sværhedsværdien. Kroppen skal være strakt ifølge elementets definition (30° tolerance). Kropslinjen skal være horisontal ifølge definitionen af elementet (20° tolerance).





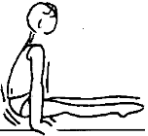


I det tilfælde at kroppen eller dele af kroppen som f.eks. benene bevæger sig en anelse, men hænderne ikke bevæger sig opnås sværhedsværdien stadig.













At læne sig op ad armene er ikke tilladt i katete, hvor benene er løftet over horisontalt niveau.

I håndstand HB601 og HB1001 skal holdet have benene i den samme position og over hofteniveau. Det kræves ikke at strakte ben skal være samlede.



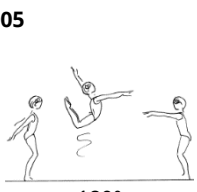

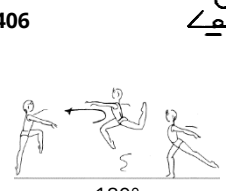


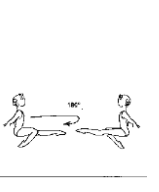

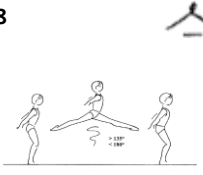
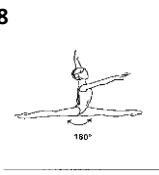
Håndstøttede balancer	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Hovedstand/håndstand I HB201 er hovedet tilladt på gulvet, udført med strakte samlede ben I HB601 er det tilladt at flytte hænderne I HB1001 skal armene være strakte (tolerance 45°) og placeringen af benene skal være den samme for hele holdet og over hoftehøjde.	HB201 		HB601 		HB1001 
Planche på albuer/strakte arme med bendeling Strakte ben (HB202 undtaget) Bendeling 45°. Kroppen er støttet på begge hænder på albuer eller strakte arme. Hænderne må drejes udad i håndleddene eller peges mod fødderne. Kropslinjen er horisontal (ikke i HB202). Når HB802 udføres, skal armene være strakte (15° tolerance).	HB202 	HB402 		HB802 	
Planche på albuer/strakte arme med samlede ben Strakte samlede ben (undtagen HB403). Kroppen støttes af begge hænder (undtagen HB403) på albuer eller strakte arme. Hænderne må drejes udad i håndleddene eller peges mod fødderne. Kropslinjen er horisontal. Når HB1003 udføres skal armene være strakte (15° tolerance).		HB403 	HB603 		HB1003 

Appendix A1.1 - Rytme - Oversigt over sværheder
Liga og Danmarksserien

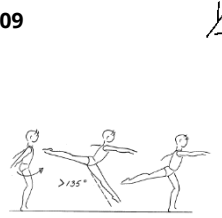
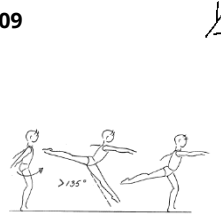


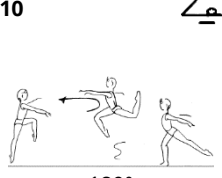

Håndstøttede balancer - fortsat	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<p>Katete med bendeling</p> <p>Strakte spredte ben. Hænderne kan placeres i front eller bagud (HB404) eller front og bagud (HB204). Bendeling 45°. Når benene løftes højere end parallelt med gulvet må der IKKE LÆNES op ad armene. Begge hænder skal placeres langs siden af kroppen, tæt ved hofterne. Kroppen støttes kun med kontakt til gulvet med hænderne.</p>	<p>HB204</p> 	<p>HB404</p> 	<p>HB604</p>  <p>45°</p>	<p>HB804</p>  <p>90°</p>	
<p>Katete med samlede ben</p> <p>Strakte samlede ben. Når benene løftes højere end parallelt med gulvet må der IKKE LÆNES op ad armene. Begge hænder skal placeres langs siden af kroppen, tæt ved hofterne. Kroppen støttes kun med kontakt til gulvet med hænderne.</p>		<p>HB405</p> 		<p>HB805</p>  <p>45°</p>	<p>HB1005</p>  <p>90°</p>

