

BEDØMMELSESEGLEMENT FOR ASPIRANTRÆKKEN



Version 1.2

Vedtaget og udgivet september, 2025

Af Komiteen for TeamGym (KTG)

© Copyright GymDanmark, Danmarks Gymnastik Forbund

INDHOLDSFORTEGNELSE

1	GENERELT AFSNIT	3
1.1	HVAD ER EN ASPIRANTKONKURRENCE.....	3
1.2	RÆKKER OG ALDERSBESTEMMELSER	3
1.3	DELTAGERANTAL	3
1.4	PÅKLÆDNING	3
1.5	REDSKABER	3
1.6	TILMELDING OG DELTAGERLISTE	3
1.7	DISCIPLINER OG BEDØMMELSE.....	4
2	RYTMISK GULVSERIE	5
2.1	DISCIPLINKRAV	5
2.2	UDFØRELSESKARAKTEREN.....	5
2.3	KOMPOSITIONS- OG SVÆRHEDSKARAKTEREN	5
2.4	VEJLEDNING TIL RYTME	6
3	BANE.....	7
3.1	DISCIPLINKRAV	7
3.2	SPRINGOMGANGE	7
3.3	UDFØRELSESKARAKTEREN.....	7
4	TRAMPET.....	8
4.1	DISCIPLINKRAV	8
4.2	SPRINGOMGANGE	8
4.3	UDFØRELSESKARAKTEREN.....	8

REVISIONSHISTORIK

Hvornår	Hvor	Hvad	Ændring
September 25	Forside	Logo	Nyt logo
September 25	Hele dokumentet	Aldersgrupper	Korrekte navne for aldersgrupper
Juni 2026	Bane	Tilladte spring	Tilføjet flere tilladte spring + fjernet obligatorisk omgang
Juni 2026	Trampet	Tilladte spring	Tilføjet flere tilladte spring + fjernet obligatorisk omgang

1 GENERELT AFSNIT

1.1 HVAD ER EN ASPIRANTKONKURRENCE

En aspirantkonkurrence er en tilrettet TeamGym konkurrence for de hold, der ønsker en anderledes udfordring end opvisning.

Aspirantkonkurrencen danner udgangspunkt for senere deltagelse i de øvrige rækker. Derfor er aspirantkonkurrencen bygget op omkring udførelse og fokus på god grundgymnastik.

Som enkelt gymnast, der deltager i en aspirantkonkurrence, er det muligt senere i en sæson at deltage i andre TeamGym konkurrencer, men det er ikke muligt at deltage i en anden TeamGym konkurrence (eks. Regionsrækken) for derefter at deltage i en aspirantkonkurrence.

Ved usportslig optræden vil Teknisk Regulativ for TeamGym stk. 3, træde i kraft.

1.2 RÆKKER OG ALDERSBESTEMMELSER

Der kan tilmeldes hold i følgende rækker jf. Teknisk Regulativ pkt. 1.3:

- U8
- U11
- U14

Kønsblandede hold er mulige. Blandede hold skal tilmeldes i den række, der repræsenteres af et flertal deltagere af samme køn. Den enkelte gymnast kan ikke deltage på et rent hold (f.eks. et drenge- eller pigehold) og i samme konkurrence deltage på et kønsblandet hold.

1.3 DELTAGERANTAL

Et hold skal bestå af min. 6 og maks. 14 gymnaster.

1.4 PÅKLÆDNING

Et anstændigt gymnastisk udseende skal være det overordnede indtryk. Dette gælder for både instruktører og gymnaster. I stående stilling må der ikke vises bar mave.

Der er ingen krav om, at man skal have identisk tøj på, selvom det naturligvis ser pænere ud. Løse genstande som smykker, bæltter, seler, snører, mv. er ikke tilladt. Dette gælder for både modtagere og gymnaster.

1.5 REDSKABER

Redskaber til aspirantkonkurrencer følger Redskabsregulativet for TeamGym pkt. 1. I aspirantkonkurrencer springes banespring på 15m airtrack og der anvendes skumplint som redskab i trampet. Der stilles tre stævnetrampetter til rådighed jf. Redskabsregulativ for TeamGym pkt. 1.3.2.

1.6 TILMELDING OG DELTAGERLISTE

Tilmelding foregår som anført i Teknisk Regulativ for TeamGym pkt. 5.4.

Konkurrencedeltagere og musik skal meldes ind i Tariff Forms senest kl. 24.00 sidste torsdag inden konkurrencen. Bemærk at der ikke skal meldes rytme eller spring ind i Tariff Forms i aspirantkonkurrencer.

1.7 DISCIPLINER OG BEDØMMELSE

Der konkurreres i 3 discipliner: rytme, bane og trampet.

Hver disciplin bliver bedømt af maksimum 2 dommere, som afgiver følgende karakterer:

	Rytmask gulvserie	Bane/trampet
Udførelse (E-karakter)	10,0	10,0
Komposition og sværhed (CD-karakter)	1,0 eller 1,7	-

I aspirantkonkurrencen er det udførelsen og grundgymnastikken, der er i fokus, og derfor er det ikke muligt at opnå en kompositions- og sværhedskarakter i springdisciplinerne. I rytmen er det dog muligt at opnå en kompositions- og sværhedskarakter på maksimalt 1,0 eller 1,7 point alt afhængig af hvilken række, der er tale om.

