

# Danmarks Gymnastik Forbund

# GymDanmark Trampolin & Tumbling

## REGLEMENT2013 – 2017

*Version: 17/08/2015*

*Følgende reglement er en dansk oversættelse af det FIG udskrevne reglement. Der er tilføjet små tilpasninger til danske forhold. Yderligere rettelser kan forekomme.*

*Alle tvivlsspørgsmål afklares af tumbling teknisk udvalg under DGF, som har den endelige afgørelse omkring tolkningen*

*Reglementet er gældende fra den 1/1 2014*

## Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse.....	2
1 Generel beskrivelse .....	4
2 Konkurrencer i Danmark.....	4
2.1 Kønsopdelt.....	4
2.2 Øvelseskrav.....	4
2.3 Forbundsmesterskab .....	4
2.4 Danmarks mesterskab .....	4
2.6 Øvelseskrav.....	6
2.7 Konkurrencer og licens .....	6
3 Karakter sammensætning og vinder.....	7
3.1 Sammensætning.....	7
3.2 Vinderen .....	7
3.3 – Tie Break – indledende runde.....	7
3.4 – Tie Break – finalen .....	7
4 Administrative ting .....	8
4.1 Redskabsregulativ.....	8
4.2 Tilløb .....	8
4.3 Springlister .....	8
4.4 Påklædning .....	8
4.5 Protest muligheder og afklaring .....	9
5 Krav til gennemførelse af konkurrencer .....	9
5.2 Sekretariat og beregner.....	9
6 Afbrydelse og afslutning af en øvelse.....	9
6.1 Afbrydelse af øvelse .....	9
7 Kropspositioner .....	10
7.1 Retningslinjer for stilbedømmelsen.....	10
7.2 Retningslinjer for vanskelighedsbedømmelsen.....	10
8 Gentagelse af momenter .....	10
8.1 – Tilladte gentagelser .....	10
9 Stil karakteren .....	11
9.1 Scoringssystemer .....	11
9.2 Udgangskarakterer .....	12
9.3 Manglende karakter .....	12
9.4 Stildommerfradrag .....	12
10 Vanskelighed .....	16
10.1 Samlet vanskelighed .....	16
10.2 Symboler.....	17
10.3 Vanskelighedstabel.....	18

10.4 Udregning af øvelse .....	18
10.5 Fradrag på vanskeligheden .....	19
11 Vejledende guide for stilbedømmelse .....	20
11.1 Kropspositioner .....	20
11.2 Udretning af spring .....	22
12 Redskabsregulativ .....	23
12.1 Fiberbane .....	23
12.2 Tilløbsbane til fiberbanen .....	23
12.3 Landingsområde .....	23
12.4 Airtrack Pro .....	23
12.5 Hallen .....	23
12.6 Dommerbord .....	23
12.7 Springbræt .....	23
13 Dommerkrav .....	25
13.1 Antal dommere .....	25
13.2 Manglende dommer .....	25
13.3 Danske Mesterskaber .....	26

## 1 Generel beskrivelse

Tumbling er karakteriseret ved høj, konstant fart rytmisk hænder til fødder, fødder til fødder roterende momenter uden pause. (Begynderrække 1 og 2 undtaget ved ruller).

En tumbling øvelse skal demonstrere forlæns-, baglæns- eller sidelæns momenter. Øvelsen skal vise god kontrol, gode kroppspositioner, stil og fastholdelse af kraft.

## 2 Konkurrencer i Danmark

### 2.1 Kønsopdelt

Der konkurreres i henholdsvis piger og drenge.

### 2.2 Øvelseskrav

Øvelses krav kan udskrives for en sæson af gangen.

### 2.3 Forbundsmesterskab

Der udbydes Forbundsmesterskaber i alle rækker, undtagen i eliterækken senior.

### 2.4 Danmarksmesterskab

Der udbydes Danmarksmesterskaber i henholdsvis damer og herrer for alle efter internationale regler.

### 2.5 Struktur

Der konkurreres på to forskellige underlag ved konkurrencer i Danmark. I begynderrækkerne og C rækken springes der på det mindre belastende underlag Airtrack Pro / Airtrack Plus (to identiske baner fra forskellige producenter).

I B rækken og eliterækken konkurreres der på en godkendt fiberbane. Vi anbefaler at gymnasterne lærer momenterne korrekte i begynderrækken og C rækken inden de flyttes over på den mere belastende fiberbanen. På denne måde skånes kroppen og der større chance for at springene læres korrekt fra starten.

**2.5.1. –Konkurrencer på Airtrack Pro**

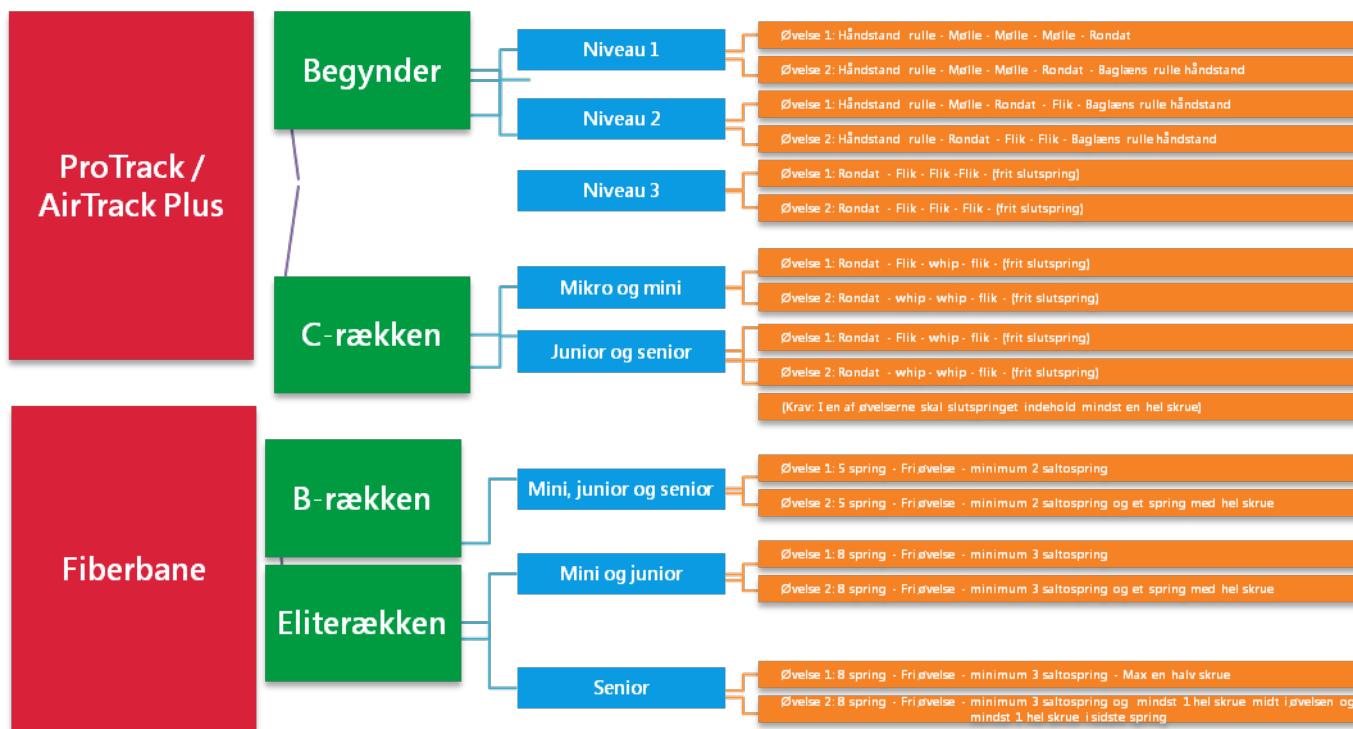
20 meter ProTrack / AirTrack Plus						
Begyndere			C-række			
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Mikro	Mini	Junior	Senior
6 - 14 år	6 - 16 år	6 - 18 år	6 - 10 år	10-14 år	13 - 18 år	13 - x år

