

BEDØMMELSESREGLEMENT FOR TEAMGYM



Version 1.2

Vedtaget og udgivet juli 2025

Af Komitéen for TeamGym (KTG)

© Copyright GymDanmark, Danmarks Gymnastik Forbund

INDHOLDSFORTEGNELSE

1	GENERELT AFSNIT	5
1.1	HVAD ER TEAMGYM?	5
1.2	FORMÅL MED BEDØMMELSESREGLEMENTET	5
1.3	OPBYGNING AF BEDØMMELSESREGLEMENTET	5
1.3.1	Farvekoder	5
1.4	TEKNISK REGULATIV	6
1.5	REDSKABSREGULATIV	6
2	BEDØMMELSE	6
2.1	GENERELT	6
2.2	CD-PANELET	6
2.2.1	CD-panelets pligter	6
2.2.2	CD1's pligter	7
2.3	E-PANELET	7
2.3.1	E-panelets pligter	7
2.3.2	E1's pligter	7
2.4	DOMMERPLACERING	8
2.5	KONKURRENCEJURY	8
3	OPBYGNING AF KARAKTERER	9
3.1	C-KARAKTERENS INDHOLD	9
3.2	D-KARAKTERENS INDHOLD	9
3.2.1	Godkendelse af sværhedselementer	9
3.3	E-KARAKTERENS INDHOLD	9
4	BEREGNING AF KARAKTERERNE	10
4.1	GENERELT	10
4.2	OPDELING AF KARAKTERER	10
4.3	BEREGNING AF DEN ENDELIGE CD-KARAKTER FOR RYTME	10
4.3.1	C-karakter	10
4.3.2	D-karakter	10
4.4	BEREGNING AF DEN ENDELIGE CD-KARAKTER PÅ BANE OG TRAMPET	10
4.5	BEREGNING AF E-PANELETS ENDELIGE KARAKTER	11
4.5.1	Tolerance mellem dommerne for den endelige E-karakter	11
4.5.2	Udregning af basiskarakteren for E-dommerne	11
4.6	BEREGNING AF DEN ENDELIGE KARAKTER FOR HVER DISCIPLIN	12
4.7	BEREGNING AF DEN ENDELIGE KARAKTER FOR HVERT HOLD	12
5	ANGIVELSE AF ELEMENTER	13
5.1	RYTME	13
5.1.1	Komposition	13
5.1.2	Sværheder	13
5.2	BANE OG TRAMPET	13
6	PÅKLÆDNING	14
6.1	DOMMERE	14
6.2	GYMNASTER	14
6.2.1	Generelt	14
6.2.2	Piger	14
6.2.3	Drenge	14
6.2.4	Mix hold	15
6.2.5	Efterskolekonkurrence	15
6.3	TRÆNERE	15
7	REPETITION AF KONKURRENCEPROGRAMMET	15
8	RYTME	16
8.1	GENERELT	16
8.2	KOMPOSITION	16
8.2.1	Generelt	16
8.2.2	Definitioner af kompositionskrav	17
8.2.3	Opsummering af kompositionsfradrag	19

8.3	SVÆRHED (ÅBEN SKALA)	19
8.3.1	Generelt	19
8.3.2	Opbygning af sværhedsværdien	19
8.3.3	Markering af sværhedselementer og -værdier	20
8.3.4	Udførelseskrav for sværhedselementer	20
8.3.5	Reduktion af elementers sværhedsværdi	20
8.3.6	Bevægelser ind og ud af sværhedselementer	21
8.3.7	Sværhedselementer	22
8.4	UDFØRELSE (10,0)	23
8.4.1	Generelt	23
8.4.2	Udførelsesfradrag	23
8.4.3	Yderligere udførelsesfradrag	24
8.4.4	Opsummering af udførelsesfradrag	26
8.4.5	Udførelsesbonus	26
8.4.6	Overdommer (E1) fradrag	26
8.4.7	Opsummering af overdommerfradrag	27
9	BANE	28
9.1	GENERELT	28
9.2	KOMPOSITION	29
9.2.1	Generelt	29
9.2.2	Definitioner af kompositionsfradrag	29
9.2.3	Opsummering af kompositionsfradrag	30
9.3	SVÆRHED (ÅBEN SKALA)	31
9.3.1	Generelt	31
9.3.2	Specielle sværhedsværdier i forskellige konkurrencerækker	31
9.3.3	Hvornår halveres sværhedsværdien	31
9.3.4	Hvornår giver et element eller en springkombination nul i sværhedsværdi	32
9.3.5	Basiselementer	32
9.3.6	Tillægsværdier	32
9.4	UDFØRELSE	33
9.4.1	Generelt	33
9.4.2	Definitioner af udførelsesfradrag	33
9.4.3	Specielle fradrag	34
9.4.4	Opsummering af udførelsesfradrag	35
9.4.5	Udførelsesbonus	35
9.4.6	Overdommerfradrag	36
9.4.7	Opsummering af overdommerfradrag	36
10	TRAMPET	37
10.1	DISCIPLINKRAV	37
10.2	KOMPOSITION	37
10.2.1	Generelt	37
10.2.2	Definitioner af kompositionsfradrag	38
10.2.3	Opsummering af kompositionsfradrag	39
10.3	SVÆRHED (ÅBEN SKALA)	39
10.3.1	Generelt	39
10.3.2	Specielle sværhedsværdier i forskellige konkurrencerækker	39
10.3.3	Hvornår giver et element halv sværhed	39
10.3.4	Hvornår giver et element eller en springkombination nul i sværhedsværdi	40
10.3.5	Basiselementer	40
10.3.6	Tillægsværdier	40
10.4	UDFØRELSE	41
10.4.1	Generelt	41
10.4.2	Definitioner af udførelsesfradrag	41
10.4.3	Specielle fradrag	42
10.4.4	Opsummering af udførelsesfradrag	43
10.4.5	Udførelsesbonus	43
10.4.6	Overdommerfradrag	44
10.4.7	Opsummering af overdommerfradrag	44

APPENDIX

Appendix A1.1	Rytme - Oversigt over sværheder (LIGA + DK)
Appendix A1.2	Rytme - Oversigt over sværheder (REG)
Appendix A2	Rytme - Beskrivelse af udførelsesfejl
Appendix A3	Bane - Sværhedsværdier
Appendix A4	Trampet - Sværhedsværdier
Appendix A5	Bane & Trampet - Genkendelse af elementer
Appendix A6	Bane & Trampet - Generelle fejl & fradrag
Appendix A7	Trippelgodkendelser
Appendix A8	Forældregodkendelse

ØVRIGE DOKUMENTER

- GymDanmark's fælles konkurrencebestemmelser
- Teknisk Regulativ
- Redskabsregulativ
- Aspirantreglementet
- Feedback fra dommere

REVISIONSHISTORIK

Hvornår	Hvor	Hvad	Ændring
Maj 25	Pkt. 1.4	Teknisk regulativ	Vedr. uklarhed i bedømmelsesreglement
Maj 25	Pkt. 3.1	Kompositions værdi	Værdiændring på C-karakter på rytme
Maj 25	Pkt. 4.3.2	Beregning af D-karakter på rytme	Udregning af D-karakter er ændret
Maj 25	Pkt. 4.5.c	Dommermøde	Præcisering af afholdelse af dommermøde
Maj 25	Pkt. 5	Angivelse af elementer	En opdatering i jf. ændringer omkring C og D karakteren
Maj 25	Pkt. 6.3	Beklædning trænere	Andre krav til beklædning
Maj 25	Pkt. 8.3	Rytme generelt	Længde på den rytmiske serie er angivet under dette punkt
Maj 25	Pkt. 8.3.2	Rytme sværhed	Ændring i antal tilladte sværhedselementer. Tilføjelse af "bevægelser ind og ud af sværhedselementer"
Maj 25	Pkt. 8.3.6	Rytme sværhed	Tilføjet afsnit "Bevægelser ind og ud af sværhedselementer"
Maj 25	Pkt. 8.3.7.1	Rytme sværhed	Ændret antal balancer
Maj 25	Pkt. 8.3.7.2	Rytme sværhed	Ændret antal spring/hop/hink
Maj 25	Pkt. 8.3.7.3	Rytme sværhed	Ændret antal akrobatiske elementer
Maj 25	Pkt. 9.3	0-ing af spring	Hvornår giver et spring 0
Maj 25	Pkt. 10.3	0-ing af spring	Hvornår giver et spring 0
Maj 25	Pkt. 9.3.5	Bane sværhed	Ændring af sværhed på basiselementer
Maj 25	Pkt. 10.3.5	Trampet sværhed	Ændring af sværhed på basiselementer

1 GENERELT AFSNIT

1.1 HVAD ER TEAMGYM?

TeamGym er en gymnastikdisciplin udviklet af European Gymnastics (EG), som laves i store dele af verden ud fra et konkurrenceformat, som har sin oprindelse i Skandinavien. Det er en konkurrence for hold, som skal konkurrere i tre discipliner: rytmisk gulvserie (rytme), banespring (bane) og spring i mini-trampolin (trampet).

Der er herre-, kvinde- og mixhold (halvt mænd og halvt kvinder) i rækkerne U11, U14, junior og senior.

1.2 FORMÅL MED BEDØMMELSESREGLEMENTET

- At sikre den mest objektive og enige bedømmelse
- At standardisere bedømmelsen af en officiel konkurrence
- At sikre at det bedste hold bliver fundet til hver konkurrence
- At være til hjælp for instruktører, gymnaster og dommere

1.3 OPBYGNING AF BEDØMMELSESREGLEMENTET

Nærværende bedømmelsesreglement indeholder krav og regler for alle rækker (Regionsrækken, Danmarksserien og LIGA), samt alle aldersgrupper (U11, U14, junior og senior). Formålet med at samle alle reglementer i ét dokument er, at gøre det nemmere at se forskelle på tværs af de forskellige rækker. De generelle krav (pkt. 1-7) beskriver forhold der er gældende for alle discipliner. De disciplinspecifikke krav (pkt. 8-10) beskriver særlige forhold for de tre discipliner; rytme, bane og trampet.

1.3.1 FARVEKODER

I reglementet bruges der farvekoder, som indikerer forskellige rækker.

- Denne farve bruges til at indikere, reglen/kravet er gældende for LIGA.
- Denne farve bruges til at indikere, reglen/kravet er gældende for Danmarksserien (DK)
- Denne farve bruges til at indikere, reglen/kravet er gældende for Regionsrækken (REG)

I de disciplinspecifikke afsnit er der ud fra overskrifterne angivet, om kravet/fradraget er gældende for rækken. Dette er gjort med både farve og række.

- EKSEMPEL 1: LIGA - DK - REG betyder, at fradraget/punktet er gældende for alle tre rækker og størrelsen er det samme for rækkerne.
- EKSEMPEL 2: LIGA - DK betyder, at fradraget/punktet er gældende for LIGA og Danmarksserien, men ikke er gældende for Regionsrækken.
- EKSEMPEL 3: LIGA 0,3 - DK 0,2 - REG 0,1 betyder, at fradraget/punktet er gældende for alle rækker, men størrelsen varierer alt efter rækken.

1.4 TEKNISK REGULATIV

Det Tekniske Regulativ indeholder yderligere information, der dækker ting som konkurrenceformer, rækker, aldersbestemmelser, holdstørrelser, reserver, mv. Det Tekniske Regulativ er ikke en del af bedømmelsesreglementet, men findes på [GymDanmarks hjemmeside](#). I tilfælde af tvetydighed tager Teknisk Regulativ præcedens over Bedømmelsesreglementet.

1.5 REDSKABSREGULATIV

Redskabsregulativet indeholder de minimale krav for opstilling af redskaber til en national TeamGym-konkurrence afholdt af GymDanmark. Dette findes på [GymDanmarks hjemmeside](#).

2 BEDØMMELSE

2.1 GENERELT

- a) Dommerne skal være til stede på dommermøderne
- b) "Dommerpåsætter", udpeget af KTG, udarbejder dommerplaner for den enkelte konkurrence
- c) Dommerpanelerne består i alle discipliner af E og CD-dommere
- d) Alle dommere skal være ved deres respektive paneler i konkurrencehallen senest 5 minutter inden hver konkurrencestart
- e) Hvis dommerne ikke følger ovenstående regler samt dommerkodeks, kan E1, i samråd med KTG, erstatte dem.

2.2 CD-PANELET

- a) CD-panelets dommere dømmer individuelt uden partiskhed og bestemmer C- og D-karakterens indhold.
- b) C-karakteren består af kompositoriske krav.
- c) D-karakteren består af godkendte sværhedsværdier.

2.2.1 CD-PANELETS PLIGTER

- a) I løbet af konkurrencen skal CD-panelet kontrollere D-værdien på sværhedselementer, samt at normerne inden for gymnastikken overholdes.
 - o I den rytmiske gulfserie evaluerer hver dommer udfaldet af hvert element, og noterer deres bedømmelse for om der gives fuld værdi, halv værdi, eller der ikke gives nogen værdi for det enkelte element.
 - o På bane og trampet udgør gennemsnittet af sværheden for alle tre runder dommernes D-karakter.
- b) CD-panelet skal under konkurrencen kontrollere indholdet af kompositionens elementer, der udgør C-karakteren.
 - o I alle tre discipliner evaluerer hver dommer kompositionskravene og markerer samt noterer fradrag, hvis nogle af kompositionskravene mangler.
- c) CD-dommerne skal færdiggøre deres individuelle karakter for både C- og D-karakteren, og indtaste karaktererne på computer/tablet.
- d) I den rytmiske gulfserie er der ingen tolerancer. Dog kan dommerne have behov for at holde dommermøde om deres karakter, og hvis nødvendigt, ændre deres individuelle C-karakter og/eller D-karakter, hvis panelets karakterer afviger betydeligt.
- e) På bane og trampet er det tilladt for CD-dommerne at holde dommermøde om deres karakter, og hvis nødvendigt, ændre deres individuelle C-karakter og/eller D-karakter, hvis panelets karakterer afviger betydeligt.

2.2.2 CD1'S PLIGTER

- a) Sikre at tidtagingsresultaterne i den rytmiske gulfserie er tilgængelige for CD-dommerne i Liga.
- b) Afgive deres egen individuelle karakter før de ser de andre dommers karakterer.
- c) I den rytmiske gulfserie:
 - o D-panel karakter: evaluere/kontrollere udfaldet af hvert element baseret på panelets bedømmelse. Se på hvordan D-panelets karakter beregnes. Dommernes input sendes uden reference til tolerancer.
 - o C-panel karakter: beregne og kontrollere panelets karakter for komposition og indtaste den i computeren/tablet. Dommernes karakter indsendes og accepteres uden nogen reference til tolerancer.
- d) På bane og trampet gennemgås differencen mellem dommernes kompositions- og sværhedskarakter.
 - o Kalde dommerne til møde i tilfælde af forskel på karaktererne.
- e) Beregne den endelige sværheds- og kompositions-karakter for deres disciplin.
- f) Færdiggøre en separat karakter for panelets C-karakter og D-karakter og indtaste dem på computer/tablet.

2.3 E-PANELET

- a) E-panelets dommere dømmer individuelt uden partiskhed, og bestemmer E-karakterens indhold.
- b) Dommerne indtaster E-karakteren på computer/tablet med en nøjagtighed på et decimal.

2.3.1 E-PANELET'S PLIGTER

- a) Observere øvelserne opmærksomt, vurdere fejl og anvende tilsvarende fradrag korrekt og individuelt, uden at rådgive sig med andre dommere.
- b) Nedskrive udførelsesfradragene og efterfølgende indtaste karakteren på computer/tablet.
- c) Hvis panelets karakterer er uden for tolerance, efter dommerne har afgivet deres individuelle karakter, er det for E-dommerne tilladt at diskutere deres karakterer, og hvis det er nødvendigt, ændre deres individuelle E-karakter.
- d) At være i stand til at kunne lave en personlig nedskrevet evaluering af alle bedømte øvelser.

2.3.2 E1'S PLIGTER

- a) At påtage sig rollen som den ledende overdommer i den respektive disciplin.
- b) Vise det grønne flag, lys eller et andet signal, når holdet må begynde deres øvelse.
- c) Sikre at der bliver taget tid på øvelsen af E2.
- d) Afgive deres egen karakter før de ser de andre dommers karakterer.
- e) Gennemgå tolerancen mellem E-dommernes karakterer.
- f) Indkalde til domtermøde i tilfælde af en uacceptabel karaktertolerance.
- g) Beregne basiskarakteren for udførelse, hvis det er nødvendigt.
- h) Beregne den endelige disciplinkarakter for panelet.
- i) Anvende de for rækken gældende overdommerfradrag.
- j) Informere panelet, om eventuelle overdommerfradrag efter dommerne har afleveret deres karakter.

2.4 DOMMERPLACERING

Dommerne sidder på et sted og i en afstand fra det enkelte redskab (rytme, bane eller trampet), der tillader et uhindret udsyn til den samlede præstation, og som tillader dem at opfylde alle deres opgaver med bedømmelse af den enkelte disciplin.

Rytme - front, bane, trampet

E3	CD2	E2	E1	CD1	E4
----	-----	----	----	-----	----

Rytme - sider

	CD3			CD4	
--	-----	--	--	-----	--

Variationer i placeringerne er mulige afhængig af de betingelser, der findes i konkurrencehallen.

2.5 KONKURRENCEJURY

Konkurrencejuryen kan tage beslutninger i alle sager omhandlende den aktuelle konkurrence, og består af:

- Stævnechefen
- Et medlem udpeget af KTG
- De tre disciplin overdommere (E1)

3 OPBYGNING AF KARAKTERER

3.1 C-KARAKTERENS INDHOLD

Der kan opnås en maksimal C-karakter på 3,0 for rytme og 2,0 for bane og trampet, som er beskrevet under de enkelte disciplinsektioner. Kompositionskravene er ligeledes beskrevet i de respektive disciplinsektioner.

3.2 D-KARAKTERENS INDHOLD

Den samlede D-karakter er åben, og kun begrænset af antallet af elementer der kan udføres. D-karakteren er summen af sværhedsværdierne for alle godkendte elementer fra tabellen med sværheder for den specifikke disciplin.

3.2.1 GODKENDELSE AF SVÆRHEDSELEMENTER

- a) CD-panelet godkender elementets sværhedsværdi, medmindre de tekniske krav ikke er opfyldt. I den rytmiske guldserie vil kun de elementer, der er markeret i Tariff Forms blive taget i betragtning.
 - Rytme
 - Elementer godkendes, hvis de opfylder kravene i Appendix A1.1 og A1.2 og er markeret i Tariff Forms. Sværhedsværdien kan bestå af det for rækken maksimalt krævede antal elementer i følgende grupper:
 - Balancer
 - Hop/spring/hink
 - Akrobatiske elementer
 - Gruppeelement
 - Flexibilitetselement
 - Bane og trampet
 - Elementer godkendes, hvis de opfylder kravene i Appendix A3, A4 og A5

3.3 E-KARAKTERENS INDHOLD

Den maksimale E-karakter er 10,0 for en perfekt udførelse. Bonus (0,1 - 0,3) kan tillægges hver enkelt dommers udførelseskarakter, men karakteren kan ikke overstige 10,0

Udførelsesfradragene er beskrevet under de enkelte discipliner og mere detaljeret i Appendix A2 og A6

4 BEREGNING AF KARAKTERERNE

4.1 GENERELT

Reglerne for evaluering af øvelserne, og bestemmelse af den endelige karakter, er identisk for alle nationale TeamGym konkurrencer.

4.2 OPDELING AF KARAKTERER

	Rytme	Bane	Trampet
Komposition (C)	3,0	2,0	2,0
Sværhed (D)	Åben	Åben	Åben
Udførelse (E)	10,0	10,0	10,0

4.3 BEREGNING AF DEN ENDELIGE CD-KARAKTER FOR RYTME

4.3.1 C-KARAKTER

- Efter udført serie, beregner dommerne deres karakter rundet ned til et decimal og sender den til overdommeren (CD1).
- Dommernes karakterer sendes og accepteres uden reference til tolerancer.
- Panelets endelige C-karakter er gennemsnittet af de to midterste karakterer (nedrundet til to decimalers nøjagtighed).

4.3.2 D-KARAKTER

- Under udførelsen giver dommerne deres vurdering (fuld, halv, nul) til hvert sværhedselement og taster den ind på computer/tablet.
- For at udregne D-karakteren kontrollerer CD1 karaktererne fra alle dommere for at bestemme udfaldet af hvert element.
- Panelets endelige D-karakter er summen af den tildelte værdi for sværhedselementerne.
 - 4 dommere: Den tildelte værdi pr. element er gennemsnittet af de to midterste karakterer (max. to decimaler).
 - 2 - 3 dommere: Den tildelte værdi pr. element er gennemsnittet af alle karakterer (max. to decimaler).
 - 1 dommer: Den tildelte værdi pr. element.

4.4 BEREGNING AF DEN ENDELIGE CD-KARAKTER PÅ BANE OG TRAMPET

- Efter hver præstation beregner dommerne deres C- og D-karakter nedrundet til ét decimal, og afleverer til CD1.
- For bane og trampet er der ingen tolerance for C- og D-karakteren.
- Hvis dommerne ikke er enige indkalder CD1 til et domtermøde.
- Hvis dommerne ikke er i stand til at blive enige, anvendes gennemsnittet.

4.5 BEREGNING AF E PANELETS ENDELIGE KARAKTER

- Efter hver præstation beregner dommerne deres karakter med ét decimals nøjagtighed, og afleverer til overdommeren (E1).
- Hvis karaktererne er inden for tolerance, bliver den endelige karakter, gennemsnittet af de tællende karakterer.
- Hvis karaktererne ikke er inden for tolerance, vil E1 indkalde til domtermøde eller diskutere sagen med en enkelt dommer.
 - I den rytmiske guldserie sammenlignes E-fradrag givet i hele serien.
 - På bane og trampet vurderes forskellene pr. runde.

Basiskarakteren vil blive brugt som endelig E-karakter, hvis dommerne ikke kan komme til enighed (op til 3 decimaler).

4.5.1 TOLERANCE MELLEM DOMMERNE FOR DEN ENDELIGE E-KARAKTER

- I paneler med 4 dommere er den endelige karakter for panelet gennemsnittet af de to midterste karakterer. I paneler med 2-3 dommere er den endelige karakter for panelet gennemsnittet af alle karakterer

Den endelige karakter mellem	Tilladte tolerance mellem tællende karakterer	Tilladte tolerance mellem laveste og højeste karakter
9,00 - 10,00	0,2	0,6
8,00 - 8,95	0,3	0,6
7,00 - 7,95	0,4	1,0
6,00 - 6,95	0,5	1,0
< 6,00	0,6	1,0

4.5.2 UDREGNING AF BASISKARAKTEREN FOR E DOMMERNE

Basiskarakteren udregnes på følgende måde:

$$\frac{\text{Gennemsnittet af de tællende karakterer} + \text{overdommerens karakter (E1)}}{2}$$

Eksempel ved 4 dommere:

Overdommeren (E1) 8,3*

Dommer E2 8,9

Dommer E3 8,3

Dommer E4 8,8*

De to midterste karakterer er uden for tolerancen, og derfor bliver basiskarakteren følgende:

$$\text{Gennemsnit af midterste karakterer} = \frac{8,3 + 8,8}{2} = 8,55$$

$$\text{Basiskarakter} = \frac{8,55 + 8,3}{2} = 8,425$$

4.6 BEREGNING AF DEN ENDELIGE KARAKTER FOR HVER DISCIPLIN

- Overdommerne (E1 og CD1) udregner panelernes karakterer med en nøjagtighed på 0,005 (rundes ned).
- Den endelige karakter for en disciplin er en sammenlægning af C-karakteren, D-karakteren og E-karakteren, og fratrækning af evt. overdommerfradrag. Der rundes ned til en nøjagtighed på 0,005.

