

Nationalt Reglement

Dansk Udviklings Plan

2017 - 2020

Par: Dame/pige par - Dreng/mens par - Mix par

Grupper: Trio/Dame gruppe

Senest opdateret: 16.11.2016

Danske Nationale regler/indhold til rutinen			
Regler for deltagelse gælder som ved det internationale reglement. Se Appendix 4. (Dog gives der IKKE CJP fradrag for højdeforskel)			
Par - Grupper		Regler	
Indhold - Restriktioner - Obligatorisk	DK 1 - DK2	1	Par og grupper skal præsentere en kombineret rutine og skal opfylde følgende krav: a) Rutine skal bestå af 6 acrobatiske momenter og skal vælges fra række A-B-C-D-E-F. b) Rutine skal bestå af 4 individuelle momenter og skal vælges fra række G-H-I-J.
		2	Top må ikke arbejde på hoved af bund i par
		3	Frdrag på 1.0 point for hvert manglende Acrobatiske moment eller individuelle momenter Øvrige fradrag tages som i "Internationalt Reglement - Code of Points 2017-2020".
		4	Aldersgrænse på max. 14 år for kategorien DK1 og max. 16 år for kategorien DK2. Frdrag på 2.0 point for par og grupper uden for aldersgrænse
		5	Hver udøver kan kun deltage i en disciplin og kategori
		6	Et par eller en trio som har fuldført/konkurreret i en valgt kategori kan ikke deltage i en lavere kategori med mindre partnerskabet har ændret sig.
		7	Rutinens længde må ikke overstige 2min, der er ikke nogen minimums længde.
	DK 3	1	Par og grupper skal præsentere en kombineret rutine og skal opfylde følgende krav: a) For <u>par</u> skal rutinen indeholde: * 2 balance momenter valgt i rækken I-II-III eller IV svarende til krav fra "Compulsory Elements Table of the FIG World Age Group Competition 11-16" (se bilag 1,2 og 3). og * 1 balance moment valgt i "FIG Tables of Difficulty 2017-2020". (Valgfrit moment må ikke være momenter fra tabellen i bilag 1-4.) b) For <u>grupper</u> skal rutinen indeholde: * 1 balance moment valgt fra en af rækkerne I-II eller III svarende til krav fra "Compulsory Elements Table of the FIG World Age Group Competition 11-16" (se bilag 4)., og * 1 balance moment valgt i "FIG Tables of Difficulty 2017-2020 (Valgfrit moment må ikke være momenter fra tabellen i bilag 1-4.)
		2	* 2 tempo momenter valgt fra række I-II-III eller IV svarende til krav i "Compulsory Elements Table of the FIG World Age Group Competition 11-16" (se bilag 1,2 og 3), og * 1 tempo moment fra "FIG Tables of Difficulty 2017-2020 (Valgfrit moment må ikke være momenter fra tabellen i bilag 1-4.)
		3	* 2 forskellige individuelle momenter fra Cat.1 of the " FIG Tables of Difficulty 2017-2020" * 2 forskellige individuelle momenter fra Cat.2 of the "FIG Tables of Difficulty 2017-2020" En salto er ikke et krav. Og der kræves ingen fritstående håndstand
		4	Rutinens længde må ikke overstige 2min, der er ikke nogen minimums længde.
	Variationer	1	Fra vugge er der fri startposition (mave/ryg)
		2	Der er fri position i de 2 hold-balance bird/backbird
		3	Ved håndstand: fri retning (ansigt mod/væk fra makker) også fri ben position
4		Katete: Det er ikke tilladt at have bøjede ben - ellers fri ben position	
5		Det er den første kvarte rotation af saltoen der er afgørende for om den er lukket/hoftebøjet/stragt. Retning af rotation (forlæns (F), baglæns (B)) er fri, hvis ikke det er markeret i tegning.	
6		Alle top positioner i DK2 pige gruppe er fri der hvor der er en markering med 2 pile på tegning.	
Rutineskemaet	DK 1 - DK2	1	Rutineskemaet afleveres med en cirkel omkring det ønskede moment (10 momenter)
		2	Sværhedsgraden udregnes ved sammentælling af A : total værdien af acrobatiske momenter og B : total værdien af de 4 individuelle momenter (totalen af alle individuelle momenter skal deles med antal gymnaster. D-scorer findes i tabellen (bilag 5)
		3	final score beregnes således: E Score (Execution) + A Score (Artistry) + D Score (Difficulty) = Total Score - fradrag = Final Score
	DK 3	1	Der skal bruges FIG Tariff Sheet
		2	Sværhedsgraden udregnes ved sammentælling af alle obligatoriske momenter. Der gives ingen værdi for valgfrie- og individuelle momenter. D-scorer findes i tabgellen (bilag 5)

