

Det Danske Trinsystem for Kvindelig Idrætsgymnastik Januar 2013

Revideret maj 2015

Trin 7-9, frie øvelser:

Trin 7 er introduktionen til de frie øvelser. I disse øvelser ligges der vægt på fradrag, artistisk udførelse og udvikling af basis frie øvelser. Derfor evalueres disse øvelser ikke med sammensætningsfradrag (se side 147) (kompositions fradrag). Det er derfor ikke nødvendigt som træner at tage højde for opbygning af øvelsen. Man kan lave en øvelse, som alle klubbens trin 7 gymnaster laver, men man må også lave en individuel øvelse til hver gymnast.

Trin 8 og 9 er de første trin, hvor gymnasten skal udvikle en fri øvelse i hvert redskab, hvor der tages højde for komposition. På disse trin ligges der stor vægt på god udførelse og fremvisning, frem for høj sværhedsgrad.

Reglerne for trin 10 i det amerikanske system er ikke
gældende i Danmark.

På trin 7 til 9 afholdes der klub-, invitations-, regionale og nationale konkurrencer. For at bestå disse trin skal de gennemføres og bestås med en vis procentdel. (se tillæg)

Følgende reglement gælder for trin 7-9 og siderne erstatter side 1 til 24 i Junior Olympic Code of Point.

Kapitel 1

Generel information

Dommerpanel

1. Dommerpanelet.

A. Dommerpaneler til konkurrencer.

Nationale konkurrencer: 1 chefdommer, 4 dommere i hvert panel. (evt. tidtagere og linjedommere). Chefdommer kan være i dommerpanelet.

Regionale konkurrencer: 1 chefdommer, 2 dommere i hvert panel. (evt. tidtagere og linjedommere). Chefdommer kan være i dommerpanelet.

B. Sammensætning af dommerpanel.

1 overdommer

1-6 paneldommere. Overdommeren må godt være paneldommer.

Når dommersammensætningen laves, skal der tages højde for, hvor mange dommere, der kommer fra samme klub. Hvis der er mange dommere fra samme klub, skal de deles ud på forskellige redskaber så godt som muligt. Evt. skal nogle af dem bruges som tidtagere eller linjedommere.

C. Placering af dommerne.

Dommerne skal placeres så alle kan se hele redskabet plus evt. tilløb, og den fulde øvelse.

2. Dommerpanelets retningslinjer.

A. Chefdommer:

1. Der skal være en dommer udnævnt som chefdommer.

2. Chefdommerens opgaver:

- Stå for dommermødet inden konkurrencen.
- Gøre opmærksom på ændringer i reglementet.
- Tjekke redskaberne inden opvarmning

- Fordele dommerpladserne (skal gøres inden konkurrencedagen)
- Sætte evt. tidtagerne og linjedommere ind i reglementet.

B. Overdommer:

1. Der skal i hvert dommerpanel være en overdommer.

2. Overdommerens pligter:

- Skal gå ind i situationer, hvor trænerne er utilfredse med dommernes beslutninger.
- Skal på hvert redskab tjekke resultaterne efter konkurrencen inden præmieoverrækkelse.
- MÅ anbefale en ændring af karakteren, men ikke kræve en ændring.
- Tjekke at alle fradragene ligger inden for reglerne om afvigelser.
- Sørge for at evt. ekstra fradrag bliver ført på papiret.
- Skal notere, hvis der gives advarsler for påklædning eller signalering. Og give dem videre til de andre dommerpaneler.
- Give tegn til at gymnasten må starte.
- Sørge for at udgangskarakteren bliver fremvist.
- Bestemme hvornår en gymnast må starte forfra, eller fortsætte en øvelse, hvis der har været en teknisk fejl.
- Tage følgende fradrag fra den endelige karakter.

-Overtid	0,1 p.
-Træde uden for på gulvet	0,1 p. hver gang
-Giver ikke tegn før og efter øvelse	0,1 p. hver gang
-Starter ikke øvelsen inden 30 sek. efter dommerens tilladelse	0,2 p.
-Usportslig optræden efter opvarmning	0,2 p.
-Ukorrekt brug af tape	0,2 p.
-Dragt og smykker	0,2 p.

Hvis gymnasten bærer smykker tildeles denne en advarsel. Bæres der alligevel smykker trækkes fradraget en gang i konkurrencen. Dragter skal være i et stykke med eller uden ærmer eller ben. Dragten må ikke gå højere op ind til lige under hoftebenet. Dragter uden ryg accepteres ikke. Undertøj må ikke kunne ses. Hvis det ses skal der gives en advarsel. Ørestikker er tilladt. Halskæder og armbånd er ikke tilladte. Stropper på dragten skal min. være 2 cm. Rygvarmere er ikke tilladte.

-Forsætte opvarmning efter tiden er udløbet 0,2 p.

Gymnasten må færdiggøre det spring hun er i gang med, men forsætter hun, skal overdommeren informere gymnasten og forsætter hun trækkes fradraget fra den endelige karakter. Der er ingen fradrag for at røre redskabet eller springbrættet før der er givet tegn fra dommeren.

-Instrukser fra trænere under øvelsen 0,2 p.

Hvis træneren taler til gymnasten under øvelsen, gives der en advarsel, forsætter dette trækkes 0,2 i fradrag. Det kan kun trækkes en gang uanset antal.

-Overforbrug af magnesia 0,2 p.

Små markeringer på bommen er tilladt. Tape er ikke tilladt på nogen redskaber. Det er ikke tilladt at sprede magnesia på 12*12 gulvet. Små markeringer er tilladt.

