



Det Danske Trinsystem

for

Kvindelig Idrætsgymnastik (Trin 1-6)

Januar 2018

Senest redigeret oktober 2024

1. Indledning

Det Danske Trinsystem for Kvindelig Idrætsgymnastik består af seks trin. I dette materiale findes alle øvelser og beskrivelser for trin 1-6.

Trin 1-3 er designet til at forberede gymnasterne til at skulle konkurrere ved at fokusere på processen i at skulle lære en øvelse og en koreografi samt progressionen i de forskellige øvelser. Det anbefales derfor ikke, at man fokuserer på konkurrence/præstationsdelen i trin 1-3.

Der arrangeres dog regionale konkurrencer på trin 1-3.

På trin 4-6 arrangeres der regionale og nationale konkurrencer.

I kapitel 3 findes en beskrivelse og oversigt over beståelses-reglerne for at gå fra et trin til et andet.

2. Læsevejledning

Materialet er opdelt i kapitler, hvor kapitel 3 beskriver de generelle informationer om trinnene, herunder beståelseskrav og bonus muligheder.

Kapitel 4 beskriver de generelle fradrag.

Herefter følger der et kapitel for hvert trin, hvor øvelserne på hvert redskab er beskrevet. Der er tilknyttet en video til hver øvelse. Øvelserne kan ses på YouTube under GymDanmark's spilleliste "KIG trinøvelser 2018". Teksten/beskrivelserne af øvelser i materialet skal understøttes af videoerne, så det er lettere at forstå øvelserne i sin helhed. *Det er dermed teksten og fradragslisterne, der skal bedømmes efter.*

I kapitel 6 findes fradragstabeller for alle trin inddelt i redskaber.

Kapitel 7 er en ordbog, som beskriver nogle udvalgte positioner, som der i øvelsesbeskrivelserne i kapitel 5 er markeret med en (*).

Slutteligt er der pr. 1/1 2022 lavet en "Helpdesk", som ligger under kapitel 8. Her kan man læse om udvalgte fokuspunkter i de forskellige øvelser. Helpdesken er en hjælp til dommere, der læser op til at skulle dømme. Helpdesken fokuserer på trin 4-6, men kan også være en hjælp til dommere i trin 1-3.

3. Generelt om trin 1-6

3.1 Trinsystemet (trin 1-6)

Beståelse af trinøvelser

På Trin 1-3 niveau gennemføres der kun SM og JM. Det er trænerens vurdering, hvornår en gymnast er klar til at rykke til næste trin. Der kræves ingen pointsum for at bestå Trin 1-3.

På Trin 4-6 gennemføres både JM, SM og FM. For at bestå et trin skal alle fire redskaber gennemføres med en minimumsscore (se nedenstående skema).

Trin	Minimum alder	Pointsum for beståelse
1-3	6 år	Ingen (træners vurdering)
4	7 år	30 point AA i Trin 4 (75%)
5	7 år	31 point AA i Trin 5 (78%)
6	7 år	32 point AA i Trin 6 (80%)

Trin	Minimum alder	Pointsum for beståelse	Pointsum Gymnasten SKAL rykkes op til næste trin*
4	7 år	30 point AA i Trin 4 (75%)	34 point AA
5	7 år	31 point AA i Trin 5 (78%)	34 point AA
6	7 år	32 point AA i Trin 6 (80%)	35 point AA

Bonus Muligheder

Trin 3:

- Barre: baby kip

Trin 4:

- Hest: Yurchenko
- Barre: baby kip

Trin 5:

- Hest: Yurchenko

Bonus tæller for Hold-, All-Around-, Redskabs- og beståelsesresultater.

Nedgang i niveau

Hvis en gymnast har konkurreret i en GymDanmark konkurrence på et bestemt trin, kan hun ikke gå tilbage til et lavere trin i det samme konkurrencesår. Hvis hun ønsker at konkurrere på et lavere trin i det kommende konkurrencesår, kræver det en dispensation – se afsnit 3.5

Der kan kun gives tilladelse til, at gymnasten kan gå ét trin ned, og i forbindelse med vurderingen af ansøgningen lægges der vægt på, om ønsket skyldes skader, sygdom eller andre omstændigheder, der gør, at gymnasten ikke kan træne optimalt.

Efter et bestået trin, er det tilladt at blive på det respektive trin, undtagen at med en score af 34,00+ point (trin 4 og 5) eller 35,00+ point (trin 6). Hvis gymnasten får 34 point eller 35 point, så må gymnasten blive i hendes respektive trin for resten af den nuværende halvsæson (dvs. efterårssæson eller forårssæson). Gymnasten skal rykkes op til den næste trin / niveau i den først konkurrence, som hun deltager i, i den næste halv sæson.

4. Generelle fradrag

4.1 Generelt

- Træk alle fradrag, der leder op til et fald, men træk ikke fradrag i landing hvis der er fald.
- Det maksimale fradrag trukket på et moment må ikke overskride momentets værdi + 0,50, medmindre momentet udelades eller udføres med hjælp.
- Hvis en træner hjælper i et moment, så trækkes doble af momentsværdi + 0,5 fradrag for træner hjælp
- Alle momenter skal bedømmes med eller uden hjælp. Fradrag skal trækkes fra momenterne, som fejles.
- Alle øvelser må vendes, om gymnasten er højre- eller venstrebenet
- Der tages op til 0,3 for ændringer i den skrevne tekst i hele øvelsen.

lille	mellem	stor
0.1	0.2	0.3

- Husk, disse er obligatoriske øvelser, så mand skal følge teksten, men også fokusere på de tekniske og gymnastiske dele af momenterne i øvelser.
- Der kan også tages op til 0,3 i artistry fradrag

lille	mellem	stor
0.1	0.2	0.3

- Alle momenter, der er beskrevet udført på flad fod, må udføres i relevé (på tå), uden fradrag

Ændring eller udeladelse af momenter

- Ændre et moment: Træk værdien af momentet
 - f.eks. et 2-bens kraftspring, der bliver til et 1-bens kraftspring
- Udelade et moment eller ændre et moment til et helt andet moment: Træk det dobbelte af momentets værdi
 - f.eks. en kraftspring i stedet for en forlæns salto
- Undlade en del af et moment: Træk værdien af momentet
 - f.eks. gyngeskridt, hvor kun det ene udføres
- Ufuldstændigt stort moment: Værdien af momentet
 - f.eks. et kip, der ikke kommer op
- Ekstra momenter: 0,3
 - f.eks. ekstra vip i barren

Retningslinjer (guidelines) til bedømmelse af de store momenter + eksempler

- Udelade et moment eller ændre et moment til et helt andet moment: Træk det dobbelte af momentets værdi
- Få hjælp fra træneren på et moment (helt eller delvist): Træk det dobbelte af moments værdi + 0,5 i fradrag for træner hjælp + alle andre fradrag
- Forsøge momentet men det er ufuldstændigt: Træk moment værdi + alle andre fradrag
 - Eks. baglænsbro på bom, hænderne lander på bom, men fødderne rører ikke bom
 - OBS... der gives IKKE ½ værdi på momenterne
- Lave moment, men falde: Træk almindeligt fradrag
 - En baglænsbro på bom hvor hænder og mindst en fod lander på bommen, men gymnasten falder af alligevel

Generelle fradrag	lille	mellem	stor	specifik
Frdrag barre, bom og gulv				
Manglende dynamik (efter-øvelses-fradrag)	0.05	0.1	0.2	
Manglende rytme	0.1	0.2	0.3	0.4
Ukorrekte fodpositioner (flexede eller ikke spændte) i momenter (hver gang)	0.05			
Spredte ben	0.05	0.1	0.2	
Forkerte kroppspositioner	0.05	0.1	0.2	
Bøjede arme eller ben	0.1	0.2	0.3	
Balancefejl; Lille, mellem, stor.	0.1	0.2	0.3	
Fald på eller af redskab.				0.5
Koncentrationspause (mere end 2 sek)	0.1			
Barre				
Justering af hænder i overgreb eller fødder i op og stå på stangen	0.1			
Alternative greb	0.05	0.1	0.2	
Snitte eller røre redskab eller måtte med fod/fødder.			0.3	
Ramme måtte med fuld vægt på fod/fødder				0.5
Ekstra vip eller sving.			0.3	
Pause mellem momenter, hvor der ikke er angivet pause (hver gang)			0.2	
Bom og gulv				
Manglende drop af hæl i pirouettevendinger	0.05			
Ulige benspredning i hop og spring	0.05	0.1		
Ikke i releve (på tå) ved 180* og 360* pirouetter på én fod	0.05	0.1		
Går ikke gennem "lunge-position" med arme ved ørene, når indikeret (fx håndstand)	0.1			
Manglende spagat	0.05	0.1	0.2	
Overrotation eller underrotation i pirouetter	0.05	0.1	0.2	

Ekstra spark til håndstand			0.3	
Stop i springserier på gulv i trin 1-5			0.3	
Stop i springserier på gulv i trin 6				0.5
Gribe fat på bommen for at undgå fald			0.3	
Manglende højde i gymnastiske hop og spring	0.05	0.1	0.2	
“Manglende tempo i momenter med håndisætning” (fx flikflak eller flikflak+salto)	0.05	0.1	0.2	
Manglende højde i akrobatiske spring og saltoer	0.1	0.2	0.3	
Fodarbejde (højt på tå, uadrotation, spændt) (efter-øvelses-fradrag)	0.1	0.2	0.3	0.5
Artistry: Manglende præsentation (efter-øvelses-fradrag)	0.1	0.2	0.3	
Følger ikke det angivne mønster af øvelsen (jf. tegning)			0.3	
Gymnaster fra samme klub har ikke samme koreografi (KUN i trin 6 og skal trækkes fra hver gymnast			0.3	

Landing				
Lille hop eller justering af fødder	0.05			
Ekstra armsving i landing	0.05	0.1		
Skridt efter landing (hver skridt, max 0.4)	0.1			
Stort skridt eller hop		0.2		
Dyb landing (squat)			0.3	
Berøring af måtte eller redskab med en eller begge hænder eller krop efter landing				0.5
Snitte eller ramme			0.3	
Vægt på hænder eller fald på måtte eller opad redskab				0.5
Snitte eller ramme			0.3	
Ej landing med fødderne først i salto eller afspring = ikke færdiggørelse af moment Værdien af momentet + 0,5 for fald				0.5

Oversigt over fradrag, der tages efter øvelsen

Barre:			
- rytme	0.1	0.2	0.4
- dynamik	0.05	0.1	0.2
Bom og Gulv:			
- dynamik	0.05	0.1	0.2
- artistry	0.1	0.2	0.3
- rytme	0.1	0.2	0.4
- fodarbejde	0.1	0.3	0.5
Ændring tekst:	0.1	0.2	0.3

Neutrale fradrag tages af hver dommer

- Hjælp fra træner: Det dobbelte af momentets værdi **+ 0,5 fradrag for træner hjælp**

F.eks. En gymnast laver i trin 6 1-bens flikflak på bommen med trænerhjælp. Fordi 1-bens flikflak har en værdi på 0,8, koster dette 1,6 i fradrag + 0,5 fradrag for træner hjælp. Ydermere trækkes fradrag for bøjede ben, bøjede arme, forkert kropspose, balancefejl eller andre generelle fradrag, som gymnasten måtte have.

Frdrag, der tages fra gennemsnittet af overdommeren

Der skal i hvert dommerpanel være en overdommer. Overdommerens pligter er:

- Må anbefale en ændring af karakteren, men IKKE kræve en ændring
- Give tegn til at gymnasten må starte
- Tjekke at alle frdragene ligger inden for reglerne om afvigelser
- Sørge for at evt. ekstra frdrag bliver ført på papiret
Bestemme hvornår en gymnast må starte forfra, eller fortsætte en øvelse, hvis der har været en teknisk fejl
- Skal notere, hvis der gives advarsler for påklædning eller signalering, og give dem videre til de andre dommerpaneler

Overdommerens pligter er desuden at tage følgende frdrag fra den endelige karakter:

- Ukorrekt tapening eller støttebind
 - støttebind og tape skal være hudfarvet 0,1 på alle deltagende redskaber

• Synligt undertøj under dragt	0,1 på alle deltagende redskaber
• Brug af smykker (ikke ørestikker)	0,1 på alle deltagende redskaber
• Alle gymnaster bærer ikke samme dragt i holdkonkurrence for det samlede hold	1,0 - tages én gang
• Ej fjernet springbræt efter opspring i barre og ved siden af bom (ikke for enden af bommen)	0,3
• Overtid (bedømmelsen fortsætter i overtiden)	0,1
• Være udenfor gulvet	0,1 hver gang
• Gymnasten giver ikke tegn før og/eller efter øvelsen	0,1 hver gang
• Gymnasten bruger ekstra opvarmningstid (giv advarsel først)	0,1
• Træner hjælper med signaler er tilråb (advarsel gives først)	0,1
• Træner på podiet under hele øvelsen (barre, bom, gulv):	0,5
• Brug af ekstra måtter	0,3
• Ingen musik i gulvøvelse	0,5
• Træner står ved hesten uden at røre gymnasten	Ingen fradrag
• Træner går på podiet og væk fra podiet igen under øvelser (barre, bom, gulv) uden at berøre gymnasten	Ingen fradrag

4.2 Trænermodtagning

Ved trænermodtagning i et enkelt eller enkelte momenter i en øvelse, trækkes de almindelige fradrag, alt efter om træneren modtager i selve momentet eller kun i landingen.

Gymnastens sikkerhed kommer først. Træneren skal støtte gymnasten på siden, der er mest sikkert.

Hvis dommerne er i tvivl om berøring, fordi trænerne følger gymnasten så tæt, kan der trækkes for modtagning.

4.3 Timing-procedure og tidtagning

Barre:

- Hvis en gymnast falder ned fra barren, har hun 45 sekunder til at komme op igen
- Tidtageren skal sige, når der er henholdsvis 20 og 10 sekunder tilbage af de 45 sekunder
- Gymnastens 45 sekunder slutter, når hun sætter af fra gulvet og op til barren igen
- Hvis gymnasten ikke fortsætter sin øvelse efter 45 sekunder, er øvelsen slut

Bom:

- Tid på øvelsen:
 - Den officielle tid på øvelsen starter, når gymnasten fødder forlader springbræt eller måtte
 - Den officielle tid på øvelsen slutter, når gymnastens fødder lander på måtten igen efter afspring
 - Der skal gives et signal, når der er 10 sekunder tilbage af den tilladte tid
 - Der skal ligeledes gives signal, når den maksimale tid er gået
 - Hvis gymnasten lander efter afspring lige når signalet gives, er der ikke fradrag
 - Uanset om gymnasten overtræder tidsbegrænsningen på øvelsen, skal hele øvelsen bedømmes
- Tid på fald:
 - Når en gymnast falder ned fra bommen og lander på gulvet, har hun 30 sekunder til at komme op igen
 - Den officielle tid på øvelsen stoppes, når gymnasten falder ned og de 30 sekunder fald-tid starter
 - Der skal gives signal, når der er gået 10 sekunder og 20 sekunder af fald-tiden
 - Den officielle tid på øvelsen startes igen, når gymnasten laver den første gymnastiske bevægelse til at fortsætte øvelsen
 - Hvis gymnasten ikke fortsætter sin øvelse efter 30 sekunder, er øvelsen slut

Tidsbegrænsning på bomøvelser:

Trin 1	Trin 2	Trin 3	Trin 4	Trin 5	Trin 6
30 sekunder	30 sekunder	45 sekunder	1.15 min.	1.15 min.	1.20 min.

4.4 Maksimalt tilladt forskel i fradrag

Gennemsnitsfradraget bestemmer den maksimalt tilladte forskel mellem de tællende dommers fradrag.

Gennemsnitsfradrag	Maksimal tilladte forskel på de tællende dommersfradrag
0,0-0,5	0,20 point
0,55-1,0	0,50 point
1,05-1,95	0,70 point

Mere end 1,95	1,00 point
---------------	------------

4.5 Opvarmningsregler

Individuelle konkurrencer:

- Ved enhver konkurrence, skal gymnasten have mulighed for kropsopvarmning og redskabsopvarmning 1-2 timer for konkurrencen.
 - Generelle kropsopvarmning
 - Redskabs opvarmning
 - "One touch" opvarmning

Gymnasterne deles i grupper af fire. Hver gymnast har 30 sekunders opvarmning i barre, på bom og på gulv.

På gulv har gymnasterne tilsammen to minutter.

På hest har hver gymnast to opvarmningsspring, såfremt der udføres ét konkurrencespring, og tre opvarmningsspring, såfremt der udføres to konkurrencespring.

I trin 1-3 har alle gymnaster to opvarmningsspring.

Holdkonkurrencer:

- Ved enhver konkurrence, skal gymnasten have mulighed for kropsopvarmning og redskabsopvarmning 1-2 timer for konkurrencen.
 - Generelle kropsopvarmning
 - Redskabs opvarmning
 - "One touch" opvarmning

Ved holdkonkurrencer opvarmer hvert hold sammen og har 30 sekunder pr. gymnast x antal gymnaster.

På hest har hver gymnast to opvarmningsspring, såfremt der udføres ét konkurrencespring, og tre opvarmningsspring, såfremt der udføres to konkurrencespring.

I trin 1-3 har alle gymnaster to opvarmningsspring.

****Hvis konkurrencen har mange gymnaster, så må værtforening vælge at bruge formatet af redskabs opvarmning og bagefter straks konkurrence på redskabet. Opvarmning på**

redskaberne skal være mindst 1 minut / gymnast.

5. Øvelser

5.1 Trin 1

Hest

Der er tre elementer/øvelser i trin 1-øvelsen:

1) Tilløb (valgfri længde, max 15 meter) afsæt på springbræt, strakt ophop, landing på 50 cm måtte.

Armtræk skal komme bagfra, ligesom i et overslag. Dvs. at armene føres op til ørene i ophoppet.

2) Gå hen til enden/siden af måtten, start med armene ved ørene, hop med armtræk ned fra måtten, vis landing i bøjede ben i to sekunder.

3) Start med armene ved ørene. Sving op på hænder, hold håndstand minimum to sekunder - fald og land flat på ryggen på en måtte hævet 10-15 cm over gulvet. Gymnasten skal lande flat på ryggen, dvs. både skuldre og fødder er i måtten, armene ved ørene og liggende i en spændt i hul-position.

Barre trin 1

1. Opspring: Baglæns opgang (0,6)

Hvis gymnasten ikke kan nå barren, når hun står på gulvet, må der benyttes et springbræt eller måtte, så gymnasten kan nå barren.

Bøj armene og løft strakt benene op over lav stang. Land i stødt med strakte arme.

2. 5 x vip (0,2 hver = 1,0)

Lav 5 vip, hvor der fokuseres på kropssposition i hul, fremfor høje vip. Fødder skal forblive samlet, armene strakte og skuldrene lidt foran stangen.

3. Bugomsving (0,6)

Direkte efter det femte vip laves et bugomsving ved at læne skuldrene tilbage og med strakte arme, strakt hofte og hulposition svinge baglæns rundt om stangen.

4. Afspring: Forlæns nedgang og tre sekunders katete (0,6)

Det er tilladt at have en lille pause efter bugomsvinget, hvorefter gymnasten skal læne sig forover og langsomt rulle ned, så hun ender i en forlæns katete med bøjede arme og benene samlede og strakte i vandret. Hold hagen over stangen. Hold denne position tre sekunder.

Bom trin 1

Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.

Øvelsen må vendes i sin helhed.

Der tages fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., samt for momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes). Det vurderes også, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed.

Tidsbegrænsning: 30 sekunder.

1. Opspring: Hop til stødt (0,2)

2. V-sit (0,2)

Laves i den ene ende af bommen, så tæt på enden som muligt.

Placér begge hænder i skulderbredde på bommen og hop til stødt med armene strakte og hele kroppen spændt.

Løft det højre ben over bommen og drej 90 grader, land med et ben på hver side af bommen, med hovedet mod den lange side af bommen.

Tag først armene strakt op til ørerne og dernæst bagved kroppen, så vægten flyttes tilbage til numsen. Bøj begge ben, så tæerne placeres på bommen, vristene strakte. Stræk derefter benene op, så kroppen viser et V (V-sit) med bøjet hofte.

Bøj det venstre ben, sæt venstre fod i bommen, dernæst højre fod, end i en hugsiddende position med armene foran kroppen og højre fod forrest.

3. Forlæns kolbøtte (0,8)

Tag fat om bommen med begge hænder og lav en forlæns kolbøtte med benene strakte og samlede op mod lodret, når gymnasten ligger på ryggen. Her skal hænderne skal tage fat under bommen og albuerne presses ind mod ørene.

Opgangen fra den forlæns kolbøtte sker ved at bøje det venstre ben og flytte vægten til det højre ben og komme op og stå med begge ben strakte, den forreste højre fod drejet en smule udad og den bagerste venstre fod strakt på bommen bagved højre fod. Armene ved ørene.

4. Arabesque (0,4)

5. Benspark (0,4)

Tag armene ned til vandret ved siden af kroppen, hold overkroppen og skuldrene ret og løft det bagerste venstre ben strakt op til minimum 30 grader under vandret. Hold 1 sekund.

Tag et skridt frem med det bagerste venstre ben, samtidig med at hænderne føres ind til hoften. Lav først et spark til vandret med det højre ben (på flad fod) og dernæst på venstre ben (på flad fod).

Begge ben skal forblive strakte og hænderne på hoften.

6. Balance på tå (0,2)

Træd et skridt frem på tå, først med den venstre fod, dernæst den højre fod, der sættes foran venstre fod og til *låst position** på tå.

Armene føres fra hoften (fra bensparkene) op til ørene i skridtene og ender ved ørene. Vis en balance på tå i 2 sekunder.

7. Hughop (0,4)

Gå ned på flad fod efter balancen og start med armene ved ørene med den højre fod forrest. Lav et hughop med armtræk ned til lårene og bagved kroppen, samtidig med benene bøjes. Armene føres derefter op til ørene i hoppet, hvor begge knæ bøjes, så der er en minimumvinkel på 90 grader i både knæ og hofte.

Stræk derefter hurtigt begge ben igen til en strakt position, inden landingen i bøjede ben, den højre fod fortsat forrest og drejet en smule udad og armene foran kroppen. Ret efter landingen op med armene over hovedet og stræk begge ben.

8. Afspring: Strakt ophop (0,6)

Gå op på tå med armene over hovedet, højre fod forrest, og drej 90 grader mod venstre. Lav **et strakt ophop** med armtræk ned til lårene og bagved kroppen, samtidig med benene bøjes. Armene føres derefter op til ørene i hoppet, hvor hele kroppen holdes strakt.

Land i bøjede ben, fødderne ved siden af hinanden og armene foran kroppen. Afslut med at rette op, armene strækkes op til ørene og begge ben strækkes.

Gulv trin 1

Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.

Øvelsen må vendes i sin helhed.

Der tages fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., samt for momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes). Det vurderes også, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed.

Start øvelsen i et hjørne eller yderst i en side af gulvet.

Start strakt stående med fødderne i *1. position* (*) og armene ved ørene.

1. Forlæns kolbøtte, landing med spredte ben (0,4)

Bøj let i begge ben, sæt hænderne i gulvet og lav en kolbøtte. Spred benene efter afsættet til kolbøtten, sæt hænderne i gulvet foran kroppen og skub til gulvet, så benene forbliver strakte, og gymnasten kommer op og stå med spredte ben og armene ved ørene.

2. Hovedstand (0,4)

3. "Hængsel" (0,4)

Placér hænderne på gulvet foran fødderne, dernæst hovedet, så hovedet og hænder danner en trekant. Fødderne føres spredte fra gulvet og op og samles over hovedet til en hovedstand i spændt position. Hold 2 sekunder.

Lav en hoftebøjning, så fødderne (med strakte vriste), dernæst knæ, rammer gulvet og gymnasten ender med at sidde på knæ med armene foran kroppen. Hold hoften strakt og åben (lige linje mellem knæ og skuldre), læn overkroppen bagud med et minimum på 30 grader over vandret og lav et "hængsel". Hold armene strakte foran kroppen. Løft overkroppen tilbage og end igen på knæ med en åben og strakt hofte.

Træd frem på den højre fod, drejet en smule udad, stræk begge ben, med den venstre fod bagerst med vristen strakt og tæerne på gulvet, armene ved ørene.

4. Vejrmølle (0,6)

Tag et skridt frem med den bagerste venstre fod og spark derefter med højre ben og lav en vejrmølle med hænderne i skulderbredde og den venstre hånd drejet en smule indad. Sving benene ned mod gulvet og land med samlede

fødder ved at den venstre fod samles ind og lander, hvor højre fod er placeret. Hold armene ved ørene gennem hele vejrmøllen og land med armene ved ørene eller foran kroppen.

5. Baglæns kolbøtte med hoftebøjet landing (0,4)

Hold armene ved ørene og rul baglæns ved at bøje benene let og skubbe numsen bagud og sæt hænderne i gulvet ved ørene. Hold hagen sæt tæt på brystet som muligt. Skub til gulvet fra bøjede til strakte arme og land i en hoftebøjet position med strakte knæ og strakte arme. Skub til gulvet med armene til en normal strakt position med armene ved ørene over hovedet.

6. Håndstand (0,6)

Tag et skridt frem med venstre fod og spark derefter med højre ben og sving op på hænder med armene ved ørene og gennem en *lunge-position* (*). Hold 1 sekund.

Spred benene mod spagat for at komme ned og land med den højre fod forrest, en smule drejet ud og bøjet knæ. Det venstre ben er strakt bag kroppen med foden i gulvet. Armene ved ørene.

7. Forlæns balance på én fod (0,2)

8. Spagathop (0,4)

Tag et skridt med den bagerste, venstre fod, mens hænderne føres ind til hoften. Løft højre fod op foran kroppen til minimum på 45 grader under vandret. Hold begge ben strakte og hold balance på flad fod i 1 sekund.

Træd frem på højre fod, lad venstre fod lukke til og stå med samlede fødder, stadig med hænderne på hoften.

Lav et spagathop ved at tage armene op til ørene eller i vandret ved siden af kroppen, før armene ned til lårene og dernæst ud til vandret ved siden af kroppen, samtidig med at benene føres op til en minispagat på minimum 30 grader under vandret. Land med fødderne ved siden af hinanden i bøjede ben og armene foran kroppen. Strakt begge ben og ret op med armene over hovedet.

9. ½ tåvending (0,2)

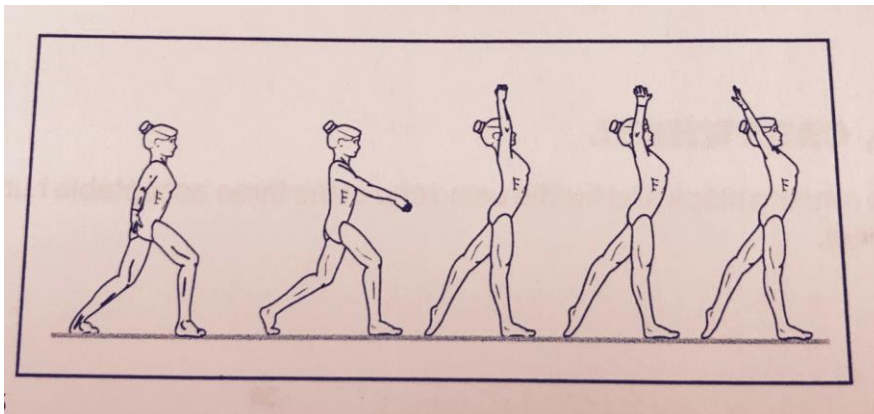
10. Forlæns chassé (0,4)

Træd frem på venstre fod og lås derefter højre fod fast bag venstre fod på tå og tag hænderne ind til hoften. Drej nu en ½ vending på tå, mens kroppen forbliver i spændt i strakt position. Land med hovedet den modsatte vej, fortsat på tå, og gå nu ned på flad fod, stadig med hænderne på hoften.

Træd frem på den højre fod og lav *en chassé* med højre fod forrest, ved at bøje begge ben gennem 4. position (*) og dernæst "skubbe" til gulvet med begge fødder, så fødderne på samme tid løftes fra gulvet, og tæerne strækkes og samles. Land på et bøjet venstre ben med højre knæ strakt foran kroppen. Hold gennem chassét armene i vandret ved siden af kroppen.

11. Afslutning

Lav umiddelbart efter chasséet en vægtoverførsel fra venstre ben til højre ben, ved at bøje begge knæ og flytte vægten fra venstre ben (landingen i chassé) til højre ben. Stræk begge ben med den venstre fod bagerst med vristen strakt og tæerne på gulvet, armene ved ørene.