**2.5.2 – Konkurrencer på fiberbanen**

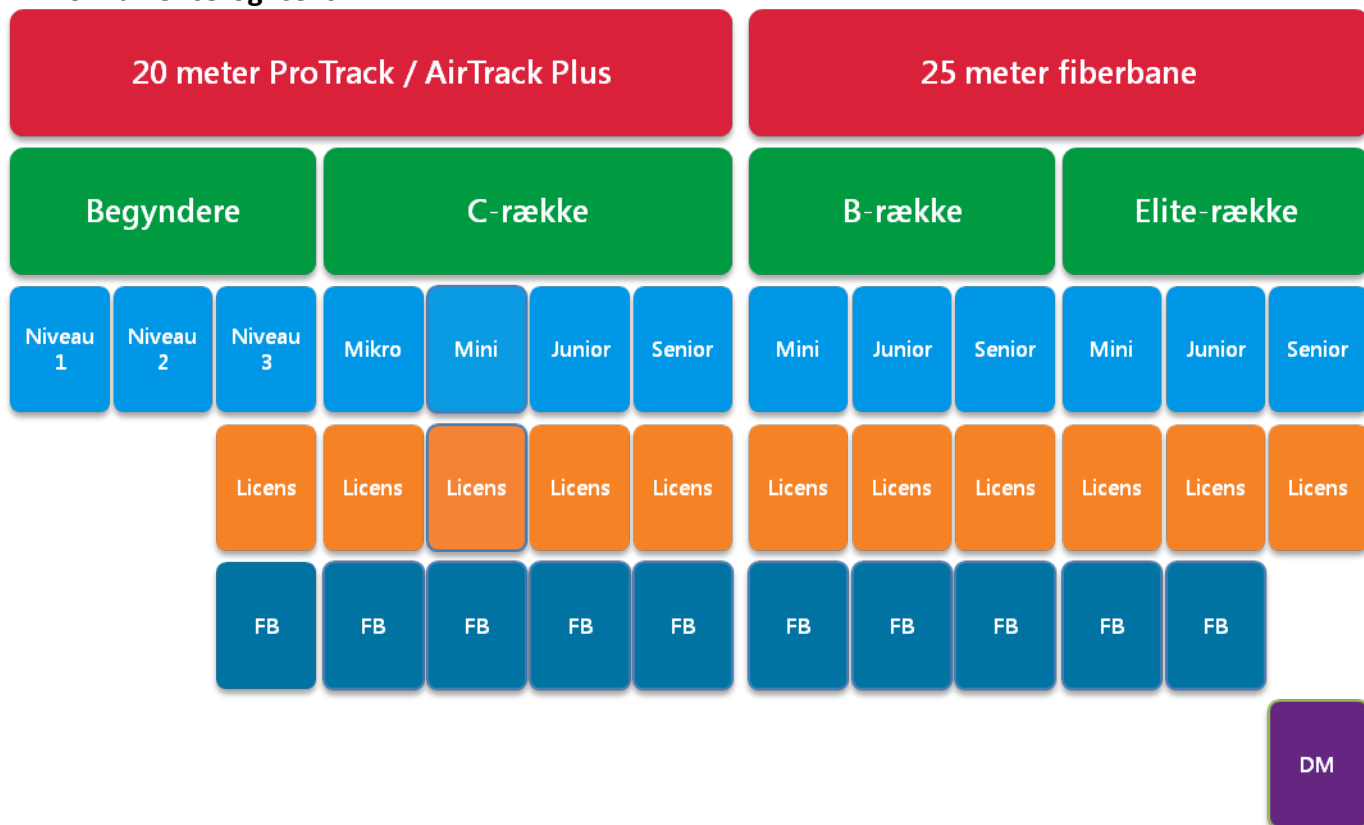
25 meter Fiberbane					
B-række			Elite-række		
Mini	Junior	Senior	Mini	Junior	Senior
10 - 14 år	13 - 18 år	13 - x år	10 - 14 år	13 - 18 år	13 - x år

Gymnastens alder per 31/12, som er gældende.

## 2.6 Øvelseskrav



## 2.7 Konkurrenceroglicens



Note: FB står for Forbundsmesterskab

## **3 Karakter sammensætning og vinder**

### **3.1 Sammensætning**

#### **3.1.1 Pointsum for en øvelse**

Den samlede karakter findes ved sammenlægning af de tre gældende stilkarakterer og en vanskelighedskarakter. Se. pkt. 9 og 10

#### **3.1.2 Ingen vanskelighed i begynderniveaue**

Niveau 1+2 : Op hop efter håndstand rulle er tilladt, omstart i håndstand rulle -0,5, et hop efter rondat er anset, for at vise afsæt, ingen ekstra skridt, op hop eller pauser er tilladt i øvelsen. Ekstra skridt koster 0,1. Begynderrækkerne niveau 1+2 har ingen vanskelighed. Begynderrække 3 har vanskelighed.

### **3.2 Vinderen**

#### **3.2.1– Nationale konkurrencer**

Vinderen er den, som opnår den højeste samlede karakter af finale og indledende.

#### **3.2.2 – Senior DM**

Ved Senior DM starter alle finalister fra 0 (nul).