-Brug af ekstra måtte eller bræt under springbræt 0,3 p.

-Springbrættet fjernes ikke efter opspring 0,3 p.

-Starter øvelsen før tilladelse fra dommer er givet 0,5 p.

-Træner inden for stregerne på gulvet 1,0 p.

Træneren er kun tilladt på gulvet, for at fjerne tabte genstande (hårting m.m.)

-Manglende musik til gulvøvelse, eller
syngende ord i musikken 1,0 p.

-Enarmet hestespring 1,0 p.

Hvis halvdelen af dommerpanelet mener der kun var en arm på hesten trækkes fradraget.

-Kort øvelse 2,0 p.

I barren, hvis der er mindre end 5 momenter. På gulv og bom, hvis øvelsen er under 30 sek.

C. Generelle regler:

Forsætte øvelsen efter et fald: Hvis gymnasten falder, har hun 45 sek. i barre og 30 sek. på bom til at genoptage øvelsen. Overholdes denne tid ikke, er øvelsen færdig. Selv hvis gymnasten har et blødende sår eller anden skade, skal tiden stadig overholdes.

Der skal gives besked til Chefdommeren hvis:

Gymnastens påklædning er forkert (ikke ens dragter i hold konkurrence)

Trænere opfører sig usportsligt efter opvarmning.

Overdrevne tilråb eller opførelse fra træner eller holdkammerater.

Overskreden opvarmningstid på et hold.

Træner el. holdkammerat er blevet advaret om instrukser til gymnast.

D. Generelt om dommerne:

1. Alle dommer skal opføre sig professionelt.
2. Alle dommer skal bære den korrekte påklædning. Sorte/mørkeblå bukser/nederdel, Hvid skjorte, Sort/mørkeblå jakke/trøje.
3. Dommerne skal ændre deres karakter, hvis de ikke ligger inden for reglerne om afvigelse.

E. Paneldommerne:

Skal evaluere øvelsen hurtigt og præcist - Uden fordomme.

Hjælpedommere:

Skal ikke evaluere øvelsen.

Skal kun notere de fejl, der hører under deres område.

Typer af hjælpedommere:

Tidtagere i barre: Tidtagere skal tage tid på faldet. Tiden starter når gymnasten lander på måtten, og stopper når hun forlader måtten igen. Efter 25 sek. skal tidstageren gøre opmærksom på at der er 20 sek. igen. Igen efter 35 sek. og når de 45 sek. er gået.

Tidtagere på bom: Tidtagere skal tage tid på hele øvelsen. Øvelsen starter når gymnasten sætter af fra gulvet, og slutter når gymnasten lander på måtten efter afspringet. Hvis gymnasten falder ned, stopper tiden når gymnasten rammer måtten og starter igen når

gymnasten laver den første bevægelse på bommen. Der skal signaleres når der er 10 sek. tilbage af tiden og igen når tiden er udløbet. Ved overskreden tid skal overdommeren have besked.

Tidstager ved fald på bom skal tage tid, når gymnasten falder ned. Tiden starter når gymnasten lander på måtten og stopper når gymnasten sætter af til genoptagelse af øvelsen. Der skal gøres opmærksom på når der er 20 sek., 10 sek. og når tiden er udløbet.

Linjedommer på gulv skal signalere hvis gymnasten er uden for linjerne. Derefter gives der besked til overdommeren om overtrædelsen.

Tidstager på gulv skal tage tid på hele gulvøvelsen. Tiden starter ved den første bevægelse. Tiden slutter ved den sidste, som burde være samme tid som musikken. Ved overskreden tid skal overdommeren have skriftlig besked.

Ekstra tidtagere (Disse kan godt være de samme som tager tid under konkurrencen):

Tidtager af opvarmningen: Under den korte opvarmning på 30 sek. skal tidtageren ikke starte tiden før gymnasten er klar til opspring. (Hvilket skal være inden for en rimelig tid).

Følgende er ikke inkluderet i de 30 sek.:

- Justering af barren.
- Markeringer på bom
- Placering af springbræt

I den korte opvarmning skal der gives besked når der er gået 10, 20 og 30 sek.

Hvis gymnasten er i gang med at forberede et afspring eller lignende må denne færdiggøre det uden fradrag.

Hvis en gymnast fortsætter opvarmningen skal overdommeren advare gymnasten. Hvis gymnasten stadig fortsætter trækkes der 0,2 p. fra endelige karakter.

Tidstageren skal også tage tid på om gymnasten starter øvelsen inden for tiden. Dvs. at gymnasten skal starte øvelsen inden 30 sek. efter overdommeren har givet tegn.

Fremvisning af udgangskarakter kan foretages af en hjælpedommer.

Kapitel 2

Beregning af point

1. Udregning af gennemsnitskarakter

a. Dommerpanel bestående af 4 dommere:

- i. De to D-dommere beregner udgangskarakteren bestående af value parts, special requirements samt bonusser.
- ii. De fire E-dommere noterer deres fradrag og afleverer dette til overdommeren
- iii. Den endelige karakter findes på følgende måde:
 1. Det højeste og laveste fradrag fjernes
 2. Gennemsnittet af de to midterste fradrag beregnes og trækkes fra den fundne udgangskarakter.

Eksempel:

Udgangskarakter 1: 9,40P.

