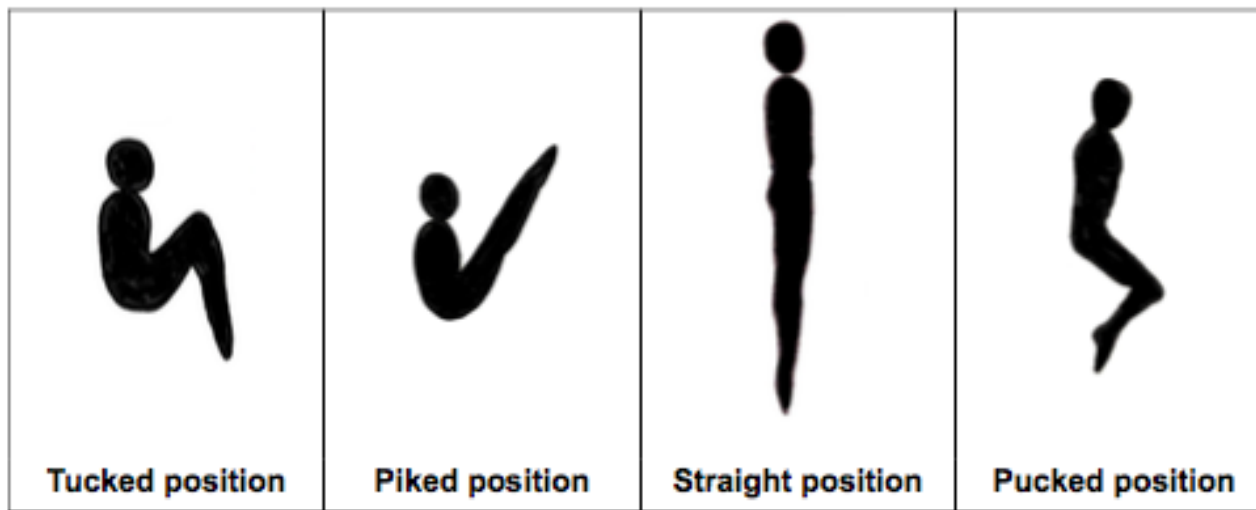


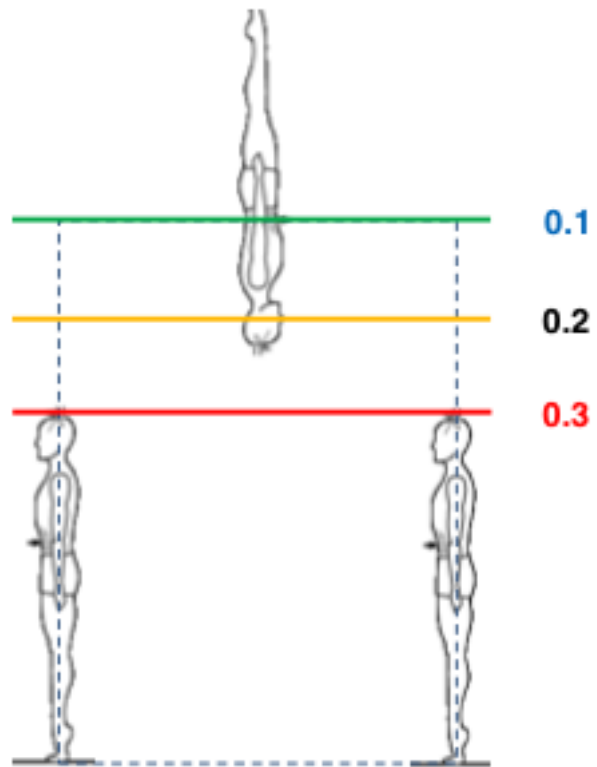
Appendix A5 – Fradrags beskrivelser

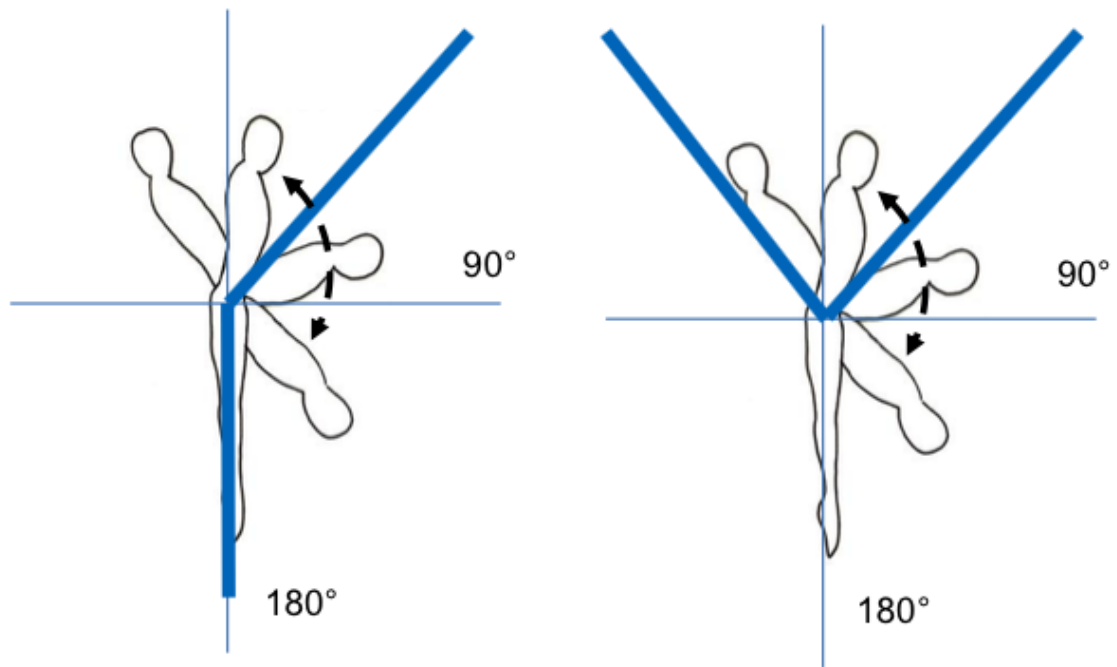
POSITIONER OG FRATRÆKSVÆRDIER

Positioner



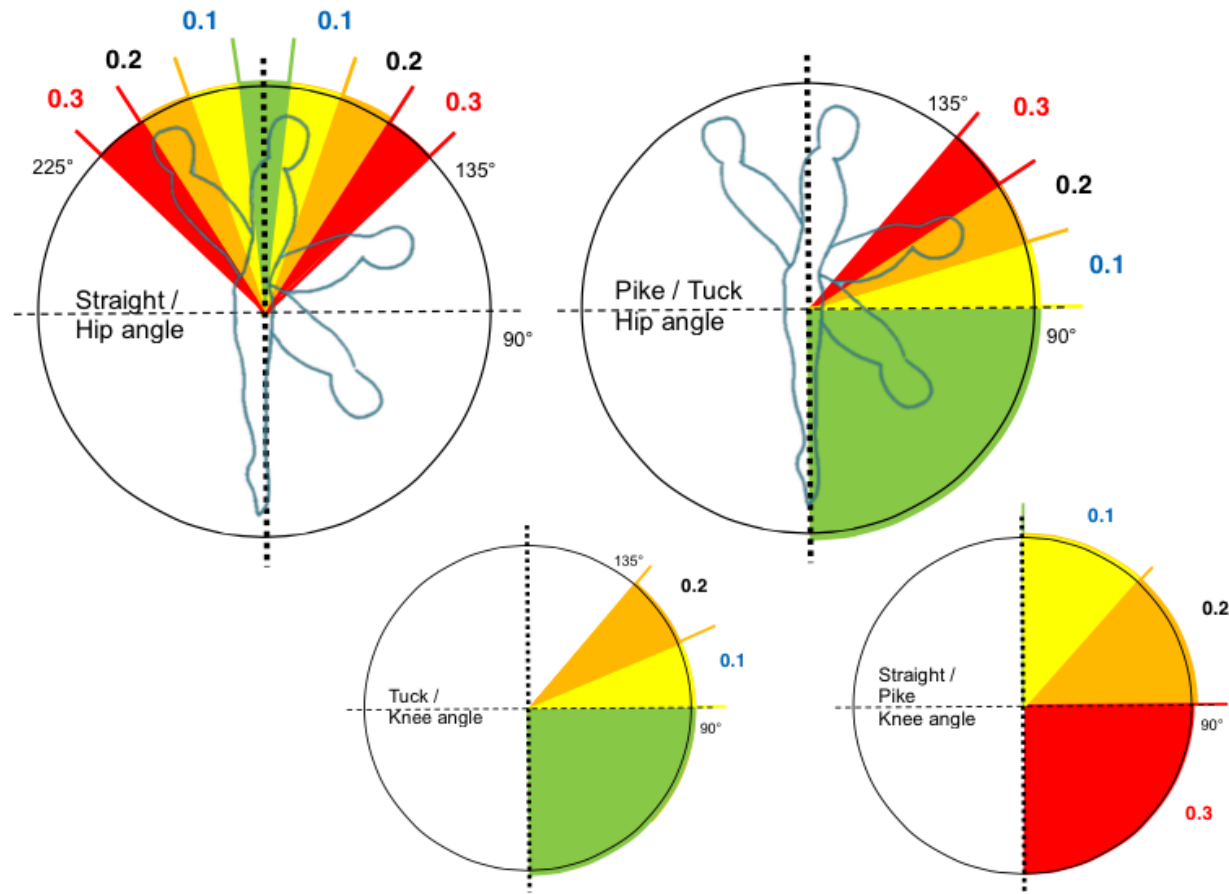
Højde





Forhold til strakt og hoftebøjet position

Fratræks skema



Modtagninger

Stor modtagning , ved fødder over vandret i afsluttende moment



Lille Modtagning, Fødder under vandret i afsluttende moment

Tabel over generelle fejl og sanktioner

Udførsels fejl	Lille	Mellem	Stor
	0,1	0,2	0,3/0,5/1,0
<p>1. Præcision i formationer</p> <p>Alle gymnaster skal være nøjagtig på deres plads i forhold til, hvad der er noteret på rytme sedlen (tariff form) i form af prikker,</p> <p>Fradrag, hvis en gymnast ikke er på sin plads</p> <p>hver gang pr gymnast</p>	Gymnast ude af formation		