### **3.3 – Tie Break – indledenderunde**

#### **3.3.1 – Individuel**

I det tilfælde at to eller flere gymnaster ender på samme antal point i indledende runde, bliver deres placering fundet efter følgende princip i nævnte rækkefølge:

1. Gymnasten med den højeste sum af stilkaraktererne for begge øvelser slutter bedst.
2. Gymnasten med den højeste sum af stilkarakteren for anden øvelse slutter bedst

Hvis de stadig ligger ens, vil de slutte på samme plads.

#### **3.3.2 –Hold**

I tilfælde af to eller flere hold ender på samme antal point i indledende runde, bliver deres placering fundet efter følgende princip i nævnte rækkefølge:

1. Holdet med den højeste sum af stilkarakterer for de 3 bedste stilkarakterer i første øvelse og for de 3 bedste stilkarakterer i anden øvelse.
2. Holdet med den højeste sum af stilkarakterer for de 3 bedste stilkarakterer i anden øvelse.

Hvis de stadig ligger ens, vil de slutte på samme plads.

### **3.4 – Tie Break – finalen**

Hvis to gymnaster ender med samme antal point i finalen, vil de også få samme placering. Dvs. at der fx kan være to vindere af et DM!

## 4 Administrative ting

### 4.1 Redskabsregulativ

I begynderrækkerne 1-2-3 og C-rækken konkurreres der på 20m ProTrack eller AirTrack Plus. Tilløbet skal være 6m i form af hårde tilløbskasser.

I B-rækken skal der altid bruges 25 m fiberbane og 1m tilløb på hårde kasser. Alle baner skal være godkendt af tumbling udvalget inden konkurrencen.

Eliterækken skal der altid bruges 25 m fiberbane og **10m** tilløb på hårde kasser. Alle baner skal være godkendt af tumbling udvalget inden konkurrencen.

### 4.2 Tilløb

Følgende tilløb er tilladt i de forskellige rækker:

Begynder 1-2-3 og C rækken:	6m tilløb og 20m bane
B-rækken	1m tilløb og 25m bane
Eliterækken	10 (+ 1 meter) tilløb og 25meter (+/- 0,5 meter) bane

#### 4.2.1 Dispensationer

Der kan dispenseres sådan at baner længere end 20 meter kan benyttes men så skal tilløbet tilsvarende reduceres. Den totale længde på bane + tilløb må maksimalt være 26 meter. For eksempel kan 25 meter pro og 1 meter tilløb tillades.

#### 4.2.2 Se redskabsregulativ punkt 12

### 4.3 Springlister

Niveau3,C, B og elite rækkerne skal aflevere springlister.

Den skal afleveres i henhold til indbydelse til den enkelte konkurrence.

Hvis den ikke er afleveret rettidigt efter indbydelsen, vil det medføre et fradrag på 0,3 point på slutkarakteren.

Er den ikke afleveret ved konkurrencens start, kan man blive diskvalificeret. Det er kampdommeren der tager beslutningen om diskvalifikationen.

### 4.4 Påklædning

#### 4.4.1 Mandlige deltagere

Tætsiddende overdel og tætsiddende shorts.

#### 4.4.2 Kvindelige deltagere

Tætsiddende gymnastikdragt med eller uden ærmer.

##### 4.4.2.1 *Specielle krav til Forbunds- og Danmarksmesterskab*

Ved Forbundsmesterskaberne og Senior Danmarksmesterskaberne må der ikke benyttes shorts for pigerne. (Til Hold DM skal gymnasterne på samme hold bære ens dragter)



#### 4.4.3 Fradrag

Hvis disse krav ikke opfyldes gives et fradrag på 0,3 på slutkarakteren.

#### 4.4.4 Diskvalifikation

Kampdommeren kan i ekstreme tilfælde diskvalificere gymnasten, hvis tøjet hindre en fair bedømmelse.

#### 4.5 Protest muligheder og afklaring

Protester kan kun indgives mod egne karakterer og skal være kampdommeren skriftligt i hænde seneste 10 min. efter karaktererne i pågældende startgruppe er tilgængelige.

Protesten behandles af et panel bestående af kampdommer, en fra tumblingudvalget og en fra den arrangerende forening. Vanskelighedsdommeren kan høres, hvis det skønnes nødvendigt. Kun protest imod vanskeligheden og administrative fradrag er mulig!

### 5 Krav til gennemførelse af konkurrencer

Konkurrencerne skal altid gennemføres i henhold til de krav, som stilles af teknisk udvalg.

Stævnekontrakten for afvikling af konkurrencer kan hentes på [www.dgf.dk](http://www.dgf.dk)

Redskaberne skal klargøres i forhold til redskabsregulativet som findes sidst i reglementet.

#### 5.2 Sekretariat og beregner

Der skal være et tydeligt afmærket sekretariat, hvor alle springlisterne skal afleveres og ændringer skal meddeles. Desuden skal der være en beregner til styring af beregningsprogram.

### 6 Afbrydelse og afslutning af en øvelse

#### 6.1 Afbrydelseaføvelse

En øvelse regnes for afbrudt hvis:

- Banen berøres med andre dele af kroppen end hænder og fødder (Begynderrække 1 og 2 undtaget ved ruller)
- Hvis tumbleren berøres af modtager
- Hvis banen berøres uden for de hvide kantstreger (Gælder kun for B-og eliterækkerne)

##### 6.1.1 Antal godkendte momenter

Det sidste moment som er korrekt udført er det sidste tællende.

Ved alle tilfælde bedømmer kampdommeren, hvor mange momenter, der er godkendt.

## 7 Kropspositioner

### 7.1 Retningslinjer for stilbedømmelsen

- I alle kropspositioner skal fødder og ben være samlet, og fodled/tæer være udstrakte.
- Afhængig af momentet skal kropspositionen enten være sammenbøjet, hoftebøjet eller strakt.
- I dobbelt og trippel rotationer er den laveste kropsposition den gældende.
- I strakt kropsposition skal kroppen være så lige som muligt.
- I sammenbøjet eller hoftebøjet position skal overkroppen være tæt på benene, undtaget i skruefaser hvor en lille afstand er tilladt.
- I sammenbøjet position uden skrue skal hænderne berøre benene under knæet (skinnebenet).
- Armene skal være så strakte og så tæt på kroppen som muligt.

### 7.2 Retningslinjer for vanskelighedsbedømmelsen

Beskrivelser af positioner til vanskeligheds karakteren.

- Strakt position: Vinkelen på hoften skal være over 135° og ben skal være helt strakte
- Hofte position: Vinkelen på hoften skal være mindre end 135° og ben skal være helt strakte
- Sammenbøjet position: Vinkelen på hoften skal være mindre 135° og vinkelen på knæet skal være mindre end 135°

## 8 Gentagelse af momenter

- Reglen om gentagelse af spring gælder kun for Niveau 3, C, B og eliterækken.

