

DET DANSKE TRINSYSTEM FOR KVINDELIG IDRÆTSGYMNASTIK

opdateret september 2025



Sektion 1 Forord

Reglementgruppen for Kvindelig Idrætsgymnastik har i løbet af sommeren og efteråret 2025 arbejdet på en revideret udgave af trinsystemet. I denne udgave er layoutet af reglementet ændret, og der er desuden foretaget en række rettelser og ændringer i selve reglementet.

Væsentlige ændringer i denne udgave af reglementet:

- De fleste udførselsfradrag er nu strømlinet efter **tretrinsskala (lille – mellem – stor)**, hvor et lille fradrag er 0.05 p, et mellem fradrag er 0.10 p, og et stort fradrag 0.20 p.
- Der trækkes ikke længere **fradrag efter øvelsen** (dynamik, artistry, rytme og fodarbejde) i barre, bom eller gulv. Der trækkes dog fortsat dynamik på hest.
- Der trækkes ikke længere udførselsfradrag (ud over fald) for **ufuldstændige momenter**, fx langkip i trin 4-6, der ikke afsluttes i støthængende.
- Der er indført **tekniske retningslinjer** i Sektion 8, som beskriver krav til specifikke momenter og giver vejledninger til særlige fradrag, der afviger fra tretrinsskalaen.
- Der er indført nye muligheder for bonus i trin 5 og 6 jf. seneste nyhedsbrev.
- For at undgå misforståelser refereres der nu tilbage til de originale beskrivelser af koreografien for bom- og gulvøvelser i trin 1-5. En indscanning fra USA Gymnastics Junior Olympics 2005-2013 uploades på GymDanmarks hjemmeside snarest muligt. Desuden henvises der til øvelsesvideoerne på GymDanmarks YouTube-kanal samt amerikanske privatoptagelser tilgængelige på internettet.

Jeg vil opfordre alle dommere til at gennemlæse det nye reglement og sætte sig ind i de nye regler før efterårets konkurrencer. Vi håber, at det nye reglement er nemmere at læse og forstå og kan være med til at ensarte bedømmelser og mindske mængden af misforståelser.

På vegne af Reglementgruppen for Kvindelig Idrætsgymnastik,

Lucas Alexander Lindberg

Sektion 1	Forord.....	2
Sektion 2	Indledning	4
Sektion 3	Strukturen af det Danske Trinsystem	5
Artikel 3.1	Oprykning og nedgang i trin	5
Sektion 4	Retningslinjer for konkurrencen.....	6
Artikel 4.1	Retningslinjer for opvarmning.....	6
Sektion 5	Konkurrencens aktører	7
Artikel 5.1	Retningslinjer for dommeren.....	7
Artikel 5.2	Retningslinjer for assistentdommeren	7
Artikel 5.3	Retningslinjer for træneren.....	8
Sektion 6	Opbygningen af en karakter	9
Sektion 7	Evaluerings af en øvelse	11
Artikel 7.1	Udførselsfradrag.....	11
Artikel 7.2	Redskabsspecifikke fradrag	12
Artikel 7.3	Frdrag efter øvelsen.....	13
Artikel 7.4	Usædvanlige situationer	13
Artikel 7.5	Neutrale fradrag	14
Sektion 8	Tekniske retningslinjer	15
Artikel 8.1	Spring over hest.....	15
Artikel 8.2	Forskudt barre	16
Artikel 8.3	Gymnastiske momenter	17
Artikel 8.4	Koreografi.....	17
Sektion 9	Øvelsesbeskrivelser	19
Artikel 9.1	Spring over hest.....	19
Artikel 9.3	Forskudt barre	21
Artikel 9.4	Bom	24
Artikel 9.5	Gulvøvelse	30
Sektion 10	Bedømmelsesoversigter	36
Artikel 10.1	Spring over hest.....	36
Artikel 10.2	Forskudt barre	41
Artikel 10.3	Bom	48
Artikel 10.4	Gulvøvelse	58

Sektion 2 Indledning

Det Danske Trinsystem for kvindelig idrætsgymnastik består af seks trin.

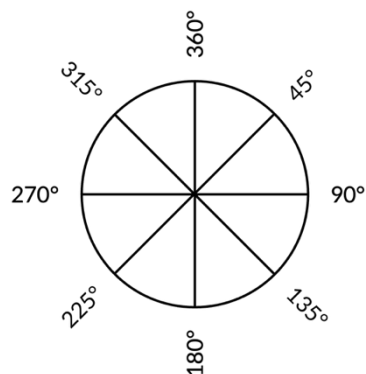
Trin 1-3 er designet til at forberede gymnaster til at konkurrere ved at fokusere på processen i at skulle lære en øvelse og en koreografi. Trin 4-6 bygger videre på progressionen fra trin 1-3, og formålet er at forberede gymnasterne til på sigt at skulle konkurrere frie øvelser på højere niveau samtidigt med, at gymnasterne vænner sig til at konkurrere.

Anvendte forkortelser

AA	mangekamp (en: <i>all-around</i>)
B	bonus
BB	bom (en: <i>balance beam</i>)
CoP	Code of Points
E	udførelse (en: <i>execution</i>)
en	engelsk
Ex	eksempel
FIG	Fédération Internationale de Gymnastique
fr	fransk
FX	gulvøvelse (en: <i>floor exercise</i>)
HS	høj stang
KIG	kvindelig idrætsgymnastik
LS	lav stang
max.	maximum, maximal(t)
min.	minimum, minimal(t)
m.	minut(ter)
MV	momentværdi
p	point
sek.	sekund(er)
UB	forskudt barre (en: <i>uneven bars</i>)
VT	spring over hest (en: <i>vault</i>)

Omregningsoversigt

Brøk	Vinkel	Navn
1/4	90°	kvart
1/2	180°	halv
3/4	270°	tre-kvart
1/1	360°	hel
1 1/2	540°	halvanden
2/1	720°	dobbel



Sektion 3 Strukturen af det Danske Trinsystem

I trin 1-3 afholdes kun regionale konkurrencer. Her er det alene trænerens vurdering, hvornår en gymnast er klar til at rykke op til næste trin. Der er ingen pointkrav for at bestå trin 1-3. I trin 4-6 gennemføres regionale og nationale konkurrencer. For at bestå et trin og dermed kunne rykke videre til næste trin skal der opnås et bestemt pointkrav i mangekamp.

Artikel 3.1 Oprykning og nedgang i trin

Gymnasten må fortsætte med at konkurrere på sit respektive trin efter beståelse.

- Dette gælder dog ikke, hvis hun har opnået en AA-karakter over kravet for obligatorisk oprykning. I så fald må gymnasten konkurrere i det nuværende trin resten af den halve sæson (dvs. forårs- eller efterårssæsonen), hun har opnået resultatet. I den efterfølgende halve sæson skal gymnasten konkurrere i det næste trin eller niveau.

Gymnaster kan ikke konkurrere i et lavere trin, hvis de har konkurreret i et bestemt trin til en GymDanmark-konkurrence i samme konkurrence år.

- Gymnaster kan søge dispensation om at konkurrere i trinnet lavere i det kommende konkurrenceår jf. Artikel 6.2 i Håndbogen for Kvindelig Idrætsgymnastik.
- I ansøgningen bør der lægges vægt på, om ønsket skyldes skader, sygdom eller andre omstændigheder, der gør, at gymnasten ikke kan træne og konkurrere optimalt.

Trin	Min. alder	Pointkrav for beståelse	Obligatorisk oprykning
1	6 år	Ingen (træners vurdering)	
2			
3			
4	7 år	30.000 p i AA	34.000 p i AA
5		31.000 p i AA	34.000 p i AA
6		32.000 p i AA	35.000 p i AA

Sektion 4 Retningslinjer for konkurrencen

Artikel 4.1 Retningslinjer for opvarmning

Gymnasterne skal have mulighed for både kropsoptvarmning og redskabsopvarmning 1-2 timer før konkurrencestart. Under konkurrencen har gymnasten desuden ret til en touchopvarmning inden deres øvelse på det enkelte redskab.

- Der bør afsættes ca. 30 m. til kropsoptvarmning. Gymnasterne skal derefter have tilstrækkelig tid til redskabsopvarmningen (retningslinje: ca. 1-2 m. per gymnast.)
- Ved konkurrencer med særligt mange gymnaster, må værtsforeningen kombinere redskabs- og touchopvarmningen. I så fald afvikles kun kropsoptvarmningen inden indmarch, og gymnasterne har kombineret opvarmningstid på deres første redskab, direkte efterfulgt af konkurrence og så fremdeles. Denne opvarmningstid skal være mindst 60 sek. per gymnast.

Opvarmning ved individuelle konkurrencer

Til touchopvarmning deles gymnasterne i passende grupper. Gymnasterne har ret til at varme op i grupper af max. fire gymnaster, men opvarmning i større grupper kan ske efter aftale med gymnaster og trænere.

Hest	Hvis gymnasten udfører ét konkurrencespring, har hun to opvarmningsspring. Gymnaster, der udfører to konkurrencespring, har tre opvarmningsspring.
Barre	Hver gymnast har 30 sek. opvarmning. Tiden tilhører gymnasten selv.
Bom	Hver gymnast har 30 sek. opvarmning. Tiden tilhører gymnasten selv.
Gulv	Hver gymnast har 30 sek. opvarmning. Tiden lægges sammen og deles iblandt den gruppe, som opvarmer. Gruppen skal dog min. tildeles 90 sek. uanset størrelse.

Når tiden tilhører gymnasten selv, betyder det, at gymnasten skal gennemføre sin opvarmning i et uafbrudt tidsinterval. Hvis gymnast 1 kun bruger 10 sek. af sin opvarmning og lader gymnast 2 starte sin opvarmning, bortfalder resten af gymnast 1's tid, selvom hun havde 20 sek. tilbage.

Opvarmning ved holdkonkurrencer

Til touchopvarmning skal et hold varme op samlet og derefter konkurrere.

Hest	Hvis gymnasten udfører ét konkurrencespring, har hun to opvarmningsspring. Gymnaster, der udfører to konkurrencespring, har tre opvarmningsspring. Opvarmningen tilhører den individuelle gymnast.
Barre	Holdet har 30 sek. × antallet af gymnaster. Tiden tilhører hele holdet.
Bom	Holdet har 30 sek. × antallet af gymnaster. Tiden tilhører hele holdet.
Gulv	Holdet har 30 sek. × antallet af gymnaster. Tiden tilhører hele holdet.

Sektion 5 Konkurrencens aktører

Artikel 5.1 Retningslinjer for dommeren

Dommerpanelerne udpeges efter gældende regler i Håndbog for Kvindelig Idrætsgymnastik. Et dommerpanel består af 2–5 dommere på hvert redskab. I tilfælde af dommermangel eller få gymnaster, kan ét dommerpanel bedømme flere redskaber.

Dommerens pligter er at:

- have dybdegående kendskab til reglementet og dets struktur og indhold.
- deltage ved dommermøde inden konkurrencestart.
- være godt forberedt på de redskaber, de skal dømme.
- bære passende påklædning jf. Artikel 5.2 i Håndbog for Kvindelig Idrætsgymnastik.

Under konkurrencen skal dommeren:

- opføre sig professionelt og upartisk.
- bedømme hver øvelse præcist, hurtigt, objektivt og retfærdigt.
- dømme til gymnastens fordel ved tvivlstilfælde, med mindre andet er angivet.
- føre notation over egne fradrag til hver øvelse.
- undgå samtale eller diskussion med gymnaster, trænere, tilskuere mm.

Overdommer og panelansvarlige dommere

Til en konkurrence bør der være udpeget en overdommer. Overdommerens primære ansvar er at sikre, at konkurrencen afvikles efter reglerne og retfærdigt for de deltagende gymnaster.

Overdommerens pligter er at:

- afvikle et dommermøde inden konkurrencen.
- besvare spørgsmål fra og løse problemer blandt konkurrencens andre dommere.
- give tilladelse til at lade en gymnast starte øvelsen forfra, hvis der er sket en teknisk fejl.

I hvert dommerpanel skal der desuden være en panelansvarlig dommer, der har positionen E1.

