

## APPENDIX A6

### BANE OG TRAMPET – GENERELLE FEJL OG FRADRAG

#### 1 BANE OG TRAMPET

##### 1.1 KROPSPOSITIONER I SALTOER

Kropspositioner vurderes i svævefasen. For lukket, pucked og hoftebøjede positioner skal den optimale position opnås mellem afsætsfasen og udlukningen. Udlukning er når den optimale kropsposition rettes ud til en strakt position, som forberedelse til landing. I tilfælde hvor der ikke sker en udlukning slutter den definerede svævefase ved de sidste 120° af overkroppens rotation. Fradragene for positioner gælder for den bedst opnåede position i løbet af svævefasen. For strakte positioner gælder det, at positionen skal holdes fra afsættet og til de sidste 120° af overkroppens rotation.

De øvrige fradrag for spredte/krydsede ben, hovedfejl og fodfejl skal vurderes i løbet af svævefasen (inklusiv udlukning), men hver af dem kan kun anvendes en gang pr. gymnast.

Dette fradrag skal ikke benyttes til andre banespring som f.eks. kraftspring, vejrmøller og flik-flak.

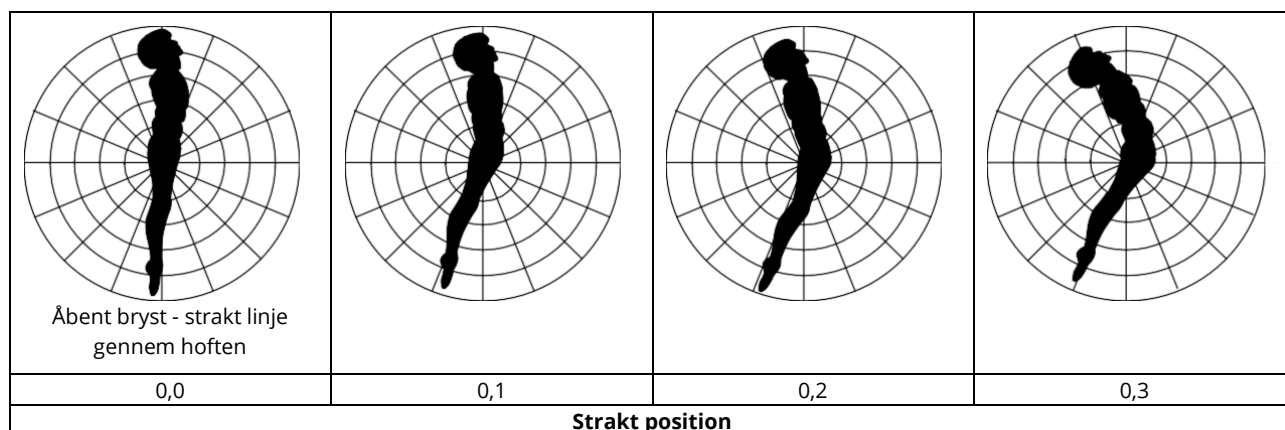
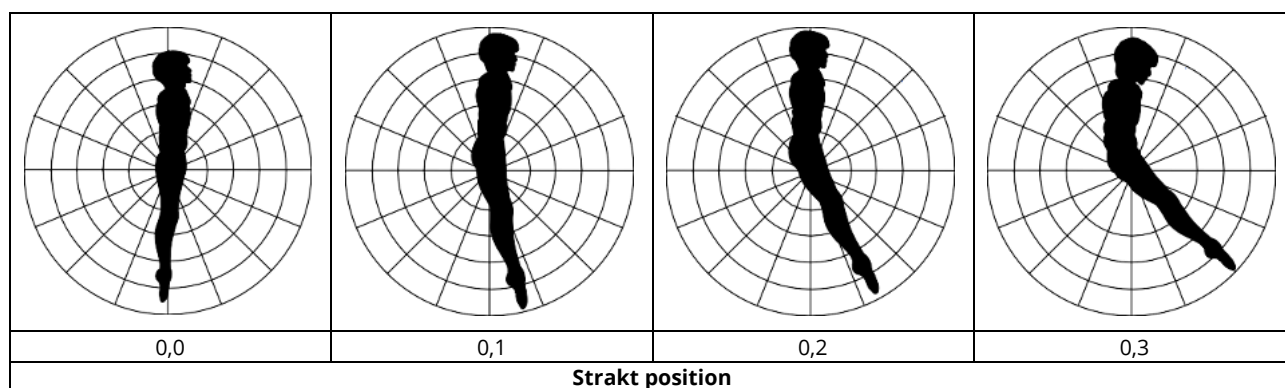
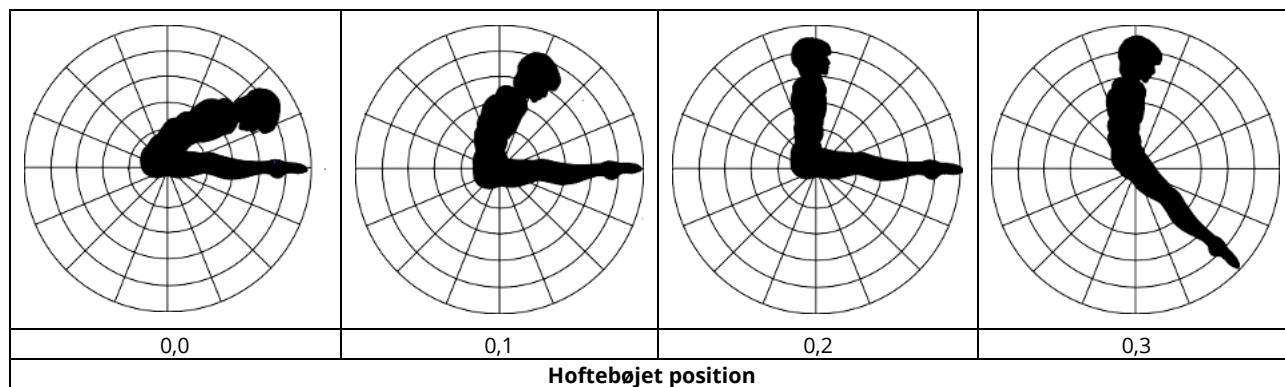
En lukket/pucked, hoftebøjede eller strakt position skal udføres med tydeligt defineret kropsposition med samlede ben og strakte fødder. Vinklen i både hofte og knæ tages i betragtning ved fradrag for kropsposition. Fradrag for kropsposition i dobbelt- og trippelsaltoer foretages pr. element (ikke pr. rotation i elementet) og skal afspejle en overordnet oplevelse af positionerne i elementet.

