TUMBLINGREGLEMENT

Version: 07/10/2026

Indholdsfortegnelse

DEL 1 – TUMBLINGREGLEMENTET 3

1. KONKURRENCESTRUKTUR I DANMARK 3

2. KONKURRENCEFORMAT 4

3. VINDERE 5

4. FORBUNDS-/DANMARKSMESTERSKABET 5

5. DANMARKSMESTERSKABET FOR HOLD 5

6. EFTERSKOLEMESTERSKABET 5

7. ØVELSER 6

8. GYMNASTERS PÅKLÆDNING 8

9. REDSKABER 8

10. OPVARMNING 8

11. START PÅ ØVELSEN 9

12. PÅKRÆVEDE POSITIONER UNDER ET ELEMENT 9

13. GENTAGELSE AF ELEMENTER 10

14. AFBRYDELSE AF EN ØVELSE 11

15. AFSLUTNING AF EN ØVELSE 11

16. KARAKTERSYSTEM 12

17. DOMMERPANELET 14

18. KAMPLEDERENS OPGAVER 15

19. UDFØRELSESDOMMERNES OPGAVER 15

20. SVÆRHEDSDOMMERNES OPGAVER 16

DEL 2 – VEJLEDNING TIL BEDØMMELSE 16

DEL 3 – BILAG 26

DEL 1 – TUMBLINGREGLEMENTET

A. GENERELT

1. KONKURRENCESTRUKTUR I DANMARK

1.1 Rækkeinddeling

1.1.1 Der konkurreres i 5 forskellige rækker: Division 1, division 2, division 3, division 4 og division 5.

1.1.2 Division 3, division 4 og division 5 konkurrer på Airtrack Pro/Airtrack+. Division 2 og division 1 konkurrer på en godkendt fiberbane.

1.1.3 Se tabel for aldersgrupper for hver division:



1.1.3.1 Det er gymnastens alder pr. 31/12, det år konkurrencen afholdes, der afgør hvilke(n) aldersgruppe(r), gymnasten kan konkurrere i.

1.1.4 Der konkurreres kønsopdelt i henholdsvis piger og drenge.

1.2 Der udbydes Forbundsmesterskaber i alle rækker undtagen 5. division.

1.3 Der udbydes Hold-DM i forbindelse med Forbundsmesterskabet i alle divisioner undtagen 5. division.

1.4 Der skal indløses GymDanmark konkurrencelicens for at deltage i alle rækker.

2. KONKURRENCEFORMAT

2.1 Tumbling konkurrencer i 5. division består af 4 øvelser med 3 elementer i hver øvelse. Konkurrencer i 4. division og 2. division består af 4 øvelser med 5 elementer i hver øvelse. Konkurrencer i 3. division og 1. division består af 4 øvelser med 8 elementer i hver øvelse.

2.1.1 Tumbling er karakteriseret af tempofyldte, rytmiske, hænder til fødder og fødder til fødder, roterende elementer uden tøven eller skridt imellem.

2.1.2 En tumblingøvelse skal udvise god kontrol, form, udførelse og opretholdelse af tempo.

2.2 **Kvalifikation**

2.2.1 Der er 2 øvelser i kvalifikationen, der skal overholde kravene i §7.

2.2.2 Startrækkefølgen i kvalifikationen bliver afgjort ved lodtrækning. Gymnasterne bliver delt i grupper med højst 16 per gruppe, hvor hver gruppe udfører deres første og anden øvelse, før næste gruppe starter.

2.3 **Finale**

2.3.1 Der er 2 øvelser i finalen for alle divisioner.

2.3.2 Alle gymnasterne bliver inddelt i finale konkurrencer ud fra deres karakterer fra kvalifikationen. Antallet af finaler bliver afgjort ud fra antal deltagere til konkurrencen.

2.4 **Tie-breaking**

2.4.1 Hvis 2 eller flere gymnaster har samme karakterer efter kvalifikationen, laves tie-breaking efter følgende princip.

2.4.1.1 Gymnasten med den højeste sum af sværhedskarakterer fratrukket sværhedsstraffe for de 2 øvelser i kvalifikationen, slutter med den bedste placering.

2.4.1.2 Gymnasten med den mindste sum af kamplederstraffe for de 2 øvelser i kvalifikationen, slutter med den bedste placering.

2.4.1.3 Gymnasten med den højeste sum af alle elementvise udførelseskarakterer for de to øvelser i kvalifikationen,

fratrukket den laveste udførelseskarakter på hvert element, slutter med den bedste placering.

2.4.1.4 Gymnasten med den højeste sum af alle elementvise udførelseskarakterer for de to øvelser i kvalifikationen, fratrukket den laveste udførelseskarakter på hvert element, slutter med den bedste placering. Denne procedure gentages derefter for de laveste 2, 3, 4 og 5 elementvise udførelseskarakterer.

2.4.1.5 Hvis der stadig er uafgjort, slutter gymnasterne på samme placering.

2.4.2 Hvis 2 eller flere gymnaster har samme karakter efter finalen, laves tie-breaking efter følgende princip:

2.4.2.1 Gymnasten med den bedste placering efter kvalifikationen, slutter med den bedste placering.

2.4.2.2 Hvis der stadig er uafgjort, slutter gymnasterne på samme placering.

3. VINDERE

3.1 Den samlede vinder af divisionen er gymnasten med det højeste samlede antal point opnået i A-finalen. Der kåres vindere i alle finaler (B-finale, C-finale, etc.)

4. FORBUNDS-/DANMARKSMESTERSKABET

4.1 For 4. division, 3. division, 2. division og 1. division (U13, U16 og U19) følger forbundsmesterskabet det normale konkurrenceformat, beskrevet i dette reglement.

4.2 For 1. division Senior: Se *Tillægsreglement for Forbunds- og Danmarksmesterskabet i Tumbling*

5. DANMARKSMESTERSKABET FOR HOLD

5.1 Se *Tillægsreglement for Hold-DM i Tumbling.*

6. EFTERSKOLEMESTERSKABET

6.1 Se *Tillægsreglement for Efterskolemesterskabet i Tumbling*

7. ØVELSER

7.1 Hver øvelse består af 8 elementer i 1. division samt 3. division, 5 elementer i 2. division og 4. division og 3 elementer i 5. division.

7.2 Øvelserne i kvalifikationen skal gennemføres uden gentagelse af et element i nogen af øvelserne jævnfør §13.1.

7.3 Øvelserne i finalen skal gennemføres uden gentagelse uden af et element i nogen af øvelserne jævnfør §13.2.

7.4 I finalen må gymnasten gentage elementer eller øvelser udført under kvalifikationen.

7.5 Øvelserne i kvalifikationen skal overholde disse krav:

7.5.1 **5. division:**

5. division	Øvelse 1: 3 elementer - Rondat - flikflak - frit element
	Øvelse 2: 3 elementer - Rondat - flikflak - frit element

OBS: Det 3. element må maks. have 0.9 i sværhed. Ellers modtager elementet 0,0 i værdi.

OBS: Øvelserne skal overholde §2.1.1.

7.5.2 **4. division**

4. division	Øvelse 1: 5 elementer - Fri øvelse
	Øvelse 2: 5 elementer - Fri øvelse

OBS: Maks. 3 whipbacks med helskrue pr. øvelse.

OBS: Bonus for flik-flak til whipback kombination på 0.2 point pr. gang.

7.5.3 **3. division**

3. division	Øvelse 1: 8 elementer - Fri øvelse
	Øvelse 2: 8 elementer - Fri øvelse

OBS: Maks. 3 whipbacks med helskrue pr. øvelse.

OBS: Bonus for flik-flak til whipback kombination på 0.2 point pr. gang.

OBS: Mindst 1 element med mindst 1,0 skrue et valgfrit sted i én af de 2 kvalificerende øvelser.

7.5.4 **2. division**

2. division	Øvelse 1: 5 elementer - Fri øvelse
	Øvelse 2: 5 elementer - Fri øvelse

OBS: Maks. 3 whipbacks med helskrue pr. øvelse.

OBS: Bonus for flik-flak til whipback kombination på 0.2 point pr. gang.

OBS: Mindst 1 element med mindst 1,0 skrue et valgfrit sted i én af de 2 kvalificerende øvelser.

7.5.5 **1. division**

1. division	Øvelse 1: 8 elementer - Fri øvelse
	Øvelse 2: 8 elementer - Fri øvelse

OBS: Maks. 3 whipbacks med helskrue pr. øvelse.

7.6 I finalen er der ikke krav til antallet af skruer. Derudover skal øvelserne overholde kravene fra §7.5.

7.7 Alle fuldførte øvelser skal slutte med et saltospring ellers tildeles en straf på 2,0 point af sværhedsdommerne.

7.7.1 5. division har frit 3. element (Ingen krav om saltospring)

7.8 Hvis en øvelse udføres med færre skruespring end påkrævet, giver sværhedsdommerne en straf på 2,0 point pr. manglende spring.