Den panelansvarlige dommers pligter er at:

- give tegn til, at gymnasten må påbegynde sin øvelse.
- tjekke, at panelets dommers fradrag ligger inden for reglerne om afvigelse jf. Sektion 6.
- sørge for, at eventuelle neutrale fradrag bliver trukket i systemet samt ført på papiret.
- må anbefale en ændring af en dommers fradrag, men *ikke* kræve en ændring.
- notere, hvis der gives advarsler for påklædning eller signalering og give disse videre til konkurrencens overdommer.

Artikel 5.2 Retningslinjer for assistentdommeren

Tidtagere

I barre tages der faldtid. Gymnasten har 45 sek. til at genoptage sin øvelse efter et fald.

- Tidtagningen starter, når gymnasten står på fødderne.
- Tidtageren skal annoncere, når der er 20 og 10 sek. tilbage af faldtiden.
- Tidtagningen afsluttes, når gymnasten sætter af fra gulvet.

- Hvis gymnasten ikke har påbegyndt sin øvelse inden de 45 sek. er slut, er øvelsen slut.

På bommen tages der både øvelses- og falddtid. Øvelsestiden afhænger af trinnet.

- Øvelsestiden starter, når gymnastens fødder sætter af fra springbrættet eller måtten.
- Øvelsestiden skal pauses i det øjeblik, gymnasten falder af bommen.
- Øvelsestiden genoptages efter et fald, når gymnasten laver den første gymnastiske bevægelse på bommen for at fortsætte sin øvelse.
- Øvelsestiden slutter, når gymnastens fødder lander på måtten i afspringet.
- Tidtageren skal annoncere, når der er 10 sek. tilbage af den tilladte tid.
- Tidtageren skal også annoncere, når den tilladte tid er gået.
- Øvelsen skal bedømmes, selvom den fortsætter ind i overtid.

Trin 1	Trin 2	Trin 3	Trin 4	Trin 5	Trin 6
30 sek	30 sek	45 sek	1 min. 15 sek	1 min. 15 sek	1 min. 20 sek

Gymnasten har 30 sek. til at genoptage sin øvelse efter et fald fra bommen.

- Tidtagningen starter, når gymnasten står på gulvet.
- Tidtagningen starter, når gymnasten står på fødderne.
- Tidtageren skal annoncere, når der er 20 og 10 sek. tilbage af falddtiden.
- Tidtagningen afsluttes, når gymnasten sætter af fra gulvet.
- Hvis gymnasten ikke har påbegyndt sin øvelse inden de 30 sek. er slut, er øvelsen slut.

Artikel 5.3 Retningslinjer for træneren

Modtagning

Ved trænermodtagning trækkes fradrag jf. Artikel 7.4.

- Træneren må stå på begge sider af gymnasten, afhængig af hvad, der er sikrest.
- Hvis dommerne er i tvivl om, hvorvidt træneren har berørt gymnasten, fordi de følger gymnasten så tæt, trækkes fradrag. Der dømmes altså **ikke** til gymnastens fordel.
- Der trækkes udførselsfradrag for momenter udført med modtagning.

Kortvarig tilstedeværelse af træneren på podiet giver som udgangspunkt ingen fradrag. Der er fradrag på bom og gulv, hvis træneren er til stede under hele øvelsen jf. 0.

- Det er tilladt at stå ved hesten uden at røre gymnasten uden fradrag.
- I barre er det tilladt at stå på podiet i hele øvelsen uden at røre gymnasten uden fradrag.
- På bom og gulv er det tilladt at kortvarigt træde ind på podiet / på gulvet og stå ved gymnasten til enkelte momenter uden at røre uden fradrag.

Sektion 6 Opbygningen af en karakter

Alle øvelser starter med en karakter på 10 point. Hertil lægges eventuelle bonusser til, og der trækkes fradrag for udførsel samt neutrale fradrag for at nå til den endelige karakter.

$$10 \text{ point} + \text{Bonus} - \text{Udførselsfradrag} - \text{Neutrale fradrag} = \text{Final Score}$$

Hver dommer evaluerer øvelsen og trækker fradrag for tekniske fejl. Summen af disse fradrag trækkes fra de 10.00 point, hvilket resulterer i den enkelte dommers karakter.

Antal E-dommere	Metode til bestemmelse af karakter
2 E-dommere	Gennemsnittet af dommernes karakterer.
3 E-dommere	Gennemsnittet af dommerens karakterer.
4 E-dommere	Højeste og laveste karakter udgår. Gennemsnittet af de mellemste to (2) karakterer.
5 E-dommere	Højeste og laveste karakter udgår. Gennemsnittet af de mellemste tre (3) karakterer.

Bonus

I trin 3-6 kan der opnås bonusser på enkelte redskaber.

- Der trækkes udførselsfradrag på bonusmomenter, dog ikke
- Bonusmomenter skal udføres uden fald for at give point.
- Bonuspoint tæller med i AA-karakteren og beståelseskarakteren.

	Tilgængelige bonusser
Trin 3	UB: babykip (+ 0.50 p)
Trin 4	VT: yurchenkofoforøvelse (+ 0.50 p) UB: babykip (+ 0.50 p)
Trin 5	VT: yurchenkofoforøvelse (+ 0.50 p) BB: spagatspring – strakt ophop (+ 0.20 p)
Trin 6	FX: rondat – flikflak – strakt salto (+ 0.50 p)

Tilladt difference i panelet

Den tilladte difference mellem de *tællende* fradrag afhænger af gennemsnitsfradraget.

- For paneler med fire eller fem E-dommere, er det dermed kun de midterste hhv. to eller tre karakterer, der skal ligge inden for den tilladte maximale difference.
- Er differencen større end den tilladte difference jf. nedenstående tabel, afgør den panelansvarlige dommer, om de enkelte dommere bør ændre deres karakter.

Gennemsnit	Tilladt difference
0.00 – 0.50	max. 0.20 p
0.51 – 1.00	max. 0.50 p
1.01 – 2.00	max. 0.70 p
2.01 – 10.00	max. 1.00 p

Sektion 7 Evaluering af en øvelse

Artikel 7.1 Udførselsfradrag

Fradrag for udførsel kan gradbøjes i små, mellemstore og store fradrag. Enkelte fradrag afviger fra denne skala og har større fradrag, der er beskrevet forneden.

lille	mellem	stor
0.05 p	0.10 p	0.20 p

Det maximale fradrag trukket på ét moment ikke må overskride MV + 0.50 p.

Eksempel: "En gymnast i trin 4 laver kraftspring – ophop med bukkede ben".

Resultat: Idet "kraftspring – ophop" er ét moment med værdien 0.60 p, er det maksimalt mulige udførselsfradrag (inkl. landingsfradrag) 1.10 p på det ene moment.

Generelle fradrag

De følgende fradrag gælder for forskudt barre, bom og gulvøvelse:

	lille	mellem	stor
Bukkede arme eller ben	•	•	•
Spredte ben eller knæ	•	•	•
Fejl i kropssposition	•	•	•
Fejl i fodposition (flexede eller uspændte vriste)	•		
Koncentrationspause (min. 2 sek.)		•	

De følgende fradrag gælder for bom og gulvøvelse:

	lille	mellem	stor
Manglende bendeling i gymnastiske hop og spring med spagat	•	•	•
Ulige bendeling i gymnastiske hop og spring	•	•	
Over- el. underrotation i pirouetter	•	•	•
Manglende hældrop i pirouettevending	•		
Manglende relevé i pirouetter og pirouettevendinger	•		
Manglende lungeposition ved indikerede momenter (fx håndstand)	•	•	
Manglende højde i gymnastiske hop og spring	•	•	•
Manglende højde i akrobatiske spring og saltoer	•	•	•
Manglende acceleration i momenter med håndisætning (fx flikflak)	•	•	•

Landingsfradrag

Gælder for alle redskaber, inklusiv spring over hest.

- Det samlede landingsfradrag for et moment udført uden fald må ikke overstige 0.40 p.
- Hvis et moment udføres med fald, trækkes der ikke andre landingsfradrag end de 0.50 p for selve faldet. Der trækkes stadig andre udførselsfradrag samt evt. neutrale fradrag.

	lille	mellem	stor
Spredte ben/fødder i landing	•	•	
Lille hop eller justering af fødder	•		
Skridt efter landing		•	
Stort skridt eller hop (min. skulderbredde)			•
Ekstra armsving i landing	•	•	
Fejl i kropssposition i landing	•	•	•
Dyb squat i landing	0.30 p		
Balancefejl	•	•	•
Fald eller vægt på hænderne på/ad redskab	Fald: 0.50 p		
Berøring af måtte/redskab med hånd/hænder/krop efter landing			
Landing ej med fødderne først i salto, afspring el.lign.	Ufuldstændigt: MV + 0.50 p (fald)		

Artikel 7.2 Redskabsspecifikke fradrag

Forskudt barre

	lille	mellem	stor
Justering af hænder i overgreb		•	
Justering af fødder i stand på stangen		•	
Alternative greb		•	
Manglende amplitude i vip (trin 5-6)	•	•	•
Manglende åbning af hoften i fremsving i kip/kipsving (trin 3-6)	•	•	•
Pause mellem to momenter (hver gang, trin 5-6) NB! Der må trækkes koncentrationspause oveni, hvis pausen er > 2 sek.			•
Snitte eller røre redskab/måtte med fod/fødder	0.30 p		
Ramme måtte med fuld vægt på fod/fødder	Fald: 0.50 p		

Bom

	lille	mellem	stor
Ekstra bevægelse(r) for at opretholde balance	•	•	•
Grib om bommen for at undgå fald NB! Ved greb om bommen trækkes ikke fradrag for balancefejl.	0.30 p		

Gulvøvelse

	lille	mellem	stor
Følger ikke det angivne mønster af øvelsen (trin 1-5)	0.30 p		
Stop i springserie (trin 3-5)	0.30 p		
Stop i springserie (trin 6)	0.50 p		

Artikel 7.3 Fradrag efter øvelsen

På baggrund af en beslutning vedtaget af Reglementgruppen for Kvindelig Idrætsgymnastik trækkes der per september 2025 ikke fradrag efter øvelsen i barre, på bom eller gulv.

Artikel 7.4 Usædvanlige situationer

Disse fradrag trækkes af samtlige dommere på panelet.

Situation	Fradrag
Udeladelse af et moment Ex: Kun kraftspring i stedet for kraftspring-salto.	Dobbelt MV (ingen udførselsfradrag)
Ændring af et moment til et lignende moment Ex: Etbenskraftspring i stedet for tobenskraftspring.	MV (ingen udførselsfradrag)
Ændring af et moment til et helt andet moment Ex: Baglæns bro i stedet for etbensflikflak.	Dobbelt MV (ingen udførselsfradrag)
Ufuldstændigt moment Ex: Baglæns bro, hvor hænderne sættes i bommen, men fødderne ikke berører bommen.	MV + 0.50 p for fald (ingen udførselsfradrag)
Fald efter moment Ex: Baglæns bro, hvor mindst én fod rører bommen, hvorefter gymnasten falder alligevel.	0.50 p + udførselsfradrag (dog ingen fradrag for landing ud over faldet)
Ekstra moment Ex: Ekstra vip i barren før bugomsving.	0.30 p (ingen udførselsfradrag)
Trænermodtagning	Dobbelt MV + 0.50 p + udførselsfradrag

Artikel 7.5 Neutrale fradrag

Det er den panelansvarlige dommers ansvar at trække de neutrale fradrag jf. Artikel 5.1.

Assistentfradrag

	Fradrag	Noter
Berøring af området uden for linjerne (VT, FX)	0.10	Hver gang.
Overtid (BB, FX)	0.10	

Fradrag for påklædning og smykker

	Fradrag	Noter
Ukorrekt taping eller støttebind	0.10	På hvert redskab.
Synligt undertøj under dragt	0.10	På hvert redskab.
Brug af ikke-tilladte smykker	0.10	På hvert redskab.
Hold med gymnaster med forskellige dragter	1.00	Én gang som holdfradrag.