2 HOP (INKL. SPRING OG HINK)		Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende				
<p>En genkendelig figur skal vises i luften. F.eks. strakte arme og ben, strakt skuldervinkel og korrekt kropslinje når det er krævet. Figuren i luften, skruen og landingen skal være ifølge definitionen af elementet. Hvis ikke andet er nævnt er placeringen af skruen valgfri men alle gymnaster skal udføre den samme variation. Bendeling/samlede ben, hoftevinkel (15° tolerance). Tolerancen for enhver under- eller overrotation i begyndelsen og/eller i slutningen af elementet er 45° totalt. Udførelse af yderligere fleksibilitet eller mindre hofte/knæ vinkel har ikke nogen effekt på sværhedsværdien. I afsæt og landing definerer hoften graderne for drejningen/skruen. Hele holdet skal udføre det samme hop med arme og ben i den samme position. Hvis ikke andet er nævnt er placeringen af arme valgfri for holdet. Når der landes i frontliggende, skal kroppen være horisontal inden landing (tolerance 20°). Det betyder at skuldre, hofter og hæle alle er i samme højde. Elementer udført med fod i skulder/hovedhøjde er den laveste del af foden med til at definere højden. Hele foden (både hæl og tæer) skal være i den krævede højde. Ikke flere end 3 skridt (gå eller løb) er tilladt inden ethvert hop ifølge koreografien I hop med skruer skal alle gymnaster starte hoppet med front i samme retning ifølge koreografien. (Gældende i hop, men ikke i spring og hink).</p>						
2.1 HOP		Et hop har et afsæt med to fødder og lander på to fødder (a), en fod (b) eller i frontliggende (c)				
2.1 A Hop starter og slutter med 2 fødder	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	
Strakt hop med skrue Kroppen skal være strakt i svævefasen. Skruen skal være afsluttet i luften. Valgfri placering af armene.	J201  180°	J401  360°	J601  540°	J801  720°		
Lukket hop med skrue Lukket position (hofte og knæ i vinkel 90°, tolerance 15°) skal være synlig under hoppet. Skruen skal være afsluttet i luften. Valgfri placering af armene.	J202  180°	J402  360°		J802  540°	J1002  720°	
Hoftebøjet hop med spredte ben (splithop) Bendeling 135° og en klar hoftebøjning på 90° (tolerance på bendeling og hoftebøjning 15°). Ben strakte uden et spark. Undtaget J203, hvor splitspring ikke er påkrævet.	J203  X-hop		J603  180°	J803  360°	J1003  540°	





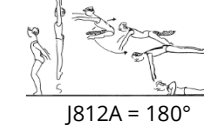

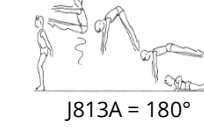
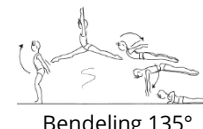
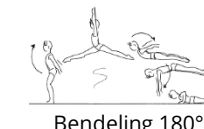
Appendix A1.1 - Rytme - Oversigt over sværheder
Liga og Danmarksserien

2.1 A Hop - fortsat	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Ring hop Hovedet skal bagover. Hovedet og fødderne definerer hoppet. Benene må være spredte. Ingen tolerance for højden på fødderne.				J804  Fødder i skulderhøjde	J1004  Fødder i hovedhøjde
Ring hop med drejning Fødderne skal nå skulderhøjde på et tidspunkt under hoppet. Ingen tolerance for højden på fødderne. Skruen skal udføres i luften.					J1005  180°
"Zigzag" hop med og uden skrue Den rigtige "zigzag"-position skal være tydelig under hoppet: Begge ben skal have en 90° bøjning og en bendeling på 135° (tolerance 15°). Højden på bagfoden eller skruen definerer elementet. Ingen tolerance for højden på foden. Skruen skal fuldføres i luften.	J206  >135°	J406  180°			J1006  "Zigzag" ringhop Fri fod i hovedhøjde
Kosak hop Det ene ben skal være strakt, det andet bøjet. Hofte og bøjet knæ skal være i vinkel 90° (tolerance 15°). Ved skrue, skal denne fuldføres i luften.	J207 	J407  180°		J807  360°	
Spagathop I J408 og J1008 skal begge ben være strakte, ingen spark. Bendelingen angiver værdien af hoppet.		J408  Bendeling 135°			J1008  Bendeling 180°