Hest trin 2

Der er tre elementer/øvelser i trin 2-øvelsen:

1) Tilløb (valgfri længde, max 15 meter), afsæt på springbræt, håndstand på 50 cm høj måtte, land flat på ryggen (ingen skulderafvikling)

Gymnasten skal lande flat på ryggen, dvs. både skuldre og fødder er i måtten, armene ved ørene og liggende i en spændt i hul-position.

Armtrækket skal være ligesom i trin 1, **nemlig komme bagfra**, så armene føres fremad, ligesom et overslag.

2) Gå hen til enden af måtten, hop med armtræk ned fra måtten, vis landing i bøjede ben i to sekunder.

3) Håndstandshop:

Start med armene strakt ved ørene og med samlede fødder. Tag armtræk bagfra, dvs. armene føres baglæns bag kroppen og frem til gulvet. Sving op på hænder og lav umiddelbart herefter et hop (i skuldrene), så hænderne løftes fra gulvet.

Markér håndstand, fald og land flat på ryggen på en måtte hævet cirka 20 cm over gulvet.

Gymnasten skal lande flat på ryggen, dvs. både skuldre og fødder er i måtten, armene ved ørene og liggende i en spændt i hul-position.

Barre trin 2

1. Opspring: Baglæns opgang (0,6)

Hvis gymnasten ikke kan nå barren, når hun står på gulvet, må der benyttes et springbræt eller måtte, så gymnasten kan nå barren.

Bøj armene og løft strakt benene op over lav stang. Land i stødt med strakte arme.

2. Vip (0,2)

Hold armene strakte og skuldrene let foran stangen og lav ét vip, hvor der fokuseres på hulposition, fremfor et højt vip.

3. Bugomsving (0,6)

Lav direkte efter vippet et bugomsving ved at læne skuldrene tilbage, holde hoften strakt og dreje baglæns rundt om stangen. Hold igennem hele bugomsvinget armene strakte og hulposition.

4. Vip + skub væk (0,4)

Lav et vip med skuldrene over stangen og skub væk fra stangen og land på en klods. Hænderne skal slippe stangen og gymnasten skal lande med armene foran sig og vise hulposition.

Træneren bestemmer den passende højde for klodsen.

5. Stor start (0,8)

Træner løfter gymnasten op i høj stang.

“Stor start” foregår i tre bevægelser; 1) Gymnasten løfter tæerne op mod høj stang, minimum til 45 grader fra stangen, 2) Gymnasten fører direkte herefter fødderne ned under stangen og tilbage til et svaj under stangen, hvor tæerne er bag kroppen, 3) Tæerne føres igen op mod stangen (minimum 45 grader fra stangen). Når fødderne når det højeste punkt, løftes hofterne og skuldrene åbnes helt, mens stangen presses bagud.

6. 3 sving (0,3 hver = 0,9)

Fortsæt med at presse barren bagud. Sving ned under stangen med hælene en

smule bag kroppen, så kroppen svinges bagved stangen. Lav et bagudsving med hoften og brystet løftet opad til en hulposition med fødderne pegende ned under kroppen.

Den ønskede teknik er at vise en hulposition i brystet med en rundt vinkel i hoften. Hofterne skal ikke åbne, så der kommer en svajet position med fødderne over den lave stang. Hovedet skal forblive neutralt (ørene gemte mellem armene)

Hold hulposition og lad kroppen svinge nedad og fremad. Når fødderne passerer den lave barrestang (under stangen), åbne hofterne, men forsæt med at holde spænding i hele kroppen og lav et svaj. Hold spændt svajet indtil kroppen passerer lodret (under den høje stang) og lav et aggressivt spark fremad/opad fra hofterne, så tæerne peger op mod loftet og kroppen/brystet viser hulposition igen.

Gentag dette, så der laves tre sving i alt. Tæl hvert sving, når gymnasten sparker op.

Den store start tæller ikke som et sving.

Hop ned bagved stangen i hul efter de tre sving og land i bøjede ben med armene foran kroppen.

Der er ingen krav til grader på svingene i trin 2.

Bom trin 2

Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.

Øvelsen må vendes i sin helhed.

Der tages fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., og der tages også fradrag i momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes), og det vurderes, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed. Her henvises til fradragslisterne og de generelle fradrag samt artistry, amplitude og kroppspositioner.

Tidsbegrænsning: 30 sekunder

1. Opspring: Hop til stødt (0,2)

2. V-sit (0,2) & sving til hulposition (0,6)

(Laves i den ene ende af bommen, så tæt på enden som muligt)

Placér begge hænder i skulderbredde på bommen og hop til stødt med armene strakte og hele kroppen spændt.

Løft det højre ben over bommen og drej 90 grader, land med et ben på hver side af bommen, med hovedet mod den lange side af bommen.

Tag armene først op til ørerne og dernæst bag ved kroppen samtidig med at benene bøjes, tæerne placeres på bommen og vægten flyttes op på numsen, hvorefter begge ben strækkes og kroppen viser et V-sit.

Flyt umiddelbart herefter armene foran kroppen ved at sprede benene let. Sæt hænderne på bommen og sving benene strakt bagud og op på bommen, så gymnasten lander i en hulposition med både hænder og fødder i bommen og skuldrene placeret lige over hænderne.

Hop fra fødderne og ind til hugsiddende, tag armene op til ørene, stræk benene og land på tå med den højre fod foran den venstre i låst position.

3. Arabesque (0,4)

Gå ned på flad fod, tag armene sidelæns vandret ud for kroppen og placér venstre fod strakt på bommen bag højre fod. Hold overkroppen og skuldrene ret og løft det bagerste venstre ben strakt op til minimum 30 grader under vandret. Hold 1 sekund.

4. $\frac{3}{4}$ Håndstand (0,8)

Tag armene op til ørene og tag et skridt med venstre fod frem, dernæst spark med højre ben og sving op i en $\frac{3}{4}$ håndstand med armene ved ørene og gennem lunge-position. (*)

Spred benene mod spagat for at komme ned og land med den højre fod forrest, en smule drejet ud og bøjet knæ. Venstre ben er strakt bagved kroppen med foden i bommen, armene ved ørene.

5. Løbeskridt (0,4)

6. ½ tåvending (0,2)

Tag to hurtige løbeskridt frem (venstre, højre) i en smule bøjede ben og fødderne udadroteret. Slut i låst position på tå med venstre fod forrest. Armene skal i løbeskridtene lave "sommerfuglearme", dvs. starte ved ørene og føres blødt ned langs siden af kroppen og hurtigt op til ørene igen.

Drej nu en ½ vending på tå til højre, mens kroppen forbliver i spændt, strakt position. Land med hovedet den modsatte vej, fortsat på tå og gå herefter ned på flad fod.

7. Mini-spagathop (0,4)

Start med armene ved ørene eller i vandret ved siden af kroppen, før armene ned til lårene og dernæst ud til vandret ved siden af kroppen, samtidig med at benene føres op til en minispagat på minimum 30 grader under vandret. Land med fødderne i 5. position i bøjede ben og armene foran kroppen. Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

8. Afspring: Vejrmølle til håndstand (0,8)

Tag først et skridt med venstre fod frem, dernæst spark med højre ben og sving op i en sidelæns håndstand (vejrmølle til håndstand) med samlede fødder, åben og strakt hofte og øjne fokuseret på hænderne. Hold strakt kropssposition og sænk langsomt kroppen ned for at lande med samlede fødder på gulvet i bøjede ben, hold fast i bommen i landingen.

Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

Gulv trin 2

Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.

Øvelsen må vendes i sin helhed.

Der tages fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., og der tages også fradrag i momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes), og det vurderes, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed. Her henvises til fradragslisterne og de generelle fradrag samt artistry, amplitude og kroppspositioner.

Start øvelsen i et hjørne eller yderste i en side af gulvet.

Start strakt stående med fødderne i 1. position (*) og armene ved ørene.

1. Håndstand + forlæns kolbøtte (0,6)

Tag et skridt frem med venstre fod og spark derefter med højre ben og sving op på hænder med armene ved ørene og igennem en *lunge-position* (*) Hold håndstand 1 sekund og fald derefter med enten strakte eller bøjede arme og lav en forlæns kolbøtte, hold hulposition og land i bøjede ben med arme foran kroppen. Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

2. Araberspring + ophop (0,6)

Tag tre løbeskridt (venstre, højre, venstre), lav et forhop med armene ved ørene, tag et langt skridt og lav et araberspring og land med armene foran kroppen eller ved ørene. Lav, direkte efter landingen med samlede ben, et lille ophop med armene ved ørene og land derefter i bøjede ben med armene foran kroppen. Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

3. Baglæns kolbøtte med strakte arme til hoftebøjet landing (0,4)

Rul baglæns ved at bøje benene let og skubbe numsen bagud, sæt hænderne i gulvet med strakte arme og fingrene pegende ind mod hinanden. Land i en hoftebøjet position med strakte knæ og strakte arme. Skub til gulvet med hænderne og kom op og stå til en normal strakt position med armene ved ørene.

4. Bro og spark over (0,6)

Bøj benene og gå ned i en hugsiddende og ned på numsen, hold armene ved ørene. Pres op i en bro med samlede fødder og strakte knæ, kig på hænderne. Spark over med højre ben først, strakt begge ben og kom op i en håndstand med spredte ben

mod spagat. Land med armene ved ørene, forreste højre ben bøjet og bagerste venstre ben strakt med foden i gulvet. Armene ved ørene.

5. Forlæns balance på én fod (0,2)

6. Forlæns chassé (0,4)

Tag et skridt med den bagerste venstre fod, mens hænderne føres ind til hoften. Løft højre fod op foran kroppen til et minimum på 45 grader. Hold begge ben strakte og hold balance på flad fod i 2 sekunder.

Lav umiddelbart efter balancen et chassé med højre ben forrest, armene i vandret ved siden af kroppen. Land på et bøjet venstre ben, højre ben strakt foran kroppen.

7. Mini spagatspring (0,6)

Tag et skridt på højre ben, dernæst venstre ben og lav et mini-spagatspring med højre ben forrest, i minimum 60 grader, begge ben strakte. Armene skal i løbeskridtene føres ned til lårene og i spagatspringet føres ud til vandret ved siden af kroppen.

Land med højre ben bøjet og venstre ben strakt løftet bagved kroppen.

8. ½ pirouettevending (0,2)

Tag umiddelbart efter spagatspringets landing med venstre ben løftet et skridt frem med venstre, spark med højre ben til vandret med armene i vandret ved siden af kroppen. Tag derefter et skridt frem på højre ben og løft venstre fod bøjet op til knæ eller skinneben, samtidig med at armene føres frem foran kroppen til "*badebold-arme*" (*).

Lav en ½ pirouettevending over højre skulder ved at gå op på tå på højre fod, drej 180 grader og land med hovedet den modsatte vej, gå ned på hælen igen. Armene skal forblive i badeboldarme gennem vendingen.

Træd frem på højre fod, bøj højre ben og stræk derefter begge ben til landing med vægten på højre fod og venstre fod strakt bagved kroppen, venstre fod i gulvet, armene ved ørene.

9. Strakt hop (0,4)

10. Hughop (0,4)

Saml efter pirouettevendingens landing fødderne, så de er placeret ved siden af hinanden. Bøj begge ben, tag armtræk ned til lårene og forbi kroppen og op til ørene, samtidig med at lave en strakt hop, hurtigt efterfulgt af et hughop med en minimumsvinkel på 90 grader i både knæ og hofte. Armene skal mellem det strakte hop og hughoppet tages ned til lårene igen, hvorefter de føres op til ørene igen i hughoppet. Land efter hughoppet i bøjede ben med armene foran kroppen, stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

5.3 Trin 3

Hest trin 3

Overslag til ryggen på 50 cm

Tilløb (valgfri længde, max 15 meter), afsæt på springbræt, håndstand på 50 cm måtte, skulderafvikling (dvs. gymnasten skal lave et håndstandshop og vise en flyvefase) og lande flat på ryggen.

Gymnasten skal lande flat på ryggen, dvs. både skuldre og fødder er i måtten, armene ved ørene og liggende i en spændt i hul-position.

Armtrækket skal være ligesom i trin 1 og 2, nemlig **komme bagfra**, så armene føres fremad og op på hænder, ligesom et overslag.

Barre trin 3

1. Kipsving (0,4)

Gymnasten må starte på et springbræt eller på gulvet.

Sæt af fra gulvet, hop op i hul position med tæerne pegene lodret ned mod gulvet under kroppen. Grib stangen og lav et fremsving med fødderne først. Bliv i hulposition, men åbn/stræk i hoften. Sving derefter tilbage bagved stangen igen, og land i hul, hold fast ved stangen.

2. Baglæns opgang (0,4)

Bøj armene og løft strakt benene op over lav stang. Land i stødt med strakte arme.

3. Vip (0,2)

Hold armene strakte og skuldrene let foran stangen og lav ét vip, hvor der fokuseres på hulposition fremfor et højt vip.

4. Bugomsving (0,4)

Lav direkte efter vippet et bugomsving ved at læne skuldrene tilbage, holde hoften strakt og dreje baglæns rundt om stangen. Hold igennem hele bugomsvinget armene strakte og hulposition.

5. Vip + 1-bens squat igennem (0,4)

Der må efter bugomsvinget holdes en lille pause, hvorefter gymnasten skal lave et lille vip, trække det ene ben bøjet igennem armene og over stangen, så gymnasten ender med et ben på hver side af stangen med torsoen løftet fra stangen (kun hænderne rører)

6. Rideomsving (0,6)

Torsoen må placeres på stangen og hænderne vendes på samme tid til undergreb. Løft torsoen og benene fri fra stangen og lav et forlæns rideomsving (stride circle). Drej undervejs i rideomsvinget hænderne, så de lander i undergreb igen oven på stangen. Hold torsoen løftet fra stangen gennem hele rideomsvinget og når

hænderne er drejet og er ovenpå stangen igen. Placer igen torsoen på stangen.

7. 1-bens cut baglæns (0,4)

Hænderne vendes igen samtidig til overgreb og benet føres tilbage til almindelig position, samtidig med at den ene arm føres tilbage til stangen. Ben og arm skal altså føres tilbage på samme tid i en hurtig bevægelse, mens den anden arm forbliver strakt og vægten flyttes hertil.

8. Squat on (0,6)

Vip til hul og sæt fødderne på stangen mellem hænderne. Knæene må bøjes, så gymnasten sidder i en squat, men øvelsen må også laves med strakte knæ. Dog skal knæene og fødderne være samlet uanset.

Hop ned foran barren og vis landing i bøjede ben med armene foran kroppen.

Mulighed for bonus: Der er i trin 3 mulighed for at opnå en bonus på 0,5 point ved at lave et babykip efter den baglæns opgang og inden vip.

Babykipet bliver godkendt til en bonus på 0,5 point.

Se babykip på video.

Bom trin 3

Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.

Øvelsen må vendes i sin helhed.

Der tages fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., og der tages også fradrag i momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes), og det vurderes, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed. Her henvises til fradragslisterne og de generelle fradrag samt artistry, amplitude og kroppspositioner.

Tidsbegrænsning: 45 sekunder

1. Opspring: Bensving med $\frac{1}{2}$ vending (0,2)

2. V-sit (0,2), sving til hugsiddende (0,4)

Stå parallelt med bommen i den ene ende. Tag tre skridt, sæt venstre hånd på bommen, sving højre ben strakt over bommen og lav en $\frac{1}{2}$ vending, så gymnasten ender siddende på bommen med et ben på hver side. Før armene strakt op til ørene og derefter bagved kroppen, tag fat om bommen. Bøj begge ben, så vristene er strakte og tæerne rører bommen, hvorefter begge ben strækkes op til et V-sit. Før armene frem foran kroppen ved at sprede benene let. Tag fat om bommen og sving benene strakt ned ved siden af bommen og dernæst tilbage bagved kroppen. Benene skal forblive strakte indtil fødderne er en anelse højere oppe end bommen, herefter bøjes begge ben, så gymnasten lander i en hugsiddende position med højre fod forrest.

Tag armene op over hovedet og kom op og stå på tå, i låst position.

3. Coupé skridt & $\frac{1}{2}$ pirouettevending (0,4)

Tag et skridt frem på højre fod og lav et *coupéskridt* (*) ved at træde frem på tå og dernæst sætte hælen i bommen. Armene føres frem til *badeboldearme* (*) og venstre fod føres ind til højre skinneben (venstre hæl ved højre knæ eller lavere, venstre fod må ikke røre bommen)

Vend herefter 180 grader til højre ved at gå op på tå og ned på hælen igen - end i samme position som startpositionen. Hold en kort pause og markér position. Træd tilbage med venstre fod først, tag armene op til ørene, samtidig med højre fod samler til venstre fod til en låst position på tå.

4. Mini-spagatspring (0,6)

Tag tre skridt (løbe eller gå) (venstre, højre, venstre) og lav et mini-spagatspring med

højre ben forrest, i minimum 60 grader under vandret, begge ben strakte. Armene skal i løbeskridtene føres ned til lårene og i spagatspringet ud til vandret ved siden af kroppen.

Land i forreste højre ben bøjet og bagerste venstre ben strakt løftet bagved kroppen, skuldrene oprejst og markér pause.

Træd frem på et bøjet venstre ben og bøj højre knæ, så højre vrist er ved venstre knæ og knæet peger ligefrem. Samtidig med denne benbevægelse føres armene markeret strakt ned mod bommen med hænderne inde ved kroppen.

Derefter føres venstre arm til vandret foran kroppen, samtidig med at højre arm strækkes op til højre øre i en samlet bevægelse.

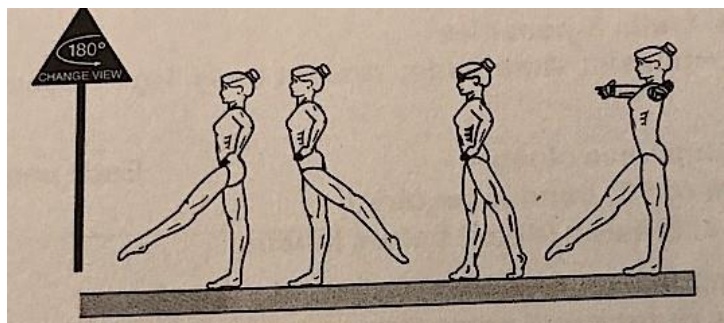
Umiddelbart herefter strækket venstre knæ, samtidig med at armene markeret føres til vandret ved siden af kroppen. Stræk herefter armene op til ørene og strakt højre ben frem foran kroppen.

5. $\frac{3}{4}$ Håndstand (0,6)

Sving med højre fod forrest op i en $\frac{3}{4}$ håndstand med armene ved ørene og gennem lunge-position. (*)

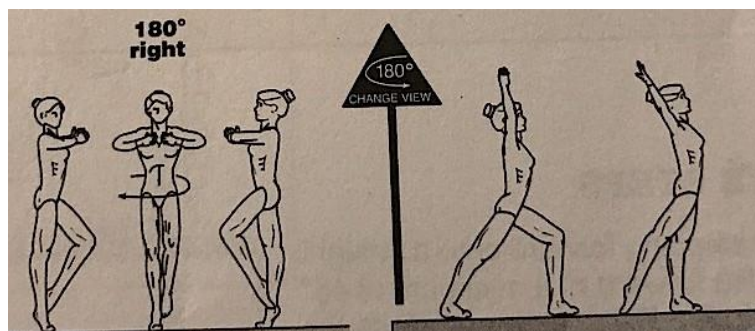
Spred benene mod spagat for at komme ned og land med den højre fod forrest, en smule drejet ud og bøjet knæ. Det venstre ben er strakt bagved kroppen med foden på bommen. Armene ved ørene.

Tag hænderne ind til hoften og lav to benspark med venstre ben, begge minimum i 45 grader under vandret, først frem (foran kroppen), dernæst baglæns (bagved kroppen). Hold begge ben strakte i begge spark og hænderne på hoften.



6. $\frac{1}{2}$ pirouette (0,4)

Efter det baglæns benspark sættes venstre fod i bommen bagved kroppen og armene føres frem til en *pirouettestart* (*), samtidig med højre fod.



Lav en $\frac{1}{2}$ pirouette over højre skuldre ved at træde op på tå og føre venstre fod strakt op til højre skinneben. Armene føres i pirouetten ind til "badebold-arme". (*)
Træd frem over højre fod og land ved først at bøje begge ben, og derefter strække

begge ben og vende den bagerste højre fod til strakt vrist.

Umiddelbart efter landingen i $\frac{1}{2}$ pirouette, bøjes højre knæ, så højre fod løftes op mod numsen. Hold knæene samlet. Samtidig med bevægelsen med højre fod føres venstre arm strakt frem til vandret foran kroppen og højre arm bøjes foran kroppen, så fingrene rører venstre albue (fisk-position)

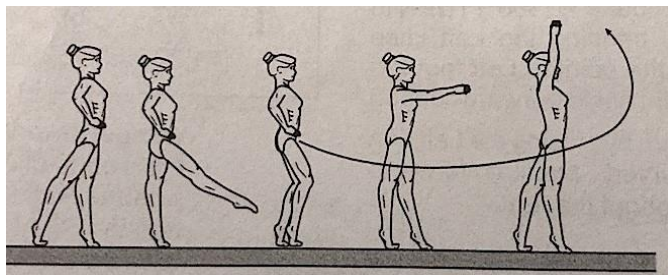


7. Strakt hop (0,4)

8. Hughop (0,4)

Saml efter pirouettens landing fødderne til 5. position med højre fod forrest. Bøj begge ben, tag armtræk ned til lårene og forbi kroppen og op til ørene, samtidig med at lave en strakt hop, land i bøjede ben og tag armtræk igen og lav et hughop med en minimumsvinkel på 90 grader i både knæ og hofte. Land efter hughoppet i bøjede ben i 5. position med armene foran kroppen. Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

Tag efter landingen i hughop hænderne ind til hoften. Tag et skridt med venstre fod og lav et spark på tå med højre ben til minimum 45 grader under vandret. Saml umiddelbart herefter højre fod ind til venstre fod, bliv på tå og bøj begge ben, markér.



Tag to små skridt på tå; først venstre, så højre, mens armene føres fra hoften frem foran kroppen og op til ørene.

Gå ned på flad fod.

9. Arabesque & balance til vandret (0,4)

Tag armene ned til vandret ved siden af kroppen. Placér venstre fod strakt på bommen bag højre fod. Hold overkroppen og skuldrene ret, armene i vandret ved siden af kroppen og løft det bagerste venstre ben strakt op til minimum 45 grader under vandret. Hold 1 sekund og lav derefter en balance med det bagerste ben løftet til minimum vandret. Det er i balancen tilladt af sænke skuldrene en smule. Hold svajet i ryggen og armene ved siden af kroppen. Hold balancen 2 sekunder.

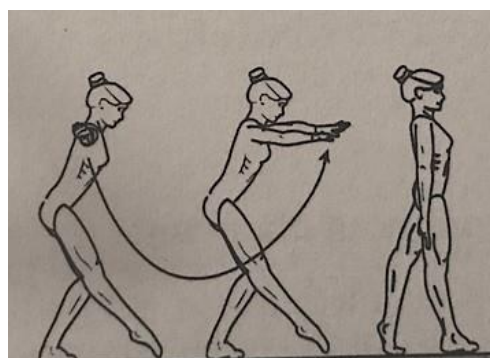
10. ½ tåvending (0,2)

Træd umiddelbart efter balancen med det venstre ben frem og gå op i en låst position på tå med armene strakt over hovedet med venstre fod forrest.

Drej nu en ½ vending på tå over højre skuldre, mens kroppen forbliver i spændt, strakt position. Land med hovedet den modsatte vej, fortsat på tå og gå herefter ned på flad fod.

Bøj venstre ben og hold højre ben strakt og højre vrist strakt på bommen, knæene samlet. Markér bevægelsen ved at tage armene ind foran kroppen og kryds venstre hånd over hånd, mens håndledene forbliver samlet. Læn kroppen en smule frem, men ret ryggen.

Rejs herefter overkroppen op igen, tag et skridt frem med højre fod, mens begge armene føres strakt ned til lårene.



11. Afspring: Vejmølle til håndstand, ¼ vending () (0,6)

Fortsæt skridtet med højre fod til et skridt med venstre fod, dernæst spark med højre ben og sving op i en sidelæns håndstand (vejmølle til håndstand) med samlede fødder, åben og strakt hofte og øjnene fokuseret på hænderne. Hold håndstanden 1 sekund og drej derefter en ¼ vending ved at løfte venstre arm. Hold kroppen strakt og spændt og land i bøje ben med højre hånd på bommen.

Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

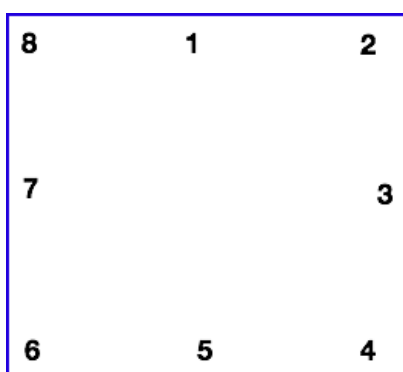
Gulv trin 3

Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.

Øvelsen må vendes i sin helhed.

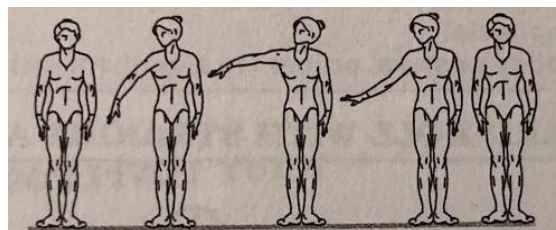
Der tages fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., og der tages også fradrag i momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes), og det vurderes, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed. Her henvises til fradragslisterne og de generelle fradrag samt artistry, amplitude og kroppspositioner.

Start øvelsen cirka $\frac{1}{4}$ fra hjørne 6 med hovedet diagonalt mod det modsatte hjørne (hjørne 2) med fødderne i 1. position og armene ned langs siden af kroppen.

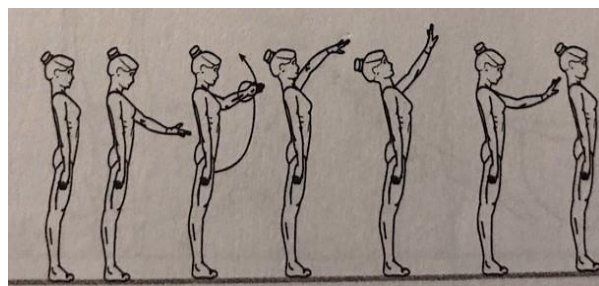


Dommerbord

Start øvelsen med, i en blød bevægelse, (start bevægelsen i albuen og slut bevægelsen med fingerspidserne) at føre højre arm sidelæns til vandret og dernæst blødt ned til lårene igen.



Før nu venstre arm frem foran kroppen til vandret med håndfladen pegende op mod loftet. Bøj venstre albue let og før venstre hånd i en cirkelbue ind mod brystet og op til cirka 45 grader over vandret foran kroppen. Sænk venstre arm ned ved at føre albuen nedad, så håndledet og til sidst fingerspidserne. End i startpositionen.



1. Små hop, almindelig strakt hop (0,4) og spagathop (0,4)

Tag hænderne ind til livet, bøj begge ben og lav med samlede fødder to små hop, hvor gymnasten hopper lidt fremad. Drej i det første hop torsoen og fødderne 45-90 grader til venstre. Drej i det andet hop torsoen og fødderne 45-90 grader tilbage til udgangspositionen med hovedet mod hjørne 2.

Direkte efter disse to små hop skal gymnasten lave et almindelig strakt hop med armene strakt op over hovedet, efterfulgt af et spagathop i minimum 90 grader under vandret. Land i bøjede ben med armene foran kroppen, stræk begge ben og ret op.

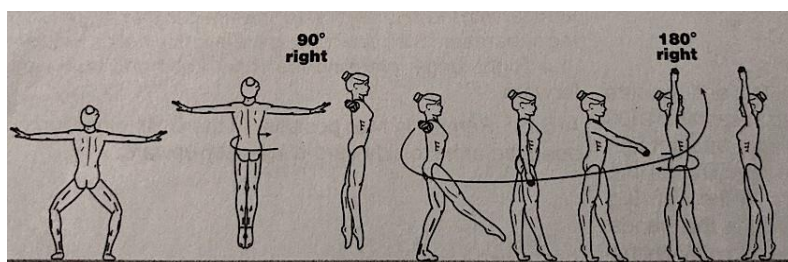
2. Håndstand + forlæns kolbøtte (0,6)

Tag et skridt frem med venstre fod og spark derefter med højre ben og sving op på hænder med armene ved ørene og igennem en lunge-position (*). Hold håndstand 1 sekund og fald derefter med strakte arme og lav en forlæns kolbøtte. Hold hulposition og land i bøjede ben med arme foran kroppen. Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

Tag et skridt frem på højre fod på tå, saml venstre fod ind bagved højre til låst position armene strakt over hovedet. Drej en $\frac{1}{4}$ til venstre og sæt hælene i gulvet i 1. position. Tag i samme bevægelse armene blødt ned til vandret ved siden af kroppen. Lav diagonalt ned mod hjørne 2 et sidelæns chassé gennem 2. position (*). Inden landingen i chassét, drej en $\frac{1}{4}$ drejning mod højre, og land i et bøjet venstre ben, højre ben strakt frem foran kroppen, hovedet mod hjørne 2.