Trænerrelaterede fradrag

	Fradrag	Noter
Springbræt ej fjernet efter opspring i barre og på bom NB! Springbrættet behøves ikke fjernes, hvis opspringet udføres fra enden af bommen.	0.10	
Anvendelse af kasse el.lign. på podiet.	0.50	
Træner hjælper med signaler eller tilråb	0.50	Advarsel gives først.
Træner på podiet under hele øvelsen (BB, FX)	0.10	

Andre neutrale fradrag

	Fradrag	Noter
Gymnasten giver ikke tegn før/efter øvelsen	0.10	Hver gang.
Gymnasten påbegynder øvelsen før signalet er givet	Øvelsen bedømmes ikke; gymnasten gives karakteren 0.00 p.	
Gymnasten overskrider touchopvarmningstiden	0.10	Advarsel gives først.
Brug af ekstra måtte (hver måtte)	0.30	
Ingen musik i gulvøvelsen	0.50	

Sektion 8 Tekniske retningslinjer

Artikel 8.1 Spring over hest

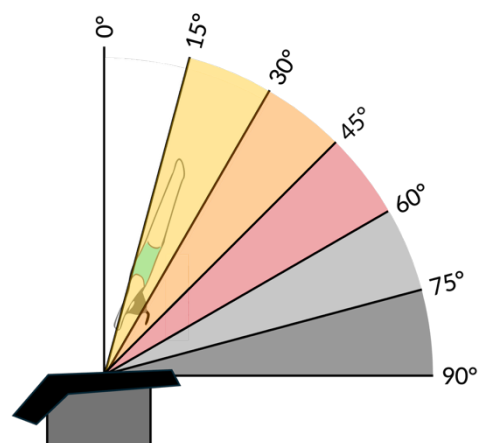
Armtræk

I trin 1-3 er der fokus på skal armtrækket komme bagfra, sådan at armene føres fremad til måtten, som i et overslag. Gymnaster, der laver armtræk med anden teknik, får 0.20 p i fradrag. Der er intet fradrag specifikt for armtrækket i trin 4-6, og alle teknikker tillades.

Aftryksvinkel (trin 4-6)

I overslagene i trin 4-6 trækkes der, ud over fradrag for højde, et specifikt fradrag for aftryksvinklen af hesten. Vinklen måles fra lodret og bestemmes i det øjeblik, gymnasten trykker af fra hesten.

Vinkel	Fradrag
under 15°	intet fradrag
15–30°	0.10 p
31–45°	0.30 p
46–60°	0.50 p
61–75°	0.70 p
over 75°	1.00 p



Dynamik

I spring over hest trækkes fradrag for den overordnede dynamik gennem springet. Dynamik er defineret som “aktivitet, kraft, energi og eksplosiv forandring i udførelsens intensitet”. Når et spring er dynamisk, skal det dermed forstås som, at gymnasten formår at udnytte kraften og energien fra tilløbet og afsættet til at skabe et eksplosivt spring.

Yurchenko forøvelse til bonus (trin 4-5)

I trin 4 og 5 er der mulighed for at udføre en yurchenko forøvelse som valgfrit andet spring for 0.50 p bonus. For at få bonus, skal alle de nedenstående krav til springet være opfyldt:

- Yurchenkoen er flydende i bevægelsen.
- Fødderne lander min. 70 cm væk fra måttens start.
- Gymnasten viser en aftryksfase i flikflakken (2. flyvefase).
- Gymnasten lander på fødderne efter flikflakken.
- Gymnasten rører ikke springbrættet med hænderne i rondaten.

Det anbefales at sætte en tydelig markering (fx med tape) 70 cm fra måttens start for lettere at kunne bedømme gymnastens afstand i anden flyvefase.

Artikel 8.2 Forskudt barre

Langkip og hængekip

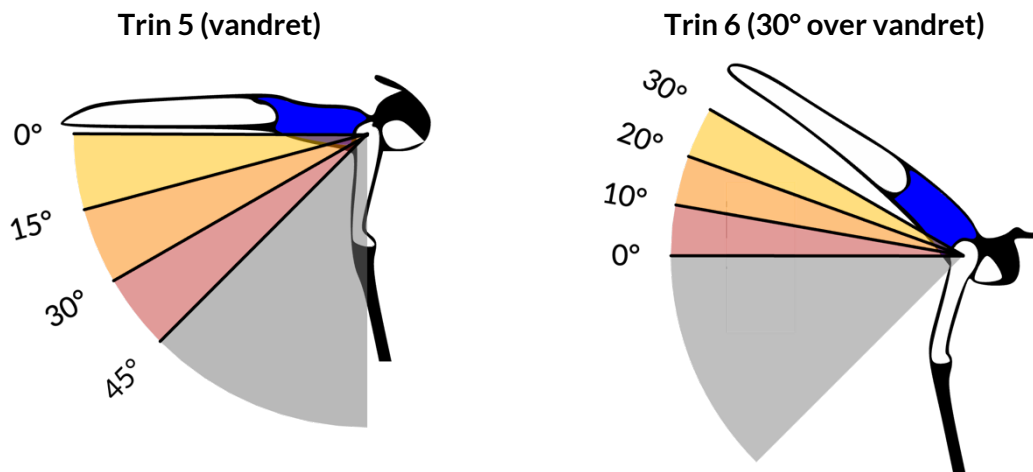
Langkip (en: *glide kip*) refererer til kip i LS, mens hængekip (en: *long hang kip*) refererer til kip i HS. Begge kip skal afsluttes i støt (en: *front support*) for at kunne godkendes.

Eksempel: "En gymnast i trin 4 forsøger på langkip, men kan ikke trække sig selv op til støt og fortsætte sin øvelse. Hun falder af på samme side af barren, som hun startede."

Resultat: træk MV for kippet (0.80) + fald (0.50), ingen udførselsfradrag.

Amplitude i vip

I trin 5-6 er der særlige krav til amplituden i vip. Det er tilladt at lave bendelingsteknik uden fradrag for spredte ben, såfremt benene samles i slutningen af vippet.



Farvekoden for vinklerne skal forstås som følgende:

lille	mellem	stor	meget stor
0.05 p	0.10 p	0.20 p	0.30 p

Squat on og jorden rundt

Følgende tekniske retningslinjer gælder for momenterne "squat on" og "jorden rundt":

- Der er ingen amplitudekrav til vippet op på stangen.
- Må udføres med bukkede ben (en: *squat on*) eller strakte ben (en: *pike on*) uden fradrag.
- Hoppet fra LS til HS (trin 4-6) er en del af momentet, og manglende greb af HS til sving svarer til et ufuldstændigt moment (træk MV samt fald, ingen andre udførselsfradrag).

Eksempel: "En gymnast i trin 4 vipper til squat on, men får ikke fødderne ordentligt på, og falder forover og lander foran LS. Hun laver baglæns opgang, kravler op på LS og hopper til HS".

Resultat: træk MV for hele momentet (0.60) + fald (0.50), ingen udførselsfradrag.

Artikel 8.3 Gymnastiske momenter

Pirouette og pirouettevending

Den halve (180°) pirouettevending (en: *heel-snap*) udføres primært på bom. Teknikken til pirouettevending er her beskrevet for en højrebenet gymnast, men må vendes i sin helhed.

1. Sæt det venstre ben i passéposition samtidigt med, at der laves badeboldearme.
2. Vend 180° over højre skulder (fr: *en dedans*), mens positionen bibeholdes.
3. Marker slutpositionen med en kort pause.
4. Træd **tilbage** med det venstre ben.

Forneden er teknikken beskrevet til en halv pirouette for en højrebenet gymnast, men teknikken er den samme for større pirouetter. Teknikken må vendes i sin helhed.

1. Start i pirouetestart.
2. Initier pirouetten ved at træde op i *relevé* på højre fod og føre venstre ben op i passé. Armene føres enten til badeboldearme (trin 1-4) eller op til ørene (trin 5-6).
3. Træd **frem** over højre fod og land ved først at bøje begge ben, og derefter strække begge ben og vende den bagerste højre fod til strakt vrist.

Artikel 8.4 Koreografi

Strakt ophop efter akrobatiske spring

Efter flikflak (trin 3-4), kraftspring (trin 4-5) og flyvspring (trin 6) skal der udføres et strakt ophop. Formålet med ophoppet er at simulere *rebound* til springserier med salto. Manglende ophop efter momentet bedømmes forskelligt afhængig af momentet:

- Strakt ophop efter flikflak i trin 3-4 er sit eget moment (MV: 0.60 p). Ved pause mellem flikflak og ophop trækkes fradrag på 0.30 p for stop i springserie, og ved fuldstændigt manglende ophop trækkes dobbelt MV (1.20 p).
- Strakt ophop efter kraftspring (trin 4-5) eller flyvspring (trin 6) betragtes som en del af momentet. Pause inden ophoppet er således en ændring af momentet til et lignende, og der trækkes MV. Manglende ophop gør momentet ufuldstændigt, og der trækkes MV.

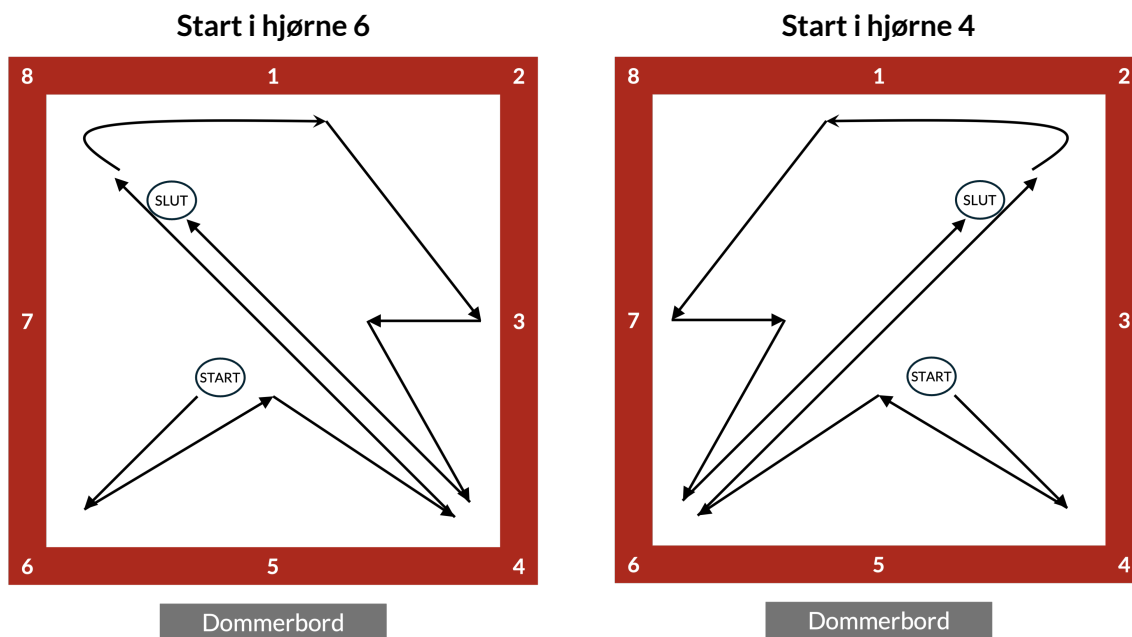
Dominant ben

De amerikanske øvelsesbeskrivelser er beskrevet ud fra, at gymnasten anvender højre ben til alle momenter, hvor øvelsen må vendes i sin helhed. Reglementgruppen har besluttet at se bort fra dette. Gymnasten behøver således ikke anvende det samme ben gennem hele øvelsen, så længe dette ikke går på kompromis med øvelsens overordnede koreografi.

Hjørner og koreografitegninger

Gulvet har otte "hjørner", nummereret 1-8 med uret, hvor dommerbordet er placeret ved hjørne 5. Øvelsen kan enten påbegyndes i hjørne 6 eller hjørne 4.

I trin 4-5 skal øvelserne en specifik tegning afhængig af deres starthjørne. Idet gymnasterne må vende enkelte momenter i deres øvelse, er det vigtigste, at gymnasten følger én af de nedenstående tegninger gennem hele sin øvelse.



Udførelse af koreografi

Koreografien i bom- og gulvøvelserne følger de obligatoriske øvelser fra USA Gymnastics Junior Olympics 2005-2013 (en: *compulsory exercises*).

- Øvelserne er i den amerikanske originaltekst beskrevet efter en højrebenet gymnast. Gymnasten må vende øvelsen i sin helhed **eller** udføre enkelte momenter med det modsatte ben uden fradrag, så længe koreografiens overordnede struktur er overholdt.

Reglementgruppen har udarbejdet videoer af øvelserne samt en playliste af privatoptagelser, som kan danne eksempel og inspiration. Ved afvigelser mellem videoerne og den skrevne tekst, er det den amerikanske originaltekst, der er gældende.