Eksempel for rytmisk gulfserie			
Endelig disciplinkarakter = C-karakter + D-karakter + E-karakter - overdommerfradrag			
C-karakter	Komposition	0,2 i fradrag fra 2,0	1,800
D-karakter	Sværhed	Summen af opfyldte elementer	5,700
E-karakter	Udførelse	1,6 i fradrag fra 10,0	8,400
Overdommerfradrag			-0,000
Endelig disciplinkarakter			15,900

4.7 BEREGNING AF DEN ENDELIGE KARAKTER FOR HVERT HOLD

Den endelige karakter for hvert hold findes ved at sammenlægge de tre separate karakterer for hver disciplin – rytme, bane og trampet.

Eksempel for rytmisk gulfserie	
Endelig karakter = rytme + bane + trampet	
Rytme	15,900
Bane	15,700
Trampet	18,400
Endelig karakter	50,000

5 ANGIVELSE AF ELEMENTER

De planlagte elementer i rytmisk gulvserie, bane og trampet skal indtastes i det elektroniske system Tariff Forms. Indtastningen skal være færdiggjort til tiden jf. Tekniks Regulativ pkt. 8.

5.1 RYTME

Beskrivelse af hvordan elementer markeres i Tariff Forms.

5.1.1 KOMPOSITION

- a) Kompositionselementerne, som skal medregnes i C-karakteren, skal være anført ved siden af formationen, hvor de udføres og i den rækkefølge som de skal udføres i.
- b) Der skal mindst påføres det antal *formationer*, som kræves inden for den række, hvor holdet stiller op i. Formationerne skal påføres i den rigtige rækkefølge. Hver enkelt gymnasts placering skal tydeligt markeres. Kun forskellige former på formationerne skal markeres, ikke forskellige placeringer af den samme formation. Den rytmiske sekvens skal kun vises i en boks medmindre formen ændres under sekvensen.
- c) De for rækken krævede elementer skal markeres på følgende måde:
 - a. **Lille formation** markeres med SF
 - b. **Stor formation** markeres med LF
 - c. **Bevægende kurve** markeres med CF
 - d. **Rytmisk sekvens** markeres med RS→ og RS←
 - e. **Retninger** markeres med ← →, ↑

5.1.2 SVÆRHEDER

- a) Det maksimalt krævede antal sværheder gældende for rækken kan markeres i Tariff Forms.
- b) Sværhedselementer skal markeres ved siden af formationen, hvor de skal udføres og i den korrekte rækkefølge for udførelsen.
- c) Symboler og kodenumre skal markeres for de elementer, der skal medregnes i D-karakteren.
- d) I de rækker hvor der er mulighed for "bevægelser ind og ud" af elementer markeres det med "+" efter elementets kodenummer.
- e) Fordeling af sværheder i Ligarækken markeres med DD og en vandret linje

5.2 BANE OG TRAMPET

- a) Sværhedselementer og -værdier for hver enkelt omgang skal være angivet.

6 PÅKLÆDNING

6.1 DOMMERE

- a) Dommerne skal bære mørkeblå/sorte bukser eller nederdel, sort jakke, hvid skjorte samt mørkt fodtøj.
- b) Mændene skal bære slips, og damerne skal bære tørklæde.

6.2 GYMNASTER

6.2.1 GENERELT

Et pænt og ordentligt atletisk udseende skal være det overordnede indtryk. Påklædningen skal være identisk for gymnasterne på det samme hold, dog med undtagelser på mixholdene (se pkt. 6.2.4). Tøjet må ikke være "baggy" eller løst.

- a) Det er valgfrit om der bæres gymnastisk fodtøj i den enkelte disciplin.
- b) Bandager er tilladt (fx. ledstøtte, knæskinne, tape mv.), men skal være fastgjort ordentligt og sikkert, og foretrækkes i en ikke iøjnefaldende farve.
- c) Ingen smykker eller løse genstande må bæres af hverken gymnaster eller modtagere (gælder også øreringe, piercinger, store perler/sten og dekorerede hårspænder) medmindre de er tapet helt til, så der ikke er nogen skarpe kanter, eller noget man kan hænge fast i.
- d) Krops- og ansigtsmaling er ikke tilladt (tatoeringer giver ikke fradrag). Make-up anses ikke som ansigtsmaling.
- e) Reklame skal overholde de gyldige regler opsat af GymDanmark.
- f) Det er tilladt at have numre på dragterne. Størrelse og placering skal overholde de internationale regler (CoP pkt. 3.2.3). Der er ikke krav om at samtlige gymnaster på et hold skal have et nummer på dragten.

OBS: Ved internationale konkurrencer gælder andre regler for påklædning. For yderligere information se i CoP på GymDanmark's hjemmeside.

6.2.2 PIGER

Gymnasterne skal bære sportsligt udseende dragt uden løse dele. Det er valgfrit om der bæres leggings.

- a) Halsudskæringen foran og på ryggen af dragten skal være anstændig, og må derfor ikke være lavere (længere) end til halvdelen af brystbenet foran, og ikke lavere (længere) end den nederste linje af skulderbladene på ryggen.
- b) Dragten kan være med eller uden ærmer. Skulderstroppens bredde skal mindst være 2 cm.
- c) Ved valg af dragt uden ben må benudskæringen ikke strække sig over hoftebenet (maksimum).
- d) Længden på dragtens ærmer og ben er valgfrie.
- e) Dragten skal sidde kropsnært på hele kroppen.

6.2.3 DRENGE

Gymnasterne skal bære sportsligt udseende dragt uden løse dele.

- a) Gymnasterne skal bære trikot eller en gymnastisk sportstop med enten et par gymnastiske shorts eller lange bukser, der sidder kropsnært.
- b) Overdelen på drengenes påklædning må ikke være med en åben udskæring under skulderbladene på ryggen eller under brystbenet foran.

6.2.4 MIX HOLD

Pigerne og drengene skal følge kravene i hhv. punkt 6.2.2 og 6.2.3.

Pigernes og drengenes påklædning skal ikke være identiske eller lignende, men alle piger skal bære identisk påklædning, og alle drenge skal bære identisk påklædning – f.eks. bærer pigerne en farve og drengene en anden.

6.2.5 EFTERSKOLEKONKURRENCE

Et pænt og anstændigt gymnastisk udseende skal være det overordnede indtryk.

Der ses bort fra de gældende krav i punkt 6.2.2-6.2.4, således en opvisningsdragt/-tøj kan benyttes uden at give fradrag.

6.3 TRÆNERE

- a) Udtrykket i træernes påklædning skal være sportsligt og i samme farve når de er i konkurrencearealet. Forskellige modeller er dermed tilladt.
- b) Trænerne må ikke være iført enheder som kan udgøre fare eller forstyrre helhedsindtrykket, når de står som modtager eller støtte i konkurrencearealet jf. pkt. 6.2.1.

7 REPETITION AF KONKURRENCEPROGRAMMET

- a) Det er kun muligt at lave et nyt forsøg, hvis det forrige forsøg blev afbrudt af fejl i udstyr eller tekniske problemer (musik), og ikke er forårsaget af holdet selv.
- b) Det er overdommeren (E1) - og ikke træneren - der træffer beslutningen om, hvorvidt der må foretages et nyt forsøg.
- c) Hvis E1 skønner, at der er fejl i musikken (stopper eller går i loop), gives der altid lov til at lave et nyt forsøg, når fejlen er udbedret.
- d) Hvis en træner ved en teknisk fejl stopper disciplinen, uden at dette først godkendes af E1, gives der et overdommerfradrag, og disciplinen kan herefter startes forfra.
- e) Hvornår nyt forsøg gennemføres vurderes ved Konkurrencejuryen.

8 RYTME

8.1 GENERELT

- a) Den rytmiske guldserie er en rutine for hele holdet, udført til instrumental musik, hvor tiden skal overholdes. Der er følgende tidsgrænser for rækkerne:

Række	LIGA	Danmarksserien	Regionsrækken
Senior	2:15 - 2:45	2:15 - 2:45	-
Junior	2:15 - 2:45	2:00 - 2:30	2:00 - 2:30
U14	-	1:30 - 2:00	1:30 - 2:00
U11	-	-	1:00 - 1:30

- b) Alle konkurrerende gymnaster på holdet skal deltage i den rytmiske guldserie.
 c) Hele den rytmiske serie skal udføres inden for det afmærkede gulvareal.
 d) Holdet skal være klar ved kanten af gulvarealet ved disciplinstart. Når overdommeren giver klartegn med det grønne flag, skal speakeren sige "værsø". Holdet har herefter 5 sekunder til at starte indløbet **direkte** til startopstillingen. Det er hermed ikke tilladt at hilse eller tage omveje til opstillingen for den enkelte gymnast. Musikken startes kort tid efter.
 e) Det er ikke tilladt at udskifte en gymnast under den rytmiske serie.

8.2 KOMPOSITION

8.2.1 GENERELT

- Kompositions karakteren (C-karakteren) beregnes af CD-panelet
- Kompositions karakteren vil kun blive beregnet ud fra de komponenter, som er markeret i Tariff Forms. Hver komponent skal være markeret i den formation, hvor det bliver udført. Hvis flere komponenter er markeret i Tariff Forms, vil det første af hver komponent blive vurderet.

LIGA	Danmarksserien	Regionsrækken
a) Kompositions karakteren består af tre forskellige kompositions komponenter: - Rytmisk sekvens (RS) - To forskellige retninger (↑, ↔) - Otte forskellige opstillinger, herunder: b) Bevægende kurve (CF) c) Stor formation d) Lille formation e) Det maksimale fradrag i komposition er 3,0 – også selvom holdet måtte få et højere fradrag end 3,0.	a) Kompositions karakteren består af tre forskellige kompositions komponenter: - Rytmisk sekvens (RS) - To forskellige retninger (↑, ↔) - Seks forskellige opstillinger, herunder: b) Bevægende kurve (CF) c) Stor formation d) Lille formation b) Det maksimale fradrag i komposition er 3,0 – også selvom holdet måtte få et højere fradrag end 3,0.	a) Kompositions karakteren består af tre forskellige kompositions komponenter: - Rytmisk sekvens (RS)* - To forskellige retninger (↑, ↔) 3 forskellige opstillinger b) Det maksimale fradrag i komposition er 1,2 – også selvom holdet måtte få et højere fradrag end 1,2. <i>* ikke gældende for U11</i>

8.2.2 DEFINITIONER AF KOMPOSITIONSKRAV

8.2.2.1 Rytmisk sekvens (RS)

LIGA - 0,4

DK - 0,4

REG - 0,3 (IKKE U11)

- Der er krav om at udføre én rytmisk sekvens, som er en bevægende sekvens, der fortsætter hen over gulvet.
- Under den rytmiske sekvens skal alle gymnaster flytte sig på **samme tid** over gulvarealet (fra side til side, fra bagkant til forkant (eller omvendt) eller diagonalt).
- "At flytte sig over gulvarealet" betyder, at gymnasterne hele tiden skal være i bevægelse, hvorfor der ikke må være nogen pauser i sekvensen. Der skal være en fortsættende bevægelse i gymnasternes tyngdepunkt.
- Sekvensen skal have mindst et temposkift.
- Det er ikke tilladt at udføre nogen sværhedselementer (elementer fra Appendix A1.1 og A1.2) i den rytmiske sekvens. Dog er antallet af koreografiske bevægelser valgfrit.
- Hele holdet skal udføre den samme sekvens. Spejling er tilladt.
- Start- og slutpositionen for hver gymnast må ikke være længere væk fra gulvkanten end 3 meter. Ved en diagonal rytmisk sekvens er den maksimale distance fra gulvets hjørne 5 meter.
- RS kan udføres i en, to eller tre grupper. En gruppe består af mindst tre gymnaster. Hver gruppe kan starte fra forskellige positioner på gulvet, og det er tilladt at have forskellige RS-retninger.
- Det er tilladt at skifte formation under den rytmiske sekvens.
- 'Start' og 'slut' af den rytmiske sekvens skal markeres i Tariff Forms med tegnene 'RS→' for start og 'RS←' for slut. Den rytmiske sekvens skal kun vises ved en formation i Tariff Forms, medmindre formationen ændrer sig under den rytmiske sekvens.

Fradrag hvis den rytmiske sekvens mangler eller ikke opfylder ovenstående krav.

8.2.2.2 Retninger ↑, ↔

LIGA - 0,8

DK - 0,8

REG - 0,4

- Den rytmiske gulfserie skal inkludere to forskellige retninger, som gymnasterne skal bevæge sig i; baglæns og sidelæns (venstre **eller** højre).
- I begge retninger skal der være en sekvens på minimum 3 forskellige sammenhængende bevægelser.
- Bevægelserne skal tydeligt være forskellige fra hinanden, og ikke kun forskellige variationer af samme bevægelse. F.eks. at gentage chassés med forskellige arme opfylder ikke kravet hertil.
- I sidelæns retning skal siden af kroppen være den ledende del (venstre eller højre) - dvs. at siden af kroppen skal bruges i bevægelsesretningen. Det er tilladt for gymnaster at bevæge sig til højre, mens andre bevæger sig mod venstre, så længe det sker på samme tid.
- Ved baglæns retning skal bevægelserne udføres med bagsiden af kroppen i bevægelsesretningen.
- En vending (>45°) er ikke tilladt under en retning.
- Små skridt for at forbinde forskellige bevægelser i retningerne er tilladt, men vil ikke blive talt som en del af kravet om tre forskellige bevægelser.
- Sværhedselementer (elementer fra Appendix A1.1 og A1.2) er ikke tilladt.
- Alle gymnaster skal udføre hver retning på samme tid. Spejling er tilladt.
- Hver retning der udføres i den rytmiske sekvens (RS) er ikke tællende.
- Retninger skal vises i Tariff Forms med pilene ↑, ↔.

Fradrag på 0,4 (0,2 i REG) pr. manglende retning (baglæns eller sidelæns)

8.2.2.3 Formationer

LIGA - 8 stk.

DK - 6 stk.

REG - 3 stk.

- Der skal i den rytmiske guldserie være forskellige formationer.
- Formationerne bliver regnet som forskellige, hvis formen er forskellig. En ændring på formationens størrelse, orientering eller placering på gulvet gør ikke at formationen bliver en anden og ny formation (f.eks. bliver en lille cirkel regnet for den samme formation som en stor cirkel, og en formation i venstre side af gulvet er den samme, hvis den blot rykkes over i højre side af gulvet).
- Formationerne kan være statiske eller bevægende - dog skal de forblive længe nok til at de tydeligt kan identificeres.
- Hver formation (forskellig form) skal markeres i Tariff Forms.

Fradrag på 0,2 pr. manglende formation.

Stor formation (LF)

LIGA - 0,2

DK - 0,2

- Der skal være én stor formation, hvor gymnasterne er placeret på gulvet, så der dannes en stor og tydelig formation (ikke flere små grupper). Alle gymnaster skal sammen danne én form, hvor hver gymnast er placeret, så ingen gymnast eller gruppe er isoleret.
- Størrelsen på formationen skal mindst være fra side til side og fra baglinje til front (maksimalt 1 meter til hver guldkant).
- En diagonal linje fra hjørne til hjørne vil ikke blive medregnet som en stor formation.
- Den store formation skal markeres i Tariff Forms med bogstaverne "LF".

Fradrag på 0,2 for manglende stor formation.

Lille formation (SF)

LIGA - 0,2

DK - 0,2

- Der skal være en lille formation (kompakt) i guldserien, hvor alle gymnaster er placeret i én samlet form (ikke flere små grupper).
- Størrelsen på formationen må ikke være større end 4 x 4 meter.
- Den lille formation skal markeres i Tariff Forms med bogstaverne "SF".

Fradrag på 0,2 for manglende lille formation.

Bevægende kurve (CF)

LIGA - 0,2

DK - 0,2

- Der skal være en bevægende kurveformation, hvor alle gymnaster er deltagende.
- En formation tæller som en bevægende kurve, hvis den vej, som gymnasterne bevæger sig i, er tydelig kurvet, og gymnasterne følger hinanden i denne kurvede form.
- Kurven skal være tydelig, og indeholde mindst tre elementer eller bevægelser.
- Størrelsen og formen på den bevægende kurve må ændres i løbet af bevægelsen.
- Hele holdet kan udføre én formation sammen eller to separate kurver i to grupper. Det mindste antal gymnaster i en bevægende kurveformation er fire gymnaster.
- Starten på den bevægende kurve (den første form) skal markeres i Tariff Forms med bogstaverne "CF".

Fradrag på 0,2 for manglende bevægende kurve.

8.2.3 OPSUMMERING AF KOMPOSITIONSFRADrag

Kompositionsfradrag	LIGA	Danmarksserien	Regionsrækken
Ritmisk sekvens (RS)	0,4 én gang	0,4 én gang	0,3 én gang
Retninger	0,4 pr. manglende retning	0,4 pr. manglende retning	0,2 pr. manglende retning
Formationer	0,2 pr. manglende formation	0,2 pr. manglende formation	0,2 pr. manglende formation

8.3 SVÆRHED (ÅBEN SKALA)

8.3.1 GENERELT

- Sværhedskarakteren består af forskellige sværhedsværdier jf. pkt. 8.3.7.
- Valget af elementer i den rytmiske serie skal aldrig gå på kompromis med stil og teknisk præcision i forhold til sværheden. De valgte sværheder skal altid passe til gymnasternes kunnen og modenhed.
- Sværhedsværdien beregnes kun ud fra de sværhedselementer som er markeret i Tariff Forms. Hvert element skal kun markeres én gang. Hvis der er markeret flere elementer i Tariff Forms, vil de først markerede elementer i hver gruppe blive vurderet.

8.3.2 OPBYGNING AF SVÆRHEDSVÆRDIEN

- Alle værdier er vist i oversigten over sværheder i Appendix A1.1 for LIGA og DK-serien og i Appendix A1.2 for Regionsrækken.
- Værdien af elementerne fra hver gruppe bliver lagt sammen for at finde holdets sværhedsværdi.
- Særlige krav for rækkerne:

LIGA	Danmarksserien	Regionsrækken
Sværhedsværdien kan kun beregnes ud fra otte forskellige elementer fra følgende grupper: • Balanceelementer, 2-3 stk. • Spring/hop/hink, 1-2 stk. • Akrobatiske elementer, 1-2 stk. • Gruppeelement, 1 stk. • Fleksibilitetselement, 1 stk. I spring/hop/hink, akrobatiske elementer og gruppeelementet kan sværhedsværdien hæves med 0,2 ved at tilføje bevægelser ind og ud af elementet. Se pkt. 8.3.6. Mindst tre af sværhedselementerne skal udføres efter 1 minut og 30 sekunder, for at opnå værdien for de sidste tre elementer (se pkt. 8.3.5.f)	Sværhedsværdien kan kun beregnes ud fra syv forskellige elementer fra følgende grupper: • Balanceelementer, 2-3 stk. • Spring/hop/hink, 1-2 stk. • Akrobatiske elementer, 1 stk. • Gruppeelement, 1 stk. • Fleksibilitetselement, 1 stk. I spring/hop/hink, akrobatiske elementer og gruppeelementet kan sværhedsværdien hæves med 0,2 ved at tilføje bevægelser ind og ud af elementet. Se pkt. 8.3.6.	Junior og U14: Sværhedsværdien kan kun beregnes ud fra syv forskellige elementer fra følgende grupper: • Balanceelementer, 2-3 stk. • Spring/hop/hink, 1-2 stk. • Akrobatiske elementer, 1 stk. • Gruppeelement, 1 stk. • Fleksibilitetselement, 1 stk. U11: Sværhedsværdien kan kun beregnes ud fra seks forskellige elementer fra følgende grupper: • Balanceelementer, 2-3 stk. • Spring/hop/hink, 1-2 stk. • Akrobatiske elementer, 1 stk. • Fleksibilitetselement, 1 stk.

8.3.3 MARKERING AF SVÆRHEDSELEMENTER OG -VÆRDIER

- a) Der kan kun markeres sværhedselementer i Tariff Forms svarende til pkt. 8.3.2.c. Kun markerede elementer vil blive medregnet i sværhedsværdien. Elementerne skal markeres i den rækkefølge de udføres i, ved siden af den formation, hvor det enkelte element skal udføres.
- b) Holdet må udføre mere end de medregnede elementer, men de ekstra elementer må ikke markeres i Tariff Forms.
- c) Sværhedselementer skal markeres med deres respektive koder og symboler. Sværhedselementer som udføres med "bevægelser ind og ud" skal markeres med et + (f.eks. G801+). **OBS: "Bevægelser ind og ud" er ikke gældende for Regionsrækken (se pkt. 8.3.2).**
- d) Sværhedselementerne, som er markeret i Tariff Forms, og som medregnes i sværhedskarakteren, skal have forskellige koder.
- e) Bogstaverne foran kodenumrene forklarer hvilken kategori elementet tilhører:
 - o DB = Dynamisk balanceelement
 - o SB = Stående balanceelement
 - o HB = Håndstøttende balanceelement
 - o J = Hop/spring/hink
 - o A = Akrobatisk element
 - o F = Fleksibilitetselement
 - o G = Gruppeelement
- f) Det første nummer beskriver værdien af elementet. De sidste to numre beskriver, i hvilken række elementet kan findes i Appendix A1.1 og A1.2.
 - o **Eksempel:** Kodenummeret for strakt hop med 360° er J401, som betyder at det er et hop/spring/hink (J). Elementets værdi er 0,4, og kan findes i række 1 under hop/spring/hink i Appendix A1.1 og A1.2.

8.3.4 UDFØRELSESKRAV FOR SVÆRHEDSELEMENTER

- a) Udførelsen af hvert sværhedselement skal overholde kravene (se Appendix A1.1 og A1.2), og opfylde de specifikke tekniske krav, for at kunne blive medregnet som et sværhedselement.
- b) Alle gymnaster på holdet skal udføre det samme sværhedselement med den samme kode og variation A/B/C. Spejling er tilladt (f.eks. ved udførelse af spring eller piruetter med forskelligt ben). I gruppeelementet (G) kan forskellige grupper vælge forskellige elementer, men kodennummeret skal være det samme.
- c) Sværhedselementer skal udføres af alle gymnaster på **samme tid** ifølge koreografien. "Ifølge koreografien" betyder, at elementet er koreograferet til, at det skal udføres på samme tid. Hvis f.eks. en gymnast udfører elementet korrekt, men en smule senere end de andre gymnaster, vil holdet stadig få værdien for elementet (der vil forekomme et udførelsesfradrag for at være for bagud).

8.3.5 REDUKTION AF ELEMENTERS SVÆRHEDSVÆRDI

- a) Den fulde værdi for et sværhedselement vil kun blive givet, hvis alle gymnaster udfører elementet, markeret i Tariff Forms, korrekt.
- b) Hvis alle gymnaster forsøger at udføre elementet, men 1-2 gymnaster fejler, vil holdet få 50 % af elementets værdi. Den eneste undtagelse er gruppeelementet (G), som skal udføres korrekt og præcist af alle gymnaster for at opnå sværhedsværdien.
- c) Hvis tre eller flere gymnaster fejler elementet, gives ingen sværhedsværdi.
- d) Der må ikke tages mere end tre skridt (gå eller løb), ifølge koreografien, inden et sværhedselement. Chassés og forhop anses ikke som værende skridt. Hvis en eller to gymnaster tager for mange skridt, vil elementets sværhedsværdi blive halveret. Hvis tre eller flere gymnaster tager f.eks. fire skridt inden et spring, vil holdet ikke få nogen sværhedsværdi.

- e) En gymnast skal påbegynde sværhedselementet tilstrækkeligt til at vise engagement for at opnå sværhedsværdien. Resultatet er ikke afgørende i vurderingen af om, gymnasten har foretaget et legitimt 'forsøg' på at udføre elementet. Et legitimt forsøg evalueres i henhold til sværhedskravene. Et ikke-legitimt forsøg (ikke et seriøst forsøg) vil ikke give nogen sværhedsværdi for det pågældende element.
- f) Sværhedselementer skal fordeles jævnt i den rytmiske guldserie (**kun gældende for LIGA**)
 - Mindst tre sværhedselementer skal udføres efter 1 minut og 30 sekunder.
 - Tiden på 1 minut og 30 sekunder skal markeres i Tariff Forms med en horisontal linje med bogstaverne DD (Difficulty distribution), så det helt tydeligt fremgår hvilke sværhedselementer, der udføres efter tidsgrænsen.
 - Holdet vil miste værdien for hvert af de sidste tre elementer, der udføres før tidsgrænsen (også selvom udførelsen var perfekt).