7.9 Øvelserne bestående af mindre end 3 elementer får karakteren 0,0 point.

7.9.1 I 5. division vil øvelser bestående af mindre end 2 elementer få karakteren 0,0 point.

7.10 En tumblingøvelse må kun bevæge sig i én retning; dog er et enkelt element i modsat retning tilladt i slutningen af øvelsen (8. element/5. element/3. element)

7.11 Ekstra forsøg er ikke tilladt.

7.11.1 Hvis en gymnast bliver tydeligt forstyrret i en øvelse (defekt udstyr, betydelig ydre indflydelse eller lignende) kan kamplederen tillade et nyt forsøg. En gymnast tøj kan ikke klassificeres som "udstyr")

7.11.2 Tilskuerstøj, bifald og lignende vil normalt ikke udgøre en forstyrrelse.

8. GYMNASTERS PÅKLÆDNING

8.1 **Mandlige gymnaster**

8.1.1 Ærmeløs eller kortærmet trikot.

8.1.1.1 Kortærmet t-shirt i shorts er godkendt i 4. og 5. division.

8.1.2 Gymnastikshorts

8.1.3 Hvide sko og/eller fodtildækning må gerne bæres.

8.2 **Kvindelige gymnaster**

8.2.1 Trikot med eller uden ærmer.

8.2.1.1 Kortærmet t-shirt i shorts er godkendt i 4. og 5. division.

8.2.2 Korte shorts/korte tights må gerne bæres.

8.2.3 Hvide sko og/eller fodtildækning må gerne bæres.

8.3 Det er ikke tilladt at bære smykker og ure under konkurrencen. Ringe uden smykkesten må bæres, hvis de er tapet. Bandager og anden støtte må ikke stå i stor kontrast til huden. Undertøj må ikke være synligt.

8.4 Enhver overtrædelse af §8.1, §8.2 eller §8.3 kan resultere i en straf på 0,2 point fra kamplederen, for hver øvelse hvor overtrædelsen forekommer. Denne beslutning træffes af kamplederen.

9. REDSKABER

9.1 Se *Redskabsreglement for Tumbling*.

B. KONKURRENCEPROCEDURE

10. OPVARMNING

10.1 Redskaberne til konkurrencen skal være placeret i konkurrencehallen senest 1 time før konkurrencens start, så gymnasterne har mulighed for at varme op på konkurrenceredskaberne.

10.2 Umiddelbart før kvalifikationen og finalerne må hver gymnast i 1. division udføre 2 opvarmningsøvelser (two touch) på konkurrenceredskaberne. Hver gymnast i 2. division, 3. division, 4. division og 5. division må udføre 1 opvarmningsøvelse (one touch). Hvis en gymnast foretager flere opvarmningsøvelser end tilladt, vil kamplederen trække 0,2 point i straf på den efterfølgende øvelse.

11. START PÅ ØVELSEN

11.1 Hver gymnast skal starte ved tegn givet af kampleder.

11.2 Efter tegnet er givet (jævnfør §11.1), skal gymnasten påbegynde første element indenfor 20 sekunder, ellers tildeles en straf på 0,2 point af kampleder.

11.2.1 Hvis gymnasten ikke har påbegyndt sin øvelse inden for 60 sekunder, tildeles ingen score, og øvelsen regnes som ikke startet (DNS – Did Not Start).

11.2.2 Hvis tidsgrænsen overskrides som resultat af defekt udstyr eller anden betydelig årsag, tildeles ingen straf. Denne afgørelse træffes af kampleder.

11.3 Der må kun benyttes det tilladte tilløb, jævnfør redskabsreglementet. Ved overtrædelse af dette gives karakteren 0,0 for øvelsen.

11.3.1 Hvis der kun overtrædes med ét skridt, og kampleder vurderer, at det ikke er en bevidst handling, kan han/hun vælge i stedet at give en straf på 0,6 point.

11.4 Et springbræt må benyttes i 1. division til at påbegynde det første element. Det må placeres hvor som helst på banen eller tilløbet.

11.4.1 Hvad end der benyttes springbræt eller ej, skal første element altid lande på banen, men det må gerne påbegyndes på tilløbet.

11.5 Efter en øvelse er påbegyndt, er det ikke tilladt for gymnasten at blive snakket til eller modtage andre former for tegn af sin træner. Overtrædelse af dette resulterer i en straf på 0,6 point fra kampleder, der fratrækkes én gang.
OBS: Se yderligere §14.

12. PÅKRÆVEDE POSITIONER UNDER ET ELEMENT

12.1 I alle positioner bør fødderne og benene holdes samlede, og fødderne og tæerne strækkes.

12.2 I saltospring bør kroppen enten være sammenbøjet, hoftebøjet eller strakt.

12.3 I den sammenbøjede og høftebøjede position bør lårene være tæt på overkroppen, undtagen i skruefaser i multiroterende saltospring (se §12.7).

12.4 I den sammenbøjede position bør hænderne røre benene under knæene, undtagen i skruefaser i multiroterende saltospring (se §12.7).

12.5 Armene bør være strakte og holdt tæt til kroppen når det er muligt.

12.6 Det følgende definerer minimumskravene for en given kropsposition:

12.6.1 Strakt position: Vinklen mellem overkroppen og lårene skal være 135°.

12.6.2 Hoftebøjet position: Vinklen mellem overkroppen og lårene skal være 135° eller mindre, og vinklen mellem lårene og underbenene skal være større end 135°.

12.6.3 Sammenbøjet position: Vinklen mellem overkroppen og lårene skal være 135° eller mindre, og vinklen mellem lårene og underbenene skal være 135° eller mindre.

12.7 I multiroterende saltospring med skrue må den sammenbøjet og hoftebøjede position ændres under skruefasen.

13. GENTAGELSE AF ELEMENTER

13.1 Med undtagelse af rondat, flikflak, whipback, kraftspring, flyvespring og baglæns helskrue, må intet element gentages under de 2 øvelser i kvalifikationen jævnfør §7.2, ellers vil sværheden for det gentagne element ikke tælle.

13.1.1 Der må maksimalt udføres 3 baglæns helskruer i hver øvelse. Hvis der udføres mere end 3, vil de efterfølgende ikke modtage en sværhedsværdi.

13.2 Med undtagelse af rondat, flikflak, whipback, kraftspring, flyvespring og baglæns helskrue, må intet element gentages under de 2 øvelser i finalen, jævnfør §7.3, ellers vil sværheden for det gentagne element ikke tælle.

13.2.1 Der må maksimalt udføres 3 baglæns helskruer i hver øvelse. Hvis der udføres mere end 3, vil de efterfølgende ikke modtage en sværhedsværdi.

13.2.2 Der må ikke udføres baglæns som det sidste element i begge øvelser. Hvis det udføres i begge øvelser som slutspring vil den baglæns helskrue i anden øvelse ikke modtage en sværhedsværdi.

13.3 Elementer med den samme mængde rotation, men som udføres i sammenbøjet, hoftebøjet eller strakt position, anses for at være forskellige elementer og ikke gentagelser.

13.3.1 Enkeltroterende saltospring 1,0 skrue eller mere anses ikke som forskellige elementer på trods af forskelligehed i positioner. Der skelnes ikke mellem whipback med skrue og salto med skrue. F.eks. kan man ikke både lave sammenbøjet helskrue og strakt helskrue.

13.3.2 Sammenbøjet og puck position anses for at være samme position.

13.4 Multiroterende saltospring med samme antal skruer, uden synlig pause i skruerotationen eller uden veldefinerede positioner betragtes som en gentagelse, hvis de benyttes mere end én gang.

14. AFBRYDELSE AF EN ØVELSE

14.1 En øvelse anses som afbrudt hvis gymnasten:

14.1.1 Berøres af en modtager

14.1.1.1 Ved sikkerhedsmodtaning i slutspring godkendes elementet og sværheden halveres.

14.1.2 Tager skridt eller holder pauser mellem elementerne.

14.1.3 Berører banen uden for de hvide kantstreger med en hvilken som helst kropsdel (gælder kun på fiberbane).

14.1.4 Berører banen med en hvilken som helst kropsdel andet end hænder eller fødder.

14.1.5 Udfører bevægelser uden hverken forlæns, baglæns eller sidelæns rotation.

14.1.6 Sætter af med fødderne i landingsområdet, eller afvikler på hænderne i landingsområdet.

14.2 Det element, hvor afbrydelsen finder sted, samt alle efterfølgende elementer, godkendes ikke.

14.3 For hvert manglende element trækkes 2,0 point fra den maksimale karakter. Komplederen afgør den maksimale karakter.

15. AFSLUTNING AF EN ØVELSE

15.1 Hver øvelse skal slutte på begge fødder (fodsåler) på banen eller landingsarealet, ellers tæller det sidste element ikke.