Sektion 9 Øvelsesbeskrivelser

Artikel 9.1 Spring over hest

Videoer af de forskellige spring er tilgængelige på [GymDanmarks YouTube-kanal](#).

Spring over hest – trin 1

I trin 1 skal gymnasten udføre tre delelementer lige efter hinanden.

Nr.	Spring	Specifikke retningslinjer
01	Strakt ophop	- Tilløb max. 15 m - Ophop på måtteopbygning, højde 50 cm
02	Strakt ophop	Ophop ned fra måtteopbygningen i spring 01
03	Håndstand – ryglanding	Landing på måtte, højde 10-15 cm

Spring over hest – trin 2

I trin 2 skal gymnasten udføre tre delelementer lige efter hinanden.

Nr.	Spring	Specifikke retningslinjer
01	Håndstand – ryglanding	- Tilløb max. 15 m - Håndstand op på måtteopbygning, højde 50 cm - <u>Ingen afvikling</u>, landing på ryggen
02	Strakt ophop	Ophop fra måtteopbygningen i spring 01
03	Håndstandshop – ryglanding	Landing på måtte, højde 20 cm

Spring over hest – trin 3

I trin 3 skal gymnasten udføre ét spring.

Nr.	Spring	Specifikke retningslinjer
01	Overslag til ryglanding	Tilløb max. 15 m Overslag på måtteopbygning, højde 50 cm Aftryk fra håndstand til landing på ryggen

Spring over hest – trin 4

I trin 4 skal gymnasten udføre ét spring. Dertil er der mulighed for bonus på 0.50 p, hvis gymnasten udfører en yurchenkofoforøvelse. Kravene til bonus er beskrevet i Artikel 8.1.

Nr.	Spring	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Overslag	10.00	Tilløb max. 15 m Overslag på skumplint højde 70-80 cm Landing på måtte, højde 20 cm
B1	Yurchenkofoforøvelse	+ 0.50	Tilløb max. 15 m Yurchenko på måtteopbygning, højde 50 cm

Spring over hest – trin 5

I trin 5 skal gymnasten udføre ét spring. Dertil er der mulighed for bonus på 0.50 p, hvis gymnasten udfører en yurchenkofoforøvelse. Kravene til bonus er beskrevet i Artikel 8.1.

Nr.	Spring	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Overslag	10.00	Tilløb max. 20 m Overslag på Pegasus, højde 110 cm Landing på måtteopbygning (20 cm + 10 cm)
B1	Yurchenkofoforøvelse	+ 0.50	Tilløb max. 20 m Yurchenko på måtteopbygning, højde 70 cm

Spring over hest – trin 6

I trin 6 skal gymnasten udføre to spring i den nedenstående rækkefølge. Karakteren på hest og til AA-karakteren regnes som gennemsnittet af de to spring.

Nr.	Spring	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Overslag	10.00	Tilløb max. 25 m Overslag på Pegasus, højde 120 cm Landing på måtteopbygning (20 cm + 10 cm)
02	Yurchenkofoforøvelse	10.00	Tilløb max. 25 m Yurchenko på måtteopbygning, højde 100 cm

Artikel 9.3 Forskudt barre

Videoer af øvelserne er tilgængelige på [GymDanmarks YouTube-kanal](#).

Forskudt barre – trin 1

Nr.	Moment	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Baglæns opgang	0.60	
02	Vip (x5)	5x 0.20	
03	Bugomsving	0.60	
04	Forlæns nedgang – katete	0.60	Kateten skal holdes i tre sek. med hagen over stangen, bukkede arme og benene strakt i vandret.

Forskudt barre – trin 2

Barreøvelsen i trin 2 består af to dele, én i LS og én i HS. Der skal stilles en klods af passende højde bag LS, som gymnasten kan vippe ud og lande på i moment 04.

Nr.	Moment	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Baglæns opgang	0.60	
02	Vip	0.20	
03	Bugomsving	0.60	
04	Vip – skub væk til stand	0.40	
05	Stor start	0.80	Træneren løfter gymnasten op i HS, hvorefter gymnasten selvstændigt påbegynder stor start. Den store start tæller ikke som et sving.
06	Fremsving – bagudsving (x3)	3x 0.30	

Forskudt barre – trin 3

Nr.	Moment	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Kipsving	0.40	Hold fast i stangen efter landing i kipsving, og lav baglæns opgang direkte efter.
02	Baglæns opgang	0.40	
B1	Babykip*	+ 0.50	
02	Vip	0.20	
03	Bugomsving	0.40	
04	Vip – etbenssquat igennem	0.40	
05	Rideomsving	0.60	Torsoen placeres på stangen, og hænderne vendes samtidigt til undergreb. Under rideomsvinget skal torsoen og benene løftes fri fra stangen. Torsoen må placeres på stangen efter rideomsvinget er fuldført.
06	Baglæns etbenscut	0.40	Hænderne vendes samtidigt til overgreb. Benet og armen skal føres tilbage på samme tid i en hurtig bevægelse, mens den anden arm holdes strakt.
07	Squat on – hop til landing foran LS	0.60	Må udføres med bukkede ben ("squat on") eller med strakte ben ("pike on") uden fradrag.

Forskudt barre – trin 4

Nr.	Moment	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Langkip	0.80	
B1	Babykip*	+ 0.50	
02	Vip	0.20	
03	Bugomsving	0.40	
B1	Babykip*	+ 0.50	
04	Squat on – hop til HS	0.60	
05	Fremsving – bagudsving	0.30	
06	Fremsving – bagudsving	0.30	
07	Afspring: Fremsving med 180° vending	0.40	Gymnasten laver en 180° vending til den side, hun har sit dominante ben. Gymnasten skal sparke op til min. 45° under vandret, slippe med modsatte hånd og dreje 180° over dominante skulder. Den modsatte hånd rører stangen i overgreb, hvorefter stangen slippes og gymnasten lander på måtten.
* Babykipet må udføres i én af de ovenstående angivne positioner, men kun én gang i øvelsen.			

Forskudt barre – trin 5

Nr.	Moment	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Langkip	0.80	
02	Vip til vandret	0.60	
03	Bugomsving	0.40	
04	Squat on / jorden rundt – hop til HS	0.60	
05	Hængekip	0.80	
06	Vip til vandret	0.60	
06	Fremsving – bagudsving	0.30	
07	Bugomsving	0.40	
08	Udsving – bagudsving	0.80	I bagudsvinget skal hoften og brystet løftes til en hulposition med fødderne pegende ned under kroppen. I bagudsvinget skal hofterne løftes til 30° under vandret ift. HS.
09	Afspring (vælg mellem): - Lukket baglæns salto - Strakt baglæns salto	0.80	

Forskudt barre – trin 6

Nr.	Moment	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Langkip	0.60	
02	Vip til 30° over vandret	0.60	
03	Cirkelmoment (vælg mellem): - Fri felg til vandret - Fodmølle til vandret - Stalder til vandret	0.40	
04	Langkip	0.60	
05	Squat on / jorden rundt – hop til HS	0.60	
06	Hængekip	0.80	
07	Vip til 30° over vandret	0.60	
08	Babykæmpesving	0.60	Bugomsvinget skal laves i kontinuitet fra babykæmpesvinget, sådan at bevægelsen fortsættes ved at læne skuldrene tilbage.
09	Bugomsving	0.40	
10	Vip til 30° over vandret	0.60	
11	Afspring (vælg mellem): - Lukket baglæns salto - Strakt baglæns salto	0.80	

Artikel 9.4 Bom

Bom – trin 1

Koreografien følger de amerikanske koreografier fra Junior Olympics 2005-2013, og der henvises til den originale tekst for beskrivelse af koreografien. Videoer af øvelserne er tilgængelige på [GymDanmarks YouTube-kanal](#).

Nr.	Moment	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Opspring: Hop til støt	0.20	
02	V-sit	0.20	
03	Forlæns rulle	0.80	
04	Arabesque	0.40	Frie ben løftes bagud til max. 30° under vandret i min. 1 sek.
05	Benspark	0.40	Frie ben sparkes til vandret hver gang.
06	Balance på tå	0.20	Holdes i min. 2 sek.
07	Hughop	0.60	
08	Afspring: Strakt ophop	0.40	

Bom – trin 2

Koreografien følger de amerikanske koreografier fra Junior Olympics 2005-2013, og der henvises til den originale tekst for beskrivelse af koreografien. Videoer af øvelserne er tilgængelige på [GymDanmarks YouTube-kanal](#).

Nr.	Moment	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Opspring: Hop til støt	0.20	
02	V-sit	0.20	
03	Sving til hulposition	0.60	
04	Arabesque	0.40	Frie ben løftes bagud til max. 30° under vandret i min. 1 sek.
05	3/4 håndstand	0.80	
06	Løbeskridt	0.40	
07	1/2 tåvending	0.20	
08	Spagathop (30° bendeling)	0.40	
09	Afspring: Vejrmølle til håndstand	0.80	

Bom – trin 3

Koreografien følger de amerikanske koreografier fra Junior Olympics 2005-2013, og der henvises til den originale tekst for beskrivelse af koreografien. Videoer af øvelserne er tilgængelige på [GymDanmarks YouTube-kanal](#).

Nr.	Moment	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Opspring: Bensving med 1/2 vending	0.20	
02	V-sit	0.20	
03	Sving til hugsiddende	0.60	
04	Coupéskriddt – 1/2 pirouettevending	0.40	
05	Spagatspring (60° bendeling)	0.60	
06	3/4 håndstand	0.80	
07	1/2 pirouette	0.40	Udføres med badeboldearme.
08a	Strakt ophop	0.40	
08b	Hughop	0.40	
09a	Arabesque	0.40	Arabesquen skal holdes med benet i max. 45° under vandret i min. 1 sek. Balancen skal holdes med benet i min. vandret i min. 2 sek.
09b	Balance i vandret		
10	1/2 tåvending	0.40	
11	Afspring: Vejrmølle – sidehåndstand med 1/4 vending	0.60	

Bom – trin 4

Koreografien følger de amerikanske koreografier fra Junior Olympics 2005-2013, og der henvises til den originale tekst for beskrivelse af koreografien. Videoer af øvelserne er tilgængelige på [GymDanmarks YouTube-kanal](#).

Nr.	Moment	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Opspring: Bensving med 1/2 vending	0.20	
02	1/2 pirouettevending	0.40	
03	Spagatspring (90° bendeling)	0.60	
04	Vægtoverførsel forlæns og baglæns	0.20	
05	Håndstand	0.60	
06	1/2 tåvending – 1/2 tåvending	0.40	
07	1/2 pirouette	0.40	Udføres med badeboldearme.
08	Vejrmølle	0.60	
09a	Strakt ophop	0.40	
09b	Spagathop (90° bendeling)	0.40	
10a	Arabesque	0.40	Arabesquen skal holdes med benet i max. 45° under vandret i min. 1 sek. Balancen skal holdes med benet i min. vandret i min. 2 sek.
10b	Balance i vandret		
11	1/2 tåvending	0.40	
12	Afspring (vælg mellem): - Vejrmølle til sidehåndstand med 1/4 vending (gammel) - Rondatafspring (ny)	0.60	Rondatafspring: Efter afsluttet koreografi må gymnasten tage skridt mod enden af bommen, så længden passer til at udføre rondatafspringet.

Bom – trin 5

Koreografien følger de amerikanske koreografier fra Junior Olympics 2005-2013, og der henvises til den originale tekst for beskrivelse af koreografien. Videoer af øvelserne er tilgængelige på [GymDanmarks YouTube-kanal](#).