En pucked position er tilladt når der skrues mere end 180° i dobbelt- og trippelsaltoer.

| Udførelsesfradrag               |                            | LIGA    | DK-serien | Regionsrækken |
|---------------------------------|----------------------------|---------|-----------|---------------|
| - Fejl i vinkel på hofte og knæ | Pr.<br>gymnast/<br>element | 0,1-0,3 | 0,1-0,3   | 0,1-0,3       |
| - Spredte/krydsede ben          |                            | 0,1     | 0,1       | 0,1           |
| - Fejl i hovedposition          |                            | 0,1     | 0,1       | 0,1           |
| - Fodfejl                       |                            | 0,1     | 0,1       | 0,1           |

|                        |     |     |     |
|------------------------|-----|-----|-----|
|                        |     |     |     |
| 0,0                    | 0,1 | 0,2 | 0,3 |
| <b>Lukket position</b> |     |     |     |

|                           |                           |     |     |
|---------------------------|---------------------------|-----|-----|
|                           |                           |     |     |
| 0,0<br>Hoftevinkel = 120° | 0,1<br>Hoftevinkel ≈ 135° | 0,2 | 0,3 |
| <b>Pucked position</b>    |                           |     |     |



## 1.2 SKRUER

Gælder alle saltoelementer. Anvendes ikke ved plestspring eller andre banelementer som kraftspring, vejrmølle eller flik-flak. Afsætsfasen skal vises tydeligt og skruen skal være færdiggjort inden landing. Hoften skal være i en horisontal linje i afsættet (45° tolerance).

Skruen skal være færdig inden de sidste 90° af overkroppens rotation.