Indenfor de 2 øvelser i henholdsvis indledende og finale skal alle andre momenter være forskellige med undtagelser som følger:

### 8.1 – Tilladte gentagelser

De eneste momenter, som må gentages uden begrænsninger: rondat, kraftspring, flik-flak, flyvespring og whipback.

#### 8.1.1 – Forskelligt spring foran

For alle andre momenter gælder, at de kun må gentages, hvis der er forskellige momenter foran. F.eks. må en *lukket dobbeltback* gentages, hvis der er henholdsvis en *flik-flak* og en *whipback* foran.

#### 8.1.2 – Forskellige kropspositioner

Momenterne anses for forskellige, hvis kropspositionerne er forskellige. Henholdsvis sammenbøjet, hoftebøjet eller strakt position. Sammenbøjet og "pucked" position anses for ens. *Har man eksempelvis i en dobbelt rotation markeret en lukket position i første rotation, tæller springet som lukket, selvom resten af rotationen er eks. Strakt*

#### 8.1.3 – Forskellige skruefaser

Ved dobbelt eller trippel rotationer med skrue, anses momenterne for forskellige, hvis skruerne ligger i forskellige faser af rotationerne, eks. full-in og full-out.

### 8.2 – Ikke tilladte gentagelse ved enkeltroterende spring

Enkelte rotationer med skrue anses ikke som forskellige momenter på trods af forskellighed i positioner. Der skelnes ikke imellem whipback med skrue og salto med skrue.

## 9 Stilkarakteren

Stilkarakteren findes ved, at 3 til 5 stildommere bedømmer udførelsen af gymnastens øvelse. De samlede fradrag for hvert godkendt spring, landing og ekstra fradrag trækkes fra rækkens udgangskarakter. Disse fradrag bruges herefter til at beregne den endelige stilkarakter. Stilkarakteren kan beregnes ud fra to godkendte systemer.

### 9.1 Scoringssystemer

#### 9.1.1 Højeste og laveste sorteres fra

Ved denne metode sorteres den højeste og laveste karakter for hele øvelsen fra og derved ender man med de 3 midterste karakterer. Man finder summen af disse 3 midterste karakterer og har hermed stilkarakteren

Eksempel:

- Dommer 1: 9,1
- Dommer 2: 9,0
- Dommer 3: 9,2
- Dommer 4: 8,8 (laveste sorteres fra)
- Dommer 5: 9,4 (højeste – sorteres fra)

Samlet score: 27,3 for stilkarakteren.

#### 9.1.2 Median score

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	Landing	Ekstra	Samlet
Dommer 1	0	0	1	2	0	1	0	2	0,2	0,1	9,1
Dommer 2	0	0	1	2	1	0	0	3	0,2	0,1	9,0
Dommer 3	0	0	1	1	0	1	0	2	0,2	0,1	9,2
Dommer 4	1	0	2	2	0	0	0	4	0,2	0,1	8,8
Dommer 5	1	0	1	1	0	0	0	1	0,2	0,1	9,4
<b>Median</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>

Samlet score:  $9,2 \times 3 = 27,6$  for stilkarakteren

## 9.2 Udgangskarakterer

Hver konkurrence har en given udgangskarakter for stil som følger:

- Begynderrække 1-2-3                    7,0 point
- C-rækken                                    7,0 point
- B-rækken                                    7,0 point
- Eliterækken                                10,0 point

## 9.3 Manglende karakter

Hvis en stildommer af en eller anden grund ikke er i stand til at give sin karakter efter at gymnasten har udført sin øvelse skal den manglende karakter erstattes af gennemsnittet af de andre dommers karakterer.

### 9.3.1 Ufuldstændigt dommerbord

Hvis dommerbordet består af 3 eller 4 stildommere skal der i felterne for 4. og/eller 5. dommer ikke indtastes nogen karakter (heller ikke 0 og/eller 10 som tidligere). Vores stævne software vil automatisk beregne de manglende karakterer.

## 9.4 Stildommerfradrag

### 9.4.1 Stilfradrag

Hvert moment gives 0-0,5 point i fradrag for manglende korrekt kropspose, kontrol, højde og rytme. Der gives kun fradrag for godkendte momenter.

*9.4.1.1 Hvis der i eliterækken udføres mindre end 3 godkendte momenter gives karakteren 0,0 for hele øvelsen.*

*9.4.1.2 Hvis der i begynder, C eller B rækken udføres mindre end 2 godkende momenter gives karakteren 0,0 for hele øvelsen.*

### 9.4.2 Landingsfradrag – gælder for alle rækker.

Ved landing gives yderligere 0-0,3 point i fradrag for ikke at blive stående i opret position i cirka 3 sek. Der kan endvidere gives fradrag, hvis der er vaklen eller der på anden måde ikke vises balance og kontrol.

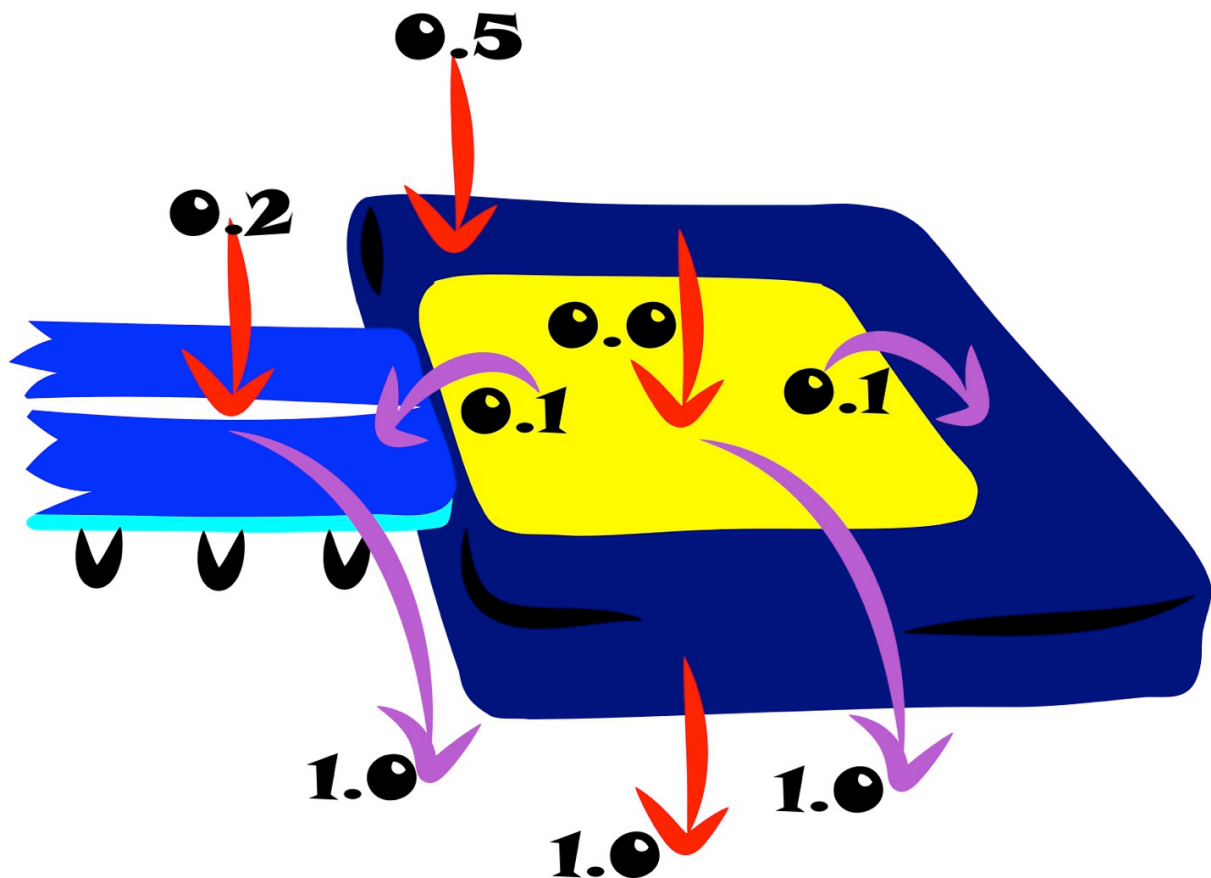
Hvis kamplederen instruere stildommerne i at give et af nedenstående fradrag skal ovenstående fradrag ikke tælles med, men udelukkende det nedenstående fradrag der bliver henvist til

