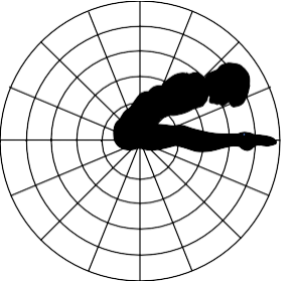
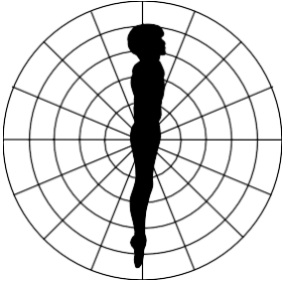


APPENDIX A5

BANE OG TRAMPET - GENKENDELSE AF ELEMENTER

1 PÅKRÆVEDE KROPSPOSITIONER I SALTOER

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

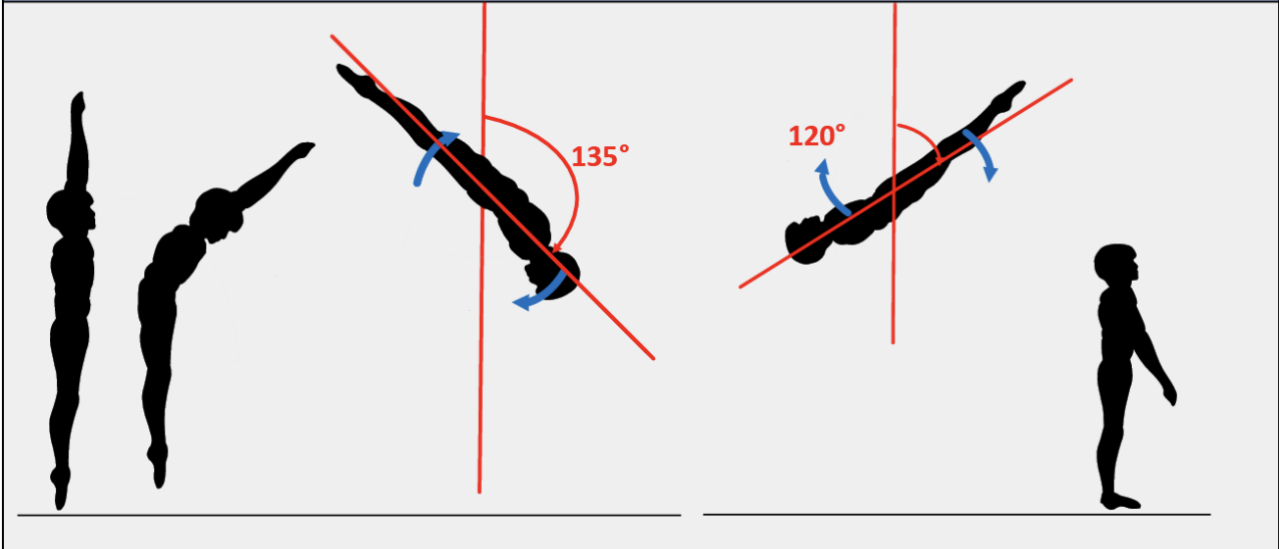
Lukket position	Pucked position	Hoftebøjet position	Strakt position
			
I en lukket position er knæ og hofte bøjet og trukket mod brystet. I en lukket må hoftevinklen maksimalt være 135° og knævinklen maksimalt være 135°.	En pucked kropssposition er en modifikation af den lukkede position for dobbelt/trippelsaltoer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

