

# Kombinerede rutiner:

---

## Generelle krav til både par og grupper:

- 15.3 Rutinen skal starte fra en statisk position, være koreograferet hele vejen i et flow og slutte i en statisk position.
- 16.1 Rutinen må maksimalt vare 2 minutter og 30 sekunder.
- 17.5 Der kan maksimalt gives værdi for i alt 8 momenter i en rutine.
- 26.1 Der skal være mindst 6 par / gruppe momenter, hvoraf 3 skal være balance momenter med statisk hold og 3 tempo momenter inklusiv 1 grib. Hvert moment skal minimum have en sværhedsgrad på 1.
- 25.2 Sværhedsgraden af par og gruppe Balance momenter må ikke overstige den dobbelte værdi af tempo momenter, eller omvendt,
- 26.2 Toppen skal udføre en ustøttet håndstand valgt fra enhver position i håndstands tabellen. Dette Special Requirement kan i grupper ikke opfyldes af midtermanden arbejdende som top.
- 26. Max 2 tempo momenter til landing på gulv/dismounts. (fra partner til gulv)
- Vip siddende katete kan kun udføres med samlede ben. (generelle krav appendix 7)
- **Alle håndstandspositioner** der udføres med strakte samlede ben og ankler giver +1 i værdi.

## Individuelle:

- 17.8 Individuelle momenter kan udføres for at øge sværhedsgraden af en rutine, men dette er ikke et krav.
- **I en rutine må der maksimalt indgå 3 individuelle** godkendte momenter udført af hver gymnast
- Individuelle momenter kan udføres hver for sig eller efterfulgt af hinanden, men de må ikke overlape hinanden. Fx Baglæns walkover i landing i en split position efterfulgt af et hold i splitpositionen tæller som 1 moment. Hvis det ønskes at tælle som 2 momenter, skal man løfte sig op fra split positionen efter walkoveren for derefter at sætte sig i split igen. – Det samme gør sig gældende, at kategori 1 og 2 ikke må overlape hinanden.
- 27.1 Der gives kun værdi for individuelle momenter som udføres samtidig eller umiddelbart efter hinanden. Dog kan antallet af individuelle momenter udført af hver deltager være forskellige.
- 27.2 Alle 3 individuelle momenter, som der ønskes værdi for, skal angives på rutineskemaet.
- Alle individuelle momenter udført i en serie efter hinanden skal angives på rutineskemaet for at få værdi. Hvis der gentages et individuelt moment, eller hvis det ikke er angivet, er det moment/de momenter tage vanskeligheder. Hvis et individuelt element gentages, eller ikke er angivet på rutineskemaet, gives der heller ikke nogen værdi for det efterfølgende individuelle moment.

## Par balance momenter :

- 18.4 Når der er angivet en opgang eller en overgang på rutineskemaet, SKAL den endelig position holdes i 3 sekunder.
- 19.4 Toppen i par må, i en rutine, udføre den samme position (fx håndstand på to hænder, eller katete) sammenlagt 4 gange (2 gange i statisk position og 2 gange ved bundens overgang).
- 19.5 Der gives ikke værdi for mere end 4 statiske hold af 3" i en pyramide.
- 19.6 Bunden må ikke udføre den samme overgang i en rutine, uanset toppens position.
- 19.7 Bunden må ikke ændre støttepunktet af toppen under en overgang.

## Par Tempo momenter:

- Max 3 vandrette gribepositioner kan værdi sættes
- Max 3 identiske startpositioner kan blive værdisat.☒
- Max 3 links kan værdi sættes i en rutine.
- 22.5 Tempo links tillader at tempo momenter udføres direkte efter hinanden (I tempo), uden at der stoppes eller forekommer yderligere forberedelse fra et moment til det næste.