DK 1		Par			Max. 14 år i konkurrenceåret		
Balance momenter 3"	A						
	Nr. + V	A1 0,1	A2 0,1	A3 0,3	A4 0,3	A5 0,5	A6 0,5
	B						
	Nr. + V	B1 0,1	B2 0,1	B3 0,3	B4 0,3	B5 0,5	B5 0,5
	C						
	Nr. + V	C1 0,1	C2 0,1	C3 0,3	C4 0,3	C5 0,5	C6 0,5
Tempo momenter	D	0/4	1/4	0/4	1/4	0/4-180°	1/4-180°
	Nr. + V	D1 0,1	D2 0,1	D3 0,3	D4 0,3	D5 0,5	D6 0,5
	E	0/4	0/4	0/4-180°	0/4	0/4-360°	0/4-180°
	Nr. + V	E1 0,1	E2 0,1	E3 0,3	E4 0,3	E5 0,5	E6 0,5
	F			0/4	1/4	0/4-180°	1/4-180°
	Nr. + V	F1 0,1	F2 0,1	F3 0,3	F4 0,3	F5 0,5	F6 0,5
Individuel Hold	G	Vinglas/Hovedstand/Brytstand/Tigerhåndstand			Håndstand til split-/spagat-Håndstand 180 drejning		Katete
	Nr. + V	G1 0,1			G3 0,3		G5 0,5
Individuel Flexibilitet	H	Bro/Japaner/Japaner med samlede ben			Split eller spagat/håndstand til bro		Forl. Walkover/ Siddende bagl. Walkover
	Nr. + V	H1 0,1			H3 0,3		H5 0,5
Individuel Agiliti	I	Forl. Rulle			En arms mølle/flyverulle		Forl. Rulle til håndstand m/ stragte samlede ben
	Nr. + V	I1 0,1			I3 0,3		I5 0,5
Individuel Tumbling/spring	J	Mølle chasse mølle			Mølle chasse rondat		Rondat + 180 skrue mølle
	Nr. + V	J1 0,1			J3 0,3		J5 0,5

DK 2		Par			Max. 16 år i konkurrenceåret			
3"	Balance momenter	A					Stem	
		Nr. + V	A1 0,1	A2 0,1	A3 0,3	A4 0,3	A5 0,5	A6 0,5
		B						
		Nr. + V	B1 0,1	B2 0,1	B3 0,3	B4 0,3	B5 0,5	B5 0,5
Tempo momenter	D	0/4	1/4-360°	180°	0/4	Fri start position	4/4 B	
		Nr. + V	D1 0,1	D2 0,1	D3 0,3	D4 0,3	D5 0,5	D6 0,5
		E	0/4	4/4	1/4	2/4	Fri start position	4/4 F
		Nr. + V	E1 0,1	E2 0,1	E3 0,3	E4 0,3	E5 0,5	E6 0,5
Indivuel Hold	F	0/4	1/4	2/4	2/4-180°	2/4	3/4 +	
		Nr. + V	F1 0,1	F2 0,1	F3 0,3	F4 0,3	F5 0,5	F6 0,5
		G						
		Nr. + V	G1 0,1	G1 0,1	G3 0,3	G3 0,3	G5 0,5	G5 0,5
Indivuel Flexibilitet	H							
		Nr. + V	H1 0,1	H1 0,1	H3 0,3	H3 0,3	H5 0,5	H5 0,5
		I						
		Nr. + V	I1 0,1	I1 0,1	I3 0,3	I3 0,3	I5 0,5	I5 0,5
Indivuel Tumbling/spring	J							
		Nr. + V	J1 0,1	J1 0,1	J3 0,3	J3 0,3	J5 0,5	J5 0,5
		K						
		Nr. + V	K1 0,1	K1 0,1	K3 0,3	K3 0,3	K5 0,5	K5 0,5