Armene forbliver i vandret ved siden af kroppen.

Tag nu to hurtige skridt på tå, først med højre, dernæst med venstre, mens armene føres op til ørene. Land på tå med venstre fod forrest og lav en $\frac{1}{2}$ tåvending og end med ansigtet mod hjørne 6, højre fod forrest.



3. Håndstand til bro, spark over (0,6)

Tag et skridt frem med venstre fod og spark derefter med højre ben og sving op på hænder med armene ved ørene og igennem en lunge-position (*). Hold skuldervinklen åben og svaj i ryggen og sænk fødderne ned til gulvet, så

gymnasten lander i en bro med begge fødder i gulvet på flad fod. Det er tilladt at bøjede knæene en lille smule i landingen i bro.

Sving umiddelbart herefter højre ben strakt over kroppen og vis en håndstand i spagat i minimum 120 grader bentspredning. Sving benene ned til gulvet og land med armene ved ørene, forreste højre ben bøjet og bagerste venstre ben strakt med foden i gulvet.

4. Spagatspring (0,6) og L-hop (0,2)

Tag tag løbeskridt (venstre, højre, venstre) og lav et spagatspring med højre ben forrest, i minimum 90 grader og begge ben strakte. Armene skal i løbeskridtene føres ned til lårene og i spagatspringet føres ud til vandret ved siden af kroppen. Land i forreste højre ben bøjet og bagerste venstre ben strakt løftet bagved kroppen. Tag derefter et skridt med venstre ben og lav et "L-hop" ved at bøje venstre ben let og sætte af, løfte armene op til ørene samtidig med at højre ben løftes strakt op til minimum vandret, mens venstre ben forbliver strakt lodret under torsoen. Land i bøjet venstre ben med højre fod løftet fra gulvet.

Træd umiddelbart herefter frem på højre fod og drej kroppen $\frac{1}{4}$ til venstre. Kryds venstre ben bagved det højre ben, så højre fod peger direkte ned mod hjørne 6. Fortsæt bevægelsen ved at bøje højre ben og glide frem med venstre, så venstre hånd kan sættes i gulvet ved siden af venstre hofte. Løft hofte og numse fra gulvet indtil venstre fod er gledet så langt ned mod hjørne 6 som muligt. Drej kroppen 90 grader mod højre, og end siddende på numsen med ret ryg. Sæt højre hånd i gulvet ved siden af højre hofte og drej 180 grader mod højre, end med at støtte på begge hænder, mens ryggen er en smule svajet og benene strakte. Flyt vægten tilbage ved at bøje begge knæ, så gymnasten ender med at sidde på knæ med armene strakt foran kroppen.



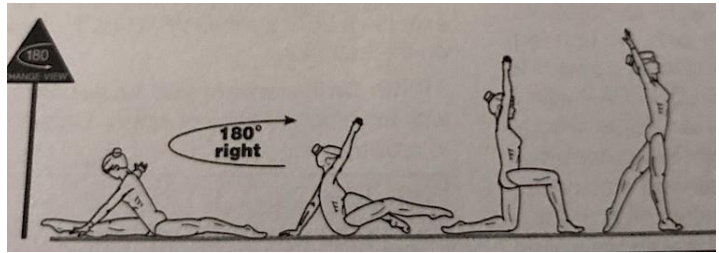
5.

5. Siddende spagat (0,2)



Tag armene op til ørene og glid ned i spagat med højre ben forrest, samtidig med at armene bevæges fra ørene og ned til vandret ved siden af kroppen.

Sæt herefter venstre arm i gulvet til venstre for kroppen og glid ned på venstre balle og lav en $\frac{1}{2}$ drejning. Gem herefter venstre knæ ind under kroppen og trød op over knæet, så gymnasten ender med højre fod forrest, begge ben strakte og venstre fod strakt på gulvet.



Lav herefter to *prance skridt* (*) med fokus diagonalt ned mod hjørnet, først med den bagerste venstre og dernæst med højre fod. Prance skridtene skal udføres ved at lave et coupéskridt (fra tå til flad fod) og samtidig lade den anden fod glide hurtigt frem til den er ved siden af det støttende ben. Fokus er på fodarbejde. Gentag prance skridtet på højre fod.

6. Vægtoverførsel (0,2)

Lav umiddelbart efter prance skridtet på højre fod et skridt frem på venstre fod og lav en vægtoverførsel ved at bøje højre knæ med fødderne pegende en anelse udad. Flyt derefter vægten fra et bøjet højre knæ til et bøjet venstre knæ, gennem 4. position. Hold i vægtoverførslen hænderne i siden. Vægtoverførslen afsluttes ved at lande med begge ben strakte, venstre fod forrest og højre fod strakt i gulvet bagved venstre ben. Saml herefter til, så fødderne er ved siden af hinanden, tag armene strakt over hovedet.

7. Baglæns kolbøtte til hul (0,6)

Bøj begge ben, skub numsen tilbage og lav en baglæns rulle med strakte arme, fingrene pegende ind mod hinanden og land i hulposition.

Lad fødderne glide samtidig ind til hænderne ved at bøje begge knæ og end på knæ med armene strakt foran kroppen.

Løft numsen, tag et skridt frem på højre fod, mens armene føres op til ørene og land med begge ben strakte og venstre fod strakt i gulvet bagved højre fod, armene strakt ved ørene.

8. $\frac{1}{2}$ pirouette (0,4)

Tag et skridt med den bagerste venstre fod og stå derefter klar til pirouette med højre fod forrest (*).

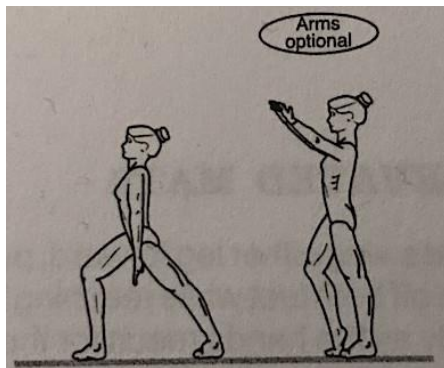
Lav en $\frac{1}{2}$ pirouette over højre skuldre ved at træde op på tå og føre venstre fod strakt op til højre skinneben. Armene føres i pirouetten ind til "badebold-arme". (*)

Træd frem over højre fod og land ved først at bøje begge ben, og derefter strække begge ben og vende den bagerste højre fod til strakt vrist. Saml begge ben og tag armene strakt ned langs kroppen.

9. Araberspring (0,4) & flikflak + ophop (0,6)

Tag tre løbeskridt (venstre, højre, venstre) og lav et forhop, et araberspring med højre fod forrest efterfulgt af en flikflak med samlede fødder, der afsluttes med et ophop, der skal landes i bøjede ben med armene foran kroppen.

Gulvøvelsen afsluttes ved at gymnasten tager et stort skridt tilbage med venstre ben, så der laves en lungeposition med armene nede langs kroppen. Afslut med at lade højre fod glide tilbage til venstre fod, sæt højre fod med fødderne i gulvet ved siden af venstre fod og markér gulvøvelsens slutning med valgfri armmarkering.



5.4 Trin 4

Hest trin 4

Tilløb (valgfri længde, max. 15 meter)

- fokus på kortere, dog stærkere tilløb med rigtig løbeteknik

Overslag på køleskab/skumplint 70-80 cm høj.

Landing på 20 cm høj måtte.

Armtræk i overslaget er valgfrit (om det kommer bagfra eller oppefra)

Mulighed for bonus på 0,5:

Yurchenkofoørøvelse på 50 cm måtte

Yurchenkofoørøvelsen godkendes hvis:

- Yurchenko er flydende
- Det er minimum 70 cm fra ende af måtten til fødder lander (brug tape til at markere 70 cm)
- Gymnasten viser en aftryksfase fra hænderne i flikflakken (2. flyvefase)
- Gymnasten lander på benene efter flikflakken
- Gymnasten har hænderne på en yurchenkomåtte (ikke rører springbrættet med hænderne)

Barre trin 4

Kip (0,8)

Stå foran stangen. Tag armtræk og hop ind til hulposition med fødderne pegende lodret ned mod gulvet. Glid frem i et kipsving, åben hoften og før derefter hurtigt tæerne op til stangen. Træk i stangen ("træk strømpebukser på"). Tryk stangen nedad og vend hænderne, så de er ovenpå stangen, armene strakte, hul i brystet.

Det er efter kip tilladt at holde pause inden næste øvelse. Der er dog ikke fradrag, hvis gymnasten vælger at lave den næste øvelse uden pause.

2. Vip (0,2)

Før fødderne frem foran stangen og lav et vip i hulposition. Fokuser på position og ikke højde på vippet.

3. Bugomsving (0,4)

Lav umiddelbart efter vippet et bugomsving ved at læne skuldrene tilbage, holde hulposition og hoften strakt og dreje baglæns rundt om stangen. Hold armene strakte gennem hele bugomsvinget.

Det er efter bugomsving tilladt at holde en kort pause inden næste øvelse. Der er dog ikke fradrag, hvis gymnasten vælger at lave den næste øvelse uden pause.

4. Squat on og hop til høj (0,6)

Lav et vip og sæt med enten bøjede eller strakte ben, fødderne på stangen mellem hænderne. Hold knæene samlet.

Slip stangen og flyt fokus fremad og hop til den høje stang i hulestilling og grib stangen mens i hulestilling

5. 3 x sving (0,3 hver)

Lav efter hoppet til høj stang tre sving, hvor der fokuseres på de korrekte positioner i et sving; hul bagved stangen, tap fra hoften under stangen og spark med tæerne op mod loftet. Der er ingen krav til grader på svingene.

Tæl hvert sving, når gymnasten sparker op i fremsvinget.

6. Afspring: $\frac{1}{2}$ vending (0,4)

På det tredje fremsving skal gymnasten lave en $\frac{1}{2}$ vending til højre side (hvis højrebenet). Vendingen laves ved først at sparke op til minimum 45 grader under barrestangen, og derefter slippe med venstre hånd og dreje 180 grader over højre skulder. Afslut vendingen ved at venstre hånd rører stangen i overgreb ved siden af den højre hånd, som er i undergreb. Vis hulposition i hele drejningen og slip stangen, efter venstre hånd har ramt stangen, og land i bøjede ben med armene foran kroppen.

Mulighed for bonus: Der er i trin 4 mulighed for at opnå en bonus på 0,5 point ved at lave et babykip før eller efter bugomsving.

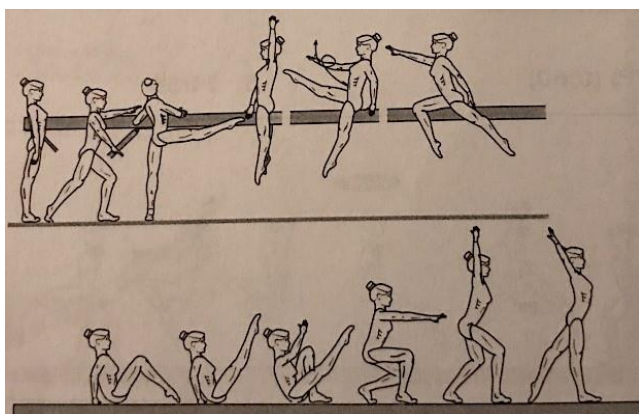
Bom trin 4

Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.

Øvelsen må vendes i sin helhed.

Der tages fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., og der tages også fradrag i momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes), og det vurderes, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed. Her henvises til fradragslisterne og de generelle fradrag samt artistry, amplitude og kroppspositioner.

Tidsbegrænsning: 1.15 min.



1. Opspring: Bensving med $\frac{1}{2}$ vending (0,2)

Stå parallelt med bommen i den ene ende. Tag tre skridt, tag fat om bommen med venstre hånd, sving højre ben strakt over bommen og lav en $\frac{1}{2}$ vending. End siddende på bommen med et ben på hver side med begge hænder på bommen. Tag venstre arm strakt op til venstre øre og bagved kroppen og sæt hånden på bommen, samtidig med at højre ben svinges strakt op over bommen og bøjer, så gymnasten sidder på numsen med begge ben på samme side af bommen. Hold højre knæ strakt og markér med højre arm i vandret foran kroppen. Før begge arme bagved kroppen og sæt hænderne på bommen, samtidig med at begge knæ bøjes. Hold vristene strakte, så det kun er tæerne, der rører bommen. Strak derefter først begge ben, så gymnasten viser et V-sit. Bøj derefter venstre ben og flyt vægten over på højre fod, så gymnasten kommer op og stå med armene foran kroppen. Land med højre fod forrest, begge knæ strakte, armene ved ørene og venstre fod bagved højre fod, vristen strakt på bommen.

2. $\frac{1}{2}$ pirouettevending (0,4)

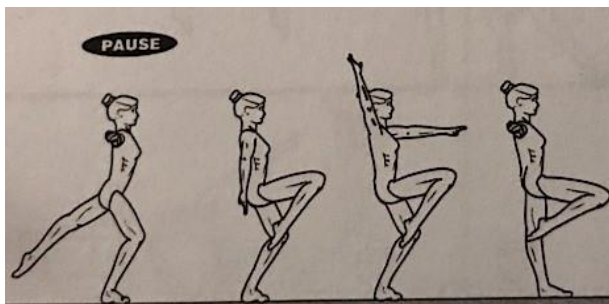
Tag venstre fod ind til højre skinneben (venstre hæl ved højre knæ eller lavere, venstre fod må ikke røre bommen). Før samtidig armene ind til badeboldearme (*)

Vend herefter 180 grader over den højre skulder og end i samme position som startpositionen. Hold en kort pause, markér slutpositionen. Træd tilbage med venstre fod først, tager armene op til ørene, samtidig med højre fod samler til venstre fod til *låst position* (*) på tå (højre fod forrest).

3. Spagatspring (0,6)

Tag tre skridt (løbe eller gå) (venstre, højre, venstre) og lav et spagatspring med højre ben forrest, i minimum 90 grader, begge ben strakte. Armene skal i løbeskridtene føres ned til lårene og i spagatspringet føres ud til vandret ved siden af kroppen.

Land i forreste højre ben bøjet og bagerste venstre ben strakt løftet bagved kroppen, skuldrene løftet. Markér pause.



Træd frem på et bøjet venstre ben og bøj højre knæ, så højre vrist er ved venstre knæ og knæet peger ligefrem. Samtidig med denne benbevægelse føres armene markeret strakt ned mod benene med hænderne inde ved kroppen. Derefter føres venstre arm til

vandret foran kroppen, samtidig med at højre arm strækkes op til højre øre i en samlet bevægelse.

Umiddelbart herefter strækket venstre knæ, samtidig med at armene markeret føres til vandret ved siden af kroppen.

4. Vægtoverførsel forlæns og baglæns (0,2)



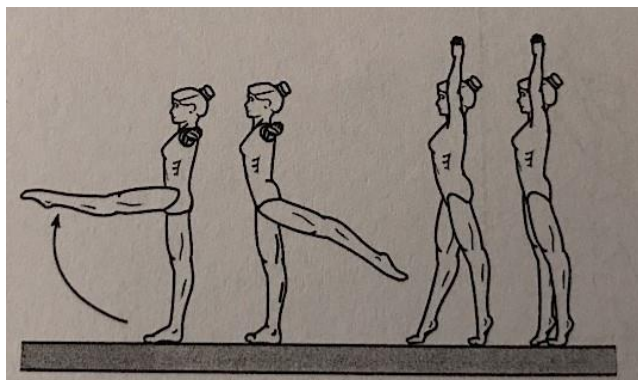
Lav nu en forlæns vægtoverførsel med højre fod forrest ved at bøje venstre knæ med fødderne pegende en anelse udad. Flyt derefter vægten fra et bøjet venstre knæ til et bøjet højre knæ, gennem 4. position. Vægtoverførslen afsluttes ved at lande med begge ben strakte, højre fod forrest og venstre fod strakt på bommen bagved højre ben.

Armene skal i den forlæns vægtoverførsel føres samtidig ind mod kroppen i en cirkelbevægelse ved at bøje albuerne og derefter strækkes op foran kroppen (se

Gentag vægtoverførslen baglæns ved at flytte vægten gennem 4. position fra højre ben til venstre ben. Armene føres ned langs kroppen i en blød bevægelse og vægtoverførslen sluttet ved at lande med vægten på venstre fod, armene ved ørene og begge ben strakte, højre fod strakt på bommen foran venstre ben.

5. Håndstand (0,6)

Lav et spark til minimum vandret med højre ben strakt og sving op i en håndstand med armene ved ørene og gennem lunge-position. (*) Hold håndstand 1 sekund. Spred benene mod spagat for at komme ned og land med den højre fod forrest, en smule drejet ud, bøjet højre knæ. Venstre knæ er strakt bagved kroppen, foden i bommen og armene ved ørene.



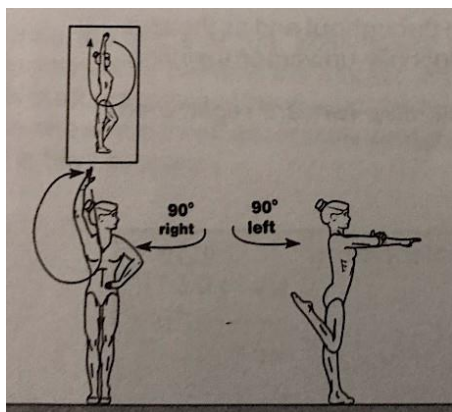
Tag armene til vandret ved siden af kroppen og lav to benspark med venstre ben, først frem (foran kroppen), dernæst baglæns (bagved kroppen). Det forlæns spark skal være minimum i vandret og det baglæns spark i minimum 45 grader. Hold begge ben strakte i sparkene og

armene i vandret.

Saml efter det baglæns spark den venstre fod ind bag den højre fod i låst position (*) på tå. Før armene strakt op til ørene.

6. ½ tåvending venstre og højre (0,4)

Lav nu en halv tåvending til venstre og derefter til højre. Bliv højt på tå under begge vendinger og hold armene tæt ind til ørene og spændt krop.

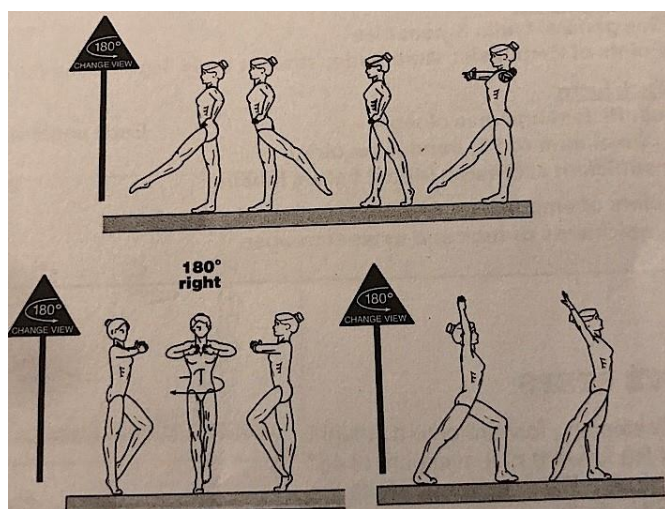


Tag et stort skridt baglæns med højre fod ved at dreje ¼ til højre. Stå på tværs af bommen og bøj det venstre ben en smule. Placer den venstre fod på bommen ved siden af højre fod med fodballen på bommen og strakt vrist. Placer i bevægelsen venstre hånd på venstre hofte. Højre arm føres op over hovedet i en bue (rund arm indover hovedet). Kig til venstre.

Drej $\frac{1}{4}$ til venstre og flyt vægten frem til en strakt venstre ben og bøj højre knæ så højre fod løftes op mod numsen. Hold knæene samlet. Samtidig med bevægelsen med højre fod føres venstre arm strakt frem til vandret foran kroppen og højre arm bøjes foran kroppen, så fingrene rører venstre albue (fisk-position)

7. $\frac{1}{2}$ pirouette (0,4)

Tag armene ud til vandret ved siden af kroppen og lav et spark med højre ben til minimum vandret. Stå herefter i pirouettestart (*).



Lav en $\frac{1}{2}$ pirouette over højre skuldre ved at træde op på tå og føre venstre fod strakt op til højre skinneben. Armene føres i pirouetten ind til "badebold-arme". (*)

Træd frem over højre fod og land ved først at bøje begge ben, og derefter strække begge ben og vende den bagerste højre fod til strakt vrist.

8. Vejrmølle (0,6)

Lav et spark med højre ben til minimum vandret og lav en vejmølle med armene ved ørene og gennem lungeposition (*). Land med venstre fod forrest, bøjet venstre ben og venstre fod en smule drejet ud. Højre ben strakt bagved kroppen med foden på bommen. Armene ved ørene.

Sving det bagerste højre ben frem til minimum 45 grader under vandret og derefter bøjet ind over venstre ben. Markér med venstre arm ved venstre øre og højre arm i vandret foran kroppen.

Tag et skridt frem på højre fod og saml til i 5. position. Før armene op til ørene.

9. Almindelig strakt hop (0,4) & spagathop (0,4)

Bøj begge ben, tag armtræk ned til lårene og forbi kroppen og op til ørene, samtidig med at lave en strakt hop. Land i bøjede ben i 5. position og tag armtræk igen og lav et spagathop i minimum 90 grader. Land med fødderne i 5. position, begge ben bøjet og armene foran kroppen.

Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

Tag armene ned til vandret ved siden af kroppen.

Tag et skridt frem med venstre fod og lav et spark på tå med højre ben til minimum 45 grader under vandret. Saml umiddelbart herefter højre fod ind til venstre fod, bliv på tå og bøj begge ben. Armene føres i bevægelsen vandret ind foran kroppen og markér med venstre hånd "krydset" ind over højre hånd, håndleddene samlet.

Tag umiddelbart efter markeringen et lille skridt på venstre fod, derefter højre fod, begge skridt på tå. Før i skridtene armene fra forlæns vandret op til ørene.

Gå ned på flad fod og tag armene til vandret ved siden af kroppen.

10. Arabesque & balance til vandret (0,4)

Placér venstre fod strakt på bommen bag højre fod. Hold overkroppen og skuldrene ret, armene i vandret ved siden af kroppen. Løft det bagerste venstre ben strakt op til minimum 45 grader under vandret. Hold 1 sekund og lav derefter en balance ved at løft det bagerste ben til minimum vandret. Det er tilladt at sænke skuldrene en smule i balancen. Hold svajet i ryggen og den rette position samt armene ved siden af kroppen i vandret. Hold balancen 2 sekunder.

Træd umiddelbart efter balancen frem og gå op i en låst position på tå med armene strakt over hovedet med venstre fod forrest.

Drej nu en ½ vending på tå over højre skuldre, mens kroppen forbliver i spændt, strakt position. Land med hovedet den modsatte vej, fortsat på tå og gå herefter ned på flad fod.

Bøj venstre ben og hold højre ben og vrist strakt på bommen, knæene samlet.

Markér bevægelsen ved at tage højre arme til vandret ved siden af kroppen og venstre arm i vandret foran kroppen.

Tag to skridt, først med højre, så med venstre, mens venstre arm føres strakt op til venstre øre og højre arm føres fra vandret ved siden af kroppen, strakt ned langs kroppen og dernæst frem foran kroppen og op til højre øre.

11. Afspring: Vejrmølle til håndstand, ¼ vending (0,6)

Spark med højre ben og sving op i en sidelæns håndstand (vejrmølle til håndstand) gennem lunge position (*). Hold håndstand 2 sekunder med samlede fødder, åben og strakt hofte og øjne fokuseret på hænderne. Drej herefter en ¼ vending ved at løfte venstre arm. Hold kroppen strakt og spændt og land i bøjede ben med højre hånd på bommen.

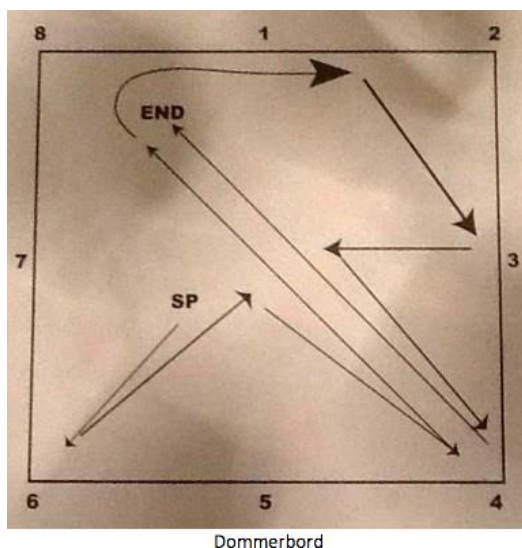
Gulv trin 4

Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.

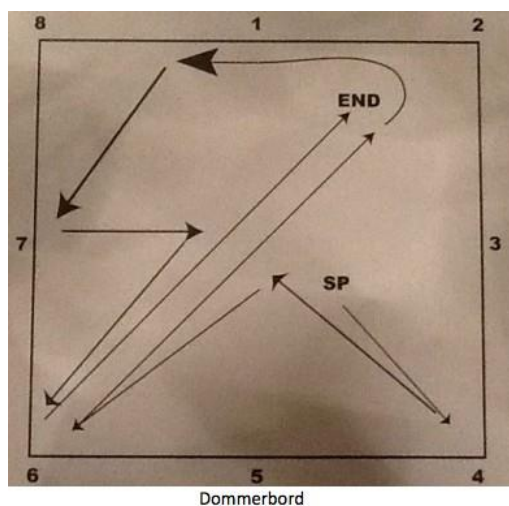
Øvelsen må vendes i sin helhed.

Der tages fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., og der tages også fradrag i momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes), og det vurderes, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed. Her henvises til fradragslisterne og de generelle fradrag samt artistry, amplitude og kropspositioner.

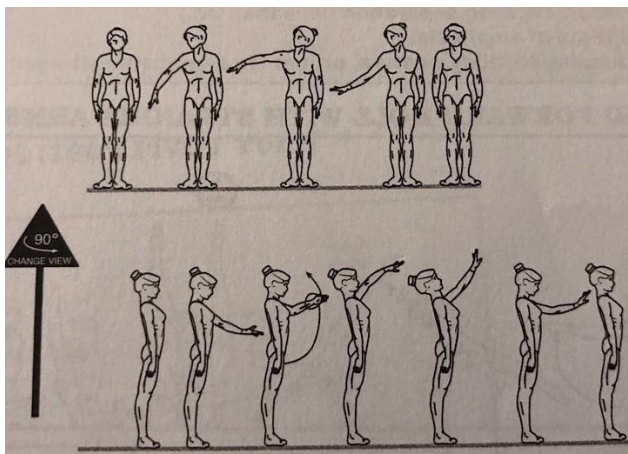
Start øvelsen (SP) tæt på hjørne 6 med ansigtet diagonalt mod hjørne 2 med fødderne i 1. position og armene ned langs siden af kroppen.



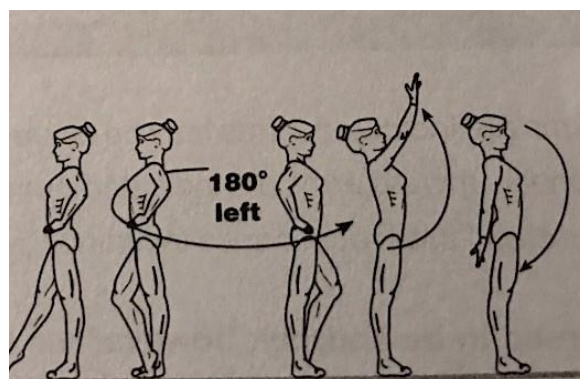
Hvis gymnasten er venstrebenet, startes øvelsen tæt på hjørne 4 med ansigtet diagonalt mod hjørne 8.



Start øvelsen med, i en blød bevægelse, (start bevægelsen i albuen og slut bevægelsen med fingerspidserne) at føre højre arm sidelæns til vandret og dernæst blødt ned til lårene igen. Før nu venstre arm frem foran kroppen til vandret med håndfladen pegende op mod loftet. Bøj venstre albue let og før venstre hånd i en cirkelbue ind mod brystet og op til cirka 45 grader over vandret. Sænk venstre arm ned ved at føre albuen nedad, så håndleddet og til sidst fingerspidserne. End i startpositionen.



