

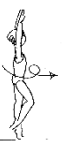








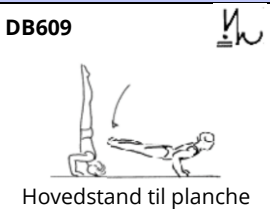


## APPENDIX A1.2 - REGIONS RÆKKEN

| <b>RYTME - OVERSICHT OVER SVÆRHEDER</b>   |  |  |  |  |   |
|---|--|--|--|--|---|
| For at opnå sværhedsværdien for elementet skal det opfylde sværhedskravene for det specifikke element   |  |  |  |  |   |
| <b>1 BALANCER</b>   |  | Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende |  |  |   |
| <b>1.1 A DYNAMISKE BALANCER - PIROUETTER</b>  |  |  |  |  |   |
| <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 (<math>\geq 15^\circ</math> tolerance). Krav om bendeling skal være opfyldt (<math>15^\circ</math> 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> |  |  |  |  |   |
| <b>Pirouetter</b>   | <b>0,2</b>   | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>  |
| <b>Forlæns</b>  | <b>DB201</b> → ○<br><br>360°  |  | <b>DB601</b> → ∅<br><br>540°  | <b>DB801</b> → ⊗<br><br>720°  | <b>DB1001</b> → ⊗<br><br>900°  |
| <b>Baglæns</b>  | <b>DB202</b> ← ○<br><br>360° |  | <b>DB602</b> ← ∅<br><br>540° | <b>DB802</b> ← ⊗<br><br>720° | <b>DB1002</b> ← ⊗<br><br>900° |

### 1.1 B DYNAMISKE BALANCER - POWER ELEMENTER




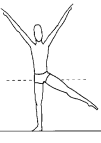





En håndstand som start eller slutposition skal have strakte arme (tolerance 45°), strakte samlede ben (tolerance 15°) og strakt hofte.

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  $\geq 3$  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

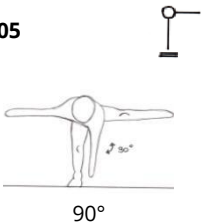
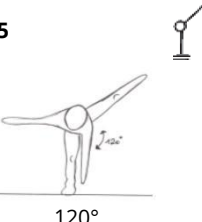
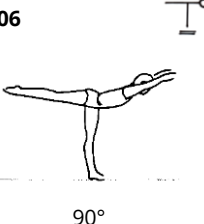
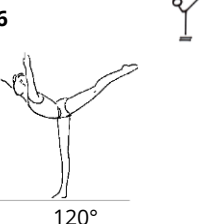
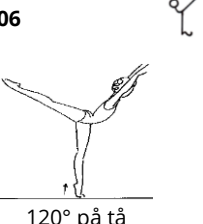
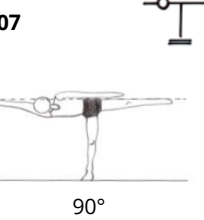
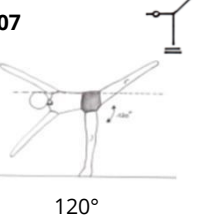
| Power Elementer   | 0,2 | 0,4  | 0,4   | 0,4   | 0,4 |
|---|-----|--|---|---|-----|
| <b>Fra hovedstand til planche</b><br>Fra kontrolleret hovedstand, kroppen skal være strakt, sænkning til planche støttet med albuer. Ben samlede og strakte ( DB409 undtaget)               |     | DB409 <br>Hovedstand til frø | DB609 <br>Hovedstand til planche |   |     |
| <b>Fra håndstand til støtte</b><br>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 <br>Håndstand til frø      | DB1010 <br>Håndstand til planche |     |