DK 3		Par	Ingen aldersbegrænsning
Balance momenter 3"	A	Der skal vælges 2 obligatoriske momenter , i rækkern I - II - III eller IV fra tabellen med obligatoriske momenter - se bilag 1-3	
	B	1 valgfrit moment (min. Værdi 1 og max. værdi 9) fra "Fig Tables of Difficulty 2017-2020"	
Tempo momenter	C	Der skal vælges 2 obligatoriske momenter , i rækkern I - II - III eller IV fra tabellen med obligatoriske momenter - se bilag 1-3	
	D	1 valgfrit moment (min. Værdi 1 og max 14) fra "Fig Tables of Difficulty 2017-2020"	
Individuelle momenter	E	2 forskellige individuelle momenter fra cat. 1 (hold/styrke/flexibilitet/agility) fra "Fig Tables of Difficulty 2017-2020"	
	F	2 forskellige individuelle momenter fra cat. 2 (tymbling/spring) fra "Fig Tables of Difficulty 2017-2020" <i>Der kræves IKKE en salto</i>	

DK 1		Gruppe Gruppe/Trio			Max. 14 år i konkurrenceåret		
Balance momenter 3"	A						
	Nr. + V	A1 0,1	A2 0,1	A3 0,3	A4 0,3	A5 0,5	A6 0,5
	B						
	Nr. + V	B1 0,1	B2 0,1	B3 0,3	B4 0,3	B5 0,5	B5 0,5
	C						
	Nr. + V	C1 0,1	C2 0,1	C3 0,3	C4 0,3	C5 0,5	C6 0,5
Tempo momenter	D						
	Nr. + V	D1 0,1	D2 0,1	D3 0,3	D4 0,3	D5 0,5	D6 0,5
	E						
	Nr. + V	E1 0,1	E2 0,1	E3 0,3	E4 0,3	E5 0,5	E6 0,5
	F						
	Nr. + V	F1 0,1	F2 0,1	F3 0,3	F4 0,3	F5 0,5	F6 0,5
Indivuel Hold	G						
	Nr. + V	G1 0,1	G3 0,3			G5 0,5	
Indivuel Flexibilitet	H						
	Nr. + V	H1 0,1	H3 0,3			H5 0,5	
Indivule Agiliti	I						
	Nr. + V	I1 0,1	I3 0,3			I5 0,5	
Indivuel Tumbling/spring	J						
	Nr. + V	J1 0,1	J3 0,3			J5 0,5	



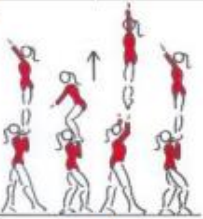




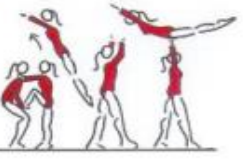



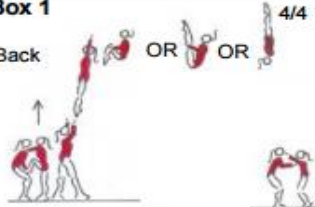
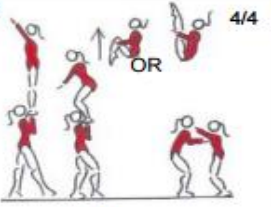