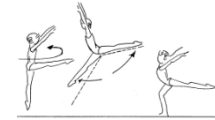
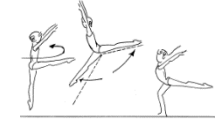

Appendix A1.1 - Rytme - Oversigt over sværheder
Liga og Danmarksserien

2.1 B Hop starter på to fødder og slutter på en fod	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<p>Sissone Forreste ben minimum i en vinkel på 45° (Ingen tolerance). I J1009 A/B er der ingen tolerance for højden på foden.</p>		<p>J409 </p> <p>Bendeling 135°</p>		<p>J809 </p> <p>Bendeling 180°</p>	<p>J1009 A/B </p> <p>Fod i hovedhøjde J1009A uden skrue J1009B med 180° skrue</p>
<p>"Zigzag" hop med og uden skrue Den rigtige "zigzag"-position skal være tydelig under hoppet: Begge ben skal have en 90° bøjning og en bendeling på 135° (tolerance 15°). Højden på bagfoden eller skruen definerer elementet. Ingen tolerance for højden på foden. Skruen skal fuldføres i luften.</p>	<p>J210 </p>	<p>J410 </p> <p>180°</p>			<p>J1010 </p> <p>"Zigzag" ringhop Fri fod i hovedhøjde</p>



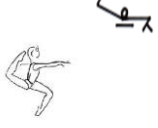

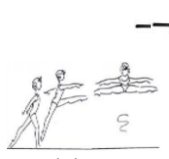
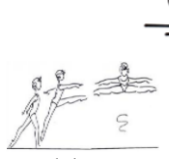
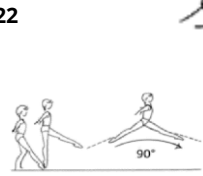
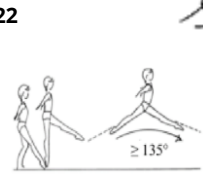
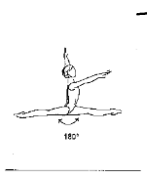
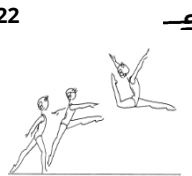
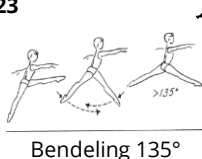
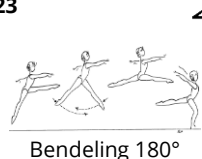

Appendix A1.1 - Rytme - Oversigt over sværheder
Liga og Danmarksserien

2.1 C Hop slutter i frontliggende	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<p>Lukket hop med eller uden skrue til forsidelanding</p> <p>Lukket position (hofte og knæ i vinkel 90°, tolerance 15°) skal være tydelig under hoppet. Skrue på 180° skal være fuldført inden den lukkede position. Ved skrue på 360° eller mere skal skruen være færdig inden landing. Kroppen skal være horisontal inden landing.</p>		<p>J411</p> 	<p>J611</p>  <p>180°</p>	<p>J811</p>  <p>360°</p>	
<p>Shushunova med og uden skrue</p> <p>Bendeling 135° og en klar hoftebøjning på 90° (tolerance 15° på bendeling og hoftebøjning) inden forsidelanding. Kroppen skal være horisontal inden landing. Ved skrue skal drejningen udføres i luften.</p>			<p>J612</p> 	<p>J812 A/B</p>  <p>J812A = 180° J812B = 360°</p>	
<p>Hoftebøjet hop til forsidelanding med og uden skrue</p> <p>Klar hoftebøjning på 90° (tolerance 15°) inden landing til forsidelanding, strakte samlede ben. Kroppen skal være vandret inden landing. Skruen skal færdiggøres i luften.</p>			<p>J613</p> 	<p>J813 A/B</p>  <p>J813A = 180° J813B = 360°</p>	
<p>Spagathop til forsidelanding</p> <p>Ben skal være strakte, ingen spark. Bendelingen angiver værdien på springet. Kroppen skal være vandret inden landing.</p>			<p>J614</p>  <p>Bendeling 135°</p>	<p>J814</p>  <p>Bendeling 180°</p>	