Nr.	Moment	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Opspring: Saksparkssving med 1/2 vending	0.20	
02	Coupskridt – sidelæns développée – rond de jambe – forlæns balance	0.40	Den forlæns balance skal holdes i min. 1 sek. og fortsætte direkte til forberedelse af pirouettevendingen.
03	1/2 pirouettevending	0.40	
04	Spagatspring (120° bendeling)	0.60	
B1	Strakt ophop*	+ 0.20	
05	Vægtoverførsel forlæns og baglæns	0.20	
06	Baglæns moment (vælg mellem): - Baglæns bro - Baglæns rulle til håndstand	0.60	
07	1/2 tåvending – 1/2 tåvending	0.40	
08	1/1 pirouette	0.40	Udføres med armene strakt til ørene.
09a	Hughop	0.40	
09b	Spagathop (120° bendeling)	0.40	
10a	Arabesque	0.40	Arabesquen skal holdes med benet i max. 45° under vandret i min. 1 sek. Balancen skal holdes med benet i min. vandret i min. 2 sek.
10b	Balance i vandret		
11	1/2 tåvending	0.40	
12	Afspring (vælg mellem): - Spark til krydshåndstand – 1/4 vending til sidehåndstand – 1/4 vending (gammel) - Vejrmølle – strakt ophop (ny) - Baglæns bro – strakt ophop (ny)	0.80	Nye afspring: Efter afsluttet koreografi må gymnasten tage skridt mod enden af bommen, så længden passer til at udføre afspringet. Hvis gymnasten laver baglæns bro som afspring, skal hun udføre en 1/2 tåvending efter skridtene. Koreografien er valgfri.
* For at få godkendt bonussen skal der være kontinuitet og konstant bevægelse i forbindelsen og der må ikke ses pauser, vakling eller unødvendige bevægelser.			

Bom – trin 6

Koreografien i trin 6 er valgfri, men momenterne skal udføres i den angivne rækkefølge.

Videoer af øvelsens momenter kan findes på [GymDanmarks YouTube-kanal](#).

Nr.	Moment	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Opspring (vælg mellem): - Spring til arabesque (#1.101) - Splitsiddende (#1.105a) - Kolbøtte (#1.207a)	0.40	Spring til arabesque: Gymnasten skal lande på ét ben og markere en arabesqueposition med det bagerste ben i min. vandret. Splitsiddende: Gymnasten skal hoppe op i split og vise splitposition uden at hænderne rører bommen. Torsoen skal berøre bommen. Kolbøtte: Det er valgfrit, hvordan gymnasten vil fortsætte øvelsen efter kolbøtten.
02	Gymnastisk serie (NB! Hoppene må udføres i valgfri rækkefølge.)		
02a	Vekselhop	0.40	
02b	Spagathop (180° bendeling)	0.60	
03	1/1 pirouette	0.40	Udføres med armene strakt til ørene.
04	Forlæns moment (vælg mellem): - Forlæns bro - Etbenskraftspring	0.80	
05	Etbensflikflak	0.80	
06	Balance i vandret	0.40	Det løftede ben skal min. være i vandret, og balancen skal holdes i min. 2 sek. Balancer, hvor hænderne griber om bommen, tillades.
07	Afspring (vælg mellem): - Vejrmølle – strakt ophop - Rondat – strakt ophop - Baglæns bro – strakt ophop	0.60	
B1	Afspring (vælg mellem): - Vejrmølle – lukket salto - Rondat – lukket salto - Baglæns bro – lukket salto	+ 0.50	Udføres i stedet for normalt afspring.

Artikel 9.5 Gulvøvelse

Gulvøvelse – trin 1

Koreografien følger de amerikanske koreografier fra Junior Olympics 2005-2013, og der henvises til den originale tekst for beskrivelse af koreografien. Videoer af øvelserne er tilgængelige på [GymDanmarks YouTube-kanal](#).

Nr.	Moment	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Forlæns rulle til spredte ben	0.40	
02	Hovedstand	0.40	
03	Hængsel	0.40	
04	Vejrmølle	0.60	
05	Baglæns rulle til hoftebøjet landing	0.60	
06	Håndstand	0.60	
07	Forlæns balance	0.20	Frie ben holdes i max. 45° under vandret i 1 sek.
08	Spagathop (30° bendeling)	0.40	
09	1/2 tåvending	0.20	
10	Forlæns chassé	0.40	

Gulvøvelse – trin 2

Koreografien følger de amerikanske koreografier fra Junior Olympics 2005-2013, og der henvises til den originale tekst for beskrivelse af koreografien. Videoer af øvelserne er tilgængelige på [GymDanmarks YouTube-kanal](#).

Nr.	Moment	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Håndstand – forlæns rulle	0.60	
02	Rondat – ophop	0.60	
03	Baglæns rulle til hoftebøjet landing	0.60	
04	Håndstand – bro – spark over	0.60	
05	Forlæns balance	0.20	Frie ben holdes i max. 45° under vandret i 2 sek.
06	Forlæns chassé	0.60	
07	Spagatspring (60° bendeling)	0.60	
08	1/2 pirouettevending	0.20	
09	Strakt hop	0.40	
10	Hughop	0.40	

Gulvøvelse – trin 3

Koreografien følger de amerikanske koreografier fra Junior Olympics 2005-2013, og der henvises til den originale tekst for beskrivelse af koreografien. Videoer af øvelserne er tilgængelige på [GymDanmarks YouTube-kanal](#).

Nr.	Moment	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Splithop	0.40	
02	Spagathop	0.40	
03	Håndstand – forlæns rulle	0.60	
04	Håndstand – bro – spark over	0.60	
04	Gymnastisk serie		
04a	Spagatspring (120° bendeling)	0.60	
04b	L-hop	0.20	Frie ben løftes til min. vandret.
05	Siddende spagat	0.20	
06	Vægtoverførsel forlæns	0.20	
07	Baglæns rulle til hul	0.60	
08	1/2 pirouette	0.40	Udføres med badeboldearme.
09	Baglæns springserie		
09a	Rondat	0.40	
09b	Flikflak	0.60	
09c	Strakt ophop	0.60	

Gulvøvelse – trin 4

Koreografien følger de amerikanske koreografier fra Junior Olympics 2005-2013, og der henvises til den originale tekst for beskrivelse af koreografien. Videoer af øvelserne er tilgængelige på [GymDanmarks YouTube-kanal](#).

Nr.	Moment	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Splithop (120° bendeling)	0.40	
02	Flyvrulle	0.60	
03	Kraftspring – strakt ophop	0.60	
04	Gymnastisk serie		
04a	Spagatspring (120° bendeling)	0.60	
04b	L-hop med 1/4 vending	0.20	Frie ben løftes til min. vandret.
05	Siddende spagat	0.20	
06	Vægtoverførsel forlæns og baglæns	0.20	
07	Baglæns rulle til håndstand	0.60	
08	1/1 pirouette	0.40	Udføres med badeboldearme.
09	Saksespark	0.40	Første ben løftes til min. vandret, andet ben løftes til min. over vandret.
10	Baglæns bro	0.60	
11	Baglæns springserie		
11a	Rondat	0.40	
11b	Flikflak	0.60	
11c	Flikflak	0.60	
11d	Strakt ophop	0.60	

Gulvøvelse – trin 5

Koreografien følger de amerikanske koreografier fra Junior Olympics 2005-2013, og der henvises til den originale tekst for beskrivelse af koreografien. Videoer af øvelserne er tilgængelige på [GymDanmarks YouTube-kanal](#).

Nr.	Moment	Værdi	Specifikke retningslinjer
01a	Splithop (150° bendeling)	0.40	
01b	Strakt ophop m. 1/2 vending	0.40	
02	Etbensflikflak	0.60	
03	Forlæns salto	0.80	
04	Forlæns springserie		
04a	Etbenskraftspring	0.60	
04b	Kraftspring til to fødder – ophop	0.60	
05	Gymnastisk serie		
05a	Spagatspring (150° bendeling)	0.40	
05b	Splitspring (150° bendeling)	0.40	
06	Siddende spagat	0.20	
07	Vægtoverførsel forlæns og baglæns	0.20	
08	Baglæns rulle til håndstand	0.60	
09	1/1 pirouette	0.40	Udføres med armene strakt op til ørene.
10	Saksespark	0.40	Første ben løftes til min. vandret, andet ben løftes til min. over vandret.
11	Baglæns bro	0.60	
12	Baglæns springserie		
12a	Rondat	0.40	
12b	Flikflak	0.60	
12c	Lukket baglæns salto	0.60	

Gulvøvelse – trin 6

Koreografien i trin 6 er valgfri til selvvalgt musik, men momenterne skal udføres i den angivne rækkefølge. Videoer af øvelsens momenter kan findes på [GymDanmarks YouTube-kanal](#).

Nr.	Moment	Værdi	Specifikke retningslinjer
01	Baglæns springserie		
01a	Rondat	0.40	
01b	Flikflak	0.60	
01c	Lukket baglæns salto*	0.60	
B1	Strakt baglæns salto <i>Udføres i stedet for lukket salto.</i>	+ 0.50	
02	Gymnastisk serie (NB! De to spring må udføres i valgfri rækkefølge.)		
02a	Vekselspagat (180° bendeling)	0.40	De to spring skal forbindes direkte eller indirekte med koreografi (chassé, skridt mm.), så længe gymnasten ikke står stille.
02b	Spagatspring (180° bendeling)	0.40	
03	Siddende spagat	0.20	
04	1/1 håndstandsvending	0.60	Opgang til håndstand samt håndisætning i vendingen er valgfri.
05	Forlæns springserie (vælg mellem): - Kraftspring (05a) – forlæns salto (05b) - Kraftspring (05a) – flyvspring (05c) – strakt ophop (05c) - Forlæns salto (05d) – forlæns salto (05e) - Rondat (05f) – flikflak (05g) – lukket arabiansalto (05h)		
05a	Kraftspring	0.60	
05b	Lukket forlæns salto	0.60	
05c	Flyvspring – strakt ophop	0.60	
05d	Lukket forlæns salto	0.60	
05e	Lukket forlæns salto	0.60	
05f	Rondat	0.20	
05g	Flikflak	0.40	
05h	Lukket arabiansalto	0.60	
06	Aerial (vælg mellem): - Schmetterling (fri vejrmølle) - Kineser (frit etbenskraftspring)	0.60	Der må max. tages to skridt før momentet.
07	1/1 pirouette	0.40	Udføres med armene strakt op til ørene.
* For at blive godkendt til bonus skal den strakte position holdes som min. indtil gymnasten er i den inverterede position i luften. Let hul, svaj eller pikeret position er tilladt, dog max. 30° hoftevinkel. Der trækkes ingen særlige fradrag ud over udførselsfradrag, hvis den strakte salto underkendes.			

Sektion 10 Bedømmelsesoversigter

Artikel 10.1 Spring over hest**Spring over hest – trin 1**

Strakt ophop fra springbræt	lille	mellem	stor
Spredte fødder på springbrættet	0.10	0.20	0.30
Hopper flere gange på springbrættet	0.10	0.20	0.30
Kropsposition på springbrættet	0.10	0.20	0.30
Formår ikke at vise korrekt armtræk		0.20	
Højde i ophoppet	0.10	0.20	0.30
Kropsposition i ophoppet	0.10	0.20	0.30

Strakt ophop ned fra måtte	lille	mellem	stor
Starter ikke med armene ved ørene	0.10		
Laver ikke armtræk til ophoppet	0.10		
Højde i ophoppet	0.10	0.20	0.30
Kropsposition i ophoppet	0.10	0.20	0.30

Håndstand – ryglanding	lille	mellem	stor
Starter ikke med armene ved ørene	0.10		
Holder ikke håndstand i min. 2 sek	0.10	0.20	0.30
Kropsposition i håndstand	0.10	0.20	0.30
Holder ikke strakt position i fald til ryggen	0.10	0.20	0.30
Kropsposition i landingen	0.10	0.30	0.50
Lander skævt på måtten	0.10		

Fradrag for hele øvelsen	lille	mellem	stor
Gennemfører ikke øvelse 01	3.00 p		
Gennemfører ikke øvelse 02 el. 03 (hver gang)	2.00 p		
Dynamik gennem hele øvelsen	0.10	0.20	0.30
Landing i øvelse 01/02: <i>Se generelle fradrag.</i>			

Spring over hest – trin 2

Håndstand – ryglanding	lille	mellem	stor
Se næste side.			

Strakt ophop ned fra måtte	lille	mellem	stor
Starter ikke med armene ved ørene	0.10		
Laver ikke armtræk til ophoppet	0.10		
Højde i ophoppet	0.10	0.20	0.30
Kropsposition i ophoppet	0.10	0.20	0.30

Håndstand – ryglanding	lille	mellem	stor
Starter ikke med armene ved ørene	0.10		
Formår ikke at vise armtræk bagfra	0.10	0.20	0.30
Manglende skulderafvikling	0.10	0.20	0.30
Kropsposition i landingen	0.10	0.20	0.30

Fradrag for hele øvelsen	lille	mellem	stor
Gennemfører ikke øvelse 01	3.00 p		
Gennemfører ikke øvelse 02 el. 03 (hver gang)	2.00 p		
Dynamik gennem hele øvelsen	0.10	0.20	0.30
Landing i øvelse 01/02: <i>Se generelle fradrag.</i>			

Spring over hest – håndstand/overslag til ryglanding (trin 2, 3)

Fradrag for <u>hver fase</u> *	lille	mellem	stor
Hoftebøjning	0.10	0.30	0.50
Svaj	0.10	0.20	0.30
Bukkede ben	0.10	0.20	0.30
Spredte ben	0.05	0.10	0.20
Uspændte fodled	0.05		
* Undtagen landingsfasen.			