15.2 Efter det sidste element skal gymnasten stå oprejst og stille med samlede ben og udvise stabilitet; ellers tildeles et landingsfradrag (se §19.2.2).
Note: Det er ikke tilladt at vende sig mod dommerne eller forlade landingsområdet, før man har samlet fødderne og vender i landingsretningen.

15.3 Det sidste element skal lande på landingsarealet, med undtagelse af øvelser hvor sidste element udføres i modsat retning, jævnfør §7.10. Overtrædelse resulterer i en straf fra komplederen på 0,4 point.

15.3.1 Der er ikke krav til landing i landingsarealet i 5. division. (se §16.1.9).

15.4 Hvis sidste element lander direkte uden for landingszonen eller uden for kantstregerne på banen, gives en straf på 1,0 point af kamplederen (samt evt. straf jævnfør §15.3). (se *Redskabsreglement for Tumbling* for definition af "landingszonen")

15.5 Hvis gymnasten efter landing i landingszonen træder ud af eller rører uden for landignszonen, gives en straf på 0,2 af kamplederen. Samme straf gælder, hvis gymnasten efter landing på banen, træder uden for eller rører uden for kantstregerne.

15.6 Udføres der for mange elementer tildeler udførelsesdommerne 1,0 point i landingsfradrag.

15.6.1 Gymnasten bliver ikke bedømt på udførelse eller sværhed af ekstra elementer.

16. KARAKTERSYSTEM

Der benyttes 2 typer karakterer, "D-karakter", der angiver den totale sværhed (difficulty) af en øvelse, og "E-karakter", der angiver den totale udførelseskarakter (execution) for en øvelse.

16.1 Evaluering af sværhed

Sværheden for et enkelt element er åben og beregnes på følgende måde:

16.1.1 Kun elementer der afsluttes på fødderne (fodsålerne) bliver medregnet.

16.1.2 Møllevendinger og sidelæns saltospring har ingen sværhed.

16.1.3 Rondat, flikflak, kraftspring og flyvespring 0,1 point

Whipback 0,2 point

16.1.4 Saltoer (undtagen sidelæns):

16.1.4.1 Hver salto (360°) 0,5 point

16.1.4.2 Enkeltroterende saltoer i hoftebøjet eller strakt position, uden skrue, modtager en bonus på 0,1 point

16.1.4.3 Hver forlæns salto modtager en bonus på 0,1 point

16.1.5 Saltoer med skrue:

16.1.5.1 Enkeltroterende saltoer:

- Hver halve skrue op til 2 skruer 0,2 point
- Hver halve skrue mere end 2 skruer 0,3 point
- Hver halve skrue mere end 3 skruer 0,4 point

16.1.5.2 Dobbeltroterende saltoer:

- Hver halve skrue op til 1 skrue 0,1 point
- Hver halve skrue mere end 1 skrue 0,2 point
- Hver halve skrue mere end 2 skruer 0,3 point
- Hver halve skrue mere end 3 skruer 0,4 point

16.1.5.3 Trippelroterende saltoer:

- Hver halve skrue op til 1 skrue 0,1 point
- Hver halve skrue mere end 1 skrue 0,4 point

16.1.6 Multiroterende saltoer – med og uden skrue:

16.1.6.1 Dobbeltroterende saltoer udført i hoftebøjet position modtager en bonus på 0,1 point, trippelroterende saltoer i hoftebøjet position modtager en bonus på 0,2 point, og firdobbeltroterende saltoer udført i hoftebøjet position modtager en bonus på 0,3 point.

16.1.6.2 Dobbeltroterende saltoer udført i strakt position modtager en bonus på 0,2 point, og trippelroterende saltoer i strakt position modtager en bonus på 0,4 point.

16.1.6.3 I dobbeltroterende saltoer bliver værdien af elementer, inklusiv skruer og bonus for kropsposition fordoblet.

16.1.6.4 I trippelroterende saltoer bliver værdien af elementer, inklusiv skruer og bonus for kropspositioner tredoblet.

16.1.6.5 I firdobbeltroterende saltoer bliver værdien af elementer, inklusiv skruer og bonus for kropspositioner firdoblet.

16.1.7 Bonus i pige-/damekonkurrencer: Det andet, tredje, osv. element i en øvelse med en sværhed på mindst 2,0 point modtager hver en bonus på 1,0 point.

16.1.8 Bonus i drenge-/herrerkonkurrencer: Det andet, tredje, osv. element i en øvelse med en sværhed på mindste 4,4 point modtager hver en bonus på 1,0 point.

16.1.9 Bonus i 5. division for at lande det sidste element i øvelsen i landingsarealet. Bonus på 0,2 point.

16.1.10 Bonus for flik-flak til whipback kombination på 0.2 point pr. gang

16.2 Karaktermetode

16.2.1 Evaluering af udførelse og sværhed foretages i tiendedele af et point.

16.2.2 Dommere skal skrive deres fradrag uafhængigt af hinanden.

16.2.3 Hvis en udførelsesdommer ikke er i stand til at afgive sin karakter, anvendes i stedet medianen af de andre dommeres fradrag. Denne beslutning træffes af kamplederen.

16.2.4 Evaluering af karakteren for udførelse (E):

16.2.4.1 Den maksimale udførelseskarakter er 20,0 point i 1. division og 3. division og 14,0 point i 2. division og 4. division og 10,0 point i 5. division, eller den karakter der besluttes af kamplederen (jævnfør §14.3).

16.2.4.2 De to midterste fradrag (median) for hvert element/landing regnes som det samlede fradrag for element/landingen, og fratrækkes den maksimale karakter.

16.2.5 Evaluering for sværhed (D):

16.2.5.1 Sværhedsdommerne beregner sværheden af øvelsen jævnfør §7, §13, §14 og §16.1 -§16.1.8. Sværheden beregnes som summen af de enkelte elementers sværhed.

16.2.6 Evaluering af gymnastens totale karakter for en øvelse:

16.2.6.1 Hver øvelse gives karakter separat

16.2.6.2 Den totale karakter udregnes ved at lægge E-karakteren og D-karakteren sammen og fratrække alle straffe.

Karakter = E (maks. 20 el. 14 el. 10 point) + D - Straffe

16.2.6.3 Kamplederen har ansvaret for at afgøre gyldigheden af de endelige karakterer

C. DOMMERPANELET

17. DOMMERPANELET

17.1 Sammensætning

17.1.1	Kampleder	1
17.1.2	Udførelsesdommere	2 - 6
17.1.3	Sværhedsdommere	1 – 2

17.2 Enhver klub, der er tilmeldt en konkurrence, skal stille et antal godkendte dommere til rådighed til at dømme konkurrencen, afhængigt af antallet af tilmeldte gymnaster fra den pågældende klub. Dommerne skal kunne dømme under hele konkurrencen. Det er tilladt at låne dommere fra en anden klub.

17.2.1 Dommerantal:

17.2.1.1	Klubber med 1-4 tilmeldte gymnaster	0 dommere
17.2.1.2	Klubber med 5-14 tilmeldte gymnaster	1 dommer
17.2.1.3	Klubber med 15-24 tilmeldte gymnaster	2 dommere
17.2.1.4	Klubber med 35 eller flere tilmeldte gymnaster	4 dommere

17.2.2 Første sæson en klub deltager i konkurrencer, er klubben fritaget fra dommerkravet.

17.2.3 Anden sæson en klub deltager i konkurrencer, skal klubben kun stille én dommer til rådighed, selv hvis klubben har mere end 14 tilmeldte gymnaster.

17.2.4 Hvis en klub stiller for få dommere til rådighed, tildeles klubben følgende bødestraf:

17.2.4.1	1 manglende dommer	kr. 1500
17.2.4.2	2 manglende dommere	kr. 3000
17.2.4.3	3 manglende dommere	kr. 6000
17.2.4.4	4 manglende dommere	kr. 10000

17.2.5 Ved Danmarksmesterskabet (individuelt) og efterskolemesterskabet stiller konkurrencesektionen dommere.

18. KAMPLEDERENS OPGAVER

18.1 Placere og vejlede alle dommere og tastere.

18.2 Styre konkurrencen.

18.3 Afgøre om et ekstra forsøg skal tillades (se §8.11).

18.4 Angive den maksimale karakter i tilfælde af en afbrudt øvelse (se §14).

18.5 Træffe afgørelser om straffe jævnfør §8.4, §10.2, §11.2, §11.3.1, §11.5, §15.3, §15.4 og §15.5.

18.6 Træffe afgørelser om bonus jævnfør §16.1.9.

18.7 Overvåge og kontrollere alle karakterer, beregninger, og endelige resultater, og træde ind hvis han/hun observerer uoverensstemmelser.