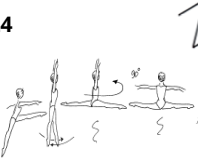
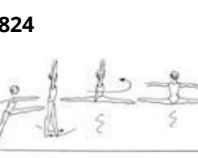
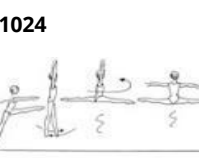
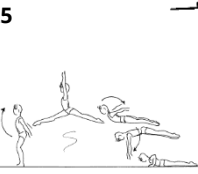
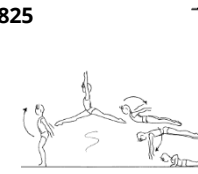


Appendix A1.1 - Rytme - Oversigt over sværheder
Liga og Danmarksserien

2.2 SPRING					
Et spring udføres med afsæt på en fod og lander på den anden (a), begge fødder (b) eller frontliggende (c)					
Undtagelse: veksel spagat i række 23 og 24					
2.2 A Spring starter på en fod og lander på den anden	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Strakt spring med skrue Kroppen skal være strakt i svævefasen. Skruen skal være afsluttet i luften. Valgfri placering af armene.		J415  360°	J615  540°		
Kattespring med eller uden skrue Bøjede ben. Benshift under springet. Begge lår skal på et tidspunkt under hoppet være i vandret. Skruen skal færdiggøres i luften.	J216 	J416  180°	J616  360°	J816  540°	J1016  720°
Sakspring Strakte ben. Benshift skal ske under hoppet. Første ben skal nå vandret (ingen tolerance)	J217  Bendeling 90°	J417  Bendeling 120°	J617  Bendeling 135°		
Sakspring 180° (Entrelacé) Strakte ben. Benshift skal ske under springet. Første ben skal nå vandret (ingen tolerance). Skruen skal ske under hoppet. Bendeling efter skruen definerer elementet.		J418 		J818  Bendeling 135°	J1018  Bendeling 180°
					J1019 A/B 


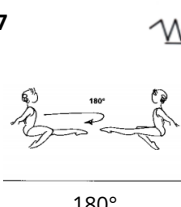
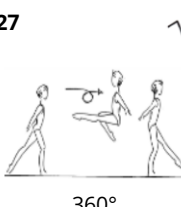


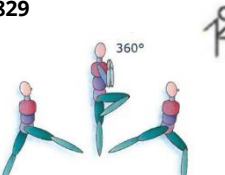

Appendix A1.1 - Rytme - Oversigt over sværheder
Liga og Danmarksserien

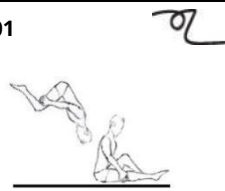
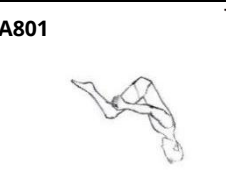
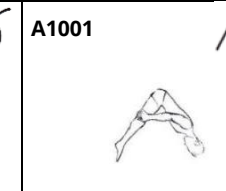
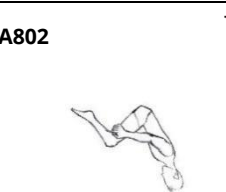
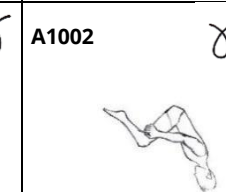
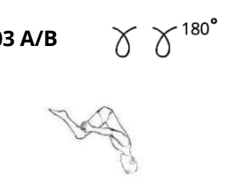
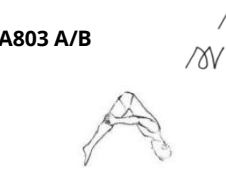
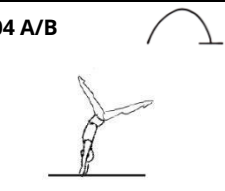
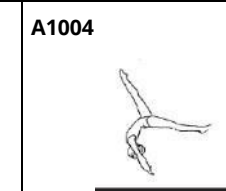
<p>Butterfly Bendeling. Overkroppen skal være i horisontal, benene skal være over horisontalt niveau (ingen tolerance) A maven opad B maven nedad</p>					 <p>Butterfly forlæns eller baglæns</p>
<p>2.2 A Spring - fortsat</p>	<p>02</p>	<p>0,4</p>	<p>0,6</p>	<p>0,8</p>	<p>1,0</p>
<p>"Zigzag" spring Den rigtige "zigzag"-position skal være tydelig under springet: begge ben skal have en 90° vinkel og en bendeling på 135° (tolerance 15°), højden på bagfoden eller skruen definerer elementet. Ingen tolerance for højden på foden.</p>		<p>J420</p> 		<p>J820</p>  <p>"Zigzag" ringhop Fod i hovedhøjde</p>	
<p>Hoftebøjning spring med spredte ben (splitspring) med og uden skrue Bendeling 135°, en klar hoftebøjning på 90° og ben strakte uden et spark.</p>		<p>J421</p>  <p>Bendeling 135°</p>	<p>J621</p>  <p>Bendeling 135° 90° drejning</p>	<p>J821</p>  <p>Bendeling 135° 180° drejning</p>	
<p>Spagatspring I J222, J422 og J822 skal begge ben være strakte, ingen spark. Bendelingen angiver værdien af springet. I J1022 vandret ring hop: Forreste ben strakt og vandret, bagerste fod i skulderhøjde eller højere (ingen tolerance)</p>	<p>J222</p>  <p>Bendeling 90°</p>	<p>J422</p>  <p>Bendeling 135°</p>		<p>J822</p>  <p>Bendeling 180°</p>	<p>J1022</p>  <p>Bendeling 135°</p>
<p>Veksel spagat spring I J623 og J823 skal begge ben være strakte, ingen spark. Første ben skal svinges fremad mindst 45° inden benskift. Bendelingen efter benskift angiver værdien på springet. I J1023 skal det første ben være strakt og foden skal være i skulderhøjde eller højere (ingen tolerance)</p>			<p>J623</p>  <p>Bendeling 135°</p>	<p>J823</p>  <p>Bendeling 180°</p>	<p>J1023</p>  <p>Fod i skulderhøjde Bendeling 135°</p>