<p>2. Synkronisering</p> <p>Holdet SKAL udføre deres momenter på samme tid i henhold til koreografien.</p> <p>Fradrag hvis en gymnast ikke følger de andre gymnaster</p> <p>Hver gang pr. gymnast</p>	Gymnast ca. 1 taktslag foran /efter	Gymnast ca. 2 taktslag foran/efter	Gymnast "lost" udfører helt anderledes eller slet ikke
<p>3. Overskridelse af gulvareal</p> <p>Rytmeserien SKAL udføres indenfor gulvarealet.</p> <p>Fradrag hvis en gymnast træder udenfor markeringen.</p> <p>Hver gang pr. hold</p>	Gymnast træder udenfor		

<p>4. Udførelse af sværhedsmomenter</p> <p>4.1 Pivoter</p> <p>Hver pivot pr. gymnast</p>	<p>Hæl rører ved gulvet på et tidspunkt under pivoten (ingen sværhed)</p> <p>Hopper på et tidspunkt under pivoten (ingen sværhed)</p> <p>Drejningen er ikke udført <90° (nedskriv/ingen sværhed)</p>	<p>Hele pivoten bliver udført på hælen/ hele foden.</p> <p>Hopper på et tidspunkt under pivoten med hælen i gulvet (ingen sværhed)</p> <p>Drejninger er ikke udført ≥90° (nedskriv/ingen sværhed)</p>	
<p>4.2 Hop/spring</p> <p>Hver hop/spring pr. gymnast</p>	<p>En anelse bukkede knæ <15°</p> <p>Knæ/bendeling ≤10°</p> <p>Lille usikkerhed i landing (f.eks. Ubalance et ekstra skridt for at</p>	<p>bukkede knæ ≥15°</p> <p>Knæ/bendeling 10°-45°</p> <p>Tung landing (svært ved at komme videre)</p>	<p>Knæ/bendeling >45° (nedskriv/ingen sværhed)</p> <p>Fald</p>