8.3.6 BEVÆGELSER IND OG UD AF SVÆRHEDSELEMENTER

- a) Det er muligt at hæve sværhedsværdien i spring/hop/hink, akrobatiske elementer og i gruppeelementet ved at tilføje bevægelser ind og ud af elementet.
- b) Bevægelser ind og ud af elementet betyder at sværhedselementerne er flydende forbundet med koreografien.
- c) Bevægelserne må variere mellem gymnasterne.
- d) Sværhedselementerne skal igangsættes som en del af koreografien uden forsinkelse. Det betyder at der ikke må være stop eller unødvendige pauser. De normale og nødvendige mekanismer til at igangsætte elementet er tilladt. F.eks. er det nødvendigt at gå ned i benene for at kunne lave et hop.
- e) Der må kun være et sværhedselement forbundet i den samme sekvens.
- f) Bevægelser ind:
 - Der skal være en kontinuerlig bevægelsessekvens bestående af minimum tre bevægelser, hvor gymnastens tyngdepunkt flyttes over gulvet.
 - Det er tilladt at tage et skridt mellem koreografien og sværhedselementet, for at lave et afsæt.
- g) Bevægelser ud:
 - Der skal være en kontinuerlig bevægelsessekvens bestående af minimum tre bevægelser, hvor gymnastens tyngdepunkt flyttes over gulvet.
 - Efter sværhedselementet skal gymnasten være klar til at udføre de koreograferede bevægelser så snart begge fødder har rørt gulvet.
- h) Hvis både bevægelserne ind og bevægelserne ud af elementet er udført korrekt, vil elementets sværhedsværdi tildeles yderligere 0,2.
- i) Hvis blot en gymnast ikke overholder kriterierne for bevægelser ind og ud tildeles de 0,2 ikke.
- j) Hvis kriterierne for bevægelser ind og ud er opfyldt gives de 0,2 ekstra både ved fuld og ved halv sværhedsværdi. Men hvis D-værdien er 0 gives der ikke 0,2 i tillæg.

8.3.7 SVÆRHEDSELEMENTER

- 8.3.7.1 *Balanceelementer (DB, SB, HB)* LIGA – 2-3 stk. DK – 2-3 stk. REG – 2-3 stk.
- a) 2-3 forskellige balanceelementer må medregnes til sværhedsværdien. Alle balanceelementer skal være markeret i Tariff Forms.
 - b) En balance **skal** for LIGA være håndstand (HB1001) og for DK+REG være enten håndstand (HB1001), "dynamisk håndstand" (HB601) eller hovedstand (HB201).
 - c) Hvis holdet vælger at udføre to eller tre balancer skal de valgte elementer være fra forskellige rækker i Appendix A1.1 og A1.2.
- 8.3.7.2 *Spring/hop/hink (J)* LIGA – 1-2 stk. DK – 1-2 stk. REG – 1-2 stk.
- a) 1 eller 2 forskellige hop/spring/hink (markeret i Tariff Forms) må medregnes i sværhedsværdien.
 - b) Hvis holdet vælger kun at udføre et element fra denne kategori, kan der vælges frit mellem spring, hop og hink.
 - c) Hvis holdet vælger at udføre to elementer fra denne kategori, skal et af dem være et hink, mens det andet er valgfrit.
 - d) De valgte elementer skal være fra forskellige rækker i Appendix A1.1 og A1.2.
- 8.3.7.3 *Akrobatiske elementer (A)* LIGA – 1-2 stk. DK – 1 stk. REG – 1 stk.
- a) Op til 2 forskellige akrobatiske elementer (markeret i Tariff Forms) må medregnes i sværhedsværdien. I DK og REG må der kun medregnes et akrobatisk element.
 - b) Hvis holdet vælger at udføre to akrobatiske elementer, skal disse være fra forskellige grupper som enten forlæns, baglæns eller sidelæns. (kun gældende for LIGA)
 - c) Hvis to akrobatiske elementer fra samme gruppe er markeret i Tariff Forms bliver kun den først udførte medregnet i sværhedsværdien. (kun gældende for LIGA)
- 8.3.7.4 *Gruppeelement (G)* LIGA - 1 stk. DK - 1 stk. REG - 1 stk. (IKKE U11)
- a) Et gruppeelement (markeret i Tariff Forms) må medregnes i sværhedsværdien.
 - b) Forskellige grupper skal udføre gruppeelementet med det samme kodenummer på samme tid, men elementerne behøver ikke at være ens.
 - c) Hvis et gruppeelement ikke udføres ifølge definitionen, vil værdien være 0.
- 8.3.7.5 *Fleksibilitetselement (F)* LIGA - 1 stk. DK - 1 stk. REG - 1 stk.
- a) Et fleksibilitetselement (markeret i Tariff Forms) må medregnes i sværhedsværdien.

8.4 UDFØRELSE (10,0)

8.4.1 GENERELT

- Ved udregningen af E-dommernes karakter lægges alle fradrag (pkt. 8.4.2) og eventuelle andre fradrag (pkt. 8.4.3) sammen og trækkes fra 10,0.
- Den rytmiske serie er en holdpræstation og dommerne foretager derfor et samlet fradrag for holdets udførelse. Yderligere udførelsesfradrag kan enten gives til hele holdet eller den enkelte gymnast.
- Udførelsesbonus på 0,1-0,3 kan tildeles af hver enkelt dommer i deres egen E-karakter for dele af programmet eller et helt rytmisk program (pkt. 8.4.5)
- Overdommerens (E1) fradrag vil blive trukket fra den endelige E-karakter.

8.4.2 UDFØRELSESFRADRAG

- Princippet er at identificere det individuelle udførelsesfradrag, som kan være mindre, moderat eller større, og sammenholde det med antallet af gymnaster, som laver fejlen.

Vær opmærksom på at maksimumværdien for ethvert afgivet fradrag i serien ikke må overstige værdierne af fradragene i kolonnen for større fradrag i tabellen herunder:

Skema for udførelsesfradrag				
Antallet af fejl ↓	Størrelsen af fejlen →	Mindre	Moderat	Stor
Én gymnast laver fejlen		Meget lille 0,1	Lille 0,2	Mellem 0,4
Mindre end halvdelen af holdets gymnaster laver fejlen		Lille 0,2	Mellem 0,4	Stor 0,7
Halvdelen eller flere af holdets gymnaster laver fejlen		Mellem 0,4	Stor 0,7	Meget stor 1,0

- Retningslinjer for udførelsesfradrag findes i Appendix A2
 - En fejl kan kun fradrages en gang, selvom den kan klassificeres under flere af de samlede udførelsesfradrag.

8.4.2.1 Synkronisering i forhold til koreografien

LIGA

DK

- Holdet skal udføre øvelser på samme tid, når det er meningen i forhold til koreografien.
- Frdrag: Mindre/Moderat/Stor**

8.4.2.2 Ensartethed i udførelsen

LIGA

DK

REG

- Holdet skal udføre de samme bevægelser og elementer på præcis samme måde, medmindre koreografien tydeligt viser noget andet.
- Alle sværhedselementer skal udføres på samme måde, ellers vil dette fradrag blive taget i brug (f.eks. forskellig bendeling mellem gymnaster i balancer eller hop)
- Frdrag: Mindre/Moderat/Stor**

8.4.2.3	<i>Amplitude og bevægelsesudslag</i>	LIGA	DK	REG
	a) Elementer og bevægelser skal udføres med en optimal amplitude. b) Bevægelsesudslag skal være synlige i alle elementer og bevægelser gennem hele programmet. c) Fradrag: Mindre			
8.4.2.4	<i>Balance og kontrolleret udførelse</i>	LIGA	DK	REG
	a) Den rytmiske gulfserie skal udføres med kontrol og balance. Der vil ske fradrag, hvis der f.eks. udføres ekstra trin, hop, arm- eller benbevægelser eller håndstøtte for at holde balancen. b) Fradrag: Mindre/Moderat/Stor			
8.4.2.5	<i>Præcision i opstillinger</i>	LIGA	DK	REG
	a) Opstillingerne skal være præcise i forhold til hvad der er indgivet i Tariff Forms (f.eks. lige linjer, når det er meningen). b) Alle gymnaster skal være placeret, så formationen er klar og tydelig i forhold til de tegnede formationer i Tariff Forms. Formen på opstillingerne skal være korrekt, men gymnasterne behøver ikke stå nøjagtig der hvor krydset er tegnet i Tariff Forms. c) Fradrag: Mindre			
8.4.3	YDERLIGERE UDFØRELSESFRADRAG			
8.4.3.1	<i>Forkert antal gymnaster</i>	LIGA - 1,0	DK - 1,0	REG - 0,5
	a) I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster, eller der ikke er lige antal drenge- og pigegymnaster på et mixhold, vil der blive foretaget et fradrag for forkert antal gymnaster. Fradraget gives pr. manglende/ekstra gymnast. b) Hvis der efter afbrydelse af den rytmiske gulfserie er mindre end 6 gymnaster på gulvet, eller et ulige antal drenge- eller pigegymnaster på et mixhold, bliver der ikke givet et fradrag for forkert antal gymnaster. c) Det er ikke tilladt at erstatte en gymnast under den rytmiske gulfserie (se pkt. 8.4.6.5).			
8.4.3.2	<i>Overtrædelse af gulfvareal</i>	LIGA - 0,1	DK - 0,1	
	a) Overtrædelse af gulfvarealet (14 m x 16 m) sker, når en del af kroppen rører gulvet uden for den markerede afgrænsning, og vil resultere i et fradrag på 0,1 pr. gang. b) Afgrænsningen (den hvide linje) er en del af det rytmiske gulfvareal.			
8.4.3.3	<i>Bevægelser ikke i overensstemmelse med musikken</i>	LIGA - 0,6	DK - 0,6	
	a) Der skal være overensstemmelse mellem musikken og bevægelserne. Serien skal give følelsen af at "se hvad du hører, og høre hvad du ser". Bevægelserne skal svare til musikken i forhold til dynamik og koreografi. Fradraget på 0,2 pr gang, maksimalt 3 gange.			

8.4.3.4 *Dynamisk udførelse*

LIGA – 2,0

DK – 2,0

REG – 2,0

- a) Holdet skal udføre den rytmiske gulfserie med dynamisk bevægelseskvalitet.
- b) Alle bevægelser og elementer skal fremme dynamisk udførelse.
- c) Mangel på flydende bevægelsessammenhæng
 - a. Dynamisk udførelse betyder god rytme og tyngdekraftssans (en blanding af afspændende og præcise bevægelsesudslag). Bevægelsessekvenserne skal vise kontinuitet, som er logisk og naturligt flydende.
 - b. Momentum skal anvendes fra tidligere bevægelse i stedet for at genskabe en ny energi.
 - c. Hvis en gymnast bryder kontinuiteten i serien, står stille eller venter medfører det fradrag. Det er dog tilladt at have mindre pauser som forberedelse til udførelsen af en balance eller inkludere små pauser der forstærker oplevelsen af musikken eller koreografiens karakter.
 - d. Dette er også gældende i bevægelser/elementer i overgange mellem formationer, som er simpelt udført, såsom gang, march eller løb uden gymnastisk eller rytmisk kvalitet.
- d) Isolerede bevægelser
 - a. Sekvenser som udføres kun med isolerede arme- og benbevægelser uden at kroppen bliver brugt (statisk overkrop) vil udløse et fradrag.
 - b. Det er dog tilladt at have korte perioder med isolerede arme- og eller benbevægelser, hvis det forstærker oplevelsen af musikken eller koreografiens karakter.
- e) Nem adgang mellem opstillinger
 - a. Alle overgange (skift mellem formationer, forberedelse til gruppeelement ol.) skal udføres med nem adgang, uden at tage ekstra/store skridt eller klemme sig ind på lidt plads.
- f) Fradraget for dynamisk udførelse er for hele holdet. Hvis hele holdet (halvdelen eller flere gymnaster) har manglende dynamisk udførelse, vil det medføre et fradrag. Hvis mindre end halvdelen af holdet udfører manglende dynamisk udførelse skal der gives fradrag efter de almindelige udførelsesfradrag i pkt. 8.4.2.
- g) Et fradrag på 0,1 for manglende dynamisk udførelse kan gives på ethvert tidspunkt i serien. Der kan maksimalt gives et fradrag på 2,0 for hele serien.**

8.4.4 OPSUMMERING AF UDFØRELSESFRADRAG

Udførelsesfradrag	LIGA			Danmarksserien			Regionsrækken		
	Mindre	Moderat	Stor	Mindre	Moderat	Stor	Mindre	Moderat	Stor
Synkronisering	X	X	X	X	X	X			
Ensartethed	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Amplitude og bevægelsesudslag	X			X			X		
Balance og kontrolleret udførelse	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Præcision i opstillinger	X			X			X		
Yderligere udførelsesfradrag									
- Forkert antal gymnaster	1,0 pr. gymnast 0,1 pr. gang 0,2 pr. gang (max 0,6) 0,1 pr. gang (max 2,0)			1,0 pr. gymnast 0,1 pr. gang 0,2 pr. gang (max 0,6) 0,1 pr. gang (max 2,0)			0,5 pr. gymnast - 0,1 pr. gang (max 2,0)		
- Overtrædelse af gulvareal									
- Bevægelser ikke i overensstemmelse med musikken									
- Dynamisk udførelse									

8.4.5 UDFØRELSESBONUS

Hvis guldserien eller dele af den er udført med fremragende færdigheder, og den er særlig flot præsenteret, kan holdet tildeles en bonus på 0,1-0,3 på hver dommers egen E-karakter.

Bonus på 0,1-0,3 pr. hold på hver enkelt E dommers egen karakter

8.4.6 OVERDOMMER (E1) FRADRAG

Overdommerfradrag tages fra den samlede disciplinkarakter.

8.4.6.1 Afbrydelse af serie

LIGA - 1,0

DK - 1,0

REG - 1,0

Hvis en gymnast stopper udførelsen og forlader gulvarealet, vil der ske et **fradrag pr. gymnast**.

8.4.6.2 Ukorrekt tid

LIGA - 0,3/2,0

DK - 0,2/2,0

REG - 0,1/2,0

- Tidtagningen starter med musikken og slutter, når den sidste bevægelse er udført. **Er serien for kort/lang gives fradrag på 0,1-0,3 afhængigt af rækken. Er serien >15 sekunder for kort gives fradrag på 2,0.**
- Elementer der er udført efter tidsgrænsen, vil blive anerkendt og evalueret.

8.4.6.3 Ukorrekt musik

LIGA - 0,3

DK - 0,2

REG - 0,1

- Den fulde præsentation af serien skal udføres til valgfri musik.
- Musikken skal være instrumental uden sang. Dette betyder ingen ord, selvom det ikke vides, hvad ordene betyder. Menneskestemmer kan blive brugt som instrument, f.eks. nynnen eller fløjten.

8.4.6.4 *Ukorrekt påklædning* LIGA - 0,3 DK - 0,2 REG - 0,1
Hvis en gymnast eller træners påklædning ikke er i overensstemmelse med pkt. 6.2 og 6.3, vil der blive foretaget fradrag. **Fradraget tages én gang.**

8.4.6.5 *Ikke respektere konkurrencekrav* LIGA - 0,3 DK - 0,2 REG - 0,1
Hvis disciplinens krav (pkt. 8.1) ikke overholdes, kan det resultere i fradrag. **Fradraget tages pr. Tilfælde.**

8.4.6.6 *Træner giver verbal eller visuel instruks* LIGA - 0,3 DK - 0,2 REG - 0,1
a) Det er ikke tilladt for trænerne at give nogen som helst former for verbale eller visuelle instrukser under den rytmiske guldserie. **Fradraget gives én gang.**
b) I tilfælde af at træneren vil have afbrudt serien på grund af tekniske årsager, skal der tages omgående kontakt til overdommeren (E1), så snart problemet opstår. Hvis E1 mener, at holdet er berettiget til at foretage et nyt forsøg, vil serien blive bedømt på ny.

8.4.7 OPSUMMERING AF OVERDOMMERFRADrag

Overdommerfradrag	LIGA	Danmarksserien	Regionsrækken
Afbrydelse af serie	1,0 pr. gymnast	1,0 pr. gymnast	1,0 pr. gymnast
Ukorrekt tid - Under/overtid - > 15 sek. for kort	0,3 én gang 2,0 én gang	0,2 én gang 2,0 én gang	0,1 én gang 2,0 én gang
Musik - Fravær af musik - Musik med sang/vokal	0,3 én gang	0,2 én gang	0,1 én gang
Ukorrekt påklædning jf. pkt. 6.2 og 6.3	0,3 én gang	0,2 én gang	0,1 én gang
Ikke respekterer konkurrence- og/eller disciplinkrav (pkt. 8.1)	0,3 pr. tilfælde	0,2 pr. tilfælde	0,1 pr. tilfælde
Træner giver verbal eller visuel instruktion	0,3 én gang	0,2 én gang	0,1 én gang

9 BANE

9.1 GENERELT

- Hvert hold skal udføre tre forskellige omgange, der udføres til valgfri musik og tidsgrænsen er på 2 minutter og 45 sekunder.
- Alle skal deltage i den rytmiske gulvserie for at kunne deltage i spring på bane, medmindre de er undtaget (af en KTG udpeget læge eller sundhedsfagligt personale) grundet en skade. Sanktion vil være diskvalifikation af holdet.
- Holdet skal være klar ved tilløbsbanen, inden det foregående hold har færdiggjort deres disciplin og disciplinen vil starte, når holdet modtager det grønne flag fra overdommeren (E1).
- Minimum én træner skal være i sikkerheds-/landingsområdet under hele disciplinen. Det er tilladt midlertidigt at træde væk fra dette område.
- Elementer udført efter en pause, et mellemtrin eller et fald vil ikke blive medregnet i C-, D- og E-karakteren.
- Hvis der er flere end tilladte antal gymnaster i en omgang, baseres C-, D- og E-karakteren på de seks første gymnaster (for DK-serien og Regionsrækken træder pkt. 9.1.g i kraft).
- Særlige krav til rækkerne:

LIGA	Danmarksserien	Regionsrækken
Springkombinationer Hver springkombination skal indeholde mindst 3 elementer uden mellemtrin eller pauser. Junior: en omgang må indeholde mindst 2 elementer. Antal gymnaster 6 gymnaster skal deltage i hver omgang. Mixhold skal have det samme antal drenge og piger i hver omgang.	Springkombinationer Hver springkombination skal indeholde mindst 3 elementer uden mellemtrin eller pauser. En omgang må indeholde mindst 2 elementer. U14: to omgange må indeholde mindst 2 elementer. Antal gymnaster Minimum 6 gymnaster skal deltage i hver omgang. Mixhold skal have det samme antal tællende drenge og piger i hver omgang. - Op til to ekstra gymnaster er tilladt i hver omgang. Hvis flere end 6 gymnaster, vil de(n) første gymnast(er) ikke være gældende for karakteren, men skal overholde kravet om ukorrekt rækkefølge (pkt. 9.2.2.2). - Hvis der er flere end 8 gymnaster i en omgang, vil de første 2 gymnaster ikke være gældende for karakteren, hvorefter det vil være de efterfølgende 6 gymnaster der er tællende. En evt. 9. gymnast vil ikke tælle.	Springkombinationer Hver springkombination skal indeholde mindst 2 elementer uden mellemtrin eller pauser. U14: en omgang må indeholde mindst 1 element. U11: to omgange må indeholde mindst 1 element. Antal gymnaster Minimum 6 gymnaster skal deltage i hver omgang. Mixhold skal have det samme antal tællende drenge og piger i hver omgang. - Alle gymnaster må springe i hver omgang. Hvis flere end 6 gymnaster, vil de(n) første gymnast(er) ikke være gældende for karakteren.

9.2 KOMPOSITION

9.2.1 GENERELT

- Det maksimale fradrag for komposition er 2,0. Holdet kan måske opnå højere fradrag end 2,0, men dommerne kan kun give fradrag op til den maksimale grænse.
- Alle elementer med en gyldig sværhedsværdi vil blive vurderet. Dette gælder også i holdomgangen, hvor en gymnast ikke udfører den præcist samme springkombination som flertallet. Her vil de faktisk udførte elementer stadig opfylde kompositionskrav.
- Ethvert element(er), der udføres efter en pause, et fald eller mellemliggende skridt, vil ikke blive vurderet som en del af kompositionen.
- Medmindre andet er angivet, bliver alle kompositionsfradrag taget til overvejelse, undtaget når der er mindre end seks gymnaster i omgangen. I dette tilfælde vil der ikke blive foretaget fradrag for den manglende gymnast under pkt. 9.2.2.
- Ved dobbelt- eller trippelroterende spring med færre end tre skruer i holdomgangen, skal gymnasterne udføre det samme antal skruer i hver rotation.
- Holdet skal vise en bred variation i de valgte springkombinationer

9.2.2 DEFINITIONER AF KOMPOSITIONSFRADRAG

9.2.2.1 *Manglende holdomgang*

LIGA - 0,2

DK - 0,1

REG - 0,1

I første omgang skal hver gymnast udføre den præcis samme springkombination. Dette kaldes for holdomgangen. **Fradraget er pr. gymnast for manglende holdomgang.**

9.2.2.2 *Ukorrekt rækkefølge*

LIGA - 0,1

DK - 0,1

I 2. og 3. omgang skal gymnasterne fastholde eller øge sværheden inden for hver enkelt omgang. Inden for hver omgang skal enkeltsaltoer udføres før dobbeltsaltoer og dobbeltsaltoer før trippelsaltoer. Inden for hver rotationskategori skal springene udføres med fastholdt eller stigende sværhedsværdi. **Fradraget tages hver gang der er ukorrekt rækkefølge.**

9.2.2.3 *Gentagelse*

LIGA - afsluttende element 0,2

DK - springkombination 0,2

REG - springkombination 0,1

Hvis en gymnast udfører det præcist samme afsluttende element/springkombination, som i en anden omgang, vil der blive foretaget et **fradrag pr. gang**. Omgangen hvor det afsluttende element/springkombinationen udføres flest gange er fri for fradrag.

9.2.2.4 *Mangel på forlæns eller baglæns omgang*

LIGA - 0,2

DK - 0,1

REG - 0,1

Holdet skal udføre mindst en omgang, hvor alle elementer er forlæns, og en omgang, hvor alle elementer er baglæns. Fradraget er baseret på den omgang som kommer tættest på at opfylde kravet. **Fradraget er pr. gymnast for manglende forlæns eller baglæns omgang.**

9.2.2.5 *Ujævnt flow*

LIGA - 0,1

DK - 0,1

To gymnaster skal være i bevægelse på samme tid, men det er ikke tilladt at næste gymnast starter det første element, inden den forrige gymnast har fuldført sit sidste element. **Fradraget er pr. gang.**

9.2.2.6 *Ikke opfyldt skruekrav*

LIGA - 0,2

DK - 0,2

Holdet skal udføre en omgang, hvor alle gymnaster udfører en springkombination med minimum 360° skrue. Fradraget baseres på den omgang som kommer tættest på at opfylde kravet. **Fradraget er pr. gymnast.**

9.2.2.7 *Ikke opfyldt krav om dobbelt/trippelsaltoer*

LIGA - 0,2

Ligahold skal udføre en omgang med dobbelt- eller trippelroterende saltoer. Fradraget baseres på den omgang som kommer tættest på at opfylde kravet. **Fradraget er pr. gymnast.**

9.2.2.8 *Manglende elementer*

LIGA - 0,3

DK - 0,2

REG - 0,1

I tilfælde af at en gymnast udfører færre gyldige elementer end påkrævet i springkombinationen (jf. pkt. 9.1.g), vil der blive foretaget fradrag. Gymnasten skal foretage et legitimt 'forsøg' på at udføre springet, og prøve på at opnå sværhedsværdien. Resultatet er ikke afgørende, når der foretages et legitimt forsøg. Hvis der udføres et legitimt forsøg, medfører det ikke fradrag for manglende element, selvom springet f.eks. ikke landes med fødder først.