Løft højre fod strakt frem en smule over gulvet og kryds foden indover venstre ben, samtidig med at hænderne føres ind til livet. Placer højre fod ved siden af venstre fod på fodballen med strakt vrist. Drej 180 grader over venstre skulder ved at gå op på tå og strakte knæ på begge ben. End med venstre vrist strakt og fodballen i gulvet ved siden af højre fod.



En én bevægelse strækkes venstre knæ, samtidig med at armene føres op foran kroppen med håndfladerne opad til en rund bevægelse i albuerne. Herefter føres armene hurtigt ned til lårene igen i en skarp bevægelse.

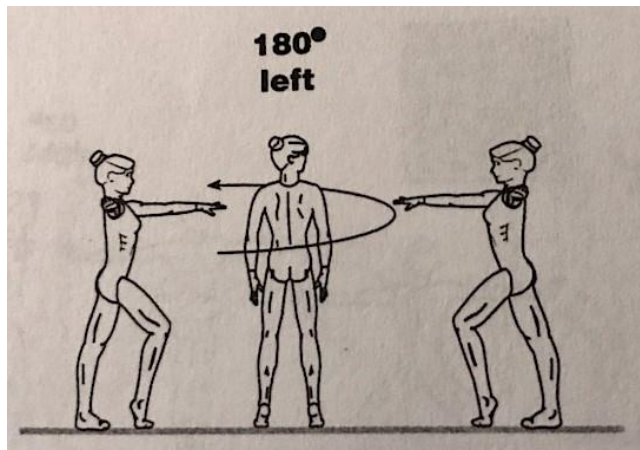
1. Små hop & splithop (0,4)

Bøj begge ben og lav to små hop. I de første hop drej torsoen og fødderne 45-90 grader til venstre og i det andet hop, drejes torsoen og fødderne 45-90 grader tilbage til udgangspositionen med hovedet mod hjørne 6.

Armene skal i det første hop bøjes og den ene arm skal placeres oven på den anden arm med flade hænder. I det andet hop skal armene føres strakt ned langs kroppen, og direkte efter laves et splithop med minimum 120 grader benspredning og armene foran eller ved siden af kroppen. Land med fødderne samlet i bøjede ben og armene foran kroppen.

Tag et skridt frem med den højre fod på tå og let bøjet knæ med højre arm i vandret ved siden af kroppen og venstre arm i vandret lige foran kroppen.

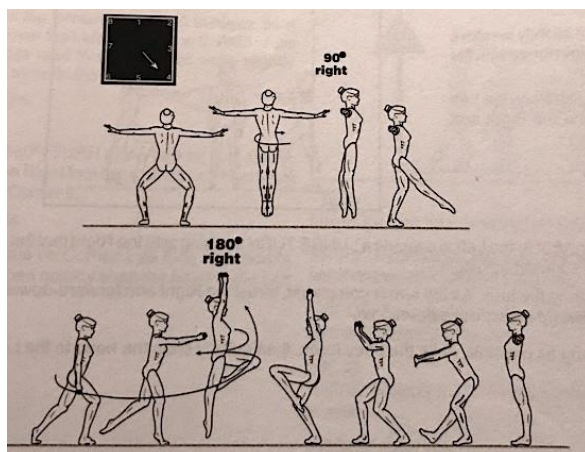
Lav en $\frac{1}{2}$ drejning over venstre skuldre ved at gå op på tå på begge fødder og strække begge ben. I drejningen føres armene i en samlet bevægelse ned langs kroppen. Drejningen afsluttes med at højre fod er forrest, let bøjet og på tå med højre arm strakt i vandret foran kroppen og venstre strakt i vandret ved siden af kroppen.



Efter drejningen har gymnasten fokus mod hjørne 2.

2. Flyvrulle (0,6)

Tag tre skridt (venstre, højre, venstre) med retning mellem hjørne 2 og side 3 og lav et afsæt med samlede ben, armene over hovedet, og en flyvrulle. Land i bøjede ben med armene foran kroppen. Hold kroppen spændt i hulposition gennem hele flyvrullen og vis "flyv" inden hænderne kontakter gulvet. Hold hagen nede mod brystet.



Før armene ned til vandret ved siden af kroppen og lav et sidelæns chassé gennem 2. position. Inden landingen i chassét, drej en $\frac{1}{4}$ drejning mod højre, og land i et bøjet venstre ben, højre ben strakt frem foran kroppen og hovedet mod hjørne 4. Lav umiddelbart efter chasséet en $\frac{1}{2}$ hoppirouette ved at føre venstre fod strakt ind til højre knæ, sætte af på højre ben og dreje 180 grader til højre. Før armene op til ørene.

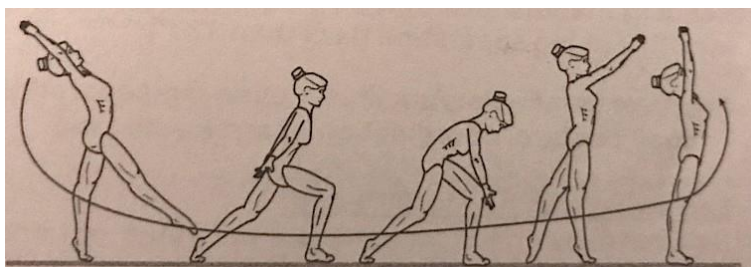
Land på et bøjet højre ben, fortsat med venstre fod strakt ind til højre knæ. Træd derefter tilbage på venstre fod, flex højre vrist, så tæerne peger op mod loftet og bøj venstre knæ en smule, så knæene er samlet. Samtidig med fodbevægelsen føres armene fra ørene ned til brystet, hænderne samles, fingerne flettes. Markér bevægelsen ved at svaje en smule i ryggen. Saml herefter hurtigt højre fod ind til venstre fod og marker med armene i vandret ved siden af kroppen.

3. Kraftspring til 2 fødder + (rebound) **ophop** (0,6)

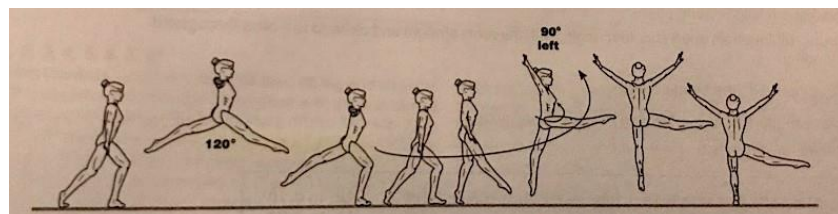
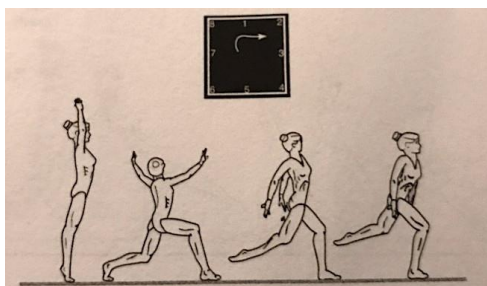
Tag tre skridt (venstre, højre, venstre) og lav et forhop og et 2-bens kraftspring. Hold armene ved ørene og svinge op på hænder gennem en lungeposition (*). Lav en afvikling i skuldrene og land med samlede fødder. Vis direkte efter landingen et ophop med armene ved ørene.

Tag umiddelbart efter ophoppet tre løbeskridt samtidig med at armene og overkroppen laver en bølgebevægelse. Hold armene ved ørene og lav et svaj i overkroppen og læn hovedet tilbage. Før derefter armene ned langs benene og læn overkroppen let frem, kig ned i gulvet.

Slut bevægelse med at lande med armene strakt ved ørene og samlede fødder.



4. Spagatspring (0,6) og L-hop med $\frac{1}{4}$ drejning (0,2)



Tag fire løbeskridt (højre, venstre, højre, venstre). Start løbeskridtene med armene ved ørene og før dem herefter ned til hver sin side af kroppen og strakt ned mod lårene.

Lav herefter et spagatspring med højre ben forrest, i minimum 120 grader og begge ben strakte. Armene skal i spagatspringet føres ud til vandret ved siden af kroppen. Land i forreste højre ben bøjet og bagerste venstre ben strakt løftet bagved kroppen. Tag derefter et skridt med venstre ben og lav et "L-hop" med $\frac{1}{4}$ drejning ved at sætte af på venstre ben, løfte højre ben strakt op til minimum vandret, mens overkroppen drejes 90 grader mod venstre. Land i bøjet venstre ben med højre fod løftet fra gulvet.

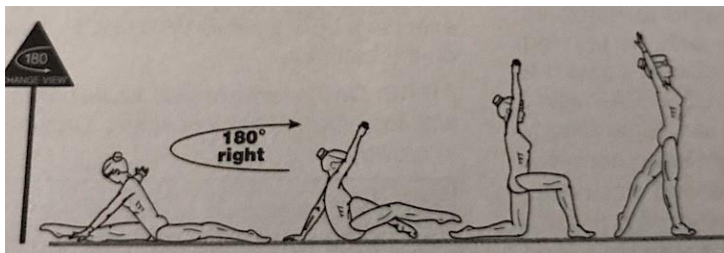


Tag umiddelbart herefter et skridt til højre og kryds venstre ben bagved det højre ben, parallelt med side 1. Fortsæt bevægelsen ved at bøje højre ben og glide frem med venstre, så venstre hånd kan sættes i gulvet ved siden af venstre hofte. Løft hofte og numse fra gulvet indtil venstre fod er gledet så langt ned mod hjørne 2 som muligt. Drej kroppen 90 grader mod højre, og end siddende på numsen med ret ryg. Sæt højre hånd i gulvet ved siden af højre hofte og drej 180 grader mod højre, end med at støtte på begge hænder, mens ryggen er en smule svajet og benene strakte. Flyt vægten tilbage ved at bøje begge knæ, og end med at sidde på knæ med armene strakt lige foran kroppen med ansigtet mod side 7.

5. Siddende spagat (0,2)



Tag armene op til ørene og glid ned i spagat med højre ben forrest, samtidig med at armene bevæges fra ørene og ned til vandret, så de lander i vandret, når gymnasten sidder i spagat.



Sæt herefter venstre arm i gulvet til venstre for kroppen og glid ned på venstre balle og lav en $\frac{1}{2}$ drejning. Gem herefter venstre knæ ind under kroppen og tråd op over knæet, så

gymnasten ender med højre fod forrest, begge ben strakte og venstre fod strakt i gulvet bagved kroppen med ansigtet mod side 3.

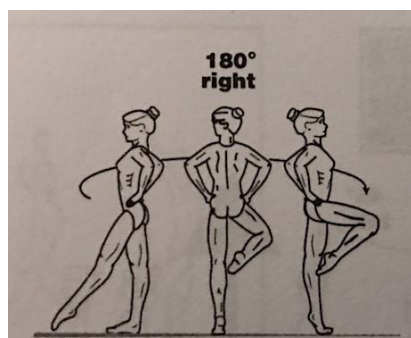
Lav herefter to prance skridt med ansigtet mod side 3, først med den bagerste venstre og dernæst med højre fod. Prance skridtene skal udføres ved at lave et coupéskridt (fra tå til flad fod) og samtidig lade den anden fod glide hurtigt frem til den er ved siden af det støttende ben. Fokus er på fodarbejde. Gentag prance skridtet på højre fod. Armene skal i første prance skridt være i vandret ved siden af kroppen med håndfladerne pegende op mod loftet. I andet prance skridt skal armene forblive i vandret ved siden af kroppen og håndfladerne peges ned mod gulvet igen.

6. Vægtoverførsel forlæns og baglæns (0,2)

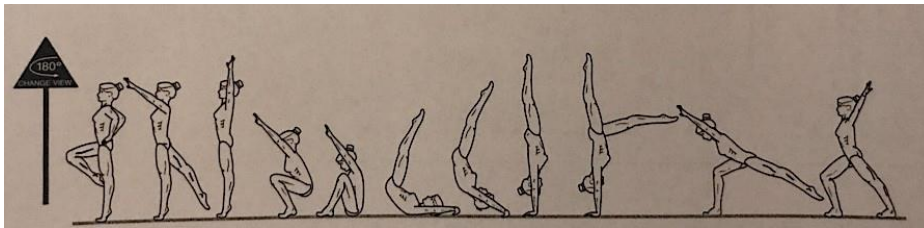
Lav nu en forlæns vægtoverførsel med venstre fod forrest ved at bøje højre knæ med fødderne pegende en anelse udad. Flyt derefter vægten fra et bøjet højre knæ til et bøjet venstre knæ, gennem 4. position. Vægtoverførslen afsluttes ved at lande med begge ben strakte, venstre fod forrest og højre fod strakt på gulvet bagved venstre ben.

Armene skal i den forlæns vægtoverførsel føres samtidig ind mod kroppen i en cirkelbevægelse ved at bøje albuerne og derefter strækkes op foran kroppen. Gentag vægtoverførslen baglæns ved at flytte vægten gennem 4. position fra venstre ben til højre ben. Armene føres ned langs kroppen i en blød bevægelse og vægtoverførslen sluttes ved at lande med vægten på højre fod, armene ved ørene og begge ben strakte, venstre fod foran højre ben med strakt ben og vrist.

Træd frem på tå på **venstre fod og lav en $\frac{1}{2}$ baglæns pirouette på tå til højre**, så ryggen efter pirouetten vender mod hjørne hjørne 4. Højre fod føres strakt ind til venstre knæ, mens hænderne tager fat om livet.

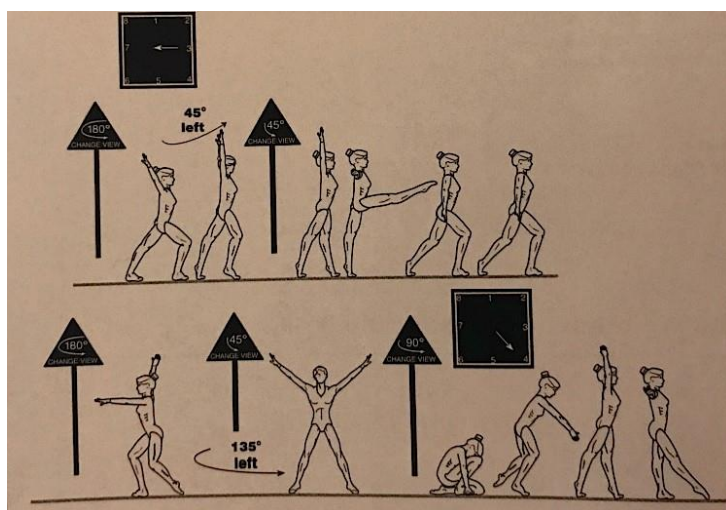


7. Baglæns rulle til håndstand (0,6)



Træd et skridt tilbage på højre fod og saml derefter venstre fod til, begge fødder på tå og armene ved ørene.

Bøj begge ben, skub numsen tilbage og lav en baglæns rulle med strakte arme til håndstand, fingrene pegende ind mod hinanden. Markér håndstand, spred benene mod spagat og land med den højre fod forrest, en smule drejet ud og bøjet højre knæ. Venstre ben strakt bagved kroppen, foden i gulvet og armene ved ørene.



Drej kroppen mod hjørne 7 og tag et skridt med venstre fod på tå, tag armene ned til vandret ved siden af kroppen og lav et spark med højre ben til minimum vandret.

Tag tre hurtige løbeskridt i bøjede ben (højre, venstre, højre) og land med højre fod forrest og lav en markering i 4. position; højre knæ bøjet med hælen i gulvet, venstre knæ bøjet med vristen strakt bagved

kroppen, venstre arm i vandret foran kroppen og højre arm strakt ved højre øre. Drej skarpt cirka 135 grader til venstre med ansigtet mod hjørne 4, marker på tå med spredte ben og armene ved ørene.

Træd umiddelbart herefter frem på højre fod, bøj begge knæ og land hugsiddende med højre fod i gulvet og venstre knæ i gulvet. Hænderne placeres ved siden af knæene på gulvet. Tag to skridt frem (venstre, højre)

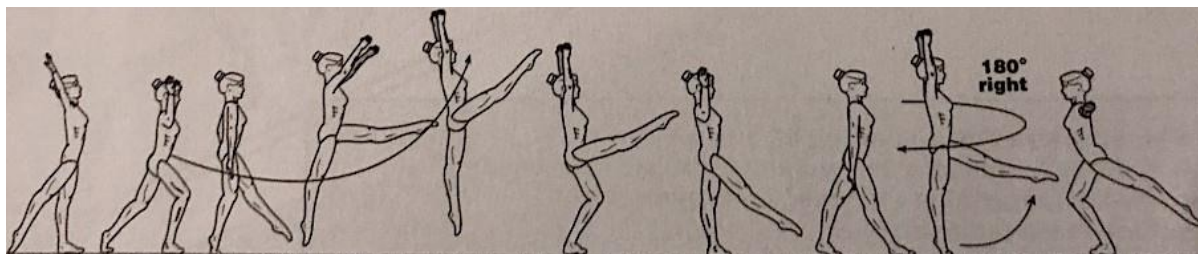
8. 1/1 pirouette (0,4)

Stå derefter klar til pirouette med højre fod forrest i pirouetestart (*).

Lav en 1/1 pirouette over højre skuldre ved at træde op på tå og føre venstre fod strakt op til højre skinneben. Armene føres i pirouetten ind til "badebold-arme". (*)

Træd frem over højre fod og land ved først at bøje begge ben, og derefter strække begge ben og vende den bagerste højre fod til strakt vrist.

9. Saksespark (0,4)



Tag et skridt med den bagerste højre fod, samtidig med at armene føres ned til lårene. Lav et saksespark ved at sætte af på højre ben, føre armene frem og dernæst op til ørene og svinge et strakt venstre ben op til minimum vandret. Sving derefter hurtigt højre ben op over vandret, samtidig med at venstre ben svinges ned til gulvet. Land i et bøjet venstre ben, højre ben strakt foran kroppen, let løftet fra gulvet med armene i vandret ved siden af kroppen eller over hovedet.

Tag et skridt frem på højre fod og sving dernæst venstre ben strakt frem til minimum 45 grader under vandret, mens armene føres strakt op til ørene. Gå op på tå og lav en 180 grader vending til højre, land i et bøjet højre ben på flad fod med venstre ben strakt løftet i arabesque i minimum 45 grader under vandret. Land med armene i vandret ved siden af kroppen.

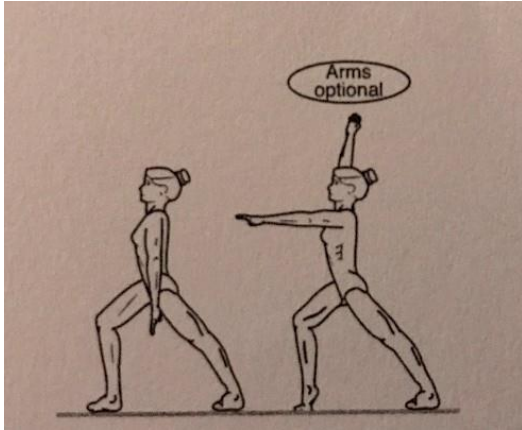
10. Baglæns bro (0,6)

Træd tilbage på et strakt venstre ben. Løft højre ben strakt frem med vristen strakt på gulvet, mens armene tages op til ørene. Løft højre ben og lav en baglæns bro ved at læne overkroppen bagud og svaje i ryggen, hold højre ben løftet. Sæt hænderne i gulvet og spark med højre ben, samtidig med at venstre ben "skubber" til gulvet. Land i en håndstand med benene i en spagat på minimum 150 grader. Land med den højre fod forrest, en smule drejet ud, bøjet højre knæ og strakt bagerste venstre ben, armene ved ørene.

11. Araberspring (0,4) & flikflak (0,6), flikflak +-ophop (0,6)

Saml højre fod tilbage til venstre fod og stå med samlede fødder, armene strakt ned langs kroppen. Tag tre løbeskridt (venstre, højre, venstre) og lav et forhop efterfulgt af et araberspring og 2 flikflak's med samlede fødder, der afsluttes med et ophop.

Gulvøvelsen afsluttes ved at tage et stort skridt tilbage med venstre ben, så der laves en lungeposition med armene nede langs kroppen. Gå op på tå på højre fod, så hælen løftes fra gulvet samtidig med at der laves en valgfri markering med armene.



5.5 Trin 5

Hest trin 5

Tilløb (valgfri længde, max 20 meter)

Overslag på Pegasus-hest på 1,10 m.

Landing på 20 + 10 cm måtter.

Armtræk i overslaget er valgfrit (om det kommer bagfra eller oppefra)

Mulighed for bonus på 0,5:

Yurchenkofoørøvelse på 70 cm måtte

Yurchenkofoørøvelsen godkendes hvis:

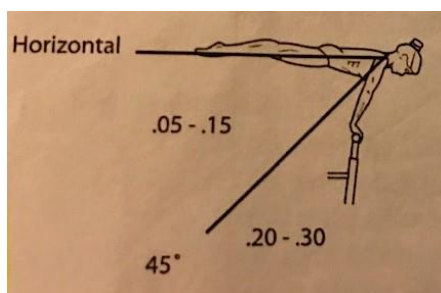
- Yurchenko er flydende
- Det er minimum 70 cm fra ende af måtten til fødder lander (brug tape til at markere 70 cm)
- Gymnasten viser en aftryksfase fra hænderne i flikflakken (2. flyvefase)
- Gymnasten lander på benene efter flikflakken
- Gymnasten har hænderne på en yurchenkomåtte (ikke rører springbrættet med hændern

Barre trin 5

1. Kip (0,8)

Stå foran stangen. Tag armtræk og hop ind til hulposition med fødderne pegende lodret ned mod gulvet under kroppen. Glid frem i et kipsving, åbne hofterne og før derefter hurtigt tæerne op til stangen. Træk i stangen ("træk strømpebukser på"). Tryk stangen nedad og vend hænderne, så de er ovenpå stangen, armene strakte, hul i brystet.

2. Vip til vandret (0,6)



Lav direkte efter kippet et vip i hulposition med strakte arme og skuldrene en smule foran stangen til minimum vandret.

3. Bugomsving (0,4)

Lav umiddelbart efter vippet et bugomsving ved at læne skuldrene tilbage, holde hulposition og hoften strakt og dreje baglæns rundt om stangen. Hold armene strakte gennem hele bugomsvinget.

4. Squat on eller "jorden rundt" og hop til høj (0,6)

Lav direkte efter bugomsvinget et vip og sæt med enten bøjede eller strakte ben, fødderne på stangen mellem hænderne.

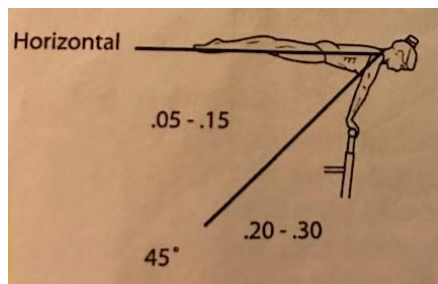
Vælg nu:

- "Jorden rundt" ved at dreje baglæns rundt om stangen med både fødder og hænder på stangen og derefter slippe med hænderne og hoppe til høj stang eller
- Slip lav stang umiddelbart efter squat on og hop til den høje stang.
- Hop til den høje stang i hulestilling og grib stangen mens i hulestilling

5. Kip (0,8)

Umiddelbart efter gymnasten har grebet den høje stang, føres benene strakte og samlede først nedad, dernæst fremad og opad til tæt på vandret (strakt linje fra skuldre til fødder). Før tæerne op til den høje stang og lav et kip. Hold arme og ben strakte gennem hele kippet og end med skuldrene foran stangen og fødder/ben foran stangen (kroppen en smule bøjet).

5. Vip til vandret (0,6)

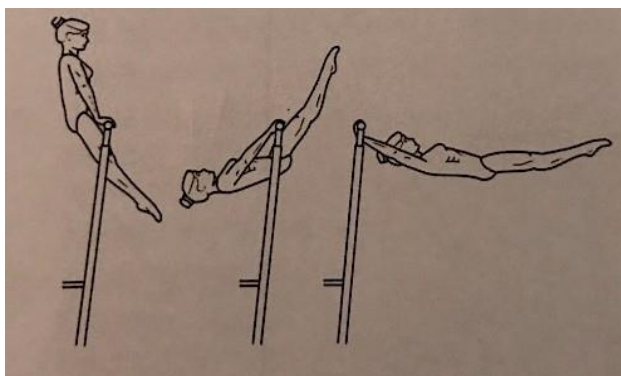


Lav direkte efter kippet et vip i hulposition med strakte arme og skuldrene en smule foran stangen til minimum vandret.

6. Bugomsving (0,4)

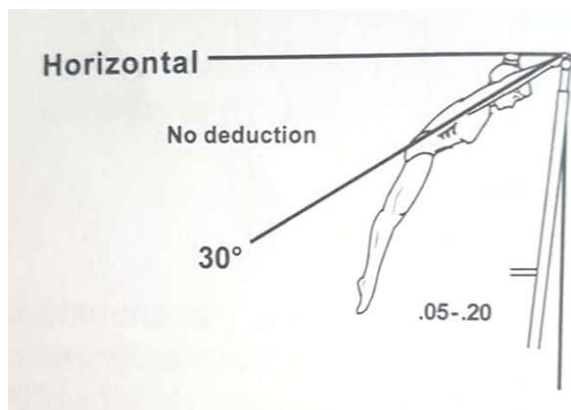
Lav umiddelbart efter vippet et bugomsving ved at læne skuldrene tilbage, holde hulposition og hoften strakt og dreje baglæns rundt om stangen. Hold armene strakte gennem hele bugomsvinget.

7. Udsving og bagudsving (0,8)



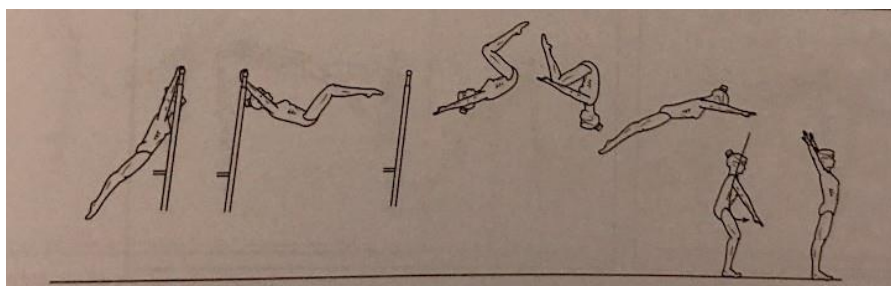
Pres med det samme efter bugomsvinget barren nedad og hold hoften eller det øverste af lårene på stangen, hovedet neutralt, brystet i hul og armene strakte. Hold denne position og læn samtidig skuldrene tilbage, løft hoften væk fra stangen, og lav

Fortsæt med at presse barren bagud. Sving ned under stangen med hælene en smule bag kroppen og lav et bagudsving. I bagudsvinget skal hoften og brystet løftes opad til en hulposition med fødderne pegende ned under kroppen. I bagudsvinget skal hofterne løftes til minimum 30 grader under barrestangen.



Det ønskede teknik er at vise en hulposition i brystet med en rundt vinkel i hoften. Hofterne skal ikke åbne, så der kommer en svajet position med fødderne over den lave stang. Hovedet skal forblive neutralt (ørene gemte mellem armene)

8. Afspring: Lukket eller strakt baglæns salto (0,8)



60

Bom trin 5

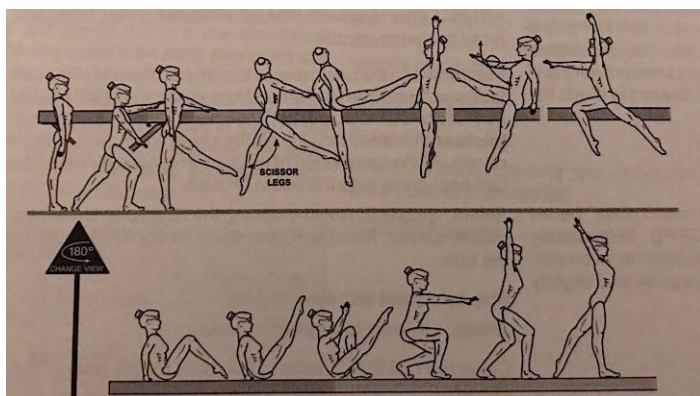
Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.

Øvelsen må vendes i sin helhed.

Der tages fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., og der tages også fradrag i momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes), og det vurderes, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed. Her henvises til fradragslisterne og de generelle fradrag samt artistry, amplitude og kropspositioner.