## 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  | 0,4  | 0,4   | 0,4  |
|---|---|--|--|---|--|
| <b>Sidelæns balance med håndstøtte</b><br>Det frie ben ud til siden støttes med hånden.<br>Kroppen skal være lodret.<br>Bendeling/tåspidspositionen definerer elementet.<br>SB1001: Om benet støttes med hånden er valgfrit (en hånd, to hænder, arm) |   |  | <b>SB601</b><br><br>120°  | <b>SB801</b><br><br>120° på tå   | <b>SB1001</b><br><br>180°       |
| <b>Sidelæns balance uden håndstøtte</b><br>Det frie ben ud til siden uden støtte med hånden.<br>Kroppen skal være lodret. Bendelingen/tåspids position definerer elementet  | <b>SB202</b><br><br>Ben <90° | <b>SB402</b><br><br>90° |  | <b>SB802</b><br><br>120°         | <b>SB1002</b><br><br>120° på tå |
| <b>Front balance</b><br>Det frie ben fremad med hjælp fra hånd/hænder.<br>Bendeling/tåspids position definerer elementet.   |   |  | <b>SB603</b><br><br>120° | <b>SB803</b><br><br>120° på tå |  |

Appendix A1.2 - Rytme - Oversigt over sværheder  
Regionsrækken

| Stående balancer - fortsat  | 0,2 | 0,4  | 0,4  | 0,6   | 0,6  |
|---|-----|--|--|---|--|
| <b>Sidelæns balance</b><br>Overkroppen skal være horisontal. Det frie ben til siden. Hælen definerer vinklen til hoften. Bendeling definerer elementet  |     | <b>SB605</b><br><br>90° | <b>SB805</b><br><br>120°  |   |  |
| <b>Ligevægt/scale</b><br>Overkroppen skal være horisontal eller over. Bendeling/tåspids position definerer elementet  |     | <b>SB406</b><br><br>90° |  | <b>SB806</b><br><br>120° | <b>SB1006</b><br><br>120° på tå |
| <b>Sidelæns ligevægt/scale uden hjælp fra hånd</b><br>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). Hoften skal være udstrakt, overkroppen må ikke være drejet. (tolerance 15°) |     | <b>SB807</b><br><br>90° | <b>SB1007</b><br><br>120° |   |  |

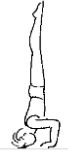
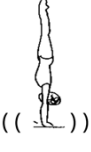
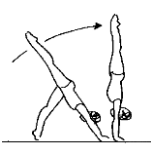




### 1.3 HÅNDSTØTTEDE BALANCER

I en håndstøttet balance holdes kroppen i en statisk position i mindst 2 sekunder (HB601 undtaget). 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).






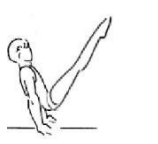

I det tilfælde at kroppen eller dele af kroppen som f.eks. benene bevæger sig en anelse, men hænderne ikke bevæger sig opnås sværhedsværdien stadig.




















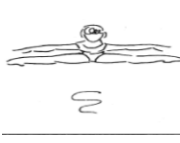




At læne sig op ad armene er ikke tilladt i katete, hvor benene er løftet over horisontalt niveau.

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.




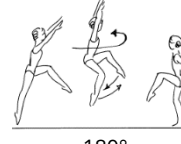





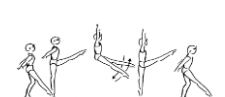
| Håndstøttede balancer  | 0,2  | 0,4   | 0,4   | 0,6  | 1,0   |
|--|--|---|---|--|---|
| <b>Hovedstand/håndstand</b><br>I HB201 er hovedet tilladt på gulvet, udført med strakte samlede ben.<br>I HB601 er det tilladt at flytte hænderne<br>I HB1001 skal armene være strakte (tolerance 45°) og placeringen af benene skal være den samme for hele holdet og over hoftehøjde.  |  | HB201<br>  |   | HB601<br> | HB1001<br> |
| <b>Planche på albuer/strakte arme med bendeling</b><br>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<br> Frø | HB402<br>  |   |  |   |
| <b>Planche på albuer/strakte arme med samlede ben</b><br>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<br> | HB603<br> |  |   |

Appendix A1.2 - Rytme - Oversigt over sværheder  
Regionsrækken

| Håndstøttede balancer - fortsat  | 0,2  | 0,4  | 0,4   | 0,4   | 0,4  |
|--|--|--|---|---|--|
| <p><b>Katete med bendeling</b><br/>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><b>Katete med samlede ben</b><br/>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> |