Armene skal være tæt til kroppen eller ved skruens rotationsakse.

| Udførelsesfradrag                                  |                            | LIGA    | DK-serien | Regionsrækken |
|----------------------------------------------------|----------------------------|---------|-----------|---------------|
| - Starter skruen for tidligt                       | Pr.<br>gymnast/<br>element | 0,1-0,2 | 0,1-0,2   | 0,1-0,2       |
| - Ikke færdig med skruen i god tid                 |                            | 0,1     | 0,1       | 0,1           |
| - Under-/overrotation af skruen ved landing (>30°) |                            | 0,2     | 0,2       | 0,2           |
| - Ikke have armene tæt til kroppen                 |                            | 0,1     | 0,1       | 0,1           |

### 1.3 HØJDE PÅ ENKELTSALTO

Dette fradrag anvendes kun på enkelsaltoer og ikke på dobbelt- og trippelsaltoer. På banen anvendes det kun på den afsluttende salto i springserien.

Referencepunktet vil være gymnastens højde stående på landingsmåtten.

| Udførelsesfradrag |             | LIGA    | DK-serien | Regionsrækken |
|-------------------|-------------|---------|-----------|---------------|
| - For lav         | Pr. gymnast | 0,1-0,3 | 0,1-0,3   | 0,1-0,3       |

| Bane forlæns | Bane baglæns | Trampet |
|--------------|--------------|---------|
|              |              |         |

### 1.4 LANDINGSPOSITION

Landingspositionen vurderes på det tidspunkt, hvor gymnasten har absorberet den oprindelige kraft fra springet, og inden der er opnået kontrol. Gymnasten bør lande det sidste element med en oprejt kropsposektion med fødderne i landingsområdet. Der må bøjes let i knæ ( $>135^\circ$ ) og hofte ( $>135^\circ$ ).

| Udførelsesfradrag  |             | LIGA    | DK-serien | Regionsrækken |
|--------------------|-------------|---------|-----------|---------------|
| - Landingsposition | Pr. gymnast | 0,1-0,3 | 0,1-0,3   | 0,1-0,3       |

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |
| 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |

Oversigt over fradrag for bøjede knæ/hofte ved landing

**1.5 LANDING AF AFSLUTTENDE ELEMENT I LANDINGSZONEN**

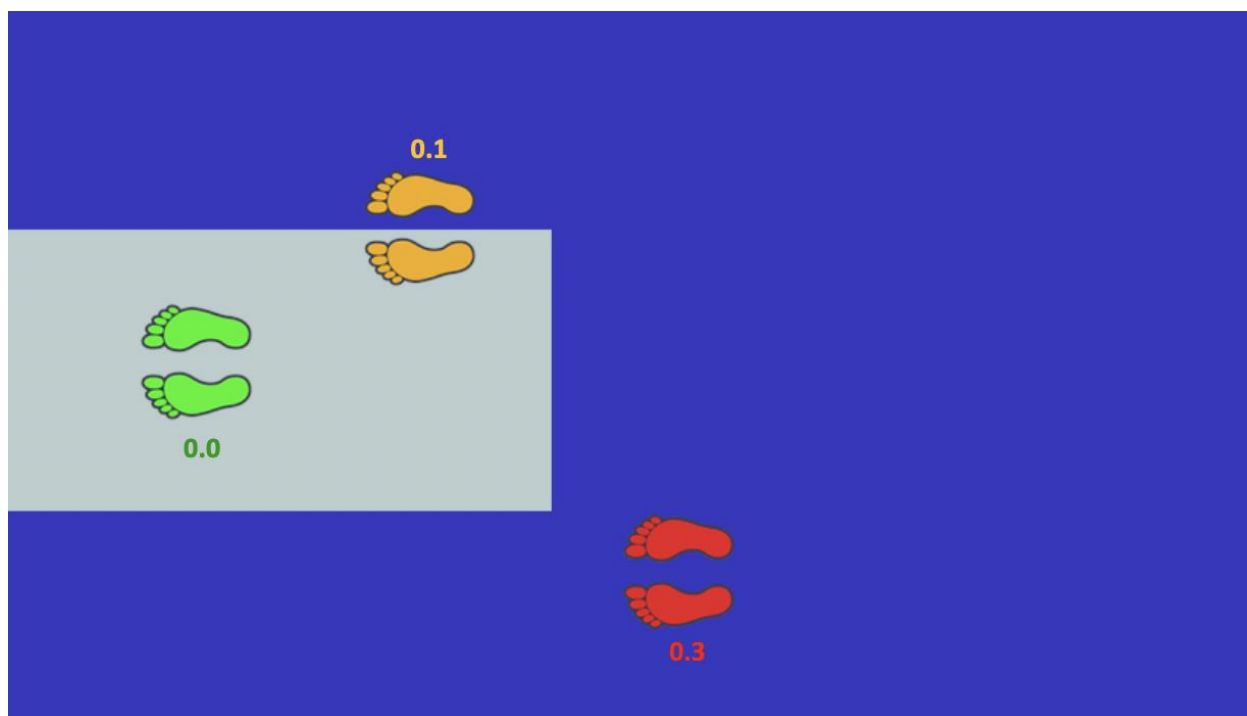
Gymnaster skal lande deres element i trampet og deres sidste element på banen i landingsområdet. Den første kontakt med landingsområdet skal være indenfor den grå landingszone (1.5 x 3.0 m)

