



BEDØMMELSESREGLEMENT

Kilde og materiale UEG TG CoP

Revideret oktober 2017

Indholdsfortegnelse

1	Generelt afsnit.....	5
1.1	Formål med Bedømmelsesreglementet.....	5
2	Bedømmelse	5
2.1	Generelt	5
2.2	Dommerpanelet.....	5
2.3	Dommerens opgaver.....	5
2.3.1	Generelt.....	5
2.3.2	D dommerpanelets opgaver.....	6
2.3.3	E dommerpanelets opgaver.....	6
2.3.4	C dommerpanelets opgaver.....	6
2.4	Overdommerens opgaver.....	6
2.4.1	Sværhed – overdommerens opgaver (D1 og DC1).....	6
2.4.2	Udførelse – overdommerens opgaver (E1).....	7
2.4.3	Komposition – overdommerens opgaver (C1 og DC1).....	7
2.5	Dommerplacering.....	7
2.6	Konkurrence Jury.....	7
3	Opdeling af point.....	8
4	Evaluerings af karakteren	8
4.1	Generelt	8
4.2	Udregning af den endelige karakter.....	8
4.2.1	Tolerance mellem D dommerens karakterer:	8
4.2.2	Tolerance mellem E panel dommerens karakterer:	9
4.2.3	Tolerance mellem C panel dommerens karakterer:	10
5	Angivelse af discipliner.....	11
5.1	Generelt	11
5.2	Rytmsk gulvserie – Rytmeserie formularer	11
5.3	Bane - Spring formularer.....	11
5.4	Trampet - Spring formularer	11
6	Påklædning	12
6.1	Dommerne	12
6.2	Gymnasterne.....	12
6.2.1	Generelt.....	12
6.2.2	Piger	12
6.2.3	Drenge.....	12
6.2.4	Mix hold.....	13
6.2.5	Efterskole B-konkurrence.....	13
6.3	Trænerne.....	13
7	Modtagelse og støtte	13
8	Repetition af konkurrenceprogrammet.....	13
	Disciplinerne	14
9	Rytmsk Gulvserie.....	14
9.1	Disciplinkrav.....	14
9.1.1	Generelt.....	14
9.1.2	Sværhed.....	14
9.1.3	Udførelse.....	14
9.1.4	Komposition	14

9.2	Sværhed (åben skala)	15
9.2.1	Generelt.....	15
9.2.2	Sværhedsmomenter	16
9.2.3	Pivoter (P)	16
9.2.4	Hop/spring (J)	16
9.2.5	Balance/Kraftmomenter (B/Po).....	17
9.2.6	Akrobatiske momenter (A)	17
9.2.7	Kombination af momenter (K).....	18
9.2.8	Gruppemoment (G)	19
9.3	Udførelse (10,0)	20
9.3.1	Generelt.....	20
9.3.2	Definition af udførelsesfejl	20
9.3.3	Udførelse fradrag (E panel – ved hver forekomst).....	22
9.3.4	Udførelse bonus – perfekt udførelse.....	22
9.3.5	Udførelses overdommer (E1) fradrag.....	23
9.4	Komposition (4,0)	24
9.4.1	Generelt.....	24
9.4.2	Definition af komposition	24
9.4.3	Opsummering af kompositions fradrag (C panel)	28
10	Bane	29
10.1	Disciplinkrav	29
10.1.1	Generelt.....	29
10.2	Sværhed (Åben skala)	30
10.2.1	Generelt.....	30
10.2.2	Moment basis værdier	31
10.2.3	Moment tillægsværdier	31
10.3	Udførelse (10,0)	31
10.3.1	Generelt.....	31
10.3.2	Definition af udførelses fradrag	32
10.3.3	Opsummering af udførelsesfradrag (E panel – ved hver forekomst).....	34
10.3.4	Overdommer udførselsfradrag (E1)	35
10.4	Komposition (2,0)	37
10.4.1	Generelt.....	37
10.4.2	Definitioner af kompositionsfradrag	37
10.4.3	Holdomgang og rækkefølge af individuelle momenter i omgangene.....	38
10.4.4	Variation	38
10.4.5	Opsummering af kompositionsfradrag.....	39
11	Trampet	40
11.1	Disciplinkrav	40
11.1.1	Generelt.....	40
11.2	Sværhed (Åben skala)	41
11.2.1	Generelt.....	41
11.2.2	Moment basis værdier	42
11.2.3	Moment tillægsværdier	42
11.3	Udførelse (10,0)	43
11.3.1	Generelt.....	43
11.3.2	Definitioner af udførelses fradrag.....	43
11.3.3	Opsummering af udførelses fradragene (E panel – ved hver forekomst) 45	
11.3.4	Overdommerens udførselsfradrag (E1)	46
11.4	Komposition (2,0)	48
11.4.1	Generelt.....	48
11.4.2	Definitioner af kompositions fradrag	48

11.4.3	Holdomgang og rækkefølge af individuelle momenter i omgangene.....	49
11.4.4	Variation	49
11.4.5	Opsummering af kompositionsfradrag.....	50

1 Generelt afsnit

1.1 Formål med Bedømmelsesreglementet

- at sikre den mest objektive og enige bedømmelse
- at forøge dommerens viden
- at være til hjælp for instruktører og gymnaster

2 Bedømmelse

2.1 Generelt

- Dommerne skal være til stede på dommermøderne
- "Dommerpåsætter" udpeget af UTG, udarbejder dommerplaner for den enkelte konkurrence
- Alle dommere skal være ved deres respektive paneler i konkurrencehallen senest 5 minutter inden hver konkurrencestart
- Hvis dommerne ikke følger ovenstående regler samt Dommerkodeks, kan E1 i samråd med UTG erstatte dem

2.2 Dommerpanelet

- Der er D, E og C dommerpaneler for hver disciplin
- D panelet bedømmer sværhed og består af 1-3 dommere. Det tilstræbes at der i rytme sidder 3 dommere
- E panelet bedømmer udførelse og består af en overdommer og yderligere 1-3 dommere
- C panelet bedømmer komposition og består af 1-2 dommere. Det tilstræbes at der i rytme sidder 2 dommere
- I springdisciplinerne vil D og C bestå af samme personer i dommerpanelet

2.3 Dommernes opgaver

2.3.1 Generelt

- Alle dommere skal vurdere holdets program til en høj standard af nøjagtighed
- Alle dommere giver deres karakterer uafhængigt af hinanden
- Den enkelte dommer sender straks karakteren til panelets overdommer, og der foretages herefter en udregning af den samlede karakter for hvert dommerpanel
- Hver dommer skal være forberedt på at forklare egne fradrag, og retfærdiggøre sin karakter til dommerpanelet om nødvendigt

2.3.2 D dommerpanelets opgaver

- Inden konkurrencen skal de forskellige sværhedsværdier tjekkes inden for egen disciplin
- Under konkurrencen skal værdien for elementerne tjekkes, så de er i overensstemmelse med normerne for rytmisk gulvserie, bane og trampet
- Efter at have afleveret ens individuelle karakter, er det tilladt for D dommerne at diskutere, og blive enige om den endelige D-karakter
- Hvis der ikke kan forekomme enighed, forelægges der et gennemsnit af de enkelte værdier (Se punkt 4.2.1)

2.3.3 E dommerpanelets opgaver

- Under konkurrencen skal holdets præstation observeres nøje, og der evalueres på de fejl der laves. Fradrag udregnes uafhængigt af panelets andre dommere
- Karakteren færdiggøres og afleveres til E1

2.3.4 C dommerpanelets opgaver

- Under konkurrencen skal holdets præstation evalueres i henhold til kompositionskravene, og der skal afgives en karakter med et maksimum på 4,0 i den rytmiske gulvserie, og 2,0 eller 4,0 på bane og trampet (Micro- og Minirækken 4,0)
- Karakteren færdiggøres

2.4 Overdommerens opgaver

- Overdommeren modtager de respektive dommeres karakterer og udregner derefter den samlede karakter, som kontrolleres endeligt af E1 inden offentliggørelse

2.4.1 Sværhed – overdommerens opgaver (D1 og DC1)

- Gennemgå tolerancerne mellem dommernes sværhedsværdier
- Beregn den endelige karakter
- Kalde dommerne til møde i tilfælde af uacceptabel karakterforskel
- Hvis dommerne ikke kan komme til enighed, skal overdommeren udregne den gennemsnitlige sværhedsværdi
- Er panelet stadig uden for tolerance ift. evaluerede sværhedsværdier, vil E1 tage endelig beslutning

2.4.2 Udførelse – overdommerens opgaver (E1)

- Påtage rollen som overdommer
- Lede dommermødet inden konkurrencen
- Signalere starten på et program i en disciplin med et grønt flag
- I tilfælde af en afbrydelse af et program afgøre om det skyldes holdet eller en teknisk fejl
- Informere panelet om eventuelle overdommerfradrag, **efter** dommerne har afgivet deres karakter
- Registrere overdommerfradragene på E1s dommerseddel
- Gennemgå tolerancen mellem dommernes karakterer
- Den endelige karakter er gennemsnittet af de to midterste karakterer
Eksempel:

Overdommer (E1)	8,5*	
Dommer E2	8,4*	*indikerer de to midterste karakterer
Dommer E3	8,0	
Dommer E4	8,6	
- Udregne den endelige karakter for hvert hold
- Indkalde dommerne til møde i tilfælde af en uacceptabel karakterforskel
- Hvis karakteren forbliver uden for tolerancen udregnes basis karakteren
- Overbringe karakteren til DC1 som forestår registrering og afsendelse af endelig karakter
- Træffe afgørelse hvis der er uenighed i D dommerpanelet

2.4.3 Komposition – overdommerens opgaver (C1 og DC1)

- Sørge for tidsmåling af programmets varighed
- Gennemgå tolerancen mellem dommernes karakterer
- Indkalde dommerne til møde i tilfælde af uacceptabel karakterforskel
- Udregne den endelige karakter (gennemsnits- eller basiskarakter)
- Aflevere karakter til indtastning og kontrol

2.5 Dommerplacering

Dommerne skal sidde, således at de opnår en korrekt placering og et uforstyrret udsyn til hvert holds udførelse, inden for en rimelig afstand fra hinanden.

Rytmask gulvserie siddepladsordning:

D3 E4 C1 E1 D1 E2 C2 E3 D2

Bane/trampet siddepladsordning:

E3 E4 DC2 DC1 E1 E2

2.6 Konkurrence Jury

Konkurrencejuryen består af Stævnechefen, et DoRs medlem og eller et UTG medlem, samt de 3 disciplin Overdommere (E1), der kan tage beslutninger i alle sager omhandlende den aktuelle konkurrence.

3 Opdeling af point

	Rytmisk gulvserie	Bane/trampet
Sværhed	Åben	Åben
Udførelse	10,0	10,0
Komposition	4,0	2,0 el. 4,0*

*i micro- og mini rækker.

4 Evaluering af karakteren

4.1 Generelt

Dommerne skal dømme sværhed, udførelse og komposition. Fradrag er lavet under følgende overskrifter:

Lille	0,1
Mellem	0,2
Stor	0,3, 0,4
Meget stor	0,5, 0,8, 1,0 eller 1,5
Samt specifikke fradrag i hver disciplin	

Efter udførelsen af programmet skal dommerne skrive deres karakter på en dommerseddel (eller skrive det ind på computeren). Gennem hele konkurrencen sammenlignes afgivne E karakterer og C karakterer med, hvad det første hold fik.

4.2 Udregning af den endelige karakter

Samlet D-karakter, samlet E-karakter og samlet C-karakter sammenlægges, for at få den endelige karakter for det udførte program.

4.2.1 Tolerance mellem D dommernes karakterer:

Forskellen mellem den laveste og den højeste karakter i dommerpanelet må ikke være større end 0,6 i rytme og 0,2 på bane eller trampet.