Tidsbegrænsning: 1.15 min.

1. Opspring: Saksespark med $\frac{1}{2}$ vending (0,2)

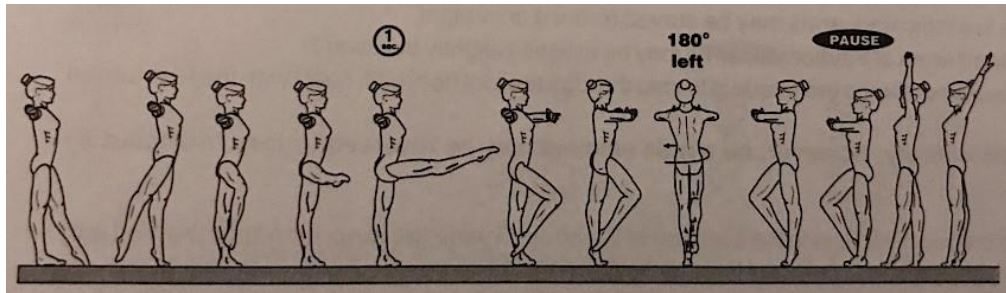


Stå parallelt med bommen i den ene ende. Tag tre skridt og sving venstre ben strakt op til minimum 45 grader under vandret, samtidig med at venstre hånd tager fat om bommen. Sving nu venstre ben ned og lav en saksespark og en 180 grader vending, så højre ben føres frem og op over bommen, samtidig med at højre hånd sættes på bommen. End siddende på bommen med et ben på hver side.

Tag venstre arm strakt op til venstre øre og bagved kroppen og sæt hånden på bommen, samtidig med at højre ben svinges strakt op over bommen og bøjer, så gymnasten sidder på numsen med begge ben på samme side af bommen. Hold højre knæ strakt og markér med højre arm i vandret foran kroppen og venstre arm ved venstre øre.

Tag begge arme bagved kroppen og sæt hænderne på bommen. Samtidig bøjes begge knæ. Hold vristene strakte, så det kun er tæerne, der rører bommen. Strak derefter først begge ben, så gymnasten ender i et V-sit. Bøj derefter venstre ben og flyt vægten over på højre fod, så gymnasten kommer op og stå med armene foran kroppen. Land med højre fod forrest, begge knæ strakte, armene ved ørene og venstre fod bagved højre fod, vristen strakt på bommen.

2. Coupé skridt, sidelæns *développé*, forlæns balance (0,4)



Tag armene ned til vandret ved siden af kroppen. Tag et skridt frem med den bagerste venstre fod og lav et coupé-skridt på venstre fod ved at træde frem på tå og derefter sætte hælen i bommen. Umiddelbart efter coupéskridtet og når venstre hæl sættes i bommen, føres højre fod strakt ind til venstre skinneben med hoften udadroteret til en sidelæns developpé. Strakt højre ben sidelæns ud for kroppen. Før langsomt benet fremad til en forlæns balance med benet i vandret. Hold 1 sekund.

3. ½ pirouettevending (0,4)

Før efter den forlæns balance højre fod ind til venstre knæ eller skinneben og armene ind til *badeboldearme* (*).

Lav en ½ pirouettevending til venstre ved at gå op på tå og derefter ned på hælen igen. Land i samme position som startpositionen. Markér pause.

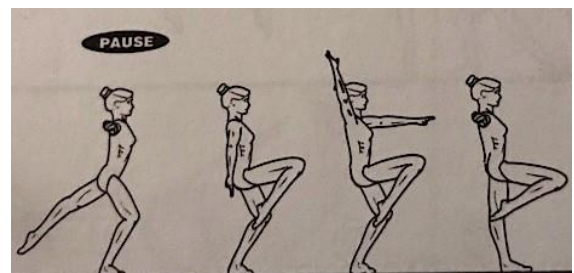
Træd tilbage på højre fod, tag armene op til ørene og saml venstre fod til foran højre fod i låst position på tå.

4. Spagatspring (0,6)

Tag tre skridt (løbe eller gå) (venstre, højre, venstre) og lav et spagatspring med højre ben forrest, i minimum 120 grader, begge ben strakte. Armene skal i løbeskridtene føres ned til lårene og i spagatspringet føres ud til vandret ved siden af kroppen.

Land i forreste højre ben bøjet og bagerste venstre ben strakt løftet bagved kroppen, skuldrene løftet. Markér pause.

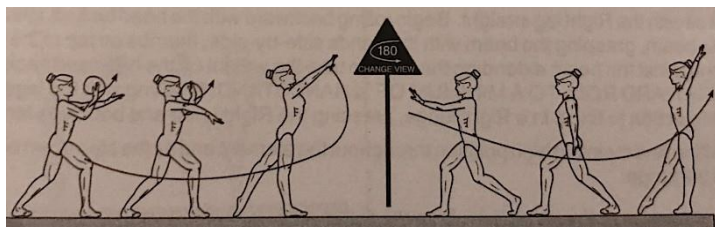
Træd frem på et bøjet venstre ben og bøj højre knæ, så højre vrist er ved venstre knæ og knæet peger ligefrem. Samtidig med denne benbevægelse føres armene markeret strakt ned mod benene med hænderne inde ved kroppen. Derefter føres venstre arm til vandret foran kroppen, samtidig med at højre arm



strækkes op til højre øre i én samlet bevægelse.

Umiddelbart herefter strækket venstre knæ, samtidig med at armene markeret føres til vandret ved siden af kroppen.

5. Vægtoverførsel forlæns og baglæns (0,2)



Lav nu en forlæns vægtoverførsel med højre fod forrest ved at bøje venstre knæ med fødderne pegende en anelse udad. Flyt derefter vægten fra et bøjet venstre knæ til et bøjet højre knæ, gennem 4. position (*). Vægtoverførslen afsluttes ved at lande med begge ben strakte, højre fod forrest og venstre fod strakt på bommen bagved højre ben.

Armene skal i den forlæns vægtoverførsel føres en ad gangen ind mod kroppen i en cirkelbevægelse ved at bøje albuerne og derefter strækkes op foran kroppen.

Gentag vægtoverførslen baglæns ved at flytte vægten gennem 4. position fra højre ben til venstre ben. Armene føres ned langs kroppen i en blød bevægelse og vægtoverførslen sluttet ved at lande med vægten på venstre fod, armene ved ørene og begge ben strakte, højre fod strakt på bommen foran venstre ben.

6. Baglæns bro eller baglæns rulle til håndstand (0,6)

Baglæns bro: Hold armene ved ørene og løft højre ben. Læn overkroppen bagud ved at svaje i ryggen, hold højre ben løftet. Sæt hænderne i bommen ved siden af hinanden, spark med højre ben, samtidig med at venstre ben "skubber" til bommen. Land i en håndstand med benene i en spagat på minimum 150 grader.

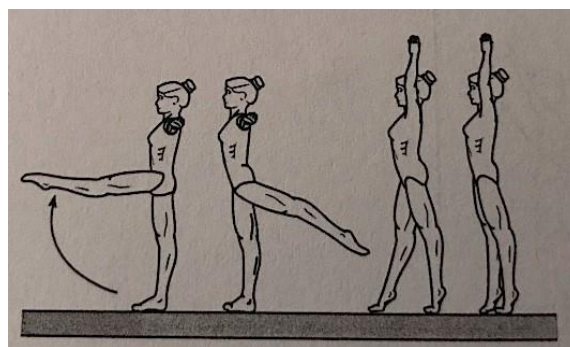
Land med den højre fod forrest, en smule drejet ud og bøjet højre knæ. Venstre ben er strakt bagved kroppen, venstre fod i bommen og armene ved ørene.

Baglæns rulle til håndstand: Placer højre fod ved siden af venstre fod og bøj begge knæ, så gymnasten sidder i en hugsiddende position. Rul baglæns med hagen mod brystet. Placer hænderne på bommen og tag fat om bommen med hænderne ved siden af hinanden. Skub med hænderne nedad mod bommen, så armene strækkes og vægten flyttes fra hoved og nakke. Vis minimum $\frac{3}{4}$ håndstand og end med benene samlede eller i spagat i håndstand.

Sving benene ned til bommen og land med den højre fod forrest, en smule drejet ud og bøjet højre knæ. Venstre ben er strakt bagved kroppen, venstre fod i bommen og

armene ved ørene.

Tag armene til vandret ved siden af kroppen og lav to benspark med venstre ben, først frem (foran kroppen), dernæst baglæns (bagved kroppen). Det forlæns spark skal være minimum i vandret og det baglæns spark i minimum 45 grader. Hold begge ben strakte i sparkene og armene i vandret.

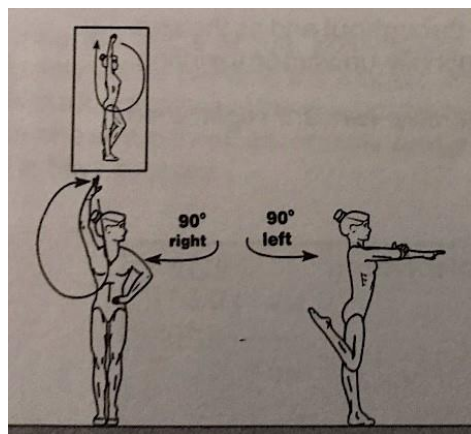


Saml efter det baglæns spark den venstre fod ind bag den højre fod i låst position (*) på tå. Før armene strakt op til ørene.

7. ½ tåvending venstre og højre (0,4)

Lav nu en halv tåvending til venstre og derefter tilbage igen til højre. Bliv højt på tå under begge vendinger og hold armene tæt ind til ørene og spændt krop.

Tag et stort skridt baglæns med højre fod ved at dreje ¼ til højre. Stå på tværs af bommen og bøj det venstre ben en smule. Placér den venstre fod på bommen ved siden af højre fod med fodballen på bommen og strakt vrist. Placér i bevægelsen venstre hånd på venstre hofte. Højre arm føres op over hovedet i en bue (rund arm indover hovedet). Kig til venstre.



Drej ¼ til venstre og flyt vægten frem til en strakt venstre ben og bøj højre knæ så højre fod løftes op mod numsen. Hold knæene samlet. Samtidig med bevægelsen med højre fod føres venstre arm strakt frem til vandret foran kroppen og højre arm bøjes foran kroppen, så fingrene rører venstre albue (fisk-position)

8. 1/1 pirouette (0,4)

Tag armene ud til vandret ved siden af kroppen og lav et spark med højre ben til minimum vandret. Tag et skridt med den bagerste venstre fod og stå derefter klar til pirouette med højre fod *forrest* (*).

Lav en 1/1 pirouette over højre skuldre ved at træde op på tå og føre venstre fod strakt op til højre skinneben. Armene føres i pirouetten strakt op til ørene.

Træd frem over højre fod og land ved først at bøje begge ben, og derefter strække begge ben og vende den bagerste højre fod til strakt vrist.

Sving det bagerste højre ben frem til minimum 45 grader under vandret og derefter bøjet ind over venstre ben og markér med venstre arm ved venstre øre og højre arm i vandret foran kroppen.

Tag et skridt frem på højre fod og saml til i 5. position og tag armene op til ørene.

9. Hughop (0,4) & spagathop (0,4)

Bøj begge ben, tag armtræk ned til lårene og forbi kroppen og op til ørene, samtidig med at lave et hughop med en minimumsvinkel på 90 grader i hofte og knæ. Ret hurtigt ud ved at strække begge ben og hofte og derefter lande i 5. position med bøjede ben med armene foran kroppen. Før armene bagud, dernæst fremad og op og lav et spagathop i minimum 120 grader. Land med fødderne i i 5. position, begge ben bøjet og armene foran kroppen.

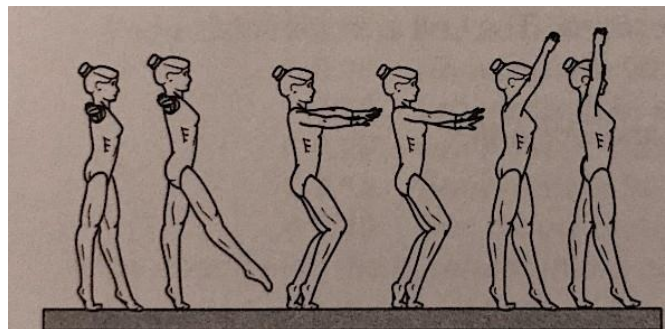
Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

Tag armene ned til vandret ved siden af kroppen. Tag et skridt med venstre fod og lav et spark på tå med højre ben til minimum 45 grader.

Saml umiddelbart herefter højre fod ind til venstre fod, bliv på tå og bøj begge ben. Armene føres i bevægelsen vandret ind foran kroppen og markér med venstre hånd "krydset" ind over højre hånd, håndledene samlet. Skift derefter, i en hurtig bevægelse, så højre hånd krydses indover venstre hånd.

Tag umiddelbart efter markeringen et lille skridt på venstre fod, dernæst højre fod, begge skridt på tå. Før i skridtene armene fra forlæns vandret op til ørene.

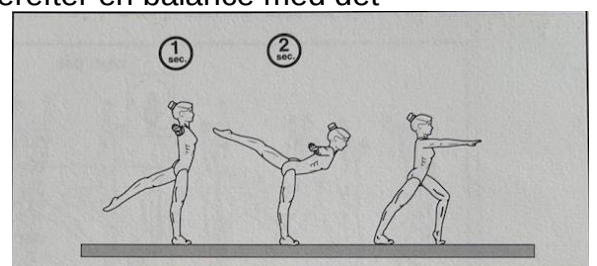
Gå ned på flad fod og tag armene til vandret ved siden af kroppen.



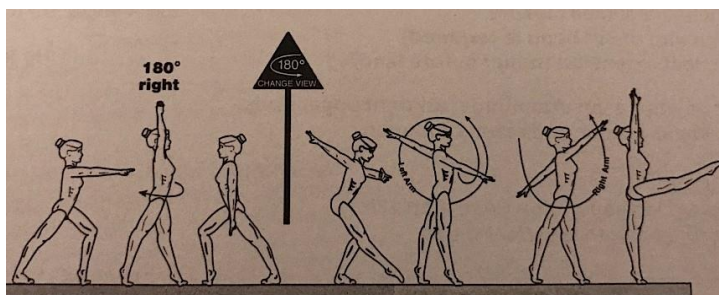
10. Arabesque til >45 grader & balance til 45 grader over vandret (0,4)

Placér venstre fod strakt på bommen bag højre fod. Hold overkroppen og skuldrene ret, armene i vandret ved siden af kroppen og løft det bagerste venstre ben strakt op over 45 grader under vandret. Hold 1 sekund. Lav derefter en balance med det bagerste ben i minimum 45 grader over vandret.

Det er tilladt at sænke skuldrene en smule. Hold svajet i ryggen og den rette position samt armene ved siden af kroppen, vandret. Hold balancen 2 sekunder.



11. ½ tåvending i lunge (0,2)



Træd umiddelbart efter balancen frem på venstre fod til en lunge-position med venstre ben bøjet og venstre fod placeret på bommen på tå. Højre arm skal i samme bevægelse markeres i vandret foran kroppen og venstre arm i vandret til venstre for kroppen.

Lav nu en ½ vending ved at tage armene op til ørene, samtidig med at gå op på tå, begge ben strakte. Land i lunge-position med højre fod forrest, og armene strakte ned langs kroppen.

Bøj venstre ben og hold højre ben og vrist strakt på bommen, knæene samlet.

Markér bevægelsen ved at tage højre arme til vandret ved siden af kroppen, venstre arm bøjes foran kroppen med fingrene pegende til højre mod højre arm.

Tag to skridt, først med højre, så med venstre, mens armene laver baglæns vindmøller, startende med venstre arm. Den venstre arm strækkes og cirkler frem-op-baglæns-ned-frem-op. Den højre arm cirkler samtidig baglæns-ned-frem-op. Den venstre arm slutter bevægelsen og begge arme ender over hovedet.

12. Afspring: Håndstand, ¼ vending til sidelæns håndstand, ¼ drejning () (0,6)

Spark med højre ben og sving op i en almindelig håndstand med hænderne ved siden af hinanden og samlede fødder. Hold 1 sekund.

Drej derefter kroppen mod venstre, samtidig med at venstre hånd flyttes, så gymnasten ender i en sidelæns håndstand. Hold fødderne samlet, hoften åben og strakt og øjnene fokuseret på hænderne. Hold den sidelæns håndstand 2 sekunder og drej derefter en ¼ vending ved at løfte venstre arm. Hold kroppen strakt og spændt og land i bøjede ben med højre hånd på bommen.

Stræk begge ben og ret op med armene over hovedet.

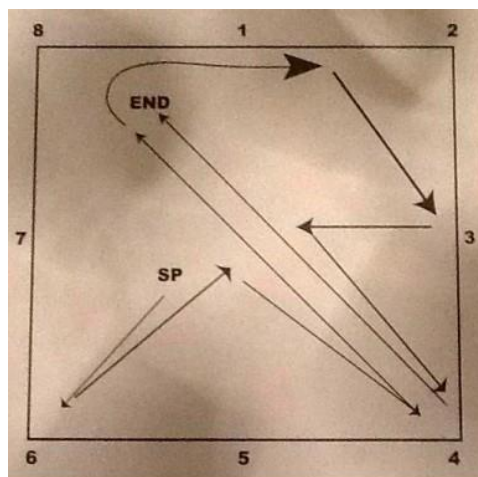
Gulv trin 5

Øvelsen er beskrevet ud fra en højrebenet gymnast.

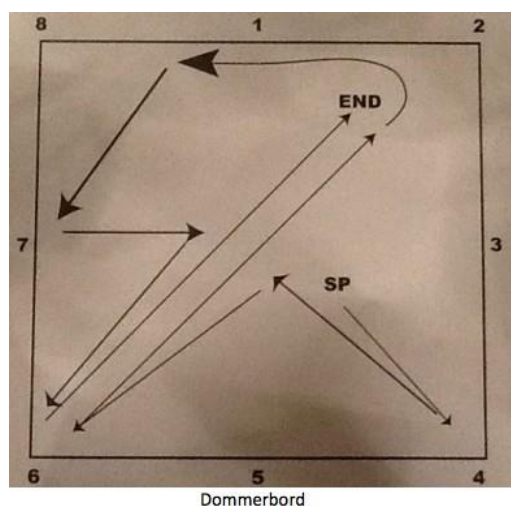
Øvelsen må vendes i sin helhed.

Der tages fradrag for tekstens beskrivelser af bevægelser, armpositioner, koreografi mm., og der tages også fradrag i momenterne i øvelsen, der har en momentværdi (angivet i parentes), og det vurderes, om momenterne er udført korrekt, jf. det skrevne samt om de er anført med teknisk korrekthed. Her henvises til fradragslisterne og de generelle fradrag samt artistry, amplitude og kropspositioner.

Start øvelsen (SP) tæt på hjørne 6 med ansigtet diagonalt mod hjørne 2 med fødderne i 1. position og armene ned langs siden af kroppen.

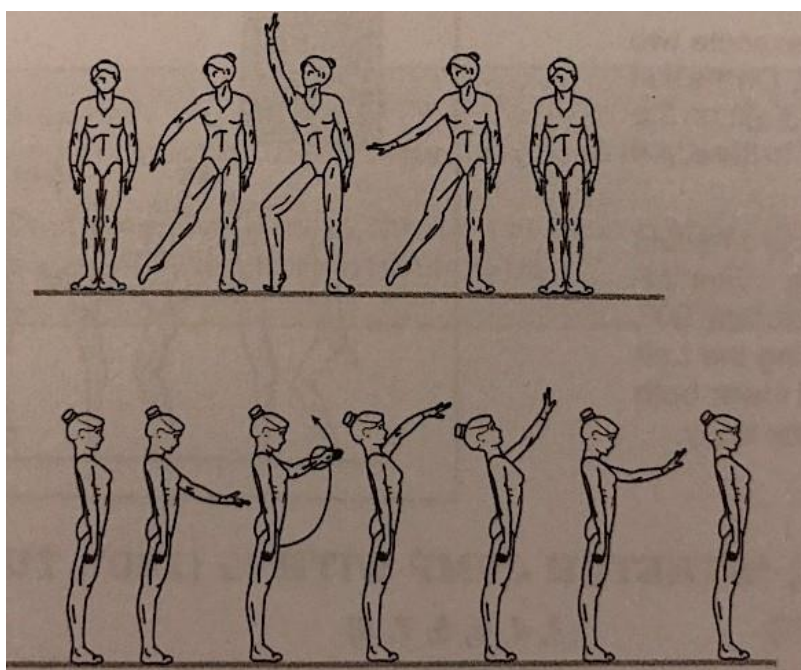


Hvis gymnasten er venstrebenet, startes øvelsen tæt på hjørne 4 med ansigtet diagonalt mod hjørne 8.

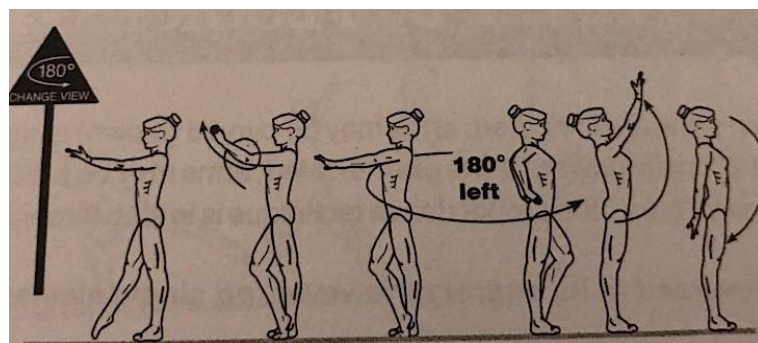


Start øvelsen med, i en blød bevægelse, (start bevægelsen i albuen og slut bevægelsen med fingerspidserne) at føre højre arm sidelæns op til cirka 45 grader over vandret. Samtidig tages et sidelæns skridt på højre fod. Bøj højre knæ, stræk højre vrist og gå op på tå. Samtidig med at højre arm føres blødt tilbage til udgangspositionen, samles højre fod til venstre fod.

Før nu venstre arm frem foran kroppen til vandret med håndfladen pegende op mod loftet. Bøj venstre albue let og før venstre hånd i en cirkelbue ind mod brystet og op til cirka 45 grader over vandret. Sænk venstre arm ned ved at føre albuen nedad, så håndledet og til sidst fingerspidserne. End i startpositionen.



Løft højre fod strakt frem en smule over gulvet og kryds foden indover venstre ben. Placer højre fod ved siden af venstre fod på fodballen med strakt vrist. Løft samtidig begge arme til vandret foran kroppen med håndfladerne pegende opad. Bøj derefter begge albuer og lav en cirkelbevægelse ind mod kroppen, så håndfladerne ender med at pege ned mod gulvet. Drej 180 grader over venstre skulder ved at gå op på tå og strakte knæ på begge ben, samtidig med at hænderne føres ind til livet. End med venstre vrist strakt og fodballen i gulvet ved siden af højre fod.



En én bevægelse strækkes venstre knæ, samtidig med at armene føres op foran kroppen med håndfladerne opad til en rund bevægelse i albuerne. Herefter føres armene hurtigt ned til lårene igen i en skarp bevægelse.

1. Små hop, splithop (0,4) & strakt hop med ½ vending (0,4)

Bøj begge ben og lav to små hop. I de første hop drej torsoen og fødderne 45-90 grader til venstre og i det andet hop, drejes torsoen og fødderne 45-90 grader tilbage til udgangspositionen med hovedet mod hjørne 6.

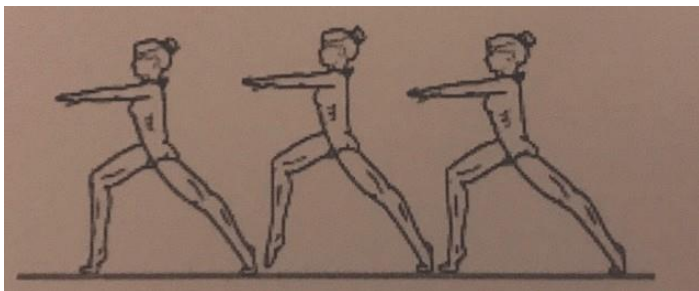
Armene skal i det første hop bøjes, så venstre hånd peger strakt op mod loftet og højre hånd er ved venstre albue. I det andet hop skal armene føres strakt ned langs kroppen, og direkte efter laves et splithop med minimum 150 grader benspredning og armene foran eller ved siden af kroppen. Land med fødderne samlet i bøjede ben og lav med det samme en halv hopvending til højre med armene ved ørene. Land i bøjede ben med armene foran kroppen.

2. 1-bens flikflak (0,6)

Læn overkroppen bagud, bøj begge ben, sæt af og stræk begge ben til en 1-bens flikflak. Land i håndstand med benene mod spagat og trød ned land med højre fod forrest, en smule pegende udad og bøjet knæ. Venstre ben er strakt bagved kroppen med foden i gulvet, armene ved ørene.

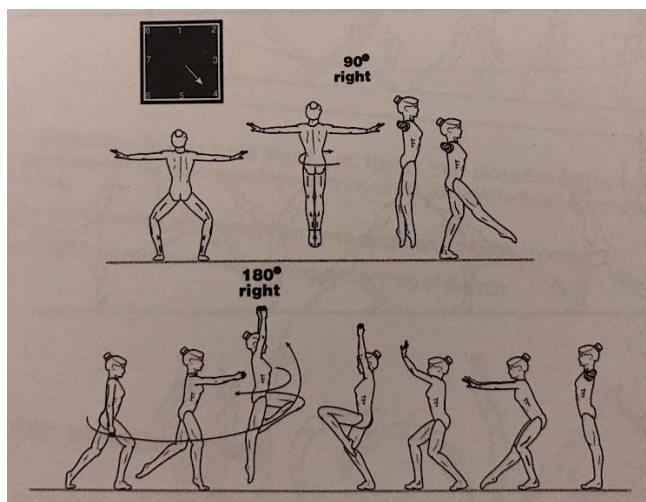
Saml højre fod tilbage til venstre fod, så fødderne er placeret ved siden af hinanden. Før samtidig hænderne ind til livet.

Trød frem på et bøjet højre ben med vristen strakt på tå. Hold venstre ben strakt i gulvet, så vægten er på højre fod. Før i samme bevægelse venstre arm i vandret foran kroppen og højre arm i vandret ved siden af kroppen. Lav nu en hurtig vægtoverførsel ved at flytte vægten tilbage til venstre ben, samtidig med at højre fod løftes fra gulvet. Land med vægten på højre fod igen.



3. Forlæns salto (0,8)

Tag tre skridt (venstre, højre, venstre), lav et forhop med armene over hovedet, sæt af med samlede fødder og lav en lukket forlæns salto. Tag i luften fat i knæene, ret ud og land i bøjede ben med armene foran kroppen og ret op.



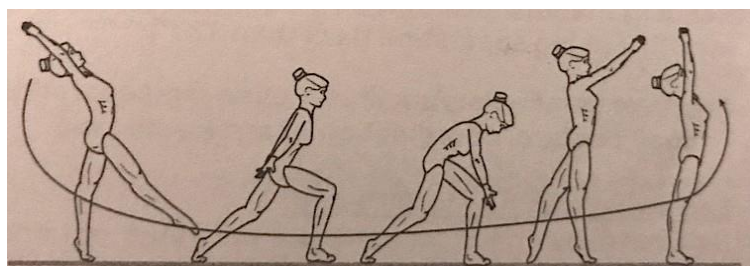
Før armene ned til vandret ved siden af kroppen og lav et sidelæns chassé gennem 2. position. Inden landingen i chassét, drej en $\frac{1}{4}$ drejning mod højre, og land i et bøjet venstre ben, højre ben strakt frem foran kroppen og hovedet mod hjørne 4. Lav umiddelbart efter chasséet en $\frac{1}{2}$ hoppirouette ved at føre venstre fod strakt ind til højre knæ, sætte af på højre ben og dreje 180 grader til højre. Før armene op til ørene.

Land på et bøjet højre ben, fortsat med venstre fod strakt ind til højre knæ. Træd derefter tilbage på venstre fod, stræk højre vrist og bøj venstre knæ en smule, så knæene er samlet. Samtidig med fodbevægelsen føres armene fra ørene ned til brystet og hænderne samles i vandret foran kroppen. Markér bevægelsen ved at svaje en smule i ryggen. Saml herefter hurtigt højre fod ind til venstre fod og marker med armene i vandret ved siden af kroppen.