18.8 Træffe afgørelser angående fejl i beregningen af sværhed eller udførelseskarakterer inden runden er afsluttet.

19. UDFØRELSESDOMMERNES OPGAVER

19.1 Evaluere udførelsen jævnfør §19.2.

19.2 Fradrag for udførelse (nærmere beskrivelse af udførelsesfradragene findes under DEL 2 – VEJLEDING TIL BEDØMMELSE):

19.2.1	Manglende form, kontrol, højde og rytme i hvert element	0,1 - 0,5 point
19.2.2	Manglende stabilitet efter en fuldført øvelse. Et enkelt fradrag for den største fejl:	
19.2.2.1	Ikke stå stille i en oprejst position, med samlede ben og udvise stabilitet	0,1 - 0,3 point
19.2.2.2	Efter landing, berøre banen eller landingszonen/-arealet med én eller begge hænder	0,5 point
19.2.2.3	Efter landing, berøre med eller falde til knæ, hænder og knæ, mave, ryg eller numse, eller støtte hele kropsvægten på hænderne	1,0 point
19.2.2.4	Assistance fra modtager efter landing	1,0 point

19.2.2.5 Efter landing i landingsarealet eller på banen; forlade landingsområdet eller banen, berøre udenfor landingsområdet, berøre gulvet med en hvilken som helst kropsdel, eller udføre en ekstra salto for at undgå at falde 1,0 point

19.2.2.6 Udførelse af ét eller flere ekstra elementer 1,0 point

19.3 I tilfælde af uoverensstemmelser ved de givne fradrag kan kamplederen bede en eller flere udførelsesdommere om at ændre sin karakter.

20. SVÆRHEDSDOMMERNES OPGAVER

20.1 Tjekke de påkrævede elementer og krav jævnfør §7.1 -7.7, tildele straffe for manglende opfyldelse af krav, §7.7, §7.8, §13.1, og §13.2, og tildele sværhedsbonus jævnfør §16.1.7 og §16.1.8.

20.2 Fastlægge og registrere alle udførte elementer og deres sværheder på en springliste (med de officielle tegn).

DEL 2 – VEJLEDNING TIL BEDØMMELSE

A. TOLKNINGER AF TUMBLINGREGLEMENTET

NOTE: Disse tolkninger af reglementet er foretaget af konkurrencesektionen af hensyn til vejledning og klarlæggelse. I tvivlstilfælde angående tolkning af reglerne, træffer kamplederen den endelige afgørelse. Tegningerne vist i afsnit B er udelukkende til vejledning, og skal ikke tages bogstaveligt.

§7 – Øvelseskrav

I tilfælde af ufuldstændige øvelser bliver der kun tildelt straf for manglende opfyldelse af krav (fx skruekrav), hvis det er tydeligt, at de ikke kunne have været opfyldt i de resterende ikke-udførte elementer.

§7.8 – Manglende skrueelement

Hvis et skrueelement dømmes som gentagelse og derfor ikke får nogen sværhedskarakter, anses skrueelementet stadig som udført, og der skal derfor ikke straffes for manglende skrueelement.

§7.6 /§7.8 – For mange elementer

Hvis en gymnast udfører ét eller flere ekstra elementer, tildeles der ikke straf for eventuelt manglende saltospring i sidste tællende element (3./5./8. element) jævnfør §8.6. Ligeledes, hvis fejlen er årsag til, at der er for få skruespring blandt de tællende elementer, tildeles der ikke straf jævnfør §7.8. Dette gælder også, hvis de manglende elementer ikke blev udført i de ekstra elementer. Der undtages dog, hvis antallet saltospring/whipbacks overstiger antallet af ekstra elementer.

Eksempel 1 – En springer i 3. division udfører disse 9 elementer i 2. øvelse af kvalifikationen:

(^ ^ ^ ^ ^ ^ f -o

Gymnasten tildeles et landingsfradrag af udførelsesdommerne på 1,0 point, og modtager ikke nogen sværhedskarakter for 9. element, men der tildeles hverken straf for manglende saltospring som slutspring eller for manglende skruespring.

§8 – Påklædning

Undertøj må ikke være synligt inden øvelsen påbegyndes, dette inkluderer termoshorts og lignende, der står i stor kontrast til huden. Der tillades brug af sports-BH'er med bryderryg i neutrale farver, selv hvis disse er synlige i trikotets halsudskæring (bagpå).

§11.5 – Sikkerhedsmodtagning

Da psykologiskmodtagning (træner tilstedeværelse ved bane og/eller landingsareal) giver gymnasten en betydelig mental fordel, også selv om modtageren ikke rører gymnasten, bliver dette betragtet som værende tegn fra træneren, og kamplederen giver en straf jævnfør §11.5.
Hvis modtageren berører gymnasten, og dermed resulterer i en afbrydelse, jævnfør §14.1.1, eller et landingsfradrag, jævnfør §19.2.2.4, gives der ikke yderligere en straf for tegn fra modtageren.
Ved sikkerhedsmodtagning forstås modtagning i den afsluttende fase af det sidste element. Dette tillades for at fremme indlæring af nye elementer i konkurrence.
Vurdering om hvorvidt der er tale om sikkerhedsmodtagning eller fuld modtagning foretager kamplederen.

Eksempel 1: Gymnasten udfører en dobbelt baglæns salto som det sidste element. Træneren udfører en støtte modtagning i starten af elementet og en sikkerhedsmodtagning i slutningen. Her vil øvelsen være afbrudt.

Eksempel 2: Gymnasten udfører en dobbelt baglæns salto som det sidste element. Træneren udfører kun en sikkerhedsmodtagning i slutningen af elementet. Her vil elementet være godkendt og sværheden halveres.

Modtageren bør altid stå på modsatte side af gymnasten i forhold til dommerbordet. Hvis en modtager helt eller delvist spærrer for en udførelsesdommers udsyn til et eller flere elementer, skal udførelsesdommeren antage, at der var udførelsesfejl i de(t) pågældende element(er), og dømme derefter.

§0 – Påkrævede positioner

Generelle overvejelser:
Til at afgøre kropspositionen (sammenbøjet, hoftebøjet eller strakt) i et element vil sværhedsdommerne generelt vurdere positionen baseret på den letteste kropsposition udført under elementets midterste fase (strakt betragtes som den sværeste position, og sammenbøjet betragtes som den letteste position).

Enkeltroterende saltoer med 1,0 skrue eller mere, kan kun udføres i strakt position.
Udførelsesfradrag for disse spring vil derfor altid være med udgangspunkt i strakt position.

§12.5 – Arme
Det er acceptabelt at flytte armene væk fra kroppen for at stoppe skruerotation. Den maksimale vinkel mellem overkroppen og armene bør være:

Barani, helskrue, multiroterende saltospring med half out bevægelser	45°
Mere end helskrue og andre saltospring med flere skruer	90°

§14 – Afbrydelse/afslutning af øvelsen
Hvis en gymnast berører banen/landingszone/landingsarealet med sine fødder under landing, men aldrig viser en tydelig klargøring til landing og falder til ansigt, knæ, hænder, forside, eller bagside i den samme bevægelse, tæller elementet ikke. Der trækkes ingen ekstra fradrag for faldet.
Til vurdering af dette benyttes følgende retningslinjer.

- Hvis en gymnast lander med fødderne først og er i tilstrækkelig balance og kontrol til, at han/hun vil være i stand til at tage et funktionelt skridt, inden han/hun falder, tæller elementet. Dette er uanset om, om skridtet rent faktisk bliver udført. Med funktionelt menes, at skridtet skal have en betydelig længde og have markant vægt på foden.
- Hvis en gymnast tydeligt lander med fødderne først, og derefter sætter hånden/hænderne på måtten/banen, uden at have været i stand til først at tage et skridt, tæller elementet kun, hvis gymnasten ikke har vægt på hånden/hænderne. Her vurderes det, at gymnasten har vægt på hånden/hænderne, hvis et fald ikke kunne være undgået uden brug af hånden/hænderne.
- Hvis en gymnast under landing på fødderne også sætter hånden/hænderne på måtten/banen omtrent samtidig med fødderne, tæller elementet ikke, uanset om der er vægt på hånden/hænderne eller ej.

§17.1 – Sværhed
I tilfælde af uenighed mellem sværhedsdommerne træffer kamplederen afgørelsen.

For enkeltroterende saltoer evaluerer sværhedsdommerne positionen fra begyndelsen af afsættet ind til de resterende 135° (før landing).

For multiroterende saltoer evaluerer sværhedsdommerne positionen efter afsæt fra:

Baglæns saltoer:	90° op til de resterende 180° (før landing).
Forlæns saltoer:	135° op til de resterende 180° (før landing).

Ved betragtning af føddernes position i landingen vil fodrotation på mere end 1/4 skrue (90°) betragtes som 1/2 skrue, fodrotation på mere end 3/4 skrue (270°) betragtes som 1/1 skrue, osv.