9.4.2.1 *Berøre landingsområde eller bane med hænder efter landing 0,5 point i fradrag*

9.4.2.2 *Berøre landingsområde eller bane med anden del af kroppen 1,0 point i fradrag*

9.4.2.3 *Assistance fra modtager efter landing 1,0 point i fradrag*

9.4.2.4 *Hvis gymnasten berører området uden for landingsområdet eller banen inden han/hun har vist kontrol i landingen i cirka 3 sekunder skal der trækkes 1,0 point i fradrag*



### 9.4.3 Ekstra fradrag

Ekstra fradrag/bemærkninger givet fra kampdommer/vanskelighedsdommer til stildommer. Disse fradrag nedskrives separat men trækkes også fra udgangskaracteren for at finde den endelige karakter.

Der gives kun det højeste ekstra fradrag

- *9.4.3.1 Manglende saltrotation som afsluttende moment i Niveau 3,C, B og eliterækken – 1,0 point i fradrag*

*9.4.3.2 Hvis gymnasten ikke opfylder det krævede antal saltoer eller skruer skal der trækkes 1,0 point i fradrag pr. manglende moment.*

Dette gælder specielt i C rækken for whipback over skulderhøjde, som derved bliver strakte saltoer. Disse skal modtage 1,0 points fradrag pr. hændelse. Det er kampdommeren der skal instruere stildommerne til dette fradrag. C rækken har fokus på korrekte teknik og derfor er dette et fokuspunkt af stor vigtighed.

*Vigtigt: Vanskeligheden for sidste spring skal tælles med, uanset om gymnasten har opfyldt alle krav, med mindre der er et specielt krav til det sidste moment som ikke opfyldes (fx straight/twist hos senior)*

*9.4.3.3 Hvis det afsluttende moment skulle indeholde en skrue, men bliver udført uden vil vanskeligheden ikke tælle med.*

*9.4.3.4 Hvis der udføres flere momenter eller skruer end tilladt skal der trækkes 1,0 point i fradrag pr. ekstra moment eller skrue.*

- *9.4.3.5 Ved landing på banen i Niveau 3,C, B og eliterækken vil der blive trukket 0,2 point i fradrag. Dog undtaget hvis sidste moment sker med modsatrettet rotation og retning.*

*9.4.3.6 Hvis gymnasten ikke påbegynder sit spring inden for 20 sekunder vil der blive givet et fradrag på 0,1 point.*

*9.4.3.7 Hvis en gymnast modtager et tegn fra sin træner eller modtager skal der trækkes 0,3 point i fradrag pr. gentagelse.*

*9.4.3.8 Berøre landingsområdet eller banen efter landing i landingszonen modtager et fradrag på 0,1 point.*

*9.4.3.9 Ved landing direkte udenfor landingsområdet eller banen bliver der trukket 1,0 point i fradrag*

*9.4.3.10 Ved berøring af landingszonen i afsættet til sidste momenter, vil springet ikke blive godkendt.*

**Landingsfradrag****Stilddommer landingsfradrag**

Skridt/balance: max 0,3

-----Eller-----

**JCP landingsfradrag**

Røre med 1 eller 2 hænder 0,5

Landing på knæ, mave, ryg: 1,0

Træde ud på gulvet: 1,0

Træde ud på gulvet inden 3 sek.: 1,0

Modtagning efter landing: 1,0

*JCP landingsfradrag annullere stildommernes landingsfradrag.**Under ingen omstændigheder må landingsfradrag overstige 1,0 pt.***JCP fradrag (Additional)**

Ikke påbegyndt øvelse efter 20 sek.: 0,1

Landing uden for landingszonen: 0,5

Træde ud af landingszone: 0,1

Landing på bane: 0,2

Manglende/for mange, momenter/skrue: 1,0

Tegn fra sin træner eller modtager: 0,3

*Afsluttende moment skulle indeholde en skrue, men bliver ikke udført, vil vanskeligheden ikke tælle.*

## 10 Vanskelighed

### 10.1 Samlet vanskelighed

Den samlede vanskelighed er beregnet ved sammenlægningen af vanskeligheden for hvert enkelt moment, som følger nedenstående regler. Dette ved henholdsvis 5 og 8 momenter. Vanskelighedskarakteren er uden maksimum.

