

APPENDIX A1.2 - REGIONSRÆKKEN

For at opnå sværhedsværdien for et element, skal holdet opfylde alle sværhedskravene for elementet. Hele holdet skal udføre det samme sværhedselement på den samme måde (f.eks. alle gymnaster lander på et ben). Spejling er tilladt. Hvis der ikke er nævnt andet, kan holdet selv vælge måden elementet udføres på (f.eks. afsætsretning, afsæt og landing på en eller to fødder, kropspose eller placering af arme og ben). Sværhedselementerne skal udføres af alle gymnaster på samme tid ifølge koreografien. Ikke mere end tre skridt (gang eller løb) er tilladt inden et sværhedselement, ifølge koreografien. Sværhedselementer, der ønskes en værdi for, skal markeres i Tariff Forms.

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

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

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

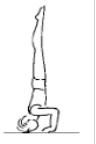
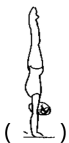
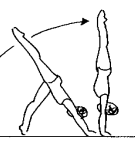
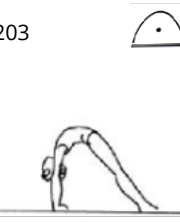
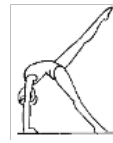
Samlede ben/knæ: I elementer med samlede ben/knæ er tolerancen 15°

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

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

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

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

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

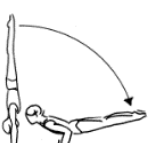
1.2 DYNAMISKE BALANCER - PIROUETTER (DB)

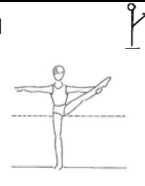
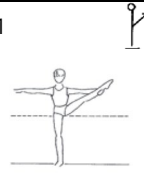
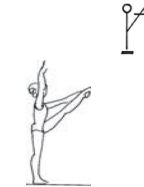
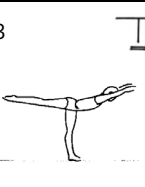
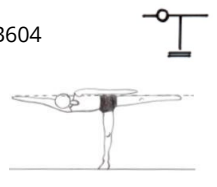
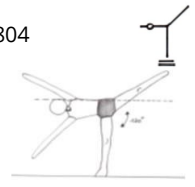
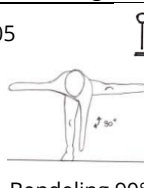
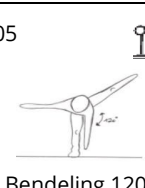
En forlæns pirouette betyder drejning i samme retning som det støttende ben. En baglæns pirouette betyder drejning i den modsatte retning fra det støttende ben. Pirouetten skal udføres på en fod på tå. Rotationen må ikke udføres ved at hoppe. Valgfri placering af det frie ben og arme. Det frie ben og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

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

1.3 DYNAMISKE BALANCER - POWER ELEMENTER (DB)

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

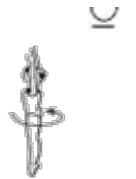
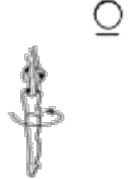
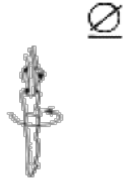
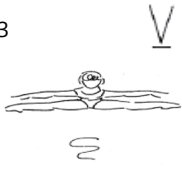
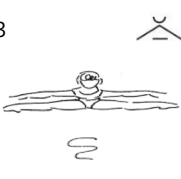
Power Elementer	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4
Fra hovedstand/håndstand til planche med samlede eller spredte ben DB405: fra en kontrolleret hovedstand, strakt krop, sænket til planche på albuer med horisontal kropslinje. DB805: fra en kontrolleret håndstand, til planche på albuer med en horisontal kropslinje.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

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

2 HOP, SPRING OG HINK (J)

2.1 HOP

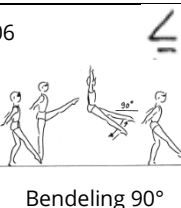
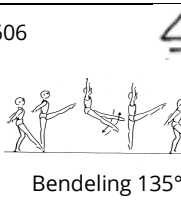
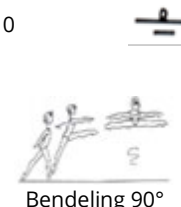
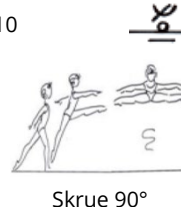
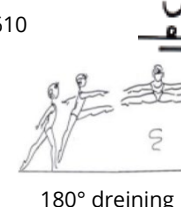
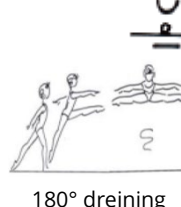
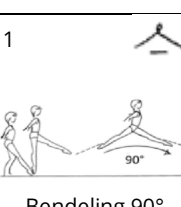
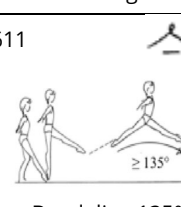
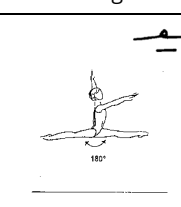
En genkendelig figur skal vises i luften. Figuren i luften, skruen og landingen skal være ifølge definitionen af elementet. Afsæt fra to fødder og landing på to fødder eller en fod. I hop med skrue skal alle gymnaster starte hoppet med front i samme retning ifølge koreografien. (Gælder i hop, men ikke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