## Trio balance momenter:

- 18.4 Når der er angivet en opgang eller en overgang på rutineskemaet, SKAL den endelige position holdes i 3 sekunder.
- 20.1 Der skal minimum være 2 separate pyramider, som hver skal være udvalgt fra forskellige kategorier fra momenttabellen i Tables of Difficulty.
- 20.2 Der skal minimum være 3 statiske positioner, som hver skal holdes i 3 sekunder.
- 20.7 Toppen kan kun få værdi for samme position i en rutine:
  - 2 gange for statisk hold
  - 2 gange for gruppe overgange
- 20.9 I en rutine må der max udføres 4 separate pyramider.
- 20.11 I en kombineret rutine, må pyramider fra en kategori kun udføres én gang, som enten en enkelt pyramide eller som en del af en overgang mellem pyramider, eller en pyramide med to eller tre bund- positioner.

## Gruppe overgange:

- 20.15 Kategori 2 pyramider er pyramider med 2 arbejdende toppe. I denne særlige kategori, kan 1 af toppene skifte arbejdsstilling og modtage fuld værdi for overgangen + det næste statiske hold, også selv om den anden top eller bundens position er uændret. Men hvis den anden top ikke ændrer position, modtager de kun værdi for den statiske hold én gang. (Bund-positionen får også kun værdi én gang).
- 20.16 Når partnere udfører en overgang samtidig, anses det for at være 1 overgang. Men når partnerne udfører en overgang på forskellige tidspunkter det betragtes som forskellige overgange (f.eks. Hvis de øverste bevæger sig, så midten, så bunden, betragtes dette som 3 separate overgange).
- 20.17 Pyramider med gruppe overgange: Mindst en midtermand og/eller bund skal ændre sit støttepunkt for at der kan gives værdi for overgangen. Man skal skifte mindst en box/kasse fra Tables of Difficulty.

## Trio tempo momenter:

- Max 3 vandrette gribepositioner kan værdi sættes
- Max 3 identiske startpositioner kan blive værdisat.☒
- Max 3 links kan værdi sættes i en rutine.
- 22.5 Tempo links tillader at tempo momenter udføres direkte efter hinanden (I tempo), uden at der stoppes eller forekommer yderligere forberedelse fra et moment til det næste.

# Overblik:

---

- Længde på rutine max: 2 min og 30 sek.
- Max 8 momenter
- Minimum 6 momenter
- Der skal være:
  - 3 balance med statisk hold af 3"
  - 3 tempomomenter inkl. 1 grib.

## Balance:

- 1 u-støttet håndstand.
- Same top position:
  - Max 2 gange statisk hold
  - Max 2 gange ved bund/bønders overgang
- PAR: Max 4 statiske hold i én pyramide
- TRIO: Minimum 2 separate pyramider
- TRIO: Max 4 separate pyramider
  - I én pyramide, kan der max gives værdi for 4 statiske hold af 3 sekunder
  - Kategori 2 pyramider (2 arbejdende toppe) kan max udføre 3 statiske hold.

## Tempo:

- Minimum 1 moment til grib.
- Max 3 vandrette grib
- Max 2 tempomomenter til landing på gulv fra partner.
- Max 3 identiske startpositioner
- Max 3 Links værdier

## Individuelle:

- Max 3 individuelle pr. gymnast. (ikke et krav)

## Karakteristika for Tempomomenter i par og grupper:

Partner til partner kast: (Partner to Partner Catch)	Flyvefase fra partner(e) til partner(e).
Gulv til partner kast: (Floor to Partner Catch)	Flyvefase med afsæt fra gulvet til partner(e).
Tempo: (Dynamic/boost)	Flyvefase fra gulvet med kortvarig assistance fra partner(e) for at opnå yderligere flyvefase inden der landes på gulvet igen.
Landing på gulv: (Dismount)	Flyvefase fra partner(e) til landing på gulvet eller efterfølgende kortvarig kontakt med partner(e) på gulvet.