Fradraget tildeles enhver given omgang, hvor der er færre end det påkrævede antal elementer. Fradraget bruges ikke, hvis der udføres en anden springkombination end flertallet i holdomgangen, så længe antallet af udførte elementer opfylder kravet. I tilfælde af gennemløb vil kompositionsfradraget for manglende element ikke blive taget. **Fradraget tages pr. element.**

9.2.3 OPSUMMERING AF KOMPOSITIONSFRADRAG

Kompositionsfradrag	LIGA	Danmarksserien	Regionsrækken
Manglende holdomgang	0,2 pr. gymnast	0,1 pr. gymnast	0,1 pr. gymnast
Ukorrekt rækkefølge	0,1 pr. gang	0,1 pr. gang	-
Gentagelse	0,2 pr. gang (afsluttende spring)	0,2 pr. gang (springkombination)	0,1 pr. gang (springkombination)
Mangel på forlæns/baglæns omgang	0,2 pr. gymnast	0,1 pr. gymnast	0,1 pr. gymnast
Ujævnt flow	0,1 pr. gang	0,1 pr. gang	-
Ikke opfyldt skruekrav	0,2 pr. gymnast	0,2 pr. gymnast	-
Ikke opfyldt dobbelt/-trippelkrav (kun LIGA)	0,2 pr. gymnast	-	-
Manglende elementer	0,3 pr. element	0,2 pr. element	0,1 pr. element

9.3 SVÆRHED (ÅBEN SKALA)

9.3.1 GENERELT

- Valget af elementer i springkombinationerne bør aldrig tilsidesætte stil og teknisk præcision til fordel for sværheden og bør altid følge gymnasternes kunnen og formåen.
- Sværheden på hver springkombination er ikke begrænset.
- Springkombinationens sværhedsværdi udregnes ud fra de to forskellige elementer med den højeste sværhedsværdi.
- Sværhedsværdien for hver omgang udregnes ved at tage summen af alle gymnasters springkombinationer. Holdets sværhedsværdi beregnes ved at tage gennemsnittet af de tre omgange og runde ned til nærmeste 0,1.
- Sværhedsværdien for dobbelt- og trippelsaltoer defineres ud fra den laveste kropsposition. F.eks. strakt i første salto og hoftebøjet i anden salto vil få sværhedsværdien for en dobbelt hoftebøjet salto.
- Sværhedsværdierne for alle gyldige basiselementer findes i Appendix A3. Elementerne skal overholde definitionerne i Appendix A5.
- Det er tilladt at udføre elementer som ikke har en kode eller symbol, hvis sværhedsværdien kan beregnes ved hjælp af basiselementernes værdi og tillægsværdier for skruer.

9.3.2 SPECIELLE SVÆRHEDSVÆRDIER I FORSKELLIGE KONKURRENCERÆKKER

- I Regionsrækken er det ikke tilladt at lave dobbeltroterende elementer. Sværhedsværdien for et dobbeltroterende element er derfor nul.
- I Danmarksserien er det ikke tilladt at lave trippelroterende elementer. Sværhedsværdien for et trippelroterende element er derfor nul.
- Til Efterskole Mesterskabet i A-rækken er det tilladt at lave trippelrotationer.
- Til Efterskole Mesterskabet i B-rækken er det tilladt at lave dobbeltrotationer.

9.3.3 HVORNÅR HALVERES SVÆRHEDSVÆRDIEN

Alle elementer og springkombinationer vurderes ud fra, hvad der faktisk udføres. Elementer eller springkombinationer kan få halveret sværhedsværdien i følgende tilfælde:

- **Træneren udfører elementet:** Hvis en træner giver et kraftigt skub/støtte for at korrigere et tydeligt tab af højde eller rotation i svævefasen, vil elementets sværhedsværdi blive halveret. Et kraftigt skub/støtte defineres som en støtte, der bærer størstedelen af gymnastens kropsvægt eller tydeligt ændrer gymnastens højde og/eller rotation.

9.3.4 HVORNÅR GIVER ET ELEMENT ELLER EN SPRINGKOMBINATION NUL I SVÆRHEDSVÆRDI

Alle elementer og springkombinationer vurderes ud fra, hvad der faktisk udføres. Elementer eller springkombinationer kan vurderes til at give nul i sværhedsværdi i følgende tilfælde:

- **Ikke fødder først:** Hvis gymnasten lander uden at fødderne har kontakt med underlaget før nogen anden del af kroppen.
- **Underroteret fald:** Hvis gymnasten lander med fødderne først, men falder underroteret i samme bevægelse, inden der tages nogen skridt.
- **Sammenstyrtende fald:** Hvis gymnasten lander med fødderne først, men falder sammen med en fuldstændig bøjning i hofte- eller knæled.
- **Elementer udført efter pause:** Alle elementer udført efter en pause, et fald eller mellemtrin tæller ikke med i sværhedsværdien.
- **Gennemløb:** Vil blive vurderet til nul i sværhedsværdi.
- **Træneren udfører elementet:** Enhver støtte/hjælp fra en træner i afsætsfasen.
- **Fejl i holdomgangen:** I tilfælde hvor en gymnast udfører en anden springkombination end størstedelen af holdet, vil hele springkombinationen for den pågældende gymnast være nul.
- **Udførelse af ikke-tilladte spring:** Hvis en gymnast udfører et dobbelt- eller trippelroterende spring i en række hvor dette ikke er tilladt.

I tvivlstilfælde vil det altid komme gymnasten til gode.

9.3.5 BASISELEMENTER

Gruppe 1 - Forlæns			
Basiselement	LIGA	DK	REG
Vejrmølle	0,10	0,10	0,10
Kraftspring	0,20	0,20	0,20
Flyvespring	0,20	0,20	0,20
Lukket salto	0,20	0,20	0,20
Hoftebøjet salto	0,20	0,20	0,20
Strakt salto	0,30	0,30	0,30
Dobbeltsalto lukket	1,20	1,20	-
Dobbeltsalto hoftebøjet	1,40	1,40	-
Dobbeltsalto strakt	1,60	1,60	-

Gruppe 2 - Baglæns			
Basiselement	LIGA	DK	REG
Rondat	0,10	0,10	0,10
Flik-flak	0,20	0,20	0,20
Whipback	0,30	0,30	0,30
Lukket salto	0,20	0,20	0,20
Hoftebøjet salto	0,20	0,20	0,20
Strakt salto	0,30	0,30	0,30
Dobbeltsalto lukket	0,80	0,80	-
Dobbeltsalto hoftebøjet	0,90	0,90	-
Dobbeltsalto strakt	1,10	1,10	-
Trippelsalto lukket	1,60	-	-
Trippelsalto hoftebøjet	1,90	-	-

9.3.6 TILLÆGSVÆRDIER

- 0,1 for hver halve skrue (180°) på enkelt- og dobbeltsaltoer
- 0,2 for hver halve skrue (180°) i trippelsaltoer
- 0,1 for at skrue 1080° og for hver ekstra hele skrue

9.4 UDFØRELSE

9.4.1 GENERELT

- Udførelseskarakteren for hver omgang beregnes ved at tage summen af udførelsesfradragene for hver enkelt gymnast og trække fra 10,0. Hver E-dommer afgiver en enkelt karakter, som er gennemsnittet af de tre karakterer (en for hver omgang), nedrundet til nærmeste 0,1.
- Nogle fradrag henviser til hele springkombinationen, mens andre er relateret til bestemte elementer.

9.4.2 DEFINITIONER AF UDFØRELSESFRADRAG

9.4.2.1 *Kropspositioner i saltoer*

LIGA

DK

REG

Lukket, hoftebøjet eller strakt kropsposition i saltoer skal udføres med en klar og defineret kropsposition (se Appendix A6, pkt. 1.1), hvor fødder og ben er samlet samt fodled strakte. Dobbelt- og trippelsaltoer regnes som et element.

Fradrag på 0,1-0,3 pr. gymnast/element for fejl i knæ og/eller hofte

Fradrag på 0,1 pr. gymnast/element for krydsede/spredte ben

Fradrag på 0,1 pr. gymnast/element for hovedfejl

Fradrag på 0,1 pr. gymnast/element for fodfejl

9.4.2.2 *Kropspositioner i andet end saltoer*

LIGA

DK

REG

Elementer (ikke saltoer) skal udføres med en klar og defineret kropsposition, hvor fødder og ben holdes samlet (hvor det er passende) samt fodled strakte.

Fradrag på 0,1-0,3 pr. gymnast/element for fejl i knæ og/eller hofte

Fradrag på 0,1 pr. gymnast/element for krydsede/spredte ben, hoved- eller fodfejl

Fradrag på 0,2 pr. gymnast/element for bøjede arme

Fradrag på 0,1 pr. gymnast/element for kun at røre med én hånd

9.4.2.3 *Skruer*

LIGA

DK

REG

Afsætsfasen skal være klar og tydelig med hoften pegende fremad i afsættet. Skruen skal være fuldendt inden de sidste 90° rotation af saltoen. Armene skal være tæt på kroppen eller i skruens rotationsakse.

Fradrag på 0,1-0,2 pr. gymnast/element for at starte skruen for tidligt

Fradrag på 0,1 pr. gymnast/element for ikke at være færdig med skruen i god tid

Fradrag på 0,2 pr. gymnast/element for over-/underrotation af skruen (>30°)

Fradrag på 0,1 pr. gymnast/element for ikke at have armene tæt på kroppen eller i skruens rotationsakse

9.4.2.4 *Mangel på fremdrift*

LIGA

DK

REG

Springkombinationen skal fastholde eller øge energien. **Fradrag på 0,1, 0,3 eller 0,5 pr. gymnast**

9.4.2.5 *Højde på afsluttende salto*

LIGA

DK

REG

Den afsluttende salto skal udføres i en passende højde (se Appendix A6 pkt. 1.3). **Fradrag på 0,1-0,3 pr. gymnast ved for lav afsluttende salto**

- 9.4.2.6 Landingsposition** LIGA DK REG
 Kropspositionen ved landing skal være oprejst. En smule bøjede ben (>135°) og en smule bøjet hofte (>135°) er tilladt for at absorbere landingen. Se Appendix A6, pkt. 1.4.
Fradrag på 0,1-0,3 pr. gymnast for hofte og/eller knæbøjning mindre end 135°
- 9.4.2.7 Landing af afsluttende element i landingszonen** LIGA DK
 Gymnasterne bør lande deres sidste element indenfor den afmærkede landingszone (1,5 x 3,0 m). Det er tilladt at træde udenfor landingszonen efter den første kontakt, uden der gives fradrag.
Fradrag på 0,1 pr. gymnast for at røre udenfor landingszonen
Fradrag på 0,3 pr. gymnast for at lande helt udenfor landingszonen
- 9.4.2.8 Kontrol i landing** LIGA DK REG
 Landingen skal være kontrolleret, men må bevæge sig i springets retning, så længe det er under kontrol. Det er tilladt at tage et lille skridt væk fra redskabet, så længe bendelingen ikke er mere end 60°. Yderligere skridt (efter balance) for at forlade landingszonen er tilladt uden fradrag. Der er ikke krav om at samle fødderne efter der er opnået kontrol i landingen. Der gives ikke fradrag for bevægelse af andre kropsdele. (Se appendix A6, pkt. 1.6)
Fradrag på 0,1 pr. gymnast for en lille balancekorrektur. F.eks. et enkelt skridt eller hop væk fra redskabet, hvor der er mere end 60° bendeling eller begge fødder flyttes fra landingsstedet. (IKKE gældende for Regionsrækken)
Fradrag på 0,2 pr. gymnast for en moderat balancekorrektur. F.eks. et enkelt skridt eller hop mod redskabet eller til siden. (IKKE gældende for Regionsrækken)
Fradrag på 0,3 pr. gymnast for en stor eller flere balancekorrektioner. F.eks. flere skridt i alle retninger
Fradrag på 0,5 pr. gymnast for let berøring af landingsmatten eller redskabet med hænder/knæ uden vægt
Fradrag på 1,0 pr. gymnast for at falde
- 9.4.2.9 Trænerens indgriben** LIGA DK REG
 Træneren er der som udgangspunkt kun for at undgå skader, og skal reagere i tilfælde af farlige situationer. Der gives kun fradrag for hjælp til udførelse hvis trænerens indgriben fører til at gymnasten lander med fødderne først.
Fradrag på 0,5 pr. gymnast for støtte
Fradrag på 1,0 pr. gymnast for hjælp til udførelse
- 9.4.3 SPECIELLE FRADRAG**
- 9.4.3.1 Gennemløb** LIGA - 3,0 DK - 3,0 REG - 1,5
 I tilfælde af at en gymnast løber igennem uden at forsøge at udføre et genkendeligt element eller helt uden at udføre nogen elementer, vil der blive foretaget fradrag. I dette tilfælde vil der ikke blive taget andre udførelsesfradrag. **Fradraget tages pr. gang.**
- 9.4.3.2 Forkert antal gymnaster** LIGA - 3,0 DK - 3,0 REG - 1,5
 I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster i en omgang - eller der ikke er det samme antal drenge og piger på et mixhold - vil der blive foretaget fradrag.
Fradrag tages pr. manglende/ekstra gymnast.

9.4.4 OPSUMMERING AF UDFØRELSESFRADRAG

Udførelsesfradrag	LIGA			Danmarksserien			Regionsrækken		
	0,1	0,2	0,3+	0,1	0,2	0,3+	0,1	0,2	0,3+
Kropspositioner i saltoer - Fejl i knæ og/eller hofte - Spredte/krydsede ben - Hovedfejl - Fodfejl	X X X X	X	X	X X X X	X	X	X X X X	X	X
Kropspositioner i andet end saltoer - Fejl i knæ og hofte - Krydsede/spredte ben, hoved- eller fodfejl - Bøjede arme - Kun berøring med én hånd	X X X	X X	X	X X X	X X	X	X X X	X X	X
Skruer - Starte skruen for tidligt - Ikke færdig med skruen i god tid - Over-/underrotation af skruen (>30°) - Arme ikke tæt på kroppen eller skrueakse	X X X	X X		X X X	X X		X X X	X X	
Mangel på fremdrift	X		0,3 - 0,5	X		0,3 - 0,5	X		0,3 - 0,5
For lav afsluttende salto	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Landingsposition	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Landing af afsluttende element i landingszonen - Rører udenfor landingszonen - Landing udenfor landingszonen	X		X	X		X			
Kontrol i landing - Lille skridt/hop væk fra redskabet - Skridt/hop mod redskabet - Flere skridt - Let berøring med hænder/knæ uden vægt - Fald	X	X	X 0,5 1,0	X	X	X 0,5 1,0			X 0,5 1,0
Trænerens indgriben - Støtte - Hjælp til udførelse			0,5 1,0			0,5 1,0			0,5 1,0
Specielle fradrag - Gennemløb - Forkert antal gymnaster			3,0 3,0			3,0 3,0			1,5 1,5

9.4.5 UDFØRELSESBONUS

Hver dommer har mulighed for at give en bonus på 0,1 – 0,3. Udførelsesbonus gives kun, hvis følgende kriterier er opfyldt i mindst én runde:

- Identisk teknik mellem gymnasterne
- Alle landingerne er oprejste og i kontrol

9.4.6 OVERDOMMERFRADrag

Overdommerfradraget tages fra den samlede disciplinkarakter.

- 9.4.6.1 Ukorrekt tid** LIGA - 0,3 DK - 0,2 REG - 0,1
Tidsfristen er på 2 minutter og 45 sekunder. Tidtagningen starter med musikken og slutter, når sidste gymnast lander det afsluttende element i tredje omgang. Elementer udført efter tidsgrænsen vil stadig blive vurderet. **Fradraget tages ved overtid**
- 9.4.6.2 Ukorrekt påklædning** LIGA - 0,3 DK - 0,2 REG - 0,1
Hvis en gymnast eller træners påklædning ikke er i overensstemmelse med pkt. 6.2 og 6.3, vil der blive foretaget fradrag. **Fradraget tages én gang**
- 9.4.6.3 Ikke reagere i farlige situationer** LIGA - 0,5 DK - 0,5 REG - 0,5
Hvis træneren ikke reagerer i en potentielt farlig situation. Fradraget gives hvis en gymnast kommer ned med hoved eller skuldre/bryst først uden en tydelig reaktion og forsøg på at afværge dette fra træneren. **Fradraget tages pr. gang**
- 9.4.6.4 Ikke respektere konkurrencekrav** LIGA - 0,3 DK - 0,2 REG - 0,1
Hvis disciplinens krav (pkt. 9.1) ikke overholdes, kan det resultere i fradrag. **Fradraget tages pr. tilfælde**

9.4.7 OPSUMMERING AF OVERDOMMERFRADrag

Overdommerfradrag	LIGA	Danmarksserien	Regionsrækken
Ukorrekt tid	0,3 én gang	0,2 én gang	0,1 én gang
Ukorrekt påklædning jf. pkt. 6.2 og 6.3	0,3 én gang	0,2 én gang	0,1 én gang
Ikke reagere i farlige situationer	0,3 pr. gang	0,2 pr. gang	0,1 pr. gang
Ikke respekterer konkurrence- og/eller disciplinkrav (pkt. 9.1)	0,3 pr. tilfælde	0,2 pr. tilfælde	0,1 pr. tilfælde

10 TRAMPET

10.1 DISCIPLINKRAV

- Hvert hold skal udføre tre forskellige omgange, der udføres til valgfri musik og tidsgrænsen er på 2 minutter og 45 sekunder.
- Alle skal deltage i den rytmiske gulvserie for at kunne deltage i spring på trampet, medmindre de er undtaget (af en KTG udpeget læge eller sundhedsfagligt personale) grundet en skade. Sanktion vil være diskvalifikation af holdet.
- Holdet skal være klar ved tilløbsbanen, inden det foregående hold har færdiggjort deres disciplin og disciplinen vil starte, når holdet modtager det grønne flag fra overdommeren (E1).
- To trænere skal være i landingsområdet under hele disciplinen. Det er tilladt midlertidigt at træde væk fra dette område.
- Hvis der er flere end tilladte antal gymnaster i en omgang, baseres C-, D- og E-karakteren på de seks første gymnaster (for DK-serien og Regionsrækken træder pkt. 10.1.f i kraft).
- Særlige krav til rækkerne:

LIGA	Danmarksserien	Regionsrækken
Antal gymnaster 6 gymnaster skal deltage i hver omgang. Mixhold skal have det samme antal drenge og piger i hver omgang.	Antal gymnaster Minimum 6 gymnaster skal deltage i hver omgang. Mixhold skal have det samme antal tællende drenge og piger i hver omgang. - Op til to ekstra gymnaster er tilladt i hver omgang. Hvis flere end 6 gymnaster, vil de(n) første gymnast(er) ikke være gældende for karakteren, men skal overholde kravet om ukorrekt rækkefølge (pkt. 10.2.2.2). - Hvis der er flere end 8 gymnaster i en omgang, vil de første 2 gymnaster ikke være gældende for karakteren, hvorefter det vil være de efterfølgende 6 gymnaster der er tællende. En evt. 9. gymnast vil ikke tælle.	Antal gymnaster Minimum 6 gymnaster skal deltage i hver omgang. Mixhold skal have det samme antal tællende drenge og piger i hver omgang. Alle gymnaster må springe i hver omgang. Hvis flere end 6 gymnaster, vil de(n) første gymnast(er) ikke være gældende for karakteren.

10.2 KOMPOSITION

10.2.1 GENERELT

- Det maksimale fradrag for komposition er 2,0. Holdet kan måske opnå højere fradrag end 2,0, men dommerne kan kun give fradrag op til den maksimale grænse.
- Alle elementer med en gyldig sværhedsværdi vil blive vurderet. Dette gælder også i holdomgangen, hvor en gymnast ikke udfører det præcist samme element som flertallet. Her vil de faktisk udførte elementer stadig opfylde kompositionskrav.
- Medmindre andet er angivet, bliver alle kompositionsfradrag taget til overvejelse, undtaget når der er mindre end 6 gymnaster i omgangen. I dette tilfælde vil der ikke blive foretaget fradrag for den manglende gymnast under pkt. 10.2.2.
- Ved dobbelt- eller trippelroterende spring med færre end tre skruer i holdomgangen, skal gymnasterne udføre det samme antal skruer i hver rotation.
- Holdet skal vise bred variation i de valgte spring.

10.2.2 DEFINITIONER AF KOMPOSITIONSFRADrag

- 10.2.2.1 Manglende holdomgang** LIGA - 0,2 DK - 0,2 REG - 0,1
I første omgang skal alle gymnaster udføre det præcist samme element. Dette kaldes for holdomgangen. **Fradraget er pr. gymnast for manglende holdomgang.**
- 10.2.2.2 Ukorrekt rækkefølge** LIGA - 0,1 DK - 0,1
I 2. og 3. omgang skal gymnasterne fastholde eller øge sværheden inden for hver enkelt omgang. Inden for hver omgang skal enkeltsaltoer udføres før dobbeltsaltoer og dobbeltsaltoer før trippelsaltoer. Inden for hver rotationskategori skal springene udføres med fastholdt eller stigende sværhedsværdi. **Fradraget tages hver gang der er ukorrekt rækkefølge.**
- 10.2.2.3 Gentagelse af element** LIGA - 0,2 DK - 0,2 REG - 0,1
Hvis en gymnast udfører det præcist samme element, som i en anden omgang, vil der blive foretaget et **fradrag pr. gang**. Omgangen, hvor elementet udføres flest gange, er fri for fradrag.
- 10.2.2.4 Ujævnt flow** LIGA - 0,1 DK - 0,1
To gymnaster skal være i bevægelse på samme tid, men det er ikke tilladt at næste gymnast starter sit element, inden den forrige gymnast har fuldført sit element. **Fradraget er pr. gang.**
- 10.2.2.5 Ikke opfyldt skrukrav** LIGA - 0,2 DK - 0,2 REG - 0,1
LIGA: Seniorhold skal udføre en omgang med min. 540° skruer. Juniorhold skal udføre en omgang med min. 540° på enkeltsalto eller dobbelt-/trippelsalto med 180°.
DK-serien: Senior- og juniorhold skal udføre en omgang med min. 540° på enkeltsalto eller 180° på dobbeltsalto. U14-hold skal udføre en omgang med min. 360° på enkeltsalto eller 180° på dobbeltsalto.
Regionsrækken: Junior- og U14-hold skal udføre en omgang med min. 360°. U11-hold skal udføre en omgang med min. 180°.
OBS: Tsukahara med mindst 360° skruer og Kasamatsu opfylder også dette krav. Derudover skal skruerne udføres efter hænderne har berørt redskabet.

