

APPENDIX A1.1 - LIGA OG DANMARKSSERIEN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

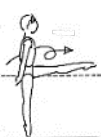
Rotation/skrue: Rotationen/skruen skal være fuldført, målt fra hoften (fra afsæt til landing/start og slut af en pirouette). Tolerancen for enhver under- eller overrotation i starten og/eller slutningen af et element er 45° totalt.

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

1 BALANCER 1.1 HÅNDSTØTTEDE BALANCER (HB) Der skal udføres en genkendelig figur uden ekstra bevægelser. I en håndstøttet balance holdes kroppen i en statisk position i mindst 2 sekunder. Hvis kroppen eller dele af kroppen som f.eks. benene bevæger sig en anelse, men hænderne ikke bevæger sig opnås sværhedsværdien stadig. Kun hænderne må røre gulvet (undtagelser: HB201, HB203, HB603 og HB803). Benene skal være strakte (undtaget i HB1001). Kropslinjen skal være horisontal ifølge definitionen af elementet					
Håndstøttede balancer	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
HB201: samlede ben. HB1001: armene skal være strakte (tolerance 45°) og placeringen af benene skal være over hoftehøjde (45° tolerance på posituren og positionen af benene). HB401: skal overholde samme krav som i HB1001 dog med undtagelse af, at det er tilladt at gå skridt med hænderne. Hvis alle gymnaster står helt stille, vurderes elementet stadig til at være en HB401	HB201 Hovedet på gulvet	HB401 (())			HB1001
Planche på albuer/brogang HB403: kroppen er støttet på begge hænder på albuer eller strakte arme. Kroppen skal være vandret. Ben samlede eller spredte. HB203/HB603/HB803: Skuldre skal mindst være lige over hænderne (som defineres ved en lige linje gennem centeret af skulderen). Ingen tolerance i højden på det frie ben.	HB203 	HB403 Planche på albuer	HB603 Ben 45° grader fra lodret	HB803 Ben lodret	
Katete HB604/HB804: Samlede eller spredte ben. Begge hænder er placeret ved siden af kroppen tæt ved hoften. At læne sig op ad armene er ikke tilladt.	HB204 	HB404 Samlede ben	HB604 Vinkel mellem ben og gulv 45°	HB804 Vinkel mellem ben og gulv 90°	

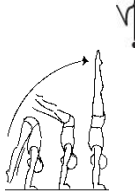
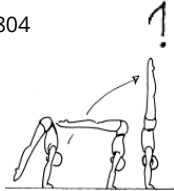
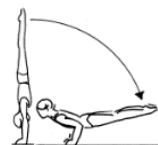
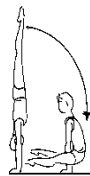
1.2 DYNAMISKE BALANCER - PIRQUETTER (DB)

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

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

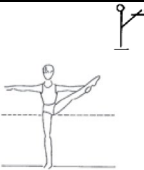
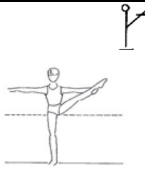
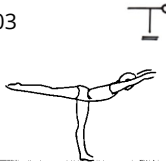
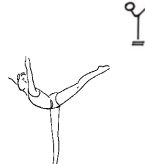
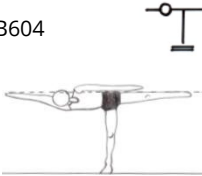
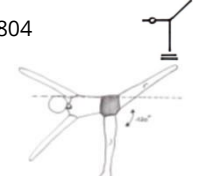
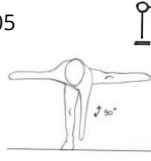
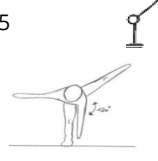
1.3 DYNAMISKE BALANCER - POWER ELEMENTER (DB)