E-dommer 1: 0,50P (Laveste fjernes)

E-dommer 2: 0,65P

E-dommer 3: 0,85P

E-dommer 4: 0,90P (Højeste fjernes)

$$(0,65P + 0,85P)/2 = 0,75P$$

$$9,40P - 0,75P = 8,65P \text{ (endelig karakter)}$$

- iv. Gennemsnittet af fradragene bestemmer den maksimalt tilladte forskel mellem de tællende fradrag.
- v. Hvis de to tællende fradrag er for langt fra hinanden skal overdommeren konferere med de andre dommere i panelet.

b. Dommerpanel bestående af 2 dommere:

- i. Find den endelige karakter på følgende måde:
 - a. Udgangskarakteren findes
 - b. Gennemsnittet af de to fradrag tages

Eksempel:

Udgangskarakter: 9,80P

Dommer 1 fradrag: 1,25P

Dommer 2 fradrag: 1,35P

$$(1,25P + 1,35P)/2 = 1,30P$$

$$9,80P - 1,30P = 8,50P \text{ (endelig karakter)}$$

- ii. Gennemsnittet af fradragene bestemmer den maksimalt tilladte forskel mellem de tællende fradrag.
- iii. Hvis de to tællende fradrag er for langt fra hinanden skal overdommeren konferere med de andre dommere i panelet.

2. Maksimalt tilladt forskel

- a. Gennemsnittet af de tællende fradrag bestemmer den maksimalt tilladte forskel mellem de tællende dommers fradrag.
- b. Herunder ses den maksimalt tilladte forskel:

<u>Gennemsnitsfradrag:</u>	<u>Makimalt tilladte forskel på de tællende dommers fradrag:</u>
0,000-0,500	0,20 point
0,525-1,000	0,50 point
1,025-2,000	0,70 point
>2,000	1,00 point

- c. Hvis forskellen på de to tællende dommers fradrag er for stor, konfereres der med de involverede dommere. Grunden til den store forskel skal identificeres ud fra følgende:
 - a. Er alle fradrag noteret (fx fald eller modtagning)
 - b. Alle beregninger udregnes igen
 - c. Dommernes fradrag ændres således at de kommer indenfor den maksimalt tilladte forskel.
 - d. Det er dommernes ansvar at nå til enighed, hvis deres tællende karakterer overskrider den maksimalt tilladte forskel.
 - e. Hvis dommerne ikke kan blive enige, er det op til overdommeren at rette karaktererne, så de kommer indenfor den maksimalt tilladte forskel.
- d. Dommerne kan bedømme indenfor 0,05 points nøjagtighed.
- e. Fremvisning af udgangskarakter
- f. Tidsramme for ændring af karakter:

Når karaktererne har forladt dommerbordet, kan der ikke foretages ændring, med mindre træneren vil have karakteren undersøgt. Dog kan overdommeren ændre karakteren, hvis der er tale om et neutralt fradrag(f.eks. brugt for meget tid eller overtrædelse af gulvarealet) og fradraget ubevidst ikke blev givet korrekt.

 - a. Ændringen skal ske inden rotationen er slut.
 - b. Træneren skal underrettes om ændringen og så vidt det er muligt, skal den nye karakter fremvises for publikum.

Kapitel 3

Bedømmelse af trin 7-9

I. Momentværdier

- A. Øvelserne er sammensat af momenter, som har forskellig værdi afhængig af sværhedsgrad. Momenterne er tildelt deres værdi efter *Jr. Olympic Code of Points* som er følgende:
- | | |
|-----------------------|---------|
| 1. A – Nem sværhed | 0,10 p. |
| 2. B – Medium sværhed | 0,30 p. |
| 3. C – Høj sværhed | 0,50 p. |
- B. Ethvert moment anført i *Jr. Olympic Code of Points* kan få momentværdi én gang i en øvelse, dog er det tilladt at momentet udføres i forskellige serier dvs. efterfulgt/inden forskellige momenter for at opnå connection value (CV).
- Hvis det samme moment udføres to gange i to forskellige serier, vil det modtage momentværdien begge gange.
 - Hvis samme moment udføres tredje gang eller anden gang i nøjagtigt samme serie:
 - a. Momentværdien gives **IKKE**.
 - b. Udførelsesfradrag m.m. fratrækkes stadig momentet.
 - c. Det kan ikke bruges til at opnå seriebonus (CV), da det ikke kan modtage en momentværdi.
 - Når flere momenter eller variationer af samme moment er anført under det samme nummer i *Jr. Olympic Code of Points*, kan de godkendes som forskellige momenter forudsat, at de møder bestemte kriterier. Se under de specifikke redskabskapitler for nærmere afklaring.
- C. Momentværdierne A, B, C, D og E kræver god teknisk udførelse. Hvis dette ikke er tilfældet, kan momentet godkendes som et andet moment anført i *Jr. Olympic Code of Points*.
- D. Enhver salto udført med så dårlig teknik, at det ikke er muligt at lande med fødderne først vil ikke modtage momentværdi eller opfylde redskabsspecifikt krav.
- E. Momentkravene i *Jr. Olympic Optional Competition* er følgende:

Trin 9	Trin 8	Trin 7
3 A á 0,10P = 0,30P	4 A á 0,10P = 0,40P	5 A á 0,10P = 0,50P
4 B á 0,30P = 1,20P	4 B á 0,30P = 1,20P	2 B á 0,30P = 0,60P
1 C á 0,50P = 0,50P	0 C á 0,50P = 0,00P	0 C á 0,50P = 0,00P
2,00P	1,60P	1,10P

Trin 7:

Startværdi: 10,0 p. hvis alle *redskabsspecifikke krav (special requirements)* er opfyldt.

Gymnasten kan opnå bonus for C, D og E momenter. Bonussen er på:

0,1 for ekstra C

0,2 for ekstra D

0,3 for ekstra E

Dette tvinger gymnasterne til at kunne de svære momenter næsten perfekt, før de indsætter dem i øvelsen.