Fradraget er baseret på den omgang, der er tættest på at opfylde kravet.
- 10.2.2.6 Ikke opfyldt krav om dobbelt-/trippel** LIGA - 0,2
Ligahold skal udføre mindst en omgang der indeholder dobbelt- eller trippelsaltoer. Dobbelt- og trippelsaltoer er tællende fra afsæt i trampet til landing. Tshukahara, Kasamatsu og overslag salto tæller som dobbeltroterende. Dobbelt Tshukahara, dobbelt Kasamatsu og overslag dobbeltsalto tæller som trippelroterende. Fradraget baseres på den omgang der kommer tættest på at opfylde kravet. **Fradraget er pr. gymnast.**
- 10.2.2.7 Manglende omgang med/uden redskab** LIGA - 0,2 DK - 0,2 REG - 0,1
Holdet skal udføre mindst en omgang med redskab (Pegasus) og en omgang uden. Fradraget vil ikke blive anvendt, hvis en gymnast laver et legitimt forsøg på et spring, men mislykkes og dermed ikke opnår en gyldig sværhedsværdi. **Fradraget er pr. gymnast.**

10.2.3 OPSUMMERING AF KOMPOSITIONSFRADrag

Kompositionsfradrag	LIGA	Danmarksserien	Regionsrækken
Manglende holdomgang	0,2 pr. gymnast	0,1 pr. gymnast	0,1 pr. gymnast
Ukorrekt rækkefølge	0,1 pr. gang	0,1 pr. gang	-
Gentagelse	0,2 pr. gang	0,2 pr. gang	0,1 pr. gang
Ujævnt flow	0,1 pr. gang	0,1 pr. gang	-
Ikke opfyldt skruekrav	0,2 pr. gymnast	0,2 pr. gymnast	0,1 pr. gymnast
Ikke opfyldt dobbelt/trippelsaltoer (KUN LIGA)	0,2 pr. gymnast	-	-
Manglende omgang med/uden redskab	0,2 pr. gymnast	0,2 pr. gymnast	0,1 pr. gymnast

10.3 SVÆRHED (ÅBEN SKALA)

10.3.1 GENERELT

- Valg af elementer bør aldrig tilsidesætte stil og teknisk præcision til fordel for sværheden og bør altid følge gymnasternes kunnen og formåen.
- Sværheden på hver springkombination er ikke begrænset.
- Sværhedsværdien for hver omgang udregnes ved at tage summen af alle gymnasters springkombinationer. Holdets sværhedsværdi beregnes ved at tage gennemsnittet af de tre omgange og runde ned til nærmeste 0,1
- Sværhedsværdien for dobbeltsaltoer defineres ud fra den laveste kropsposition. F.eks. strakt i første salto og hoftebøj i anden salto vil få sværhedsværdien for en dobbelt hoftebøjet salto.
- Sværhedsværdi for alle gyldige basiselementer findes i Appendix A4. Elementer skal overholde definitionerne i Appendix A5.
- Det er tilladt at udføre elementer som ikke har en kode eller symbol, hvis sværhedsværdien kan beregnes ved hjælp af basiselementernes værdi og tillægsværdier for skruer.

10.3.2 SPECIELLE SVÆRHEDSVÆRDIER I FORSKELLIGE KONKURRENCERÆKKER

- I Regionsrækken er det ikke tilladt at lave dobbeltroterende elementer. Sværhedsværdien for et dobbeltroterende element er derfor nul.
- I Danmarksserien er det ikke tilladt at lave trippelroterende elementer. Sværhedsværdien for et trippelroterende element er derfor nul.
- Til Efterskole Mesterskabet i A-rækken er det tilladt at lave trippelrotationer
- Til Efterskole Mesterskabet i B-rækken er det tilladt at lave dobbeltrotationer

10.3.3 HVORNÅR GIVER ET ELEMENT HALV SVÆRHED

Alle elementer vurderes ud fra, hvad der faktisk udføres. Elementer kan få halveret sværhedsværdien i følgende tilfælde:

- **Træneren udfører elementet:** Hvis en træner giver et kraftigt skub/støtte for at korrigere et tydeligt tab af højde eller rotation i svævefasen, vil elementets sværhedsværdi blive halveret. Et kraftigt skub/støtte defineres som en støtte, der bærer størstedelen af gymnastens kropsvægt eller tydeligt ændrer gymnastens højde og/eller rotation.

10.3.4 HVORNÅR GIVER ET ELEMENT ELLER EN SPRINGKOMBINATION NUL I SVÆRHEDSVÆRDI

Alle elementer vurderes ud fra, hvad der faktisk udføres. Elementer kan vurderes til at give nul i sværhedsværdi i følgende tilfælde:

- **Ikke fødder først:** Hvis gymnasten lander uden at fødderne har kontakt med underlaget før nogen anden del af kroppen.
- **Underroteret fald:** Hvis gymnasten lander med fødderne først, men falder underroteret i samme bevægelse, inden der tages nogen skridt.
- **Sammenstyrtende fald:** Hvis gymnasten lander med fødderne først, men falder sammen med en fuldstændig bøjning i hofte- eller knæled.
- **Gennemløb:** Vil blive vurderet til nul i sværhedsværdi.
- **Træneren udfører elementet:** Enhver støtte/hjælp fra en træner i afsætsfasen.
- **Fejl i holdomgangen:** I tilfælde hvor en gymnast udfører et andet element end størstedelen af holdet, vil hele elementet for den pågældende gymnast være nul.
- **Udførelse af ikke-tilladte spring:** Hvis en gymnast udfører et dobbelt- eller trippelroterende spring i en række hvor dette ikke er tilladt.

I tvivlstilfælde vil det altid komme gymnasten til gode.

10.3.5 BASELEMENTER

Gruppe 1 - med redskab			
Basiselement	LIGA	DK	REG
Mølleoverslag	0,30	0,30	0,30
Overslag	0,40	0,40	0,40
Overslag salto, lukket	0,90	0,90	-
Overslag salto, hoftebøjet	1,00	1,00	-
Overslag salto, strakt	1,20	1,20	-
Overslag dobbelt lukket ½	1,80	-	-
Overslag dobbelt hoftebøjet ½	2,00	-	-
Overslag dobbelt strakt ½	2,40	-	-
Tsukahara, lukket	0,80	0,80	-
Tsukahara, hoftebøjet	0,90	0,90	-
Tsukahara, strakt	1,10	1,10	-
Tsukahara dobbelt, lukket	1,70	-	-
Tsukahara dobbelt, hoftebøjet	1,90	-	-
Tsukahara dobbelt, strakt	2,10	-	-

Gruppe 2 - uden redskab			
Basiselement	LIGA	DK	REG
Lukket salto	0,10	0,10	0,10
Hoftebøjet salto	0,20	0,20	0,20
Strakt salto	0,30	0,30	0,30
Dobbeltsalto lukket	0,70	0,70	-
Dobbeltsalto hoftebøjet	0,80	0,80	-
Dobbeltsalto strakt	0,90	0,90	-
Trippelsalto lukket ½	1,60	-	-
Trippelsalto hoftebøjet ½	1,80	-	-
Trippelsalto strakt ½	2,10	-	-

10.3.6 TILLÆGSVÆRDIER

- 0,1 for hver halve skrue (180°) på enkelt- og dobbeltsaltoer
- 0,2 for hver halve skrue (180°) på trippelsaltoer
- 0,1 for at skrue 1080° og for hver ekstra hele skrue

10.4 UDFØRELSE

10.4.1 GENERELT

- a) Udførelseskarakteren for hver omgang beregnes ved at tage summen af udførelsesfradragene for hver enkelt gymnast og trække fra 10,0. Hver E dommer afgiver en enkelt karakter, som er gennemsnittet af de tre karakterer (en for hver omgang), nedrundet til nærmeste 0,1.

10.4.2 DEFINITIONER AF UDFØRELSESFRADRAG

10.4.2.1 *Kontakt med redskab*

LIGA

DK

REG

Gymnasterne skal røre redskabet med begge hænder, forlade redskabet ved lodret med udstrakt kropssposition og bruge redskabet til at opnå et tydeligt løft. I tilfælde hvor redskabet ikke berøres se pkt. 10.4.3.1.

Frdrag på 0,1 pr. gymnast for at forlade redskabet for tidligt (IKKE gældende for Regionsrækken)

Frdrag på 0,2 pr. gymnast for at forlade redskabet for sent (IKKE gældende for Regionsrækken)

Frdrag på 0,1-0,3 pr. gymnast for ikke at forlade redskabet med udstrakt kropssposition

Frdrag på 0,2 pr. gymnast for ikke at have strakte arme, når redskabet forlades

Frdrag på 0,1 pr. gymnast for manglende tydeligt løft fra redskabet

Frdrag på 0,6 pr. gymnast for kun at røre med én hånd (IKKE gældende for Regionsrækken)

10.4.2.2 *Kropssposition i saltoer*

LIGA

DK

REG

Lukket, hoftebøjjet eller strakt kropssposition i saltoer skal udføres med en klar og defineret kropssposition (se Appendix A6, pkt. 1.1), hvor fødder og ben er samlet samt fodled strakte. Dobbelt -og trippelsaltoer regnes som et element.

Frdrag på 0,1-0,3 pr. gymnast/element for fejl i knæ og/eller hofte

Frdrag på 0,1 pr. gymnast/element for krydsede/spredte ben

Frdrag på 0,1 pr. gymnast/element for hovedfejl

Frdrag på 0,1 pr. gymnast/element for fodfejl

10.4.2.3 *Skruer*

LIGA

DK

REG

Afsætsfasen skal være klar og tydelig med hoften pegende fremad i afsættet. Skruen skal være fuldendt inden de sidste 90° rotation af saltoen. Armene skal være tæt på kroppen eller i skruens rotationsakse.

Frdrag på 0,1-0,2 pr. gymnast/element for at starte skruen for tidligt

Frdrag på 0,1 pr. gymnast/element for ikke at være færdig med skruen i god tid

Frdrag på 0,2 pr. gymnast/element for over-/underrotation af skruen (>30°)

Frdrag på 0,1 pr. gymnast/element for ikke at have armene tæt på kroppen eller i skruens rotationsakse

10.4.2.4 *Højde på salto*

LIGA

DK

REG

Saltoen skal udføres i en passende højde (se Appendix A6 pkt. 1.3).

Frdrag på 0,1-0,3 pr. gymnast ved for lav salto

- 10.4.2.5 Landingsposition** LIGA DK REG
 Kropspositionen ved landing skal være oprejst. En smule bøjede ben (>135°) og en smule bøjet hofte (>135°) er tilladt for at absorbere landingen. Se Appendix A6, pkt. 1.4.
Fradrag på 0,1-0,3 pr. gymnast for hofte og/eller knæbøjning mindre end 135°
- 10.4.2.6 Landing i landingszonen** LIGA DK
 Gymnasterne bør lande deres sidste element indenfor den afmærkede landingszone (1,5 x 3,0 m). Det er tilladt at træde udenfor landingszonen efter den første kontakt, uden der gives fradrag.
Fradrag på 0,1 pr. gymnast for at røre udenfor landingszonen
Fradrag på 0,3 pr. gymnast for at lande helt udenfor landingszonen
- 10.4.2.7 Kontrol i landing** LIGA DK REG
 Landingen skal være kontrolleret, men må bevæge sig i springets retning, så længe det er under kontrol. Det er tilladt at tage et lille skridt væk fra redskabet, så længe bendelingen ikke er mere end 60°. Yderligere skridt (efter balance) for at forlade landingszonen er tilladt uden fradrag. Der er ikke krav om at samle fødderne efter der er opnået kontrol i landingen. Der gives ikke fradrag for bevægelse af andre kropsdele.
Fradrag på 0,1 pr. gymnast for en lille balancekorrektur. F.eks. et enkelt skridt eller hop væk fra redskabet, hvor bendeling er >60° eller begge fødder flyttes fra landingsstedet. (IKKE gældende for Regionsrækken)
Fradrag på 0,2 pr. gymnast for en moderat balancekorrektur. F.eks. et enkelt skridt eller hop mod redskabet eller til siden. (IKKE gældende for Regionsrækken)
Fradrag på 0,3 pr. gymnast for en stor eller flere balancekorrektioner. F.eks. flere skridt i alle retninger
Fradrag på 0,5 pr. gymnast for let berøring af landingsmatten eller redskabet med hænder/knæ uden vægt
Fradrag på 1,0 pr. gymnast for at falde
- 10.4.2.8 Trænerens indgriben** LIGA DK REG
 Træneren er der som udgangspunkt kun for at undgå skader, og skal reagere i tilfælde af farlige situationer. Der gives kun fradrag for hjælp til udførelse hvis trænerens indgriben fører til at gymnasten lander med fødderne først.
Fradrag på 0,5 pr. gymnast for støtte
Fradrag på 1,0 pr. gymnast for hjælp til udførelse
- 10.4.3 SPECIELLE FRADRAG**
- 10.4.3.1 Gennemløb** LIGA - 3,0 DK - 3,0 REG - 1,5
 I tilfælde af at en gymnast løber igennem uden at forsøge at udføre et genkendeligt element eller helt uden at udføre nogen elementer, vil der blive foretaget fradrag. I dette tilfælde vil der ikke blive taget andre udførelsesfradrag. Hvis en gymnast springer over springbordet uden at have kontakt med hænderne regnes det som et gennemløb. **Fradraget tages pr. gang**
- 10.4.3.2 Forkert antal gymnaster** LIGA - 3,0 DK - 3,0 REG - 1,5
 I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster i en omgang - eller der ikke er det samme antal drenge og piger på et mixhold - vil der blive foretaget fradrag.
Fradrag tages pr. manglende/ekstra gymnast

10.4.4 OPSUMMERING AF UDFØRELSESFRADRAG

Udførelsesfradrag	LIGA			Danmarksserien			Regionsrækken		
	0,1	0,2	0,3+	0,1	0,2	0,3+	0,1	0,2	0,3+
Kontakt med redskab - Forlade redskabet (for tidligt/for sent) - Ikke have udstrakt kropsposition - Ikke have strakte arme - Ingen synlig afvikling - Kun berøring med én hånd	X	X		X	X		X	X	X
	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	X	X		X	X		X	X	
			0,6			0,6			
Kropspositioner - Fejl i knæ og/eller hofte - Spredte/krydsede ben - Hovedfejl - Fodfejl	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	X			X			X		
	X			X			X		
	X			X			X		
Skruer - Starte skruen for tidligt - Ikke færdig med skruen i god tid - Over-/underrotation af skruen (>30°) - Arme ikke tæt på kroppen eller skrueakse	X	X		X	X		X	X	
	X			X			X		
		X			X			X	
	X			X			X		
For lav salto	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Landingsposition	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Landing i landingszonen - Rører udenfor landingszonen - Landing udenfor landingszonen	X			X					
			X			X			
Kontrol i landing - Lille skridt/hop væk fra redskabet - Skridt/hop mod redskabet - Flere skridt - Let berøring med hænder/knæ uden vægt - Fald	X	X		X	X				
			X			X			X
			0,5			0,5			0,5
			1,0			1,0			1,0
Trænerens indgriben - Støtte - Hjælp til udførelse			0,5			0,5			0,5
			1,0			1,0			1,0
Specielle fradrag - Gennemløb - Forkert antal gymnaster			3,0			3,0			1,5
			3,0			3,0			1,5

10.4.5 UDFØRELSESBONUS

Hver dommer har mulighed for at give en bonus på 0,1 - 0,3. Udførelsesbonus gives kun, hvis følgende kriterier er opfyldt i mindst én runde:

- Identisk teknik mellem gymnasterne
- Alle landingerne er oprejste og i kontrol

10.4.6 OVERDOMMERFRADrag

Overdommerfradraget tages fra den samlede disciplinkarakter

- 10.4.6.1 Ukorrekt tid** LIGA - 0,3 DK - 0,2 REG - 0,1
Tidsfristen er på 2 minutter og 45 sekunder. Tidtagningen starter med musikken og slutter, når sidste gymnast lander sit element i tredje omgang. Elementer udført efter tidsgrænsen vil stadig blive vurderet. **Fradraget tages ved overtid**
- 10.4.6.2 Ukorrekt påklædning** LIGA - 0,3 DK - 0,2 REG - 0,1
Hvis en gymnast eller træners påklædning ikke er i overensstemmelse med pkt. 6.2 og 6.3, vil der blive foretaget fradrag. **Fradraget tages én gang**
- 10.4.6.3 Ikke reagere i farlige situationer** LIGA - 0,5 DK - 0,5 REG - 0,5
Hvis træneren/trænerne ikke reagerer i en potentielt farlig situation. Fradraget gives hvis en gymnast kommer ned med hoved eller skuldre/bryst først uden en tydelig reaktion og forsøg på at afværge dette fra træneren. **Fradraget tages pr. gang**
- 10.4.6.4 Ikke respektere konkurrencekrav** LIGA - 0,3 DK - 0,2 REG - 0,1
Hvis disciplinens krav (pkt. 10.1) ikke overholdes, kan det resultere i fradrag. **Fradraget tages pr. tilfælde**

10.4.7 OPSUMMERING AF OVERDOMMERFRADrag

Overdommerfradrag	LIGA	Danmarksserien	Regionsrækken
Ukorrekt tid	0,3 én gang	0,2 én gang	0,1 én gang
Ukorrekt påklædning jf. pkt. 6.2 og 6.3	0,3 én gang	0,2 én gang	0,1 én gang
Ikke reagere i farlige situationer	0,3 pr. gang	0,2 pr. gang	0,1 pr. gang
Ikke respekterer konkurrence- og/eller disciplinkrav (pkt. 10.1)	0,3 pr. tilfælde	0,2 pr. tilfælde	0,1 pr. tilfælde

APPENDIX'S

Appendix A1.1	Rytme - Oversigt over sværheder (LIGA + DK)
Appendix A1.2	Rytme - Oversigt over sværheder (REG)
Appendix A2	Rytme - Beskrivelse af udførelsesfejl
Appendix A3	Bane - Sværhedsværdier
Appendix A4	Trampet - Sværhedsværdier
Appendix A5	Bane & Trampet - Genkendelse af elementer
Appendix A6	Bane & Trampet - Generelle fejl & fradrag
Appendix A7	Trippelgodkendelser
Appendix A8	Forældregodkendelse

APPENDIX A1.1 - LIGA OG DANMARKSSERIEN

For at opnå sværhedsværdien for et element, skal holdet opfylde alle sværhedskravene for elementet. Hele holdet skal udføre det samme sværhedselement på den samme måde (f.eks. alle gymnaster lander på et ben). Spejling er tilladt. Hvis der ikke er nævnt andet, kan holdet selv vælge måden elementet udføres på (f.eks. afsætsretning, afsæt og landing på en eller to fødder, kropspose eller placering af arme og ben)

Sværhedselementerne skal udføres af alle gymnaster på samme tid ifølge koreografien.

Ikke mere end tre skridt (gang eller løb) er tilladt inden et sværhedselement, ifølge koreografien.

Sværhedselementer, der ønskes en værdi for, skal markeres i Tariff Forms.

Strakt krop: I elementer, hvor der er krav om strakt krop, er tolerancen 30° for en overstrakt eller bøjet krop.

Kropspose: I elementer med lodret kropspose er tolerancen 30°. I elementer hvor overkroppen skal være horisontal, måles kropsposen ud fra torso (hoft til indersiden af skulderleddet), tolerance 15°. I elementer hvor overkroppen ikke skal drejes, er tolerancen for drejning 15°. I elementer hvor kroppen skal være horisontal er tolerancen 30°

Bendeling/hoftevinkel/knævinkel: I elementer med varierende krav (f.eks. bendeling eller hofte/knævinkel i hop/balancer osv.) er der en generel tolerance på 15° for vinklen i hofte/knæ og ved bendeling. At vise yderligere fleksibilitet eller mindre hofte/knæ vinkel har ikke en effekt på sværhedsværdien.

Samlede ben/knæ: I elementer med samlede ben/knæ er tolerancen 15°

Strakte ben/hofte: I elementer med krav om strakte ben/hofte er tolerancen 15°

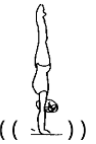
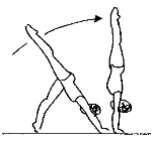
Strakte arme: I elementer med krav om strakte arme er tolerancen 15°

Rotation/skrue: Rotationen/skruen skal være fuldført, målt fra hofte (fra afsæt til landing/start og slut af en pirouette). Tolerancen for enhver under- eller overrotation i starten og/eller slutningen af et element er 45° totalt.

Generelle sværhedskrav for de forskellige elementgrupper er beskrevet under hver elementgruppes skema. I skemaet over sværheder beskriver første kolonne de specifikke sværhedskrav. Nogle af sværhedselementerne har yderligere detaljer beskrevet i elementets celle i tabellen. Billederne er vejledende.

RYTME - OVERSICHT OVER SVÆRHEDER**1 BALANCER****1.1 HÅNDSTØTTEDE BALANCER (HB)**

Der skal udføres en genkendelig figur uden ekstra bevægelser. I en håndstøttet balance holdes kroppen i en statisk position i mindst 2 sekunder. Hvis kroppen eller dele af kroppen som f.eks. benene bevæger sig en anelse, men hænderne ikke bevæger sig opnås sværhedsværdien stadig. Kun hænderne må røre gulvet (undtagelser: HB201, HB203, HB603 og HB803). Benene skal være strakte (undtaget i HB1001). Kropslinjen skal være horisontal ifølge definitionen af elementet

Håndstøttede balancer	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
HB201: samlede ben. HB1001: armene skal være strakte (tolerance 45°) og placeringen af benene skal være over hoftehøjde (45° tolerance på posituren og positionen af benene). HB401: skal overholde samme krav som i HB1001 dog med undtagelse af, at det er tilladt at gå skridt med hænderne. Hvis alle gymnaster står helt stille, vurderes elementet stadig til at være en HB401	HB201  Hovedet på gulvet	HB401  (())			HB1001 
Planche på albuer/brogang HB403: kroppen er støttet på begge hænder på albuer eller strakte arme. Kroppen skal være vandret. Ben samlede eller spredte. HB203/HB603/HB803: Skuldre skal mindst være lige over hænderne (som defineres ved en lige linje gennem centeret af skulderen). Ingen tolerance i højden på det frie ben.	HB203 	HB403  Planche på albuer	HB603  Ben 45° grader fra lodret	HB803  Ben lodret	
Katete HB604/HB804: Samlede eller spredte ben. Begge hænder er placeret ved siden af kroppen tæt ved hoften. At læne sig op ad armene er ikke tilladt.	HB204 	HB404  Samlede ben	HB604  Vinkel mellem ben og gulv 45°	HB804  Vinkel mellem ben og gulv 90°	

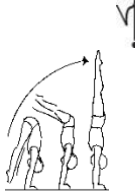
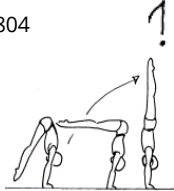
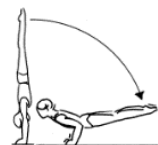
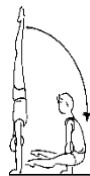
1.2 DYNAMISKE BALANCER - PIROUETTER (DB)

En forlæns pirouette betyder drejning i samme retning som det støttende ben. En baglæns pirouette betyder drejning i den modsatte retning fra det støttende ben. Pirouetten skal udføres på en fod på tå. Rotationen må ikke udføres ved at hoppe. Valgfri placering af det frie ben og arme. Det frie ben og det støttende ben kan være strakt eller bøjet. Antallet af rotationer og højden på det frie ben definerer værdien af element. Det frie ben skal holdes i den korrekte position i mindst $\frac{3}{4}$ af rotationen. En pirouette starter, når det frie ben og hælen er løftet fra gulvet og er færdig når rotationen er slut, hælen på det støttende ben rører gulvet eller det frie ben rører gulvet. Alle gymnaster skal starte med ansigtet vendt i samme retning.