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

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

1.4 STÅENDE BALANCER (SB)

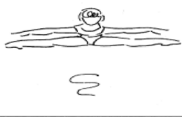
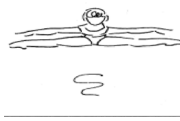
Der skal være en genkendelig figur, når balancer på et ben udføres. Hele kroppen skal holdes i en statisk position i mindst 2 sekunder uden ekstra koreografiske bevægelser. I tilfælde hvor kroppen eller dele af kroppen f.eks. en arm bevæges en anelse, men det løftede ben holdes i den krævede position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

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

2 HOP, SPRING OG HINK (J)

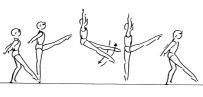
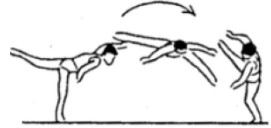
2.1 HOP

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

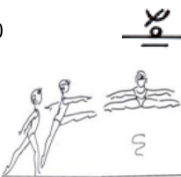
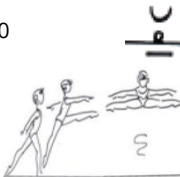
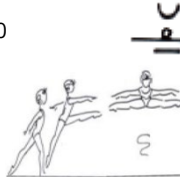
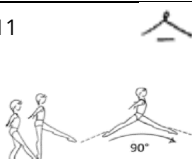
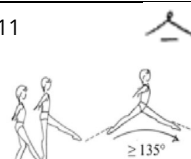
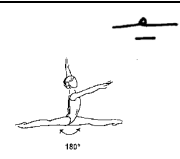
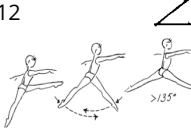
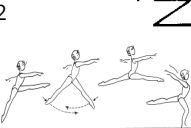
Hop	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Strakt hop med skrue Kroppen strakt, strakte samlede ben.		J401  Skrue 360°	J601  Skrue 540°		
Lukket hop med skrue Lukket position, hofte og knæ i vinkel 90°.			J602  Skrue 360°	J802  Skrue 540°	
Hoftebøjet hop med spredte ben (splithop) med og uden skrue. Bendeling 90° og en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

2.2 SPRING

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

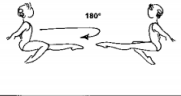
Spring	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Kattespring med eller uden skrue Bøjede ben. Benshift under springet. Begge lår skal på et tidspunkt under hoppet være i vandret. (ingen tolerance) J405: strakte ben efter benshiftet, vis bendeling på 135°	J205  	J405  	J605   Skrue 360°	J805   Skrue 540°	
Sakspring Strakte ben. Benshift skal ske under hoppet. Første ben skal nå vandret (ingen tolerance).	J206   Bendeling 90°		J606   Bendeling 135°		
Sakspring med skrue 180° (Entrelacé) Strakte ben. Benshift skal ske under springet. Første ben skal nå vandret (ingen tolerance). Bendeling efter skruen definerer elementet.			J607   Bendeling 90°	J807   Bendeling 135°	
Butterfly Bendeling, overkroppen skal være horisontal, ben horisontale eller over, ingen tolerance. Maven nedad.				J808  	

Appendix A1.1 - Rytme - Oversigt over sværheder
Liga og Danmarksserien

Spring (fortsat)	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
"Zigzag" spring Ben bøje 90° Bendeling måles fra lår til lår			J609  Bendeling 135°	J809  Bendeling 180°	
Hoftebøjet spring med spredte ben (splitspring) med og uden skrue Ben strakte uden et spark. Bendeling definerer elementet. Tydelig hoftebøjning på 90°		J410  Skrue 90° Bendeling 90°	J610  180° drejning Bendeling 90°	J810  180° drejning Bendeling 135°	
Spagatspring Ben strakte uden et spark.	J211  Bendeling 90°		J611  Bendeling 135°	J811  Bendeling 180°	
Veksel spagat spring Ben strakte uden et spark. Første ben skal svinges fremad til mindst 45° (ingen tolerance) inden benskift. Bendelingen efter benskift angiver værdien på springet.			J612  Bendeling 135°	J812  Bendeling 180°	