#### 10.1.1 Kun momenter som afslutter på fødderne vil blive talt med

#### 10.1.2 Møllelevending har ingen værdi

#### 10.1.3 Flick-flak, rondat og kraftspring giver 0,2 point

#### 10.1.4 Whipback (lav strakt tempo salto) giver 0,3 point

#### 10.1.5 Hver salto (360°) giver 0,5 point

#### 10.1.6 Enkeltroterende saltoer

Hvis de udføres i hofte- eller strakt position uden skrue gives der 0,1 point i bonus

#### 10.1.7 Tillæg for skruer

I enkelt salto med skrue gives følgende tillæg for skruerne

- hver ½ skrue fra 0 til og med 1 (360°) giver 0,1 (ganget med antallet af ½skrue)
- hver ½ skrue fra 1 til og med 2 (720°) giver 0,2 (ganget med antallet af ½skrue)
- hver ½ skrue fra 2 til og med 3 (1080°) giver 0,3 (ganget med antallet af ½skrue)
- hver ½ skrue fra 3 til og med 4 (1440°) giver 0,4 (ganget med antallet af ½skrue)

*Eksempel:*

Enkelt roterende salto med trippelskrue:

Salto	0,5 point
<del>Strakt salto</del>	<del>0,1 point</del> <i>ikke tillæg for kropspostion i enkelt salto</i>
Først skrue 0,1 point x 2 =	0,2 point
Anden skrue 0,2 point x 2 =	0,4 point
Tredje skrue 0,3 point x 2 =	0,6 point
<b>Samlet</b>	<b><u>1,7 point</u></b>

#### 10.1.8 Dobbelt og trippelroterende saltoer

##### 10.1.8.1 Hofte bonus

Dobbeltroterende spring i hoftebøj position vil få en bonus på 0,1 point

Trippelroterende spring i hoftebøj position vil få en bonus på 0,2 point

##### 10.1.8.2 Strakt bonus

Dobbeltroterende spring i strakt position vil få en bonus på 0,2 point

Trippelroterende spring i strakt position vil få en bonus på 0,4 point



### 10.1.8.3 Dobbelt salto beregning

I dobbeltroterende spring bliver værdien af hvert element inklusiv skrue og bonus for kropspostion fordoblet.

Eksempel:

Strakt fullfull:

- Første salto	0,5	0,5 point
- Anden salto	0,5	0,5 point
- Første skrue	0,1 x 2	0,2 point
- Anden skrue	0,2 x 2	0,4 point
- Strakt bonus	0,2	0,2 point
- Samlet		1,8 point
- <b>Samlet x 2</b>		<b>3,6 point</b>

### 10.1.8.4 Trippel salto beregning

I trippelroterende spring bliver værdien af hvert element inklusiv skrue og bonus for kropspostion tredoblet

Eksempel:

Trippel hofte

- Første salto	0,5	0,5 point
- Anden salto	0,5	0,5 point
- Tredje salto	0,5	0,5 point
- Hofte bonus	0,2	0,2 point
- Samlet		1,7 point
- <b>Samlet x 3</b>		<b>5,1 point</b>

## 10.2 Symboler

For at beskrive de forskellige momenter på en simpel måde er følgende symboler brugt

Symbol	Bruges for
-	salto uden skrue
<b>1</b>	salto med ½ skrue
<b>2</b>	salto med 2 halve skrue
.	til at betegne om det er forlæns eller baglæns rotation
<b>O</b>	position lukket
<	position hoftebøjet
/	position strakt
<b>.1</b>	eks. forlæns salto med ½ skrue (barani)
<b>1.</b>	eks. baglæns salto med ½ skrue

## 10.3 Vanskelighedstabel

Rondat	(	0,2
Kraftspring	.f	0,2
flik-flak	f	0,2
Whipback	^	0,3
sammenbøjet baglæns salto	- o	0,5

hofte baglæns salto	- <	0,6
strakt baglæns salto	- /	0,6
sammenbøjet forlæns salto	. - o	0,5
hofte forlæns salto	. - <	0,6
strakt forlæns salto	. - /	0,6
Barani	.1	0,6
forlæns salto med 1 skrue	.2	0,7
forlæns salto med 1 1/2 skrue	.3	0,9
baglæns salto med 1/2 skrue	1.	0,6
baglæns salto med 1 skrue	2.	0,7
baglæns salto med 1 1/2 skrue	3.	0,9
baglæns salto med 2 skrue	4.	1,1
baglæns salto med 2 1/2 skrue	5.	1,4
baglæns salto med 3 skrue	6.	1,7
baglæns salto med 3 1/2 skrue	7.	2,1
baglæns salto med 4 skrue	8.	2,5
dobbelt baglæns sammenbøjet	-- o	2,0
dobbelt baglæns hoftebøjet	-- <	2,2
dobbelt baglæns strakt	-- /	2,4
dobbelt forlæns sammenbøjet	. -- o	2,0
dobbelt forlæns hoftebøjet	. -- <	2,2
dobbelt baglæns med 1/2 skrue i første salto sammenbøjet	1 - o	2,2
dobbelt baglæns med 1/2 skrue i første salto hoftebøjet	1 - <	2,4
dobbelt baglæns med 1/2 skrue i anden salto strakt	- 1 /	2,6
dobbelt forlæns med 1/2 skrue i anden salto sammenbøjet	. - 1 o	2,2
dobbelt forlæns med 1/2 skrue i anden salto hoftebøjet	. - 1 <	2,4
dobbelt baglæns med 1 skrue i første salto sammenbøjet	2 - o	2,4
dobbelt baglæns med 1 skrue i første salto hoftebøjet	2 - <	2,6
dobbelt baglæns med 1 skrue i første salto strakt	2 - /	2,8
dobbelt baglæns med 1 skrue i anden salto sammenbøjet	- 2 o	2,4
dobbelt baglæns med 1 skrue i anden salto hoftebøjet	- 2 <	2,6
dobbelt baglæns med 1 skrue i anden salto strakt	- 2 /	2,8
dobbelt baglæns med 1 skrue i begge saltoer sammenbøjet	2 2 o	3,2
dobbelt baglæns med 1 skrue i begge saltoer strakt	2 2 /	3,6
dobbelt baglæns med 1 skrue i første salto og 1,5 skrue i anden salto lukket	2 3 o	3,8
dobbelt baglæns med 1 skrue i første salto og 1,5 skrue i anden salto strakt	2 3 /	4,2
dobbelt baglæns med 1 skrue i første og 2 i anden salto sammenbøjet	2 4 o	4,4
dobbelt baglæns med 1 skrue i første og 2 i anden salto strakt	2 4 /	4,8
dobbelt baglæns med 2 skrue i første og 2 i anden salto strakt	4 4 /	6,4
trippel baglæns salto sammenbøjet	--- o	4,5
trippel baglæns salto hoftebøjet	--- <	5,1
trippel baglæns salto med 1 skrue i første salto sammenbøjet	2 -- o	6,3
trippel baglæns salto med 1 skrue i første salto hoftebøjet	2 -- <	6,9

#### 10.4 Udregning af øvelse

Eksempler på forskellige udregninger af øvelser:

Eks. på en øvelse som opfylder mini og junior krav

Øvelse	(	f	^	^	^	^	f	2.	Sum Vanskelighed
--------	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

Vanskelighed	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,7	2,5
--------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Øvelse	(	2.	2.	^	2.	^	f	4	Sum Vanskelighed
Vanskelighed	0,2	0,7	0,7	0,3	0,7	0,3	0,2	1,1	4,2

Bemærk at der ikke er fejl ved gentagelserne af 2/ idet det er 4 forskellige moment-sammensætninger.

