

Arbejdsgang for at finde momenter – gruppe tempo:

Åben filen '6 – women's group dynamic'.

Find momentets værdi:

Alle siderne i tempo-filen er opbygget som vist på figuren. Positionerne i de blå cirkler er start-positioner og de i den røde cirkler er slutpositioner. Helt oppe i venstre hjørne er indikeret om momenterne på den gældende side roterer forlæns eller baglæns (på figuren vist med en grøn cirkel).

		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	
1	1																										
2	2	1	2	2	3	2	5	12	12	14			14	20	2	3	4	7	3	10	6	18	13	5	8	1	
	3	1	2	2	3	2	5	12	12	14			14	20	2	3	5	8	3	11	7	20	15	7	10	2	
	4	1	2	2	3	2	5	12	12	14			14	20	2	3	6	9	4	12	8	22	17	9	12	3	
	5	4	5	6	9	7	12	22	28				28	32	10	14	20	22	14	26	20		29	18	21	8	
3	6	5	6	7	10	8	14	26	32				32	36	16	18	24	26	16	28	22		31	20	23	10	
	7																		16	28	22		31	20	26	10	
	8																		18	30	24		33	22	26	14	
	9	6	7	8	11	9	16	30	36				36	40	22	24	28	32	22	34	28		37	24	30	16	
4	10	14		18	16		26	36							20				32								
	11	16		20	18		30	40							24				39								
	12	16		20	18										22				36								
	13	20		22	20										26				44								
5	14	24		26	24										28				50								
	15	36	36																								
	16	43	43																								

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	0/4	2	4	6	8	11	14	17
2	1/4	1	2	3	5	7	9	11
3	2/4	-1	5	3	8	7	12	11
4	3/4	1	2	3	5	7	9	11
5	4/4	2	8	10	12	15	18	21
6	5/4	2	4	6	8	11	14	17
7	6/4	0	10	8	18	16	26	24
8	7/4	2	4	6	8	10	12	16
9	8/4	4	10	14	18	22	28	30
10	9/4	2	4	6	8	10	12	16
11	10/4	-4	8	6	16	14	24	22
12	11/4	4	8	12	16	20	24	28
13	12/4	4	12	16	20	24	28	32

1. Find den side hvor startpositionen, som du skal bruge er.
2. Vælg om toppen skal rotere lukket, hoftebøjlet, strakt, dobbelt lukket, dobbelt hoftebøjlet eller andet ved de små billeder af toppositioner i venstre side af tabellen (se figur).
3. Find slutpositionen for momentet (dem med rød cirkel i figuren på foregående side).
4. Værdien for momentet findes ved at tage toppens rotationsposition (lukket, dobbelt, hofte osv.) i den kolonne og momentets slutposition i øverste række og finde hvor de to møder hinanden (se figur nedenfor). Værdien skrives i boks B i rutineskema.
5. Nedenfor er eksempel på en platform med dobbelt baglænder til landing på gulv, som giver 14.
6. Referencen for tempomomentet skrives i boks 2 (top) som: side, nummer på startposition, kolonne på landingsposition, nummer på tops rotationsposition.
 - a. Eks. Platform dobbelt baglænder til gulv: P74, 2, R5
 - b. HUSK at skrive i titellinjen (feltet over tegningen af momentet) hvad der laves. Fx 4/4 B – 360 (hvis det er en 4/4 baglæns salto med helskrue).

Back Salto

Finish Position

		A	B	C	D	E	
1 / 4	1						
	2	1	2	2	3	2	2 / 4
	3	1	2	2	3	2	
	4	1	2	2	3	2	
5 / 4	5	4	5	6	9	7	
	6	5	6	7	10	8	6 / 4
	7						
	8						
9 / 4	9	6	7	8	11	9	
	10	14		18		16	
	11	16		20		18	10 / 4
	12	16		20		18	
13 / 4	13	20		22		20	
	14	24		26		24	
	15	36	36				
	16	43	43				

-4

Back Salto

Finish Position

		A	B	C	D	E		F	G	H	i	J	K	L	M		N	O	P	Q		R	S	T	
1 / 4	1																								
	2	1	2	2	3	2	2	5	12	12	14			14	20	3	2	3	4	7	0/4	1	3	2	
	3	1	2	2	3	2	2	5	12	12	14			14	20	2	3	5	8	4	3	10	6		
	4	1	2	2	3	2	2	5	12	12	14			14	20	2	3	6	9	4	4	11	7		
5 / 4	5	4	5	6	9	7	12	22	28				28	32	10	14	20	22	4	4	14	26	20		
	6	5	6	7	10	8	14	26	32				32	36	16	18	24	26	8	16	28	22			
	7																		8	16	28	22			
	8																		8	18	30	24			
9 / 4	9	6	7	8	11	9	16	30	36				36	40	22	24	28	32	4	22	34	28			
	10	14		18		16	26	36							20					32					

Skruer:

7. Hvis der er skrue på et moment bruger man tabellen i bunden af den side hvor momentet findes (se figur nedenfor).
 - a. Her finder man antal rotationer ude i venstre kolonne (2/4, 4/4 eller andet) og hvor mange grader der skrues i øverste række (180, 360, 540 osv). Man finder værdien af skruen ved at finde hvor de to mødes. Værdien lægges sammen med værdien for tempomomentet og skrives derfor i boks B.
 - b. Nedenfor ses et eksempel på 4/4 salto med 360 skrue som giver 8.

- c. Referencen for skruen er 'række, kolonne'. Fx: B5. Denne skrives efter momentets reference i boks 2 (top).

	A	B	C	D	E	F	G	H	
Twist	180	360	540	720	900	1080	1260	1440	
1	0/4	2	4	6	8	11	14	17	20
2	1/4	1	2	3	5	7	9	11	13
3	2/4	-1	5	3	8	7	12	11	16
4	3/4	1	2	3	5	7	9	11	13
5	4/4	2	8	10	12	15	18	21	24
6	5/4	2	4	6	8	11	14	17	20
7	6/4	0	10	8	18	16	26	24	34
8	7/4	2	4	6	8	10	12	16	20
9	8/4	4	10	14	18	22	26	30	34
10	9/4	2	4	6	8	10	12	16	20
11	10/4	-4	8	6	16	14	24	22	26
12	11/4	4	8	12	16	20	24	28	32
13	12/4	4	12	16	20	24	28	32	36