Udførelseskarakteren starter på 10,0 og herfra fradrages der for fejl. Karaktererne til aspirantkonkurrencen kan **IKKE** sammenlignes med karakterer i andre TeamGym konkurrencer. Dommerne beregner holdenes karakter så udgangspunktet er 6 gymnaster pr. omgang på bane og trampet, for at sikre at to hold med forskelligt antal gymnaster ikke bedømmes unfair. Dette gøres på følgende måde:

*(Fradrag for omgangen/antal gymnaster i omgangen)*6 = justeret fradrag*

Karakter for omgangen = 10,0 - justeret fradrag

Eksempel ved 8 gymnaster i en omgang med fradrag på 7,3:

$(7,3/8 \text{ gymnaster}) * 6 = 3,9$

Karakter for omgangen = $10,0 - 3,9 = 6,1$

Alle gymnaster skal deltage i den rytmiske gulvserie, samt alle springomgange.

Der er en række krav, som skal overholdes i en aspirantkonkurrence. Hvis disse krav ikke overholdes, medfører dette en påtale fra overdommeren/overdommerne.

Følgende krav skal overholdes:

Handlinger der kan medføre påtale
Ukorrekt påklædning, smykker, m.m. - jf. pkt. 1.4
Manglende eller mangelfuld modtagning
Ikke respektere de konkurrencemæssige krav

2 RYTMISK GULVSERIE

2.1 DISCIPLINKRAV

- Den rytmiske gulfserie skal vare 30-60 sekunder og udføres til valgfri musik. Er gulfserien for kort eller for lang gives et fradrag på 0,3 ved den samlede disciplin karakter.
- Alle gymnaster skal deltage.
- Der er et gulvareal på 14x16 m til rådighed, men ingen straf, hvis gymnasterne træder uden for arealet.
- Serien kan laves præcis, som man har lyst til, hvorfor man kan vælge ikke at gøre brug af kompositions- og sværhedskarakteren.

2.2 UDFØRELSESKARAKTEREN

Udgangspunktet for udførelseskarakteren er 10,0, hvorfra der fradrages for fejl.

Udførelseskarakteren bedømmes ud fra følgende kriterier:

- **Samtidigheid:** holdets samlede præstation - følges holdet ad, når det er meningen
- **Hjælp fra træner:** fradrag for hjælp/instruktion fra træner (fradrag på 0,5)
- **Præcision i formationer:** præcise opstillinger
- **Kropsholdning:** strakte fodled, solidt center (muskkelkorset) og andre led bevidst bøjede eller strakte
- **Udførelse af elementer:** gymnasternes udførelse af valgte elementer

2.3 KOMPOSITIONS- OG SVÆRHEDSKARAKTEREN

Kompositions- og sværhedskarakteren (CD-karakter) opbygges og udregnes efter indholdet i den rytmiske gulfserie. Der kan maksimalt opnås en C-karakter på 1,0 i U8 rækken og en CD-karakter på 1,7 i U11 og U14 rækkerne.

Følgende tillæg kan tælle med i CD-karakteren alt afhængig af række:

- **Flere planer:** Stående og siddende. Der kan opnås 0,1 for hvert opfyldt plan.
Max. 0,2 i alt
- **Retninger/sving:** Den rytmiske gulfserie skal inkludere to forskellige retninger, som gymnasterne skal bevæge sig i. Forlæns og baglæns. Gymnasterne skal bevæge sig i minimum to forskellige sammenhængende bevægelser fremad og bagud. Gymnasterne skal vise forsøg på et tyngdesving til siden eller fremadrettet. Der opnås 0,2 pr. hver opfyldt retning/sving.
Max. 0,6 i alt
- **Forskellige opstillinger (formationer):** Gymnasterne skal bevæge sig rundt i forskellige opstillinger. Der opnås 0,1 for hver opstilling. Der kan opnås tillæg for i alt 2 forskellige opstillinger.
Max. 0,2 for forskellige opstillinger
- **Balancer:** En balance defineres som en figur holdt i ro, hvor gymnasten står på 1 ben, 2 ben på tå, sidder på numsen uden støtte med hænder eller fødder, støtter med 1 hånd og en fod, står på hænder, står på hovedet eller står i bro. Mindst én balance skal være på et ben. Der kan opnås tillæg på 0,2 for hver balance.
Max. 0,4 for 2 forskellige balancer

Bedømmelsesreglement
Aspirantrækken

- **Hop/spring:** et afsæt på 1 eller 2 ben og en genkendelig figur i luften før landing på 1 eller 2 ben.
Max. 0,2 for 1 hop/spring
- **Drejning/pivot:** En drejning med brug af begge fødder eller en pivot med støtte på en fod på tå. En drejning er minimum en vending på 180°
Max. 0,1 for drejning/pivot