Gymnasten får ikke momentværdien for bonusmomenter, men bonussen tillægges startværdien.

Bonusmomenter bliver bedømt som en del af øvelsen. Bonusmomenter må gerne bruges til at opfylde de redskabsspecifikke krav.

Eks. Hvis gymnasten udfører alle kravene for trin 7 + 1 ekstra C-momenter er udgangen = 10,1P.

Udfører gymnasten 5 A momenter, 1 B moment og 1 C moment, går C momentet ind og erstatter det manglende B moment, og der gives dermed IKKE bonus for det udførte C moment.

Hest:

Der skal på hest udføres 2 spring, hvoraf det første skal være et af de tilladte spring fra tabellen i Trin 7. Det andet spring skal være Yurchenko forøvelse (4.101) på hest (mellem 100 og 125 cm), som har en startværdi på 10,0 p. Måtterne bag ved hesten skal være på højde med hesten eller højere.

Regnemetode: Gennemsnittet af de 2 spring tæller. Hvis der ikke udføres to spring, divideres det første spring med 2.

Barre:

Frifelg under vandret (3.104) anvendes ikke i det danske reglement. Hvis frifelg til håndstand (C) (3.304) ikke er inden for 20 grader, godkendes den som frifelg ikke til håndstand (B) (3.204). Se figur på s.23 for fradrag ved cirkelmomenter ikke til håndstand.

Bonuspoint tæller IKKE med i beståelseskarakteren, men tæller med i konkurrencekarakteren. Det vil sige, at gymnasten, kan bruge bonuspoint til at få en højere samlet score til den pågældende konkurrence. Gymnasten kan ikke bruge bonuspoint til at få en højere karakter i forhold til at bestå et trin.

Bom:

En bonus på 0,2P opnås, hvis der udføres min. ét akro-flyvemoment (flik-flak, araberspring, kraftspring) forbundet med afspringssaltoen

Trin 8:

Startværdi: 10,0 p. hvis alle *redskabsspecifikke krav* er opfyldt.

Gymnasten kan opnå bonus for C, D og E momenter. Bonussen er på:

0,1 for ekstra C 0,2 for ekstra D 0,3 for ekstra E

Dette tvinger gymnasterne til at kunne de svære momenter næsten perfekt, før de indsætter dem i øvelsen.

Gymnasten får ikke momentværdien for bonusmomenter, men bonussen tillægges startværdien.

Bonusmomenter bliver bedømt som en del af øvelsen. Bonusmomenter må gerne bruges til at opfylde de specifikke krav.

Eks. Hvis gymnasten udfører alle kravene for trin 8 + 3 ekstra C-momenter er udgangen = 10,3p.

Udfører gymnasten 4 A momenter, 3 B moment og 1 C moment, går C momentet ind og erstatter det manglende B moment, og der gives dermed IKKE bonus for det udførte C moment.

Hest:

Der skal på hest udføres 2 spring og de skal være fra tabellen med de tilladte spring i Trin 8. De to spring må ikke være ens (forskelligt springnummer)

I trin 8 har yurchenko-forøvelse udgangen 9,0P (som overslag), og yurchenko med salto (lukket, pikeret, strakt) har den udgang, som er angivet i springtabellen og giver derudover 0,2P i bonus.

Regnemetode: Gennemsnittet af de 2 spring tæller. Hvis der ikke udføres to spring, divideres det første spring med 2.

Hvis gymnasten udfører to ens spring, trækkes 1,0P fra gymnastens andet spring.

$(1. \text{ spring} + (2. \text{ spring} - 1,0P))/2$

Barre:

Frifelg under vandret (3.104) anvendes ikke i det danske reglement. Hvis frifelg til håndstand (C) (3.304) ikke er inden for 20 grader, godkendes den som frifelg ikke til håndstand (B) (3.204). Se figur på s.23 for fradrag ved cirkelmomenter ikke til håndstand.

Bom:

Afspringskravet på bom ændres til min. B salto.

En bonus på 0,2P opnås, hvis der udføres min. ét akro-flyvemoment (flik-flak, araberspring, kraftspring) forbundet med afspringssaltoen

Bonus kan opnås selv om afspringskravet ikke er opfyldt.

Gulv:

Redskabsspecifikke krav:

- Min. 360⁰ LA drejning
- 3 forskellige saltoer i øvelsen
- Gymnastisk serie med min. 2 forskellige gruppe 1 momenter (direkte eller indirekte forbundet), hvoraf ét er et spring med 180⁰ spagat eller split.
- Afspring min. B salto

Bonuspoint tæller IKKE med i beståelseskarakteren, men tæller med i konkurrencekarakteren. Det vil sige, at gymnasten, kan bruge bonuspoint til at få en højere samlet score til den pågældende konkurrence. Gymnasten kan ikke bruge bonuspoint til at få en højere karakter i forhold til at bestå et trin.

Trin 9:

Startværdi: 9,7 p. hvis alle *redskabsspecifikke krav* er opfyldt. Der er mulighed for en seriebonus (CV) på max. + 0,3 p. Dermed er startværdien 10,0 p.

Gymnasten kan opnå bonus for D og E momenter. Bonussen er på:

0,1 for ekstra D 0,2 for ekstra E

Dette tvinger gymnasterne til at kunne de svære momenter næsten perfekt, før de indsætter dem i øvelsen.

Gymnasten får ikke momentværdien for bonusmomenter, men bonussen tillægges startværdien.