2.3 HINK

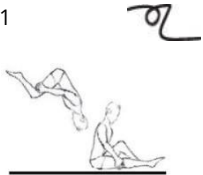
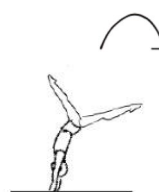
En genkendelig figur skal vises i luften. Figuren i luften, skruen og landingen skal være ifølge definitionen af elementet. Afsæt fra en fod med landing på den samme fod. I hink med skrue skal hoften (navlen) på afsætstidspunktet vende i den retning som gymnasten bevæger sig.

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

3 AKROBATISKE ELEMENTER (A)

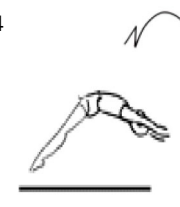
3.1 FORLÆNS ELEMENTER

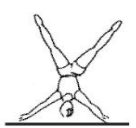
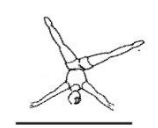
For genkendelse af elementer refereres til definitionerne i Appendix A5. Dette inkluderer 30° tolerance for strakte ben i hoftebøj position.

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

3.2 BAGLÆNS ELEMENTER

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

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

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

4 GRUPPEELEMENTER (G)

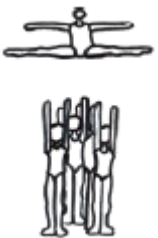
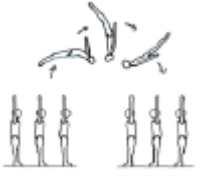
Alle gymnaster på holdet skal tage del i gruppeelementet og spille en aktiv rolle på et tidspunkt i enten et synligt løft fra gulvet eller et kast (f.eks. løfte, blive løftet, kaste og/eller gribe eller blive kastet) som kan laves i en (1), to (2) eller tre (3) grupper på mindst tre (3) gymnaster (i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

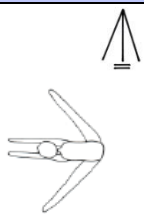
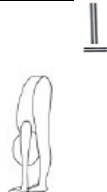
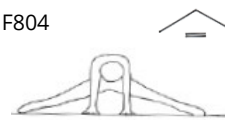
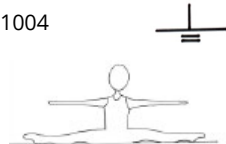
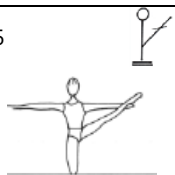
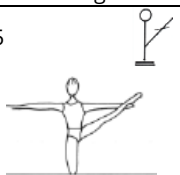
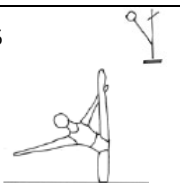
Løft betyder at gruppen skal hæve mindst en gymnast helt fri af gulvet gennem aktiv støtte fra de øvrige gymnaster i gruppen. Den/de løftede gymnast(er) skal tydeligt blive løftet af de andre eller de andre kan støtte dem så de er i stand til at forblive væk fra gulvet under gruppeelementet.

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

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

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

	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Løft I G601 skal den løftende gymnast(er) være løftet fra gulvet i mindst 2 sekunder. I G801 er rotation/skrue under løftet målt fra gulv til gulv.			G601  Løft	G801  Løft med rotation i længde-, tvær- eller sagittalaksen ($\geq 180^\circ$)	
Kast Den/de kastede gymnaster skal vise en tydelig svævefase, hvor gymnasten er fri fra de støttende gymnaster. G802 Rotation/skrue under kastet måles under svævefasen.			G602  Kast	G802  Kast med rotation i længde-, tvær- eller sagittalaksen ($\geq 90^\circ$)	

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