4. 1-bens kraftspring (0,6) + 2-bens kraftspring + ophop (0,6)

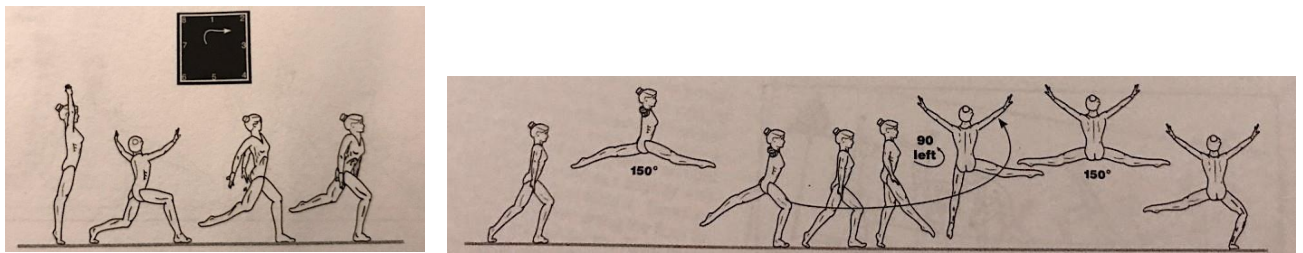
Tag tre skridt (venstre, højre, venstre) og lav et forhop og et 1-bens kraftspring efterfulgt af et 2-bens kraftspring. Hold armene ved ørene gennem begge kraftspring og vis afvikling i skuldrene. Land med samlede fødder og vis et direkte ophop med armene ved ørene.

Tag umiddelbart efter ophoppet tre løbeskridt samtidig med at armene og overkroppen laver en bølgebevægelse. Hold armene ved ørene og lav et svaj i overkroppen og læn hovedet tilbage. Før derefter armene ned langs benene og læn overkroppen let frem, kig ned i gulvet.



Slut bevægelse med at lande med armene strakt ved ørene og samlede fødder.

5. Spagatspring (0,6) og sidelæns splitspring (0,6)



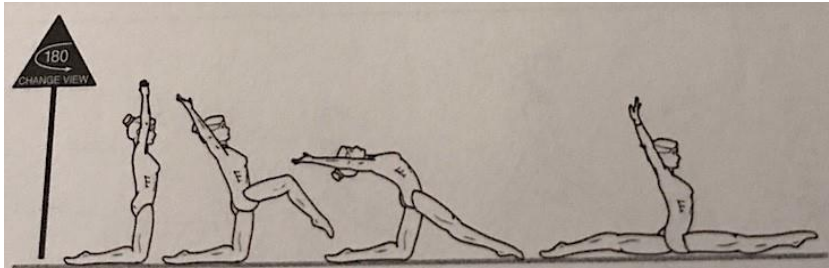
Tag fire løbeskridt (højre, venstre, højre, venstre). Start løbeskridtene med armene ved ørene og før dem herefter ned til hver sin side af kroppen og strakt ned mod lårene. Lav herefter et spagatspring med højre ben forrest, i minimum 150 grader og begge ben strakte. Armene skal i spagatspringet føres ud til vandret ved siden af kroppen.

Land i forreste højre ben bøjet og bagerste venstre ben strakt løftet bagved kroppen. Tag derefter et skridt med venstre ben og sving højre ben op til vandret, drej $\frac{1}{4}$ og lav et sidelæns splitspring i minimum 150 grader. Land i bøjet højre ben med venstre fod løftet fra gulvet.



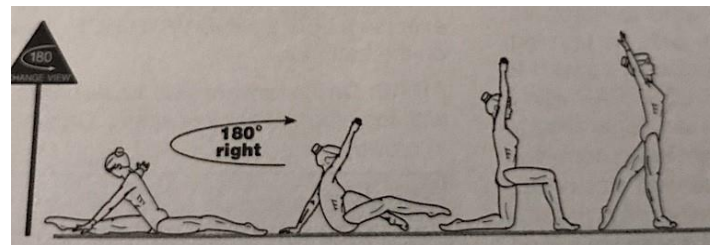
Kryds umiddelbart efter venstre ben bagved det højre ben, parallelt med side 1. Fortsæt bevægelsen ved at bøje højre ben og glide frem med venstre, så venstre hånd kan sættes i gulvet ved siden af venstre hofte. Løft hofte og numse fra gulvet indtil venstre fod er gledet så langt ned mod hjørne 2 som muligt. Drej kroppen 90 grader mod højre, og end siddende på numsen med ret ryg. Sæt højre hånd i gulvet ved siden af højre hofte og drej 180 grader mod højre, end med at støtte på begge hænder, mens ryggen er en smule svajet og benene strakte. Flyt vægten tilbage ved at bøje begge knæ, og end med at sidde på knæ med armene strakt lige foran kroppen med ansigtet mod side 7.

6. Siddende spagat (0,2)



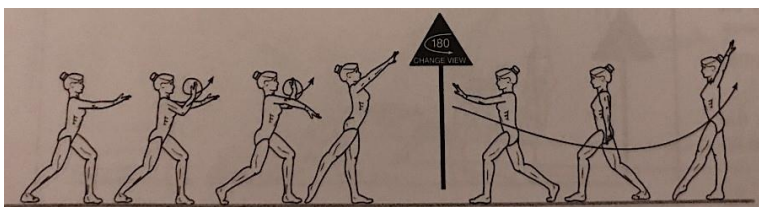
Tag armene op til ørene og glid ned i spagat med højre ben forrest, samtidig med at armene bevæges fra ørene og ned til vandret, så de lander i vandret, når gymnasten sidder i spagat.

Sæt herefter venstre arm i gulvet til venstre for kroppen og glid ned på venstre balle og lav en $\frac{1}{2}$ drejning. Gem herefter venstre knæ ind under kroppen og træd op over knæet, så gymnasten ender med højre fod forrest, begge ben strakte og venstre fod strakt i gulvet bagved kroppen med ansigtet mod side 3.



Lav herefter to prance skridt med ansigtet mod side 3, først med den bagerste venstre og dernæst med højre fod. Prance skridtene skal udføres ved at lave et coupéskridt (fra tå til flad fod) og samtidig lade den anden fod glide hurtigt frem til den er ved siden af det støttende ben. Fokus er på fodarbejde. Gentag prance skridtet på højre fod. Armene skal i første prance skridt være i vandret ved siden af kroppen med håndfladerne pegende op mod loftet. I andet prance skridt skal armene forblive i vandret ved siden af kroppen og håndfladerne peges ned mod gulvet igen.

7. Vægtoverførsel forlæns og baglæns (0,2)



Lav nu en forlæns vægtoverførsel med venstre fod forrest ved at bøje højre knæ med fødderne pegende en anelse udad. Flyt derefter vægten fra et bøjet højre knæ til et bøjet venstre knæ, gennem 4. position. Vægtoverførslen afsluttes ved at lande

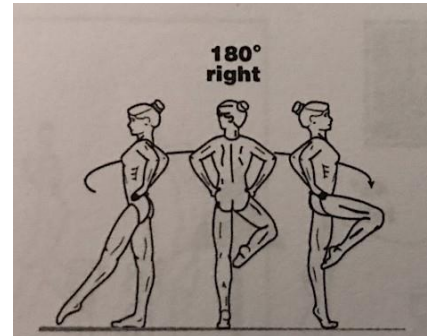
med begge ben strakte, venstre fod forrest og højre fod strakt på gulvet bagved venstre ben.

Armene skal i den forlæns vægtoverførsel føres en ad gangen ind mod kroppen i en cirkelbevægelse ved at bøje albuerne og derefter strækkes op foran kroppen.

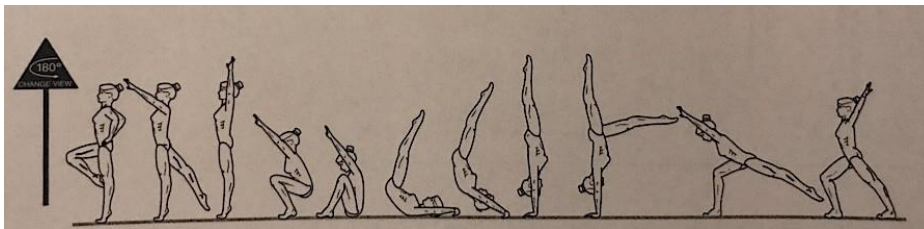
Gentag vægtoverførslen baglæns ved at flytte vægten gennem 4. position fra venstre ben til højre ben. Armene føres ned langs kroppen i en blød bevægelse og vægtoverførslen sluttet ved at lande med vægten på højre fod, armene ved ørene og begge ben strakte, venstre fod foran højre ben med strakt ben og vrist.

Træd frem på tå på venstre fod og lav en $\frac{1}{2}$ baglæns pirouette på tå til højre, så ryggen efter pirouetten vender mod hjørne hjørne 4.

Højre fod føres strakt ind til venstre knæ, mens hænderne tager fat om livet.

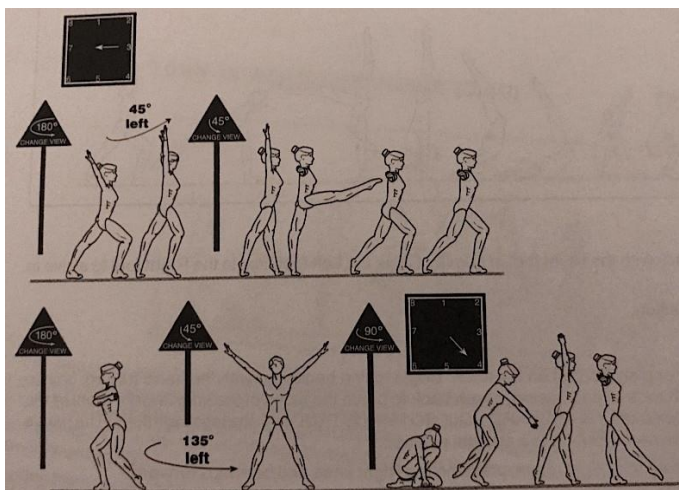


8. Baglæns rulle til håndstand (0,6)



Træd et skridt tilbage på højre fod og saml derefter venstre fod til, begge fødder på tå og armene ved ørene.

Bøj begge ben, skub numsen tilbage og lav en baglæns rulle med strakte arme til håndstand, fingrene pegende ind mod hinanden. Markér håndstand, spred benene mod spagat og land med den højre fod forrest, en smule drejet ud og bøjet højre knæ. Venstre ben strakt bagved kroppen, foden i gulvet og armene ved ørene.



Drej kroppen mod hjørne 7 og tag et skridt med venstre fod på tå, tag armene ned til vandret ved siden af kroppen og lav et spark med højre ben til minimum vandret.

Tag tre hurtige løbeskridt i bøjede ben (højre, venstre, højre) og land med højre fod forrest og lav en markering i 4. position; højre knæ bøjet med hælen i gulvet, venstre knæ

bøjet med vristen strakt bagved kroppen. Armene skal i samme bevægelse føres frem foran kroppen og "kramme" kroppen.

Drej skarpt cirka 135 grader til venstre med ansigtet mod hjørne 4, marker på tå med spredte ben og armene ved ørene.

Træd umiddelbart herefter frem på højre fod, bøj begge knæ og land hugsiddende med højre fod i gulvet og venstre knæ i gulvet. Hænderne placeres ved siden af knæene på gulvet. Tag to skridt frem (venstre, højre)

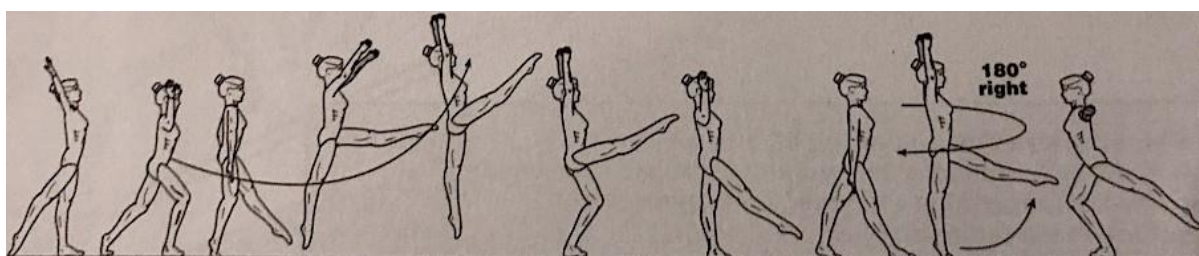
9. 1/1 pirouette (0,4)

Stå derefter klar til pirouette med højre fod forrest i *pirouetestart* (*).

Lav en 1/1 pirouette over højre skuldre ved at træde op på tå og føre venstre fod strakt op til højre skinneben. Armene føres i pirouetten strakt op til ørene.

Træd frem over højre fod og land ved først at bøje begge ben, og derefter strække begge ben og vende den bagerste højre fod til strakt vrist.

10. Saksespark (0,4)



Tag et skridt med den bagerste højre fod, samtidig med at armene føres ned til lårene. Lav et saksespark ved at sætte af på højre ben, føre armene frem og dernæst op til ørene og svinge et strakt venstre ben op til minimum vandret. Sving derefter hurtigt højre ben op over vandret, samtidig med at venstre ben svinges ned

til gulvet. Land i et bøjet venstre ben, højre ben strakt foran kroppen, let løftet fra gulvet med armene i vandret ved siden af kroppen eller over hovedet.

Tag et skridt frem på højre fod og sving dernæst venstre ben strakt frem til minimum 45 grader under vandret, mens armene føres strakt op til ørene. Gå op på tå og lav en 180 grader vending til højre, land i et bøjet højre ben på flad fod med venstre ben strakt løftet i arabesque i minimum 45 grader under vandret. Land med armene i vandret ved siden af kroppen.

11. Baglæns bro (0,6)

Træd tilbage på et strakt venstre ben. Løft højre ben strakt frem med vristen strakt på gulvet, mens armene tages op til ørene. Løft højre ben og lav en baglæns bro ved at læne overkroppen bagud og svaje i ryggen, hold højre ben løftet. Sæt hænderne i gulvet og spark med højre ben, samtidig med at venstre ben "skubber" til gulvet.

Land i en håndstand med benene i en spagat på minimum 150 grader.

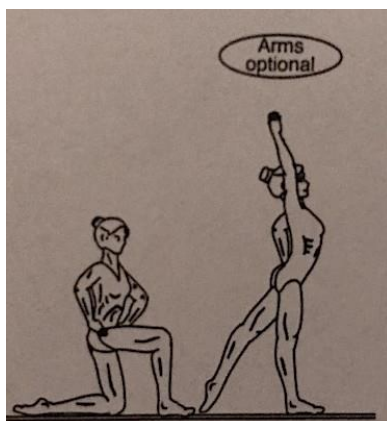
Land med den højre fod forrest, en smule drejet ud, bøjet højre knæ og strakt bagerste venstre ben, armene ved ørene.

12. Araberspring (0,4) & flikflak (0,6), baglæns lukket salto (0,8)

Saml højre fod tilbage til venstre fod og stå med samlede fødder, armene strakt ned langs kroppen. Tag tre løbeskridt (venstre, højre, venstre) og lav et forhop efterfulgt af et araberspring, 1 flikflak med samlede fødder og en baglæns sammenbøjet (lukket) salto. Land i bøjede ben med armene foran kroppen.

Gulvøvelsen afsluttes ved at træde frem på højre fod og bøje begge knæ, så højre knæ rører gulvet. Drej torsoen en smule mod højre og tag samtidig armene ned til højre hofte, samlede hænder.

Stræk med det samme begge ben og land med det venstre ben strakt bag kroppen, vristen strakt på gulvet.



5.6 Trin 6

Hest trin 6

I trin 6 skal gymnasten udføre to spring.

1. spring: Tilløb (max 25 m), overslag på Pegasus-hest på 1,20 cm.
2. spring: Yurchenko-forøvelse på 1 m måtte.

Begge spring er obligatoriske og skal udføres i ovenstående rækkefølge. Begge spring bedømmes og gennemsnittet af springene tæller i all-around-karakteren.

Barre trin 6

1. Kip (0,6)

Stå foran stangen. Tag armtræk og hop ind til hulposition med fødderne pegende nedad mod gulvet under kroppen. Glid frem i et kipsving, åben hoften og før derefter hurtigt tæerne op til stangen og træk i stangen, samtidig med at "trække strømpebukser på". Tryk stangen nedad og vend hænderne, så de ender ovenpå stangen.

Hold arme og ben strakte gennem hele kippet og end med skuldrene foran stangen og fødder/ben foran stangen (kroppen en smule bøjet).

2. Vip til 30 grader over vandret (0,6)

Lav direkte efter kippet et vip i hulposition med strakte arme og skuldrene en smule foran stangen til minimum 30 grader over vandret.

3. Fri felg til vandret, baby-stalder eller babyfodmølle (0,8)

Fri felg: Lav efter vippet et fri felg ved at læne skuldrene tilbage, skubbe stangen nedad og dreje baglæns rundt om stangen, uden hoften rører stangen. Hold armene strakte, hovedet neutralt og brystet i hul gennem hele fri felget. Drej i slutningen af fri felget hænderne, så de er oven på stangen. Vis med spændt krop en position i minimum vandret med en lige linje fra knæ/fødder til skuldre.

Babystalder: Spred benene efter vippet og lav en baby-stalder ved at føre fødderne ned og over stangen, så gymnasten har en fod på hver side af armene. Læn i samme bevægelse skuldrene bagud og skub stangen nedad. Drej baglæns rundt med benene strakte og løftede fra stangen. Ved slutningen af cirklen drejes hænderne, så de er ovenpå stangen.

Lad skuldrene falde tilbage igen, så gymnasten komme ned under stangen og kan lave et kip. Saml i fremsvinget til kip benene.

Baby-fodmølle: Vælger gymnasten at lave en baby-fodmølle, kan følgende to teknikker benyttes:

- a) Nedgang med samlede ben. Gymnasten skal efter vippet skubbe skuldrene tilbage og skubbe stangen nedad og i bevægelsen nedad, sætte fødderne samlet på stangen mellem hænderne.
- b) Nedgang med et ben ad gangen. Gymnasten skal efter vippet delene benene og i bevægelsen, hvor skuldrene lænes tilbage og gymnasten skubber stangen nedad, sætte den ene fod på først, og dernæst den anden fod.

Fokusér i begge tilfælde på at sætte fødderne på så sent som muligt.

Drej baglæns rundt om stangen som en "jorden rundt" med strakte samlede ben og strakte arme. Ved slutningen af cirklen drejes hænderne, så de er ovenpå stangen. Lad skuldrene falde tilbage igen, så gymnasten komme ned under stangen og kan lave et kip.

Ved fodmølle og stalder skal benene være strakte.

4. Kip (0,6)

Lav efter fri felg, babystalder eller babyfodmølle et fremsving (kipsving) ved at åbne og strække i hoften. Før derefter hurtigt tæerne op til stangen og lav et kip med strakte arme. End efter kippet med skuldrene foran stangen og fødder/ben foran stangen (kroppen en smule bøjet).

5. Squat on eller "jorden rundt" og hop til høj (0,4)

Lav direkte efter kippet et vip og sæt fødderne på stangen mellem hænderne med samlede knæ. Benene må været bøjet eller strakte.

Vælg nu:

- a) "Jorden rundt" ved at dreje baglæns rundt om stangen med både fødder og hænder på stangen og derefter slippe med hænderne og hoppe til høj stang eller
- b) Slip stangen umiddelbart efter squat on og hop til den høje stang.

6. Kip (0,6)

Umiddelbart efter gymnasten har grebet den høje stang, føres benene strakte og samlede først nedad, dernæst fremad og opad til tæt på vandret (strakt linje fra skuldre til fødder), hvorefter tæerne føres op til den høje stang, og der laves et kip. Hold arme og ben strakte gennem hele kippet og end med skuldrene foran stangen og fødder/ben foran stangen (kroppen en smule bøjet).

7. Vip til 30 grader over vandret (0,6)

Lav direkte efter kippet et vip i hulposition med strakte arme og skuldrene en smule foran stangen til minimum 30 grader over vandret.

8. Late-drop (0,6)

Skub efter vippet kroppen væk fra stangen, så skuldervinklen åbnes. Hold en hulet kropssposition, mens kroppen svinges nedad. Når fødderne har passeret lav stang laves et svaj, så fødderne er placeret bag kroppen. Hold svajet indtil kroppen passerer lodret (under høj stang) og lav et aggressivt spark fremad/opad, så tæerne peger op mod loftet og kroppen/brystet viser hulposition igen. Når hofterne stiger op ad over barrens højde, drej hænderne, så de kommer op oven på stangen. Lad kroppen fortsætte den baglæns bevægelse, så gymnasten ender i stødt med strakte arme, strakte ben og hulposition.

9. Bugomsving (0,4)

Fortsæt den baglæns bevægelse fra laydroppen og læn skuldrene tilbage, mens der holdes hulposition i brystet, hovedet neutralt og strakte samlede arme og ben, og lav et bugomsving. End i stødt med strakte arme og skuldrene en smule foran stangen.

10. Vip og afspring: Lukket eller strakt baglæns salto (0,8)

Før umiddelbart efter bugomsvinget fødderne foran stangen og lav et vip i hulposition og skub kroppen væk fra stangen, så skuldervinklen åbnes. Hold en hulet kropssposition, mens kroppen svinges nedad. Når fødderne har passeret lav stang laves et svaj, så fødderne er placeret bag kroppen. Hold svajet indtil kroppen passerer lodret (under høj stang) og lav et aggressivt spark fremad/opad, så tæerne peger op mod loftet og kroppen/brystet viser hulposition igen. Slip nu stangen med en åben skuldervinkel og hovedet i neutral position og lav en lukket eller strakt baglæns salto.

Land i bøjede ben med armene foran kroppen.

Bom trin 6

Momenterne i trin 6 skal sammensættes af en valgfri koreografi, men skal laves i nedenstående rækkefølge. Opspringet skal starte i modsatte ende af afspringsenden (enten fra siden eller fra enden af bommen). Det er valgfrit, hvor mange vendinger, der indlægges i koreografien.

Der skal i hver klub laves én koreografi, som alle gymnaster i den pågældende klub følger.

Der må differentieres i forhold til valg af momenter for de enkelte gymnaster i den samme klub. Eksempelvis kan en gymnast lave vejrmølle+ ophop som afspring, mens en anden laver baglæns bro+ophop. Det er den samlede koreografi (bevægelser), der skal være ens.

Der er fortsat krav til artistry, footwork (fodarbejde), bodyposture (kropspositioner) og amplitude, men der kan ikke tages fradrag for TEXT, eksempelvis hvis gymnasterne i samme klub ikke laver præcis den samme koreografi.

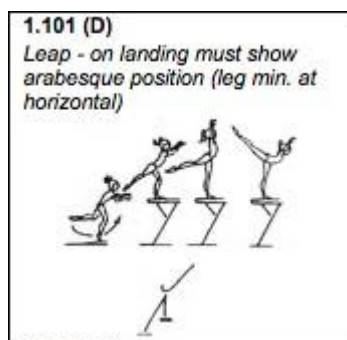
Tidsbegrænsning: 1.20

1. Opspring (0,4)

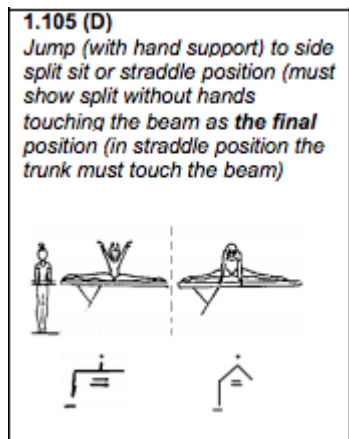
Vælg mellem følgende tre opspring. Lav opspringet i den modsatte ende af afspringsenden fra enden eller siden af bommen.

A. Spring fra et ben, laves fra tilløb.

Gymnasten skal lande på ét ben og markere arabesque-position med det bagerste ben minimum i vandret.

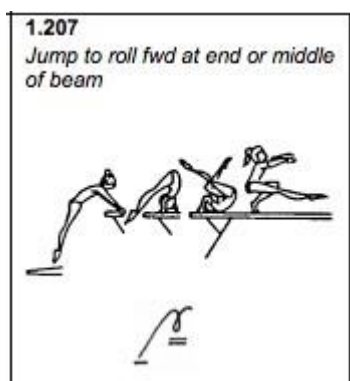


B. Splitopspring



Gymnasten skal hoppe op i split og vise splitposition uden hænderne rører bommen. Torsoen skal røre bommen.

C. Kolbøtte



Lav med eller uden tilløb en kolbøtte op på bommen fra enden af bommen. Det er valgfrit, hvordan gymnasten vil rejse sig op efter kolbøtten.

2. Gymnastisk serie: Switch hop (0,4) og spagathop i 180 grader (0,6)

Det er valgfrit, om gymnasten vil lave switch hop eller spagathop som det første hop. Hoppene skal udføres i træk, dvs., at gymnasten skal bevæge armene mellem hoppene og ikke stå stille.

Switchhoppet udføres ved at starte med den gode fod forrest i 5. position. Tag armtræk ned til lårene og bagved kroppen, sæt af med begge ben og lav hurtigt et

skift så den dårlige fod kommer forrest og dernæst den gode fod forrest igen. Land i 5. position med den gode fod forrest, bøjede ben og armene foran kroppen.

3. 1/1 pirouette (0,4)

Stå i pirouettestart med den gode fod forrest. (*)

Lav en 1/1 pirouette over højre skuldre (hvis højrebenet) ved at træde op på tå og føre venstre fod strakt op til højre skinneben. Armene føres i pirouetten strakt op til ørene.

Træd frem over højre fod og land ved først at bøje begge ben, og derefter strække begge ben og vende den bagerste højre fod til strakt vrist, armene ved ørene.

4. Forlæns bro (0,8) eller 1-bens kraftspring (0,8)

Start med armene ved ørene og den gode fod forrest. Sving gennem lunge (*) og op på hænder og lav enten et 1-bens kraftspring eller en forlæns bro.

Vælger gymnasten at lave en forlæns bro, skal bevægelsen foregå langsomt, og der skal ikke være afvikling i skuldrene.

Vælger gymnasten at lave et kraftspring, skal der vises flyvefase og afvikling i skuldrene.

Kig på hænderne og benene spredte i spagat. Land i 5. position med den gode fod forrest.

5. 1-bens flikflak (0,8)

Start med fødderne let forskudt med den gode fod forrest eller i 5. position. Armene strakt ved ørene.

Bøj begge ben let, læn overkroppen bagud, sæt af og stræk begge ben til en 1-bens flikflak. Land i håndstand med benene mod spagat med den ene hånd foran den anden. Det anbefales, at det er den "dårlige" hånd (højrebenet = venstre hånd), der placeres forrest, men der gives ikke fradrag, hvis der vælges omvendt.

Land med den gode fod forrest, en smule pegende udad og bøjet knæ. Modsatte ben er strakt bagved kroppen med foden i bommen, armene ved ørene.

6. Valgfri balance på én fod (0,4)

Lav en valgfri balance på én fod, hvor det løftede ben er minimum i vandret.

Balancen skal holdes i minimum 2 sekunder.

Det er tilladt at have hænderne på bommen, eksempelvis i en lodret spagat.

Se eksempler på balancer på i spillelisten med øvelser på Youtube.

7. Afspring: Baglæns bro + ophop eller vejrmølle + ophop (0,6)

Lav enten en baglæns bro eller en vejrmølle og land med samlede fødder i 5. position for enden af bommen. Sæt hurtigt af fra bommen og lav et ophop ud af bommen. Land i bøjede ben med armene foran kroppen.

Gulv trin 6

Gulvøvelsen i trin 6 skal sammensættes af en valgfri koreografi med en valgfri musik. Øvelsen må maksimalt være 1.30 min. Øvelsens momenter skal laves i nedenstående rækkefølge. Der skal i hver klub laves én koreografi med én musik, som alle gymnaster i den pågældende klub følger.

Der må differentieres i forhold til valg af momenter for den enkelte gymnast.

Eksempelvis må en gymnast lave valgmulighed a) af forlæns spring, mens en anden laver mulighed b).

Det er musikken og den overordnede koreografi (bevægelser), der skal være ens for gymnasterne i samme klub.

Der er fortsat krav til artistry, footwork (fodarbejde), bodyposture (kropspositioner) og amplitude, men der kan ikke tages fradrag for TEXT, eksempelvis hvis gymnasterne i samme klub ikke laver nøjagtig samme koreografi.

1. Araberspring (0,4) + flikflak (0,6) + baglæns lukket salto (0,8)

Tag tre løbeskridt og lav et forhop efterfulgt af et araberspring, 1 flikflak med samlede fødder og en baglæns sammenbøjet (lukket) salto. Land i bøjede ben med armene foran kroppen.