Hvis der er forskellighed blandt dommerne, må de diskutere til enighed omkring D-karakteren, hvis det er muligt. Hvis de ikke kan blive enige, men er inden for tolerancen, så kan overdommeren (D1) udregne gennemsnittet af D-karaktererne.

I tilfælde af ikke tilladt tolerance må dommerne diskutere og justere deres D-karakterer, indtil at de enten bliver enige eller er inden for tolerancen. Hvis de ikke kan blive enige inden for tolerancen, så vil E1 i samråd med D1/DC1 træffe en afgørelse.

4.2.2 Tolerance mellem E panel dommernes karakterer:

Forskellen mellem den laveste og den højeste af alle dommernes karakterer må ikke være større end 0,6 når den samlede karakter er 8,0 eller over og 1,0 for karakterer under 8,0.

Forskellene mellem de to midterste karakterer må ikke være større end det som vist nedenfor.

Den endelige karakter mellem	Mulig tolerance for mellem karakterne	Mulig tolerance fra lavest til højest karakter
9,00-10,00	0,2	0,6
8,00-8,95	0,3	0,6
7,00-7,95	0,4	1,0
6,00-6,95	0,5	1,0
< 6,0	0,6	1,0

Hvis forskellen blandt dommerne er for stor **eller** forskellen mellem de midterste karakterer ikke er inden for tolerancen, skal overdommeren (E1) indkalde til et møde for at diskutere karakteren. På mødet skal følgende finde sted:

- Dommerne skal justere deres karakter, så de er inden for tolerancen eller
- Basis karakteren vil blive brugt som en endelig E karakter, hvis dommerne ikke kan komme til enighed

4.2.2.1 Basis karakter:

Basiskarakteren udregnes på følgende måde:

$$\frac{\text{Gennemsnittet af de 2 midterste karakterer} + \text{overdommerens (E1) karakter}}{2}$$

For eksempel:

Overdommeren (E1)	8,3*
Dommer E2	8,9
Dommer E3	8,3
Dommer E4	8,8*

E karakteren vil blive 8,55, men de midterste to karakterer er uden for den tilladte tolerance.

$$\text{Basis karakteren} = (8,55 + 8,3) / 2 = \mathbf{8,425}$$

4.2.3 Tolerance mellem C panel dommernes karakterer:

Forskellen mellem de to karakterer må ikke være større end 0,2 i alle tilfælde. Hvis forskellen blandt dommerne er for stor, skal dommernes diskutere karakteren og foretage følgende:

- Dommerne må justere deres karakterer så de er inden for den tilladte tolerance

ELLER

- Basis karakteren vil blive brugt, hvis dommerne ikke kan komme til enighed

4.2.3.1 *Basis karakter:*

Basis karakteren udregnes på følgende måde:

$$\frac{\text{Gennemsnittet af de 2 karakterer} + \text{overdommerens (C1) karakter}}{2}$$

For eksempel:

Overdommeren (C1)	3,3
Dommer (C2)	2,8

Den endelige C karakter vil blive 3,05. Men de to midterste karakterer er uden for den tilladte tolerance.

Basis karakteren $(3,05 + 3,3) / 2 = \mathbf{3,175}$

5 Angivelse af discipliner

5.1 Generelt

- De foreslåede momenter i appendixer til rytmisk gulvserie, bane og trampet skal anvendes.

5.2 Rytmisk gulvserie – Rytmeserie formularer

- Formationer skal være vist med prikker eller kryds, således at formationen og positionen af hver enkelt gymnast er tydelig markeret
- Kodenummeret for momenterne som skal medregnes til D karakteren, skal være anført
- Kompositions komponenter:
 - Rytmisk sekvens **RS**
 - Retninger (\rightarrow , \leftarrow , \uparrow , \downarrow)
 - Fronter (\wedge , \vee , $<$, $>$)
 - Planer

5.3 Bane - Spring formularer

- Sværhedsmomenterne for hver enkelt omgang skal være angivet
- Sværhedsværdien for hver enkelt omgang skal være angivet

5.4 Trampet - Spring formularer

- Sværhedsmomenterne for hver enkelt omgang skal være angivet
- Sværhedsværdien for hver enkelt omgang skal være angivet

6 Påklædning

6.1 Dommerne

- Dommerne skal bære grå/mørkeblå/sorte bukser eller nederdel og en jakke samt en hvid skjorte
- Mændene skal bære slips, og damerne skal bære tørklæde

6.2 Gymnasterne

6.2.1 Generelt

- Et pænt og ordentlig atletisk udseende skal være det overordnede indtryk
- Påklædningen skal være identisk for gymnasterne på det samme hold, dog med undtagelser på mixholdene (se punkt 6.2.4)
- Det er valgfrit om der bæres gymnastisk fodtøj i den enkelte disciplin. Hvis det vælges i den rytmiske gulvserie, skal det bæres af hele holdet
- Bandager er tilladt, men skal være fastgjort ordentlig og sikkert, og uden iøjefaldende farver. Bandager kan også blive skjult under konkurrencetøjet. Ved synlige bandager skal bandagen altid have den samme farve, som det areal det dækker. Hudfarvet og hvid bandage vil altid blive accepteret
- Ingen smykker må bæres hverken af gymnaster eller trænere (gælder også øreringe), medmindre de er tapet helt til, så der ikke er nogle skarpe kanter, eller noget man kan hænge fast i
- Kropsmaling er ikke tilladt (tatoveringer giver ikke fradrag)
- Løse genstande som bæltter, seler og snørebånd, er ikke tilladt
- Reklame skal overholde de gyldige GymDanmark / UTG regler

6.2.2 Piger

- Gymnasterne skal bære sportsligt udseende trikoter uden løse dele
- Halsudskæringen foran og på ryggen af trikoten skal være anstændig, og må derfor ikke være lavere (længere) end til halvdelen af brystbenet foran, og ikke lavere (længere) end den nederste linje af skulderbladene på ryggen
- Dragten må gerne have transparente ærmer, samt være transparent foran og på ryggen. Dog skal den opfylde kravene for anstændighed under pkt. 2. Dvs. at der ikke må være transparent stof længere nede end ved halvdelen af brystbenet foran, og ikke lavere end den nederste linje af skulderbladene på ryggen
- Benudskæringen må ikke strække sig over hoftebenet (maksimum) i trikoten
- Trikoten kan være med eller uden ærmer, og skulderstroppens bredde skal mindst være 2 cm. Smalle stropper er ikke tilladt
- Længden på armene er valgfri, ligesom længden på benene. Trikoten skal sidde kropsnært på hele kroppen
- Leggings skal bæres over eller under trikoten

6.2.3 Dreng

- Gymnasterne skal bære trikoter eller en gymnastisk sportstop med enten et par gymnastiske shorts eller lange bukser, der sidder kropsnært
- Overdelen på drengenes påklædning må ikke være med en åben udskæring under skulderbladene på ryggen eller under brystbenet foran

6.2.4 Mix hold

- Pigerne og drengene skal følge reglerne i henholdsvis punkt 6.2.2 og 6.2.3
- Pigerne og drengenes påklædning skal ikke være identiske eller lignende, men alle piger skal bære identisk påklædning, og alle drenge skal bære identisk påklædning – for eksempel bærer pigerne en farve og drengene en anden

6.2.5 Efterskole B-konkurrence

- Et pænt og anstændig gymnastisk udseende skal være det overordnede indtryk
- Der ses bort fra de gældende krav i punkt 6.2.2 og 6.2.3, således en opvisningsdragt/tøj kan benyttes uden at give fradrag

6.3 Trænerne

- Udtrykket i trænerens påklædning skal være ens samt sportslig, når de er i konkurrencearealet.
- Trænere må gerne bære en børne-, dame- eller herremodel i samme farvesammensætning og modeltype
- Trænerne må ikke være iført enheder, som kan udgøre fare eller forstyrre helhedsindtrykket, når de står som modtager eller støtte i konkurrencearealet
Dette inkluderer:
 - Ikke fastgjorte eller iøjefaldende bandager
 - Smykker, ure og ringe
 - Løse genstande, som bælt, seler og snørebånd
 - Løse hårgenstande

7 Modtagelse og støtte

- Sikkerheden på bane og trampet er nødvendig under hele holdets program
- På bane og trampet vil E1 kun signalere starten på programmet, når sikkerheden er på plads
- Modtagelse og støtte vil altid resultere i fradrag
- Manglende træner indgriben i farlige situationer vil også medføre fradrag
- Det er ikke tilladt for trænerne at give instruktioner til gymnasterne og/eller forstyrre dem under udførelsen i seniorkonkurrencerne

8 Repetition af konkurrenceprogrammet

- Det er kun muligt at lave et nyt forsøg, hvis det forrige forsøg blev afbrudt af fejl i udstyr eller musik og ikke er forårsaget af holdet selv
- Det er overdommeren og ikke træneren, der træffer beslutningen om, hvorvidt der må laves et nyt forsøg
- Hvis E1 skønner, at der er fejl i musikken (stopper eller går i loop), gives der altid lov til at lave et nyt forsøg, når fejlen er udbedret
- Hvis en træner ved en teknisk fejl stopper disciplinen, uden at dette først godkendes af E1, gives der et overdommerfradrag, og disciplinen kan startes forfra

Fradraget er 1,0 og gives pr gang pr disciplin

Disciplinerne

9 Rytmisk Gulvserie

9.1 Disciplinkrav

9.1.1 Generelt

- Dette er en rytmisk gulvrutine for hele holdet udført til instrumental musik
- Holdene skal være klar ved kanten af gulvarealet. Når overdommeren giver klartegn med et grønt flag, skal speakeren sige "Værsgo". Holdet har herefter 5 sekunder til at starte indløbet **direkte** til startopstillingen. Det er derfor ikke tilladt at hilse eller tage omveje til opstillingen for den enkelte gymnast. Musikken startes kort tid efter. Det er ikke tilladt at anvende musik før og efter selve serien. Afvigelser vil resultere i OD fradrag for nøl

9.1.2 Sværhed

- Sværhedsværdierne for momenterne er vist i Appendix A1

9.1.3 Udførelse

- Holdet skal bestå af seks til tolv gymnaster
- Mixholdene skal bestå af det samme antal af drenge og pigegymnaster
- Det er ikke tilladt at udskifte en gymnast under den rytmiske gulvserie

9.1.4 Komposition

- Den rytmiske gulvserie består af et koreograferet program, som er baseret på forskellige gymnastiske momenter, der involverer hele kroppen
- Varigheden af gulvserien for de enkelte aldersgrupper er oplistet under punkt 9.4.2

9.2 Sværhed (åben skala)

9.2.1 Generelt

- Alle momentværdier er vist i Appendix A1. Her vises der billeder, som er en guideline, og teksten tager præcedens, hvis der skulle være en forskel
- Sværhedskarakteren (D karakteren) udregnes af et D panel, og vil blive sammenlagt med E og C panelernes karakterer for at få den endelige karakter for den rytmiske gulvserie
- Udførelsen af hver enkelt moment skal overholde normerne (se Appendix A1), ellers vil det ikke blive regnet som et sværhedsmoment eller dets sværhedsværdi vil blive reevalueret
- Sværhedsmomentet skal udføres af alle gymnaster **på samme tid**. Alle gymnaster på holdet skal lave det samme sværhedsmoment med arme og ben i samme position (undtagen hvis bevægelse er påkrævet, se punkt 9.2.8). Dog er spejling tilladt (f.eks. udførelse med forskellige ben). Sværhedsværdien for et moment vil kun blive medregnet, hvis alle gymnasterne udfører det korrekt (opfylder normerne og definitionerne)
- Det samme moment kan kun blive medregnet som et sværhedsmoment én gang i den rytmiske gulvserie. Hvis det udføres mere en én gang, vil dets sværhedsværdi ikke blive medregnet. Hvis værdien ikke medregnes ved den første udførelse (f.eks. hvis en enkelt gymnast ikke udførte momentet korrekt), så kan det samme moment blive medregnet, hvis det bliver udført senere i den rytmiske gulvserie. Når sværhedsværdien udregnes, vil dommerne altid udregne karakteren til holdets fordel
- Pivoter, hop/spring, balance/kraftmomenter og akrobatiske momenter, som medregnes i sværhedsværdien, skal have forskellige kodenumre. F.eks. P201 + P402 = 0,6. Sværhedsværdi for pivoter er 0,6
- Momenterne som er udvalgt til kombinationer kan også blive medregnet som individuelle sværhedsmomenter (f.eks. to sammensatte hop kan blive medregnet som hop **og** som en kombination af momenter)
- Ikke mere end tre trin (gang/løb) er tilladt inden et sværhedsmoment. Hvis der benyttes flere trin, vil det udløse et kompositionsfradrag

9.2.2 Sværhedsmomenter

I den rytmiske gulfserie kan sværhederne kun blive medregnet fra det maksimale nummer af momenter i de følgende seks grupper:

Pivoter	2
Hop/spring	2
Balance/Kraftmomenter	2
Akrobatiske momenter	2
Kombination af momenter	1
Gruppemoment	1

9.2.3 Pivoter (P)

Der kan medregnes to forskellige pivoter.