DK 2		Pige gruppe/Trio			Max. 16 år i konkurrenceåret			
Balance momenter 3"	A							
	Nr. + V	A1 0,1	A2 0,1	A3 0,3	A4 0,3	A5 0,5	A6 0,5	
	B							
	Nr. + V	B1 0,1		B3 0,3		B5 0,5		
	C							
	Nr. + V	C1 0,1	C2 0,1	C3 0,3	C4 0,3	C5 0,5	C6 0,5	
Tempo momenter	D							
	Nr. + V	D1 0,1	D2 0,1	D3 0,3	D4 0,3	D5 0,5	D6 0,5	
	E					Fri start position (Undtaget skub under numse) +		
	Nr. + V	E1 0,1	E2 0,1	E3 0,3	E4 0,3	E5 0,5		
	F					Fri start		
	Nr. + V	F1 0,1	F2 0,1	F3 0,3	F4 0,3	F5 0,5	F6 0,5	
Individuel Hold	G							
	Nr. + V	G1 0,1		G3 0,3	G5 0,5			
Individuel Flexibilitet	H							
	Nr. + V	H1 0,1		H3 0,3	H5 0,5			
Individuel Agiliti	I							
	Nr. + V	I1 0,1		I3 0,3	I5 0,5			
Individuel Tumbling/sprin	J							
	Nr. + V	J1 0,1		J3 0,3	J5 0,5			

DK 3		Pige gruppe/Trio	Ingen aldersbegrænsning
Balance momenter 3"	A	Der skal vælges 1 obligatoriske moment , i rækken I - II eller III fra tabellen med obligatoriske momenter - se bilag 4	
	B	1 valgfrit moment (minimum værdi 4 og max. værdi 16) fra "Fig Tabela of Difficulty 2017-2020"	
Tempo momenter	C	Der skal vælges 2 obligatoriske momenter , i rækken I - II - III eller IV fra tabellen med obligatoriske momenter - se bilag 4	
	D	1 valgfrit moment (minimum værdi 1 og max. værdi 14) fra "Fig Tabela of Difficulty 2017-2020"	
Individuelle momenter	E	2 forskellige individuelle momenter fra cat. 1 (hold/styrke/flexibilitet/agility) fra "Fig Tabela of Difficulty 2017-2020"	
	F	2 forskellige individuelle momenter fra cat. 2 (tybling/spring) fra "Fig Tabela of Difficulty 2017-2020" <u>Der kræves IKKE en salto</u>	



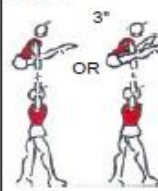
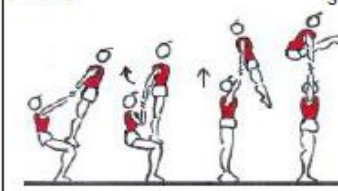





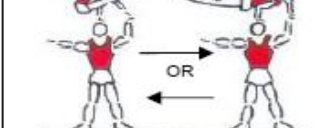
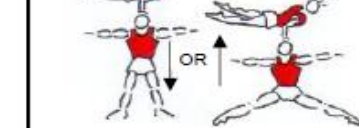
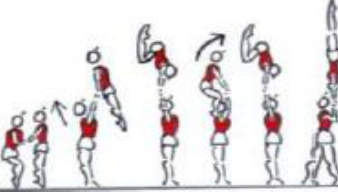
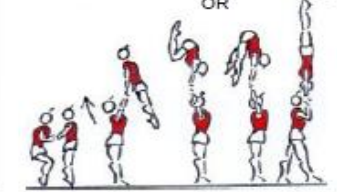
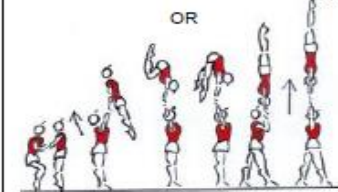