2. Gymnastisk serie: Spagatspring (0,4) og vekselspagat (0,6)

Lav en gymnastisk serie, som indeholder et vekselspagat og et spagatspring, begge skal være i 180 grader. Det er valgfrit, om gymnasten laver spagatspring eller vekselspagat som det første spring. Det er ligeledes valgfrit, om hvor mange skridt eller chassé, der laves mellem de to spring, så længe gymnasten ikke står stille.

3. Siddende spagat (0,2)

Vis, i sammenhæng med koreografi, en siddende spagat med valgfrit ben forrest.

4. 1/1 håndstandsveding (0,6)

Sving op på hænder og lav en 1/1 vending. Det er valgfrit, hvordan håndisætningen er i vendingen. Hold kroppen spændt og benene samlet.

5. Forlæns springserie

Der skal i den forlæns springserie vælges mellem følgende:

- a) Kraftspring (0,6) + lukket salto (0,6)
 - b) Kraftspring (0,6) + flyvspring + ophop (0,6)
 - c) Lukket salto (0,6) + lukket salto (0,6) (skal laves i træk uden løb eller ekstra hop mellem)
 - d) Araberspring (0,2) + flikflak (0,4) + lukket twist/arabian salto (0,6)
- Twist er en baglæns $\frac{1}{2}$ skrue + en forlæns salto uden fødderne rører gulvet.

6. Kineser eller schmetterling (0,6)

Lav med max to skridts tilløb en kineser (1-bens kraftspring uden hænder) eller en schmetterling (vejmølle uden hænder).
Vis kontrolleret landing.

7. 1/1 pirouette (0,4)

Stå i pirouetestart med den gode fod forrest. (*)

Lav en 1/1 pirouette over højre skuldre (hvis højrebenet) ved at træde op på tå og føre venstre fod strakt op til højre skinneben. Armene føres i pirouetten strakt op til ørene.

Træd frem over højre fod og land ved først at bøje begge ben, og derefter strække begge ben og vende den bagerste højre fod til strakt vrist, armene ved ørene.

6. Fradragslister

6.1 Hest

Frdrag Trin 1 Hest

Generelle fradrag	lille	mellem	stor	specifik
Fejl				
Laver ikke øvelse 2 eller 3 (forsøger ikke)				2.0
Laver ikke øvelse 1 (forsøger ikke)				3.0
Dynamik gennem hele øvelsen	0.1	0.2	0.3	
Landing → se generelle fradrag				
Ophop				
Har ikke samlede fødder på springbræt	0.05	0.1	0.2	
Hopper flere gange på springbrættet	0.05	0.1	0.2	
Kropsposition på springbrættet er foroverbøjet og knækket i hoften	0.05	0.1	0.2	
Formår ikke at vise armtræk, hvor armene kommer bagfra	0.05	0.1	0.2	
Højde på hoppet	0.1	0.2	0.3	
Kropsposition i hoppet: Svaj,	0.1	0.2	0.3	
Kropsposition i hoppet: Pikeret, lukket	0.1	0.2	0.3	0.5
Landing → se generelle fradrag				
Lander ikke med fødderne først				2.0
Hop ned fra måtten				
Formår ikke at starte med armene ved ørene (over hovedet)	0.1			
Laver ikke armtræk	0.1			
Højde på hoppet	0.1	0.2	0.3	
Kropsposition i hoppet: Svaj, Pikeret	0.1	0.2	0.3	
Landing → se generelle fradrag				
Landing ikke med fødderne først				2.0
Håndstand og fald til ryg				
Formår ikke at starte med armene ved ørene	0.1			
Formår ikke at stå 2 sekunder på hænder	0.1	0.2	0.3	
Forkert kropsposition i håndstand (svaj, hoftebøjet)	0.1	0.2	0.3	
Formår ikke at holde strakt kropsposition i fald fra håndstand	0.1	0.2	0.3	
Lander ikke flat på ryggen med hænder, skuldre og fødder i måtten	0.1	0.2	0.3	0.5
Kropsposition i landing (svaj, hul i lænd)	0.1	0.2	0.3	
Lander skævt på måtten	0.1			

Frdrag trin 2 Hest

Generelle frdrag	lille	mellem	stor	specifik
Fejl				
Laver ikke øvelse 2 eller 3 (forsøger ikke)				2.0
Laver ikke øvelse 1 (forsøger ikke)				3.0
Formår ikke at holde strakt kropssposition: Svaj	0.1	0.2	0.3	
Formår ikke at holde strakt kropssposition: hoftebøjning	0.1	0.2	0.3	0.5
Bøjede ben	0.1	0.2	0.3	
Spredte ben	0.05	0.1	0.2	
Forkerte fodpositioner (ikke-spændte/flexede)	0.05	0.1		
Forkert hovedposition	0.05	0.1		
Manglende dynamik (hele springet/øvelsen)	0.1	0.2	0.3	
Trænermodtagning				0-spring
Laver forkert spring				0-spring
Løber til hesten og rører springbræt				0-spring
Løber til hesten, men stopper inden springbræt (rører ikke springbræt): 1 forsøg mere, ellers				0-spring
Kontakt med springbræt og første flyvefase				
Har ikke samlede fødder på springbræt	0.05	0.1	0.2	
Hopper flere gange på springbrættet	0.05	0.1	0.2	
Kropssposition på springbrættet er foroverbøjet og knækket i hoften	0.1	0.2	0.3	
Formår ikke at vise armtræk, hvor armene kommer bagfra	0.05	0.1	0.2	
Se desuden generelle frdrag for hest				
Kontaktfase				
Bøjede arme	0.1	0.2	0.3	0.5
Bøjede arme, så hovedet rører måtten				2.0
Skuldervinke	0.1	0.2	0.3	
Formår ikke at vise en lodret, strakt position fra hænder til hofter (forlæns kolbøtte-lignende spring)	0.05	0.1	0.2	
Flytter hænderne på måtten (tager skridt eller hop med hænderne)	0.1	0.2	0.3	
Fald fra håndstand til ryggen				
Se generelle frdrag for hest				
Landing				
Gymnasten lander på ryggen, men men svaj i lænden og benene bøjet og løftet fra måtten				0.5
Gymnasten lander direkte på numsen, rejser sig op og giver tegn (Formår ikke at lande i en strakt liggende position på ryggen med armene ved ørene og fødder og skuldre i måtten)				1.0
Hvis gymnasten lander på numsen, men derefter lægger sig ned på ryggen: Tag ikke frdrag for ikke at vise landing i en strakt liggende position, men tag frdrag indledende til landing på numsen, fx hoftebøjning.	0.1	0.2	0.3	
Hop ned fra måtten				
Formår ikke at starte med armene ved ørene (over hovedet)	0.1			
Laver ikke armtræk	0.1			

Højde på hoppet	0.1	0.2	0.3	
Kropsposition i hoppet: Svaj,	0.1	0.2	0.3	
Kropsposition i hoppet: Pikeret, lukket	0.05	0.1	0.2	
Landing				
Lille hop eller justering af fødder	0.05			
Skridt efter landing (hver gang → max 0.4)	0.1			
Stort skridt eller hop		0.2		
Ekstra armsving i landing	0.05	0.1		
Bevægelser med overkroppen for at holde balancen	0.1	0.2	0.3	
Dyb landing (squat)			0.3	
Snitte eller ramme måtte eller redskab med en eller begge hænder eller krop efter landing			0.3	
Fald på måtte eller opad redskab med en eller begge hænder eller krop efter landing				0.5
Lander ikke med fødderne først				2.0
Håndstand og fald til ryg				
Formår ikke at starte med armene ved ørene (strakt over hovedet)	0.1			
Tager ikke armtræk bagfra	0.1			
Manglende skulderafvikling	0.1	0.2	0.3	
Formår ikke at lande i en strakt liggende position på ryggen med armene ved ørene og fødder og skuldre i måtten.	0.1	0.2	0.3	0.5
Se desuden generelle fradrag				

Fradrag trin 3 Hest

Generelle fradrag	lille	mellem	stor	specifik
Fejl				
Formår ikke at holde strakt kropsposeition: Svaj	0.1	0.2	0.3	
Formår ikke at holde strakt kropsposeition: hoftebøjning	0.1	0.2	0.3	0.5
Bøjede ben	0.1	0.2	0.3	
Spredte ben	0.05	0.1	0.2	
Forkerte fodpositioner (ikke-spændte/flexede)	0.05	0.1		
Forkert hovedposition	0.05	0.1		
Manglende dynamik (hele springet/øvelsen)	0.1	0.2	0.3	
Trænermodtagning				0-spring
Laver forkert spring				0-spring
Løber til hesten og rører springbræt				0-spring
Løber til hesten, men stopper inden springbræt (rører ikke springbræt): 1 forsøg mere, ellers				0-spring
Kontakt med springbræt og første flyvefase				
Har ikke samlede fødder på springbræt	0.05	0.1	0.2	
Hopper flere gange på springbrættet	0.05	0.1	0.2	
Kropsposeition på springbrættet er foroverbøjet og knækket i hoften	0.1	0.2	0.3	
Formår ikke at vise armtræk, hvor armene kommer bagfra	0.05	0.1	0.2	
Se desuden generelle fradrag for hest				
Kontaktfase				
Bøjede arme	0.1	0.2	0.3	0.5
Bøjede arme, så hovedet rører måtten				2.0
Skuldervinke	0.1	0.2	0.3	
Formår ikke at vise en lodret, strakt position fra hænder til hofter (forlæns kolbøtte-lignende spring)	0.05	0.1	0.2	
Flytter hænderne på måtten (tager skridt eller hop med hænderne)	0.1	0.2	0.3	
2. flyvefase				
Manglende 2. flyvefase og skulderafvikling	0.1	0.2	0.3	0.5
Se desuden generelle fradrag for hest				
Landing				
Gymnasten lander på ryggen, men men svaj i lænden og benene bøjet og løftet fra måtten				0.5
Gymnasten lander direkte på numsen, rejser sig op og giver tegn(Formår ikke at lande i en strakt liggende position på ryggen med armene ved ørene og fødder og skuldre i måtten.)				1.0
Hvis gymnasten lander på numsen, men derefter lægger sig ned på ryggen: Tag ikke fradrag for ikke at vise landing i en strakt liggende position, men tag fradrag indledende til landing på numsen, fx hoftebøjning.	0.1	0.2	0.3	

Fradrag Overslag Trin 4-6

Dynamik gennem hele springer	0.1	0.2	0.3
------------------------------	-----	-----	-----

1. flyvefase			
- hoftebøjning	0.1	0.3	0.5
- svaj	0.1	0.2	0.3
- bøjede ben	0.1	0.2	0.3
- spredte ben	0.05	0.1	0.2
- udspændte fodled	0.05		

Kontaktfase			
- bøjede arme	0.1	0.2	0.3
- hoved rammer hest			2.0
- skuldervinkle	0.1	0.2	0.3
- hoftebøjning	0.1	0.3	0.5
- svaj		0.1	0.2
- bøjede ben		0.1	0.2
- spredte ben		0.05	0.1
- udspændte fodled		0.05	
Flytte hænderne på hesten (går skridt eller hopper)			0.3
For lang tid på hest		0.1	0.3
Vinkel for aftryk (formår ikke at forlede hesten i lodret position) 1-45 grader senere end 45 grader		0.1	0.3
		0.7	1.0

2. flyvefase			
- manglende højde	0.1	0.3	0.5
- manglende længde	0.1	0.2	0.3
- hoftebøjning	0.1	0.3	0.5
- svaj	0.1	0.2	0.3
- bøjede ben	0.1	0.2	0.3
- spredte ben	0.05	0.1	0.2
- udspændte fodled	0.05		

0 spring			
- Laver forkert spring			
- Løber til hesten men rører ikke springbræt → 1 forsøg mere ellers 0 spring			
- Løber til hesten og rører springbræt			
- Træner modtagning			

Landing			
- lille hop eller justering af fødder			0.05
- extra arm sving			0.1
- skridt (max 0.4)			0.1
- stort skridt eller hop			0.2
- dyb landing (squat)			0.3
Berøring af måtte eller redskab med en eller begge hænder eller krop efter landing			
- snitte eller ramme			0.3
- vægt på hænder eller fald på måtte eller opad redskab			0.05

Fradrag Yurchenko Trin 6

Araberspring - hånd eller hænder røre springbræt - bøjede ben - spredte ben - udspændte fodled	1.0 0.3 0.2 0.2
1. flyvefase (1. del af flick-flack) - bøjede ben - spredte ben - udspændte fodled	0.1 0.05 0.05 0.2 0.1 0.2
Kontaktfase - bøjede arme - hoved rammer hest - skuldervinkle - hoftebøjning - svaj - bøjede ben - spredte ben - udspændte fodled	0.1 0.2 0.3 0.2 0.1 0.2 0.2 0.3 0.3 0.2
2. flyvefase - manglende højde - manglende længde - hoftebøjning - svaj - bøjede ben - spredte ben - udspændte fodled	0.1 0.3 0.2 0.3 0.5 0.3 0.3 0.2 0.3 0.2
Dynamik gennem hele springer	0.1 0.2 0.3
0 spring - Laver forkert spring - Løber til hesten men rører ikke springbræt → 1 forsøg mere ellers 0 spring - Løber til hesten og rører springbræt - Træner modtagning - Bruge ikke yurchenkomåtte før springbræt - Bruge ikke yurchenkomåtte (sikkerhedsmåtte) omkring springbræt	0.05 0.1 0.1 0.2 0.3 0.5
Landing - lille hop eller justering af fødder - extra arm sving - skridt (max 0.4) - stort skridt eller hop - dyb landing (squat) - fald	0.05 0.1 0.1 0.2 0.3 0.5

Fradrag Yurchenko Trin 4-5 / KUN til bonus + 0,5

Yurchenko Trin 4 på 50 cm måtte Yurchenko Trin 5 på 70 cm måtte Yurchenko er godkendes hvis:	• Yurchenko er flydende • Fødder lander minimum 70 cm fra ende af måtte • Gymnasten viser an aftryksfase fra hænderne i flikflakken (2. flyvefase) • Gymnasten lander på benene efter flikflakken • Gymnasten har hænderne på en yurchenkomåtte (ikke rører springbrættet med hænderne)
--	---

6.2 Barre

Fradrag trin 1 Barre

Moment	Fejl	lille	mellem	stor
Baglæns opgang (0,6)	Hopper op i baglæns opgang Sætter af med 1 ben ad gangen Bøjede ben	0.1	0.2	0.3 0.3 0.3
Vip x 5 (0,2 hver = 1.0)	Formår ikke at løfte hoften fra barren (hver gang) Forkert kroppsposition (svaj) Bøjede arme Bøjede ben Sprede ben	0.05 0.1 0.1 0.05	0.1 0.2 0.2 0.1	0.3 0.2 0.3 0.3 0.2
Bugomsving (0,6)	Bøjede arme Bøjede ben Sprede ben Forkert kroppsposition (strakt linje fra skuldre til fødder med bryst i hul)	0.1 0.1 0.05 0.05	0.2 0.2 0.1 0.1	0.3 0.3 0.2 0.2
Forlæns nedgang (0,6)	Formår ikke at holde katete i 3 sekunder med hagen over stangen Hagen rører stangen i kateten Formår ikke at holde benene i vandret Bøjede ben Sprede ben	0.1 0.1 0.1 0.05	0.2 0.2 0.2 0.1	0.3 0.3 0.3 0.3 0.2

Fradrag trin 2 Barre

Moment	Fejl	lille	mellem	stor
Baglæns opgang(0,6)	Hopper op i baglæns opgang Sætter af med 1 ben ad gangen Bøjede ben	0.1	0.2	0.3 0.3 0.3
Vip (0,2)	Formår ikke at løfte hoften fra barren Forkert kropspostion (svaj) Bøjede arme Bøjede ben Sprede ben	 0.05 0.1 0.1 0.05	 0.1 0.2 0.2 0.1	 0.2 0.3 0.3 0.2
Bugomsving (0,6)	Bøjede arme Bøjede ben Sprede ben Forkert kropspostion (strakt linje fra skuldre til fødder med bryst i hul)	0.1 0.1 0.05 0.05	0.2 0.2 0.1 0.1	0.3 0.3 0.2 0.2
Vip + skub væk (0,4)	Bøjede arme Bøjede ben Sprede ben Forkert kropspostion Formår ikke at holde skuldrene foran stangen i vipet, inden hun skubber væk	0.1 0.1 0.05 0.05 0.1	0.2 0.2 0.1 0.1 0.2	0.3 0.3 0.2 0.2 0.3
Stor start (0,8)	Formår ikke at løfte tæerne op til 45 grader fra stangen i første løft Bøjede ben Sprede ben Viser ikke svaj under stangen med tæerne bag kroppen Formår ikke at løfte tæerne op til 45 grader fra stangen i første løft Formår ikke at vise et udsving, hvor skuldrene og hoften åbnes	 0.1 0.05 0.05 0.05 0.1	 0.2 0.2 0.1 0.1 0.1 0.2	 0.3 0.2 0.2 0.2 0.3

3 Sving (0,3 hver = 0,9)	Bøjede ben Spredte ben	0.1 0.05	0.2 0.1	0.3 0.2
Bagudsving	Formår ikke at vise en strakt hulposition fra hænder til hofte med bryst i hulposition (hver gang)	0.05	0.1	0.2
	Formår ikke at vise en rundet vinkel i hoften, hvor fødderne er foran hoften: (hver gang) - Hoften er på linje med fødderne - Fødderne er bagved hoften og gymnasten viser svajposition		0.2	0.3
	Formår ikke at holde hulposition indtil fødderne har passeret lav stang (hver gang)		0.2	
Fremsving/spark	Formår ikke vise lille svajposition under stangen (hver gang)	0.1		
	Formår ikke at sparke fødderne opad og vise hulposition i spark (hver gang)		0.2	

Fradrug trin 3 Barre

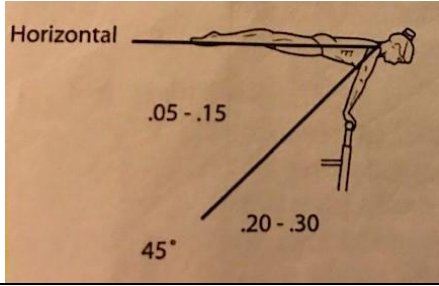
Moment	Fejl	lille	mellem	stor
Kipsving (0,4)	Sætter ikke af med begge fødder på samme tid	0.1		
	Laver løbekip			0.3
	Formår ikke at føre frem med fødderne først	0.1	0.2	0.3
	Manglende åbning i hoften i fremsving	0.05	0.1	0.2
	Bøjede ben Spredte ben	0.1 0.05	0.2 0.1	0.3 0.2
Baglæns opgang (0,4)	Holder ikke fast i barren mellem kipsving og baglæns opgang	0.1		
	Laver afsæt i benene			0.3
	Sætter af med 1 ben ad gangen			0.3
	Ekstra support (sætter fx hagen på stangen og støtter)			0.3
	Bøjede ben Spredte ben	0.1 0.05	0.2 0.1	0.3 0.2
Vip (0,2)	Formår ikke at løfte hoften fra barren			0.3
	Forkert kropssposition (svaj)	0.05	0.1	0.2
	Bøjede arme	0.1	0.2	0.3
	Bøjede ben	0.1	0.2	0.3
	Spredte ben	0.05	0.1	0.2
Bugomsving (0,4)	Bøjede arme	0.1	0.2	0.3
	Bøjede ben	0.1	0.2	0.3
	Spredte ben	0.05	0.1	0.2
	Forkert kropssposition (strakt linje fra skuldre til fødder med bryst i hul)	0.05	0.1	0.2
Fod/ben rører barren (slag eller snitte)		0.2		
Formår ikke at løfte torsoen efter squat igennem		0.2		

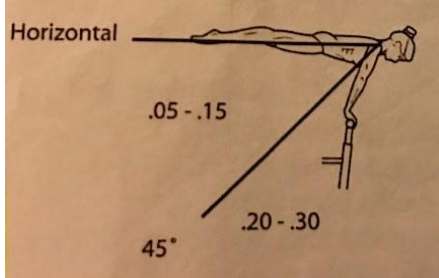
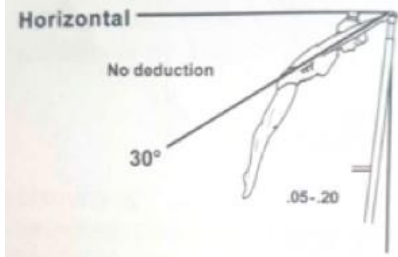
Vender ikke hænder til undergreb på samme tid		0.2		
Løfter ikke torso inden og efter ridesving (hver gang)	0.05	0.1	0.2 0.3	
Holder ikke undergreb	0.1 0.1	0.2 0.2	0.3 0.3	
Bøjede ben Bøjede arme			0.5	
“Krog” med knæ for at komme op				
Kommer gymnasten ikke rundt i rideomsvinget og svinger baglæns ned igen: Træk momentets værdi for ufuldstændigt stort moment + fald (både hvis gymnasten kommer op til stødt igen selv og hvis træner hjælper)				
1-bens cut baglæns (0,4)	Vender ikke hænder til overgreb inden 1-bens cut Arm og ben føres ikke tilbage til stødt på samme tid (ændring af moment til et helt andet) dobbelte af momentets værdi	0.1		
Squat on (0,6)	Alternativ fodplacering Manglende vip og løft af fødder inden squat on (kun hofte løft Landing: Se generelle fradrag	0.1 0.1		

Frdrag trin 4 Barre

<i>Frdragstabel angiver frdrag specifikt for det givne moment. Der skal altid tages generelle frdrag</i>				
Moment	Fejl	lille	mellem	stor
Kip (0,8)	Sætter ikke af med begge fødder på samme tid	0.1		
	Laver løbekip			0.3
	Formår ikke at føre frem med fødderne først	0.1	0.2	0.3
	Manglende åbning i hoften i fremsving	0.05	0.1	0.2
	Samler ikke benene i fremsving i kip med spredte ben	0.1		
Vip (0,2)	Formår ikke at løfte hoften fra barren			0.3
	Forkert kropssposition (svaj)	0.05	0.1	0.2
	Bøjede arme	0.1	0.2	0.3
	Bøjede ben	0.1	0.2	0.3
	Spredte ben	0.05	0.1	0.2
Bugomsving (0,4)	Bøjede arme	0.1	0.2	0.3
	Bøjede ben	0.1	0.2	0.3
	Spredte ben	0.05	0.1	0.2
	Forkert kropssposition (strakt linje fra skuldre til fødder med bryst i hul)	0.05	0.1	0.2
Squat on og hop til høj (0,6)	Alternativ fodplacering	0.1		
3 x sving (0,3 hver)	Se generelle frdrag			
Afspring: ½ vending (0,4)	Formår ikke at vise lille svaj / åben hofte position under stangen	0.1		
	Formår ikke at sparke fødderne opad og vise hulposition i spark		0.2	
	Drejer før 45 grader under stangen	0.05	0.1	0.2
	Formår ikke at dreje 180 grader i kroppen, inden hånden kontakter barren	0.05	0.1	0.2
	Rører ikke med hånden efter vendingen			0.3

Fradrag trin 5 Barre

<i>Fradragstabel angiver fradrag specifikt for det givne moment. Der skal altid tages generelle fradrag</i>				
Moment	Fejl	lille	mellem	stor
Kip (0,8)	Sætter ikke af med begge fødder på samme tid	0.1		
	Laver løbekip			0.3
	Formår ikke at føre frem med fødderne først	0.1	0.2	0.3
	Manglende åbning i hoften i fremsving	0.05	0.1	0.2
	Samler ikke benene i fremsving i kip med spredte ben	0.1		
Vip til vandret (0,6)	Manglende højde i vip: (Der måles fra det laveste punkt af kroppen) 1-45 grader under vandret	0.05	0.1	0.15
	46 grader under vandret eller lavere 		0.2	0.3
Bugomsving (0,4)	Bøjede arme	0.1	0.2	0.3
	Bøjede ben	0.1	0.2	0.3
	Spredte ben	0.05	0.1	0.2
	Forkert kropssposition (strakt linje fra skuldre til fødder med bryst i hul)	0.05	0.1	0.2
Squat on eller "jorden rundt" og hop til høj (0,6)	Alternativ fodplacering	0.1		
Kip (0,8)	Formår ikke svinge strakt frem, inden fødderne føres op til stangen	0.05	0.1	0.2

Vip til vandret (0,6)	Manglende højde i vip: (Der måles fra det laveste punkt af kroppen) 1-45 grader under vandret 46 grader under vandret eller lavere 	0.05	0.1	0.15
Bugomsving (0,4)	Bøjede arme Bøjede ben Sprede ben Forkert kropssposition (strakt linje fra skuldre til fødder med bryst i hul)	0.1 0.1 0.05 0.05	0.2 0.2 0.1 0.1	0.3 0.3 0.2 0.2
Udsving og bagudsving (0,8)	Manglende højde på bagudsving: Hofterne er ikke i minimum 30 grader under høj stang (bagudsving): 	0.05	0.1	0.2
Afspring: Lukket eller strakt baglæns salto (0,8)	Formår ikke er vise lille svajposition under stangen Højde i salto Lukket salto: Manglende bøj i knæ og hofte (Minimum 135 grader i hver vinkel) Manglende udretning inden landing Strakt salto: Formår ikke at holder en strakt hulposition gennem hele saltoen	0.1 0.1 0.05 0.05 0.05	 0.2 0.1 0.1 0.1	 0.3 0.2 0.2 0.2

Frdrag trin 6 Barre

<i>Frdragstabel angiver frdrag specifikt for det givne moment. Der skal altid tages generelle frdrag</i>				
Moment	Fejl	lille	mellem	stor
Kip (0,6)	Sætter ikke af med begge fødder på samme tid	0.1		
	Laver løbekip			0.3
	Formår ikke at føre frem med fødderne først	0.1	0.2	0.3
	Manglende åbning i hoften i fremsving	0.05	0.1	0.2
	Samler ikke benene i fremsving i kip med spredte ben	0.1		
Vip til 30 grader over vandret (0,6)	Manglende amplitude i vip (Der måles fra det laveste punkt af kroppen) 1-29 grader over vandret	0.05	0.15	0.25
	I vandret			0.3
	Under vandret		0.35	0.4
Fri felg til vandret, baby-stalder eller babyfodmølle (0,8) Skal udføres med strakte ben	Fri felg under vandret			0.3
	Manglende rytme i stalder eller fodmølle	0.1	0.2	0.3
Kip (0,6)	Formår ikke at føre frem med fødderne først	0.1	0.2	0.3
	Manglende åbning i hoften i fremsving	0.05	0.1	0.2
	Samler ikke benene i fremsving i kip med spredte ben	0.1		
Squat on eller "jordenrundt" og hop til høj (0,6)	Alternativ fodplacering	0.1		
Kip (0,6)	Formår ikke at svinge strakt frem, inden fødderne føres op til stangen	0.05	0.1	0.2

Vip til 30 grader over) vandret (0,6)	Manglende amplitude i vip (Der måles fra det laveste punkt af kroppen) 1-29 grader over vandret	0.05	0.15	0.25
	I vandret			0.3
	Under vandret		0.35	0.4
Late-drop (0,6)	Formår ikke at vise lille svaj / åben hofte position under stangen	0.1		
	Overdrevet pikering i hofte	0.05	0.1	0.2
	Manglende kontinuitet mellem late-drop og bugomsving	0.1	0.2	0.3
Bugomsving (0,4)	Bøjede arme	0.1	0.2	0.3
	Bøjede ben	0.1	0.2	0.3
	Sprede ben	0.05	0.1	0.2
	Forkert kropssposition (strakt linje fra skuldre til fødder med bryst i hul)	0.05	0.1	0.2
Vip og afspring: Lukket eller strakt baglæns salto (0,8)	Formår ikke at vise lille svajposition under stangen	0.1		
	Højde/løft i salto	0.1	0.2	0.3
	Lukket salto: Manglende bøj i knæ og hofte (Minimum 135 grader i hver vinkel)	0.05	0.1	0.2
	Manglende udretning inden landing	0.05	0.1	0.2
	Strakt salto: Formår ikke at holde en strakt hulposition gennem hele saltoen	0.05	0.1	0.2