	<p>kunne fortsætte)</p> <p>Mindre fejl i kropsholdning</p> <p>Ikke i krops kontrol ved mave landinger</p> <p>Drejninger er ikke udført <90° (nedskriv/ingen sværhed)</p>	<p>Fejl i kropsholding</p> <p>Krop ikke i vandret ved mave landinger</p> <p>Drejninger er ikke udført ≥ 90° (nedskriv/ingen sværhed)</p>	<p>STOR fejl i kropsholding (ingen sværhed)</p>
4.3 Balancer			
Hver balance pr. gymnast	<p>En anelse bukkede arme <15°</p> <p>skulder vinkel</p> <p>En anelse bukkede knæ <15°</p> <p>Bendeling ≤10°</p>	<p>bukkede arme ≥15° (kan også give lavere sværhed)</p> <p>bukkede knæ ≥15°</p> <p>Bendeling 10°-45°</p>	<p>Bendeling > 45° (nedskriv/ingen sværhed)</p>
4.4 Power momenter			
Hver moment pr. gymnast	<p>En anelse bukkede arme</p>	<p>bukkede arme</p>	

	<p><15°</p> <p>En anelse bukkede knæ <15°</p> <p>Bendeling ≤ 10° (Ikke flydende f.eks. lille pause på et tidspunkt gennem momentet)</p> <p>snitte/let berøre gulvet med fødderne i PoX07</p>	<p>≥15° (kan også give lavere sværhed)</p> <p>bukkede knæ ≥15°</p> <p>Bendeling 10°-45°</p> <p>Gå på hænder</p>	<p>Snitte/let berøre gulvet med fødderne i Pox03, PoX04 og PoX06</p>
<p>4.5 Akrobatiske momenter</p> <p>Hver moment pr. gymnast</p>	<p>En anelse bukkede arme <15°</p> <p>En anelse bukkede knæ <15°</p> <p>skulder vinkel</p> <p>Mindre fejl i krops- holdning</p>	<p>bukkede arme ≥15°</p> <p>bukkede knæ ≥15°</p> <p>Fejl i kropsholding</p>	<p>STOR fejl i krops- holding (ingen sværhed)</p>

	Lille usikkerhed i landing (f.eks. Ubalance et skstra skridt for at kunne fortsætte)	Tung landing (svært ved at komme videre)	Fald
<p>5. Ensartethed i udførelse</p> <p>Hver gang pr. gymnast</p> <p>Bevægelser og momenter skal udføres på nøjagtig samme måde.</p>	F.eks. forskelling teknik i pivoter	Meget synlige forskelle i præstation f.eks. Armene ned langs kroppen, når holdet udføre armene i vandret	
<p>6. Dynamisk udførelse</p> <p>Hver gang pr. hold</p> <p>Bruge tyngdekræften i både bløde og kraftigt betonedede bevægelser</p> <p>Kontinuitet i momenter</p> <p>Ingen formålsløse pauser</p> <p>Hele kroppen skal være indvolveret i bevægelser</p>	<p>Kreere ny energi for bevægelsen i stedet for at bruge den fra forrige bevægelse.</p> <p>Formålsløse pauser</p> <p>Isoleret arm/ben</p>		
<p>7. Bevægelsesudslag</p> <p>Hver gang pr. gymnast</p>	Ingen optimal forlængelse i bevægelser. F.eks. Ingen		

	strakte tæer.		
8. Balance og kontrolleret udførelse			
Hver gang pr. gymnast	Ekstra bevægelser f.eks.	Pause i udførelse af power moment er ≥ 3 sek.	
Balanceret og kontrolleret udførelse	ved balance/power moment ("pumper" op og ned) men hænder/ben stå stille.	(ingen sværhed)	
Manglende balance og kontrol vil give fradrag	lille skridt/hop for at holde balancen ved udførelse af bevægelser.	Store korrektioner skridt/hop for at holde balancen ved udførelse af bevægelser.	Fald
	ekstra bevægelse for at holde en balance i ro. (men standbenet er i ro)	Mange skridt eller håndstøtte	
9. Afbrydelse af serien			
En gymnast afbryder serien og forlader gulvet			
pr. gymnast			0,5
10. Forkert antal gymnaster			
Der skal være ml. 6-12 gymnaster på gulvet			
En gang pr. gymnast			1,0