Definition på en pivot: Mindst en 360° rotation på tå **uden** at hoppe. Rotationen skal være hélt udført, og bliver målt ud fra hoften. Pivoten er udført når rotationen er færdig, og/eller når det frie ben rører gulvet.

Sværhedsværdi: Rotationen skal ske på tå, og måles ud fra hoften. Bliver der i rotationen **hoppet**, bliver hele momentet underkendt, og holdet får ikke tilkendt sværhedsværdien.

Bliver **hælen** sat i undervejs i rotationen, vil sværhedsværdien blive nedskrevet til det sted, hvor hælen blev sat i gulvet.

Alle gymnaster skal udføre pivoterne **samtidig**. Der skal minimum være en **forlæns pivot** og en **baglæns pivot**, for at opnå fuld sværhed. Alle gymnaster i den samme undergruppe (to eller flere gymnaster) skal starte drejningen med ansigtet i samme retning. (Undergrupper skal være adskilte med mindst en dobbelt afstand mellem gymnasterne). Overholdes kravet ikke, vil sværhedsværdien ikke blive medregnet i holdets D karakter.

Udførelse: Pivoten skal udføres tydeligt på tå. Hvis den ikke er på tå, vil værdien af momentet blive nedskrevet til, hvor pivoten ikke længere er på tå, og der vil ske et fradrag i udførelsen. Ukorrekt kropsholdning vil blive trukket på udførelseskarakteren.

9.2.4 Hop/spring (J)

Der kan medregnes to forskellige hop/spring.

Definition på et hop/spring: En genkendelig figur (position) i luften, mens der hoppes eller springes.

Sværhed: En genkendelig figur (position) skal udføres i luften, mens der hoppes eller springes. Formen i luften, skruer og landingspositionen definerer niveauet af sværhed for momentet. Alle gymnaster skal udføre hoppet/springet samtidig. Kun **et hop** til frontliggende landing kan være tællende.

Udførelse: Der skal være et tydeligt afsæt fra gulvet, hvor kropspointer er placeret som angivet for det pågældende sværhedsmoment i appendix A1. Der vil blive trukket på udførsel ved ukorrekt kropsholdning, manglende højde og landing.

9.2.5 Balance/Kraftmomenter (B/Po)

Der kan medregnes to forskellige balancer/kraftmomenter.

Ved udførsel af to balancemomenter skal et af disse momenter komme fra sværhedstabellens familie BX01 – BX 10 og et andet fra sværhedstabellens familie BX11- BX15, for at de begge medregnes som sværheder.

Definition på balancer og kraftmomenter:

Gymnasterne udfører samme balance og/eller kraftmoment samtidig.

Sværhed:

Balancemomenter (B): Der skal være en genkendelig figur, hvor hele kroppen holdes i en statisk position i mindst to sekunder uden nogen yderligere bevægelser.

Kraftmomenter (Po): Der skal være en kontrolleret bevægelse med dynamisk styrke. Start og slutpositionerne skal være tydelige, men behøver ikke at blive holdt i to sekunder.

Udførsel: Der vil blandt andet blive trukket på udførsel ved ukorrekt kropsholdning, uens placering af arme samt en ukorrekt gengivelse af momentet i henhold til Appendix A1.

9.2.6 Akrobatiske momenter (A)

Der kan medregnes to forskellige akrobatiske momenter.

Akrobatiske momenter skal udføres i henhold til de momenter, der er anført i Appendix A1.

Sværhed: Der medregnes max to forskellige akrobatiske momenterne i et holds sværhedsværdi. Sværhedsværdien udregnes efter Appendix A1. Gymnasterne skal udføre de akrobatiske momenter samtidig for at få sværhedsværdien.

Udførsel: Der vil blive trukket på udførsel ved ukorrekt kropsholdning, manglende højde og landing.

9.2.7 Kombination af momenter (K)

9.2.7.1 *Generelt*

Sværhed: En kombination af momenter kan kun blive medregnet ved direkte forbindelse mellem de to forskellige momenter. Værdierne af de to momenter i kombinationen vil blive sammenlagt (f.eks. $0,4 + 0,2 = 0,6$). Et moment, der tæller i kombinationen, kan også medregnes som et individuelt sværhedsmoment f.eks. et hop. Alle gymnaster skal udføre kombinationen i samme rækkefølge for at blive godkendt.

For eksempel, hvis et splitspring tæller som en del af en kombination, så kan det samme spring også blive medregnet som et hop/spring.

Alle forbindelse skal være **direkte**. Direkte forbindelse er hvor momenterne udføres uden følgende:

- Pause mellem momenterne
- Tab af balance (f.eks. ved at hoppe) mellem momenterne
- Yderligere trin

Kombinationen af elementer kan kun blive udført inden for følgende momentgrupper:

Pivoter, hop/spring, balance/kraftmomenter og akrobatiske momenter, eller en blandet kombination af disse momentgrupper. Kombinationen skal udføres samtidig af gymnasterne.

Hvis et hold udfører mere end én kombination, så vil den kombination med den højeste værdi blive medregnet.

Udførelsen af hvert moment i kombinationen skal godkendes som sværhedsmomenter.

9.2.7.2 *Kombination af pivoter*

En kombination af en sammensætning af 2 forskellige pivoter (med forskellig kodenummer).

Forbindelsen mellem pivoterne i kombinationen må udføres uden mellemliggende trin (men med hælberøring af støttefoden imellem) eller med ét mellemliggende trin. F.eks. i første pivot er det venstre ben støttebenet, det højre ben er frit, trin til det højre ben og den anden pivot er udført på højre ben som støtteben med det venstre ben frit.

9.2.7.3 *Kombination af hop eller spring*

En kombination af en sammensætning af 2 forskellige hop eller spring med maksimalt et mellemliggende trin. F.eks. splitspring med landing på højre fod, hvorefter der tages et skridt fremad, og derefter afsæt på venstre fod til saksehopp.

9.2.7.4 Kombination af balancer

En kombination af en sammensætning af 2 forskellige former for balancemomenter. Forbindelsen er udført med kropsvægten på den samme fod eller hænder. Det er muligt at ændre kropsvægten: a) fra hænder til ben, b) fra ben til hænder eller c) fra ben eller hænder til hænder og ben (eller omvendt, f.eks. fra håndstand til bro) under kombinationen, uden mellemliggende støttefod eller håndbevægelser.

9.2.7.5 Kombination af kraftmomenter

En kombination af en sammensætning af 2 forskellige kraftmomenter. Forbindelsen er udført med kropsvægten på hænderne under begge momenter, uden mellemliggende håndstøtte bevægelser.

9.2.7.6 Kombination af akrobatiske momenter

En kombination af en sammensætning af 2 forskellige akrobatiske momenter. Forbindelsen er udført uden nogle trin mellem landing og afsæt; begge ben skal røre gulvet (f.eks. araber-flik-flak).

9.2.7.7 Blandet kombination

En forbindelse mellem sværheder i en blandet kombination af 2 momenter skal udføres uden mellemliggende trin, hvis det er muligt, men hvis det er nødvendigt, så er maksimum ét mellemliggende trin tilladt.

9.2.8 Gruppemoment (G)

I gruppemomentet skal alle gymnaster have en aktiv rolle i enten synligt tyngdepunktsløft fra gulvet eller et kast (f.eks. løft eller blive løftet, kastet eller blive kastet og/eller blive grebet) Momentet skal udføres på samme tid, i par, i små grupper eller hele holdet. Ved passiv support/støtte, godkendes momentet ikke.

(Ved passiv support/støtte menes manglende deltagelse i tyngdepunktsløft)

Gruppemomentet medregnes i sværhedsværdien én gang. Dette moment har en værdi på 1,0.

Hvis et gruppemoment ikke bliver udført efter definitionen, får den en sværhedsværdi på 0.

9.3 Udførelse (10,0)

9.3.1 Generelt

Når dommernes udførelseskarakter udregnes, fradrages der i udførelsen startende fra 10 point.

Alle udførelsesdommerne anvender fradrag fra følgende grupper:

- Lille 0,1
- Mellem 0,2
- Stor 0,3/0,5/1,0

Hver dommer giver sin karakter med en nøjagtighed på 0,1 point.

9.3.2 Definition af udførelsesfejl

9.3.2.1 *Præcision i opstillinger*

Alle opstillinger skal være præcise (f.eks. lige linjer, når det er meningen).

Frdrag på 0,1 hver gang en gymnast er uden for opstillingen

9.3.2.2 *Synkronisering*

Gymnaster der bryder synkroniseringen vil få et fradrag på 0,1 eller 0,2 alt efter hvor lang tid synkroniseringen brydes.

Gymnaster der får blackout vil få et fradrag på 0,3 hver gang dette sker.

Frdrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 hver gang pr. gymnast

9.3.2.3 *Overskridelse af gulvareal*

Overskridelse af gulvarealet (14x18 m) sker, når en del af kroppen rører gulvet uden for den markerede afgrænsning, og vil medføre et fradrag på 0,1 hver gang det sker, uanset hvor mange gymnaster der er uden for arealet. Afgrænsningen (den hvide linje) er en del af gulvarealet.

Frdrag på 0,1 hver gang pr. gymnast

9.3.2.4 *Udførsel af sværhedsmomenter*

Momenterne skal udføres i overensstemmelse med de fastlagte tekniske krav og retningslinjer, som anses for at være almindeligt anerkendt inde for Teamgym. Nogle af de tekniske krav og retningslinjer er nævnt i Appendix A1. Frdraget varierer fra 0,1 – 0,3 alt efter, hvor langt gymnaster er fra den tekniske korrekte udførsel af momentet.

Frdrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 hver gang pr. gymnast

9.3.2.5 Ensartethed i udførelsen

Holdet skal udføre de samme bevægelser og momenter i samme retning, medmindre koreografien tydeligt viser noget andet. Sværhedsmomenterne skal alle udføres samtidig for at opnå deres sværhedsværdi. F.eks. i P201 skal det frie ben være placeret ens (gælder alle gymnaster på holdet). Fradraget varierer fra 0,1 – 0,2 alt efter, hvor upræcis gymnasten er i udførelsen.

Fradrag på 0,1 eller 0,2 hver gang pr. gymnast

9.3.2.6 Dynamisk udførelse

Holdet skal udføre serien med dynamisk udførelse. Dynamisk udførelse inkluderer god rytme og sans for tyngde med afslapning og udvidelse. Rammerne for bevægelserne skal vise flydende sammenhæng på en naturlig og logisk måde.

Fradrag ved manglende dynamisk udførelse på 0,1 hver gang pr. hold

Isolerede arm/ben bevægelser

Sekvenser, der kun er udført med isolerede arme eller ben bevægelser uden at kroppen involveres, vil altid give et fradrag på 0,1 hver gang det sker.

