

BEDØMMELSESELEMENT FOR TEAMGYM



Version 1.3

*Vedtaget og udgivet juli 2025
Revideret august, oktober, december 2025*

*Af Komitéen for TeamGym (KTG)
© Copyright GymDanmark, Danmarks Gymnastik Forbund*

INDHOLDSFORTEGNELSE

1	GENERELT AFSNIT.....	6
1.1	HVAD ER TEAMGYM?	6
1.2	FORMÅL MED BEDØMMELSESREGLEMENTET.....	6
1.3	OPBYGNING AF BEDØMMELSESREGLEMENTET	6
1.3.1	Farvekoder	6
1.4	TEKNISK REGULATIV	7
1.5	REDSKABSREGULATIV	7
2	BEDØMMELSE	7
2.1	GENERELT	7
2.2	CD-PANELET.....	7
2.2.1	CD-panelets pligter.....	7
2.2.2	CD1's pligter.....	8
2.3	E-PANELET.....	8
2.3.1	E-panelets pligter.....	8
2.3.2	E1's pligter.....	8
2.4	DOMMERPLACERING	9
2.5	KONKURRENCEJURY	9
3	OPBYGNING AF KARAKTERER	10
3.1	C-KARAKTERENS INDHOLD.....	10
3.2	D-KARAKTERENS INDHOLD.....	10
3.2.1	Godkendelse af sværhedselementer	10
3.3	E-KARAKTERENS INDHOLD	10
4	BEREGNING AF KARAKTERERNE	11
4.1	GENERELT	11
4.2	OPDELING AF KARAKTERER.....	11
4.3	BEREGNING AF DEN ENDELIGE CD-KARAKTER FOR RYTME	11
4.3.1	C-karakter	11
4.3.2	D-karakter	11
4.4	BEREGNING AF DEN ENDELIGE CD-KARAKTER PÅ BANE OG TRAMPET	11
4.5	BEREGNING AF E PANELETS ENDELIGE KARAKTER	12
4.5.1	Tolerance mellem dommerne for den endelige E-karakter.....	12
4.5.2	Udregning af basiskarakteren for E dommerne	12
4.6	BEREGNING AF DEN ENDELIGE KARAKTER FOR HVER DISCIPLIN	13
4.7	BEREGNING AF DEN ENDELIGE KARAKTER FOR HVERT HOLD	13
5	ANGIVELSE AF ELEMENTER	14
5.1	RYTME	14
5.1.1	Komposition	14
5.1.2	Sværheder	14
5.2	BANE OG TRAMPET	14
6	PÅKLÆDNING	15
6.1	DOMMERE	15
6.2	GYMNASTER.....	15
6.2.1	Generelt	15
6.2.2	Piger	15
6.2.3	Drenge.....	15
6.2.4	Mix hold	16
6.2.5	Efterskolekonkurrence.....	16
6.3	TRÆNERE	16
7	REPETITION AF KONKURRENCEPROGRAMMET	16
8	RYTME	17
8.1	GENERELT	17
8.2	KOMPOSITION	17
8.2.1	Generelt	17
8.2.2	Definitioner af kompositionskrav.....	18
8.2.3	Opsummering af kompositionsfradrag	20

8.3	SVÆRHED (ÅBEN SKALA)	20
8.3.1	Generelt	20
8.3.2	Opbygning af sværhedsværdien	20
8.3.3	Markering af sværhedselementer og -værdier.....	21
8.3.4	Udførelseskrav for sværhedselementer	21
8.3.5	Reduktion af elementers sværhedsværdi	21
8.3.6	Bevægelser ind og ud af sværhedselementer	22
8.3.7	Sværhedselementer	23
8.4	UDFØRELSE (10,0).....	24
8.4.1	Generelt	24
8.4.2	Udførelsesfradrag.....	24
8.4.3	Yderligere udførelsesfradrag	25
8.4.4	Opsummering af udførelsesfradrag.....	27
8.4.5	Udførelsesbonus	27
8.4.6	Overdommer (E1) fradrag.....	27
8.4.7	Opsummering af overdommerfradrag	28
9	BANE	29
9.1	GENERELT	29
9.2	KOMPOSITION	30
9.2.1	Generelt	30
9.2.2	Definitioner af kompositionsfradrag	30
9.2.3	Opsummering af kompositionsfradrag	31
9.3	SVÆRHED (ÅBEN SKALA)	32
9.3.1	Generelt	32
9.3.2	Specielle sværhedsværdier i forskellige konkurrencerækker	32
9.3.3	Hvornår halveres sværhedsværdien	32
9.3.4	Hvornår giver et element eller en springkombination nul i sværhedsværdi	33
9.3.5	Basiselementer	33
9.3.6	Tillægsværdier	33
9.4	UDFØRELSE	34
9.4.1	Generelt	34
9.4.2	Definitioner af udførelsesfradrag.....	34
9.4.3	Specielle fradrag.....	35
9.4.4	Opsummering af udførelsesfradrag.....	36
9.4.5	Udførelsesbonus	36
9.4.6	Overdommerfradrag	37
9.4.7	Opsummering af overdommerfradrag	37
10	TRAMPET	38
10.1	DISCIPLINKRAV	38
10.2	KOMPOSITION	38
10.2.1	Generelt	38
10.2.2	Definitioner af kompositionsfradrag	39
10.2.3	Opsummering af kompositionsfradrag	40
10.3	SVÆRHED (ÅBEN SKALA)	40
10.3.1	Generelt	40
10.3.2	Specielle sværhedsværdier i forskellige konkurrencerækker	40
10.3.3	Hvornår giver et element halv sværhed.....	40
10.3.4	Hvornår giver et element eller en springkombination nul i sværhedsværdi	42
10.3.5	Basiselementer	42
10.3.6	Tillægsværdier	42
10.4	UDFØRELSE	43
10.4.1	Generelt	43
10.4.2	Definitioner af udførelsesfradrag.....	43
10.4.3	Specielle fradrag.....	44
10.4.4	Opsummering af udførelsesfradrag.....	45
10.4.5	Udførelsesbonus	45
10.4.6	Overdommerfradrag	46
10.4.7	Opsummering af overdommerfradrag	46