Bonusmomenter bliver bedømt som en del af øvelsen. Bonusmomenter må gerne bruges til at opfylde de specifikke krav.

Eks. Hvis gymnasten udfører alle kravene for trin 9 + 3 D-momenter, som ikke erstatter nogen af de krævede momenter, er startværdien = 10,3p. (antaget at gymnasten udfører alle krav + CV seriebonus på 0,3 p.)

Hest:

Der skal på hest udføres 2 spring og de skal være fra tabellen med de tilladte spring i Trin 9. De to spring må ikke være ens (forskelligt springnummer)

I trin 9 har yurchenko-forøvelse udgangen 8,6P (som overslag), og yurchenko med salto (lukket, pikeret, strakt) har den udgang, som er angivet i springtabellen og giver derudover 0,2P i bonus.

Det er i dette trin, som det eneste, tilladt at lave et salto-spring som ikke er anført i springtabellen.

Springet vil i dette tilfælde have startværdi på 10,0P.

Regnemetode: Gennemsnittet af de 2 spring tæller. Hvis der ikke udføres to spring, divideres

det første spring med 2.

Hvis gymnasten udfører to ens spring, trækkes 1,0P fra gymnastens andet spring.

$(1. \text{ spring} + (2. \text{ spring} - 1,0P))/2$

Barre:

Frifelg under vandret (3.104) anvendes ikke i det danske reglement. Hvis frifelg til håndstand (C) (3.304) ikke er inden for 20 grader, godkendes den som frifelg ikke til håndstand (B) (3.204). Se figur på s.23 for fradrag ved cirkelmomenter ikke til håndstand.

Bom:

Afspringskravet på bom ændres til min. C salto.

En bonus på 0,2P opnås, hvis der udføres min. ét akro-flyvemoment (flik-flak, araberspring, kraftspring) forbundet med afspringssaltoen

Bonus kan opnås selv om afspringskravet ikke er opfyldt.

Gulv:

Redskabsspecifikke krav:

- Dobbelt BA drejning
- Min. 360° LA drejning
- Gymnastisk serie med min. 2 forskellige gruppe 1 momenter (direkte eller indirekte forbundet), hvoraf ét er et spring med 180° spagat eller split.
- Afspring min. C salto

Bonuspoint tæller IKKE med i beståelseskarakteren, men tæller med i konkurrencekarakteren. Det vil sige, at gymnasten, kan bruge bonuspoint til at få en højere samlet score til den pågældende konkurrence. Gymnasten kan ikke bruge bonuspoint til at få en højere karakter i forhold til at bestå et trin.

II. Redskabsspecifikke krav

- A. Hvert redskab har specifikke krav, som hver har en værdi på 0,50 p.
 - Alle trin har 4 redskabsspecifikke krav pr. redskab.
- B. Ethvert moment som ikke tildeles en momentværdi kan ikke opfylde et redskabsspecifikt krav.
- C. Ét moment kan opfylde et eller flere redskabsspecifikke krav medmindre andet er oplyst.

III. Komposition

- A. Overvejelser som bør gøres i forbindelse med øvelsens opbygning:
 - a. Fordeling af momenter
 - b. Varieret, kreativ og artistisk komposition gennem:
 - i. Flere forbindelser
 - ii. Momentværdier fra forskellige grupper
 - c. Brug af hele redskabet både i rummet og i retning.
- B. Karakteristika som kendetegner en god komposition af øvelsen:
 - a. Forskellig retning af bevægelserne.
 - b. Ændring i tempo og rytme
 - c. Varierende krosposition set i relation til redskabet.
 - d. Dynamiske bevægelser
 - e. Fordeling af momenter
- C. De redskabsspecifikke krav til komposition af øvelsen er angivet under de individuelle redskabskapitler.
- D. Øvelsens komposition tages ikke i betragtning i Trin 7. Her lægges der i stedet vægt på gymnastens præstation som er; udførelse, amplitude, rytme, dynamik og artistisk kvalitet.

IV. Udførelse (teknik/amplitude/kropsholdning) & artistisk kvalitet

- A. Perfekt udførelse/amplitude inkluderer:
 - a. Kroppens maksimum amplitude eller bevægelsernes rækkevidde:
 - i. Eksternt – Kroppens relation til redskabet.
 - ii. Internt – Der fokuseres på bevægelse af kroppens led. Det referer til området, gennem hvilke en eller flere af kroppens enkelte dele bevæger sig i forhold til hinanden.
 - iii. Drejninger (breddeakse, længdeakse eller en kombination af disse) i saltoer er færdiggjort ved det højeste punkt i flyvefasen.
 - iv. Optimale kropslinjer, -positioner og udretning.
- B. Perfekt artistry (kunstnerisk dygtighed/ evne til at udtrykke sig gennem bevægelser) inkluderer:
 - a. Originalitet/kreativitet af koreografien i momenter og forbindelser/serier.

- b. Gymnastens evne til at udtrykke sin personlige stil gennem bevægelser.
c. Kvaliteten af udtrykket (følelser, fokus og projektion).
- C. Generelle fradrag for fejl i teknik, udførelse, amplitude og artistry på bom, gulv og i barren.