## Supplerende værdi for DAME PAR og DAME GRUPPER: (Se appendix 7)

Alle håndstande udført på følgende støttepunkter, modtager yderligere værdi som vist nedenfor:☑

### 1. Hånd til hånd:



### 2. Fod til hånd:

Fodstand  $\leq 5$  gives +3  
 Fodstand  $\geq 6$  gives +5



# Artistisk udførelse:

---

- 28.2 En artistisk optræden, reflekterer de unikke kvaliteter af parret eller gruppens stil, udtryk og musikalitet. Det er evnen til at formidle alle sportens facetter, for at røre publikum og dommerne.
- 28.3 En rutine præsenteres for tilskuere og dommere. Den skal etablere og identificere hvert par eller gruppe og forstærkes af dragt som komplimenterer koreografien.
- 28.4 Deltagere skal præsentere sig/"hilse" på dommerne inden de tiltræder deres startpositioner og igen inden de forlader gulvet efter øvelsen.
- 28.5 Den artistiske bedømmelse starter fra det tidspunkt, hvor parret eller gruppen går ind på konkurrencegulvet til det tidspunkt de forlader det igen. Indgangen skal være simpel og uden musik. Startpositionen må ikke være en del af opbygningsfasen i et moment.
- 28.6 Slutpositionen skal være en statisk position og skal falde sammen med slutningen af musikken. Positionen må ikke være et moment hvor det er påkrævet at der indgår en nedgang eller landing til gulv/dismount.
- 29.3 Momenter samt koreografien skal udnytte hele gulvet.
- 29.4 Par/grupper skal arbejde i alle niveauer, lav, mellem og høj.
- 29.5 Der skal være en variation af trin, bevægelsesmønstre og partnerrelationer.
- 29.6 Koreografien skal vise originalitet og skabe en personlig identitet, som er enestående for parret eller gruppen.
- 30.3 "Flowet" i rutinen skal være uden afbrydelse mellem koreografien og momenterne. Pauser, der logiske og ikke forstyrrer "flowet" i rutinen er tilladt.

## Påklædning:

- 34.2 Partnere skal bære identiske eller supplerende/komplementære påklædning.
- 34.3 Damer og piger må bære gymnastikdragter, heldragter eller en gymnastikdragt med skørt (shorts er ikke tilladt). Strømpebukser i hudfarve er tilladt. Gymnastikdragter kan være med eller uden ærmer, men danselignende dragter med smalle stropper er ikke tilladt.
- 34.4 Gymnastikdragt med skørt skal dække, men ikke falde yderligere end bækken-området af dragten.
  - Stilen af skørtet (snittet eller dekoration) er valgfrit, men skørtet skal altid falde tilbage på hofterne af gymnasten.
  - Skørt med udseende af "ballet tutu", "Hawaii-skørt" og "kjole stil" er forbudt.
  - Skørtet skal integreres i dragten (Det skal ikke være aftageligt).
- 34.5 Mænd og drenge må konkurrere i dragt med gymnastik shorts eller lange gymnastik bukser. Heldragter er tilladt.
- 34.7 Meget mørke farve bukser, heldragter eller strømpebukser er kun tilladt, hvis hele længden af

farver er brudt tydeligt fra hoften til anklen af en let farverig dekoration eller et mønster. Bruddet skal være enkel og ikke overdrevet. Længden og typen af stoffet der dækker benene skal være identiske på begge ben. Kun dekorationen må være forskellig.

- 34.11 Gymnaster må konkurrere med eller uden fodtøj og skal matche gymnastens hudfarve, eller være i hvid, ren og god stand. For mænd, når de bærer bukser, er fodtøj (gymnastiksko, strømper) et krav.

## Højdeforskel:

1. Den tilladte højdeforskel mellem partnerne er 30 cm (med en tolerance op til 30,9 cm).

- En højdeforskel mellem partnerne på 31 cm til 34,9 cm får 0,5 i overdommerfradrag. <sup>2</sup>

- En højdeforskel mellem partnerne på 35 cm og derover får 1,0 i overdommerfradrag. <sup>2</sup>

2. I henhold til grupper, i forhold til den højeste partner, vil forskellen til den næst højeste partner måles i henhold reglerne ovenfor. Det samme gælder for den næste.