

## Guide til en dansk/international øvelsebeskrivelse

Sådan beskriver man et moment.

### Enkelt Salto med skrue

Moment	Beskrivelse	Position	Vansk.
Sammenbøjet barani	4 1	O	0,6

**Første tal:** beskriver antal af salto i et moment. Salto deles i kvarte dele: en hel salto (360 graders rotation) indeholder 4 kvarte salti.

**Andet tal:** beskriver antal af skruer i momentet. Skruer angives i halve. Barani indeholder 1 halv skrue.

**Position:** "O" - sammenbøjet, "<" - hoftebøjet, "/" - strakt.

### Enkelt Salto uden skrue

Moment	Beskrivelse	Position	Vansk.
Sammenbøjet baglænder	4 -	O	0,5

**Første tal:** Her er der 4 kvarte salti.

**Andet tal:** I det moment findes der ikke skuefaser, derfor skriver man en streg "-" under **andet tal**.

**Position:** "O" - sammenbøjet

## Dobbelt Salti

Moment	Beskrivelse	Position	Vansk.
Hoftebøjet barani out	8 - 1	<	1,3

**Første tal:** I dobbelt salti er der **8** kvarte salti.

**Andet tal:** Beskriver hvor mange skruer de er i den første salto. Her er der ingen skruer i første salto, derfor skriver man "0"

**Tredje tal:** beskriver hvor mange skruer er der i anden salto. Her er der **1**

**Position:** "<" - hoftebøjet

## Treobbelte Salti

Moment	Beskrivelse	Position	Vansk.
Hoftebøjet triff	12 - - 1	<	2.0

**Første tal:** I tredobbelte salti er der **12** kvarte salti.

**Andet tal:** Beskriver hvor mange skruer de er i den første salto. Her er der ingen skruer i første salto, derfor skriver man "0"

**Tredje tal:** beskriver hvor mange skruer er der i anden salto. Her er der **0**, derfor skriver man "0"

**Fjerde tal:** beskriver hvor mange skruer er der i tredje salto. Her er der **1**

**Position:** "<" - hoftebøjet

Afklaring af forkortelser i momentnavne: "O" - sammenbøjet, "V" hoftebøjet, "I" - strakt.

	Moment	Beskrivelse	Pos	Vansk.
	O benspring		O	0
	V benspring		<	0
	Split		Y	0
	Sidde	--	L	0
	Stå	--	S	0
	½ skrue sidde	-1	L	0,1
	½ skrue stå	- 1	S	0,1
	½ skrue	- 1	/	0,1
	1 skrue	- 2	/	0,2
	Ryg	1 -	/	0,1
	Fra Ryggen op og stå	1 -	/	0,1
	½ skrue Ryg	1 1	/	0,2
	Ryg ½ skrue op og stå	1 1	/	0,2
	Mave	1 -	/	0,1
	Fra maven op og stå	1 -	/	0,1
	½ skrue Mave	1 1	/	0,2
	3/4 forlæns salto	3 -	/	0,3
	3/4 baglæns salto	3 -	/	0,3
	O ball out	5 -	O	0,6
	O barani ball out	5 1	O	0,7
	V barani ball out	5 1	<	0,7
	I barani ball out	5 1	/	0,7
	Rudy ball out	5 3	/	0,9

# GymDanmark

## Trampolin & Tumbling

Randy ball out	5 5	/	1,1
O Cody	5 -	0	0,6
V Cody	5 -	<	0,7
I Cody	5 -	/	0,7
Half twist	3 1	/	0,4
O baglænder	4 -	0	0,5
O baglænder til sidde	4 -	0	0,5
O baglænder til ryg	5 -	0	0,6
O forlænder	4 -	0	0,5
O forlænder til mave	5 -	0	0,6
O barani	4 1	0	0,6
V baglænder	4 -	<	0,6
V forlænder	4 -	<	0,6
V barani	4 1	<	0,6
I baglænder	4 -	/	0,6
I forlænder	4 -	/	0,6
I barani	4 1	/	0,6
baglænder 1/1 skrue	4 2	/	0,7
baglæns 2/1 skrue	4 4	/	0,9
Rudolf	4 3	/	0,8
Randolf	4 5	/	1
1 3/4 O forlænder	7 - -	0	0,8
1 3/4 V forlænder	7 - -	<	0,9
<b><i>Dobbelt salti</i></b>			
O ½ out	8 - 1	0	1,1
V ½ out	8 - 1	<	1,3
O dobbelt back	8 - -	0	1
V dobbelæt back	8 - -	<	1,2

# GymDanmark

## Trampolin & Tumbling

I dobbelt back	8 - -	/	1,2
O Half in half out	8 1 1	0	1,2
V half in half out	8 1 1	<	1,4
I half in half out	8 1 1	/	1,4
O half in Rudy out	8 1 3	0	1,4
V half in Rudy out	8 1 3	<	1,6
I half in Rudy out	8 1 3	/	1,6
O half in Randy out	8 1 5	0	1,6
V half in Randy out	8 1 5	<	1,8
I half in Randy out	8 1 5	/	1,8
O Barani in	8 1 -	0	1,1
V Barani in	8 1 -	<	1,3
I Barani in	8 1 -	/	1,3
O Barani in full out	8 1 2	0	1,3
V Barani in full out	8 1 2	<	1,5
I Barani in full out	8 1 2	/	1,5
O back in full out	8 - 2	0	1,2
V back in full out	8 - 2	<	1,4
I back in full out	8 - 2	/	1,4
O Full in back out	8 2 -	0	1,2
V Full in back out	8 2 -	<	1,4
I Full in back out	8 2 -	/	1,4
O Full in Full	8 2 2 / 8 3 1*	0	1,4
V Full in Full	8 3 1*	<	1,6
I Full in Full	8 2 2 / 8 3 1*	/	1,6
O Rudy out	8 - 3	0	1,3
V Rudy out	8 - 3	<	1,5
O Randy out	8 - 5	0	1,5

V Randy out	8 - 5	<	1,7
O Full in half out	8 2 1	0	1,3
V Full in half out	8 2 1	<	1,5
I Full in half out	8 2 1	/	1,5
O Full in Rudy out	8 2 3	0	1,5
V Full in Rudy out	8 2 3	<	1,7
I Full in Rudy out	8 2 3	/	1,7
O Miller	8 2 4	0	1,6
I Miller	8 2 4	/	1,8
O Triff	12 - - 1	0	1,7
V Triff	12 - - 1	<	2,0
O ½ in ½ out Triff	12 1 - 1	0	1,8
V ½ in ½ out Triff	12 1 - 1	<	2,1
O Rudy Triff	12 - - 3	0	2,0
V Rudy Triff	12 - - 3	<	2,3
O Full in Triff	12 2 - 1	0	2,0
V Full in Triff	12 2 - 1	<	2,3

\* Full Full kan udføres som 1) hel skruer i første salto og hel skruer i andet salto, eller 2) 1½ skruer i første salto og ½ skruer i anden salto.

OBS. Høftebøjet Full Full laves som 2) 1½ skruer i første salto og ½ skruer i anden salto