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

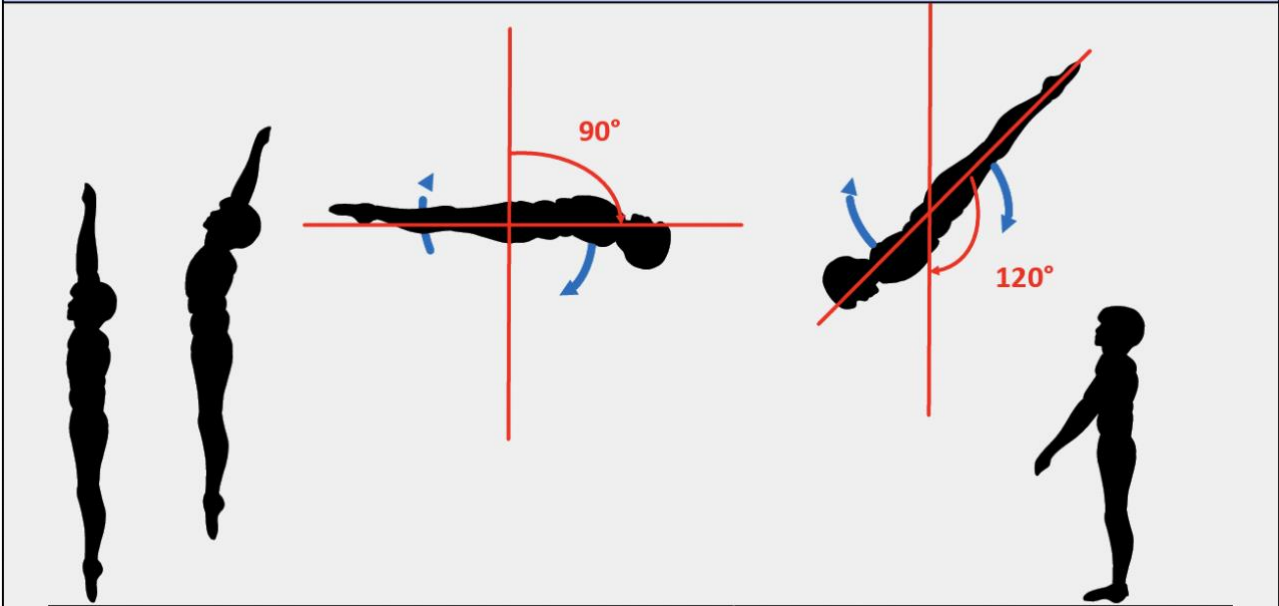
** I dobbelt- og trippelsaltoer med mere end en halv skruer må den lukkede position være let åbnet og vil blive anset som en pucked position. Den pucked position har samme sværhed som en lukket position.

Kropspositioner vurderes under svævefasen.

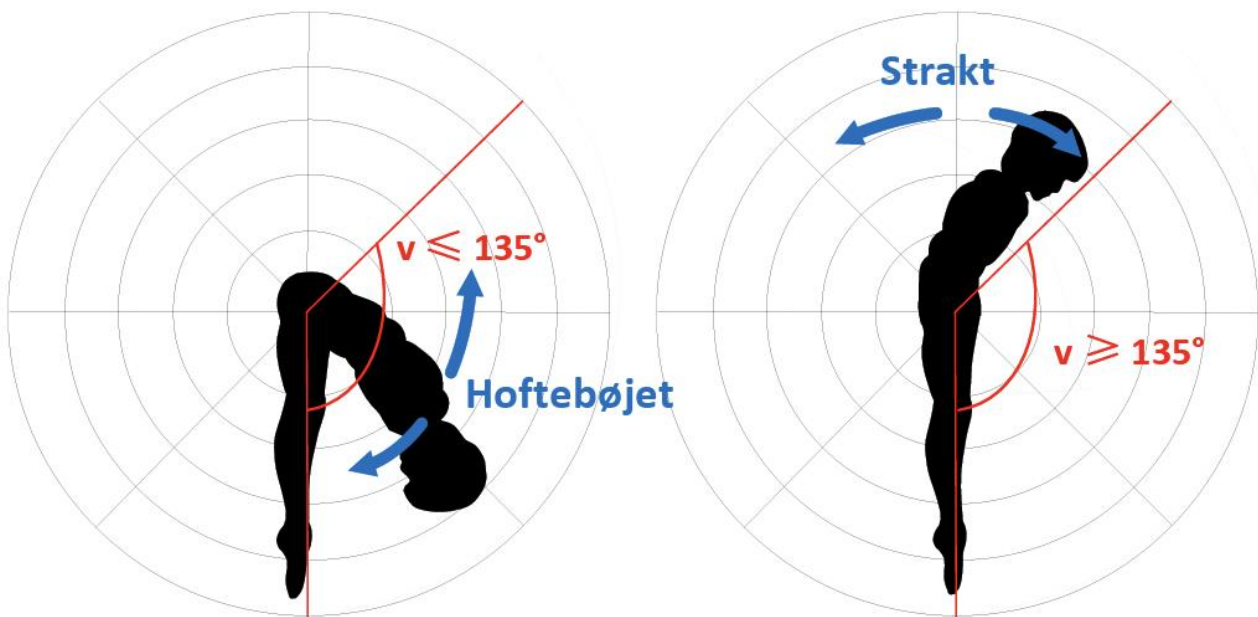
Forlæns salto - svævefase: Fra de første 135° af overkroppens rotation til de sidste 120° af overkroppens rotation.



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



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



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

2 SKRUEKRAV

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

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

Tsukahara uden skruer i saltoen opfylder ikke skruekravet.

3 DOBBELT- OG TRIPPESALTOER

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

4 WHIPBACK

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

5 ANDRE ELEMENTER END SALTOER

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

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

springes i en horisontal eller vertikal retning efterfølgende.

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

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

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

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

6 TSUKAHARA 360° OG KASAMATSU

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

7 GENKENDELSE AF FORSKELLIGE ELEMENTER

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

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

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

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

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

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