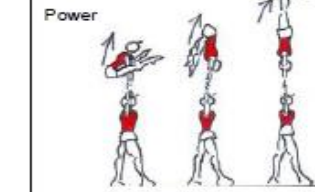
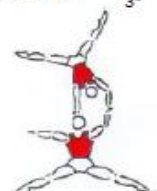
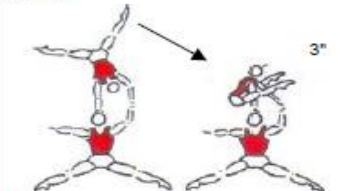
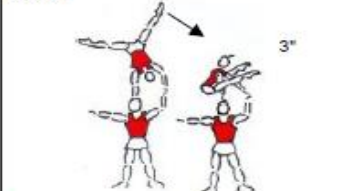
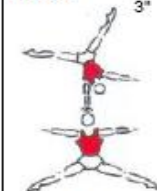
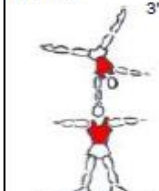
Bilag 1 - Balance - Pige Par

AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE						WOMEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 ^{3"} 	Box 2 ^{3"} 	Box 3 ^{3"} 	Box 4 ^{3"} 	Box 5 ^{3"} 	Box 6 ^{3"} 			2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9
VALUE	-	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2			
ROW II	Box 1 ^{3"} 	Box 2 ^{3"} 	Box 3 ^{3"} 	Box 4 ^{3"} 	Box 5 ^{3"} 				
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2				
ROW III	Box 1 ^{3"} 	Box 2 ^{3"} 	Box 3 ^{3"} 	Box 4 ^{3"} Power 	Box 5 ^{3"} Power 	Box 6 ^{3"} Power 	Box 7 ^{3"} Power 		
VALUE	-	-	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3		
ROW IV	Box 1 ^{3"} 	Box 2 ^{3"} 	Box 3 ^{3"} 	Box 4 ^{3"} 	Box 5 ^{3"} 				
VALUE	-	0.1	0.2	0.2	0.2				





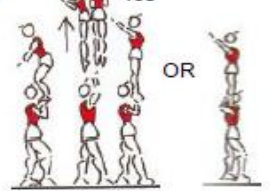
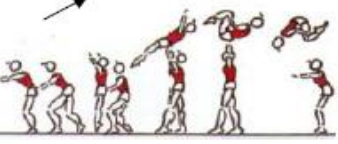



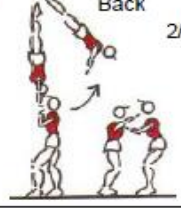
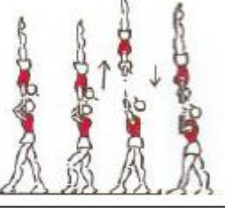


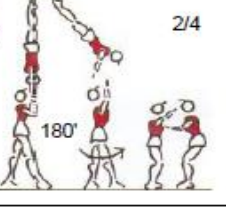
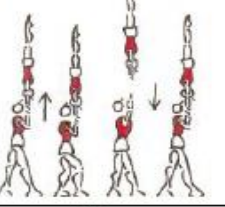
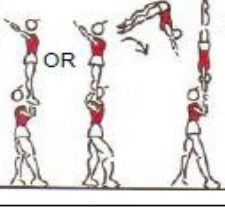
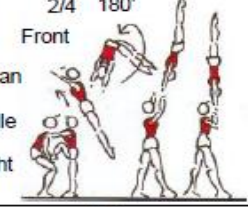
Bilag 1 - Tempo - Pige Par

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				WOMEN'S PAIR
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 			2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14
VALUE	-	0.1	0.2			
ROW II	Box 1 Back 1/4 	Box 2 Back 4/4 	Box 3 Back OR 4/4 	Box 4 Back 4/4 		
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.3		
ROW III	Box 1 Front 1/4 	Box 2 Front 2/4 	Box 3 1/4 OR 180' 	Box 4 3/4 Front Legs can be straddle or straight 		
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.3		
ROW IV	Box 1 Back OR OR 4/4 	Box 2 Back OR 4/4 	Box 3 Back 4/4 			
VALUE	0.2	0.2	0.3			