Berøres landingsområdet udenfor landingszonen med en hvilken som helst kropsdel som første kontakt gives et fradrag på 0,1.

Hvis første kontaktpunkt er helt udenfor landingszonen, gives et fradrag på 0,3.

Det er tilladt at træde ud af landingszonen efter første kontakt med landingsområdet.

| Udførelsesfradrag                 |             | LIGA | DK-serien | Regionsrækken |
|-----------------------------------|-------------|------|-----------|---------------|
| - Berøring uden for landingszonen | Pr. gymnast | 0,1  | 0,1       | -             |
| - Landing uden for landingszonen  |             | 0,3  | 0,3       | -             |



**1.6 KONTROL I LANDING**

Landingen skal være kontrolleret og vise en tydelig "stop" position (også selvom positionen ikke holdes, hvis gymnasten er nødt til at forlade landingsområdet med det samme).

Det er tilladt at tage et lille skridt væk fra redskabet ( $\leq 60^\circ$  bendeling).

Der er ikke krav om at samle fødderne efter opnået kontrol i landingen.

Der fradrages ikke for bevægelse af andre kropsdele (f.eks. ikke-støttende armbevægelser).

Fradrag på 0,1 anvendes ved en mindre korrektion for at opnå kontrol i landingen. F.eks. et enkelt skridt eller lille hop væk fra redskabet, hvor der ikke er over  $60^\circ$  bendeling eller at begge fødder flyttes fra landingsstedet.

Fradrag på 0,2 anvendes ved en moderat korrektion for at opnå kontrol i landingen. F.eks. et enkelt skridt eller hop frem mod redskabet eller til siden.

Fradrag på 0,3 anvendes ved en stor eller flere korrektioner for at opnå kontrol i landingen. F.eks. flere skridt i hvilken som helst retning.

Fradrag på 0,5 anvendes for en let berøring med hænder eller knæ i landingsmåtten eller mod redskabet uden vægtbæring.

Fradrag på 1,0 anvendes når en gymnast falder (når der er vægtbæring på andre kropsdele end fødderne inden der er opnået kontrol).

| Udførelsesfradrag                             |                      | LIGA | DK-serien | Regionsrækken |
|-----------------------------------------------|----------------------|------|-----------|---------------|
| - Et stort skridt/hop væk fra redskabet       | Pr. gymnast/ element | 0,1  | 0,1       | -             |
| - Et stort skridt/hop mod redskabet/til siden |                      | 0,2  | 0,2       | -             |
| - Flere skridt                                |                      | 0,3  | 0,3       | 0,3           |
| - Let berøring med hænder/knæ                 |                      | 0,5  | 0,5       | 0,5           |
| - Fald                                        |                      | 1,0  | 1,0       | 1,0           |

**1.7 TRÆNERENS INDGRIBEN**

Den obligatoriske træner står klar til at reagere i farlige situationer, og må ikke drage opmærksomhed på sig selv. Trænerens rolle er at undgå skader på gymnasterne, og ikke for at stoppe gymnasterne fra at falde.