F	2/
(	2/
2/	2/
^	2/

Eks. på en øvelse som opfylder kravet til senior elite om en "salto øvelse" (straightpass) og en "skrue øvelse" (twist pass)

Straightpass:

Øvelse	(	f	--/	^	--<	^	f	--<	Sum Vanskelighed
Vanskelighed	0,2	0,2	2,4	0,3	2,2	0,3	0,2	2,2	8,0

Twist pass:

Øvelse	(	^	22o	^	^	^	f	22o	Sum Vanskelighed
Vanskelighed	0,2	0,3	3,2	0,3	0,3	0,3	0,2	3,2	8,0

## 10.5 Fradrag på vanskeligheden

### 10.5.1 Gentagelse af moment

Ved gentagelse af moment, som ikke opfylder krav i pkt. 8, gives ikke vanskelighedskarakter for momentet, men der trækkes stadig stilfradrag.

### 10.5.2 Specielt for salto øvelsen (straightpass)

Hvis der bliver udført et spring med mere end ½ skrue, vil vanskeligheden for elementet ikke tælle, men der trækkes stadig stilfradrag.

## 11 Vejledende guide for stilbedømmelse

### 11.1

#### Kropspositioner

Fradrags	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>Hoftebøjet</b>						
Overkroppens position Momenter uden skruet						
Overkroppens position Momenter med skruet						
Placering af hænder						

Fradrags	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>Sammenbøjet</b>						
Overkroppens position Momenter uden skruet						
Overkroppens position Momenter med skruet						
Spredning af knæ						
Placering af hænder						

<b>Strakt position</b>						
Kropsposition Saltoer med og uden skruet						

Fradrag	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

<b>BEN</b>						
Bøjning af ben						
Position af ben (1)						
Position af ben (2)						

<b>Fødder</b>						
Fodposition						

Fradrag	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

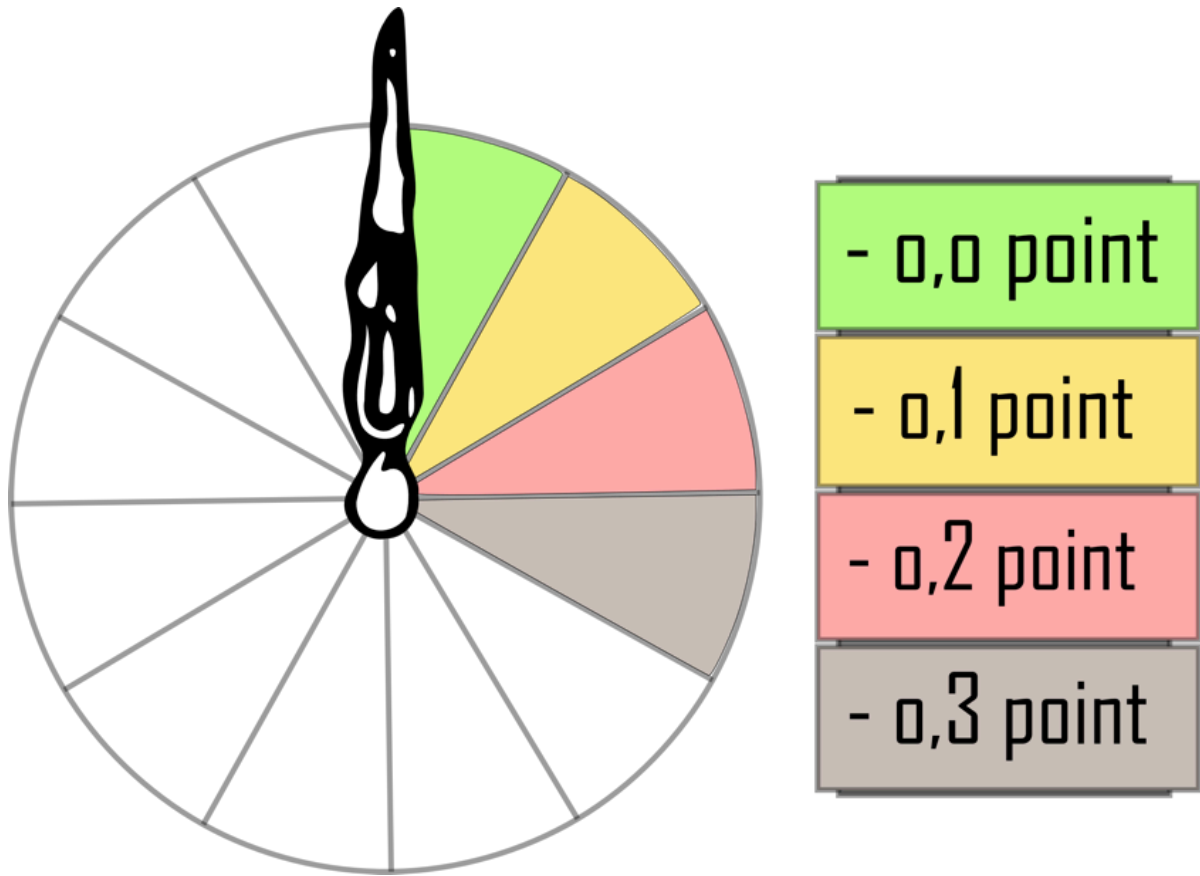
<b>Arme</b>						
Bøjning af arm						
Armposition						

<b>Hoved</b>						
Hovedposition						

### 11.2 Udretning af spring

Herunder er en visuel model, der viser, hvordan der skal gives fradrag for udretning.

Dette gælder kun for enkelt og dobbelt rotationer i sammenbøjet og hoftebøjet position.



## 12 Redskabsregulativ

I forbindelse med afholdelse af nationale Power Tumbling konkurrencer i Danmark gælder følgende regler:

### 12.1 Fiberbane

Fiberbanen skal være 25 m (+/- ½ m) meter lang og 2 meter bred.

Fiberbanen skal være opbygget af fiberrør på tværs af springretningen. Ovenpå placeres 2 overlægsmåtter.

Hele fiberbanen skal være synlig fra dommerbordet

### 12.2 Tilløbsbane til fiberbanen

Tilløbsbanen skal være i niveau med fiberbanen og skal være 10 meter + 1 meter lang og min. 1 meter bred.

Der skal være så meget synligt af tilløbsbanen, at man fra dommerbordet har mulighed for at se de spring, der evt. startes på tilløbsbanen. (ca. 3-4 meter)

### 12.3 Landingsområde

Landingsområdet skal bestå af nedspringsmåtter i niveau med banen på min 3 x 6 meter.

En landingszone på 2 x 4 meter skal være tydeligt markeret i forlængelse af fiberbanens slutning.