Fradrag ved isolerede arm/ben bevægelser pr. gang 0,1

9.3.2.7 Bevægelsesudslag

Momenter og bevægelser skal udføres med optimal bevægelsesudslag. Selv små momenter skal udføres så stort som muligt. Udvidelsen skal være synlig i hvert moment gennem hele serien.

Fradrag på 0,1 hver gang pr. gymnast

9.3.2.8 Balance og kontrolleret udførelse

Serien skal udføres kontrolleret med balance. Der vil ske fradrag hvis f.eks. der er ekstra trin, hop, arme eller ben bevægelser til at holde på balancen, eller håndstøtte eller fald. Fradraget varierer fra 0,1 – 0,3 alt efter hvor stor ubalance og ukontrolleret udførsel af momenter, der vises.

Fradrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 hver gang pr. gymnast

9.3.2.9 Afbrydelse af serien

Hvis en gymnast stopper udførelsen og forlader gulvarealet, vil der ske fradrag.

Fradrag på 0,5 pr. gymnast

9.3.2.10 Forkert antal af gymnaster

I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster på gulvet, der udfører serien, eller der ikke er lige antal af drenge eller pige gymnaster i et mixhold, vil der ske fradrag. Hvis det er forårsaget af en skade under konkurrencen, vil der ikke ske fradrag.

Frdrag på 1,0 en gang per manglende/ekstra gymnast

Hvis der er en gymnast mindre efter afbrydelse af serien under punkt 9.3.2.9, og der er mindre end seks gymnaster på gulvet, så vil der ikke blive foretaget fradrag for forkert antal gymnaster.

9.3.3 Udførelse fradrag (E panel – ved hver forekomst)

Udførelsesfejl (10,0)	Lille 0,1	Mellem 0,2	Stor 0,3 eller mere
Præcision i opstillinger	X		
Synkronisering	X	X	X
Overskridelse af gulvareal	X		
Udførelse af momenter	X	X	X
Ensartethed i udførelsen	X	X	
Dynamisk udførelse	X		
Isolerede arm/ben bevægelser	X		
Bevægelsesudslag	X		
Balance og kontrolleret udførelse	X	X	X
Afbrydelse af serien			0,5
Forkert antal af gymnaster			1,0

9.3.4 Udførelse bonus – perfekt udførelse

Hvis serien eller dele af den er udført med fremragende færdigheder eller helhedsfølelsen af serien er særlig god, så kan holdet få tildelt en bonus. Bonus kan blive givet med 0,1 for en del i serien eller med 0,2 for hele serien.

Maksimum bonus er dog på 0,2 pr. serie.

Denne bonus gives inden for hver E dommers egen karakter.

9.3.5 Udførelses overdommer (E1) fradrag

9.3.5.1 *Træner giver verbale eller visuelle instrukser*

Det er ikke tilladt for trænerne at give nogen som helst form for verbale eller visuelle instrukser under serien. I tilfælde af træneren vil have afbrudt serien på grund af tekniske årsager, skal der gives omgående meddelelse til E1 dommeren, når serien er færdig. Såfremt E1 mener, at holdet er berettiget til at foretage et nyt forsøg, vil serien blive bedømt på ny.

Overdommerens fradrag for en træners instrukser til holdet er 0,3 en gang, og fratrækkes den samlede karakter.

9.3.5.2 *Ukorrekt påklædning*

Hvis en gymnasts påklædning ikke er i overensstemmelse med punkt 6.2, vil der blive foretaget fradrag. Følgende vil også forårsage fradrag:

- Fodtøj (hvis ikke båret af hele holdet)
- Løse genstande
- Kropsmaling
- Reklame der strider imod UTG / GymDanmarks regler
- Hårpynt, som ikke er sikkert fastsat til håret

Ved formodet overtrædelse af 6.2.2, 6.2.3 og 6.2.4 indkalder E1 Stævnechefen, og i samråd tages beslutning om fradrag for ukorrekt påklædning på 0,3. Fradraget kan kun gives en gang, og fratrækkes den samlede karakter.

9.3.5.3 *Smykker*

Ingen smykker af nogen som helst afskygning må blive båret af gymnasterne i overensstemmelse med punkt 6.2.

Overdommerens fradrag for smykker er 0,3 en gang, og fratrækkes den samlede karakter.

9.3.5.4 *Iført usikker fastgjort eller iøjefaldende bandager*

Bandagerne skal være sikker fastgjort og have en neutral farve eller matche holdets dragt i overensstemmelse med punkt 6.2. Bandager m.m. må derfor ikke virke iøjefaldende.

Overdommerens fradrag for ikke sikrede eller iøjefaldende bandager er 0,3 en gang, og fratrækkes den samlede karakter.

9.3.5.5 Ikke respekterer disciplinen – eller konkurrencemæssige krav

Dette fradrag anvendes, hvis et hold ikke respekterer disciplinerne eller andre konkurrencemæssige krav.

- Ankommer ind på gulvet mod konkurrencekravene
- Ikke løber til start positionen på gulvarealet
- Brug af musik til ind og udløb i forbindelse med den rytmiske gulvserie.
- Skifter gymnaster under serien

Overdommerens fradrag for ikke at respekterer disciplinerne eller de konkurrencemæssige krav er 0,3 per enhed, og fratrækkes den samlede karakter.

Overdommer fradrag	
Træner giver verbale eller visuelle instrukser	0,3
Ukorrekt påklædning	0,3
Smykker	0,3
Usikkert fastgjort eller indgribende bandager	0,3
Ikke respekterer de konkurrencemæssige krav (per defineret enhed)	0,3

9.4 Komposition (4,0)

9.4.1 Generelt

Maksimum point for komposition er 4,0.

9.4.2 Definition af komposition

9.4.2.1 Tid

Micro: **Mini:** **Junior/Senior:**

1:15-2:45 1:45-2:45 2:15-2:45

Tidstagningen starter med musikken, og slutter når den sidste bevægelse er udført. Momenter der er udført efter tidsbegrænsningen vil blive anerkendt og evalueret.

Fradrag for tidsfejl er 0,3 og vil blive taget for under/over tid

Fradrag på 2,0 for manglende opfyldelse af tidskrav på over 15 sek

9.4.2.2 Musik

Den endelige præsentation af serien skal udføres til valgfri musik. Musikken skal være instrumental uden sangtekster. Dette betyder ingen ord, selvom vi ikke ved hvad ordet betyder. Menneskestemmer kan blive brugt som instrument, f.eks. nynne eller fløjten.

Fradrag på 0,3 for fravær af musik eller musik med sangtekst

9.4.2.3 Opstillinger

Antal af opstillinger:

Micro/Mini:

5

Junior/Senior:

6

Fradrag på 0,1 for hver manglende opstilling

Variation i opstilling:

Opstillingerne skal variere i form. For at få fuld kompositionsverdi for opstillinger, skal følgende være opfyldt:

Kurvede opstillinger: Der skal mindst være to forskellige opstillinger, der er kurvede (To forskellige størrelse cirkler er **ikke** to forskellige kurvede opstillinger). Bevægende kurvede opstillinger medregnes.

Forskellige opstillingsforme skal være markeret på formularen.

Fradrag på 0,1 for hver manglende kurvet opstilling

Stor opstilling: Der skal være mindst en stor opstilling, hvor gymnasterne er placeret i en stor opstilling, og ikke flere små grupper. Størrelsen på opstillingen skal være mindst fra side til side og fra baglinje til front (dog ikke længere end 1,5m fra hver gulvkant). En diagonal linje fra hjørne til hjørne vil ikke blive medregnet som en stor opstilling.

Lille opstilling: Der skal være en lille opstilling (kompakt) i serien, som ikke må være større en 4m x 4m.

Fradrag på 0,1 for manglende stor opstilling

Fradrag på 0,1 for manglende lille opstilling

9.4.2.4 Forflytninger

Overgange forstås på en sådan måde, at de momenter/bevægelser, der indgår i at ændre en opstilling til en anden eller forbereder sig på at udføre gruppemomentet eller andet sværhedsmoment.

Overgange med kvalitet:

Overgange skal have gymnastiske og rytmiske kvaliteter og danne en naturlig del i serien.

Fradrag for simple overgange som simpel gang, marchere eller løb uden nogen gymnastisk kvalitet er 0,1 pr. gang

Integration af opstillinger og momenter

Overgangene mellem opstillingerne samt før og efter et sværhedsmoment skal være planlagt, så gymnasterne let kan foretage overgange uden ekstra/store trin. Foretages der mere end 3 trin inden et sværhedsmoment, vil dette udløse et integrationsfradrag.

Fradrag for manglende integration til ny opstilling eller sværhedsmoment er 0,1 pr. gang pr. gymnast

9.4.2.5 Rytmisk sekvens

Serien skal inkludere mindst en rytmisk sekvens af bevægelser eller momenter. Isolerede gå-skridt og løb vil ikke blive medregnet som en bevægelse. Hele holdet skal udføre den samme sekvens. Under sekvensen skal alle gymnaster flytte sig sammen og på samme tid hen over gulvet. Sekvensen, ligesom hele serien, skal have rytmisk og gymnastisk kvalitet, hvor fødder og hele kroppen er aktiv. Klar og aktivt fodarbejde skal være vist. Det er tilladt at udføre pivoter, hop/spring og akrobatiske momenter som sværhedsmomenter i sekvensen. Sekvensen skal mindst have et temposkifte.

Krav:

Micro/Mini: En serie af minimum 6 forskellige bevægelser eller momenter. Hele holdet skal flytte sig samtidig fra startpunktet og over gulvet i en længde af minimum 6 meter. (i fugleflugt)

Junior/Senior: En serie af minimum 8 forskellige bevægelser eller momenter. Hele holdet skal flytte sig samtidig fra startpunktet og over gulvet i en længde af minimum 10 meter. (I fugleflugt)

Fradrag på 0,2 for ikke at have en klar og tydelig rytmisk sekvens

Fradrag på 0,2 for ikke at have flyttet sig over rytmegulvet under den rytmiske sekvens

Fradrag på 0,2 for ikke at have temposkifte i den rytmiske sekvens

Fradrag på 0,6 for fuldstændig at mangle den rytmiske sekvens (og ikke andre fradrag)

Den rytmiske sekvens skal være vist på formularen med bogstaverne "RS".

9.4.2.6 Retninger i forhold til kroppen

Serien skal inkludere gymnasternes bevægelser i forskellige retninger. F.eks. forlæns, baglæns, sidelæns (højre **eller** venstre). Der skal være mindst en sekvens af kombinationer af **tre** forskellige bevægelser/momenter i hver retning. Akrobatiske momenter kan ikke blive brugt som en retning. Bevægelse i forskellige retninger kan blive inkluderet i den rytmiske sekvens. Alle gymnaster skal lave alle retninger samtidig.

Fradrag for manglende retning (forlæns/baglæns/sidelæns) er 0,2 pr. retning

Retninger skal vises på formularen med pile.

9.4.2.7 Planer

Forskellige planer skal anvendes Der skal således være bevægelser og øvelser i følgende planer: Liggende, siddende, stående og hoppende. Anvendelse af forskellige planer kan blive inkluderet i den rytmiske sekvens. Alle gymnaster skal være i et plan samtidig, og skal være markeret tydeligt for at opfylde kravet.

Fradrag for ikke at anvende et plan er 0,2 pr. manglende plan

9.4.2.8 Fronter

Serien skal udføres med tre forskellige fronter (front, bagud og til højre **eller** venstre). Diagonal front vil ikke blive antaget som en front. De forskellige fronter kan være inkluderet i den rytmiske sekvens. Alle gymnaster skal lave den påkrævede front samtidig for at opfylde det konkurrencemæssige krav. Dette betyder dog ikke, at hele serien skal udføres med hele holdet med den samme front hele tiden

Fradrag for manglende front er 0,2 pr. front

Fronter skal vises i tariff forms med \wedge , \vee og $<$ eller $>$.