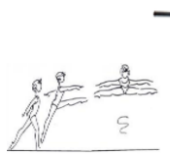
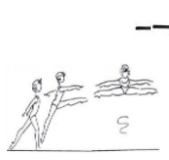
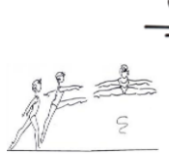
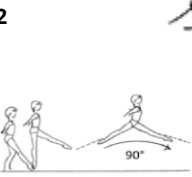
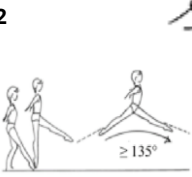

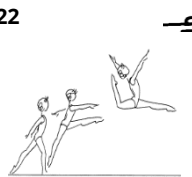
| <b>2 HOP (INKL. SPRING OG HINK)</b>  |   | Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende  |  |  |   |            |
|--|---|---|--|--|---|------------|
| <p>En genkendelig figur skal vises i luften. F.eks. strakte arme og ben, strakt skuldervinkel og korrekt kropslinje når det er krævet.<br/>           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.<br/>           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.<br/>           I afsæt og landing definerer hoften graderne for drejningen/skruen.<br/>           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.<br/>           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.<br/>           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.<br/>           Ikke flere end 3 skridt (gå eller løb) er tilladt inden ethvert hop ifølge koreografien<br/>           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> |   |   |  |  |   |            |
| <b>2.1 HOP</b>   |   | Et hop har et afsæt med to fødder og lander på to fødder (a), en fod (b) eller i frontliggende (c)  |  |  |   |            |
| <b>2.1 A Hop starter og slutter med 2 fødder</b>   | <b>0,2</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b> |
| <b>Strakt hop med skrue</b><br>Kroppen skal være strakt i svævefasen. Skruen skal være afsluttet i luften. Valgfri placering af armene.  | <b>J201</b> <br><br>180°      | <b>J401</b> <br><br>360°  | <b>J601</b> <br><br>540°     | <b>J801</b> <br><br>720°     |   |            |
| <b>Lukket hop med skrue</b><br>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.   | <b>J202</b> <br><br>180°     | <b>J402</b> <br><br>360° |  | <b>J802</b> <br><br>540°    | <b>J1002</b> <br><br>720°    |            |
| <b>Hoftebøjet hop med spredte ben (splithop)</b><br>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.   | <b>J203</b> <br><br>X-hop |   | <b>J603</b> <br><br>360° | <b>J803</b> <br><br>540° | <b>J1003</b> <br><br>720° |            |

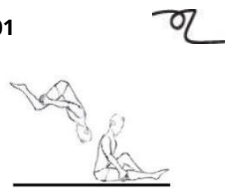
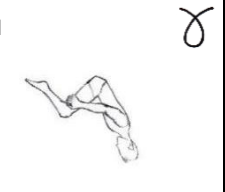

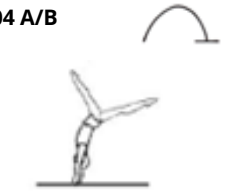

Appendix A1.2 - Rytme - Oversigt over sværheder  
Regionsrækken

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


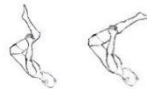
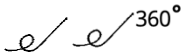

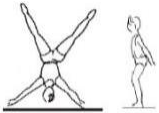

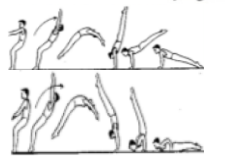





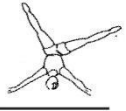




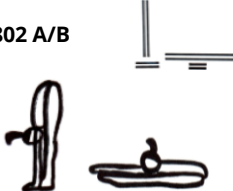
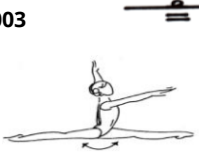