Appendix A1.1 - Rytme - Oversigt over sværheder
Liga og Danmarksserien

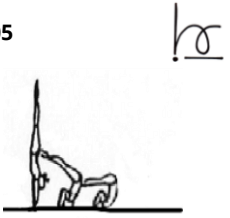



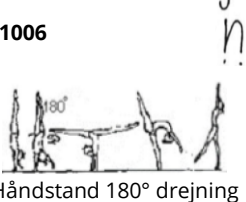
2.2 B Spring landing på to fødder	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<p>Veksel spagat spring med skrue Begge ben skal være strakte, ingen spark. Første ben skal svinges fremad mindst 45° inden benskift. Bendelingen efter benskift angiver værdien på springet. Skruen skal være færdig i luften.</p>			<p>J624 </p> <p>Bendeling 135° 90° drejning</p>	<p>J824 </p> <p>Bendeling 135° 180° drejning</p>	<p>J1024 </p> <p>Bendeling 180° 180° drejning</p>
2.2 C Spring starter på en fod og lander i frontliggende	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<p>Spagat spring til forsidelanding Benene skal være strakte, ingen spark. Bendelingen angiver værdien på springet. Kroppen skal være vandret inden landing.</p>			<p>J625 </p> <p>Bendeling 135°</p>	<p>J825 </p> <p>Bendeling 180°</p>	
<p>Veksel spagat spring til forsidelanding Begge ben skal være strakte, ingen spark. Første ben skal svinges fremad mindst 45° inden benskift. Bendelingen efter benskift angiver værdien på springet. Kroppen skal være vandret inden landing.</p>			<p>J626 </p> <p>Bendeling 135°</p>	<p>J826 </p> <p>Bendeling 180°</p>	

Appendix A1.1 - Rytme - Oversigt over sværheder
Liga og Danmarksserien



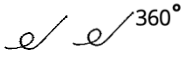




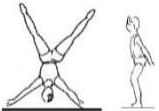







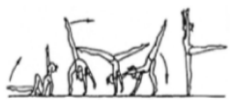

2.3 HINK	Et hink har afsæt fra en fod og lander på den samme fod				
	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<p>Kosak hink med og uden skrue Et ben strakt det andet bøjet. Hofte og knæ vinkel 90° (tolerance 15°). Skrue skal udføres i luften.</p>	<p>J227 </p>	<p>J427 </p> <p>180°</p>			<p>J1027 </p> <p>360°</p>
<p>Strakt hink med skrue Kroppen strakt i luften. Skrue afsluttet i luften. Placeringen af armene er valgfri</p>				<p>J828 </p> <p>360°</p>	<p>J1028 </p> <p>540°</p>
<p>Lukket hink med skrue Lukket position (hofte- og knævinkel 90°, tolerance 15°) skal være synlig under hinket. (For J829 et ben bøjet og et ben strakt) Skruen skal færdiggøres i luften. Placeringen af armene er valgfri.</p>				<p>J829 </p> <p>360°</p>	<p>J1029 </p> <p>360°</p>