- 1) Små fradrag 0,05-0,10 p.**
- a. Fleksede/uspændte fødder i momentværdi momenter 0,05 p. hver gang
 - b. Lille hop/lille korrektion af fødder i landing af momenter eller afspring Op til 0,10 p.
 - o Fx er det tilladt på gulvet at lave et lille hop til knæ for at afslutte her eller træde ud i lunge
 - c. Afvigelse fra lige linje ved landing Op til 0,10 p.
 - d. Ekstra armbevægelser ved landing Op til 0,10 p.
 - e. Krydsede ben gennem momentværdi momenter med skrue 0,10 p.
 - f. Ekstra skridt i landing (per skridt – maks. 4) 0,10 p. for hvert
- 2) Medium fradrag Op til 0,20 p.**
- a. Ben- eller knæseparation Op til 0,20 p.
 - b. Utilstrækkelig præcision af kropspositioner
 - i. Utilstrækkelig kuperet position Op til 0,20 p.
(Ideel = min. 90° bøjning i hofte og knæ)
 - ii. Utilstrækkelig pikeret position Op til 0,20 p.
(Ideel = min. 90° bøjning i hofte)
 - iii. Utilstrækkelig strakt position Op til 0,20 p.
(Ideel = 180° strakt position gennem $\frac{3}{4}$ af saltoen, dog er det ok med en lille hulning eller et lille svaj)
 - iv. Formår ikke at holde en strakt kropsposition Op til 0,20 p.
 - v. Stort skridt eller hop i landingen 0,20 p.
 - vi. Forkert kropsposition i landingen Op til 0,20 p.
- 3) Store fradrag Op til 0,30 p.**
- a. Bøjede arme ved support eller bøjede knæ (>90°) Op til 0,30 p.
 - o Et moment kan ikke fratrækkes mere end 0.30 P for bøjede arme og 0.30 P for bøjede ben
 - b. Ekstra bevægelser for at holde balancen Op til 0,30 p.
 - c. Deep squat (hugsiddende) i landing Op til 0,30 p.
 - d. Snitter/rører landingsmatten med en eller begge hænder Op til 0,30 p.

(Ingen support)

- 4) **Meget store fradrag** **0,50 p.**
- a. Support på landingsmåtte med en eller to hænder 0,50 p.
 - b. Fald på måtte med knæ eller hofte 0,50 p.
 - c. Fald på eller imod redskab 0,50 p.
 - d. Støtte ved landing af afspring 0,50 p.
 - Giv momentværdi og redskabsspecifikt krav, men ingen bonus
 - e. Modtagning i et moment i øvelsen 0,50 p.
 - Ingen momentværdi, intet redskabsspecifikt krav og ingen bonus
 - f. Ude af stand til at lande med fødderne først 0,50
p.
 - Ingen momentværdi, intet redskabsspecifikt krav og ingen bonus

Tydeliggørelse af skridt i landing:

Hvis gymnasten ikke har kontrol over landingen eller behøver ekstra bevægelser for at holde balancen efter et eller flere skridt anføres yderligere fradrag.

Seriebonus (CV)

A. Connection Value (CV) – Kun for Trin 9!

1. Opnås gennem unikke og svære kombinationer.
2. Må indeholde "dance" elementer, der er anført i reglementet.
3. Må indeholde akrobatiske flyvemomenter, der er anført i reglementet.
4. For at opnå Connection Value (CV), skal alle momenter være direkte forbundet.
Kun i øvelser på gulv, kan akrobatiske forbindelser være indirekte forbundet.
 - a. Direkte forbindelser er serier, hvori elementer eller forbindelser udføres uden forsinkelse i det umiddelbare afsæt til det næste element, et stop,

ekstra skridt, justering af af fødder eller ekstra sving (i barren) mellem elementer.

b. Indirekte forbindelser (kun i akrobatiske serier i øvelser på gulv) er dem, der direkte er forbundne akrobatiske momenter med flyvefase og hånd støtte (Gruppe 5: Araber spring, flik-flak etc.) er udført som forberedende momenter mellem gruppe 5 og/eller saltoer (Gruppe 6,7 og 8).

5. Kun de momenter der modtager momentværdi, må bruges for at opnå Connection Value (CV) Bonus.

6. Momenter må placeres i hvilken som helst rækkefølge i en kombination, med mindre andet er specificeret.

7. Den eksakte forbindelse må kun bruges en gang for at opnå Connection Value (CV) Bonus.

- Hvis det samme moment bruges i en anden forbindelse, men udføres i en anden sammenhæng vil der opnås Connection Value Bonus (CV).

8. Hvis et "D+" moment tildeles Bonus, kan det stadig bruges til Connection Value (CV).

9. Et "E" moment kan erstatte et "D" moment i en forbindelse, men forbindelsen vil opnå den samme Connection Value Bonus.

10. Ved en forbindelse med tre eller flere momenter, må det andet moment (og de følgende) bruges en anden gang (første gang som det sidste moment af den første forbindelse, og den anden gang som det første moment, til at begynde en ny forbindelse). Dette anvendes kun, hvis alle momenter får momentværdi.

11. Connection Value Bonus må tildeles med enten +0,10 eller +0,20 ifølge det gældende princip.

12. Connection Value Bonus vil blive tildelt til legitime forbindelser, uanset hvilke udførelsesfradrag der fratrækkes, undtagen ved et fald eller modtagning, som vil neutralisere bonussen.

13. Den maximale tildeling for Connection Value Bonus er:

a. 0,30 p. i Trin 9

b. Trin 7 og 8 er ikke berettiget for Connection Value

C. Tilfælde hvor bonus ikke vil blive tildelt.

1. Når der er et fald eller modtagning, resulterer det i et fradrag på 0,50 ved udførelsen af momentet.

- Hvis et givent moment i en forbindelse er udført med et fald eller med modtagning, vil der IKKE opnås bonus for forbindelse.
Undtagen: Hvis, når der udføres en forbindelse, der indeholder tre eller fire Value Parts, gymnasten falder i det sidste moment, men kombinationen af de to eller tre første moment er også berettiget for Connection Value Bonus, tildeles CV for den succesfulde gennemførte forbindelse. Se Bøm og Gulv for specifikke eksempler.