9.4.2.9 Bevægelser i overensstemmelse til musikken

Der skal være en overensstemmelse mellem musikken og bevægelserne. Serien skal give den følelse af "se hvad du hører, og hør hvad du ser". Hvis musikken spiller som baggrundsmusik, vil der blive foretaget et fradrag på 0,3.

Fradrag på 0,1 eller 0,3 en gang for bevægelser der ikke er i overensstemmelse med musikken

Der må ikke være formålsløse stop i serien, hvor gymnasterne venter på musikken. Der skal således være et flow gennem hele serien. Opfyldes dette ikke, vil der blive fratrukket 0,1 pr. gang

Fradrag for manglende flow pr. gang, 0,1

Der må ikke være pauser i serien, hvor gymnasterne står og venter på musikken eller står stille. Fradrag for gymnaster, der venter på musikken er 0,1 pr. gang pr. hold, men ikke mere end 0,3 i total.

9.4.3 Opsummering af kompositions fradrag (C panel)

Kompositions fradrag (4,0)	Fradrag
Tid	
Under/over tid	0,3
Mere end 15 sek. overskridelse af tidskrav	2,0
Musik	
Fravær af musik eller musik med sangtekster	0,3
Opstillinger	
Hver manglende opstilling	0,1
Hver manglende kurvede opstilling	0,1
Mangel på stor opstilling	0,1
Mangel på lille opstilling	0,1
Forflytninger	
Mangel på gymnastisk kvalitet	0,1 hver gang
Flytning af rytmisk sekvens	
Ikke en tydelig og klar rytmisk sekvens	0,2
Ikke bevæge sig over rytmegulvet	0,2
Ingen temposkifte	0,2
Helt misse en rytmisk sekvens	0,6
Retninger i forhold til kroppen	
Mangel på retning (fw / sw / bw)	0,2 pr. manglende retning
Planer	
Ikke anvende alle planer	0,2 pr. manglende plan
Fronter	
Mangel af front	0,2 pr. manglende front
Bevægelser i overensstemmelse til musikken	
Bevægelser der ikke er i overensstemmelse	0,1
Baggrundsmusik	0,3
Manglende flow eller pause	0,1 hver gang (dog ikke mere end 0,3 i total)

10 Bane

10.1 Disciplinkrav

10.1.1 Generelt

- Hvert hold skal udføre tre forskellige omgange
- Første omgang: Alle gymnaster udfører samme springkombination (holdomgang)
- Anden omgang: Alle gymnaster udfører samme springkombination eller øger sværhed
- Tredje omgang: Alle gymnaster udfører samme springkombination eller øger sværhed
- Ved dobbelt- eller trippelrotationer med mindre end tre skruer i holdomgangen, skal gymnasterne udføre det samme antal skruer i hver salto
- Holdet skal vise en god variation i de valgte omgange (se punkt 10.4.4)
- Sværhedsværdierne for alle gyldige basismomenter kan findes i punkt 10.2.2 med yderligere værdier i punkt 10.2.3
- Der kan bruges forskellige gymnaster i hver omgang
- Springkombinationer:
 - Hver springkombination skal bestå af mindst 3 forskellige momenter. Derudover er der en række undtagelser for disse krav (Se Appendix A3). Momenter der udføres efter en pause, et fald eller mellemtrin, vil ikke blive medregnet i udførelses-, sværheds- og kompositions karakteren
- Alle gymnaster skal deltage i den rytmiske gulvserie for at kunne deltage i disciplinen, medmindre de er undtaget af en (UTG udpeget læge eller sundhedspersonale) grundet en skade (sanktion vil være diskvalifikation af holdet)
- Holdet skal være klar ved tilløbsbanen, inden foregående hold har gennemført deres disciplin
- Disciplinen vil starte fra startpositionen af tilløbsbanen, når holdet modtager et signal med det grønne flag fra overdommeren (E1) på banen
- Det er ikke tilladt at markere tilløbsbanen eller springbanen med tøj eller andet. Et målebånd vil blive fastgjort til gulvet ved siden af tilløbsbanen. Det vil måle afstanden fra starten af landingsområdet
- Udførelse af trippelsaltoer kræver en skriftlig dispensation (se Appendix A6)

10.2 Sværhed (Åben skala)

10.2.1 Generelt

- Sværhedsværdierne for de meste almindelige kombinationer er vist i Appendix A2
- Undtagelser i det danske reglement kan ses i Appendix A3
- Sværheden for hver omgang er ikke begrænset
- Omgangenes sværhedsværdi vil blive udregnet ud fra de tre forskellige momenter med den højeste sværhedsværdi.
- Ved udførelse af kun et eller to forskellige momenter vil sværheden blive beregnet ud fra, hvad der bliver vist. Kombinationer som ikke er gyldige undtagelser – jf. undtagelser i Appendix A3 - vil medføre kompositionsfradrag jf. punkt 10.4.2.7.
- Hvis der ikke landes entydigt med fod eller fødder først, så vil momentet vurderes som ikke værende udført og få tildelt en værdi på nul i sværhed. Til sværhedsværdien medtages de momenter, som er udført.
- Moment(er) som udføres efter en pause, et fald eller mellemtrin er ikke gyldige, og vil derfor ikke blive medregnet i sværhedsværdien eller kompositions-karakteren
- Værdien af kropsspositionen (formen) og skruer vil blive tilføjet til hvert basismoment for at give momentets værdi
- Værdien af kropsspositionen på dobbelt- eller trippelroterende spring er summen af hver enkelt salto
 - For eksempel – Strakt i første salto og hoftebøjet i anden salto vil modtage 0,15 plus 0,10 ekstra værdi for kropsspositionen, som tilføjes værdien for en dobbelt baglæns på 0,60, og giver herved en værdi af momentet på 0,85
- Trippelsaltoer med blinde landinger er ikke medregnet som gyldige momenter og vil give nul i sværhed
- En rotation med mere end en halv skrue vil enten blive accepteret som en lukket eller strakt kropssposition, men aldrig hoftebøjet
- Alle omgange bliver bedømt på, hvad der egentlig er blevet udført – undtagen i den første omgang. Hvis en gymnast ikke udfører det præcis samme spring som flertallet i første omgang, så vil springet få nul i sværhed
- Gennemløb vil blive vurderet til nul i sværhed
- Sværhedsværdierne for de seks springkombinationer i en omgang summeres til en værdi for omgangen. Der udregnes et gennemsnit af de tre omgange, som rundes ned til nærmeste 0,1, for at få holdets endelige sværhedsværdi

OBS! For EfterskoleDM B-mesterskab gælder, at der må ikke udføres dobbelt- eller trippelroterende spring. I så fald gives 0 i sværhed.

10.2.2 Moment basis værdier

Retning	Basismoment	Værdi
Forlæns	Vejrmølle	0,05
	Kraftspring	0,20
	Flyvespring	0,20
	Forlæns salto	0,25
	Forlæns dobbelt salto	0,80
	Forlæns dobbelt salto, W	1,10
Baglæns	Rondat	0,10
	Flik-flak	0,15
	Whipback salto	0,20
	Baglæns salto	0,20
	Arabian Salto	0,25
	Dobbelt Arabian Salto	0,70
	Dobbelt Arabian Salto, W	0,90
	Baglæns dobbelt salto	0,60
	Baglæns dobbelt salto, W	0,80
	Baglæns trippelsalto*	1,60
	Baglæns trippelsalto* W	1,90

* Udførelse af trippelsaltoer kræver en skriftlig dispensation

10.2.3 Moment tillægsværdier

Kropsposition/skruer	Enkelt salto	Dobbelt salto	Trippel salto
Hoftebøjlet (hver salto)	0,05	0,10	0,10
Strakt (hver salto)	0,10	0,15	0,25
180° skrue (pr. halve skrue)	0,05	0,10	0,15
Ekstra værdi for hver fuldendt hel skrue (hver 360°) *	0,05	0,05	0,10
Rutine med to dobbeltroterende spring **	0,20		

Tillægsværdierne er kun medregnet i momenter som inkluderes i sværheden

* Her summeres antal skrue og divideres med 360 for at udregne tillæg

** Eks. Rondat – **dobbeltstrakt** – **whip** – flik flak – **full full**

10.3 Udførelse (10,0)

10.3.1 Generelt

- Holdet skal springe med seks gymnaster i hver omgang
- Mixholdene skal have det samme antal drenge- og pigegymnaster i hver omgang
- Af sikkerhedsmæssige hensyn skal en eller to trænere stå i landingsområdet (se redskabsregulativet pkt.2.1)
- Det er tilladt for træneren at træde ud på springbanen's sikkerhedsområde (se redskabsregulativet pkt. 2.2)
- En træner skal gribe ind i tilfælde af farlige situationer

10.3.2 Definition af udførelses fradrag

- Udførelseskarakteren for hver omgang er udregnet ved at tage fradragene fra 10 point ifølge punkt 10.3.2.1-10.3.2.13.
- Hver E dommer afleverer en enkelt karakter, som er gennemsnittet af de tre karakterer nedrundet til den nærmeste 0,1
- Udførelsesfejl er forklaret mere detaljeret i Appendix A5
- Udførelsesfradragene for hver omgang er udregnet som summen af fradragene for alle gymnasters individuelle rutiner. Gennemløb og forkert antal gymnaster giver også fradrag
- Nogle fradrag henvises til hele omgangen, hvor andre er relateret til bestemte momenter som f.eks. kropspostion og skruer i udførte saltoer. For den sidste salto i omgangene, er der krav for højden og længden såvel kropspostionen på det tidspunkt gymnasten lander. Landingen skal være kontrolleret, men må godt bevæge sig fremad eller baglæns under kontrol
- Moment(er) som udføres efter en pause, et fald eller mellemtrin vil ikke blive medregnet

10.3.2.1 Mangel på fremdrift (0,5)

En springkombination bør fastholde eller øge energien gennem hele springkombinationen.

Frdrag på 0,1, 0,2, 0,3 eller 0,5 for tab af fremdrift pr. gymnast

10.3.2.2 Uklare kropspostioner (0,4 pr. gymnast og moment)

Momenter skal udføres med korrekt kropspostion.

Lukket, hoftebøjet eller strakt kropspostion i saltoer skal udføres med en klar og defineret kropspostion med fødderne og benene holdt sammen, hvor fødderne og fodled skal være strakte.

Frdrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast og moment for hofte- samt knævinkel fejl

Frdrag på 0,1 pr. gymnast og moment for spredte/krydsede ben samt hoved, skulder eller fod fejl

10.3.2.3 Ukorrekt skrueteknik (0,3 pr. moment der indeholder skruer)

Skruer skal udføres med korrekt skrueteknik. Afsætsfasen skal være klar og skruen skal være fuldendt i god tid inden landing. Armene skal placeres tæt ind til kroppen eller i rotationsaksen.

Frdrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast og moment

10.3.2.4 Ikke defineret skrue (0,1 pr. moment der indeholder skruer)

Dobbelt -og trippelrotationer med mindre end tre hele skruer skal være klare, så antallet kan ses i hver salto.

Frdrag på 0,1 pr. gymnast og moment

10.3.2.5 For lav eller lang afsluttende salto (0,4)

Hvis det sidste moment i springkombinationen er en salto skal det udføres i en passende højde og længde. Tyngdepunktet i den sidste salto skal være løftet mindst 1,5 gange højden af gymnasten, og saltoen skal være kortere end højden på momentet.

Fradrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast for en for lav afsluttende salto

Fradrag på 0,1 pr. gymnast for en for lang afsluttende salto

10.3.2.6 Ikke oprejst landingsposition (0,3)

Kropspositionen skal være oprejst på det tidspunkt gymnasten lander. En smule bøje på knæ og en smule bøjet hofte er tilladt.

