

Bedømmelsesregler for youth (11-14 år) og 3. division

Drengegygnaster på 11-14 år bedømmes efter de til enhver tid gældende nordiske bedømmelsesregler for youth, hvilket for tiden svarer til FIG's junior-CoP med nedenstående særlig tabel for korte øvelser:

7-8 momenter	giver 10 points	(FIG = 10 points)	7-10 mom.
6 momenter	giver 8 points		
5 momenter	giver 7 points	(FIG = 6 points)	5-6 mom.
4 momenter	giver 6 points	(FIG = 4 points)	3-4 mom.
3 momenter	giver 3 points	(FIG = 2 points)	1-2 mom.
0-2 momenter	giver 0 points	(FIG = 0 points)	0 mom.

og tilladt højde på hesten på 125cm, 130cm eller 135cm (mod normalt 135cm).

Målet er, at en drengegygnast som minimum skal kunne gennemføre en øvelse med 5-7 stk. A-, B- og/eller C-momenter fra 3 grupper samt et B-afsving, hvilket skulle kunne give en udgangskarakter på 10-13 points og en slutkarakter på omkring 8-11 points i hvert redskab svarende til ca. 60 points i 6-kamp (2/3-del af en max. ideal-score på 90 points).

I holdturneringen i **3. division** kan der yderligere suppleres med nedenstående momenter, som tæller med i antallet (se ovenstående tabel med udgangskarakterer ved for korte øvelser) samt til opfyldelse af krav om momenter fra hver af de 5 gr.

Momenterne har følgende sværhedsværdi: A = 0,1 og a = 0,0

De øvrige momentværdier i CoP er: B = 0,2 / C = 0,3 / D = 0,4 / E = 0,5 osv.

Gulv

- A - Araberspring (gr. IV)
- A - Baglæns rulle gennem flygtig håndstand (gr. I)

Bensving

- a - "Pissevisker" ind fra hesteenden til bøjlerne = (gr. I)
- A - Kreds i vekselstøt = med 1 hånd på læder og en på bøjle (gr. II)
- a - "Kredsafsving" = fra ridesiddende med benene på hver sin side af 1 bøjle, halv kreds med modsatrettet $\frac{1}{4}$ vending til stå med siden mod hest (gr. V)

Ringe

- A - Opstemning fra hængende til støthængende = "Jættehævning" (gr. IV)
- A - Opstemning til håndstand med bøjede arme/hofte samt spredte ben (gr. IV)

Barre

- A - Svingoptræk i bagudsving fra overarme til støt = "indtræk" (gr. II)
- A - Hængekip fra støt til overarme eller støt - kun én tæller (gr. III)
- A - Moy til overarmshængende (gr. III)
- A - Opstemning med bøjede arme og krop - også med spredte ben (gr. I)
- A - Forlæns- eller baglæns sammenlukket salto til afsving (gr. V)
- a - Rundsvingsafsving (gr. V)

Reck

- A - Kip og/eller hængekip til støthængende - begge må laves (gr. III)
- A - Forlæns og/eller baglæns bugomsving - begge må laves (gr. III)
- A - Forlæns- eller baglæns sammenlukket salto (gr. V)
- a - Fodmølleafsving (gr. V)

1) Endvidere gælder følgende regler for opfyldelse af kravet til gruppe V (afsving):

- a-afsving = 0,0
- A-afsving = 0,3
- B-afsving eller sværere = 0,5

- 2) Det tillades at lave et $\frac{1}{2}$ mellemsving uden fradrag, og et helt giver kun – 0,3 p.
- 3) Der ses bort fra reglen om kun at medregne max. 4 momenter fra hver gruppe.

Den seneste udgave af FIG's CoP kan altid findes på FIG's hjemmeside:
<http://www.fig-gymnastics.com> under: <Rules> og <MAG> p.t. **CoP, v.2**

Målet er, at der skal være noget at stræbe efter samtidig med, at de fleste skal kunne gennemføre en øvelse bestående af mindst 4 A-momenter fra 2 forskellige grupper samt et A-afsving, hvilket vil give en udgangskarakter på 7,70 points.

Hvis en sådan øvelse gennemføres uden alt for mange tekniske og udførelsesmæssige fejl, vil gymnasten kunne få omkring 5,00 points, og altså 30 points i 6-kamp (1/3-del af en max. ideal-score på 90 points), hvilket er tilfredsstillende i denne række, som primært er tiltænkt (men ikke begrænset til) seniorgymnaster, der først er kommet sent i gang med idrætsgymnastik eller har haft en længere pause.

Revideret af Ralf Petersen den 13. april 2014