18.8 – Kamplederens opgaver
I tilfælde af tydelige fejl i forhold til beregning af enhver karakter bør en dommer, gymnast, træner eller anden official, der opdager dette, henvende sig til kamplederen på en professionel og venlig

måde før slutningen af den aktuelle runde, for at tillade kamplederen at afklare situationen før den næste runde starter.

19.2.1 – Fradrag ved evaluering af udførelse (vejledende)

Rotations- eller svævefaser

- Armenes position 0,0 - 0,1 point
- Benenes position 0,0 - 0,2 point
  (inkluderer bøjede knæ, fleksede tæer, ikke samlede ben)
- Kroppens position 0,0 - 0,2 point
- Højde af whipbacks og saltospring 0,0 - 0,2 point
- Skrue startet/afsluttet på banen/landingsområdet (rotation af fødder) 0,0 - 0,1 point

Åbnings- og landingsfase

- Åbning af -o, -<, --o og --< 0,0 - 0,3 point
- Klargøring til landing i øvrige spring (trækkes på elementet) 0,0 - 0,2 point
  Ved klargøring til landing skelnes mellem:
  - Overkroppen tydeligt over vandret ved landing 0,0 point
  - Overkroppen omkring vandret ved landing 0,1 point
  - Overkroppen tydeligt under vandret ved landing 0,2 point

Under øvelsen

- Tab af fart 0,0 - 0,2 point
- Tydelig afvigelse fra centerlinjen 0,0 - 0,1 point

Ethvert af disse fradrag kan kombineres op til 0,5 point.

En nærmere beskrivelse af de enkelte spring findes i bilag H.

19.2.2 – Landingsfradrag

Der medregnes ikke landingsfradrag ved afbrudte øvelser eller øvelser med for få elementer.

19.2.2 – Manglende stabilitet efter en fuldført øvelse

Hvis gymnasten glemmer at stå stille efter landing, og forlader landingsarealet inden han/hun har stået stille og udvist stabilitet, vil udførelsesdommerne afgøre, om det skyldtes manglende stabilitet (fradrag på 1,0 point), eller om det blot var fordi gymnasten glemte at stå stille (fradrag 0,3 point).

Eksempler på fradrag:

- Skridt eller hop 0,1 - 0,3 point
- Større bevægelse af armene, mens man står (fx cirkler) 0,1 point

- Ikke stå oprejst 0,1 point
- Stå med mere end skulderbreddes afstand mellem fødderne 0,1 point
- Vende sig mod dommerne, før man står helt stabilt med samlede fødder 0,1 point

NB.

- Fradraget hænger ikke sammen med skridtets/hoppets længde, men antallet. Hvis et skridt bliver så langt, at den anden fod også flyttes, anses det for 2 skridt.
- Når der tages et skridt (fradrag 0,1 point eller mere), giver det ikke yderligere fradrag at træde tilbage med den samme fod til en stabil oprejst position.
- Hvis man lander dybt og derfor ikke står oprejst, er det tilladt at vente med at rette sig op, til man har fundet stabiliteten. Der fradrages altså kun for ikke at stå oprejst, hvis man ikke retter sig op, efter at have fundet stabiliteten.
- Hvis man tager et/flere skridt i landingen, er det ligeledes tilladt at finde stabiliteten, før man samler fødderne. Der fradrages altså ikke for at stå med fødderne for bredt, så længe man samler til efter at have fundet stabilitet. OBS. Efter at have taget et/flere skridt, skal man samle til og vende i landingsretningen, før man vender sig mod dommerne.

19.2.2.5 – Berøring uden for landingsområdet

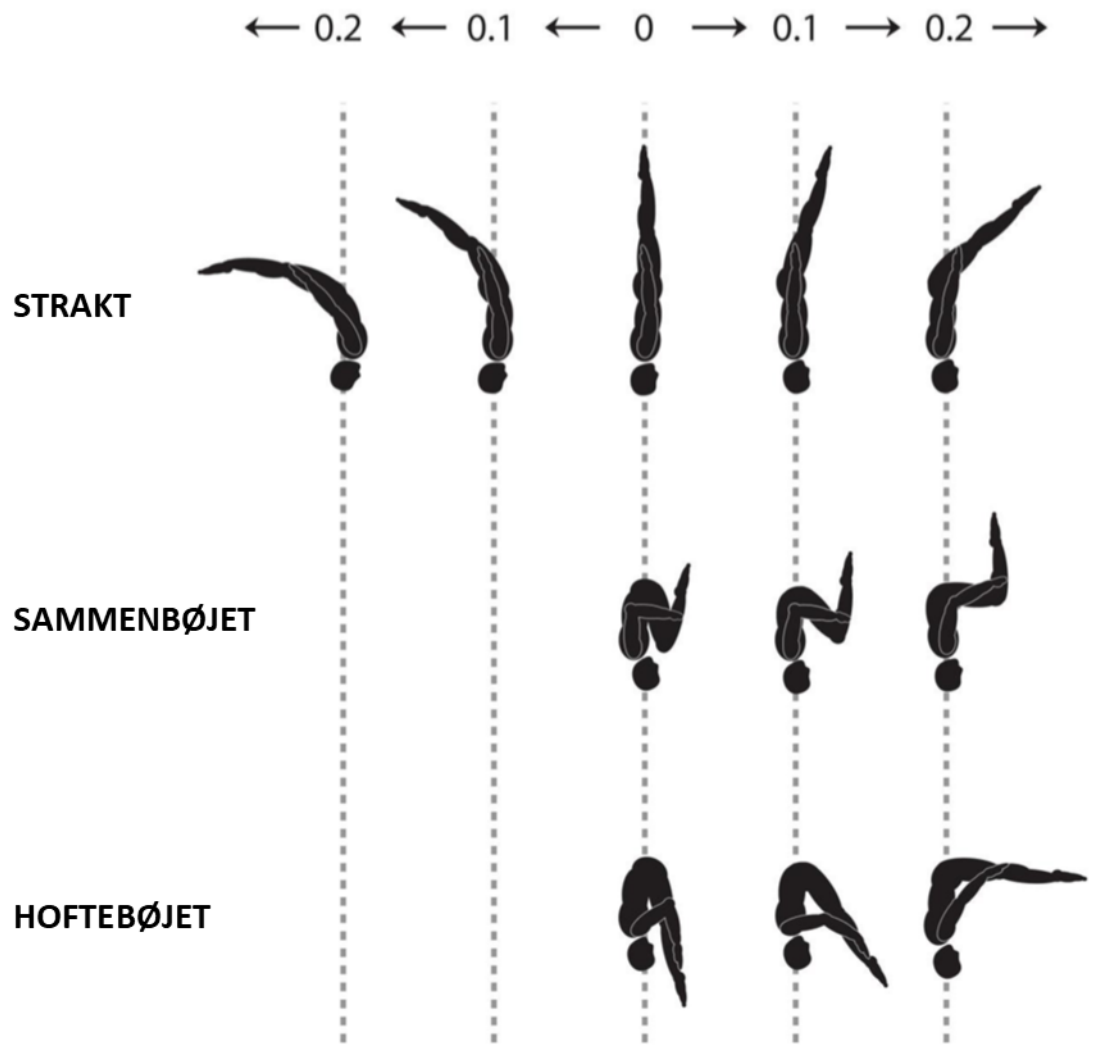
Hvis landingsområder fra andre baner, eller afdækning af vægge e.l. berøres under landing, tæller det som en berøring uden for landingsområdet, og giver et landingsfradrag på 1,0 point, jævnfør §19.2.2.5.

16.1.9 – Flikflak til Whipback bonus

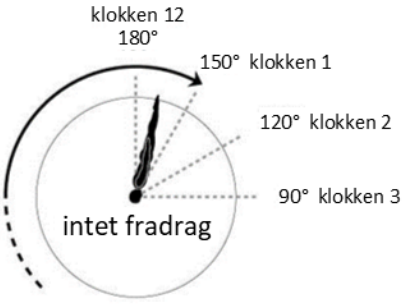
Bonus tildeles for at fremme motivationen for alsidige øvelser.
Der bliver lagt stor vægt på højde af slutspring. Hvis det sidste element bliver udført underbryst højde, vil det blive anset som en whipback.