Pirouetter	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Forlæns	DB201   Rotation 360°		DB601   Rotation 540°	DB801   Rotation 720°	
Baglæns	DB202   Rotation 360°		DB602   Rotation 540°	DB802   Rotation 720°	
Forlæns Det frie ben uden håndstøtte 90°. Når det frie ben er bøjet, bruges hælen til at definere vinklen til hoften.			DB603   Rotation 360°	DB804   Rotation 540°	

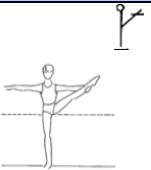
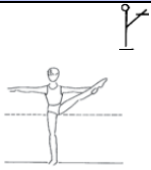
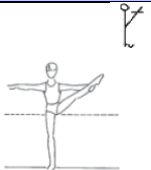
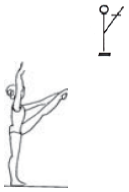
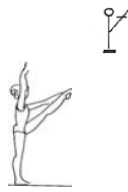
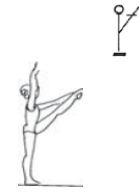
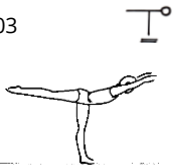
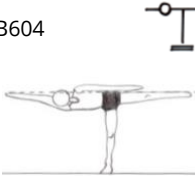
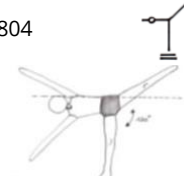
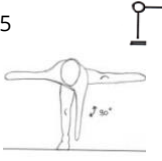
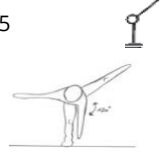
1.3 DYNAMISKE BALANCER - POWER ELEMENTER (DB)

En håndstand som start eller slutposition skal have strakte arme (tolerance 45°), strakte samlede ben og strakt hofte. Der skal være en kontrolleret og kontinuerlig bevægelse, som viser dynamisk styrke. Bevægelsen skal udføres ved brug af muskelstyrke, ikke ved brug af tyngdekraft. Ingen pause ≥ 2 sekunder er tilladt. Ingen fald eller mere end et skridt er tilladt. Start og slutposition skal være klart synlige, men behøver ikke at blive holdt i 2 sekunder. Det er ikke tilladt at have støttende vægt på benene under power elementet.

Power Elementer	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Stem op til håndstand Startposition er valgfri. Med strakte spredte eller samlede ben.			DB604  Spredte ben	DB804  Samlede ben	
Fra hovedstand/håndstand til planche med samlede eller spredte ben DB405: Fra en kontrolleret hovedstand, strakt krop, sænket til planche på albuer med horisontal kropslinje. DB805: Fra en kontrolleret håndstand, til planche på albuer med en horisontal kropslinje.		DB405  Hovedstand til planche		DB805  Håndstand til planche	
Fra håndstand til katete med spredte ben Sænkning fra håndstand til katete med spredte ben. Benene skal være strakte hele vejen.				DB806  Spredte ben	

1.4 STÅENDE BALANCER (SB)

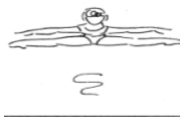
Der skal være en genkendelig figur, når balancer på et ben udføres. Hele kroppen skal holdes i en statisk position i mindst 2 sekunder uden ekstra koreografiske bevægelser. I tilfælde hvor kroppen eller dele af kroppen f.eks. en arm bevæges en anelse, men det løftede ben holdes i den krævede position og det støttende ben ikke bevæges gives sværhedsværdien stadig. Benene skal være strakte. Det løftede ben skal holdes i den krævede position. Når det frie ben er bøjet (foran eller til siden) bruges hælen til at definere vinklen på hoften.

Stående balancer	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Sidelæns balance med håndstøtte Det frie ben ud til siden med hjælp fra hånd. Kroppen skal være i lodret position.	SB201  Bendeling 90°		SB601  Bendeling 135°	SB801  Bendeling 180°	
Forlæns balance Det frie ben fremad med hjælp fra hånd/hænder. Kroppen i lodret position.	SB202  Bendeling 90°		SB602  Bendeling 135°	SB802  Bendeling 180°	
Ligevægt/scale Overkroppen skal være horisontal eller over.	SB203  Bendeling 90°		SB603  Bendeling 135°		
Sidelæns ligevægt/scale uden hjælp fra hånd Overkroppen skal være horisontal. Overkroppen og ben skal blive i frontalplanet. Hoften skal være udstrakt, og overkroppen må ikke være drejet.			SB604  Bendeling 90°	SB804  Bendeling 120°	
Sidelæns balance Overkroppen skal være horisontal. Det frie ben til siden.			SB605  Bendeling 90°	SB805  Bendeling 120°	

2 HOP, SPRING OG HINK (J)

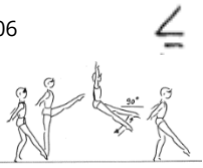
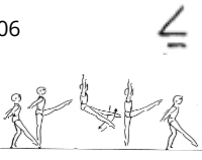
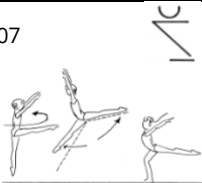
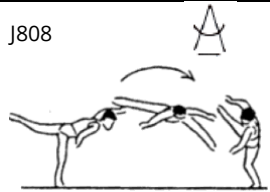
2.1 HOP

En genkendelig figur skal vises i luften. Figuren i luften, skruen og landingen skal være ifølge definitionen af elementet. Afsæt fra to fødder og landing på to fødder eller en fod. I hop med skruer skal alle gymnaster starte hoppet med front i samme retning ifølge koreografien. (Gælder i hop, men ikke i spring og hink)

Hop	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Strakt hop med skrue Kroppen strakt, strakte samlede ben.		J401  Skrue 360°	J601  Skrue 540°		
Lukket hop med skrue Lukket position, hofte og knæ i vinkel 90°.			J602  Skrue 360°	J802  Skrue 540°	
Hoftebøjjet hop med spredte ben (splithop) med og uden skrue. Bendeling 90° og en klar hoftebøjning på 90°. Ben strakte uden et spark.		J403  Skrue 180°		J803  Skrue 180°	
Sissone (landing på en fod) Ben strakt, forreste ben minimum i en vinkel på 45° (ingen tolerance)			J604  Bendeling 135°	J804  Bendeling 180°	

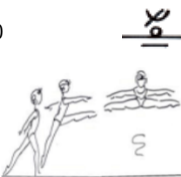
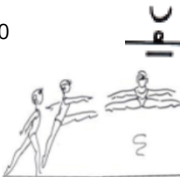
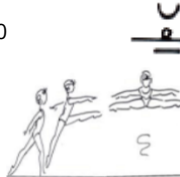
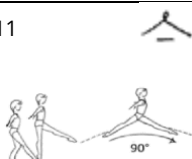
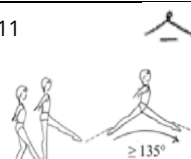
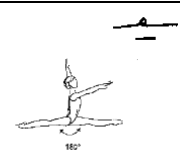
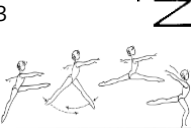
2.2 SPRING

En genkendelig figur skal vises i luften. Figuren i luften, skruen og landingen skal være ifølge definitionen af elementet. Afsæt fra en fod og landing på den anden undtaget i "veksel spring". I spring med skrue skal hoften (navlen) på afsætstidspunktet vende i den retning som gymnasten bevæger sig.

Spring	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Kattespring med eller uden skrue Bøjede ben. Benshift under springet. Begge lår skal på et tidspunkt under hoppet være i vandret. (ingen tolerance) J405: strakte ben efter benshiftet, vis bendeling på 135°	J205 	J405 	J605  Skrue 360°		
Sakspring Strakte ben. Benshift skal ske under hoppet. Første ben skal nå vandret (ingen tolerance).	J206  Bendeling 90°		J606  Bendeling 135°		
Sakspring med skrue 180° (Entrelacé) Strakte ben. Benshift skal ske under springet. Første ben skal nå vandret (ingen tolerance). Bendeling efter skruen definerer elementet.			J607  Bendeling 90°	J807  Bendeling 135°	
Butterfly Bendeling, overkroppen skal være horisontal, ben horisontale eller over, ingen tolerance. Maven nedad.				J808 	

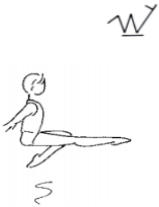
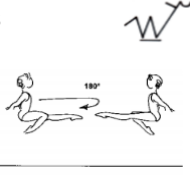
Appendix A1.1 - Rytme - Oversigt over sværheder

Liga og Danmarksserien

Spring (fortsat)	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
"Zigzag" spring Ben bøje 90° Bendeling måles fra lår til lår			J609  Bendeling 135°	J809  Bendeling 180°	
Hoftebøjet spring med spredte ben (splitspring) med og uden skrue Ben strakte uden et spark. Bendeling definerer elementet. Tydelig hoftebøjning på 90°		J410  Skrue 90° Bendeling 90°	J610  180° drejning Bendeling 90°	J810  180° drejning Bendeling 135°	
Spagatspring Ben strakte uden et spark.	J211  Bendeling 90°		J611  Bendeling 135°	J822  Bendeling 180°	
Veksel spagat spring Ben strakte uden et spark. Første ben skal svinges fremad til mindst 45° (ingen tolerance) inden benskift. Bendelingen efter benskift angiver værdien på springet.			J623  Bendeling 135°	J823  Bendeling 180°	

2.3 HINK

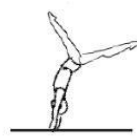
En genkendelig figur skal vises i luften. Figuren i luften, skruen og landingen skal være ifølge definitionen af elementet. Afsæt fra en fod med landing på den samme fod. I hink med skrue skal hoften (navlen) på afsættidspunktet vende i den retning som gymnasten bevæger sig.

Hink	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Kosak hink med og uden skrue Et ben strakt fremad, det andet bøjet. Knæ samlede. Hofte og bøjet knæ vinkel 90°		J413 		J813  Skrue 180°	
Strakt hink med skrue Kroppen strakt, strakte samlede ben uden et spark.			J614  Skrue 360°	J814  Skrue 540°	
Strakt hink med skrue, et ben bøjet Kroppen strakt, et ben strakt, et ben bøjet. Hofte og bøjet ben i en vinkel af 90°		J415  Skrue 360°			
Lukket hink med skrue Lukket position, hofte og knæ i en vinkel af 90°				J816  Skrue 360°	

3 AKROBATISKE ELEMENTER (A)

3.1 FORLÆNS ELEMENTER

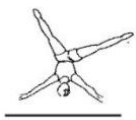
For genkendelse af elementer refereres til definitionerne i Appendix A5. Dette inkluderer 30° tolerance for strakte ben i hoftebøjjet position.

	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Forlæns salto Afsæt og landing er valgfri (en fod/to fødder) A401: Landing i siddende position skal være med hænder og fod inden landing af nogen anden del af kroppen.		A401  Salto siddende	A601  Salto lukket	A801  Salto hoftebøjjet	
Forlæns elementer A402, A802: Afsæt fra et ben og valgfri landing (en fod/to fødder)		A402  Kraftspring		A802  Frit kraftspring	

3.2 BAGLÆNS ELEMENTER

For genkendelse af elementer refereres til definitionerne i Appendix A5. Dette inkluderer 30° tolerance for strakte ben i hoftebøjjet position.

	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Baglæns salto A803: Afsæt fra et ben, landing på et eller to ben, salto i lukket position.			A603  Lukket salto	A803  Gainer salto lukket	
Baglæns elementer med håndkontakt A604: Afsæt fra to ben, landing på et eller to ben. A804: Afsæt fra et ben, landing på et eller to ben.		A404  Walkover baglæns	A604  Flik-flak	A804  Gainer Flik-flak	

3.3 SIDELÆNS ELEMENTER					
For genkendelse af elementer refereres til definitionerne i Appendix A5. Dette inkluderer 30° tolerance for strakte ben i hoftebøjket position.					
	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Sidelæns salto Den sidelæns salto varierer i afsætsretning (mellem forlæns og sidelæns med 45° tolerance). Afsæt og landing kan være på en fod eller to fødder. Kropspositionen er valgfri (f.eks. lukket eller hoftebøjet). Landing skal være sidelæns.				A805  Sidelæns salto	
Sidelæns "mølle" elementer A406: Holdet må vælge at bruge den første eller den anden hånd i møllen	A206  Mølle	A406  Mølle med en hånd		A806  Fri vejrmølle	
Sidelæns Gumbi A807: Gumbi = "bro cirkel": vejrmølle i en buet position, startende sidelæns eller baglæns				A807  Gumbi	

4 GRUPPEELEMENTER (G)

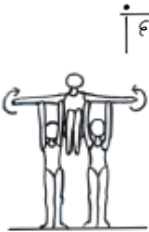
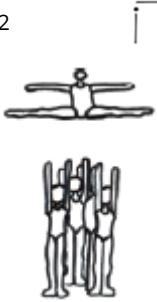
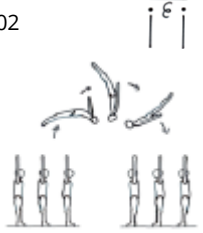
Alle gymnaster på holdet skal tage del i gruppeelementet og spille en aktiv rolle på et tidspunkt i enten et synligt løft fra gulvet eller et kast (f.eks. løfte, blive løftet, kaste og/eller gribe eller blive kastet) som kan laves i en (1), to (2) eller tre (3) grupper på mindst tre (3) gymnaster (i hver gruppe). Hvis elementet udføres i grupper, skal det udførte gruppeelement have den samme kode men elementerne behøver ikke at være ens.

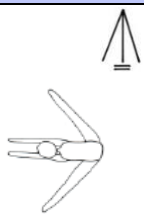
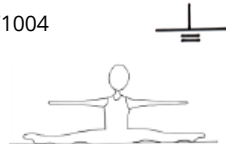
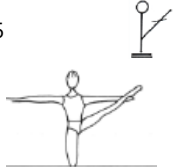
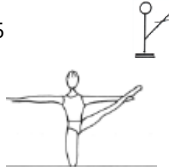
Løft betyder at gruppen skal hæve mindst en gymnast helt fri af gulvet gennem aktiv støtte fra de øvrige gymnaster i gruppen. Den/de løftede gymnast(er) skal tydeligt blive løftet af de andre eller de andre kan støtte dem så de er i stand til at forblive væk fra gulvet under gruppeelementet.

Aktiv støtte betyder at den som støtter skal bruge kraft for at udføre løftet eller at bruge energi på at holde deres egen position for at kunne støtte den løftede gymnast (f.eks. ikke bare ved at ligge eller lave en 'balasana' på gulvet). Stående støtte, knælende på alle fire eller lignende mens andre bruger dem til et løft er acceptabelt

Hvis holdet udfører et kast fra en gruppe til en anden, bliver den kastende og den gribende gruppe medregnet som en del af én gruppe.

I gruppeelementer med rotationer eller skrue, refererer drejningen til gymnasten(erne) som bliver løftet eller kastet (ingen tolerance for rotation/skrue). Rotation/skrue under løftet bliver målt fra "gulv til gulv". Rotationen/skruen under kastet måles under den frie svævefase.

	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Løft I G601 skal den løftende gymnast(er) være løftet fra gulvet i mindst 2 sekunder. I G801 er rotation/skrue under løftet målt fra gulv til gulv.			G601  Løft	G801  Løft med rotation i længde-, tvær- eller sagittalaksen ($\geq 180^\circ$)	
Kast Den/de kastede gymnaster skal vise en tydelig svævefase, hvor gymnasten er fri fra de støttende gymnaster. G802 Rotation/skrue under kastet måles under svævefasen.			G802  Kast	G802  Kast med rotation i længde-, tvær- eller sagittalaksen ($\geq 90^\circ$)	

5 FLEKSIBILITETS ELEMENTER (F)					
Formen skal være veldefineret under fleksibilitetselementet. Positionen skal vises tydeligt, men skal ikke holdes i ro. Bendelingen definerer elementet og benene skal være strakte. Krav til hoftevinkel skal opfyldes. Bøjning af overkroppen skal være helt opfyldt, ingen tolerance.					
	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Foroverbøjet bredsiddende Bendeling 90° F801: overkroppen bøjet hele vejen ned, brystet og/eller skuldre rører gulvet.		F401  Hoftevinkel 45°		F801 	
Hoftebøjet lukning, samlede ben F602/F802: Bryst og/eller skuldre skal røre de strakte ben.		F402  Hoftevinkel 45°	F602 	F802 	
Spagat Lårene skal røre gulvet. Overkroppens og armenes position er valgfri.					F1003 
Split Ben og hofte i en lige linje. Overkroppens og armenes position er valgfri. F1004: lårene skal røre gulvet.				F804  Bendeling 135°	F1004 
Knælende sidelæns benløft Det frie ben ud til siden med hjælp fra hånd. Hoften strakt. Valgfrit at læne sig til siden og lade hånden røre gulvet.		F405  Bendeling 90°		F805  Bendeling 135°	F1005  Bendeling 180°

APPENDIX A1.2 - REGIONSRÆKKEN

For at opnå sværhedsværdien for et element, skal holdet opfylde alle sværhedskravene for elementet. Hele holdet skal udføre det samme sværhedselement på den samme måde (f.eks. alle gymnaster lander på et ben). Spejling er tilladt. Hvis der ikke er nævnt andet, kan holdet selv vælge måden elementet udføres på (f.eks. afsætsretning, afsæt og landing på en eller to fødder, kropspose eller placering af arme og ben)

Sværhedselementerne skal udføres af alle gymnaster på samme tid ifølge koreografien.

Ikke mere end tre skridt (gang eller løb) er tilladt inden et sværhedselement, ifølge koreografien.

Sværhedselementer, der ønskes en værdi for, skal markeres i Tariff Forms.

Strakt krop: I elementer, hvor der er krav om strakt krop, er tolerancen 30° for en overstrakt eller bøjet krop.

Kropspose: I elementer med lodret kropspose er tolerancen 30°. I elementer hvor overkroppen skal være horisontal, måles kropsposen ud fra torso (hoftet til indersiden af skulderleddet), tolerance 15°. I elementer hvor overkroppen ikke skal drejes er tolerancen for drejning 15°. I elementer hvor kroppen skal være horisontal er tolerancen 30°

Bendeling/hoftevinkel/knævinkel: I elementer med varierende krav (f.eks. bendeling eller hofte/knævinkel i hop/balancer osv.) er der en generel tolerance på 15° for vinklen i hofte/knæ og ved bendeling. At vise yderligere fleksibilitet eller mindre hofte/knæ vinkel har ikke en effekt på sværhedsværdien.

Samlede ben/knæ: I elementer med samlede ben/knæ er tolerancen 15°

Strakte ben/hofte: I elementer med krav om strakte ben/hofte er tolerancen 15°

Strakte arme: I elementer med krav om strakte arme er tolerancen 15°

Rotation/skrue: Rotationen/skruen skal være fuldført, målt fra hoften (fra afsæt til landing/start og slut af en pirouette). Tolerancen for enhver under- eller overrotation i starten og/eller slutningen af et element er 45° totalt.

Generelle sværhedskrav for de forskellige elementgrupper er beskrevet under hver elementgruppes skema. I skemaet over sværheder beskriver første kolonne de specifikke sværhedskrav. Nogle af sværhedselementerne har yderligere detaljer beskrevet i elementets celle i tabellen. Billederne er vejledende.

1 BALANCER 1.1 HÅNDSTØTTEDE BALANCER (HB) Der skal udføres en genkendelig figur uden ekstra bevægelser. I en håndstøttet balance holdes kroppen i en statisk position i mindst 2 sekunder. Hvis kroppen eller dele af kroppen som f.eks. benene bevæger sig en anelse, men hænderne ikke bevæger sig opnås sværhedsværdien stadig. Kun hænderne må røre gulvet (undtagelser: HB201, HB203, HB603 og HB803). Benene skal være strakte (undtaget i HB1001). Kropslinjen skal være horisontal ifølge definitionen af elementet					
Håndstøttede balancer	0,2	0,4	0,4	0,4	1,0
HB201: samlede ben. HB1001: armene skal være strakte (tolerance 45°) og placeringen af benene skal være over hoftehøjde (45° tolerance på posituren og positionen af benene). HB401: skal overholde de samme krav som HB1001 dog med undtagelse af, at det er tilladt at gå skridt med hænderne. Hvis alle gymnaster står helt stille, vurderes elementet stadig til at være en HB401.	HB201 Hovedet på gulvet	HB401 (())			HB1001
Frø HB202: knæ eller lår støttes på albuer eller overarme. HB403: kroppen er støttet på begge hænder på albuer eller strakte arme. Kroppen skal være vandret. Ben samlede eller spredte.	HB202 Frø				
Planche på albuer/brogang HB403: kroppen er støttet på begge hænder på albuer eller strakte arme. Kroppen skal være vandret. Ben samlede eller spredte. HB203/HB603/HB803: skuldre skal mindst være lige over hænderne (som defineres ved en lige linje gennem centeret af skulderen). Ingen tolerance i højden på det frie ben.	HB203 	HB403 Planche på albuer	HB603 Ben 45° grader fra lodret	HB803 Ben lodret	
Katete HB604/HB804: samlede eller spredte ben. Begge hænder er placeret ved siden af kroppen tæt ved hoften. At læne sig op ad armene er ikke tilladt.	HB204 	HB404 Samlede ben	HB604 Vinkel mellem ben og gulv 45°	HB804 Vinkel mellem ben og gulv 90°	

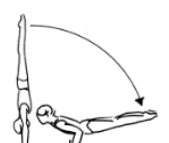
1.2 DYNAMISKE BALANCER - PIROUETTER (DB)

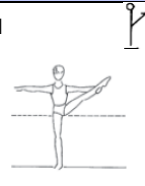
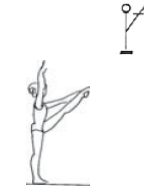
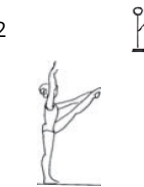
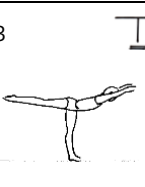
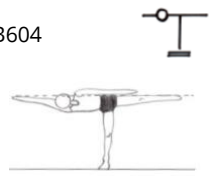
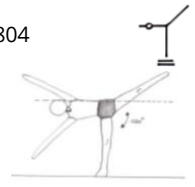
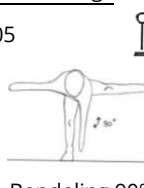
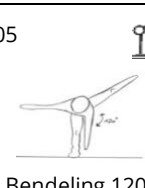
En forlæns pirouette betyder drejning i samme retning som det støttende ben. En baglæns pirouette betyder drejning i den modsatte retning fra det støttende ben. Pirouetten skal udføres på en fod på tå. Rotationen må ikke udføres ved at hoppe. Valgfri placering af det frie ben og arme. Det frie ben og det støttende ben kan være strakt eller bøjet. Antallet af rotationer og højden på det frie ben definerer værdien af element. Det frie ben skal holdes i den korrekte position i mindst $\frac{3}{4}$ af rotationen. En pirouette starter, når det frie ben og hælen er løftet fra gulvet og er færdig når rotationen er slut, hælen på det støttende ben rører gulvet eller det frie ben rører gulvet. Alle gymnaster skal starte med ansigtet vendt i samme retning.

Pirouetter	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4
Forlæns	DB201   Rotation 360°		DB601   Rotation 540°	DB801   Rotation 720°	
Baglæns	DB202   Rotation 360°		DB602   Rotation 540°	DB802   Rotation 720°	

1.3 DYNAMISKE BALANCER - POWER ELEMENTER (DB)

En håndstand som start eller slutposition skal have strakte arme (tolerance 45°), strakte samlede ben og strakt hofte. Der skal være en kontrolleret og kontinuerlig bevægelse, som viser dynamisk styrke. Bevægelsen skal udføres ved brug af muskelstyrke, ikke ved brug af tyngdekraft. Ingen pause ≥ 2 sekunder er tilladt. Ingen fald eller mere end et skridt er tilladt. Start og slutposition skal være klart synlige, men behøver ikke at blive holdt i 2 sekunder. Det er ikke tilladt at have støttende vægt på benene under power elementet.

