

## ACRO CUP

### Formål

Acro Cup'ens formål er at skabe en konkurrence som er meget simpel og for alle uanset niveau og alder. Man skal kunne deltage i konkurrencen som par, gruppe eller individuelt. Gevinsten ved afholdelsen af konkurrencen skal være dygtigere acrobater, træner erfaringsudveksling og dommertræning som til samme skal være med til at hæver niveauet indenfor Sports Acrobatikken i GymDanmark.

### Deltagere

For at deltage i Acro Cup'en skal gymnasten have en GymDanmark Begynderlicens eller Nationallicens. Der er ikke noget alders krav for a kunne deltagelse. Man må gerne deltage i flere rækker, men man kan ikke deltage flere gange i samme række. Der kåres en vinder i hver af de 5 rækker ved hver runde af Acro Cuppen.

### Rækker

Der vil være konkurrence i 5 rækker. Startrækkefølgen vil være efter lodtrækning, som er lavet på forhånd inden konkurrencestart. Alle rækker er uden musik. Alle par stiller op må hinanden (PP, MP, MM).

1. Par – Balance – 3-4 balancemomenter.
2. Par – Tempo – 3-4 tempomomenter.
3. Gruppe - Balance – 3-4 balancemomenter.
4. Gruppe – Tempo – 3-4 tempomomenter.

Det er tilladt at lave sammenhængende momenter (motions eller transitions), men der SKAL minimum opbygges 2 separate pyramider. Hvert moment holdt i 3 sekunder tæller som et moment.

Eks. Et par der udfører hånd - hånd (holder denne i 3 sekunder) bunden glider ned i spagat, og holder positionen i 3 sekunder. Dette tæller som 2 balancemomenter.

5. Individuelt – 3-4 individuelle momenter fra forskellige kategorier (1 person).

Stiller man op i den nationale konkurrence til foråret vælger man fra G og H rækkerne fra det nationale reglement. Selvom kravet til rutinen i det nationale kun er 3 momenter - må man til Acro CUPén gerne udføre et ekstra. Laver man 1 eller flere sammenhængende spring tæller dette som 1 individuelt moment.

Eks. Nr. 1: Spagat / Nr. 2: Rondat + Flik-Flak / Nr. 3: Walkover / Nr. 4: Kraftspring.

Stiller man op i den internationale konkurrence til foråret vælger man momenter fra FIG Tables of Difficulty. Her vælges der 3-4 moment fra kategorierne (Balance + flexibility + agility + tumbling). Springserie tæller som 1 moment.

Eks. Nr. 1: Rondat+salto / Nr. 2: Hovedstand / Nr. 3: Flik-Flak med skilte ben / Nr. 4: Spagat.

### **Bedømmelse**

Alle starter med en udgangskarakter på 10.0 og momenterne bedømmes i henhold til det Int. tekniske reglement. De 3 momenter med mindst fradrag tæller i resultatet. For hvert manglende moment gives et fradrag på 2.0. Hvis gymnaster laver momenter langt under den sværhedsgrad man bør forvente med deres niveau, kan dommerne vælge en diskvalifikation. Alle deltagere skal aflevere 4 kopier af deres bedømmelseskema på konkurrencedagen (skemaet kan hentes på GymDanmarks hjemmeside).

### **Redskaber**

Momenterne skal udføres på et 4 x 12m dansk sports acro gulv (35mm).

### **Dommerne**

Der vil være minimum 2-3 tekniske dommere – en af dommerne vil fungere som overdommer. Resultatet er gennemsnittet af alle dommere. Overdommeren giver tegn før start på hvert moment.

Når en deltager har været på gulvet, vil de få en mundtlig tilbagemelding af overdommeren om hvorfor man har fået denne bedømmelse og hvad man med fordel kan træne på for at forbedre sine momenter.

### **Reglement**

Ovenstående reglement kan til enhver tid ændres af udvalget for Sports Acrobatik i GymDanmark, hvis man finder det nødvendigt for at sikre formålet med Acro Cuppen. Reglementet vil altid være tilgængeligt på GymDanmarks hjemmeside i den gældende version.