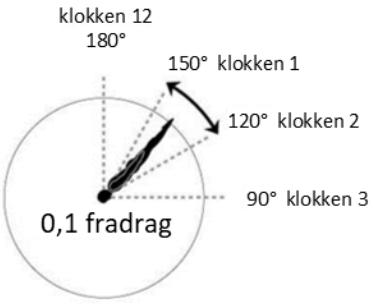
B. TEGNINGER (kun til vejledning)

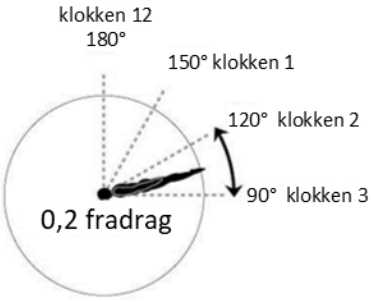
POSITIONER I SALTOSPRING

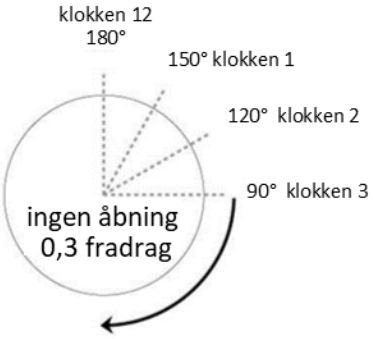


ÅBNING I -o, -<, --o og --<



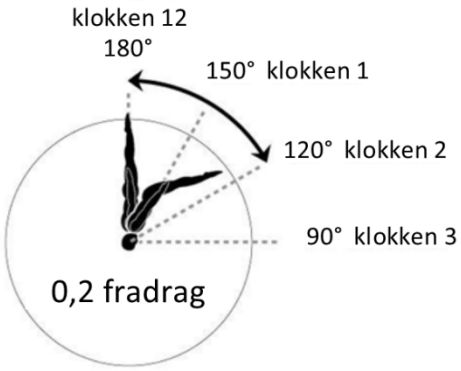


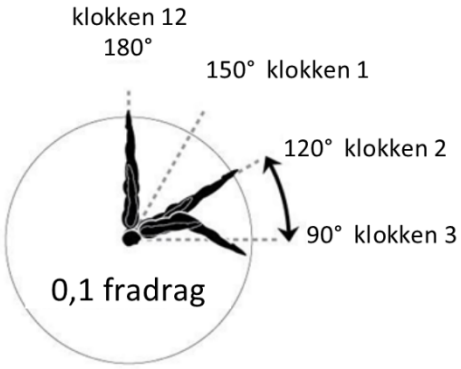


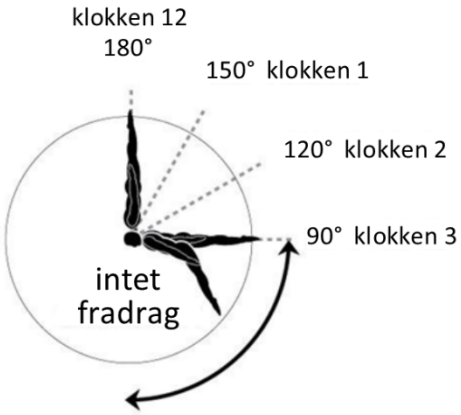


EFTER ÅBNING I -o, -<, --o og --<

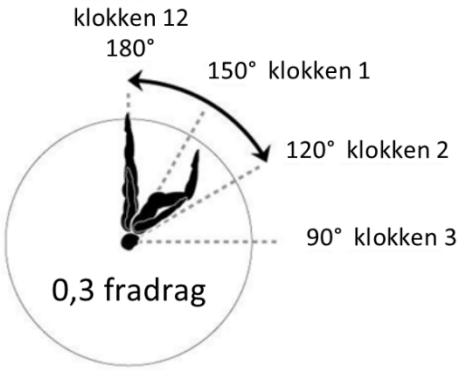
HOFTEBØJNING EFTER ÅBNING

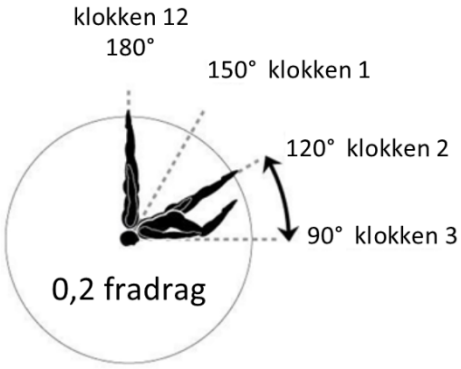


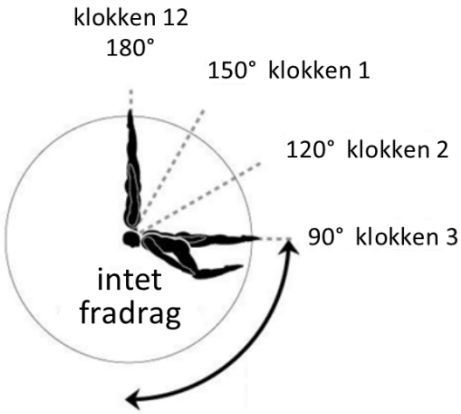




SAMMENBØJNING EFTER ÅBNING





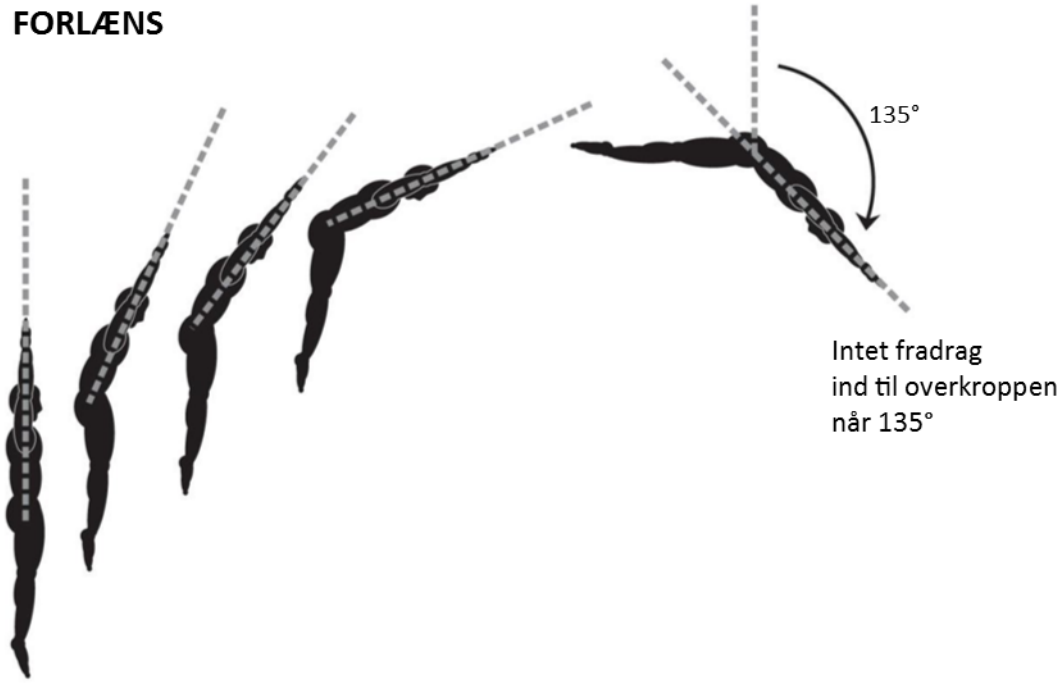


AFSÆT I MULTIROTERENDE SALTOSPRING

BAGLÆNS

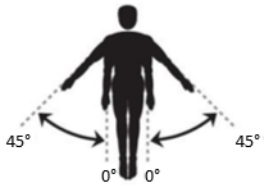


FORLÆNS

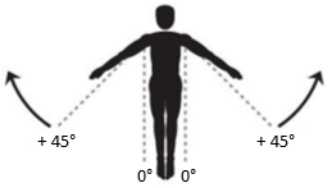


ÅBNING AF ARME FOR AT STOPPE SKRUER

BARANI, HELSKRUE, MULTIROTERENDE SALTOSPRING MED HALF OUT

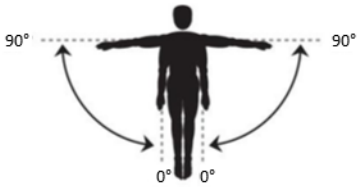


intet fradrag

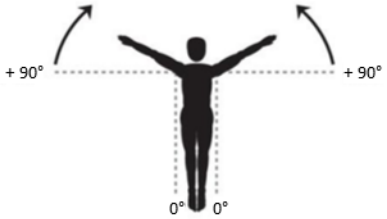


0,1 fradrag

ENKELTROTERENDE SALTOER MED MERE END HELSKRUE OG ALLE ANDRE MULTISKRUENDE SALTOSPRING

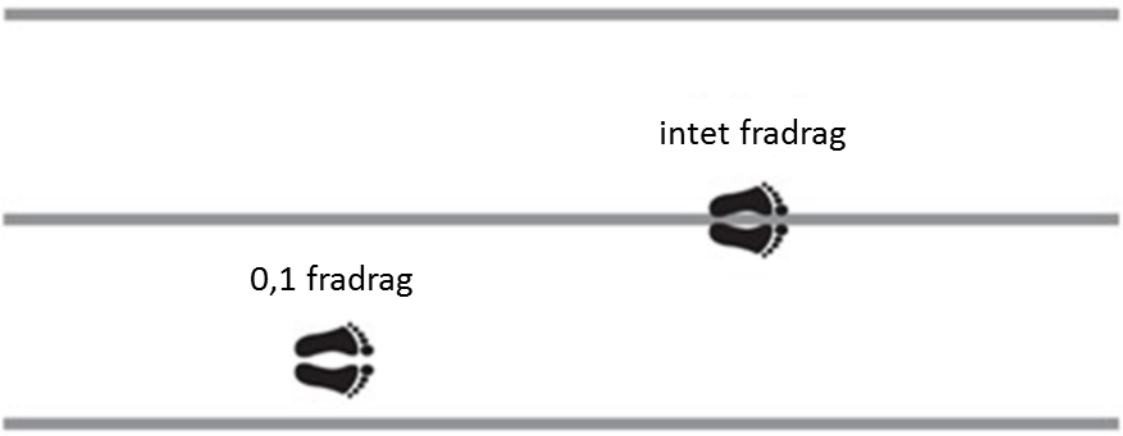


intet fradrag



0,1 fradrag

AFVIGELSE FRA CENTERLINJEN



DEL 3 – BILAG

A. SVÆRHEDSBEREGNING - EKSEMPEL

Dobbeltsaltoer
Full in Double-full out (strakt)

Første salto:	
Saltoværdi	0,5
Skrueværdi (første skrue)	0,2
	0,7
Anden salto:	
Saltoværdi	0,5
Skrueværdi (anden og tredje skrue)	1,0
	1,5
Position (strakt)	0,2
Total elementværdi	2,4
Gang med 2 rotationer	= 4,8

Trippeltsaltoer
Trippelt baglænder (hoftebøjet)

Første salto:	
Saltoværdi	0,5
Anden salto:	
Saltoværdi	0,5
Tredje salto:	
Saltoværdi	0,5
Position (hoftebøjet)	0,2
Total elementværdi	1,7
Gang med 3 rotationer	= 5,1

B. SVÆRHEDSBEREGNING - POSITIONSTILLÆG

Kropsposition	Enkeltroterende	Dobbeltroterende	Trippeltroterende
Sammenbøjet	0,0	0,0	0,0
Hoftebøjet	0,1*	0,1	0,2
Strakt	0,1*	0,2	0,4

* Intet positionstillæg for enkeltroterende saltospring med skrue.

C. SVÆRHEDSBEREGNING - SKRUEVÆRDIER

Skruer	Enkeltroterende	Dobbeltroterende	Trippeltroterende
Halvskrue	0,2	0,1	0,3
Første skrue	0,4	0,2	0,6
Anden skrue	0,4	0,4	0,8
Tredje skrue	0,6	0,6	0,8
Fjerde skrue	0,8	0,8	0,8

Fx en baglæns salto med trippeltskrue (kun strakt):

- Baglæns salto 0,5

Fx en forlæns salto med dobbeltskrue (kun strakt):

- Forlæns salto 0,6

- Første skrue 0,4
- Anden skrue 0,4
- Tredje skrue 0,6

TOTAL 1,9

- Første skrue 0,4
- Anden skrue 0,4

TOTAL 1,4

Element		Sværhed
Rondat	(	0,1
Kraftspring	h	0,1
Flikflak	f	0,1
Whipback	^	0,2
Baglæns salto sammenbøjet	– o	0,5
Baglæns salto hoftebøjet	– <	0,6
Baglæns salto strakt	– /	0,6
Forlæns salto sammenbøjet	. – o	0,6
Forlæns salto hoftebøjet	. – <	0,7
Baglæns salto m. 0,5 skrue	1.	0,7
Baglæns salto m. 1,0 skrue	2.	0,9
Baglæns salto m. 1,5 skrue	3.	1,1
Baglæns salto m. 2,0 skrue	4.	1,3
Baglæns salto m. 2,5 skrue	5.	1,6
Baglæns salto m. 3,0 skrue	6.	1,9
Baglæns salto m. 3,5 skrue	7.	2,3
Baglæns salto m. 4,0 skrue	8.	2,7