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

Appendix A1.2 - Rytme - Oversigt over sværheder
Regionsrækken

2.2 SPRING

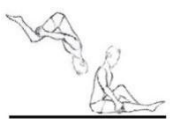
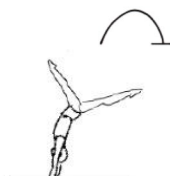
En genkendelig figur skal vises i luften. Figuren i luften, skruen og landingen skal være ifølge definitionen af elementet. Afsæt fra en fod og landing på den anden undtaget i "veksel spring". I spring med skrue skal hoften (navlen) på afsætstidspunktet vende i den retning som gymnasten bevæger sig.

Spring	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4
Kattespring med eller uden skrue Bøjede ben. Benshift under springet. Begge lår skal på et tidspunkt under hoppet være i vandret. (ingen tolerance)	J205 	J405  Skrue 180°	J605  Skrue 360°	J805  Skrue 540°	
Sakspring Strakte ben. Benshift skal ske under hoppet. Første ben skal nå vandret (ingen tolerance).	J206  Bendeling 90°		J606  Bendeling 135°		
Hoftebøjet spring med spredte ben (splitspring) med og uden skrue Ben strakte uden et spark. Bendeling definerer elementet. Klar hoftebøjning 90°	J210  Bendeling 90°	J410  Skrue 90° Bendeling 90°	J610  180° drejning Bendeling 90°	J810  180° drejning Bendeling 135°	
Spagat spring Ben strakte uden et spark.	J211  Bendeling 90°		J611  Bendeling 135°	J811  Bendeling 180°	

3 AKROBATISKE ELEMENTER (A)

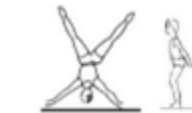
3.1 FORLÆNS ELEMENTER

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

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

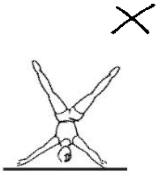
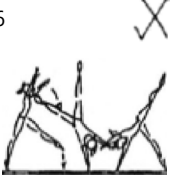
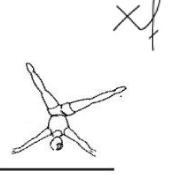
3.2 BAGLÆNS ELEMENTER

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

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

3.3 SIDELÆNS ELEMENTER

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

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

4 GRUPPEELEMENTER (G)

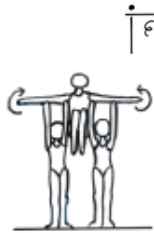
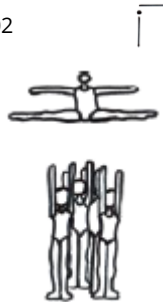
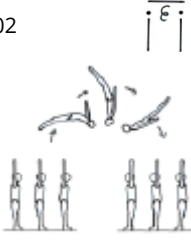
Alle gymnaster på holdet skal tage del i gruppeelementet og spille en aktiv rolle på et tidspunkt i enten et synligt løft fra gulvet eller et kast (f.eks. løfte, blive løftet, kaste og/eller gribe eller blive kastet) som kan laves i en (1), to (2) eller tre (3) grupper på mindst tre (3) gymnaster (i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

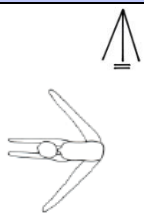
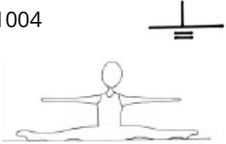
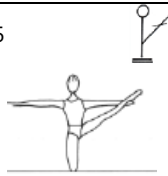
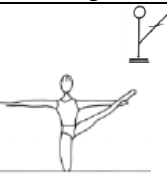
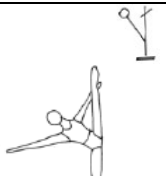
Løft betyder at gruppen skal hæve mindst en gymnast helt fri af gulvet gennem aktiv støtte fra de øvrige gymnaster i gruppen. Den/de løftede gymnast(er) skal tydeligt blive løftet af de andre eller de andre kan støtte dem så de er i stand til at forblive væk fra gulvet under gruppeelementet.

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

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

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

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