Fradrag på 0,1 for hofte >30°, 0,2 for >60° og 0,3 for >90° pr. gymnast

Fradrag på 0,1 for knæ >30°, 0,2 for >60° og 0,3 for >90° pr. gymnast

10.3.2.7 Afvigelse fra centerlinjen (0,2)

Momenterne skal være udført langs centerlinjen og landes på centerlinjen af landingsområdet.

Fradrag på 0,1 for en for lille afvigelse >0,5 m og 0,2 for >1,0 m pr. gymnast

10.3.2.8 Mangel på kontrol i landing (0,2)

Landingen skal være kontrolleret og må bevæges fremad og tilbage efter landing, men under kontrol.

Fradrag på 0,2 for mangel på kontrol pr. gymnast

Fradrag på 0,5 ved let berøring af måtten med en eller to hænder eller knæ

Fradrag på 1,0 ved fald (sidde, rulle etc.) pr. gymnast

Fradrag på 1,5 for ikke at lande entydigt med fod eller fødder først pr. gymnast

10.3.2.9 Trænerens indgriben (1,0)

En obligatorisk træner skal kun stå til rådighed for at kunne reagere i tilfælde af farlige situationer. Træneren er der ikke til at stoppe gymnasternes fald, men til at undgå skader på gymnasterne. Al støttende indgriben som rører gymnasten giver fradrag. Der er en forskel mellem støtte og egentlig at hjælpe gymnasten med at udføre momentet.

Fradrag på 0,8 for støtte pr. gymnast

Fradrag på 1,0 for at hjælpe gymnasten med at udføre momentet pr. gymnast

10.3.2.10 Ujævnt flow (0,5)

Flowet (tiden mellem hver gymnast) skal være jævnt mellem alle gymnaster. Mindst to gymnaster skal være i bevægelse på samme tid, men det er ikke tilladt, at den næste gymnast starter det første moment, inden den forrige gymnast har fuldført sit sidste moment.

Fradrag på 0,5 hver gang pr. gymnast

10.3.2.11 Gennemløb (3,0)

I tilfælde af at en gymnast løber igennem uden at udføre nogle gyldige momenter, vil der blive foretaget fradrag.

I dette tilfælde vil der ikke blive taget andre udførelses fradrag.

Frdrag på 3,0 pr. gymnast

10.3.2.12 Forkert antal af gymnaster (3,0)

I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster, der udfører springkombinationerne i omgangene eller der ikke er tre drenge og tre piger på mixholdene, vil der blive foretaget fradrag.

Frdrag på 3,0 pr. manglende/ekstra gymnast.

10.3.3 Opsummering af udførelsesfradrag (E panel – ved hver forekomst)

Udførelse fradrag (10,0)	Lille 0,1	Mellem 0,2	Stor 0,3 eller mere
Mangel på fremdrift	X	X	0,3, 0,5
Uklar kropspostion i salto - Fejl i hofte- og knævinkel - Spredte ben, krydsede ben, skuldre, hoved eller fødder	X X	X	0,3
Ukorrekt skrueteknik	X	X	0,3
Ikke definerede skruer	X		
For lav eller lang afslutningssalto - For lav - For lang	X X	X	0,3
Ikke oprejst landingsposition - Hofte og/eller knæ	X	X	0,3
Afvigelse fra centerlinjen	X	X	
Mangel på kontrol i landing - Mangel på kontrol - Let berøring med en eller to hænder eller knæ - Fald - Ikke lande på fødderne først			0,2 0,5 1,0 1,5
Trænernes indgriben - Støtte - Hjælp til at fuldføre springet			0,8 1,0
Ujævnt flow			0,5
Gennemløb			3,0
Forkert antal af gymnaster			3,0

10.3.4 Overdommer udførselsfradrag (E1)

10.3.4.1 *Trænernes manglende indgriben*

En obligatorisk træner skal kunne stå til rådighed for at kunne reagere i tilfælde af farlige situationer.

Frdrag på 0,3 for ikke at gribe ind i farlige situationer pr. gymnast

10.3.4.2 *Træner giver verbale eller visuelle instrukser*

Det er ikke tilladt for trænerne at give verbale eller visuelle instrukser til gymnasterne under banespring (gælder kun seniorrækken). I tilfælde af at træneren vil afbryde holdets disciplin grundet tekniske problemer eller skader, eller for at snakke med en skadet gymnast, vil der ikke blive foretaget fradrag. Overdommerens fradrag for at træner giver instrukser er på 0,3 en gang, og vil blive fratrukket den endelige karakter.

10.3.4.3 *Ukorrekt påklædning*

Hvis en gymnasts påklædning ikke er i overensstemmelse med punkt 6.2, vil der blive foretaget fradrag. Følgende vil også forårsage fradrag:

- Løse genstande
- Kropsmaling
- Reklame der strider imod UTG / GymDanmarks regler
- Hårpynt, som ikke er sikkert fastsat til håret

Ved formodet overtrædelse af 6.2.2, 6.2.3 og 6.2.4 indkalder E1 Stævnechefen, og i samråd tages beslutning om fradrag for ukorrekt påklædning på 0,3. Fradraget kan kun gives en gang, og fratrækkes den samlede karakter.

10.3.4.4 *Smykker*

Det er ikke tilladt for gymnaster eller trænere at bære smykker i nogen form i henhold til punkt 6.2 og 6.3

Overdommerens fradrag for smykker er 0,3 en gang, og vil blive fratrukket den endelige karakter.

10.3.4.5 *Iført dårligt fastgjort eller iøjefaldende bandager*

Bandagerne skal være sikkert fastgjort og i en ikke iøjefaldende farve i henhold til punkt 6.2 og 6.3.

Overdommerens fradrag for dårligt fastgjort eller iøjefaldende bandager er 0,3 en gang, og vil blive fratrukket den endelige karakter.

10.3.4.6 *Ikke respektere Disciplinen – eller konkurrencemæssige krav*

Disse fradrag vil blive anvendt, hvis holdet ikke følger disciplinen eller andre konkurrencemæssige krav.

- Ankomme ind på gulvet mod konkurrencekravene
- Markere tilløbsbanen med tøj eller andre ting
- Overskridelse af tilløb
- Starte udførelserne inden det grønne flag er vist fra overdommeren (E1)
- Ikke overholdelse af trænere i landingsområdet jf. pkt.10.3.1

- Træneren forlader landings- eller sikkerhedsområdet.
Hvis man forlader området grundet støttende indgriben eller skade, vil der ikke blive foretaget fradrag.

Overdommerens fradrag for ikke at respektere disciplinerne eller de konkurrencemæssige krav er på 0,3, og vil blive fratrukket den endelige karakter.

Overdommer (E1) fradrag	
Træners manglende indgriben	0,3 pr. gymnast
Træner giver verbale eller visuelle instrukser i senior	0,3
Ukorrekt påklædning	0,3
Smykker	0,3
Dårlig fastgjort eller øjefaldende bandager	0,3
Ikke respekterer de konkurrencemæssige krav	0,3

10.4 Komposition (2,0)

10.4.1 Generelt

- Mindst én omgang skal udføres forlæns og én omgang skal være baglæns
- I én af omgangene er der ikke nogen krav til momenterne, og de må være forlæns, baglæns eller en kombination af forlæns og baglæns momenter
- Alle gymnaster skal lande deres sidste moment i landingsområdet
- Efter hver omgang skal gymnasterne løbe samlet tilbage
- Forøvelser før/mellem omgangene er ikke tilladt
- Hele disciplinen skal udføres til valgfrit musik
- Tidsfristen er på 2 minutter og 45 sekunder – tidstagningen starter med musikken, og slutter når den sidste gymnast lander i den tredje omgang

10.4.2 Definitioner af kompositionsfradrag

Alle kompositionsfradrag bliver foretaget under kompositions karakteren. Det maksimale fradrag for komposition er 2,0 (4.0 i micro- og minirækken). Holdet kan måske opnå højere end 2,0 (4.0 i micro- og minirækken) i fradrag, men dommerne kan kun give fradrag op til den maksimale grænse.

Momenter med sværheden nul vil ikke medregnes til opfyldelse af kompositions kravene med en enkelt undtagelse beskrevet i punkt 10.4.4.2. For alle gyldige momenter, medregnes alle faktiske udførte saltoer og halve skruer.

10.4.2.1 Ukorrekt tid (0,3)

Tidsfristen er på 2 minutter og 45 sekunder. Tidstagningen starter ved musikken start og slutter, når det sidste moment er udført i disciplinen. Momenter der er udført efter tidsfristen, vil stadig blive anerkendt og evalueret.

Fradrag for tidsfejl er på 0,3 og vil blive taget for overtid

10.4.2.2 Ukorrekt musik (0,3)

Hele præsentationen skal udføres til valgfrit musik. Der fradrages hvis gymnaster springer inden musikken starter. Det fradrages ikke hvis musikken starter under gymnastens tilløb.

Fradrag på 0,3 pr. gymnast

10.4.2.3 Ikke lander det sidste moment i landingsområdet (0,1 hver gang)

Gymnaster skal lande det sidste moment i landingsområdet. Forbindingsledet imellem landingsområdet og springbanen er en del af landingsområdet.

Fradrag på 0,1 hver gang

10.4.2.4 Ingen hænder på landingsmatten (0,1 pr. moment pr. gymnast)

Gymnaster må ikke anvende landingsmatten til udførelse af momenter - eks. mølle, flikflak og kraftspring. Fradrages gives ikke ved fald.

Fradrag på 0,1 pr. moment pr. gymnast

10.4.2.5 Holdet løber ikke samlet tilbage mellem hver omgang (0,2)

Gymnaster skal løbe tilbage til tilløbsbanen efter hver omgang. De skal løbe samlet tilbage (undtaget ved skade).

Fradrag på 0,2 en gang for ikke at løbe samlet tilbage mellem omgangene

10.4.2.6 Øvrige bevægelser før eller mellem omgangene (0,2)

Øvrige bevægelser (f.eks. forøvelser) er ikke tilladt at udføre før eller mellem omgangene.

Fradrag på 0,2 en gang for øvrige bevægelser

10.4.2.7 Manglende momenter i en omgang (0,2 pr. manglende moment)

I tilfælde af at en gymnast udfører færre gyldige momenter end påkrævet (typisk tre) i omgangen (se pkt. 10.1.1), vil der blive foretaget fradrag. Det er tilladt at benytte undtagelserne opført i Appendix A3

Fradrag på 0,2 pr. manglende moment pr. gymnast

10.4.3 Holdomgang og rækkefølge af individuelle momenter i omgangene

10.4.3.1 Mangel på holdomgang (0,2 pr. gymnast der ikke udfører)

I første omgang skal alle gymnaster udføre præcis den samme springkombination. Dette kaldes for holdomgangen.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast der ikke udfører holdomgangen

10.4.3.2 Ukorrekt rækkefølge i 2. og 3. omgang (0,1 pr. gymnast)

I anden og tredje omgang er det tilladt for gymnasterne at øge sværheden. Inden for hver omgang skal enkelt saltoer udføres inden dobbelt saltoer, og dobbelt saltoer skal udføres inden trippelsaltoer. For det samme antal af rotationer i saltoer (enkelt, dobbelt, trippel) skal gymnasterne bevare eller øge sværheden i omgangen.

Fradrag på 0,1 pr. gymnast for ukorrekt rækkefølge

10.4.4 Variation

10.4.4.1 Gentagelse af springkombination (0,2 pr. gymnast hver gang)

Hvis nogen gymnaster udfører præcis den samme springkombination fra en anden omgang, vil der blive foretaget fradrag på 0,2 pr. gymnast hver gang. Beregningen af fradragene er baseret på den omgang, hvor springkombinationerne er udført flest gange. I denne omgang er rutinerne fri for fradrag. Den eneste undtagelse er, når en gymnast udfører den forkerte springkombination i holdomgangen. I hvilken som helst anden omgang er fradraget på 0,2 pr. gymnast.