Forlæns salto m. 0,5 skrue	.1	0,8
Forlæns salto m. 1,0 skrue	.2	1
Forlæns salto m. 1,5 skrue	.3	1,2
Forlæns salto m. 2,0 skrue	.4	1,4
Dobbelt baglæns salto sammenb.	– – o	2
Dobbelt baglæns salto hoftebøjet	– – <	2,2
Dobbelt baglæns salto strakt	– – /	2,4
Dobbelt baglæns salto strakt (bendeling)	– – Y	2,4
Dobbelt forlæns salto sammenb.	. – – o	2,4
Dobbelt forlæns salto hoftebøjet	. – – <	2,6

Element		Sværhed
Half in (”arabian”) sammenbøjet	1 – o	2,2
Half in (”arabian”) hoftebøjet	1 – <	2,4
Half out (baglæns) sammenbøjet	– 1 o	2,2
Half out (baglæns) hoftebøjet	– 1 <	2,4
Half out (baglæns) strakt	– 1 /	2,6
Half out (forlæns) sammenbøjet	. – 1 o	2,6
Half out (forlæns) hoftebøjet	. – 1 <	2,8
Full in sammenbøjet	2 – o	2,4
Full in hoftebøjet	2 – <	2,6
Full in strakt	2 – /	2,8
Full out sammenbøjet	– 2 o	2,4
Full out strakt	– 2 /	2,8
Full in half out strakt	2 1 /	3,2
Full in full out sammenbøjet	2 2 o	3,2
Full in full out strakt	2 2 /	3,6
Full in 1,5 skrue out sammenbøjet	2 3 o	3,8
Full in 1,5 skrue out strakt	2 3 /	4,2
Miller sammenbøjet	3 3 o	4,4
Miller strakt	3 3 /	4,8
Miller+ strakt	4 4 /	6,4
Trippelt baglæns salto sammenb.	– – – o	4,5
Trippelt baglæns salto hofteb.	– – – <	5,1
Trippelt baglæns salto strakt	– – – /	5,7
Half in triffis (”arabian”) sammenb.	1 – – o	5,4
Half in triffis (”arabian”) hofteb.	1 – – <	6
Full in triffis sammenbøjet	2 – – o	6,3
Full in triffis hoftebøjet	2 – – <	6,9
Firdobbelt baglæns salto sammenb.	– – – – o	8

E. SVÆRHEDSBEREGNING - EKSEMPEL

1. øvelse	(	f	f	––/	^	f	^	2 –/	Total
Værdi:	0,1	0,1	0,1	2,4	0,2	0,1	0,2	2,8 *	5,6*

2. øvelse	.1	2	f	f	––/	^	f	2 2 /	Total
Værdi:	0,8	0,9	0,1	0,1	0,0 (gen)	0,2	0,1	3,6	5,8

* Damer vil modtage et tillæg på 1,0 for at udføre et ekstra element med sværhedsgrad på mindst 2,0. Dette tillæg indregnes i den totale sværhedsgrad.

F. FIG SYMBOLER

Til udfyldelse af springlister benyttes FIG symboler, hvis principper er:

- Brug – til salto uden skrue
- Brug 1 til salto med 0,5 skrue
- Brug 2 til salto med 1,0 skrue
- Brug . til at angive om det er forlæns/baglæns
- Brug o til sammenbøjet position
- Brug < til hoftebøjet position
- Brug / til strakt position

Element	
Rondat	(
Flikflak / Kraftspring	f h
Whipback	^
Enkeltroterende saltoer	
Salto sammenbøjet	-o
Salto hoftebøjet	-<
Salto strakt	-/
Barani	.1
Baglæns salto m. 0,5 skrue	1.
Baglæns salto m. 1,0 skrue	2.
Baglæns salto m. 1,5 skrue	3.
Baglæns salto m. 2,0 skrue	4.

Dobbeltroterende saltoer	
Dobbeltsalto sammenbøjet	--o
Dobbeltsalto hoftebøjet	--<
Dobbeltsalto strakt	--/
Full in sammenbøjet	2 -o
Full in hoftebøjet	2 -<
Full in full out sammenbøjet	2 2 o
Full in full out strakt	2 2 /
Miller strakt	3 3 /
Trippeltroterende saltoer	
Trippeltsalto sammenbøjet	---o
Trippeltsalto hoftebøjet	---<
Full in triple sammenbøjet	2 --o

Forlæns eller baglæns: hvis nødvendigt, marker med en prik: .1 = barani eller 1. = baglæns m. 0,5 skrue.