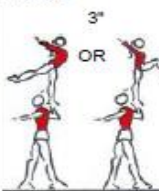
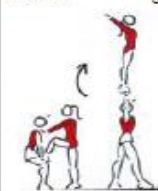
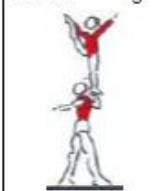
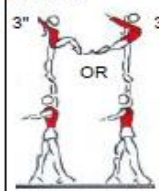
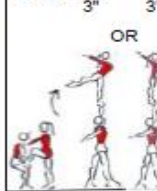
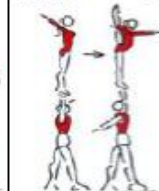
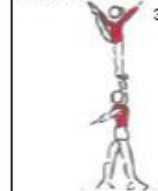

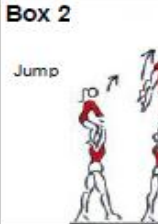
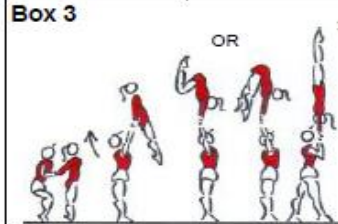
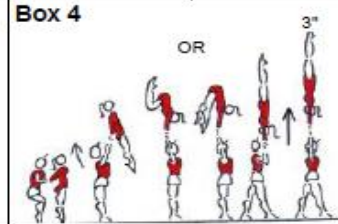


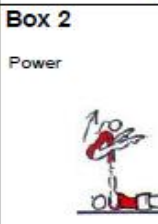
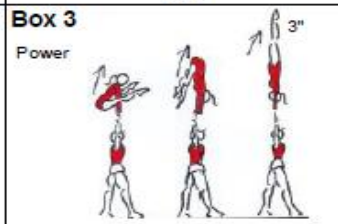
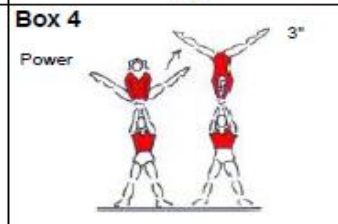


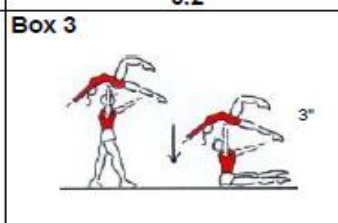
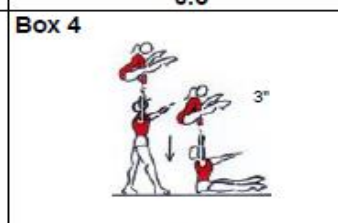
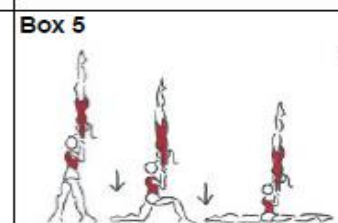
Bilag 2 - balance - Drenge Par

AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE					MEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 3" 	Box 2 3" 	Box 3 3" 	Box 4 3" 		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> 2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9 </div>		
	VALUE	-	0.1	0.1	0.2			
ROW II	Box 1 3" 	Box 2 3" 	Box 3 3" 	Box 4 3" 	Box 5 3" 	Box 6 3" 	Box 7 3" 	
	VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3
ROW III	Box 1 3" 	Box 2 3" 	Box 3 3" 	Box 4 3" 	Box 5 3" 			
	VALUE	-	0.1	0.2	0.2	0.3		
ROW IV	Box 1 3" 	Box 2 3" 	Box 3 3" 	Box 4 3" 	Box 5 3" 			
	VALUE	-	0.1	0.2	0.3	0.3		