3 AKROBATISKE ELEMENTER		Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende				
3.1 FORLÆNS ELEMENTER	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	
<p>Forlæns salto fra en fod til en fod Undtagelse: I A601 - landing i siddende position.</p> <p>I A601 skal landingen i siddende position være med hænder og fødder inden landing af nogen anden del af kroppen</p>			<p>A601 </p> <p>Salto siddende</p>	<p>A801 </p> <p>Salto lukket</p>	<p>A1001 </p> <p>Salto hoftebøjet</p>	
<p>Forlæns salto fra en fod til to fødder</p>				<p>A802 </p> <p>Salto lukket</p>	<p>A1002  180°</p> <p>Salto lukket 180°</p>	
<p>Forlæns salto fra to fødder</p> <p>A version: fra to fødder til to fødder B version: fra to fødder til to fødder med en halv skrue</p>			<p>A603 A/B  180°</p> <p>Lukket salto Lukket salto 180°</p>	<p>A803 A/B  180°</p> <p>Hoftebøjet salto Hoftebøjet salto 180°</p>		
<p>Kraftspring</p> <p>A version: fra en fod til en fod B version: fra en fod til to fødder</p>			<p>A604 A/B </p> <p>Kraftspring</p>		<p>A1004 </p> <p>Frit kraftspring</p>	

Appendix A1.1 - Rytme - Oversigt over sværheder
Liga og Danmarksserien






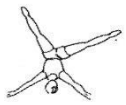






3.1 Forlæns elementer - fortsat	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<p>Elementer med forlæns rulle Bøjede arme når der rulles er valgfrit for holdet. I A605 og A1005 må fødderne ikke røre gulvet. Momentum fra forlæns rulle bruges hele vejen gennem elementet. (intet stop, ikke hoved på gulvet)</p>	<p>A205</p>  <p>Håndstand til forlæns rulle</p>		<p>A605</p>  <p>Endo rulle</p>		<p>A1005</p>  <p>Endo rulle til håndstand</p>
<p>Forlæns walkover</p>		<p>A406</p>  <p>Walkover forlæns</p>			<p>A1006</p>  <p>Håndstand 180° drejning til walkover</p>


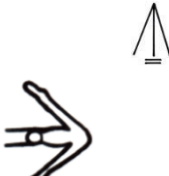
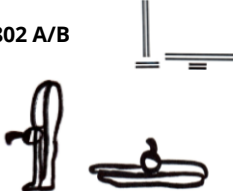
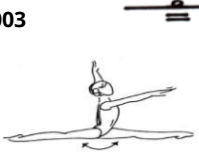



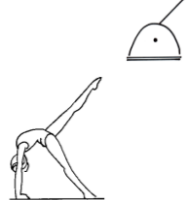
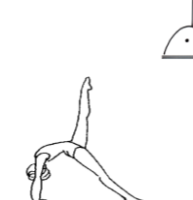
Appendix A1.1 - Rytme - Oversigt over sværheder
Liga og Danmarksserien

3.2 BAGLÆNS ELEMENTER	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Baglæns salto Afsæt og landing på to fødder A version: lukket/strakt salto uden skrue B version: lukket/strakt salto med hel skrue C version: hoftebøjet salto			A607 A/B/C   Lukket/hoftebøjet salto		A1007 A/B   Strakt salto
Baglæns gainer salto A608 og A808: afsæt fra et ben, landing på to ben A1008: afsæt fra et ben, landing på det andet ben			A608  Gainer salto lukket	A808  Gainer salto hoftebøjet	A1008  Gainer salto strakt
Baglæns elementer A609 går gennem håndstand med afslutning i frontliggende position. I A809 er afsættet fra et ben med landing på det andet ben.	A209  Rondat	A409  Flick-flak	A609  Flick-flak til håndliggende	A809  Gainer til flick-flak	
Baglæns rulle element Det er valgfrit om albuen bøjes		A410  Baglæns rulle til håndstand		A810  Baglæns rulle til håndstand med 180° drejning	A1010  Baglæns rulle til håndstand med 360° drejning
Baglæns walkover elementer		A411  Walkover baglæns	A611  Walkover baglæns fra siddende position (valdez)		A1011  Valdez med 360° drejning i håndstand