6.3 Bom

Fradrag trin 1 Bom

Moment	Fejl	lille	mellem	stor
Opspring (0,2) og V-sit (0,2)	Formår ikke, at spænde kroppen i stødt	0.05	0.1	
	Formår ikke at vise en V-position (manglende løft af ben)	0.05	0.1	
Forlæns kolbøtte (0,8)	Formår ikke at strække begge ben i løbet af kolbøtten.	0.1	0.2	0.3
	Skubber med armene/hænderne for at komme op og stå efter kolbøtten			0.3
	Manglende kontinuitet/bevægelse i kolbøtten	0.05	0.1	
Arabesque (0,4)	Løfter ikke benet til minimum 30 grader fra bommen	0.05	0.1	0.2
	Holder ikke balancen i 1 sekund	0.05	0.1	0.2
	Holder ikke overkroppen oppe og skuldrene oprejst	0.05	0.1	0.2
Benspark (0,4)	Formår ikke at sparke ben til vandret (hver gang)	0.05	0.1	0.2
	Holder ikke hoften lige i sparkene (hver gang)	0.05	0.1	0.2
	Formår ikke at holde overkroppen lige og/eller bøjer i hoften	0.05	0.1	0.2
Balance på tå (0,2)	Formår ikke at holde balance i 2 sekunder	0.05	0.1	0.2
Hughop (0,4)	Formår ikke at trække benene højt nok op og viser ikke 90 graders vinkel i hofte og/eller knæ (hver vinkel)	0.05	0.1	
	Formår ikke at rette ud fra hughoppet og åbne i hoften inden landingen	0.05	0.1	
Strakt ophop (0,4)	Manglende højde på hoppet	0.05	0.1	0.2

Fradrage trin 2 Bom

Moment	Fejl	lille	mellem	stor
Opspring (hop til stødt) (0,2)	Formår ikke at spænde kroppen i stødt	0.05	0.1	
V-sit (0,2) og sving til hulposition (0,6)	Formår ikke at vise en v-position, fordi benene ikke løftes højt nok.	0.05	0.1	
	Forkert kropssposition	0.05	0.1	0.2
	Manglende amplitude i bensvinget	0.05	0.1	
	Viser ikke hulposition i landingen			0.2
Arabesque (0,4)	Løfter ikke benet til minimum 30 grader fra bommen	0.05	0.1	0.2
	Holder ikke balancen i 1 sekund	0.05	0.1	0.2
	Holder ikke overkroppen oppe og skuldrene oprejst	0.05	0.1	0.2
$\frac{3}{4}$ håndstand (0,8)	Sætter hænderne forskudt	0.1		
	Formår ikke at samle fødderne	0.1		
	Viser ikke $\frac{3}{4}$ håndstand	0.1	0.2	0.3
Løbeskridt (0,4)	Se generelle fradrag			
$\frac{1}{2}$ tåvending (0,2)	Drejer ikke højt på tå	0.05	0.1	0.2
Mini-spagathop (0,4)	Spredt ikke benene til minimum 30 grader	0.05	0.1	0.2
	Lander ikke med samlede fødder	0.05	0.1	
Afspring: Vejrmølle til håndstand (0,8)	Formår ikke at vise håndstandsposition (lodret position)	0.1	0.2	0.3

Fradrag trin 3 Bom

Moment	Fejl	lille	mellem	stor
Opspring: Bensving med ½ vending (0,2)	Se generelle fradrag			
V-sit (0,2) og sving til hugsiddende (0,4)	Formår ikke at vise en v-position, fordi benene ikke løftes højt nok.	0.05	0.1	
	Bøjer benene tidligt i forberedelse til hugsiddende landing (under bom-niveau)	0.05	0.1	0.2
Coupé skridt & ½ pirouettevending (0,4)	Se generelle fradrag			
Mini-spagatspring (0,6)	Bøjer det forreste ben i afsæt	0.05	0.1	
	Formår ikke at sprede benene nok (mindre end 60 grader)	0.05	0.1	0.2
	Formår ikke at vise en pause-position i landingen	0.05		
¾ håndstand (0,6)	Sætter hænderne forskudt	0.1		
	Formår ikke at samle fødderne	0.1		
	Viser ikke ¾ håndstand	0.1	0.2	0.3
½ pirouette (0,4)	Se generelle fradrag			
Strakt hop (0,4)	Se generelle fradrag			
Hughop (0,4)	Formår ikke at trække benene højt nok op og viser ikke 90 graders vinkel i hofte og/eller knæ (hver vinkel)	0.05	0.1	
Arabesque & balance til vandret (0,4)	Formår ikke at løfte ben til minimum 45 grader i arabesque	0.05	0.1	0.2
	Holder ikke arabesque i 1 sekund	0.05	0.1	
	Formår ikke at løfte benet til minimum vandret balance	0.05	0.1	0.2
	Holder ikke balance i 2 sekunder	0.05	0.1	0.2
½ tåvending (0,2)	Se generelle fradrag			
Afspring: Vejrmølle til håndstand ¼ vending (0,6) Eksempel på fradrag ved afspring: Gymnasten forsøger på men falder den forkerte vej: Samlede fradrag må ikke overstige momentets værdi +0,5 fald.	Formår ikke at vise håndstandsposition (lodret position)	0.1	0.2	0.3
	Formår ikke at holde håndstand 1 sekund	0.05	0.1	
	Ufuldstændig ¼ vending eller overroterer den ¼ vending	0.05	0.1	
	Formår ikke at holde kropspositionen strakt igennem hele afspringet	0.05	0.1	0.2

Frdrag trin 4 Bom

Frdragstabel angiver frdrag specifikt for det givne moment. Der skal altid tages generelle frdrag				
Moment	Fejl	lille	mellem	stor
Opspring: Bensving med ½ vending (0,2)	Skubber fra med hænderne for at komme op og stå			0.3
½ pirouettevending (0,4)	Se generelle frdrag			
Spagatspring (0,6)	Bøjer det forreste ben i afsæt	0.05	0.1	0.2
	Formår ikke at sprede benene nok (mindre end 90 grader)	0.05	0.1	
	Formår ikke at vise en pause-position i landingen	0.05		
Vægtoverførsel forlæns og baglæns (0,2)	Manglende bøjede ben i overførslen fra det ene til det andet ben	0.05	0.1	
Håndstand (0,6)	Sætter hænderne forskudt	0.1		0.3
	Formår ikke at samle fødderne	0.1		
	Viser ikke håndstand (lodret position)	0.1	0.2	
	Står ikke på hænder 1 sekund	0.05	0.1	
½ tåvending venstre og højre (0,4)	Se generelle frdrag			
½ pirouette (0,4)	Se generelle frdrag			
Vejrmølle (0,6)	Se generelle frdrag			
Almindeligsrakt hop (0,4) & spagat hop (0,4)	Se generelle frdrag			0.2
	Manglende benspredning (under 90 grader)	0.05	0.1	
Arabesque & balance til vandret (0,4)	Formår ikke at løfte ben til minimum 45 grader i arabesque	0.05	0.1	0.2
	Holder ikke arabesque i 1 sekund	0.05	0.1	
	Formår ikke at løfte benet til minimum vandret balance	0.05	0.1	0.2
	Holder ikke balance i 2 sekunder	0.05	0.1	0.2
Afspring: Vejrmølle til håndstand ¼ vending (0,6) Eksempel på frdrag ved afspring: Gymnasten forsøger det men falder den forkerte vej: Ufuldstændigt moment=Værdien af momentet	Formår ikke at vise håndstandsposition (lodret position)	0.1	0.2	0.3
	Formår ikke at holde håndstand 2 sekund	0.05	0.1	0.2
	Ufuldstændig ¼ vending eller overroterer den ¼ vending	0.05	0.1	
	Formår ikke at holde kropspositionen strakt gennem hele afspringet	0.05	0.1	0.2

Frdrag trin 5 Bom

<i>Frdragstabel angiver frdrag specifikt for det givne moment. Der skal altid tages generelle frdrag</i>				
Moment	Fejl	lille	mellem	stor
Opspring: Saksespark med ½ vending (0,2)	Skubber fra med hænderne for at komme op og stå			0.3
Coupé skridt, sidelæns développé, forlæns balance (0,4)	Formår ikke at holde ben i minimum 45 grader i sidelæns développé	0.05	0.1	
	Holder ikke forlæns balance med ben i minimum vandret	0.05	0.1	
	Holder ikke forlæns balance i minimum 1 sek.	0.1	0.1	
½ pirouettevending (0,4)	Se generelle frdrag			
Spagatspring (0,6)	Bøjer det forreste ben i afsæt	0.05	0.1	
	Formår ikke at sprede benene nok (mindre end 90 grader)	0.05	0.1	0.2
	Formår ikke at vise en pause-position i landingen	0.05		
Vægtoverførsel forlæns og baglæns (0,2)	Manglende bøjede ben i overførslen fra det ene til det andet ben	0.05	0.1	
Baglæns bro eller baglæns rulle til håndstand (0,6) Laver baglæns rulle til spredte ben (hovedet bliver i bommen) = ændring af moment (- moment værdi)	Baglæns bro:			
	Formår ikke at løfte benet samtidig med svaj	0.1		
	Sætter hænder forskudt	0.1		
	Manglende benspredning i spagat i håndstand (under 150 grader)	0.05	0.1	0.2
	Baglæns rulle til håndstand: Når ikke minimum ¾ håndstand	0.05	0.1	0.2
½ tåvending venstre og højre (0,4)	Se generelle frdrag			
1/1 pirouette (0,4)	Se generelle frdrag			
Hughop (0,4) & spagat hop (0,4)	Hughop: Når ikke minimumsvinkel på 90 grader (hver vinkler - hofte og knæ)	0.05	0.1	
	Manglende benspredning (under 90 grader)	0.05	0.1	0.2

Arabesque & balance til vandret (0,4)	Formår ikke at løfte ben til minimum 45 grader i arabesque	0.05	0.1	0.2
	Holder ikke arabesque i 1 sekund	0.05	0.1	
	Formår ikke at løfte benet til minimum vandret balance	0.05	0.1	0.2
	Holder ikke balance i 2 sekunder	0.05	0.1	0.2
½ tåvending i lunge (0,4)	Se generelle fradrag			
Afspring: Håndstand, ¼ vending til sidelæns håndstand, ¼ drejning (0,8) Eksmpel på fradrag ved afspring: Gymnasten forsøger på men falder den forkerte vej: Samlede fradrag ikke må overstige momentets værdi +0,5 fald.	Formår ikke at vise håndstandsposition (lodret position) hver håndstand	0.1	0.2	0.3
	Formår ikke at holde håndstand 1 sekund	0.05	0.1	
	Ufuldstændig ¼ vending eller overroterer den ¼ vending	0.05	0.1	

Fradrag trin 6 Bom

<i>Fradragstabel angiver fradrag specifikt for det givne moment. Der skal altid tages generelle fradrag</i>				
Moment	Fejl	lille	mellem	stor
Opspring: (0,4)				
Spring fra én ben opspring	Viser ikke arabesque-position i landing med ben minimum i vandret	0.05	0.1	0.2
Split opspring	Manglende split	0.05	0.1	0.2
	Torsoen rører ikke bommen	0.05	0.1	0.2
	Gymnasten viser ikke split med hænderne frie	0.05	0.1	0.2
Kolbøtte opspring	Se generelle fradrag			
Switch hop (0,4) og spagathop i 180 grader (0,6)	Manglende benspredning i spagathop (under 180 grader)	0.05	0.1	0.2
	Lander ikke med samlede fødder i begge hop (hver gang)	0.05	0.1	
	Formår ikke at vise "veksel-action" i switchhop, hvor fødderne bytter plads	0.05	0.1	
	Manglende kontinuitet mellem hoppene (manglende armbevægelse, står stille)	0.1	0.2	0.3
1/1 pirouette (0,4)	Se generelle fradrag			
Forlæns bro (0,8) eller 1-bens kraftspring (0,8)	Manglende afvikling i skuldrene (kraftspring)	0.05	0.1	0.2
	Afvikling i skuldrene (forlæns bro)	0.05	0.1	0.2
1-bens flik (0,8)	Formår ikke at sprede benene til spagat i håndstand (senere end håndstand eller lander på 2 fødder)	0.1	0.2	0.3
Balance 2 sekunder minimum vandret (0,4)	Formår ikke at holde det løftede ben i minimum vandret	0.05	0.1	0.2
	Holder ikke balance i minimum 2 sekunder	0.05	0.1	0.2
Afspring: (0,6)				
Vejrmølle + ophop	Manglende kontinuitet mellem vejrmølle og hop	0.05	0.1	0.2
	Vejrmølle går ikke gennem lodret	0.1	0.2	0.3
	Manglende højde på hoppet	0.1	0.2	0.3
Baglæns bro + ophop		0.05	0.1	0.2

	Manglende kontinuitet mellem baglæns bro og hop	0.05	0.1	0.2
	Manglende benspredning i spagat i håndstand (under 150 grader)			

6.4 Gulv

Fradrag trin 1 Gulv

Moment	Fejl	lille	mellem	stor
Forlæns kolbøtte, landing med spredte ben (0,4)	Lander med benen bøjet i huglanding	0.1	0.2	0.3
Hovedstand (0,4) og "hængsel" (0,4)	Formår ikke at holde hovedstand i 2 sekunder	0.05	0.1	0.2
	Formår ikke at holde hoften åben og strakt i "hængsel"	0.05	0.1	0.2
Vejrmølle (0,6)	Sætter hænderne i gulvet på samme tid	0.1		
	Laver ikke vejrmøllen igennem lodret	0.1	0.2	0.3
Baglæns kolbøtte med hoftebøjet landing (0,4)	Sætter hænderne i gulvet, mens benene bøjer og inden kolbøtten starter			0.3
Håndstand (0,6)	Formår ikke ikke vise en håndstand med strakt krop og hofte	0.05	0.1	0.2
	Holder ikke håndstand i 1 sekund	0.05	0.1	0.2
Forlæns balance på én fod (0,2)	Formår ikke at holde balance i 1 sekund	0.05	0.1	
Spagathop (0,4)	Formår ikke at sprede benene nok (under 30 grader)	0.05	0.1	0.2
	Lander ikke med fødderne samlet	0.05	0.1	
½ tåvending (0,2)	Drejer ikke højt på tå	0.05	0.1	0.2
Forlæns chassé (0,4)	Formår ikke at lave chassé gennem 4. position	0.05	0.1	
	Formår ikke at samle fødderne i luften	0.05	0.1	0.2
	Holder ikke god og spændt kropsposition i overkroppen	0.05	0.1	0.2

Fradrag trin 2 Gulv

Moment	Fejl	lille	mellem	stor
Håndstand + Forlæns kolbøtte (0,6)	Formår ikke at gå gennem lodret	0.1	0.2	0.3
	Formår ikke at samle fødderne i håndstand	0.1		
	Formår ikke at holde håndstand 1 sekund	0.1		
	Rejser sig i kolbøtten ved at "skubbe" med hænderne i gulvet			0.3
Araberspring + ophop (0,6)	Formår ikke at gå gennem lodret	0.1	0.2	0.3
	Lander ikke med fødderne samtidig	0.1		
	Formår ikke at lave et direkte ophop efter landingen i araberspringet	0.1		
	Bøjede ben/knæ	0.1	0.2	0.3
Baglæns kolbøtte med strakte arme til hoftebøjet landing (0,4)	Bøjede arme	0.1	0.2	0.3
	Sætter hænderne i gulvet, mens benene bøjer og inden kolbøtten starter			0.3
Bro og spark over (0,6)	Skubber ikke skuldrene udover hænderne i bro	0.05	0.1	0.2
	Ekstra spark for at komme over (hver gang)			0.3
Forlæns balance på én fod (0,2)	Formår ikke at holde balance i 2 sekund	0.05	0.1	0.2
Forlæns chassé (0,4)	Formår ikke at lave chassé gennem 4. position	0.05	0.1	
	Formår ikke at samle fødderne i luften	0.05	0.1	0.2
	Holder ikke god og spændt kropssposition i overkroppen	0.05	0.1	0.2
Mini spagatspring (0,6)	Bøjer højre ben i afsætsfasen	0.1		
	Formår ikke at sprede benene nok (mindre end 60 grader)	0.05	0.1	0.2
½ piruettevending (0,2)	Se generelle fradrag			
Strakt hop (0,4)	Se generelle fradrag			
Hughop (0,4)	Formår ikke at bøje knæ og hofte til en minimumsvinkel på 90 grader (hver vinkel)	0.05	0.1	
	Manglende udretning i hoften inden landing	0.05	0.1	

Fradrag trin 3 Gulv

Moment	Fejl	lille	mellem	stor
Små hop, almindelig strakt hop (0,4) og spagathop (0,4)	Se generelle fradrag for strakt hop Formår ikke at lande med fødderne samlet efter spagathop Manglende benspredning (under 90 grader)	0.05 0.05	0.1 0.1	 0.2
Håndstand + Forlæns kolbøtte (0,6)	Formår ikke at gå gennem lodret Formår ikke at samle fødderne i håndstand Formår ikke at holde håndstand 1 sekund Rejser sig i kolbøtten ved at "skubbe" med hænderne i gulvet	0.1 0.1 0.1	0.2	0.3 0.3
Håndstand til bro, spark over (0,6)	Formår ikke at samle fødderne i håndstand Formår ikke at skubbe skuldrene udover hænderne i bro Lander ikke med fødderne samtidig i bro Manglende benspredning i spagat i håndstand (under 120 grader)	0.1 0.05 0.1 0.05	 0.1 0.1	 0.2 0.2
Spagatspring (0,6) og L-hop (0,2)	Bøjer højre ben i afsætsfasen Manglende benspredning i spagatspring (under 90grader grader) Løfter ikke forreste ben op til minimum vandret i L-hop	0.05 0.05 0.05	0.1 0.1 0.1	 0.2
Siddende spagat (0,2)	Manglende spagat (skal være i 180 grader)	0.05	0.1	0.2
Vægtoverførsel (0,2)	Manglende bøjede ben i overførslen fra det ene til det andet ben	0.05	0.1	

Baglæns kolbøtte til hul (0,6)	Bøjede arme	0.1	0.2	0.3
	Sætter hænderne i gulvet, mens benene bøjer og inden kolbøtten starter			0.3
	Laver baglæns rulle til håndstand (inden for 20 grader) (momentets værdi)			0.6
½ pirouette (0,4)	Se generelle fradrag			
Araberspring (0,4) + flikflak + ophop (0,6)	Manglende acceleration i hele serien	0.05	0.1	0.2
	Formår ikke at gå gennem lodret	0.1	0.2	0.3
	Lander ikke med fødderne samtidig araberspring	0.1		
	Dyb squat inden flikflak	0.05	0.1	0.2
	Lander ikke med fødderne samtidig i flikflak	0.1		
	Formår ikke at lave et direkte ophop efter flikflakken			0.3
	Viser ikke kontrolleret "stick"-landing efter ophop	0.05		

Frdrag trin 4 Gulv

<i>Frdragstabel angiver frdrag specifikt for det givne moment. Der skal altid tages generelle frdrag</i>				
Moment	Fejl	lille	mellem	stor
Små hop & split hop (0,4)	Manglende benspredning (under 120 grader)	0.05	0.1	0.2
Flyvrulle (0,6)	Manglende flyv	0.05	0.1	0.2
	Rejser sig i kolbøtten ved at "skubbe" med hænderne i gulvet			0.3
Kraftspring til 2 fødder + ophop (0,6)	Formår ikke at holde arme ved øre og fokus på hænderne gennem hele kraftspringet	0.05	0.1	0.2
	Flyv ned på hænder	0.05	0.1	0.2
	Sætter hænder forskudt	0.1		
	Manglende aftryk/flyv	0.05	0.1	0.2
	Ingen aftryk/flyv (laver bro) (ændring af moment)			0.6
	Lander ikke med fødderne samtidig i kraftspring	0.1		
	Formår ikke at lave ophop direkte efter landingen (ændring af moment = momentets værdi)			0.6
Spagatspring (0,6) og L-hop med ¼ drejning (0,2)	Bøjer højre ben i afsætsfasen	0.05	0.1	
	Manglende benspredning i spagatspring (under 120 grader)	0.05	0.1	0.2
	Løfter ikke forreste ben op til minimum vandret i L-hop	0.05	0.1	
Siddende spagat (0,2)	Manglende spagat (skal være i 180 grader)	0.05	0.1	0.2

Vægtoverførsel forlæns og baglæns (0,2)	Manglende bøjede ben i overførslen fra det ene til det andet ben (hver gang)	0.05	0.1	
Baglæns rulle til håndstand (0,6)	Sætter hænderne i gulvet, mens benene bøjer og inden kolbøtten starter Manglende håndstand			0.3 0.3
1/1 pirouette (0,4)	Se generelle fradrag			
Saksespark (0,4)	Manglende højde på begge ben; første ben under vandret og andet ben i vandret eller under (hver gang)	0.05	0.1	
Baglæns bro (0,6)	Formår ikke at løfte benet samtidig med svaj (taber benet eller løftet benet efter svajet er begyndt) Sætter hænder forskudt Manglende benspredning i spagat i håndstand (under 150 grader)	0.05 0.1 0.05	0.1	 0.2
Araberspring (0,4) & flikflak (0,6), flikflak + ophop (0,6)	Se generelle fradrag Formår ikke at lave ophop direkte efter landingen (ændring af moment = momentets værdi)			0.6

Frdrag trin 5 Gulv

<i>Frdragstabel angiver frdrag specifikt for det givne moment. Der skal altid tages generelle frdrag</i>				
Moment	Fejl	lille	mellem	stor
Splithop (0,4) & strakt hop med ½ vending (0,4)	Manglende benspredning (under 150 grader) se generelle frdrag	0.05	0.1	0.2
1 bens flikflak (0,6)	Formår ikke at sprede benene til spagat i håndstand (senere end håndstand eller lander på 2 fødder)	0.1	0.2	0.3
Forlæns salto (0,8)	Se generelle frdrag Ændre lukket salto til hoftebøjlet eller strakt: Ændring af moment = momentets værdi			
1-bens kraftspring (0,6) + 2 bens kraftspring + ophop (0,6)	Formår ikke at holde arme ved øre og fokus på hænderne (hver gang)	0.05	0.1	0.2
	Flyv ned på hænder (hver gang)	0.05	0.1	0.2
	Sætter hænder forskudt (hver gang)	0.1		
	Manglende aftryk/flyv (hver gang)	0.05	0.1	0.2
	Ingen aftryk/flyv (laver bro) (ændring af moment)(hver gang)	0.1		0.6
	Lander ikke med fødderne på samtidig efter 2 bens kraftspring			0.6
	Formår ikke at lave ophop direkte efter landingen (ændring af moment = momentets værdi)			
Spagatspring (0,6) og sidelæns splitspring (0,6)	Bøjer svingben ben i afsætsfasen (hver gang)	0.05	0.1	
	Manglende benspredning i spagatspring (under 150 grader)	0.05	0.1	0.2
	Manglende benspredning i splitspring (under 150 grader)	0.05	0.1	0.2

Siddende spagat (0,2)	Manglende spagat (skal være i 180 grader)	0.05	0.1	0.2
Vægtoverførsel fprlæns og baglæns (0,2)	Manglende bøjede ben i overførslen fra det ene til det andet ben (hver gang)	0.05	0.1	
Baglæns rulle til håndstand (0,6)	Sætter hænderne i gulvet, mens benene bøjer og inden kolbøtten starter			0.3
	Manglende håndstand	0.1	0.2	0.3
1/1 pirouette (0,4)	Se generelle fradrag			
Saksespark (0,4)	Manglende højde på begge ben; første ben under vandret og andet ben i vandret eller under (hver gang)	0.05	0.1	
Baglæns bro (0,6)	Formår ikke at løfte benet samtidig med svaj (taber benet eller løftet benet efter svajet er begyndt)	0.05	0.1	
	Sætter hænder forskudt	0.1		
	Manglende bentspredning i spagat i håndstand (under 150 grader)	0.05	0.1	0.2
Araberspring (0,4) & flikflak (0,6), baglæns lukket salto (0,8)	Se generelle fradrag			

Fradrage trin 6 Gulv

Fradragestabel angiver fradrage specifikt for det givne moment. Der skal altid tages generelle fradrage				
Generelt fradrage				
Følger ikke den angivende rækkefølge af momenter.				0.3
Moment	Fejl	lille	mellem	stor
Araberspring (0,4) & flikflak (0,6), baglæns lukket salto (0,8)	Stop i springserie (eks: laver pause mellem araberspring og flikflak) (hver gang) Se generelle fradrage			0.5
Gymnastisk serie: Spagatspring (0,4) og vekselspagat (0,6)	Formår ikke at løfte første fod op til minimum 30 grader i vekselspagat	0.05	0.1	0.2
	Bøjer ben i afsætsfasen til spagatspring	0.05	0.1	0.2
	Manglende benspredning (under 180 grader)(hver gang)	0.05	0.1	0.2
Siddende spagat (0,2)	Manglende spagat (skal være i 180 grader)	0.05	0.1	0.2
1/1 håndstands vending (0,6)	Underrotation op til 30 grader	0.05	0.1	0.2
Forlæns springsserie:				
Kraftspring (0,6) & lukket forlæns salto (0,6)	Formår ikke at holde arme ved øre og fokus på hænderne	0.05	0.1	0.2
	Flyv ned på hænder i kraftspring	0.05	0.1	0.2
	Forskudt håndisætning	0.1		
	Manglende aftryk/flyv i kraftspring	0.05	0.1	0.2
	Manglende sammenlukning i salto	0.05	0.1	0.2
	Manglende udretning i salto	0.05	0.1	0.2
	Stop i springserie: (stop eller løbeskridt mellem kraftspring og salto)			0.5
Kraftspring (0,6) & flyvspring + ophop (0,6)	Flyv ned på hænder i kraftspring	0.05	0.1	0.2

Lukket salto (0,6) + lukket salto (0,6)	Forkert håndisætning i begge spring (hver gang)	0.1		
	Manglende aftryk/flyv i begge spring / bro action (hver gang)	0.1		
	Formår ikke at lave ophop direkte efter landingen (ændring af moment = momentets værdi)			0.6
	Stop i springserie: (stop eller løbeskridt mellem kraftspring og flyvspring)			0.5
	Stop i springserie: (stop eller løbeskridt mellem de to saltoer)			0.5
Araber (0,2) + flik (0,4) + twist/arabian lukket salto (0,6)	Se generelle fradrag			
	Stop i springserie: (stop eller løbeskridt)			0.5
	Se generelle fradrag			
Schmetterling eller kineser (0,6)	Tager mere end 2 skridts tilløb (hver skridt)	0.1		
1/1 pirouette (0,4)	Se generelle fradrag			

7. Ordbog

A. "Badeboldearme"

Badebolde er beskrivelsen af arme-og håndpositionerne i pirouetter og pirouettevendinger på bom og gulv.

Gymnasten skal forestille sig, at hun kan have en badebold mellem armene. Albuerne skal være en smule bøjet/runde. Fingrene skal næsten røre hinanden.



B. ½ pirouettevending

Det er vigtigt, at der skelnes mellem pirouettevendingerne og pirouetterne på bom og gulv.

Pirouettevendingerne starter på flad fod med den modsatte fod strakt ved knæ eller skinneben. Når gymnasten skal vende, skal hun dreje over sin gode skuldre (venstrebenet = venstre skulder) ved at gå op på tå og derefter ned og lande på hælen igen i samme position som startpositionen.

Pirouettevendingerne laves altid med armene i badeboldearme.

C. Pirouettestart

Der må i alle pirouetter på bom og gulv vælges mellem følgende to startpositioner:

A.



B.



D. "Låst position"

Låst position bruges på bom og gulv, og er betegnelsen for, når gymnasten står på tå med den ene fod foran den anden, og fødderne er så tætte, at forreste hæl rører bagerste fods wrist.

E. "Lungeposition"

Lungepositionen er betegnelsen for den position, som gymnasten altid bør "gå igennem" inden alle håndstandsmomenter på bom og gulv (fx håndstand, vejrmølle, kraftspring, araberspring)

Der skal være en lige linje mellem bagerste fods hæl og fingrene. Linjen skal gå hele vejen op gennem kroppen. Armene skal være tætte ind til ørene og

forreste ben bøjet ved foden pegende udad.

F. “Arabesque”



G. “Balance”



H. Coupéskridt

Coupéskridtet laves på bom og gulv i enkelte og sammensatte kombinationer. Coupéskridtet laves ved at tage et skridt frem på tå og samtidig placere den modsatte fod ved skinnebenet. Markér skridtet på tå og gå derefter ned på hælen. Fokus er på fodarbejde.

I. Pranceskridt

Pranceskridt er et udvidet coupéskridt. Pranceskridtet laves ved at lave et coupéskridt samtidig med at den fod, der i coupéskridtet er ved skinnebenet "slæbes" langs gulvet bagfra og frem til den modsatte fod. Samtidig med at den støttende fod går ned på hælen, ender modsatte fod med strakt vrist ved siden af den støttende fod.

J. Fodpositioner

1. position:



2. position:



4. position:



5. position:

8.0 Helpdesk

Under udvikling (kan forventes i primo januar 2025)