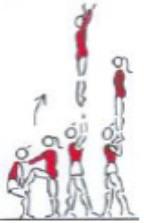



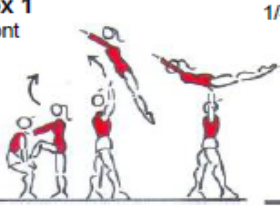



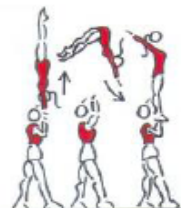
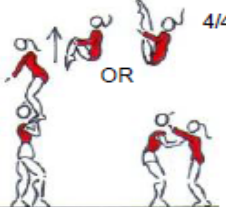
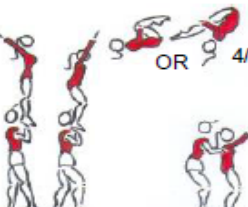
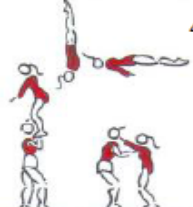
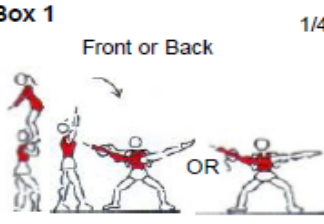

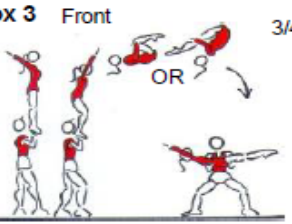
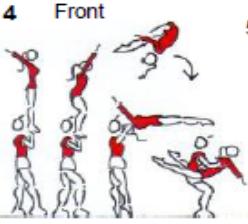

Bilag 2 - Tempo - Drenge Par

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				MEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14	
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2		
ROW II	Box 1 Back 4/4 	Box 2 Back 4/4 	Box 3 Back 4/4 	Box 4 Back 4/4 	Support of men's landing is obligatory		
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.2			
ROW III	Box 1 Back 2/4 	Box 2 	Box 3 Front 2/4 	Box 4 Back 2/4 			
VALUE	-	0.1	0.2	0.3			
ROW IV	Box 1 Back 2/4 180° 	Box 2 	Box 3 Front 2/4 OR 	Box 4 2/4 180° Front Legs can be straddle or straight 			
VALUE	-	0.1	0.2	0.3			





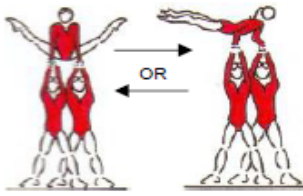
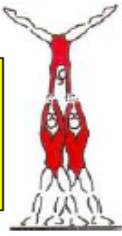

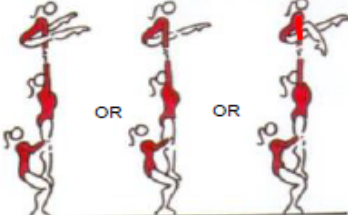
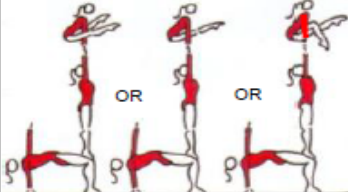
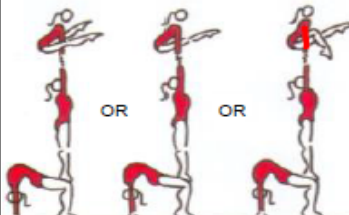
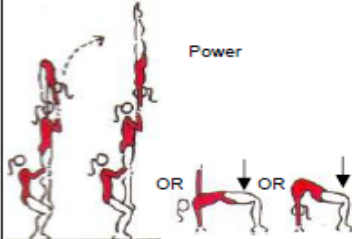
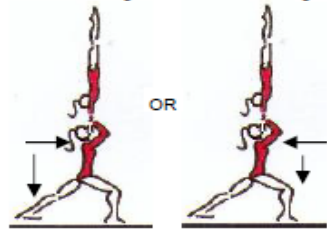
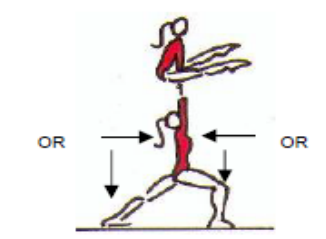
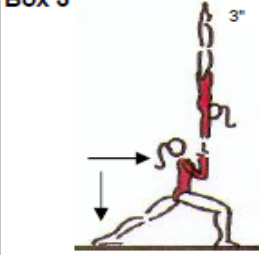
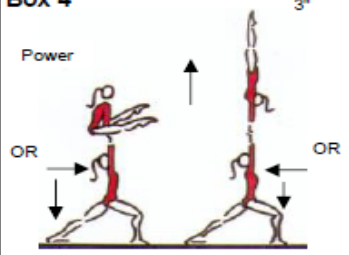
Bilag 3 - Balance - Mix par

AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE								MIXED PAIR
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 	Box 7 	Box 8 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9 </div>	
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3		
ROW II	Box 1 Jump 	Box 2 Jump 	Box 3 	Box 4 	Box 5 					
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3		
ROW III	Box 1 Power 	Box 2 Power 	Box 3 Power 	Box 4 Power 						
VALUE	0.1	0.1	0.2	0.3						
ROW IV	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 					
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.2						

Bilag 3 - Tempo - Mix par

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				MIXED PAIR
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14	
VALUE	-	-	0.1	0.1		
ROW II	Box 1 Front 1/4 	Box 2 Front 2/4 	Box 3 	Box 4 Back 2/4 	Box 5 Back 2/4 	
VALUE	-	0.1	0.2	0.3	0.3	
ROW III	Box 1 Back 4/4 	Box 2 Front 4/4 	Box 3 Back 4/4 			
VALUE	0.1	0.2	0.2			
ROW IV	Box 1 Front or Back 1/4 	Box 2 Back 3/4 	Box 3 Front 3/4 	Box 4 Front 5/4 	Box 5 Back 5/4 	
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	

Bilag 4 - Balance - Pige Gruppe

AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE					WOMEN'S GROUP	
ROW I	Box1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3" 3"		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1 OPTIONAL PYRAMID HELD 3" DIFFICULTY MINIMUM 4 MAXIMUM 16</p> </div>	
								
VALUE	-	-	0.1	0.1	0.3			
ROW II	Box 1 3"	Box 2 3" 3" 3"		Box 3 3" 3" 3"		Box 4 3" 3" 3"		Box 5 3"
								
VALUE	0.1	0.2		0.2		0.2		0.3
ROW III	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"				
								
VALUE	-	0.1	0.2	0.4				

Bilag 4 - Tempo - Pige Gruppe

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				WOMEN'S GROUP	
ROW I	Box 1 Front 2/4 	Box 2 Back 3/4 	Box 3 Front 3/4 	Box 4 360° 540° or 720° Front OR Back 	Box 5 Front 4/4 	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14	
	VALUE	0.1	0.1	0.1	0.1		
ROW II	Box 1 Front 1/4 	Box 2 Front 3/4 	Box 3 	Box 4 Front 4/4 	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14		
	VALUE	-	0.1	0.2			
ROW III	Box 1 1/4 Back 	Box 2 Back 3/4 	Box 3 Back 4/4 	Box 4 Back 5/4 	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14		
	VALUE	-	0.2	0.2			
ROW IV	Box 1 	Box 2 Back 3/4 	Box 3 Front 2/4 	Box 4 Back 6/4 	Box 5 	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14	
	VALUE	0.1	0.1	0.2	0.3		

National kombineret rutine DK1 og DK2				rutine DK3	
Sum af værdier	D-scorer	Sum af værdi	D-scorer	Sum af værdi	D-Scorer
1,0	7,00	3,0-3,1	9,50	0,1	5,50
1,1	7,20	3,2-3,3	9,55	0,2	6,00
1,2	7,40	3,4-3,5	9,60	0,3	6,50
1,3	7,60	3,6-3,7	9,65	0,4	7,00
1,4	6,80	3,8-3,9	9,70	0,5	7,50
1,5	8,00	4,0-4,1	9,75	0,6	8,00
1,6	8,20	4,2-4,3	9,80	0,7	8,50
1,7	8,40	4,4-4,5	9,85	0,8	9,00
1,8	8,60	4,6-4,7	9,90	0,9	9,50
1,9	8,80	4,8-4,9	9,95	1,0	10,00
2,0-2,1	9,00	5	10,00		
2,2-2,3	9,10				
2,4-2,5	9,20				
2,6-2,7	9,30				
2,8-2,9	9,40				