C-karakteren for U8-rækken kan opstilles mere overskueligt i denne tabel:

C-karakter - i alt 1,0 point U8			
Planer	Siddende (0,1)	Stående (0,1)	
Retninger/sving	Retning fremad (0,2)	Retning bagud (0,2)	Sving (0,2)
Opstillinger/formationer	1. opstilling (0,1)	2. opstilling (0,1)	

CD-karakteren for U11- og U14-rækken kan opstilles mere overskueligt i denne tabel:

CD-karakter - i alt 1,7 point U11 og U14			
Planer	Siddende (0,1)	Stående (0,1)	
Retninger/sving	Retning fremad (0,2)	Retning bagud (0,2)	Sving (0,2)
Opstillinger/formationer	1. opstilling (0,1)	2. opstilling (0,1)	
Balancer	Stående balance (0,2)	Valgfri balance (0,2)	
Hop/spring	1 hop (0,2)		
Pivot/drejning	Pivot/drejning (0,1)		

2.4 VEJLEDNING TIL RYTME

Det er trænerens opgave at vurdere, hvad der skal medtages i serien, og hvor lang den skal være inden for det angivne tidskrav.

Det kan være svært for de helt små gymnaster at udføre lange serier med alle tillæg. Derfor er det trænerens opgave kun at medtage de tillæg, som gymnasterne kan lave. Man skal huske, at et tillæg på 0,1 eller 0,2 hurtigt kan blive fradrag i udførelseskarakteren.

Alle elementer der forsøges udført, vil blive medregnet i CD-karakteren. Er der gymnaster som ikke udfører elementet (falder ned, drejer forkert vej rundt o.l.), vil der ske fradrag i udførelseskarakteren.

3 BANE

3.1 DISCIPLINKRAV

- Alle gymnaster skal deltage i alle springomgange
- Der skal laves 3 forskellige omgange
- Der skal stå 1-2 modtagere
- Alle spring skal afsluttes i landingsområdet (se redskabsregulativet pkt. 1.2.1)

3.2 SPRINGOMGANGE

1. omgang: Alle gymnaster skal lave det samme spring/springkombination. Der kan frit vælges en af nedenstående spring/kombinationer fra tabellen. Spring der ikke fremgår af tabellen (f.eks. rondat - flik - lukket baglæns salto) er ikke gyldige og vil blive anset som et gennemløb.

2. og 3. omgang: Der kan frit vælges en af nedenstående kombinationer fra tabellen. Ikke gyldige spring vil blive anset som et gennemløb.

U8/U11	U14
Rulle (kun U8)	Mølle
Håndstand - rulle	Rondat
Mølle	Mølle - mølle
Rondat	Mølle - rondat
Mølle - mølle	Kraftspring
Mølle - rondat	Rondat - flik
Kraftspring	Forlæns salto
Rondat - flik	
Forlæns salto	

3.3 UDFØRELSESKARAKTEREN

Alle springomgange har udgangskaraktoren 10,0, hvorfra der fradrages for fejl.

Gennemløb vil give et fradrag på 1,0 pr. gang

Kropsposition, hofte: 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. element

Kropsposition, knæ: 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. element

Spredte ben: 0,1 pr. element

Bøjede arme: 0,1 pr. element

Kontrol i landing: 0,1 eller 0,2 pr. gymnast

Modtagning: 0,1 pr. gang

4 TRAMPET

4.1 DISCIPLINKRAV

- Alle gymnaster skal deltage i alle springomgange
- Der skal laves 2 forskellige omgange
- Der skal stå 2 modtagere.
- Det er tilladt at benytte skumplint til udførelse af saltospring. Det er tilladt at stoppe omgangen kortvarigt, for at indsætte eller fjerne skumplinten.

4.2 SPRINGOMGANGE

1. omgang: Alle gymnaster skal lave det samme spring. Der kan frit vælges en af nedenstående spring fra tabellen. Spring der ikke fremgår af tabellen (f.eks. strakt salto m. 0,5 skrue) er ikke gyldige og vil blive anset som et gennemløb.

2. omgang: Alle skal lave et spring fra nedenstående tabel. Ikke gyldige spring vil blive anset som et gennemløb.

U8/U11	U14
Strakt ophop	Strakt ophop
Strakt ophop med sammenlukning	Lukket salto (med saltoplint)
Lukket salto (med saltoplint)	Lukket salto (uden saltoplint)
Lukket salto (uden saltoplint)	Hoftebøjet salto
Hoftebøjet salto	Strakt salto
Mølleoverslag	Lukket salto m. 0,5 skrue
Overslag	Mølleoverslag
	Overslag

4.3 UDFØRELSESKARAKTEREN

Alle springomgange har udgangskaraktoren 10,0, hvorfra der fradrages for fejl.

Gennemløb vil give et fradrag på 1,0 pr. gang.

Kropsposition, hofte: 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. element

Kropsposition, knæ: 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. element

Spredte ben: 0,1 pr. element

Arme ikke tæt til kroppen: 0,1 pr. element

Kontrol i landing: 0,1 eller 0,2 pr. gymnast

Modtagning: 0,1 pr. gang