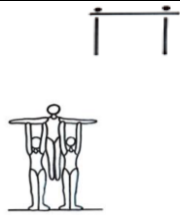
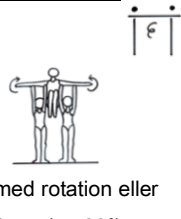
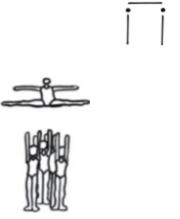
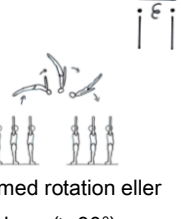
Appendix A1.1 - Rytme - Oversigt over sværheder
Liga og Danmarksserien

Appendix A1.1 - Rytme - Oversigt over sværheder
Liga og Danmarksserien

3.3 SIDELÆNS ELEMENTER	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Sidelæns salto Lukket position i en sidelæns rotation. Elementet skal være sidelæns i hele svævefasen. Afsæt fra én eller to fødder er valgfrit for den enkelte gymnast.					A1012   Sidelæns salto
Sidelæns elementer A version: Mølle med en hånd B version: Mølle med to hænder	A213 A/B   Mølle med en eller to hænder				A1013   Fri vejrmølle
3.4 BLANDEDE ELEMENTER	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Forskellige walkover elementer			A614   Walkover forlæns til baglæns (tic toc)		A1014   Walkover baglæns med 180° drejning til forlæns walkover
Forskellige elementer					A1015   Flik-flak med 180° skrue til håndstand til forlæns walkover eller kraftspring

4 FLEKSIBILITETS ELEMENTER		Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende			
Alle gymnaster på holdet skal udføre det samme fleksibilitets element, som skal udføres på samme tid ifølge koreografien. Positionen skal vises tydeligt, men behøver ikke at blive holdt stille. Benene skal være strakte og den krævede bendeling skal opfyldes (15° tolerance). At vise ekstra fleksibilitet har ikke nogen effekt på sværhedsværdien. Kravet til overkroppens bøjning skal være helt opfyldt, ingen tolerance.					
Fleksibilitets elementer	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Foroverbøjet breddsiddende Bendeling skal være mindst 90° F401: overkroppen bøjet 45° F801: overkroppen bøjet hele vejen ned, brystet rører gulvet.		F401  Japana 45°		F801  Japana	
Høftbøjet lukning A version: Stående B version: Siddende I høftbøjet lukning skal brystet/skuldrene røre de strakte ben. Benene skal være samlede (15° tolerance)				F802 A/B  Stående eller siddende	
Spagat med 180° bendeling Overkroppens position er valgfri for holdet					F1003  180° spagat
Split med 180° bendeling Overkroppens position er valgfri for holdet					F1004  180° split
Brogang Position og vinkel på det frie ben definerer elementet. Skulderne skal mindst være lige over hænderne (defineret ved en vertikal lige linje gennem centret af skuldrene) Ingen tolerance på det frie bens højde		F405  Lår lodret	F605  Ben 45° fra lodret	F805  Ben lodret	F1005  Ben lodret

Appendix A1.1 - Rytme - Oversigt over sværheder
Liga og Danmarksserien

5 GRUPPE ELEMENTER		Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende				
Gruppe elementer		0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<p>Løft I G601 skal den løftende gymnast(er) være løftet fra gulvet i mindst 2 sekunder. I G1001 er rotation/skrue under løftet målt fra gulv til gulv.</p>				<p>G601</p>  <p>Løft</p>		<p>G1001</p>  <p>Løft med rotation eller skrue ($\geq 180^\circ$)</p>
<p>Kast Den/de kastede gymnaster skal vise en tydelig svævefase, hvor gymnasten er fri fra de støttende gymnaster. G802 Rotation/skrue under kastet måles under svævefasen.</p>				<p>G802</p>  <p>Kast</p>	<p>G1002</p>  <p>Kast med rotation eller skrue ($\geq 90^\circ$)</p>	