Første flyvefase	lille	mellem	stor
Forkert armtræk		0.20	

Kontaktfase	lille	mellem	stor
Bukkede arme	0.10	0.20	0.30
Skuldervinkel	0.10	0.20	0.30
For lang tid på måtten	0.10	0.30	0.50
Flytter hænder på måtten		0.30	
Hovedet rammer måtten	2.00 p		

Anden flyvefase	lille	mellem	stor
Afvikling (trin 3)	0.10	0.30	0.50
Ingen specifikke fradrag for anden flyvefase i trin 2.			

Landing	lille	mellem	stor
Kropsposition i landing	0.10	0.20	0.30
Ben løftet i landing	0.50 p		
Landing på numsen	1.00 p		

Hele springet	lille	mellem	stor
Dynamik	0.10	0.20	0.30

Nulspring
- Laver forkert spring - Trænermodtagning - Løber til hesten men rører ikke redskabet (2. gang) - Fortryder, men berører springbræt eller hesten

Spring over hest – overslag (trin 4, 5, 6)

Fradrag for <u>hver fase</u> *	lille	mellem	stor
Hoftebøjning	0.10	0.30	0.50
Svaj	0.10	0.20	0.30
Bukkede ben	0.10	0.20	0.30
Spredte ben	0.05	0.10	0.20
Uspændte fodled	0.05		
* Undtagen landingsfasen.			

Første flyvefase	lille	mellem	stor
Ingen fasespecifikke fradrag i første flyvefase.			

Kontaktfase	lille	mellem	stor
Bukkede arme	0.10	0.20	0.30
Skuldervinkel	0.10	0.20	0.30
For lang tid på hesten	0.10	0.30	0.50
Flytter hænderne på hesten		0.30	
Hovedet rammer hesten	2.00 p		

Aftryksvinkel af hesten
Der kan trækkes 0.10, 0.30, 0.50, 0.70 eller 1.00 p. Se vejledning til fradrag under de tekniske retningslinjer.

Anden flyvefase	lille	mellem	stor
Manglende højde	0.10	0.30	0.50
Manglende længde	0.10	0.20	0.30

Hele springet	lille	mellem	stor
Dynamik	0.10	0.20	0.30

Landing
Se generelle fradrag for landing under Udførselsfradrag.

Nulspring
- Laver forkert spring - Trænermodtagning - Løber til hesten men rører ikke redskabet (2. gang) - Fortryder, men berører springbræt eller hesten

Spring over hest – yurchenkofoørøvelse (trin 6)

Fradrag for <u>hver fase</u> *	lille	mellem	stor
Bukkede ben	0.10	0.20	0.30
Spredte ben	0.05	0.10	0.20
Uspændte fodled	0.05		

Rondatindgang	lille	mellem	stor
Hånd rører springbræt	1.00 p		

Første flyvefase	lille	mellem	stor
Ingen fasespecifikke fradrag i første flyvefase.			

Hele springet	lille	mellem	stor
Dynamik	0.10	0.20	0.30

Kontaktfase	lille	mellem	stor
Bukkede arme	0.10	0.20	0.30
Skuldervinkel	0.10	0.20	0.30
For lang tid på hesten	0.10	0.30	0.50
Flytter hænderne på hesten		0.30	
Hovedet rammer hesten	2.00 p		
Hoftebøjning	0.10	0.30	0.50
Svaj	0.10	0.20	0.30

Anden flyvefase	lille	mellem	stor
Manglende højde	0.10	0.30	0.50
Manglende længde	0.10	0.20	0.30
Hoftebøjning	0.10	0.30	0.50
Svaj	0.10	0.20	0.30

Landing
Se generelle fradrag for landing under Udførselsfradrag.

Nulspring
- Laver forkert spring - Trænermodtagning - Løber til hesten men rører ikke redskabet (2. gang) - Fortryder, men berører springbræt eller hesten - Manglende brug af håndisætningsmåtte foran springbrættet - Manglende brug af yurchenkokrave rundt om springbrættet

Artikel 10.2 Forskudt barre**Forskudt barre – trin 1**

Nr.	Moment	Værdi	Momentspecifikke fradrag	lille	mellem	stor
01	Baglæns opgang	0.60	Afsæt i benene til baglæns opgang	0.30		
			Sætter ikke af med fødderne på samme tid	0.30		
02	Vip (x5)	5x 0.20	Formår ikke at løfte hoften fra barren	0.30		
03	Bugomsving	0.60	Se generelle fradrag			
04	Forlæns nedgang – katete	0.60	Formår ikke at holde katete i 3 sek. med hagen over stangen	•	•	•
			Hagen rører stangen i kateten	0.30		
			Formår ikke at holde benene i vandret	•	•	•

Forskuet barre – trin 2

Nr.	Moment	Værdi	Momentspecifikke fradrag	lille	mellem	stor
01	Baglæns opgang	0.60	Afsæt i benene til baglæns opgang	0.30		
			Sætter ikke af med fødderne på samme tid	0.30		
02	Vip	0.20	Formår ikke at løfte hoften fra barren	0.30		
03	Bugomsving	0.60	Se generelle fradrag			
04	Vip – skub væk til stand	0.40	Formår ikke at holde skuldrene foran stangen i vippet inden skub	●	●	●
05	Stor start	0.80	Formår ikke at løfte tæerne til 45° foran stangen i første løft			●
			Viser ikke svaj under stangen med tæerne bag kroppen	●	●	●
			Formår ikke at vise et udsving, hvor skuldrene og hoften åbnes	●	●	●
06	Fremsving – bagudsving (x3)	3x 0.30	Formår ikke at vise en strakt hulposition i bagudsving	●	●	●
			Formår ikke at vise rundet hoftevinkel i bagudsving	●	●	●
			Formår ikke at vise åben hofteposition under stangen i fremsving	●	●	
			Formår ikke at sparke fødderne opad og vise huulposition i spark			●

Forskuet barre – trin 3

Nr.	Moment	Værdi	Momentspecifikke fradrag	lille	mellem	stor
01	Kipsving		Sætter ikke af med fødderne på samme tid		•	
			Laver løbekip	0.30		
02	Baglæns opgang		Holder ikke fast i LS mellem kipsving og baglæns opgang		•	
			Afsæt i benene til baglæns opgang	0.30		
			Sætter ikke af med fødderne på samme tid	0.30		
			Ekstra support (fx støtte med hagen på stangen)	0.30		
B1	Babykip		Se generelle fradrag			
02	Vip		Formår ikke at løfte hoften fra barren	0.30		
03	Bugomsving		Se generelle fradrag			
04	Vip – etbenssquat igennem		Se generelle fradrag			
05	Rideomsving		Formår ikke at løfte torso inden og efter rideomsving (hver gang)		•	
			Holder ikke undergreb	0.30		
			Krog med knæene for at komme op igen	0.50		
06	Baglæns etbensscut		Vender ikke hænder til overgreb inden etbenscut		•	
			Arm og ben føres ikke tilbage til støt på samme tid	Ændring af moment: dobbelt MV		
07	Squat on – hop til landing	0.60	Alternativ fodplacering		•	
			Manglende vip og løft af fødder inden squat on		•	

Forskudt barre – trin 4

Nr.	Moment	Værdi	Momentspecifikke fradrag	lille	mellem	stor
01	Langkip	0.80	Sætter ikke af med fødderne på samme tid		•	
			Samler ikke benene ved fremsving (saksekip)		•	
			Laver løbekip	0.30		
B1	Babykip*	+ 0.50	Se generelle fradrag			
02	Vip	0.20	Formår ikke at løfte hoften fra barren	0.30		
03	Bugomsving	0.40	Se generelle fradrag			
B1	Babykip*	+ 0.50	Se generelle fradrag			
04	Squat on – hop til HS	0.60	Alternativ fodplacering		•	
05	Fremsving – bagudsving	0.30	Se generelle fradrag			
06	Fremsving – bagudsving	0.30	Se generelle fradrag			
07	Afspring: Fremsving med 180° vending	0.40	Formår ikke at vise åben hofteposition under HS		•	
			Formår ikke at vise hulposition i spark			•
			Drejer før 45° under vandret	•	•	•
			Drejer ikke kroppen 180° før berøring af HS	•	•	•
			Rører ikke stangen med hånden efter vendingen	0.30		
* Babykip kan udføres i ét af de to angivne tidspunkter i øvelsen, men kun én gang i øvelsen.						

Forskudt barre – trin 5

Nr.	Moment	Værdi	Momentspecifikke fradrag	lille	mellem	stor
01	Langkip	0.80	Sætter ikke af med fødderne på samme tid		•	
			Samler ikke benene ved fremsving (saksekip)		•	
			Laver løbekip	0.30		
02	Vip til vandret	0.60	Amplitude i vip (1-45° under vandret)	•	•	•
			Amplitude i vip (> 46° under vandret)	0.30		
03	Bugomsving	0.40	Se generelle fradrag			
04	Squat on / jorden rundt – hop til HS	0.60	Alternativ fodplacering		•	
05	Hængekip	0.80	Se generelle fradrag			
06	Vip til vandret	0.60	Amplitude i vip (1-45° under vandret)	•	•	•
06	Fremsving – bagudsving	0.30	Amplitude i vip (> 46° under vandret)	0.30		
07	Bugomsving	0.40	Se generelle fradrag			
08	Udsving – bagudsving	0.80	Amplitude i (hofter > 30° under vandret)	•	•	•
09	Afspring (vælg mellem): Lukket baglæns salto Strakt baglæns salto	0.80	Formår ikke at vise åben hofteposition under HS		•	
			Højde i salto	•	•	•
			Lukket salto: Manglende buk i knæ og hofte (min. 135°)	•	•	•
			Lukket salto: Manglende udretning inden landing	•	•	•
			Lukket salto: Manglende strakt position gennem hele saltoen	•	•	•

Forskuet barre – trin 6

Nr.	Moment	Værdi	Momentspecifikke fradrag	lille	mellem	stor
01	Langkip	0.60	Sætter ikke af med fødderne på samme tid		•	
			Samler ikke benene ved fremsving (saksekip)		•	
			Laver løbekip	0.30		
02	Vip til 30° over vandret	0.60	Amplitude i vip (1-29° over vandret)	•	•	•
			Amplitude i vip (i eller under vandret)	0.30		
03	Cirkelmoment (vælg mellem): Fri felg til vandret Fodmølle til vandret Stalder til vandret	0.40	Afslutning af cirkel under vandret	0.30		
			Fodmølle og stalder: Manglende rytme	•	•	•
04	Langkip	0.60	Sætter ikke af med fødderne på samme tid		•	
			Samler ikke benene ved fremsving (saksekip)		•	
05	Vip – squat on / jorden rundt – hop til HS	0.60	Alternativ fodplacering		•	
06	Hængekip	0.80	<i>Se generelle fradrag</i>			
07	Vip til 30° over vandret	0.60	Amplitude i vip (1-29° over vandret)	•	•	•
			Amplitude i vip (i eller under vandret)	0.30		
08	Babykæmpesving	0.60	Formår ikke at vise åben hofteposition under HS		•	
			Overdrevet pikering i hofte	•	•	•
			Manglende kontinuitet mellem babykæmpesving og bugomsving	•	•	•
09	Bugomsving	0.40	<i>Se generelle fradrag</i>			
10	Vip til 30° over vandret	0.60	Amplitude i vip (1-29° over vandret)	•	•	•

			Amplitude i vip (i eller under vandret)	0.30		
10	Afspring (vælg mellem): Lukket baglæns salto Strakt baglæns salto	0.80	Formår ikke at vise åben hofteposition under HS		•	
			Højde i salto	•	•	•
			Lukket salto: Manglende buk i knæ og hofte (min. 135°)	•	•	•
			Lukket salto: Manglende udretning inden landing	•	•	•
			Lukket salto: Manglende strakt position gennem hele saltoen	•	•	•