Frdrag på 0,2 pr. gymnast hver gang

10.4.4.2 Mangel på forlæns eller baglæns omgang (0,2 pr. gymnast hver gang)

Definition af forlæns, baglæns og kombineret rutiner

- **Forlæns spring:** En gymnast udfører en forlæns springkombination, hvis **alle** momenter er forlæns (se punkt 10.2.2)
- **Baglæns spring:** En gymnast udfører en baglæns springkombination, hvis **alle** momenter er baglæns (se punkt 10.2.2)
- **Kombineret spring:** En gymnast udfører en kombineret springkombination, hvis den hverken er forlæns eller baglæns som defineret i ovenstående.

Holdet skal udføre mindst en omgang baglæns og en omgang forlæns. Frdragene er baseret på den omgang, som kommer tættest på at opfylde kravene.

Hvis et spring har sværhedsværdien 0, tæller det som, at gymnasten ikke har udført omgangen.

Dette gælder ikke ved fejl i holdomgangen, så længe det udførte spring er i samme retning som resten af omgangen.

Frdrag på 0,2 pr. gymnast for mangel på forlæns eller baglæns omgang

10.4.4.3 Ikke opfyldt skruekrav (0,2 pr. gymnast)

Holdet skal udføre en omgang, hvor gymnasterne udfører en springkombination som indeholder et moment på mindst 360° skrue i en enkelt salto eller mindst 180° skrue i dobbelt eller trippel saltoer. Frdragene er baseret på den omgang, hvor skrueerne er udført af flest gymnaster.

Frdrag på 0,2 pr. gymnast

10.4.5 Opsummering af kompositionsfrdrag

Kompositions frdrag	Frdrag
Generelt	
Ukorrekt tid	0,3
Ukorrekt musik	0,3
Ingen landing i landingsområdet	0,1 hver gang
Ikke løber samlet tilbage mellem omgangene	
- Ikke løber tilbage	0,2 en gang
- Ikke løber samlet	0,2 en gang
Øvrige bevægelser før eller mellem omgangene	0,2 en gang
Manglende momenter i en omgang	0,2 pr. moment pr. gymnast
Holdomgang og rækkefølge af momenter	
- Mangel på holdomgang	0,2 pr. gymnast
- Ukorrekt rækkefølge i 2. og 3. omgang	0,1 pr. gymnast
Variation	
- Gentagelse af springkombination	0,2 pr. gymnast
- Mangel på forlæns eller baglæns omgang	0,2 pr. gymnast
- Ikke opfyldt skruekrav	0,2 pr. gymnast

11 Trampet

11.1 Disciplinkrav

11.1.1 Generelt

- Hvert hold skal udføre tre forskellige omgange
- Første omgang: Alle gymnaster udfører det præcis samme moment (holdomgang)
Anden omgang: Alle gymnaster udfører det samme moment eller øger sværheden
Tredje omgang: Alle gymnaster udfører det samme moment eller øger sværheden
- Ved dobbelt eller trippel rotationer med mindre end tre skruer i holdomgangen, skal gymnasterne udføre det samme antal skruer i hver salto
- Holdet skal vise en god variation i de valgte rutiner (se punkt 11.4.4)
- Sværhedsværdierne for de gyldige basismomenter er at finde i punkt 11.2.2 med ekstra værdier i punkt 11.2.3 De tilladte basismomenter er opdelt i grupperne: med redskab og uden redskab
- Der kan benyttes forskellige gymnaster i hver omgang
- Alle gymnaster skal deltage i den rytmiske gulvserie for at kunne deltage i disciplinen, medmindre de er undtaget af en (UTG udpeget læge eller sundhedspersonale) grundet en skade (sanktion vil være diskvalifikation af holdet)
- Holdet skal være klar ved tilløbsbanen, inden foregående hold har gennemført deres disciplin

Disciplinen skal starte fra startpositionen af tilløbsbanen, når holdet modtager et signal fra det grønne flag af overdommeren (E1) på trampet

- Det er ikke tilladt at markere tilløbsbanen med tøj eller andre ting. Et målebånd vil blive fastgjort til gulvet ved siden af tilløbsbanen. Det vil måle afstanden fra starten af landingsområdet
- Udførelse af trippel saltoer vil kræve en skriftlig dispensation (se Appendix A6)

11.2 Sværhed (Åben skala)

11.2.1 Generelt

- Sværhedsværdierne af de mest almindelige momenter er vist i Appendix A2
- Sværheden for hvert moment er ikke begrænset
- Værdien af kropspositionen (formen) og skruer vil blive tilføjet hvert basismoment for at give momentets værdi. Se Appendix A2
- Værdien for kropspositionen af dobbelt og trippel er summen af kropspositionens værdi for hver salto.
 - For eksempel – Strakt i første salto og hoftebøjet i anden salto vil modtage 0,15 plus 0,10 ekstra værdi for kropspositionen, som er tilføjet værdien for dobbelt på 0,55, og giver hermed momentet en værdi på 0,80.
- En rotation med mere end en halv skrue vil enten blive accepteret som en lukket eller strakt kropsposition, men aldrig hoftebøjet
- Alle momenter bliver evalueret ud fra hvad der egentlig er blevet udført – undtagen i første omgang. Hvis en gymnast ikke udfører det præcis samme moment, som flertallet i første omgang, vil springet få tildelt en værdi på nul i sværhed
- Gennemløb og afsæt der ikke sker med samlede ben vil blive vurderet til nul i sværhed
- Hvis der ikke landes entydigt med fod eller fødder først, så vil springet vurderes som ikke værende udført og få tildelt en værdi på nul i sværhed.
- Trippel saltoer med blind landinger er ikke medregnet som gyldige momenter, og vil derfor blive tildelt en værdi på nul i sværhed
- Hvis redskabet ikke berøres med begge hænder, så vil værdien være nul i sværhed (ikke gyldigt moment)
- Sværhedsværdierne for de seks springkombinationer i en omgang summeres til én værdi i omgangen Der udregnes et gennemsnit af de tre omgange, som rundes ned til nærmeste 0,1, for at få holdets endelige sværhedsværdi

OBS! For EfterskoleDM B-mesterskab gælder, at der må ikke udføres dobbelt- eller trippelroterende spring. I så fald gives 0 i sværhed.

11.2.2 Moment basis værdier

Gruppe	Basis momenter	Værdi
Uden redskab	Salto	0,20
	Dobbelt salto	0,55
	Trippel salto *	1,40
Med redskab	Mølleoverslag	0,00
	Overslag	0,40
	Overslag m. forlæns salto	0,80
	Overslag m. dobbelt salto	1,55
	Overslag 90° på – 90° af	0,35
	Overslag 180° på	0,45
	Tsukahara	0,70
	Dobbelt Tsukahara *	1,55

* Udførelse af trippel saltoer kræver en skriftlig dispensation

11.2.3 Moment tillægsværdier

Kropsposition/skruer	Enkelt salto	Dobbelt salto	Trippel salto
Hoftebøjlet (hver salto)	0,05	0,10	0,10
Strakt (hver salto)	0,10	0,15	0,20
180° skrue (pr. halve skrue)	0,05	0,10	0,15
Ekstra værdi for hver fuldendt hel skrue (hver 360°) *	0,05	0,05	0,10

* Her summeres antal skrue og divideres med 360 for at udregne tillæg

I Tsukahara og overslag salto vil tillægsværdierne for dobbelt salto blive brugt. I tilfælde af Tsukahara/overslag saltoer, vil tillægsværdierne for dobbelt saltoer blive anvendt og kropspositionen medregnes to gange. I tilfælde af dobbelt Tsukahara/overslag m. dobbelt salto, vil tillægsværdierne for trippel saltoer blive anvendt og kropspositionen i første salto vil blive medregnet to gange.

Tsukahara (TSU) med 360° skrue og Kasamatsu (KAS) bedømmes som samme moment.

11.3 Udførelse (10,0)

11.3.1 Generelt

- Holdet skal springe med seks gymnaster i hver omgang
- Mixholdene skal have det samme antal af drenge og piger i hver omgang
- To trænere (og kun to) skal være klar på landingsmåtten pga. sikkerheden
- En træner skal gribe ind i tilfælde af farlige situationer

11.3.2 Definitioner af udførelses fradrag

- Udførelseskarakteren (E) for hver omgang er udregnet ved at tage fradragene fra 10 point i henhold til punkt 11.3.2.1 – 11.3.2.12
- Hver E dommer afleverer en enkelt karakter, som er gennemsnittet af deres tre karakterer, som er rundet ned til nærmeste 0,1
- Udførelsesfejlene er forklaret mere detaljeret i Appendix A5
- Udførelsesfradragene for hver omgang er udregnet som summen af fradragene for alle gymnasternes momenter. Gennemløb og forkert antal gymnaster giver også fradrag
- Der er krav til kropspositioner når gymnasten er i luften, samt på det tidspunkt gymnasten lander. Landingens skal være kontrolleret, men må godt fortsætte i bevægelse fremad eller tilbage, dog under kontrol

11.3.2.1 *Intet synlige løft fra redskab (0,4) – kun ved brug af redskab*

Der skal være et tydeligt tyngdepunktsløft fra redskabet (Pegasus).

Frdrag på 0,2 eller 0,4 pr. gymnast for mangel på løft eller ikke synligt løft fra redskab

11.3.2.2 *Uklar kropsposition (0,4 pr. rotation)*

Lukket, hoftebøjlet og strakt kropsposition skal udføres med en klar og defineret kropsposition med fødder og ben holdt samlet, hvor fødder og tæer skal være strakte.

Momenter på Pegasus skal udføres med udgangspunkt i korrekt strakt kropsposition.

Frdrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast og rotation for hofte samt knævinkel fejl

Frdrag på 0,1 pr. gymnast og rotation for spredte/krydsede ben samt hoved, skulder eller fodfejl

11.3.2.3 *Ukorrekt skrueteknik (0,3 pr. rotation med skruer)*

Skruer skal udføres med en korrekt skrueteknik. Afsætsfasen skal være tydelig, og skruen skal være fuldendt i god tid før landing. Arme skal være placeret tæt ind til kroppen eller i rotationsakse.

Frdrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast og rotation

11.3.2.4 Ikke defineret skrue (0,1 pr. rotation der indeholder skrue)

Ved dobbelt- eller trippelrotationer med mindre end tre skrue skal opdelingen af skrue være tydelig i hver salto.

Fradrag på 0,1 pr. gymnast og rotation

11.3.2.5 For lavt eller for langt moment (0,4)

Momenter skal udføres i en passende højde og længde. Tyngdepunktet skal løftes mindst 1,5 gange højden af gymnasten, og saltoen skal være kortere end højden på momentet.

Fradrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast for et for lavt moment

Fradrag på 0,1 pr. gymnast for et for langt moment

11.3.2.6 Ikke oprejst landingsposition (0,3)

Kropspositionen skal være oprejst på det tidspunkt gymnasten lander. Let bøjede knæ og en let bøjning i hoften er tilladt.

Fradrag på 0,1 for hofte >30°, 0,2 for >60° og 0,3 for >90° pr. gymnast

Fradrag på 0,1 for knæ >30°, 0,2 for >60° og 0,3 for >90° pr. gymnast

11.3.2.7 Afvigelse fra centerlinjen (0,2)

Momenter skal udføres langs centerlinjen af landingsområdet.

Fradrag på 0,1 for en for lille afvigelse >0,5 m og 0,2 for >1,0 m pr. gymnast

11.3.2.8 Mangel på kontrol ved landing (1,5)

Landingen skal være kontrolleret og må gerne bevæge sig fremad eller tilbage, dog under kontrol.

Fradrag på 0,2 for mangel på kontrol pr. gymnast

Fradrag på 0,5 ved let berøring af måtten med en eller to hænder eller knæ

Fradrag på 1,0 ved fald (sidde, rulle etc.) pr. gymnast

Fradrag på 1,5 for ikke at lande entydigt med fod eller fødder først pr. gymnast

11.3.2.9 Trænerens indgriben (1,0)

De obligatoriske trænere, der skal stå på landingsmåtten, er der kun i tilfælde af farlige situationer. De er der ikke for at stoppe gymnasternes fald, men for at undgå skader på gymnasterne. Al støttende indgriben, som berører gymnasten, er fradragsberettiget. Der er en forskel mellem støtte og egentlig hjælp, så gymnasten kan udføre momentet.