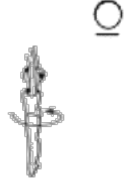
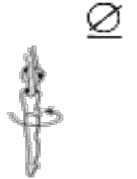
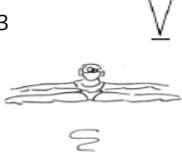
Power Elementer	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4
Fra hovedstand/håndstand til planche med samlede eller spredte ben DB405: fra en kontrolleret hovedstand, strakt krop, sænket til planche på albuer med horisontal kropslinje. DB805: fra en kontrolleret håndstand, til planche på albuer med en horisontal kropslinje.	DB205   Hovedstand til frø	DB405   Hovedstand til planche	DB605   Håndstand til frø	DB805   Håndstand til planche	

1.4 STÅENDE BALANCER (SB) Der skal være en genkendelig figur, når balancer på et ben udføres. Hele kroppen skal holdes i en statisk position i mindst 2 sekunder uden ekstra koreografiske bevægelser. I tilfælde hvor kroppen eller dele af kroppen f.eks. en arm bevæges en anelse, men det løftede ben holdes i den krævede position og det støttende ben ikke bevæges gives sværhedsværdien stadig. Benene skal være strakte. Det løftede ben skal holdes i den krævede position. Når det frie ben er bøjet (foran eller til siden) bruges hælen til at definere vinklen på hoften.					
Stående balancer	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4
Sidelæns balance med eller uden håndstøtte Det frie ben ud til siden med hjælp fra hånd. Kroppen skal være i lodret position.	SB201  Ben <90°	SB401  Bendeling 90°	SB601  Bendeling 135°		
Forlæns balance Det frie ben fremad med hjælp fra hånd/hænder. Kroppen i lodret position.	SB202  Bendeling 90°		SB602  Bendeling 135°		
Ligevægt/scale Overkroppen skal være horisontal eller over.		SB203  Bendeling 90°		SB603  Bendeling 135°	
Sidelæns ligevægt/scale uden hjælp fra hånd Overkroppen skal være horisontal. Overkroppen og ben skal blive i frontalplanet. Hoften skal være udstrakt, og overkroppen må ikke være drejet.		SB604  Bendeling 90°	SB804  Bendeling 120°		
Sidelæns balance Overkroppen skal være horisontal. Det frie ben til siden.			SB605  Bendeling 90°	SB805  Bendeling 120°	

2 HOP, SPRING OG HINK (J)

2.1 Hop

En genkendelig figur skal vises i luften. Figuren i luften, skruen og landingen skal være ifølge definitionen af elementet. Afsæt fra to fødder og landing på to fødder eller en fod. I hop med skruer skal alle gymnaster starte hoppet med front i samme retning ifølge koreografien. (Gælder i hop, men ikke i spring og hink)

Hop	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4
Strakt hop med skrue Kroppen strakt, strakte samlede ben.	J201  Skrue 180°	J401  Skrue 360°	J601  Skrue 540°		
Lukket hop med skrue Lukket position, hofte og knæ i vinkel 90°.	J202  Skrue 180°	J402  Skrue 360°	J602  Skrue 540°	J802  Skrue 540°	
Hoftebøjet hop med spredte ben (splithop) med og uden skrue. Bendeling 90° og en klar hoftebøjning på 90°. Ben strakte uden et spark.	J203  X-hop	J403  Skrue 180°		J803  Skrue 180°	

Appendix A1.2 - Rytme - Oversigt over sværheder
Regionsrækken

2.2 SPRING

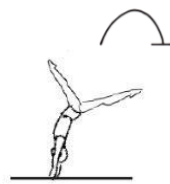
En genkendelig figur skal vises i luften. Figuren i luften, skruen og landingen skal være ifølge definitionen af elementet. Afsæt fra en fod og landing på den anden undtaget i "veksel spring". I spring med skrue skal hoften (navlen) på afsæt tidspunktet vende i den retning som gymnasten bevæger sig.

Spring	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4
Kattespring med eller uden skrue Bøjede ben. Benshift under springet. Begge lår skal på et tidspunkt under hoppet være i vandret. (ingen tolerance)	J205 	J405 Skrue 180°	J605 Skrue 360°		
Sakspring Strakte ben. Benshift skal ske under hoppet. Første ben skal nå vandret (ingen tolerance).	J206 Bendeling 90°		J606 Bendeling 135°		
Hoftebøjet spring med spredte ben (splitspring) med og uden skrue Ben strakte uden et spark. Bendeling definerer elementet. Klar hoftebøjning 90°	J210 Bendeling 90°	J410 Skrue 90° Bendeling 90°	J610 180° drejning Bendeling 90°	J810 180° drejning Bendeling 135°	
Spagatspring Ben strakte uden et spark.	J211 Bendeling 90°		J611 Bendeling 135°	J822 Bendeling 180°	

3 AKROBATISKE ELEMENTER (A)

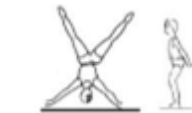
3.1 FORLÆNS ELEMENTER

For genkendelse af elementer refereres til definitionerne i Appendix A5. Dette inkluderer 30° tolerance for strakte ben i hoftebøjet position.

	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4
Forlæns salto Afsæt og landing er valgfri (en fod/to fødder) A401: landing i siddende position skal være med hænder og fod inden landing af nogen anden del af kroppen.		A401  Salto siddende	A601  Salto lukket	A801  Salto hoftebøjet	
Forlæns elementer A402: afsæt fra et ben og valgfri landing (en fod/to fødder)		A402  Kraftspring			

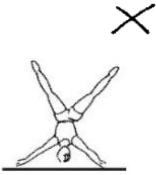
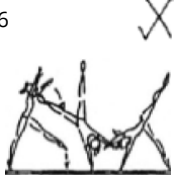
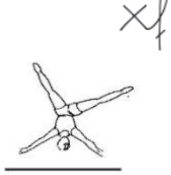
3.2 BAGLÆNS ELEMENTER

For genkendelse af elementer refereres til definitionerne i Appendix A5. Dette inkluderer 30° tolerance for strakte ben i hoftebøjet position.

	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4
Baglæns salto			A603  Lukket salto		
Baglæns elementer med håndkontakt A604: afsæt fra to ben, landing på et eller to ben. A804: afsæt fra et ben, landing på et eller to ben.	A204  Rondat	A404  Walkover baglæns	A604  Flik-flak	A804  Gainer Flik-flak	

3.3 SIDELÆNS ELEMENTER

For genkendelse af elementer refereres til definitionerne i Appendix A5. Dette inkluderer 30° tolerance for strakte ben i hoftebøjet position.

	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4
Sidelæns "mølle" elementer A406: Holdet må vælge at bruge den første eller den anden hånd i møllen	A206  Mølle	A406  Mølle med en hånd		A806  Fri vejrmølle	

4 GRUPPEELEMENTER (G)

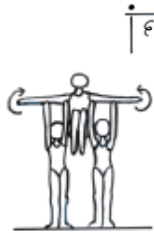
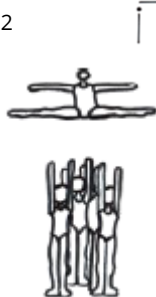
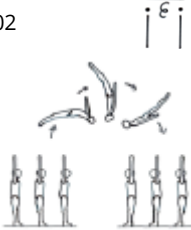
Alle gymnaster på holdet skal tage del i gruppeelementet og spille en aktiv rolle på et tidspunkt i enten et synligt løft fra gulvet eller et kast (f.eks. løfte, blive løftet, kaste og/eller gribe eller blive kastet) som kan laves i en (1), to (2) eller tre (3) grupper på mindst tre (3) gymnaster (i hver gruppe). Hvis elementet udføres i grupper, skal det udførte gruppeelement have den samme kode men elementerne behøver ikke at være ens.

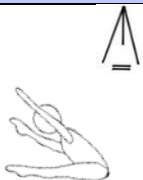
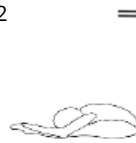
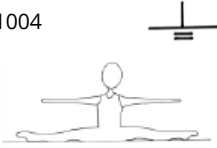
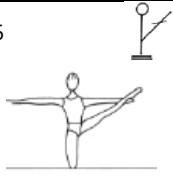
Løft betyder at gruppen skal hæve mindst en gymnast helt fri af gulvet gennem aktiv støtte fra de øvrige gymnaster i gruppen. Den/de løftede gymnast(er) skal tydeligt blive løftet af de andre eller de andre kan støtte dem så de er i stand til at forblive væk fra gulvet under gruppeelementet.

Aktiv støtte betyder at den som støtter skal bruge kraft for at udføre løftet eller at bruge energi på at holde deres egen position for at kunne støtte den løftede gymnast (f.eks. ikke bare ved at ligge eller lave en 'balasana' på gulvet). Stående støtte, knælende på alle fire eller lignende mens andre bruger dem til et løft er acceptabelt

Hvis holdet udfører et kast fra en gruppe til en anden, bliver den kastende og den gribende gruppe medregnet som en del af én gruppe.

I gruppeelementer med rotationer eller skrue, refererer drejningen til gymnasten(erne) som bliver løftet eller kastet (ingen tolerance for rotation/skrue). Rotation/skrue under løftet bliver målt fra "gulv til gulv". Rotationen/skruen under kastet måles under den frie svævefase.

	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4
Løft I G601 skal de(n) løftede gymnast(er) være løftet fra gulvet i mindst 2 sekunder. I G801 er rotation/skrue under løftet målt fra gulv til gulv.			G601  Løft	G801  Løft med rotation i længde-, tvær- eller sagittalaksen ($\geq 180^\circ$)	
Kast Den/de kastede gymnaster skal vise en tydelig svævefase, hvor gymnasten er fri fra de støttende gymnaster. G802: rotation/skrue under kastet måles under svævefasen.			G802  Kast	G802  Kast med rotation i længde-, tvær- eller sagittalaksen ($\geq 90^\circ$)	

5 FLEKSIBILITETS ELEMENTER (F) Formen skal være veldefineret under fleksibilitetselementet. Positionen skal vises tydeligt men skal ikke holdes i ro. Bendelingen definerer elementet og ben skal være strakte. Krav til hoftevinkel skal opfyldes. Bøjning af overkroppen skal være helt opfyldt, ingen tolerance.					
	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4
Foroverbøjet breddsiddende Bendeling 90° F801: overkroppen bøjet hele vejen ned, brystet og/eller skuldre rører gulvet.		F401  Hoftevinkel 45°		F801 	
Hoftebøjet lukning, samlede ben F602/F802: Bryst og/eller skuldre skal røre de strakte ben.		F402  Hoftevinkel 45°	F602 	F802 	
Spagat Lårene skal røre gulvet. Overkroppens og armenes position er valgfri.					F1003 
Split Ben og hofte i en lige linje. Overkroppens og armenes position er valgfri. F1004: lårene skal røre gulvet.				F804  Bendeling 135°	F1004 
Knælende sidelæns benløft Det frie ben ud til siden med hjælp fra hånd. Hoften strakt. Valgfrit at læne sig til siden og lade hånden røre gulvet.		F405  Bendeling 90°		F805  Bendeling 135°	F1005  Bendeling 180°

APPENDIX A2

RYTME - BESKRIVELSE AF UDFØRELSESFEJL

1 GUIDELINES FOR DE OPSUMMEREDE UDFØRELSESFRADrag

- Vurdér fejlene pr. gymnast inden holdfradraget vurderes – dvs.
 - GYMNASTEN først
 - HOLDET efterfølgende
- Flere fejl hos en gymnast (på hvilket som helst givent tidspunkt) kan samlet set øge størrelsen af fejlen – f.eks. fra lille til moderat, og fra moderat til stor. Fejlene skal identificeres individuelt på hvilket som helst tidspunkt under hele den rytmiske gulvserie, og derefter klassificeres de pr. gymnast som enten lille, moderat eller stor. I tilfælde af at der er mere end en fejl hos en gymnast, vil fejlene blive lagt sammen og rundet ned til nærmeste klassificerede fejl, ifølge den første række i tabellen, hvor én gymnast laver fejlen – se tabel i pkt. 8.4.2 i Bedømmelsesreglementet. Alle udførelsesfejl i pkt. 8.4.2 vil blive vurderet på samme tid.
 - F.eks. en gymnast laver én lille fejl og én moderat fejl ($0,1 + 0,2 = 0,3$). Dette vil ifølge tabellen blive rundet ned til 0,2, og dermed blive klassificeret som en moderat fejl for den pågældende gymnast.
 - F.eks. en gymnast laver én lille fejl og to moderate fejl ($0,1 + 0,2 + 0,2 = 0,5$). Dette vil ifølge tabellen blive rundet ned til 0,4, og dermed blive klassificeret som en stor fejl hos den pågældende gymnast.
- Vurdér antallet af gymnaster som laver en lille, moderat og/eller stor fejl som beskrevet ovenfor. Ved hver fejl (lille, moderat og stor) skal vurderes om de er lavet af enten 1) én gymnast, 2) mindre end halvdelen af holdet, eller 3) halvdelen af holdet eller derover.
 - F.eks. to gymnaster (mindre end halvdelen af holdet) laver en lille fejl, og én gymnast laver en stor fejl.
- Udførelsesfradragene for holdet lægges sammen. Det sammenlagte udførelsesfradrag for holdet er defineret ud fra antallet af gymnaster, som laver fejlene, som er klassificerede som lille, moderat eller stor. De tilladte fradrag der kan anvendes, er hhv. 0,1, 0,2, 0,4, 0,7 eller 1,0. Kombinationer af forskellige størrelser af fejl lægges sammen, og rundes derefter ned til det nærmeste klassificerede fradrag i henhold til pkt. 8.4.2.
 - I tilfælde af at der kun er små fejl, vil det maksimale fradrag være 0,4.
 - I tilfælde af at der er moderate fejl (som inkluderer små fejl), vil det maksimale fradrag være 0,7.
 - I tilfælde af at der er stor(e) fejl (som inkluderer små og/eller moderate fejl), vil det maksimale fradrag være 1,0.
- Ved vurdering af holdfradrag kan alle gymnasternes samlede opsummerede fejl ikke øge niveauet af fejl. F.eks. kan en sammenlægning af flere gymnasters moderate fejl ikke resultere i mere end et moderat fradrag.

2 RYTME – OPSUMMEREDE UDFØRELSESFRADRAG

RYTMISK GULVSERIE - UDFØRELSESFEJL	MINDRE	MODERAT	STOR
2.1 SYNKRONISERING			
Fradrag hvis én gymnast ikke er synkron med resten af holdet	Gymnasten er omkring én takt foran/bagud	Gymnasten er omkring to takter foran/bagud (f.eks. kommer tidligere ned fra en balance)	Gymnasten får "blackout"; udfører fuldstændig forskellige øvelser eller slet ikke udfører
2.2 ENSARTETHED I UDFØRELSE			
Fradrag hvis der er forskel i udførelsen af elementer, hvor det er meningen, at holdet skal være ens (f.eks. bendeling, drejning, vinkler, bøjede støtteben).	Små forskelle, f.eks. <15° variation af bendeling inden for holdet	Synlige forskellige, f.eks. 15-45° variation af bendeling inden for holdet	Meget synlige forskelle, f.eks. >45° variation af bendeling inden for holdet
2.3 AMPLITUDE OG BEVÆGELSESUDSLAG			
Fradrag hvis der er manglende amplitude eller bevægelsesudslag	Udførelse med restriktive bevægelser (mangel på optimalt bevægelsesudslag i elementer), f.eks. ikke strakte fødder eller tæer		
2.4 BALANCE OG KONTROLLERET UDFØRELSE			
Fradrag ved manglende balance eller kontrol	Ekstra/kontra bevægelser eller et hop/spring/skridt for at bevare balancen	Flere hop/spring/skridt for at bevare balancen eller hånd/knæ støtte	Tab af balance som fører til et tungt fald til siddende, liggende eller til hænder og fødder
2.5 PRÆCISION I FORMATIONER			
Fradrag hvis gymnast(er) er uden for formationen, som der er angivet i Tariff Forms	Gymnast(er) er uden for formationen		

APPENDIX A3

BASISMOMENTER BANE - SVÆRHEDSVÆRDIER

D Værdi	Gruppe 1 forlæns elementer	Symbol	K Code
0.10	Vejrmølle		X
0.20	Kraftspring		H
0.20	Flyvespring		FS
0.20	Lukket salto		O
0.20	Lukket salto (start)		O
0.20	Hoftebøjet salto		>
0.20	Hoftebøjet salto (start)		>
0.30	Strakt salto		\
0.30	Strakt salto (start)		\
0.30	Lukket salto ½		O1
0.40	Lukket salto 1/1		O2
0.30	Hoftebøjet salto ½		>1
0.40	Strakt salto ½		\1
0.50	Strakt salto 1/1		\2
0.50	Strakt salto 1/1 (start)		\2
0.60	Strakt salto 1½		\3
0.70	Strakt salto 2/1		\4
0.80	Strakt salto 2½		\5
1.20	Dobbelt salto lukket		OO
1.40	Dobbelt salto hoftebøjet		>>
1.60	Dobbelt salto strakt		\
1.30	Dobbelt salto lukket ½		OO1
1.50	Dobbelt salto lukket 1½		OO3
1.50	Dobbelt salto hoftebøjet ½		>>1
1.70	Dobbelt salto strakt ½		\1
1.90	Dobbelt salto strakt 1½		\3
2.10	Dobbelt salto strakt 2½		\5

D Værdi	Gruppe 2 baglæns elementer	Symbol	K Code
0.10	Rondat		R
0.20	Flik-flak		F
0.30	Whipback		W
0.20	Lukket salto		O
0.20	Hoftebøjet salto		<
0.30	Strakt salto		/
0.30	Lukket salto ½		O1
0.30	Hoftebøjet salto ½		<1
0.40	Lukket salto 1/1		O2
0.40	Strakt salto ½		/1
0.50	Strakt salto 1/1		/2
0.60	Strakt salto 1½		/3
0.70	Strakt salto 2/1		/4
0.80	Strakt salto 2½		/5
0.80	Dobbelt salto lukket		OO
0.90	Dobbelt salto hoftebøjet		<<
1.10	Dobbelt salto strakt		//
1.00	Dobbelt salto lukket 1/1		OO2
1.20	Dobbelt salto lukket 2/1		OO4
1.30	Dobbelt salto strakt 1/1		//2
1.50	Dobbelt salto strakt 2/1		//4
1.80	Dobbelt salto strakt 3/1		//6
1.60	Trippel salto lukket		OOO
1.90	Trippel salto hoftebøjet		<<<
2.00	Trippel salto lukket 1/1		OOO2

Sværhedsværdien for andre elementer udregnes ved at lægge værdien for **basiselementet** sammen med tillægget for skruer

- 0,1 for hver halve skruer (180°) på enkelt- og dobbeltsaltoer
- 0,2 for hver halve skruer (180°) på trippelsaltoer
- 0,1 for at skruer 1080° og for hver ekstra hele skruer

APPENDIX A4

BASISMOMENTER TRAMPET - SVÆRHEDSVÆRDIER

D Værdi	Gruppe 1 med springbord	Symbol	K Code
0.30	Mølleoverslag	90  =  90	R
0.40	Overslag	 = 	H
0.80	Tsukahara lukket	TSU	TO
0.90	Tsukahara hoftebøjlet	TSU V	T<
1.10	Tsukahara strakt	TSU /	T/
1.30	Tsukahara strakt 1/1 ★	TSU / 360	T/2
1.50	Tsukahara strakt 2/1 ★	TSU / 720	T/4
0.90	Overslag salto lukket	 = 	HO
1.00	Overslag salto hoftebøjlet	 =  V	H>
1.20	Overslag salto strakt	 = 	H\
1.00	Overslag salto lukket ½	 =  180	HO1
1.20	Overslag salto hoftebøjlet ½	 =  V 180	H>1
1.30	Overslag salto strakt ½	 =  180	H\1
1.50	Overslag salto strakt 1½	 =  540	H\3
1.70	Overslag salto strakt 2½	 =  900	H\5
1.70	Dobbelt tsukahara lukket	TSU 	TOO
1.90	Dobbelt tsukahara hoftebøjlet	TSU  V	T<<
2.10	Dobbelt tsukahara strakt	TSU 	T//
2.50	Dobbelt tsukahara lukket 1/1	TSU  360	TOO2
1.80	Overslag dobbelt salto lukket ½	 =  180	HOO1
2.00	Overslag dobbelt salto hoftebøjlet ½	 =  V 180	H>>1
2.40	Overslag dobbelt salto strakt ½	 =  180	H\1
2.20	Overslag dobbelt salto lukket 1 ½	= 540	HOO3
2.60	Overslag dobbelt salto lukket 2 ½	= 900	HOO5

D Værdi	Gruppe 2 uden springbord	Symbol	K Code
0.10	Lukket salto		O
0.20	Hoftebøjlet salto	 V	>
0.30	Strakt salto		\
0.20	Lukket salto ½	 180	O1
0.30	Hoftebøjlet salto ½	 V 180	>1
0.40	Strakt salto ½	 180	\1
0.50	Strakt salto 1/1	 360	\2
0.60	Strakt salto 1½	 540	\3
0.70	Strakt salto 2/1	 720	\4
0.80	Strakt salto 2½	 900	\5
0.70	Dobbelt salto lukket	 	OO
0.80	Dobbelt salto hoftebøjlet	 V 	>>
0.90	Dobbelt salto strakt	 	\1
0.80	Dobbelt salto lukket ½	  180	OO1
0.90	Dobbelt salto hoftebøjlet ½	 V  180	>>1
1.00	Dobbelt salto lukket 1½	  540	OO3
1.00	Dobbelt salto strakt ½	  180	\1
1.20	Dobbelt salto strakt 1½	  540	\3
1.40	Dobbelt salto strakt 2½	  900	\5
1.70	Dobbelt salto strakt 3½	  1260	\7
1.60	Trippel salto lukket ½	  180	OOO1
1.80	Trippel salto hofte ½	V 180	>>>1
2.10	Trippel salto strakt ½	180	\1
2.00	Trippel salto lukket 1½	540	OOO3
2.40	Trippel salto lukket 2½	900	OOO5
2.50	Trippel salto strakt 1½	540	\1
2.90	Trippel salto lukket 3½	1260	OOO7

★ TSU (lukket/strakt) 360 og Kasamatsu (KAS) (lukket/strakt) anses som det samme element

★ TSU (lukket/strakt) 720 og Kasamatsu 360 (KAS 360) (lukket/strakt) anses som det samme element

Sværhedsværdien for andre elementer udregnes ved at lægge værdien for **basiselementet** sammen med tillægget for skruer

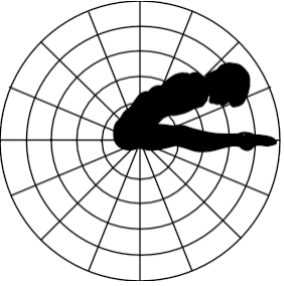
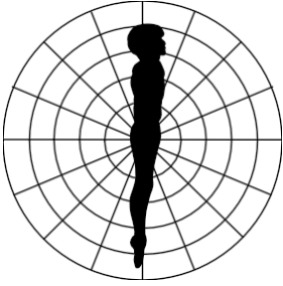
- 0,1 for hver halve skrue (180°) på enkelt- og dobbeltsaltoer
- 0,2 for hver halve skrue (180°) på trippelsaltoer
- 0,1 for at skrue 1080° og for hver ekstra hele skrue

APPENDIX A5

BANE OG TRAMPET - GENKENDELSE AF ELEMENTER

1 PÅKRÆVEDE KROPSPOSITIONER I SALTOER

Gymnaster kan rotere i lukket/pucked, hoftebøjet eller strakt position efter følgende definitioner.