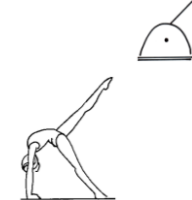
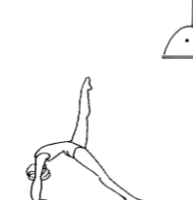
Appendix A1.2 - Rytme - Oversigt over sværheder  
Regionsrækken

| 2.2 A Spring - fortsat  | 0,2   | 0,4  | 0,4   | 0,4  | 0,4   |
|---|---|--|---|--|---|
| <p><b>Hoftebøjet spring med spredte ben (splitspring) med og uden skrue</b><br/>Bendeling 135°, en klar hoftebøjning på 90° og ben strakte uden et spark.</p>   |   | <p>J421 <br/>Bendeling 135°</p> | <p>J621 <br/>Bendeling 135°<br/>90° drejning</p> | <p>J821 <br/>Bendeling 135°<br/>180° drejning</p> |   |
| <p><b>Spagatspring</b><br/>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 <br/>Bendeling 90°</p> | <p>J422 <br/>Bendeling 135°</p> |   | <p>J822 <br/>Bendeling 180°</p>                   | <p>J1022 <br/>Bendeling 135°</p> |

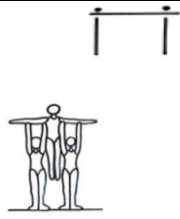
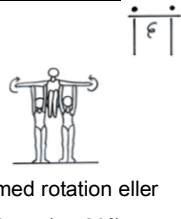
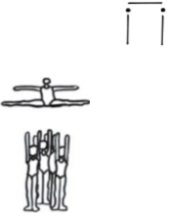
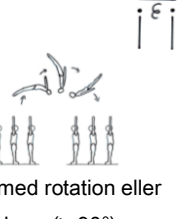
| <b>3 AKROBATISKE ELEMENTER</b>   |            | Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende  |  |  |   |
|--|------------|---|--|--|---|
| <p>Akrobatiske elementer skal overholde normerne i TeamGym. Arme, ben og skuldervinkel skal være strakte når det er krævet. Kropsposition skal være ifølge elementets definition. Forskellige landingspositioner er tilladt så længe der landes med fødderne først (Hvis ikke andet er beskrevet). I elementer med skrue er tolerancen 45° fra den normerede skruerotation. Nogle elementer har forskellige versioner (A/B/C). Ikke flere end 3 skridt (gang eller løb) er tilladt før et sværhedselement ifølge koreografien. I elementer med drejning i håndstand er det ikke nødvendigt for holdet at vise håndstanden (med strakte arme, strakt hofte og strakte samlede ben) inden drejning. Når der skrues, kan benene være delte (over hoftehøjde og hele holdet i den samme position). Det er det ikke nødvendigt at hele holdet udfører skruen i den samme retning. Skruen måles fra hoften, 45° tolerance.</p> |            |   |  |  |   |
| <b>3.1 FORLÆNS ELEMENTER</b>   | <b>0,2</b> | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>  |
| <p><b>Forlæns salto fra en fod til en fod</b><br/>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><b>A601</b> </p> <p>Salto siddende</p> | <p><b>A801</b> </p> <p>Salto lukket</p> | <p><b>A1001</b> </p> <p>Salto hoftebøjet</p> |
| <p><b>Kraftspring</b></p> <p><b>A version:</b> fra en fod til en fod<br/><b>B version:</b> fra en fod til to fødder</p>  |            |   | <p><b>A604 A/B</b> </p>                   |  |   |
| <p><b>Forlæns walkover</b></p>   |            | <p><b>A406</b> </p> <p>Walkover forlæns</p> |  |  |   |