Hele landingsområdet skal være synligt fra dommerbordet.

### 12.4 Airtrack Pro

Længden skal være mindst 20 meter og sammen med tilløbet skal det være 26 meter

Bredden af proen skal være 2,8 meter

Luftrykket på AirtrackPro'en skal være 70-75 milibar

### 12.5 Hallen

Hallen skal være mindst 5 meter høj.

Temperaturen bør ikke være under 20° C.

Bør heller ikke være over 28° C.

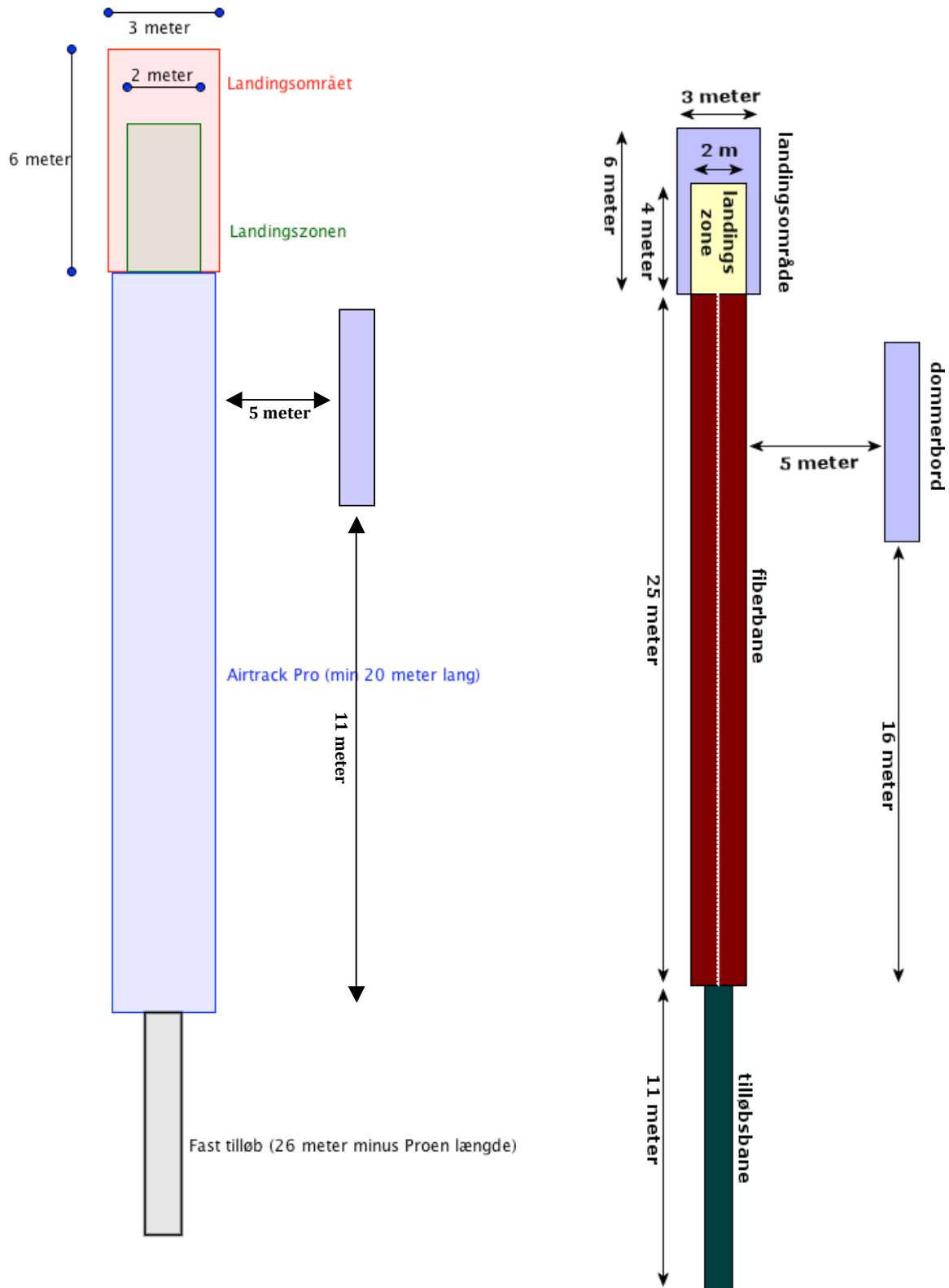
### 12.6 Dommerbord

Dommerbordet skal være placeret 16 meter fra fiberbanens start og med frit udsyn til fiberbanen og landingsområdet.

Dommerbordet skal have plads til 11 personer og en computer.

### 12.7 Springbræt

Der skal være et springbræt til stede ved konkurrencen.





## **13 Dommerkrav**

Regler for at man som klub kan deltage i en Power tumbling konkurrence.  
Fra sæson 2009 og frem er det klubberne, som skal stille med en dommer for at kunne deltage i konkurrencerne! Tilmelding af dommere skal foregå på DGF's hjemmeside.

### **13.1 Antal dommere**

#### **13.1.1 4 springere eller mindre**

En klub, som deltager med 4 springere eller mindre, behøver ikke at stille med en dommer.

#### **13.1.2 5-14 springere**

En klub, som deltager med mere end 5 springere, skal stille med en dommer.

#### **13.1.3 15-24 springere**

En klub, som deltager med 15 springere eller flere, skal stille med to dommere.

#### **13.1.4 Mere end 24 springere**

En klub, som deltager med 25 springere eller flere, skal stille med tre dommere.

#### **13.1.5 Fritagelse**

Første sæson en ny forening deltager, er de fritaget for ovennævnte.

#### **13.1.6 Dommere**

*13.1.6.1 Navnene på dommerne skal senest angives ved tilmeldingsfristens udløb.*

*13.1.6.2 Dommeren skal kunne dømme alle rækker*

*13.1.6.3 Dommertjansen kan deles mellem to dommere*

*13.1.6.4 Udgiften til kørsel for dommere afholdes selv af klubberne*

*13.1.6.5 Dommerne skal have bestået dommerkurset og dømme ved min. 2 konkurrencer per sæson.*

### **13.2 Manglende dommer**

#### **13.2.1 Klubben kan ikke skaffe dommer**

Hvis en klub ikke stiller med det krævede antal dommere skal der betales 1000 kr. pr. dommer til DGF, som derefter vil skaffe det nødvendige antal dommere til stævnet.

#### **13.2.2 Afbud eller sygdom**

Ved afbud/sygdom skal klubben selv skaffe en ny ellers træder §13.2.1.

### **13.3 Det Danske mesterskab**

Senior DM bliver dommerbordet udpeget af teknisk udvalg, som også betaler deres transport.