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
Aug 25	Pkt. 9.3.7.c	Rytme sværhed	Ændring fra "hink" til "spring"
Okt 25	Pkt. 4.2	Opdeling af karakter	Præcisering af C-karakteren mellem rækker

Okt. 25	Pkt. 8.4.2.4	Rytme balance i udførelse	Præcisering af fradraget for fald.
Dec. 25	Pkt. 9.3.3	Bane sværhed	Ændret definition af halvering af sværhed
Dec. 25	Pkt. 10.3.3	Trampet sværhed	Ændret definition af halvering af sværhed samt tilføjet punkt vedr. plestspring
Dec. 25	Pkt. 10.3.4	Trampet sværhed	Tilføjet punkter vedr. hvornår et spring giver nul.
Dec. 25	App 1.1. og 1.2	Ryttme sværhed	Koder på side 11 i A1.1 rettet til så de svarer til de samme koder som i CoP – det samme på side 7 i A.1.2
Dec. 25	Pkt. 8.3.4	Rytme sværhed	Præcis angivelse af sværhedselementer, som holdet kan udføre. (variationerne A/B/C er slettet)
Dec. 25	Pkt. 8.3.7.1b	Rytme sværhed	Rettelse til korrekt kodenummer for "dynamisk håndstand"

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 kompositionskarakter 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)	Liga og Danmarksserien 3,0 Regionsrækken 1,2	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 dommermøde.
- 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 gulvserie 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. Spejling er tilladt (f.eks. ved udførelse af spring eller piruetter med forskelligt ben). I gruppeelementet (G) kan forskellige grupper vælge forskellige elementer, men kodenummeret 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" (HB401)" 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 spring, 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. b) Der vil ske fradrag, hvis der f.eks. udføres ekstra trin, hop, arm- eller benbevægelser eller håndstøtte for at holde balancen. Håndstøtte og et fald vil også give et fradrag. c) 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 gulfareal</i>	LIGA - 0,1	DK - 0,1	
	a) Overtrædelse af gulfarealet (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 gulfareal.			
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 gulvserien 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 gulfserie. **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

- a) Hvert hold skal udføre tre forskellige omgange, der udføres til valgfri musik og tidsgrænsen er på 2 minutter og 45 sekunder.
- b) Alle skal deltage i den rytmiske gulfserie 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.
- c) 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).
- d) Minimum én træner skal være i sikkerheds-/landingsområdet under hele disciplinen. Det er tilladt midlertidigt at træde væk fra dette område.
- e) Elementer udført efter en pause, et mellemtrin eller et fald vil ikke blive medregnet i C-, D- og E-karakteren.
- f) 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).
- g) 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.	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.	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 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. 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.	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 kropssposition. 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 svæve- og/eller landingsfasen, 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. Fradraget gives kun 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 skrukrav	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 hoftebøj 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 svæve- og/eller landingsfasen, 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.
- **Redskabet berøres mere end én gang:** Hvis en gymnast berører redskabet (pegasus/skumplint) mere end en gang inden landing vil sværheden blive halveret, uanset hvilken kropsdel der er tale om. Fx. Flytter hænderne på redskabet, rammet med hovedet ol.

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. Ved redskabsspring defineres afsætsfasen fra afsæt i trampetten og indtil hænderne forlader redskabet.
- **Afsæt i trampet med et ben:** Hvis en gymnast ikke sætter af i trampetten med to fødder samtidigt.
- **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 BASISELEMENTER

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, hoftebøjlet 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. Fradraget gives kun 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	
	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. **Fradrageret 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. **Fradrageret 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. Fradrageret gives hvis en gymnast kommer ned med hoved eller skuldre/bryst først uden en tydelig reaktion og forsøg på at afværge dette fra træneren. **Fradrageret 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. **Fradrageret 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