Fradrag på 0,8 for støtte pr. gymnast

Fradrag på 1,0 for hjælp så gymnasten kan udføre momentet pr. gymnast

11.3.2.10 Ujævnt flow (0,1)

Flowet (tiden mellem hver gymnast) skal være jævn mellem alle gymnaster. Mindst to gymnaster skal være i bevægelse på samme tid.

Fradrags på 0,1 hver gang pr. gymnast

11.3.2.11 Gennemløb (3,0)

I tilfælde af at en gymnast ikke udfører nogen gyldige momenter i henhold til tabellen over sværheder eller udfører et afsæt, der ikke sker med samlede ben, vil der blive foretaget fradrag for at løbe forbi. I dette tilfælde er der ikke andre udførelsesfradrag at tage.

Fradrags på 3,0 pr. gymnast

11.3.2.12 Forkert antal af gymnaster (3,0)

I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster i udførelsen, eller der ikke er tre drenge og tre piger på mixholdene, vil der blive foretaget fradrag.

Fradrags på 3,0 pr. manglende/ekstra gymnast

11.3.3 Opsummering af udførelses fradragene (E panel – ved hver forekomst)

Udførelses fradrag (10,0)	Lille 0,1	Mellem 0,2	Stor 0,3 eller mere
Ingen synlige løft fra redskabet (pegasus)		X	0,4
Uklar kroppsposition <ul style="list-style-type: none">- Fejl i Hofte- og knævinkel- Spredte, krydsede ben, hoved, skulder eller fødder	X X	X	0,3
Ukorrekt skrueteknik	X	X	0,3
Ikke definerede skruer	X		
For lav eller for langt moment <ul style="list-style-type: none">- For lav- For lang	X X	X	0,3
Ikke oprejst landingsposition <ul style="list-style-type: none">- Hofte og/eller knæ	X	X	0,3
Afvigelse fra centerlinjen	X	X	
Mangel på kontrol i landing <ul style="list-style-type: none">- Mangel på kontrol- Let berøring med en eller to hænder eller knæ- Fald- Ikke lande på fødderne først			0,2 0,5 1,0 1,5
Trænerens indgriben <ul style="list-style-type: none">- Støtte- Hjælp til at fuldføre springet			0,8 1,0
Ujævnt flow	X		
Gennemløb			3,0
Forkert antal af gymnaster			3,0

11.3.4 Overdommerens udførselsfradrag (E1)

11.3.4.1 Trænernes manglende indgriben

De obligatoriske trænere, der skal stå på landingsmatten, er der kun i tilfælde af farlige situationer.

Frdrag på 0,3 for ikke at gribe ind i farlige situationer pr. gymnast

11.3.4.2 Træner giver verbale eller visuelle instrukser (0,3)

Det er ikke tilladt for trænerne at give verbale eller visuelle instrukser til gymnasterne under trampet disciplinen (gælder kun seniorrækken). I tilfælde af at træneren vil i kontakt med holdet og afbryde programmet grundet tekniske problemer eller skader, eller for at tale med en skadet gymnast, vil der ikke blive foretaget fradrag.

Overdommerens fradrag for at en træner giver instrukser er 0,3 en gang, og vil blive fratrukket den endelige karakter.

11.3.4.3 Ukorrekt påklædning (0,3)

Hvis en gymnasts påklædning ikke er i overensstemmelse med punkt 6.2, vil der blive foretaget fradrag. Følgende vil også forårsage fradrag:

- Løse genstande
- Kropsmaling
- Reklame der strider imod UTG / GymDanmarks regler
- Hårpynt, som ikke er sikkert fastsat til håret

Ved formodet overtrædelse af 6.2.2, 6.2.3 og 6.2.4 indkalder E1 Stævnechefen, og i samråd tages beslutning om fradrag for ukorrekt påklædning på 0,3. Fradraget kan kun gives en gang, og fratrækkes den samlede karakter.

11.3.4.4 Smykker (0,3)

Ingen smykker i nogen som helst afskygning er tilladt for gymnasterne eller instruktører at bære i henhold til punkt 6.2 og 6.3.

Overdommerens fradrag for at bære smykker er 0,3 en gang, og vil blive fratrukket den endelige karakter.

11.3.4.5 Iført dårlig fastgjort eller iøjefaldende bandager

Bandager skal være sikkert fastgjort og i en ikke iøjefaldende farve i henhold til punkt 6.2 og 6.3.

Overdommerens fradrag for dårligt fastgjort eller iøjefaldende bandager er 0,3 en gang, og vil blive fratrukket den endelige karakter.

11.3.4.6 Ikke respekterer disciplinen – eller konkurrencemæssige krav

Disse fradrag vil blive anvendt hvis holdet ikke følger disciplinerne eller andre konkurrencemæssige krav.

- Ankomme ind på gulvet mod konkurrencekravene
- Markere tilløbsbanen med tøj eller andre ting
- Overskridelse af tilløb
- Starte udførelserne inden det grønne flag er vist fra overdommeren (E1)
- Mere end to trænere i landingsområdet
- Begge trænere forlader landingsområdet under omgangen

Hvis man forlader området grundet støttende indgriben eller skade, vil der ikke blive foretaget fradrag.

Overdommerens fradrag for ikke at respektere disciplinerne eller de konkurrencemæssige krav er på 0,3 pr. enhed, og vil blive fratrukket den endelige karakter.

Overdommerens (E1) fradrag	
Træners manglende indgriben	0,3 pr. gymnast
Træner giver verbale eller visuelle instrukser	0,3
Ukorrekt påklædning	0,3
Smykker	0,3
Usikker fastgjort eller iøjefaldende bandager	0,3
Ikke respekterer de konkurrencemæssige krav (pr. defineret enhed)	0,3

11.4 Komposition (2,0)

11.4.1 Generelt

- Mindst en omgang skal udføres på redskab
- Mindst en omgang skal udføres uden redskab
- Efter hver omgang skal gymnasterne løbe samlet tilbage
- Forøvelser før/mellem omgangene er ikke tilladt
- Hele disciplinen skal udføres til valgfrit musik
- Tidsfristen er på 2 minutter og 45 sekunder – tidstagningen starter med musikken og slutter, når den sidste gymnast lander i den tredje omgang

11.4.2 Definitioner af kompositions fradrag

Alle kompositions fradrag er givet under kompositions karakteren. Det maksimale fradrag for komposition er 2,0 (4.0 på micro- og minihold). Holdet kan dog opnå højere end 2,0 (4.0 på micro- og minihold) i fradrag, men dommerne kan kun give fradrag op til den maksimale grænse.

For alle gyldige momenter medregnes alle faktiske udførte saltoer og halve skruer.

Momenter med sværheden nul vil ikke medregnes til opfyldelse af kompositions kravene.

11.4.2.1 Ukorrekt tid (0,3)

Tidsfristen er på 2 minutter og 45 sekunder. Tidstagningen starter med musikken og slutter, når det sidste moment er udført.

Momenter der udføres efter tidsfristen, vil stadig blive anerkendt og evalueret.

Fradrag for tidsfejl er 0,3 og vil blive taget som overtid

11.4.2.2 Ukorrekt musik (0,3)

Hele præsentationen skal udføres til valgfrit musik.

Der fradrages hvis gymnaster springer inden musikken starter. Det fradrages ikke hvis musikken starter under gymnastens tilløb.

Fradrag på 0,3 pr. gymnast

11.4.2.3 Holdet løber ikke samlet tilbage mellem omgangene (0,2)

Gymnasterne skal løbe tilbage til startpositionen efter hver omgang. De skal løbe samlet tilbage (undtaget ved skade).

Fradrag på 0,2 en gang for ikke at løbe tilbage mellem omgangene

11.4.2.4 Øvrige bevægelser før eller mellem omgangene (0,2)

Øvrige bevægelser (f.eks. forøvelser) er ikke tilladt at udføre før eller mellem omgangene

Fradrag på 0,2 en gang for øvrige bevægelser

11.4.3 Holdomgang og rækkefølge af individuelle momenter i omgangene

11.4.3.1 Mangel på holdomgang (0,2 pr. gymnast der ikke udfører)

I første omgang skal alle gymnaster udføre det præcis samme moment. Det kaldes for holdomgangen.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast der ikke udfører holdomgangen

11.4.3.2 Ukorrekt rækkefølge af 2. og 3. omgang (0,1 pr. gymnast)

I anden og tredje omgang er det tilladt for gymnasterne at øge sværheden. Inden for hver omgang skal enkelt saltoerne udføres inden dobbelt saltoerne, og dobbelt saltoerne inden trippel saltoerne. For det samme antal af rotationer i saltoerne (enkelt, dobbelt, trippel) skal gymnasterne øge sværheden i omgangene.

Fradrag på 0,1 pr. gymnast for ukorrekt rækkefølge

11.4.4 Variation

11.4.4.1 Gentagelse af momenter (0,2 pr. gymnast hver gang)

Hvis nogen gymnaster udfører det præcis samme moment fra en anden omgang, vil der blive foretaget et fradrag på 0,2 pr. gymnast hver gang.

Beregningen af fradragene er baseret på den omgang, hvor momentet er udført flest gange. I denne omgang er momentet fri for fradrag. Den eneste undtagelse er, når en gymnast udfører det forkerte moment i holdomgangen. I hvilken som helst anden omgang er fradraget på 0,2 pr. gymnast.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast hver gang

11.4.4.2 Ingen omgang med eller uden redskab (0,3 pr. gymnast)

Holdet skal udføre mindst én omgang med redskab (pegasus) og én omgang uden.

Fradrag på 0,3 pr. gymnast der ikke udfører en omgang med eller uden redskab

11.4.4.3 Ikke opfylde skruekravene (0,2 pr. gymnast)

Holdet skal udføre en omgang som indeholder et moment med mindst en 360° skrue i en enkelt salto eller mindst 180° skrue i dobbelt eller trippel saltoer. Skruer skal udføres efter berøring med hænderne ved brug af redskab. Fradrag er baseret på den omgang, hvor skrueerne er udført af flest gymnaster.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast

11.4.4.4 Ikke opfylde kravene for dobbelt/trippel saltoer (0,2 pr. gymnast)

Holdet skal udføre mindst en omgang, som indeholder dobbelt eller trippel saltoer. Dobbelt og trippel saltoer opgøres fra trampet til landing (f.eks. tsukahara og overslag m. salto er betragtet som dobbelt saltoer. Dobbelt tsukahara og overslag med dobbelt salto betragtes som trippel saltoer).

Fradrag er baseret på den omgang, hvor dobbelt/trippel udføres af flest gymnaster.

Fradrag på 0,2 pr. gymnast

11.4.5 Opsummering af kompositionsfradrag

Kompositions fradrag	Fradrag
Generelt	
Ukorrekt tid	0,3
Ukorrekt musik	0,3
Ikke løber samlet tilbage mellem omgangene	
- Ikke løber tilbage	0,2 en gang
- Ikke løber samlet	0,2 en gang
Øvrige bevægelser før eller mellem omgangene	0,2 en gang
Holdomgang og rækkefølge af momenter	
- Mangel på holdomgang	0,2 pr. gymnast
- Ukorrekt rækkefølge i 2. og 3. omgang	0,1 pr. gymnast
Variation	
- Repetition af momenter	0,2 pr. gymnast
- Ingen omgang med eller uden redskab(pegasus)	0,3 pr. gymnast
- Ikke opfylde skruekravene	0,2 pr. gymnast
- Ikke opfylde kravene for dobbelt eller trippel saltoer	0,2 pr. gymnast