2. Når den nøjagtige samme forbindelsesserie bliver gentaget.

3. Når et "D" eller "E" moment gentages, selvom det udføres i en forskellig forbindelse før og/eller efter, vil det ikke opnå D/E Bonus for anden gang.

Undtagen:

- Hvis det samme D/E moment udføres to gange (anden gang i en anden forbindelse) men den første gang gennemføres det ikke succesfuldt, kan det opnå momentværdi og D/E Bonus hvis det gennemføres succesfuldt anden gang.

D: Specifikke guidelines for the "bonification" (tildeling af bonus) af moment kombinationer diskuteres i hvert redskabs kapitel.

VI. Betegnelse for valgfrie øvelseskrav

		Trin 9	Trin 8	Trin 7
A.	Momentværdi	2,00	1,60	1,10
B.	Specielle Krav	2,00	2,00	2,00
C.	CV Bonus	0,30	0,00	0,00
D.	Fradrag, Komposition* og Artistry (BB,FX)	5,70	6,40	*6,9
		10,00	10,00	10,00

*Kompositions fradrag indgår ikke i Trin 7.

VII. Udregning af startværdier

- A. De to D-dommere bestemmer startværdien.
 - B. Hvis de to D-dommere ikke kommer frem til samme startværdi diskuteres der frem til en fælles værdi.
 - C. Trin i bestemmelse af start værdien:
 - Trin 9 starter ved 9,7 p.
 - Trin 8 starter ved 10,00 p.
 - Trin 7 starter ved 10,00 p.
1. Tilføj Bonus
- a. Trin 7 og 8 er ikke berettiget til Connection Value Bonus. Start værdi er 10,00 p.
 - b. Trin 9 er berettiget til Connection Value Bonus (Max. CV +0,30 p.). Start værdi er 10,00 p..
 - c. Startværdien kan blive mere end 10,0 p., hvis gymnasten udfører bonusmomenter.
 - d. Momentbonus tillægges ligeledes startværdien
2. Fradrag fra startværdien:
- a. Mangler momentværdi
 - b. Mangler redskabsspecifikke krav (0,50 p. hver)

Forskellen mellem seriebonus og momentbonus:

- Seriebonus opnås kun, som skrevet ovenfor, gennem fejlfri udførelse af serier dvs. uden fald og modtagning.
- Seriebonus kan kun opnås i trin 9 og er maksimum 0,3P.
- Momentbonus kan opnås i trin 7-9 som beskrevet i kapitel 3.
- Momentet opnår altid bonusværdi så frem det godkendes – dvs. bonus opnås trods modtagning eller fald.
- Der er intet maksimum for momentbonus.
- Momentbonus tæller kun med i konkurrencekarakter og ikke beståelseskarakter
- Seriebonus er en del af udgangskarakteren og tæller med i konkurrence- og beståelseskarakteren.

Kapitel 4

Usædvanlige situationer

1. Ikke gennemført øvelse (trin 7, 8 og 9)

Hvis en gymnast ikke er i stand til at gennemføre sin øvelse, skal karaktergivning foretages på almindelig vis. Først bestemmes startværdien og herefter foretages diverse fradrag. Et overdommerfradrag på 2,0 point, på den endelige karakter, skal gives af overdommeren hvis:

- a. Barreøvelsen indeholder færre end 5 godkendte momenter.
 - i. Bemærk: En gennemført barreøvelse der indeholder færre end 5 godkendte momenter, vil også give et 2,0 points overdommerfradrag på den endelige karakter.
- b. Bom- eller gulvøvelsen er kortere end 30 sekunder

2. Fejl på udstyr / nyt forsøg

I situationer hvor der er fejl på udstyr (inklusive iturevne eller komplet overrevne barrehandsker), som sker uden gymnast eller træners skyld, kan gymnasten vælge :

- a. Stoppe øvelsen og bede overdommeren om lov til enten at starte sin øvelse forfra eller at fortsætte fra hvor øvelsen blev stoppet. I tvivlsomme sager, skal henvendelsen ske til chefdommeren. Når tilladelsen er blevet givet skal gymnasten, efter en tilpas hvileperiode, udføre øvelsen igen. Der gives ikke karakter for den afbrudte øvelse.
- b. Færdiggøre øvelsen. Efter øvelsen er fuldendt kan gymnasten og træner beslutte om gymnasten vil starte sin øvelse forfra eller acceptere den karakter som dommerne giver. Dommerne viser ikke karakteren før beslutningen bliver taget. Hvis der er tale om gulvøvelsen, bliver der ikke taget fradrag ved fejl på musikken, hvis beslutningen er at acceptere karakteren.
 - i. Bemærk: Fejl på udstyr omfatter ikke: barrehandsker eller forbindelser der løsner sig, tab eller delvist tab af gymnastiksko, ukorrekt indstilling af barren, ikke spændte kabler i barren.
- c. Beslutninger omkring nyt forsøg skal foretages af overdommeren (evt. i samråd med chefdommeren).