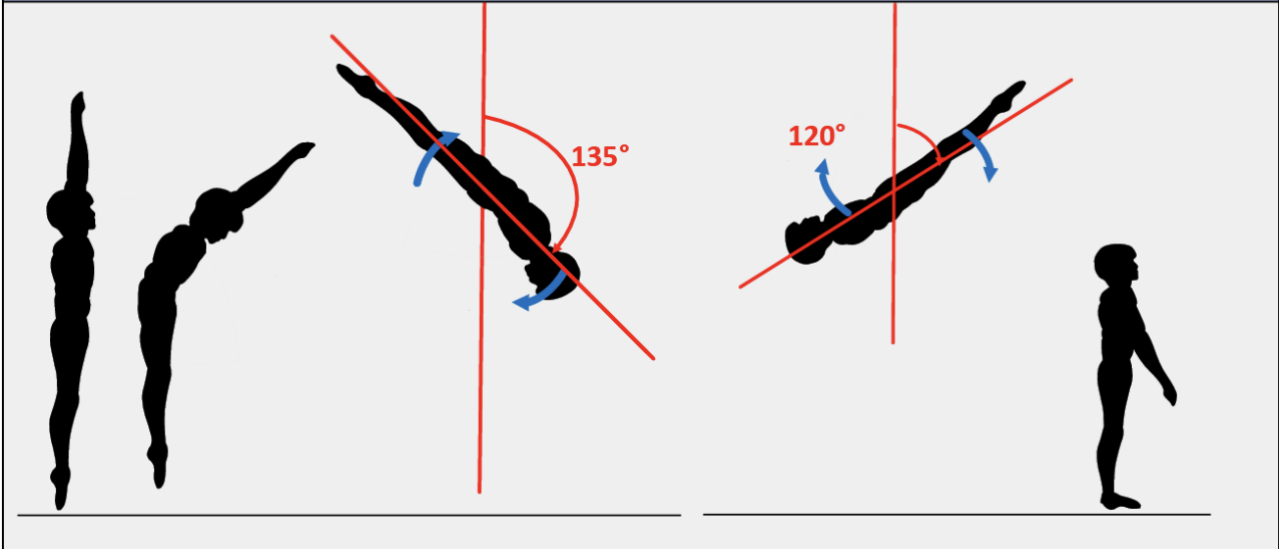
Lukket position	Pucked position	Hoftebøjet position	Strakt position
			
I en lukket position er knæ og hofte bøjet og trukket mod brystet. I en lukket må hoftevinklen maksimalt være 135° og knævinklen maksimalt være 135°.	En pucked kropssposition er en modifikation af den lukkede position for dobbelt/trippelsaltoer med skruer. ** En pucked kropssposition er typisk 120° i hoften og 90°-120° i knæene.	I en hoftebøjet position er kroppen bøjet i hoften med strakte ben. I en hoftebøjet må hoftevinklen maksimalt være 135°, men der skal være minimum 150° i knæene. * En knævinkel mindre end 150° vil blive betragtet som lukket.	En strakt kropssposition er præcis 180° i både hofte og knæ. I en strakt skal hoftevinklen minimum være 135° * og knævinklen minimum 135°. En knævinkel mindre end 135° vil blive betragtet som lukket.

* Kropspositioner der ligger på præcis 135° bliver vurderet til fordel for holdet med hensyn til både kompositionsfradrag og sværhed. Sværhed for kropspositioner gives kun når gymnasten tydeligt viser kropspositionen i hver salto. For udførelsesfradrag se Appendix A6.

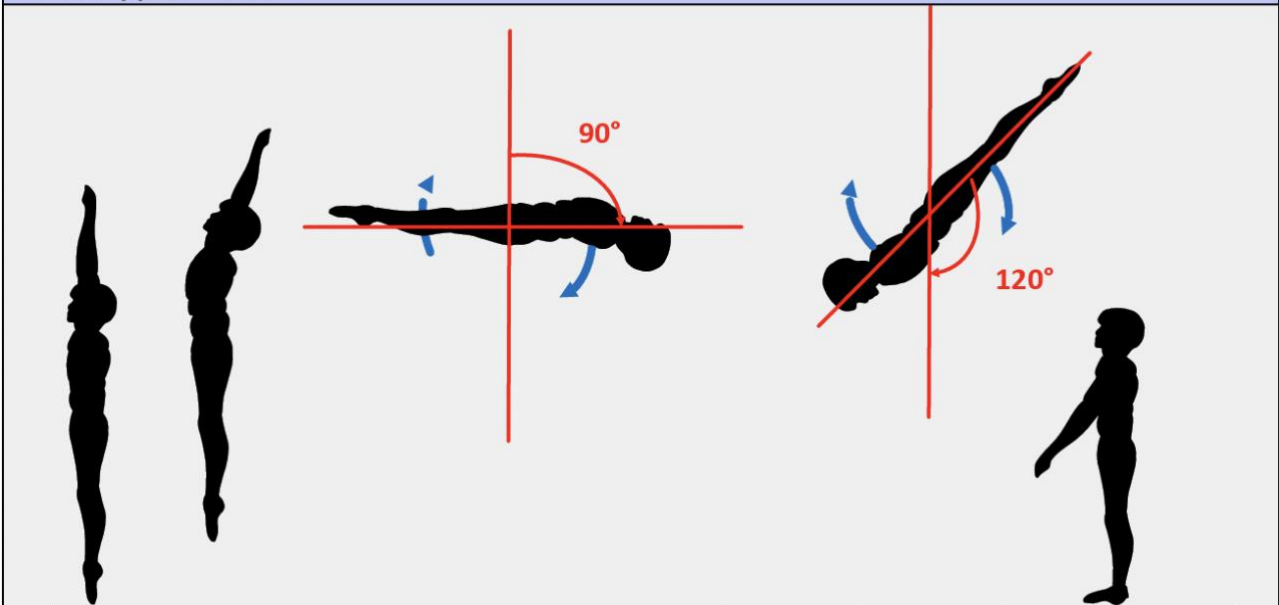
** I dobbelt- og trippelsaltoer med mere end en halv skruer må den lukkede position være let åbnet og vil blive anset som en pucked position. Den pucked position har samme sværhed som en lukket position.

Kropspositioner vurderes under svævefasen.

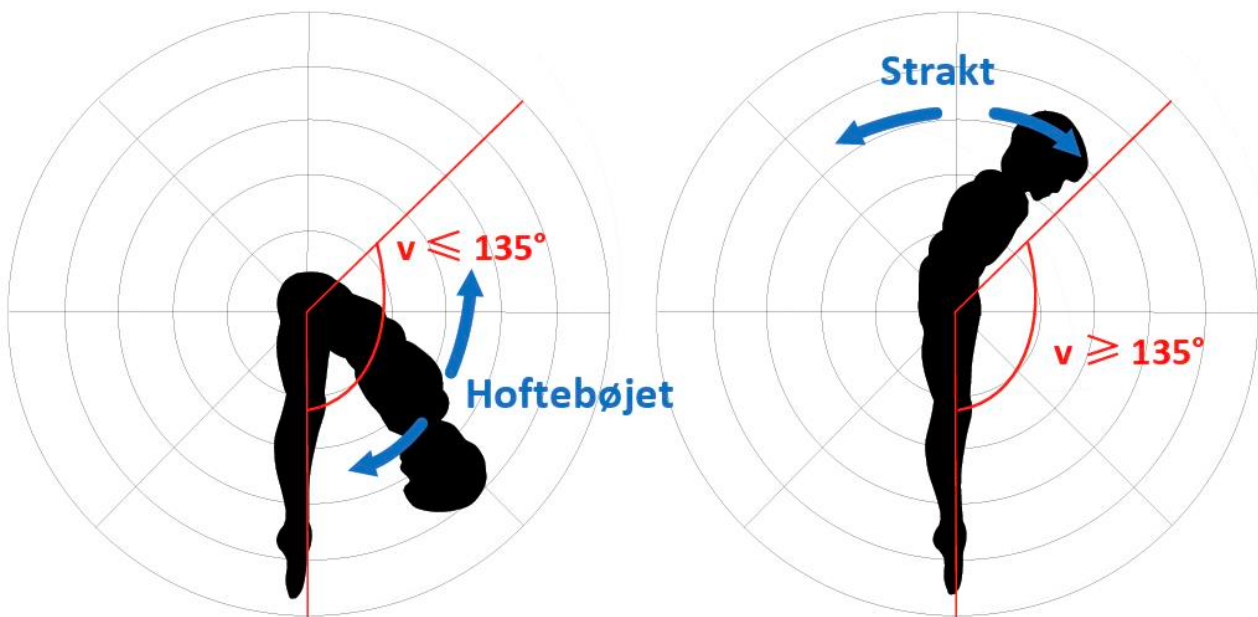
Forlæns salto - svævefase: Fra de første 135° af overkroppens rotation til de sidste 120° af overkroppens rotation.



Baglæns salto - svævefase: Fra de første 90° af overkroppens rotation til de sidste 120° af overkroppens rotation.



Det er den position med lavest værdi der udføres i svævefasen, der definerer elementets sværhedsværdi. En strakt salto skal vises gennem hele svævefasen, mens en lukket, pucked og hoftebøjet kun skal vises i løbet af svævefasen. Dette er også gældende ved dobbelt- og trippelsaltoer, hvor positionerne lukket, pucked og hoftebøjet skal vises i hver af de respektive saltoer, mens en strakt skal holdes hele vejen igennem.



Genkendelse af hoftebøj sammenlignet med en strakt kropssposition. Billedet indikerer hoftevinklen. Den røde linje viser 135° mellem overkrop og ben.

2 SKRUEKRAV

Tillægsværdier for skruer accepteres når der roteres op til mindst 45° fra den angivne skrue. Hvis der underroteres mere end 45°, vil antallet af godkendte skruer blive reduceret til antallet af gennemførte halve skruer. Dette måles ud fra hoften. Alle afvigelser fra de angivne skruer vil medføre fradrag hos E-dommerne.

Ved dobbelt- og trippelroterende spring med færre end tre skruer i holdomgangen, skal hver gymnast udføre det samme antal skruer i hver salto. Der er 90° tolerance for opdelingen af skruer.

Tsukahara uden skruer i saltoen opfylder ikke skrukravet.

3 DOBBELT- OG TRIPPELSALTOER

I trampet tælles dobbelt- og trippelsaltoer fra afsæt i trampet til landing. Derfor tæller Tsukahara, Kasamatsu samt overslag salto som dobbeltroterende. Dobbelt Tsukahara, dobbelt Kasamatsu og overslag dobbelsalto tæller som trippelroterende.

4 WHIPBACK

Et whipback på banen defineres som en enkeltroterende salto med buet kropssposition udført i skulderhøjde eller lavere. Et element udført højere end skulderhøjde og uden buet kropssposition tæller som en strakt salto.

5 ANDRE ELEMENTER END SALTOER

For rondat, kraftspring, flyvespring og flik-flak skal der være kontakt med hænder og fødder. Der kræves minimum en let kontakt med mindst en hånd eller fod.

Rondat: Selvom det starter forlæns fra tilløbet, er dette element klassificeret som et baglæns element fordi det starter baglæns banespring. Det indeholder en overgang fra fødder til hænder med en 180° drejning inden returnering til fødderne. Kropsspositionen i et rondat varierer afhængigt af om der skal

springes i en horisontal eller vertikal retning efterfølgende.

Kraftspring: Dette er et forlæns baneelement der består af en forlæns overgang fra fødder til hænder og tilbage til fødderne med en udstrakt kropssposition. Et kraftspring kan landes på to fødder eller med et skridt frem. Det afhænger af hvilket element der skal udføres efterfølgende.

Flyvespring: Dette er et forlæns baneelement bestående af et forlæns indspring fra to fødder, overgang til hænderne og tilbage til fødderne med en udstrakt kropssposition. Et flyvespring landes på to fødder.

Flik-flak: Også kendt som "back-flip", baglæns kraftspring og ofte forkortet til "flik". Det er et baglæns baneelement bestående af en baglæns overgang fra fødder til hænder og tilbage til fødderne. Kropsspositionen i landingen afhænger af hvilket element der skal udføres bagefter.

For alle overstående elementer bør armene være helt strakte når de forlader banen, men det må variere ved indgangen i elementet.

6 TSUKAHARA 360° OG KASAMATSU

Tsukahara (TSU) 360° lukket/strakt og Kasamatsu (KAS) lukket/strakt bedømmes som værende samme element. Dette gælder også for elementerne når de udføres med yderligere skruer.

7 GENKENDELSE AF FORSKELLIGE ELEMENTER

Elementer baseret på det samme basielement kan tælles som forskellige, hvis gymnasten udfører det med en anden kropssposition eller et andet antal skruer. Dette betyder at i dobbelt- og trippelsaltoer er et element forskelligt, hvis gymnasten ændrer kropsspositionen i blot en af rotationerne, selvom sværheden forbliver den samme.

Eksempel: En dobbelt hoftebøjjet salto med halv skrue og en dobbelt salto med halv skrue udført med strakt kropssposition i første rotation og hoftebøjjet i anden rotation er to forskellige elementer med hensyn til komposition. Dette selvom begge elementer vil få samme sværhedsværdi, svarende til en dobbelt hoftebøjjet salto med halv skrue.

I dobbelt- og trippelsaltoer er antallet af skruer i hver salto afgørende for om der er tale om forskellige elementer.

Eksempel: En dobbeltsalto med 1/1 skrue i første rotation og ½ skrue i anden rotation er forskellig fra en dobbeltsalto med ½ skrue i første rotation og 1/1 i anden rotation.

Ved dobbelt- og trippelsaltoer med tre eller flere skruer vurderes den nøjagtige placering af skruerne ikke. En dobbelt strakt salto med 540° skrue i første rotation og 720° skrue i anden rotation betragtes som det samme element som en dobbelt strakt salto med 720° skrue i første rotation og 540° skrue i anden rotation.

Disse principper ang. kropssposition og skruelacering i saltoer kan påvirke kompositionen, især i holdomgangen.

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 hoftebøj 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.

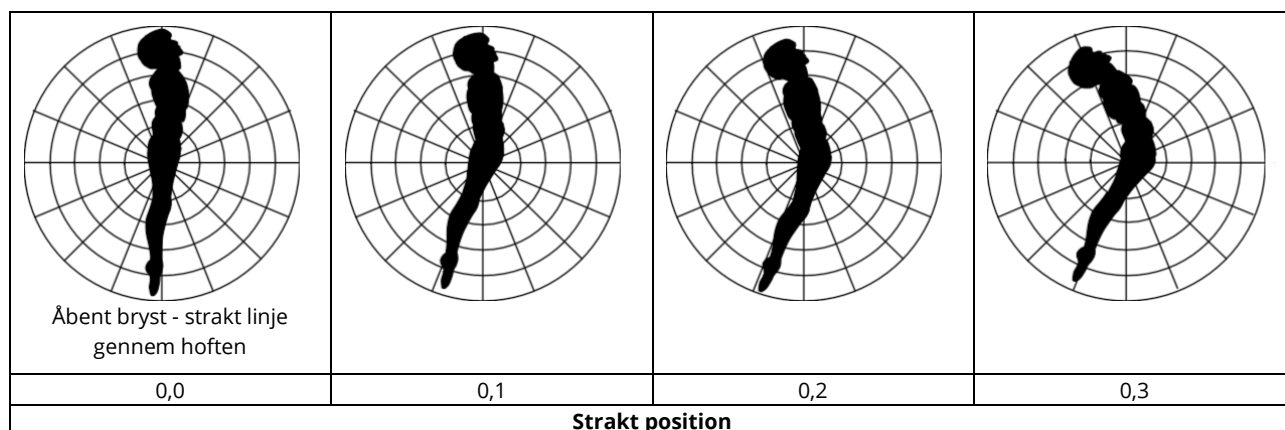
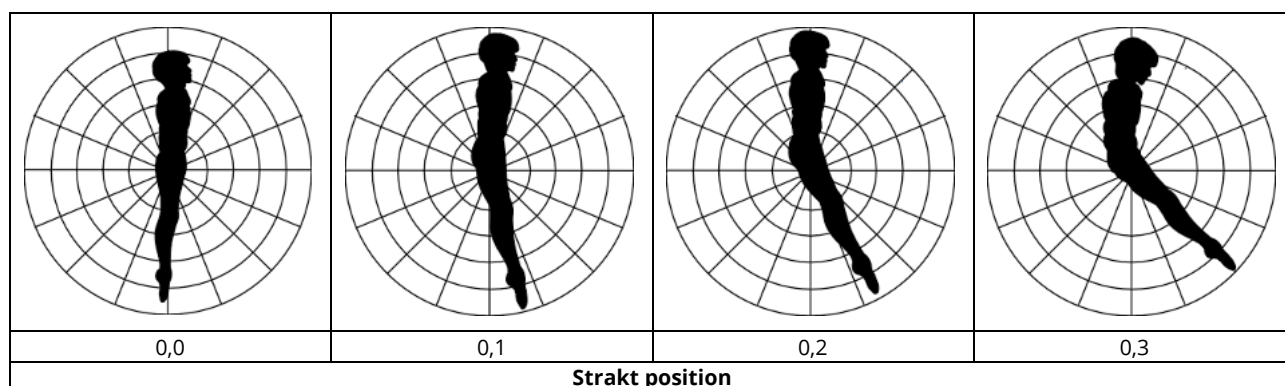
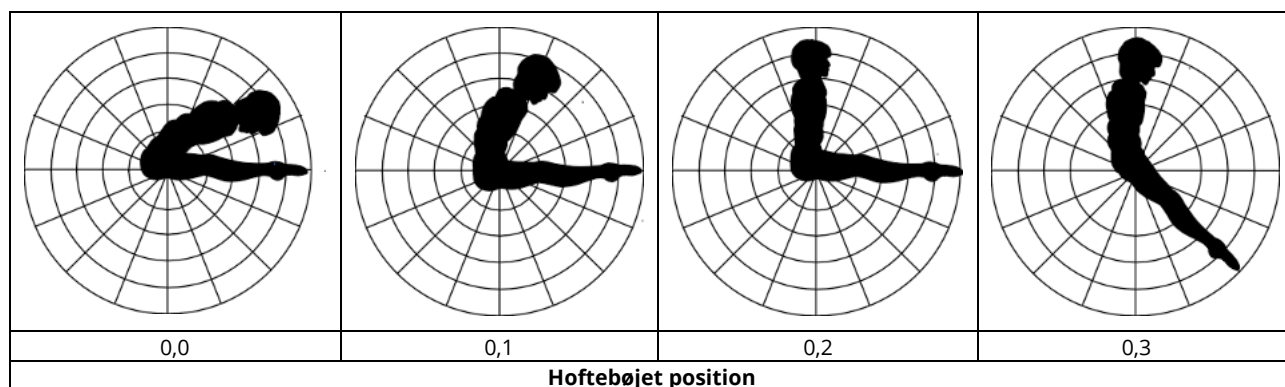
En lukket/pucked, hoftebøj position skal udføres med tydeligt defineret kropsposition med samlede ben og strakte fødder. Vinklen i både hofte og knæ tages i betragtning ved fradrag for kropsposition. Fradrag for kropsposition i dobbelt- og trippelsaltoer foretages pr. element (ikke pr. rotation i elementet) 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. gymnast/ 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
Lukket position			

0,0 Hoftevinkel = 120°	0,1 Hoftevinkel ≈ 135°	0,2	0,3
Pucked position			



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. gymnast/ 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°) og hofte (>135°).

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

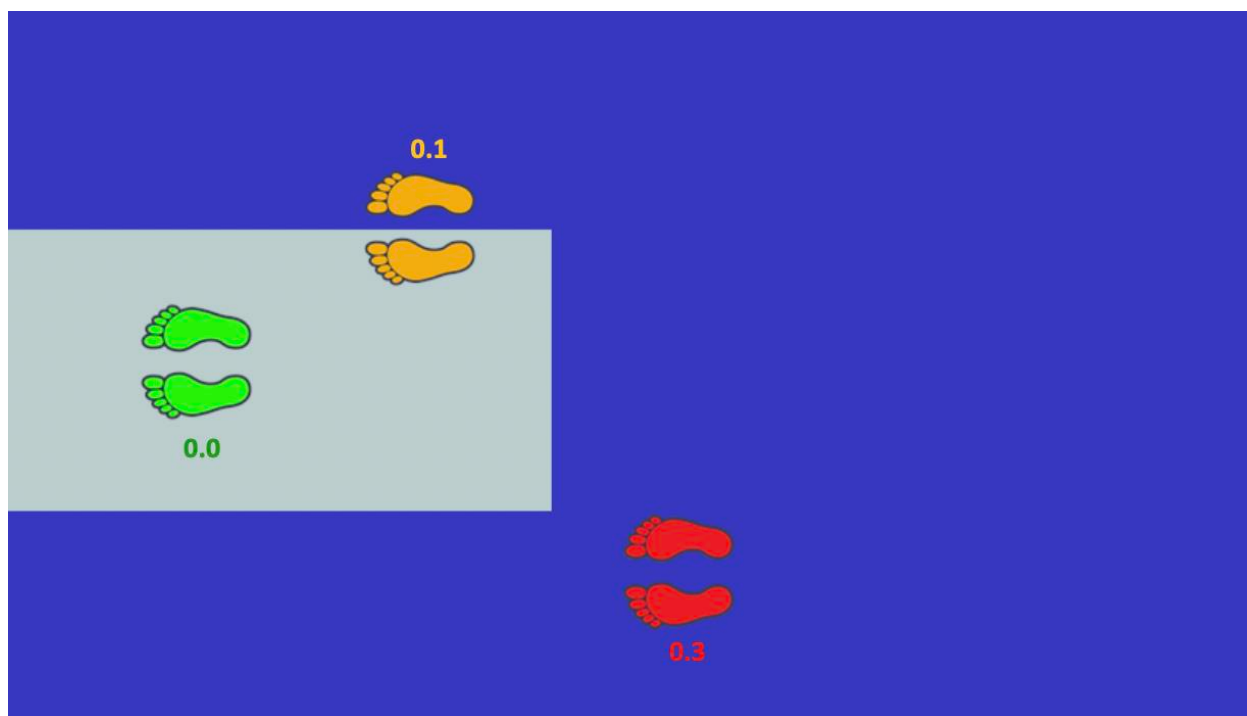
Gymnaster skal lande deres element i trampet og deres sidste element på banen i landingsområdet. Den første kontakt med landingsområdet skal være indenfor den grå landingszone (1.5 x 3.0 m)

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° 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 kroppsposition, 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

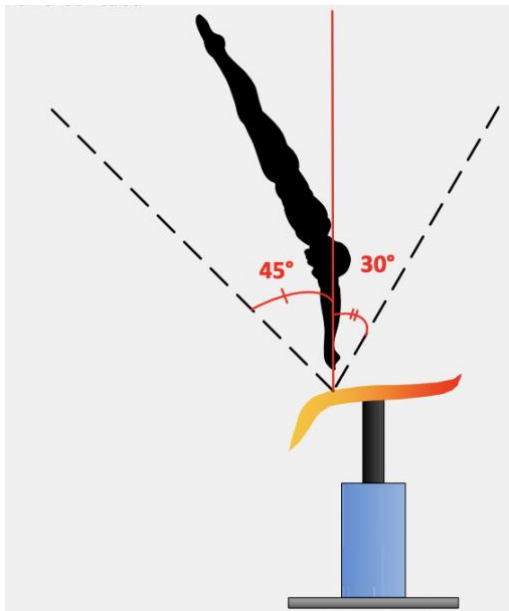
3 TRAMPET

3.1 KONTAKT MED SPRINGBORD

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

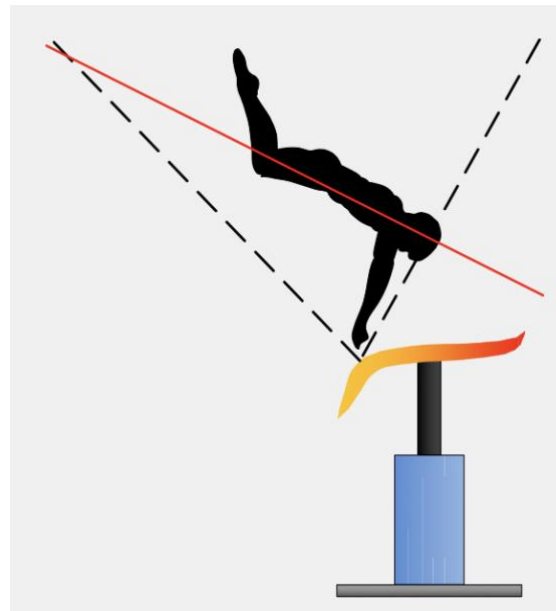
Når springbordet forlades, skal gymnasten være lodret (-45° - +30° fra den lodrette linje gennem kontaktpunktet), og i en strakt kropssposition (knæ, hofte- og skuldervinkel >150° med strakte arme (>135° i albuerne)).

Der er ingen krav til kropsspositionen 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 kropssposition (<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