Artikel 10.3 Bom

Bom – trin 1

Nr.	Moment	Værdi	Momentspecifikke fradrag	lille	mellem	stor
01	Opspring: Hop til støt	0.20	Formår ikke at spænde kroppen i støt	•	•	
02	V-sit	0.20	Manglende løft af ben i V-position	•	•	
03	Forlæns rulle	0.80	Formår ikke at strække begge ben i løbet af rullen	•	•	•
			Manglende kontinuitet/bevægelse i rullen		•	
			Skubber fra med hænderne for at komme op og stå	0.30		
04	Arabesque	0.40	Formår ikke at løfte benet til min. 60° under vandret	•	•	•
			Holder ikke arabesquen i min. 1 sek.	•	•	•
			Holder ikke overkroppen oppe og skuldrene oprejst	•	•	•
05	Benspark	0.40	Formår ikke at sparke benet til vandret (hver gang)	•	•	•
			Holder ikke hoften lige i sparkene (hver gang)	•	•	•
			Formår ikke at holde overkroppen lige	•	•	•
06	Balance på tå	0.20	Formår ikke at holde balance i min. 2 sek.	•	•	•
07	Hughop	0.60	For åben hofte- og/eller knævinkel (max. 90°)	•	•	•
08	Afspring: Strakt ophop	0.40	Se generelle fradrag			

Bom – trin 2

Nr.	Moment	Værdi	Momentspecifikke fradrag	lille	mellem	stor
01	Opspring: Hop til støt	0.20	Formår ikke at spænde kroppen i støt	•	•	
02	V-sit	0.20	Manglende løft af ben i V-position	•	•	
03	Sving til hulposition	0.60	Manglende amplitude i bensvinget	•	•	•
			Viser ikke hulposition i landingen			•
04	Arabesque	0.40	Formår ikke at løfte benet til min. 60° under vandret	•	•	•
			Holder ikke arabesquen i min. 1 sek.	•	•	•
			Holder ikke overkroppen oppe og skuldrene oprejst	•	•	•
05	3/4 håndstand	0.80	Forskudt håndisætning		•	
			Formår ikke at samle fødderne		•	
			Viser ikke 3/4 håndstand	•	•	•
06	Løbeskridt	0.40	Formår ikke at holde balance i min. 2 sek.	•	•	•
07	1/2 tåvending	0.20	For åben hofte- og/eller knævinkel (max. 90°)	•	•	•
08	Spagathop (30° bendeling)	0.40	Lander ikke med samlede fødder	•	•	
09	Afspring: Vejrmølle til håndstand	0.80	Viser ikke lodret håndstandsposition	•	•	•

Bom – trin 3

Nr.	Moment	Værdi	Momentspecifikke fradrag	lille	mellem	stor
01	Opspring: Bensving med 1/2 vending	0.20	Formår ikke at spænde kroppen i støt	•	•	
02	V-sit	0.20	Manglende løft af ben i V-position	•	•	
03	Sving til hugsiddende	0.60	Bøjer benene tidligt i forberedelse til hugsiddende landing	•	•	•
04	Coupéskridt – 1/2 pirouettevending	0.40	Se generelle fradrag			
05	Spagatspring (60° bendeling)	0.60	Bøjer det forreste ben i afsæt	•	•	
			Formår ikke at vise en pause-position i landingen	•		
06	3/4 håndstand	0.80	Forskudt håndisætning		•	
			Formår ikke at samle fødderne		•	
			Viser ikke 3/4 håndstand	•	•	•
07	1/2 pirouette	0.40	Se generelle fradrag			
08a	Strakt ophop	0.40	Se generelle fradrag			
08b	Hughop	0.40	For åben hofte- og/eller knævinkel (max. 90°)	•	•	•
09a	Arabesque	0.40	Formår ikke at løfte benet til min. 45° under vandret	•	•	•
			Holder ikke arabesquen i min. 1 sek.	•	•	
09b	Balance i vandret		Formår ikke at løfte benet til min. vandret	•	•	•
			Holder ikke balancen i min. 2 sek.	•	•	•
10	1/2 tåvending	0.40	Se generelle fradrag			
11	Afspring:	0.60	Viser ikke lodret håndstandsposition	•	•	•

	Vejrmølle til sidehåndstand med 1/4 vending		Holder ikke håndstandspositionen i min. 1 sek.	•	•	•
			Under- eller overrotation af den 1/4 vending	•	•	
			Holder ikke kropsspositionen strakt gennem hele afspringet	•	•	•
			Gymnasten falder den forkerte vej i afspringet	Ufuldstændigt: MV + 0.50 (fald)		

Bom – trin 4

Nr.	Moment	Værdi	Momentspecifikke fradrag	lille	mellem	stor
01	Opspring: Bensving med 1/2 vending	0.20	Skubber fra med hænderne for at komme op og stå	0.30		
02	1/2 pirouettevending	0.40	Se generelle fradrag			
03	Spagatspring (90° bendeling)	0.60	Bøjer det forreste ben i afsæt	•	•	
			Formår ikke at vise en pause-position i landingen	•		
04	Vægtoverførsel forlæns og baglæns	0.20	Manglende bøjede ben i overførslen fra det ene til det andet ben	•	•	
05	Håndstand	0.60	Forskudt hændisætning		•	
			Formår ikke at samle fødderne		•	
			Viser ikke lodret håndstandsposition		•	
			Holder ikke håndstandspositionen i 1 sek.	•	•	
06	1/2 tåvending – 1/2 tåvending	0.40	Se generelle fradrag			
07	1/2 pirouette	0.40	Se generelle fradrag			
08	Vejrmølle	0.60	Se generelle fradrag			
09a	Strakt ophop	0.40	Se generelle fradrag			
09b	Spagathop (90° bendeling)	0.40	Se generelle fradrag			
10a	Arabesque	0.40	Formår ikke at løfte benet til min. 45° under vandret	•	•	•
			Holder ikke arabesquen i min. 1 sek.	•	•	
10b	Balance i vandret		Formår ikke at løfte benet til min. vandret	•	•	•
			Holder ikke balancen i min. 2 sek.	•	•	•

11	1/2 tåvending	0.40	Se generelle fradrag			
12	Afspring (vælg mellem): - Vejrmølle til sidehåndstand m. 1/4 vending (gammel) - Rondatafspring (ny)	0.60	Gammel: Viser ikke lodret håndstandsposition	•	•	•
			Gammel: Holder ikke håndstandspositionen i min. 2 sek.	•	•	•
			Gammel: Under- eller overrotation af den 1/4 vending	•	•	
			Gammel: Holder ikke kropsspositionen strakt gennem hele afspringet	•	•	•
			Gammel: Gymnasten falder den forkerte vej i afspringet	Ufuldstændigt: MV + 0.50 (fald)		
		Ny: Se generelle fradrag				

Bom – trin 5

Nr.	Moment	Værdi	Momentspecifikke fradrag	lille	mellem	stor
01	Opspring: Saksparkssving med 1/2 vending	0.20	Skubber fra med hænderne for at komme op og stå	0.30		
02	Coupéskridt – sidelæns développée – rond de jambe – forlæns balance	0.40	Holder ikke ben i min. 45° i sidelæns développée	•	•	
			Holder ikke ben i min. vandret i rond de jambe til forlæns balance	•	•	
			Holder ikke forlæns balance i min. 1 sek.	•	•	
03	1/2 pirouettevending	0.40	<i>Se generelle fradrag</i>			
04	Spagatspring (120° bendeling)	0.60	Bøjer det forreste ben i afsæt	•	•	
			Formår ikke at vise en pause-position i landingen*	•		
B1	Strakt ophop**	+ 0.20	Manglende kontinuitet mellem spagatspring og ophop	•	•	•
05	Vægtoverførsel forlæns og baglæns	0.20	Manglende bøjede ben i overførslen fra det ene til det andet ben	•	•	
06	Baglæns moment (vælg mellem): - Baglæns bro - Baglæns rulle til håndstand	0.60	Bro: Formår ikke at løfte benet samtidigt med svaj		•	
			Bro: Forskudt håndisætning		•	
			Bro: Manglende bendeling i håndstand (< 150°)	•	•	•
			Rulle: Når ikke minimum 3/4 håndstand	•	•	•
07	1/2 tåvending – 1/2 tåvending	0.40	<i>Se generelle fradrag</i>			
08	1/1 pirouette	0.40	<i>Se generelle fradrag</i>			
09a	Hughop	0.40	For åben hofte- og/eller knævinkel (max. 90°)	•	•	•
09b	Spagathop (90° bendeling)	0.40	<i>Se generelle fradrag</i>			
10a	Arabesque	0.40	Formår ikke at løfte benet til min. 45° under vandret	•	•	•

			Holder ikke arabesquen i 1 sek.	•	•	
10b	Balance i 45° over vandret		Formår ikke at løfte benet til min. 45° over vandret	•	•	•
			Holder ikke balancen i 2 sek.	•	•	•
11	1/2 tåvending	0.40	Se generelle fradrag			
12a	Afspring (vælg mellem): - Krydshåndstand – 1/4 vending til sideåndstand – 1/4 vending (gammel) - Vejrmølle – strakt ophop (ny) - Baglæns bro – strakt ophop (ny)	0.80	Gammel: Viser ikke lodret håndstandsposition i hver håndstand	•	•	•
			Gammel: Holder ikke krydshåndstand i 1 sek.	•	•	
			Gammel: Holder ikke sidehåndstand i 2 sek.	•	•	•
			Gammel: Under- eller overrotation af den 1/4 vending	•	•	
			Gammel: Holder ikke kroppspositionen strakt gennem hele afspringet	•	•	•
			Gymnasten falder den forkerte vej i afspringet	Ufuldstændigt: MV + 0.50 (fald)		
			Ny: Manglende kontinuitet mellem mølle/bro og hop	•	•	•
			Ny, vejrmølle: Går ikke gennem lodret	•	•	•
			Ny, bro: Manglende bendeling i håndstand (< 150°)	•	•	•
* Der trækkes ikke fradrag for manglende pauseposition i landing, hvis bonus B1 udføres. ** For at få godkendt bonussen skal der være kontinuitet og konstant bevægelse i forbindelsen og der må ikke ses pauser, vakling eller unødvendige bevægelser.						

Bom – trin 6

Nr.	Moment	Værdi	Momentspecifikke fradrag	lille	mellem	stor
01	Opspring (vælg mellem): - Spring til arabesque (#1.101 i CoP) - Splitsiddende (#1.105a i CoP) - Kolbøtte (#1.207a i CoP)	0.40	Spring: Viser ikke arabesqueposition med ben i min. vandret	•	•	•
			Split: Manglende splitposition	•	•	•
			Split: Torsoen rører ikke bommen			•
			Split: Gymnasten viser ikke split med hænderne frie			•
02	Gymnastisk serie NB! Hoppene må udføres i valgfri rækkefølge.		Lander ikke med samlede fødder i begge hop (hver gang)	•	•	
			Manglende kontinuitet mellem hoppene	•	•	•
02a	Vekselhop	0.40	Manglende vekselaktion	•	•	
02b	Spagathop (180° bendeling)	0.60	<i>Se generelle fradrag</i>			
03	1/1 pirouette	0.40	<i>Se generelle fradrag</i>			
04	Forlæns moment (vælg mellem): - Forlæns bro - Etbenskraftspring	0.80	Bro: Afvikling i skuldrene	•	•	•
			Kraftspring: Manglende afvikling i skuldrene	•	•	•
05	Etbensflikflak	0.80	Formår ikke at sprede benene til spagat i håndstand	•	•	•
06	Balance i vandret	0.40	Formår ikke at løfte benet til min. vandret	•	•	•
			Holder ikke balancen i 2 sek.	•	•	•
07	Afspring (vælg mellem): - Vejrmølle – strakt ophop - Rondat – strakt ophop - Baglæns bro – strakt ophop	0.60	Manglende kontinuitet mellem mølle/bro og hop	•	•	•
			Vejrmølle: Går ikke gennem lodret	•	•	•
			Bro: Manglende bendeling i håndstand (< 150°)	•	•	•
B1	Afspring (vælg mellem): - Vejrmølle – lukket baglæns salto	+ 0.50	Manglende kontinuitet mellem mølle/bro og salto	•	•	•