E. UDFØRELSESBEREGNING - EKSEMPEL

Element nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	Landing	Total
Fradrag dommer 1	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**0,2**	
Fradrag dommer 2	**0,0**	**0,1**	0,3	0,2	**0,1**	0,0	0,1	**0,4**	**0,2**	
Fradrag dommer 3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	**0,1**	**0,0**	0,4	0,3	
Fradrag dommer 4	0,0	0,0	**0,2**	0,2	0,1	0,1	0,0	0,3	0,3	
Fradrag dommer 5	0,0	0,1	0,2	**0,1**	0,1	0,0	0,0	0,3	0,2	
Fradrag dommer 6	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,5	0,2	
Samlet fradrag	0,0	0,1	0,4	0,2	0,2	0,1	0,0	0,7	0,4	2,1

Endelig udførelseskarakter: 20,0 – 2,1 = 17,9

G. OVERSIGT OVER STRAFFE OG FRADRAG

Straffe uddelt af kamplederen:

1.	Overtrædelse af dress code overtrædelse	0,2 pr. øvelse med
2.	Misbrug af two/one-touch	0,3 på første øvelse
3.	Start efter 20 sekunder	0,2
4.	Start efter 60 sekunder	DNS
5.	Ubevidst overskridelse af tilløb med højst ét skridt	0,6
6.	Bevidst overskridelse af tilløb (eller mere end ét skridt)	0,0 i karakter for hele øvelsen
7.	Tegn/hjælp fra træner (inkl. sikkerhedsmodtagning)	0,6
8.	Landing på banen	0,4
9.	Berøre uden for landingszonen eller kantstregerne	0,2 (evt. + pkt. 8)
10.	Landing direkte uden for landingszonen eller kantstregerne	1,0 (evt. + pkt. 8)

Straffe uddelt af sværhedsdommerne:

11.	Manglende saltospring som sidste element	2,0 (evt. + pkt. 2)
12.	Manglende saltoelement	2,0 pr. manglende element
13.	Manglende skrueelement	2,0 pr. manglende element
14.	Gentaget element	Ingen sværhed for gentagelsen

Bonus uddelt af sværhedsdommerne (regnes med i sværhedskarakteren):

15.	Bonus for ekstra elementer med 2,0+ sværhed (piger)	1,0 pr. ekstra element
16.	Bonus for ekstra elementer med 4,4+ sværhed (drenge)	1,0 pr. ekstra element
17.	Bonus for at lande det sidste element i landingsarealet i 5. div	0.2 point
18.	Bonus for flik-flak til whipback kombination	0.2 point pr. gang

Fradrag uddelt af udførelsesdommerne:

19.	Fradrag for dårlig udførelse af element	0,0 - 0,5 pr. element
20.	Landingsfradrag (kun det største):	
	a. Skridt/ubalance m.m.	0,0 - 0,3
	b. Berøring med hænder efter landing	0,5
	c. Fald efter landing (inkl. håndstand)	1,0
	d. Træde ud på gulv efter landing	1,0
	e. Hjælp fra modtager efter landing	1,0
	f. For mange elementer	1,0

H. SPECIFICERING AF GOD FORM

God form i en rondat:

- Armene skal være strakte i slutningen af kontaktfasen
- Hele kroppen skal bevæge sig gennem lodret over banens centerlinje
- Benene skal være samlede ved 90° (klokken 3)
- Benene skal være strakte ind til 90° (klokken 3)

Specifikke fradrag:

- Kroppen ikke gennem lodret 0,1

God form i en flikflak:

- Armene skal være strakte i svævefases efter kontaktfasen, og ikke for spredte
- Benene skal være strakte efter afsættet og holdes samlede ind til 90° (klokken 3)
- Kroppen skal være svajet i forhold til elementet
- Benene må gerne bøjes under kontaktfasen
- God rytme og højde

God form i en whipback:

- Armene skal være strakte
- Benene skal være strakte og holdes samlede ind til 90° (klokken 3)
- Kroppen skal være svajet i forhold til elementet (en whipback er ikke en strakt salto)
- Hoftebøjningsfasen skal starte efter 180° (klokken 12)
- Benene må være let bøjede under kontaktfasen
- God rytme og højde

Specifikke fradrag:

- Hoftebøjning startet før 180° (klokken 12) 0,1
- Benene for bøjede i kontaktfasen 0,1
- Højde ved skulderhøjde 0,1
- Højde over skulderhøjde 0,2

God form i en forlæns salto:

- Retningen skal være i forhold til elementet
- Armene skal være så strakte som muligt
- Benene skal være strakte og holdes samlede (ind til 180° (klokken 12), hvis man skiller ben ud ad den)
- Kroppen skal være hoftebøjet eller sammenbøjet i forhold til elementet
- Landingen skal være stærk
- God rytme og højde

God form i en barani:

- Retningen skal være i forhold til elementet
- Skruen må ikke påbegyndes for tidligt
- Armene skal være strakte og holdes tæt til kroppen
- Benene skal være strakte (undtagen i sammenbøjet) og holdes samlede ind til 90° (klokken 3)
- Positionen skal være let genkendelig, strakt, hoftebøjet eller sammenbøjet
- God rytme og højde

Specifikke fradrag:

- Skrue påbegyndt for tidlig (dvs. rotation af fødder i afsæt) 0,1

God form i en whipback med helskrue:

- Retningen skal være i forhold til elementet
- Armene skal være strakte ved slutningen af elementet
- Benene skal være strakte og holdes samlede ind til 90° (klokken 3)
- Skruen må ikke påbegyndes for tidligt
- Hoftebøjningsfasen skal starte efter 180° (klokken 12)
- Landingen skal være stærk og skruen afsluttet
- God rytme og højde

Specifikke fradrag:

- Hoftebøjning startet før 180° (klokken 12) 0,1
- Skrue for tidligt (dvs. rotation af fødder i afsæt) 0,1
- Skruen afsluttet på banen 0,1

God form i en enkeltroterende baglæns salto:

- Retningen skal være i forhold til elementet
- Højden godt over skulderhøjde
- Armene skal være strakte så meget som muligt
- Benene skal være strakte (undtagen i sammenbøjet) og holdes samlede ind til 90° (klokken 3)
- Kroppen skal være strakt, hoftebøjet eller sammenbøjet i forhold til elementet
- Åbningen skal være tydeligt genkendelig

Specifikke fradrag:

- Ingen genkendelig åbning før landing 0,1 - 0,3
- Højde i skulderhøjde 0,1
- Højde under skulderhøjde 0,2

God form i en enkeltroterende baglæns salto med skrue

- Retningen skal være i forhold til elementet
- Højden godt over skulderhøjde
- Armene skal være strakte
- Benene skal være strakte og holdes samlede ind til 90° (klokken 3)

- Skruen må ikke starte for tidligt og skal være afsluttet før landing
- Kroppen skal holdes strakt (undtagelse: sammenbøjet/hoftebøjet 0,5 skrue)
-

Specifikke fradrag:

- Hoftebøjning i slutningen 0,1 - 0,2
- Skrue startet for tidligt (dvs. rotation af fødder i afsæt) 0,1
- Skruen afsluttet for sent 0,1

God form i en forlæns salto i modsat retning (8. element, 5. element eller 3. element)

- Retningen skal være i forhold til elementet
- Højden godt over skulderhøjde
- Armene skal være strakte så meget som muligt
- Benene skal være strakte og holdes samlede ind til 90° (klokken 3)
- Kroppen skal være strakt, hoftebøjet eller sammenbøjet i forhold til elementet
- Åbningen skal være tydeligt genkendelig

Specifikke fradrag:

- Ingen genkendelig åbning før landing 0,1 - 0,2
- Mangel på højde og retning 0,1 - 0,2

God form i multiroterende saltoer med eller uden skrue

- Retning skal være i forhold til elementet (forbindende elementer eller afslutning af øvelse)
- Højden godt over skulderhøjde
- Armene skal være strakte så meget som muligt
- Benene skal være strakte og holdes samlede ind til 90° (klokken 3)
- Kroppen skal være strakt, hoftebøjet eller sammenbøjet i forhold til elementet
- Hoftebøjning efter 180° (klokken 12) i forbindende elementer
- Skruen må ikke starte for tidligt og skal være afsluttet før landing

Specifikke fradrag:

- Skrue startet for tidligt (dvs. rotation af fødder i afsæt) 0,1
- Skruen afsluttet for sent 0,1
- Åbning i ––o og ––< (udført som sidste element) 0,1 - 0,3
- Klargøring til landing i alle andre saltoer 0,1 - 0,2

God form i landing

- Fødderne skal lande let spredte (ca. hoftebredde)
- Der skal absorberes lige meget i knæ og hofteled (ca. 30-60 grader fleksion i knæ og hofte)
- Landingen bør stabiliseres helt, før man retter sig op
- Har man taget skridt, skal man samle fødderne til i landingsretningen, før man vender mod dommerne