3. Undersøgelse af karakter

- a. Træneren har ret til at se de 4 (eller 2) karakterer der er givet til sine egne gymnaster.
- b. Hvis træneren har et spørgsmål om øvelsen under konkurrencen, skal dommeren fortælle træneren at de skal indlevere en undersøgelsesform for at modtage et officielt svar. Der må ikke forekomme samtaler mellem dommere og trænere angående en bedømmelse, så længe konkurrencen foregår.
- c. Undersøgelsesformularen skal indleveres skriftligt til den konkurrenceansvarlige. Den dommeransvarlige afleverer herefter anmodningen videre til chefdommeren på redskabet. Chefdommeren og de

- resterende dommere vil besvare spørgsmålet og kun den information der bliver efterspurgt vil blive givet.
- d. Undersøgelsesformularen skal indleveres senest 5 minutter efter den pågældende rotation er slut. Undersøgelsesformularen skal udfyldes læseligt af træneren.
 - e. Undersøgelser er begrænset til følgende områder:
 - i. Faste øvelser
 - 1. Tekst
 - 2. Bedømmelse af store momenter
 - 3. Neutrale fradrag
 - 4. Fald
 - 5. Usædvanlige hændelser
 - ii. Frie øvelser
 - 1. Start værdi
 - 2. Neutrale fradrag
 - 3. Fald
 - 4. Usædvanlige hændelser
 - 5. Specifikke fradrag(ikke "op til") kompositionsfradrag.
 - f. Som resultatet af en undersøgelse kan karakteren blive forhøjet, reduceret eller forblive uændret.

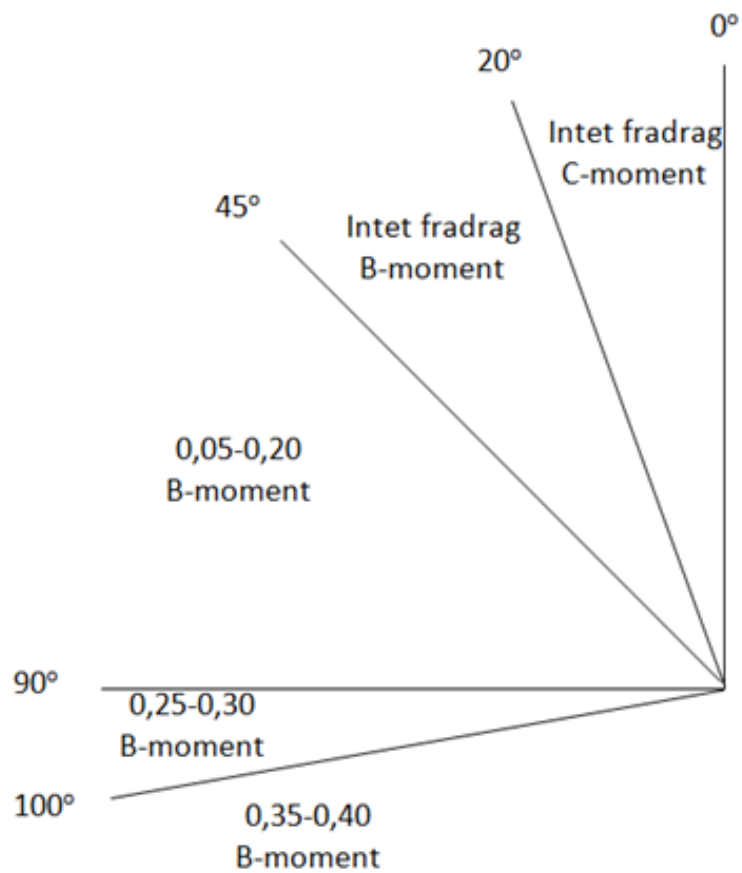
4. Dommer ser uforsætligt ikke øvelsen

Den følgende procedure skal følges i de sjældne tilfælde hvor en dommer ikke ser en øvelse:

- a. For et panel bestående af 2 dommere gælder: Træneren skal have karakteren at vide fra den dommer der har set hele øvelsen. Herefter har gymnasten to muligheder:
 - 1) accepterer karakteren, eller 2) Gentage øvelsen, efter en tilpas hvileperiode. Hvis gymnasten vælger at gentage sin øvelse, er det kun karakteren for den gentagne øvelse der tæller.
- b. For et panel bestående af 4 dommere gælder: Den endelige karakter findes ved at fastsætte en karakter, for den dommer der ikke fik set øvelsen. Denne karakter skal være lig den højeste karakter der er givet af de 3 resterende dommere. Herefter udregnes den endelige karakter som almindeligt, ved at tage gennemsnittet af de 2 midterste karakterer. Dette giver gymnasten den højst mulige karakter og derfor skal gymnasten ikke have mulighed for at gentage sin øvelse.
- c. I begge tilfælde skal Chefdommeren informerer den dommeransvarlige, der herefter vil informere træneren om gymnastens muligheder.

5. Procedure for skader/fald der resulterer i blødninger

- a. Stop blødningen og dæk skaden hurtigst muligt.
- b. En blødende skade(eller andre faldskader) giver ikke gymnasten ret til at gentage sin øvelse eller fortsætte hvor hun faldt ned.
- c. Hvis de 30(bom) eller 45(barre) sekunder tidsgrænse, for hvornår øvelsen skal genoptages, bliver overskredet før skaden kan tildækkes, så er øvelsen slut.
- d. Hvis der er blod på måtter eller redskaber, når gymnasten er færdig med sin øvelse, skal blodet fjernes før den næste gymnast må starte sin øvelse.
- e. Træneren og gymnasten må beslutte om gymnasten vil fortsætte sin øvelse efter et fald(indenfor tidsgrænsen).



For eksempel er friflg godkendt som C moment, når det er inden for 20 grader og herefter godkendes det som et B moment.

Der findes ikke noget A friflg.

Denne figur erstatter figurerne under punkt G (amplitude of circling elements) på side 72 i trin 7-9 reglementet.