	- Rondat – lukket baglæns salto - Baglæns bro – lukket baglæns salto					
--	--	--	--	--	--	--

Artikel 10.4 Gulvøvelse

Gulvøvelse – trin 1

Nr.	Moment	Værdi	Momentspecifikke fradrag	lille	mellem	stor
01	Forlæns rulle til spredte ben	0.40	<i>Se generelle fradrag</i>			
02	Hovedstand	0.40	Formår ikke at holde hovedstand i min. 2 sek.	•	•	•
03	Hængsel	0.40	Formår ikke at holde hoften åben og strakt	•	•	•
04	Vejrmølle	0.60	Sætter hænderne i gulvet samtidigt		•	
			Formår ikke at gå gennem lodret	•	•	•
05	Baglæns rulle til hoftebøjet landing	0.60	Sætter hænderne i gulvet inden rullen er påbegyndt	0.30		
06	Håndstand	0.60	Holder ikke håndstand i min. 2 sek.	•	•	•
07	Forlæns balance	0.20	Formår ikke at holde balance min. i 1 sek.	•	•	
08	Spagathop (30° bendeling)	0.40	Lander ikke med fødderne samlet	•	•	
09	1/2 tåvending	0.20	<i>Se generelle fradrag</i>			
10	Forlæns chassé	0.40	Formår ikke at lave chassé gennem 4. position	•	•	•
			Formår ikke at samle fødderne i luftet	•	•	•
			Holder ikke spændt kropsposition i overkroppen	•	•	•

Gulvøvelse – trin 2

Nr.	Moment	Værdi	Momentspecifikke fradrag	lille	mellem	stor
01	Håndstand – forlæns rulle	0.60	Formår ikke at gå igennem lodret	•	•	•
			Formår ikke at samle fødderne i håndstand		•	
			Formår ikke at holde håndstand i min. 1 sek.		•	
			Rejser sig fra rullen ved at skubbe hænderne i gulvet	0.30		
02	Rondat – ophop	0.60	Formår ikke at gå gennem lodret		•	
			Lander ikke med fødderne samtidigt	•	•	•
			Formår ikke at lave et direkte ophop efter landingen i rondaten		•	
03	Baglæns rulle til hoftebøjet landing	0.60	Sætter hænderne i gulvet inden rullen er påbegyndt	0.30		
04	Håndstand – bro – spark over	0.60	Formår ikke at skubbe skuldrene ud over hænderne i bro	•	•	•
	Vægtoverførsel forlæns	0.20	Ekstra spark for at komme over	0.30		
05	Forlæns balance	0.20	Formår ikke at holde balance min. i 2 sek.	•	•	
06	Forlæns chassé	0.60	Formår ikke at lave chassé gennem 4. position	•	•	•
			Formår ikke at samle fødderne i luftet	•	•	•
			Holder ikke spændt kropsposition i overkroppen	•	•	•
07	Spagatspring (60° bendeling)	0.60	Bøjer forreste ben i afsætsfasen	•	•	
08	1/2 pirouettevending	0.20	Se generelle fradrag			
09	Strakt hop	0.40	Se generelle fradrag			
10	Hughop	0.40	For åben hofte- og/eller knævinkel (max. 90°)	•	•	
			Manglende udretning af hoften inden landing	•	•	

Gulvøvelse – trin 3

Nr.	Moment	Værdi	Momentspecifikke fradrag	lille	mellem	stor
01	Strakt hop	0.40	Se generelle fradrag			
02	Spagathop (90° bendeling)	0.40	Lander ikke med samlede fødder	•	•	
03	Håndstand – forlæns rulle	0.60	Formår ikke at gå igennem lodret	•	•	•
			Formår ikke at samle fødderne i håndstand		•	
			Formår ikke at holde håndstand i min. 1 sek.		•	
			Rejser sig fra rullen ved at skubbe hænderne i gulvet	0.30		
04	Håndstand – bro – spark over	0.60	Formår ikke at samle fødderne i håndstand		•	
			Formår ikke at skubbe skuldrene ud over hænderne i bro	•	•	•
			Lander ikke med fødderne samtidigt i bro		•	
			Manglende bendeling i spagat i håndstand (< 120°)	•	•	•
04	Gymnastisk serie					
04a	Spagatspring (90° bendeling)	0.60	Bøjer forreste ben i afsætsfasen	•	•	
04b	L-hop	0.20	Løfter ikke forreste ben til min. vandret	•	•	
05	Siddende spagat	0.20	Se generelle fradrag			
06	Vægtoverførsel forlæns	0.20	Manglende bøjede ben i overførslen fra det ene til det andet ben	•	•	
07	Baglæns rulle til hul	0.60	Sætter hænderne i gulvet inden rullen er påbegyndt	0.30		
			Laver baglæns rulle til håndstand (< 20° fra lodret)	Ændring af moment: MV		
08	1/2 pirouette	0.40	Se generelle fradrag			

09	Baglæns springserie			
09a	Rondat	0.40	<i>Se generelle fradrag</i>	
09b	Flikflak	0.60	<i>Se generelle fradrag</i>	
09c	Strakt ophop	0.60	Formår ikke at lave ophop direkte efter landingen	Stop i springserie: 0.30 p

Gulvøvelse – trin 4

Nr.	Moment	Værdi	Momentspecifikke fradrag	lille	mellem	stor
01	Splithop (120° bendeling)	0.40	Se generelle fradrag			
02	Flyvrulle	0.60	Manglende flyv	•	•	•
			Rejser sig fra rullen ved at skubbe hænderne i gulvet	0.30		
03	Kraftspring – strakt ophop	0.60	Formår ikke at holde armene ved ørene og fokus på hænderne	•	•	•
			Flyv ned på hænderne	•	•	•
			Forskudt håndisætning		•	
			Manglende aftryk eller flyv	•	•	•
			Lander ikke med fødderne samtidig i kraftspring		•	
			Intet aftryk eller flyv	Ændring af moment: MV		
			Formår ikke at lave ophop direkte efter landingen			
04	Gymnastisk serie					
04a	Spagatspring (120° bendeling)	0.60	Bøjer forreste ben i afsætsfasen	•	•	
04b	L-hop med 1/4 vending	0.20	Løfter ikke forreste ben til min. vandret	•	•	
05	Siddende spagat	0.20	Se generelle fradrag			
06	Vægtoverførsel forlæns og baglæns	0.20	Manglende bøjede ben i overførslen fra det ene til det andet ben	•	•	
07	Baglæns rulle til håndstand	0.60	Sætter hænderne i gulvet inden rullen er påbegyndt	•	•	•
			Manglende håndstand	•	•	•
08	1/1 pirouette	0.40	Se generelle fradrag			
09	Saksespark	0.40	Manglende højde i spark (hvert ben)	•	•	

10	Baglæns bro	0.60	Formår ikke at løfte benet samtidig med svaj	•	•	•
			Forskudt håndisætning		•	
			Manglende bendeling i håndstand (< 150°)	•	•	•
11	Baglæns springserie					
11a	Rondat	0.40	Se generelle fradrag			
11b	Flikflak	0.60	Se generelle fradrag			
11c	Flikflak	0.60	Se generelle fradrag			
11d	Strakt ophop	0.60	Formår ikke at lave ophop direkte efter landingen	Stop i springserie: 0.30 p		

Gulvøvelse – trin 5

Nr.	Moment	Værdi	Momentspecifikke fradrag	lille	mellem	stor
01a	Splithop (150° bendeling)	0.40	Se generelle fradrag			
01b	Strakt ophop m. 1/2 vending	0.40	Se generelle fradrag			
02	Etbensflikflak	0.60	Formår ikke at sprede benene til spagat i håndstand	•	•	•
03	Forlæns salto	0.80	Se generelle fradrag			
04	Forlæns springserie					
04a	Etbenskraftspring	0.60	Formår ikke at holde armene ved ørene og fokus på hænderne	•	•	•
04b	Kraftspring til to fødder – strakt ophop	0.60	Flyv ned på hænderne	•	•	•
			Forskudt håndisætning		•	
			Manglende aftryk eller flyv	•	•	•
			Lander ikke med fødderne samtidig i kraftspring		•	
			Intet aftryk eller flyv	Ændring af moment: MV		
			Formår ikke at lave ophop direkte efter landingen			
05	Gymnastisk serie		Bøjer svingbenet i afsætsfasen (hver gang)	•	•	•
05a	Spagatspring (150° bendeling)	0.40	Se generelle fradrag			
05b	Splitspring (150° bendeling)	0.40	Se generelle fradrag			
06	Siddende spagat	0.20	Se generelle fradrag			
07	Vægtoverførsel forlæns og baglæns	0.20	Manglende bøjede ben i overførslen fra det ene til det andet ben	•	•	
08	Baglæns rulle til håndstand	0.60	Sætter hænderne i gulvet inden rullen er påbegyndt	•	•	•
			Manglende håndstand	•	•	•

09	1/1 pirouette	0.40	Se generelle fradrag			
10	Saksespark	0.40	Manglende højde i spark (hvert ben)	•	•	
11	Baglæns bro	0.60	Formår ikke at løfte benet samtidig med svaj	•	•	•
			Forskudt håndisætning		•	
			Manglende bendeling i håndstand (< 150°)	•	•	•
12	Baglæns springserie					
12a	Rondat	0.40	Se generelle fradrag			
12b	Flikflak	0.60	Se generelle fradrag			
12c	Lukket baglæns salto	0.60	Se generelle fradrag			

Gulvøvelse – trin 6

Nr.	Moment	Værdi	Momentspecifikke fradrag	lille	mellem	stor
01	Baglæns springserie					
01a	Rondat	0.40	Se generelle fradrag			
01b	Flikflak	0.60	Se generelle fradrag			
01c	Lukket baglæns salto	0.60	Se generelle fradrag			
B1	Strakt baglæns salto* Udføres i stedet for lukket baglæns salto.	+ 0.50	Se generelle fradrag			
02	Gymnastisk serie NB! Springene må udføres i valgfri rækkefølge.					
02a	Vekselspagat (180° bendeling)	0.40	Formår ikke at løfte første ben op til min. 30°	•	•	•
02b	Spagatspring (180° bendeling)	0.40	Bøjer forreste ben i afsætsfasen	•	•	•
03	Siddende spagat	0.20	Se generelle fradrag			
04	1/1 håndstandsvending	0.60	Underrotation (mangler 1-30°)	•	•	
			Underrotation (mangler > 31°)	Ufuldstændigt: MV		
05	Forlæns springserie (vælg mellem): - Kraftspring (05a) – forlæns salto (05b) - Kraftspring (05a) – flyvspring (05c) – strakt ophop (05c) - Forlæns salto (05d) – forlæns salto (05e) - Rondat (05f) – flikflak (05g) – lukket arabiansalto (05h)					
05a	Kraftspring	0.60	Formår ikke at holde armene ved ørene og fokus på hænderne	•	•	•
			Flyv ned på hænderne	•	•	•
			Forskudt håndisætning		•	

			Manglende aftryk eller flyv	•	•	•
05b	Lukket forlæns salto	0.60	Manglende sammenlukning i salto	•	•	•
			Manglende udretning i salto	•	•	•
05c	Flyvspring – strakt ophop	0.60	Forskudt håndisætning		•	
			Manglende aftryk eller flyv	•	•	•
			Formår ikke at lave ophop direkte efter landingen	Ændring af moment: MV		
05d	Lukket forlæns salto	0.60	Se generelle fradrag			
05e	Lukket forlæns salto	0.60	Se generelle fradrag			
05f	Rondat	0.20	Se generelle fradrag			
05g	Flikflak	0.40	Se generelle fradrag			
05h	Lukket arabiansalto	0.60	Se generelle fradrag			
06	Aerial (vælg mellem): - Schmetterling (fri vejrmølle) - Kineser (frit kraftspring)	0.60	Tager mere end 2 skridts tilløb (hvert skridt)		•	
07	1/1 pirouette	0.40	Se generelle fradrag			
* For at blive godkendt til bonus skal den strakte position holdes som min. indtil gymnasten er i den inverterede position i luften. Let hulet, svajet eller pikeret position er tilladt, dog max. 30° hoftevinkel. Der trækkes ingen særlige fradrag ud over udførselsfradrag, hvis den strakte salto underkendes.						