Appendix A1.2 - Rytme - Oversigt over sværheder  
Regionsrækken

| 3.2 BAGLÆNS ELEMENTER  | 0,2   | 0,4   | 0,4  | 0,4  | 0,4   |
|--|---|---|--|--|---|
| <b>Baglæns salto</b><br>Afsæt og landing på to fødder<br><br><b>A version:</b> lukket/strakt salto uden skrue<br><b>B version:</b> lukket/strakt salto med hel skrue<br><b>C version:</b> hoftebøjet salto |   |   | <b>A607 A/B/C</b><br><br><br>Lukket/hoftebøjet salto |  | <b>A1007 A/B</b><br><br><br>Strakt salto  |
| <b>Baglæns elementer</b><br>A609 går gennem håndstand med afslutning i frontliggende position.<br>I A809 er afsættet fra et ben med landing på det andet ben.  | <b>A209</b><br><br>Rondat  | <b>A409</b><br><br>Flik-flak         | <b>A609</b><br><br>Flik-flak til håndliggende   | <b>A809</b><br><br>Gainer til flik-flak |   |
| <b>Baglæns walkover</b>  |   | <b>A411</b><br><br>Walkover baglæns |  |  |   |
| 3.3 SIDELÆNS ELEMENTER   | 0,2   | 0,4   | 0,4  | 0,4  | 0,4   |
| <b>Sidelæns elementer</b><br>A version: Mølle med en hånd<br>B version: Mølle med to hænder  | <b>A213 A/B</b><br><br><br>Mølle med en eller to hænder |   |  |  | <b>A1013</b><br><br><br>Fri vejrmølle |

| <b>4 FLEKSIBILITETS ELEMENTER</b>  |     | 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  | 0,4  | 0,4  | 0,4   |
| <b>Foroverbøjet breddsiddende</b><br>Bendeling skal være mindst 90°<br>F401: overkroppen bøjet 45°<br>F801: overkroppen bøjet hele vejen ned, brystet rører gulvet.  |     | <b>F401</b><br><br>Japana 45°   |  | <b>F801</b><br><br>Japana                     |   |
| <b>Høftbøjet lukning</b><br><b>A version:</b> Stående<br><b>B version:</b> Siddende<br>I høftbøjet lukning skal brystet/skuldrene røre de strakte ben. Benene skal være samlede (15° tolerance)  |     |  |  | <b>F802 A/B</b><br><br>Stående eller siddende |   |
| <b>Spagat med 180° bendeling</b><br>Overkroppens position er valgfri for holdet  |     |  |  |  | <b>F1003</b><br><br>180° spagat  |
| <b>Split med 180° bendeling</b><br>Overkroppens position er valgfri for holdet   |     |  |  |  | <b>F1004</b><br><br>180° split  |
| <b>Brogang</b><br>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)<br>Ingen tolerance på det frie bens højde   |     | <b>F405</b><br><br>Lår lodret | <b>F605</b><br><br>Ben 45° fra lodret | <b>F805</b><br><br>Ben lodret               | <b>F1005</b><br><br>Ben lodret |

Appendix A1.2 - Rytme - Oversigt over sværheder  
Regionsrækken

| <b>5 GRUPEELEMENTER</b>  |     | Teksten indeholder definitionen på elementet og billedet er vejledende |  |  |  |
|--|-----|--|--|--|--|
| <p>Alle gymnaster på holdet skal tage del i gruppeelementet og spille en aktiv rolle på et tidspunkt i enten et synligt løft fra gulvet eller et kast som kan laves sammen med hele holdet eller i grupper på mindst 3 gymnaster. Gruppeelementet skal udføres på samme tid ifølge koreografien, i grupper eller som et helt hold. Forskellige grupper skal udføre gruppeelementer med den samme kode men elementerne behøver ikke at være de samme. Rotation og skrue refererer altid til gymnast(er) der løftes eller kastes (ingen tolerance i rotation/skrue).</p> |     |  |  |  |  |
| Gruppelementer   | 0,2 | 0,4  | 0,4  | 0,4  | 0,4  |
| <p><b>Løft</b><br/>I G601 skal den løftende gymnast(er) være løftet fra gulvet i mindst 2 sekunder.<br/>I G1001 er rotation/skrue under løftet målt fra gulv til gulv.</p>   |     |  | <p><b>G601</b></p>  <p>Løft</p> |  | <p><b>G1001</b></p>  <p>Løft med rotation eller skrue (<math>\geq 180^\circ</math>)</p> |
| <p><b>Kast</b><br/>Den/de kastede gymnaster skal vise en tydelig svævefase, hvor gymnasten er fri fra de støttende gymnaster<br/>G802 Rotation/skrue under kastet måles under svævefasen.</p>  |     |  |  | <p><b>G802</b></p>  <p>Kast</p> | <p><b>G1002</b></p>  <p>Kast med rotation eller skrue (<math>\geq 90^\circ</math>)</p>  |