Der fradrages for alle støttende handlinger, der rører gymnasten.

| Udførelsesfradrag      |                      | LIGA | DK-serien | Regionsrækken |
|------------------------|----------------------|------|-----------|---------------|
| - Støtte               | Pr. gymnast/ element | 0,5  | 0,5       | 0,5           |
| - Hjælp til udførelse* |                      | 1,0  | 1,0       | 1,0           |

\* Fradraget kan kun anvendes hvis modtagningen medfører at gymnasten lander med fødderne først.

**1.8 SPECIELLE FRADrag****1.8.A GENNEMLØB**

I tilfælde af at en gymnast løber igennem uden at udføre nogen gyldige elementer vil der ske fradrag. Der anvendes ingen andre udførelsesfradrag eller specielle fradrag for gymnasten.

| Udførelsesfradrag |             | LIGA | DK-serien | Regionsrækken |
|-------------------|-------------|------|-----------|---------------|
| - Gennemløb       | Pr. gymnast | 3,0  | 3,0       | 1,5           |

**1.8.B FORKERT ANTAL GYMNASTER**

I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster, der springer eller der ikke er samme antal drenge- og pigegymnaster på et mixhold vil der ske fradrag. Der anvendes ikke øvrige udførelsesfradrag eller særlige fradrag for den ekstra gymnast. OBS: der er særlige undtagelser for Regionsrækken og Danmarksserien. Se bedømmelsesreglement pkt. 9.1 og 10.1.

| Udførelsesfradrag                                          |             | LIGA | DK-serien | Regionsrækken |
|------------------------------------------------------------|-------------|------|-----------|---------------|
| - Flere eller færre end 6 gymnaster                        | Pr. gymnast | 3,0  | 3,0       | 1,5           |
| - Flere eller færre end 3 drenge og/eller piger på mixhold |             | 3,0  | 3,0       | 1,5           |

*EKSEMPLER: 2 drenge og 4 piger vil give et fradrag på:  $1 \times 3,0 = 3,0$  (1 pige skal erstattes af 1 dreng)  
5 drenge og 1 pige vil give et fradrag på:  $2 \times 3,0 = 6,0$  (2 drenge skal erstattes af 2 piger)  
3 drenge og 2 piger vil give et fradrag på:  $1 \times 3,0 = 3,0$  (1 gymnast/pige mangler)*

**2 BANE****2.1 KROPSPOSITIONER I ANDET END SALTOER**

Elementer såsom rondat, flik-flak og kraftspring (ikke saltoer) skal udføres med en klar og tydeligt defineret kropssposition, med samlede ben og fødder når det er passende, samt strakte tæer. Arme og ben skal være strakte når de forlader banen. Der kan fradrages for både hoved- og fodfejl.

| Udførelsesfradrag                            |                     | LIGA    | DK-serien | Regionsrækken |
|----------------------------------------------|---------------------|---------|-----------|---------------|
| - Fejl i hofte og knævinkler                 | Pr. gymnast/element | 0,1-0,3 | 0,1-0,3   | 0,1-0,3       |
| - Spredte/krydsede ben, hoved- eller fodfejl |                     | 0,1     | 0,1       | 0,1           |
| - Bøjede arme                                |                     | 0,2     | 0,2       | 0,2           |
| - Berøring med en hånd                       |                     | 0,1     | 0,1       | 0,1           |

**2.2 MANGEL PÅ FREMDRIFT**

Gymnasten skal holde momentum gennem springserien indtil landingen. Den kinetiske energi kan overføres mellem rotation, hastighed og højde. Tab af momentum medfører fradrag fra mindre til stor. Det største fradrag på 0,5 gives når gymnasten nærmest står stille.

| Udførelsesfradrag  |             | LIGA            | DK-serien       | Regionsrækken   |
|--------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| - Tab af fremdrift | Pr. gymnast | 0,1 - 0,3 - 0,5 | 0,1 - 0,3 - 0,5 | 0,1 - 0,3 - 0,5 |

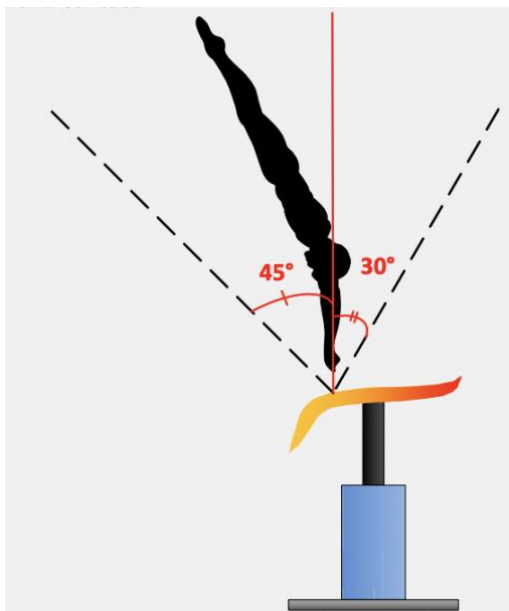
### 3 TRAMPET

#### 3.1 KONTAKT MED SPRINGBORD

Gymnaster skal røre springbordet med begge hænder, forlade\*\* springbordet i en udstrakt kropsposeition gennem lodret\*, og bruge springbordet til at opnå et synligt løft herfra.

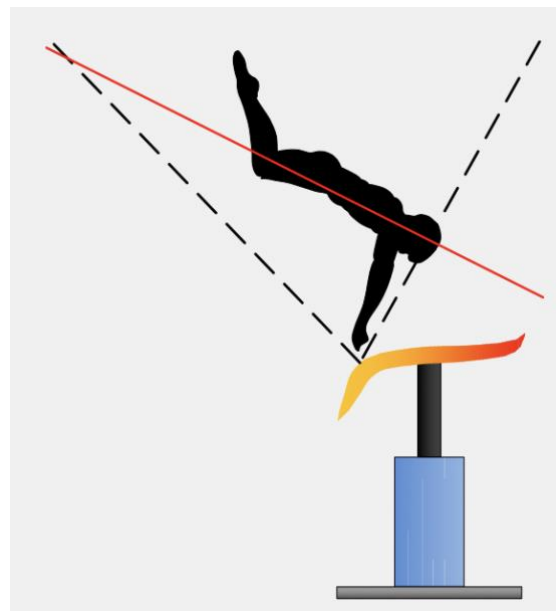
Når springbordet forlades, skal gymnasten være lodret (-45° - +30° fra den lodrette linje gennem kontaktpunktet), og i en strakt kropsposeition (knæ, hofte- og skuldervinkel >150° med strakte arme (>135° i albuerne)).

Der er ingen krav til kropsposeitionen før springbordet berøres (første svævefase)



##### \*Vurdering af lodret og tolerance vinkler

En lodret linje fra hændernes kontaktpunkt etablerer den vertikale linje med 45° mod trampetten og 30° mod landingszonen. Dette skaber en kegleformet zone omkring kontaktpunktet.



##### \*\*Vinkel ved afvikling fra springbord

I det øjeblik hvor hænderne forlader springbordet vurderes en lige linje fra skuldre til knæ. Denne vinkel ved afvikling fra springbordet skal ligge imellem tolerancerne for den vertikale linje\*

| Udførelsesfradrag                                                                        |             | LIGA    | DK-serien | Regionsrækken |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|-----------|---------------|
| - Forlader springbordet for tidligt (vinkel ved afvikling udenfor de 45° mod trampetten) | Pr. gymnast | 0,1     | 0,1       | 0,1           |
| - Forlader springbordet for sent (vinkel ved afvikling udenfor de 30° mod landingszonen) |             | 0,2     | 0,2       | 0,2           |
| - Forlader ikke springbordet i en udstrakt kropsposeition (<150°)                        |             | 0,1-0,3 | 0,1-0,3   | 0,1-0,3       |
| - Ikke have strakte arme ved afvikling                                                   |             | 0,2     | 0,2       | 0,2           |
| - Berører kun med én hånd                                                                |             | 0,6     | 0,6       | -             |
| - Ikke et synligt løft fra springbordet                                                  |             | 0,1     | 0,1       | 0,1           |

