

## Dommervejledning Tumbling For Alle

Til ”Tumbling For Alle”-stævnerne fungerer pointsystemet en smule anderledes end til Powerseries konkurrencerne. For det første er der ingen udgangskarakter som sådan, og heller ingen sværhedskarakterer. I stedet kan gymnasterne opnå point ved at udføre springene flot og teknisk korrekt.

I praksis fungerer det sådan, at man for hvert spring kan opnå maksimalt 5 point. Det vil sige, at man kan få op til 25 point i en række med fem spring. Nedenfor er en komplet liste over rækkerne og de fokuspunkter, der fungerer som bedømmelseskriterier.

### Trinøvelserækker

#### Niveau 1-3

Gymnasten har to forsøg til at lave den bedste mulige samlede omgang. Maksimalt antal point pr. element: 5, altså maksimal samlet score på 25 point.

For hvert element udvælges det bedste fra de to omgange, således at gymnastens endelige bedømmelse ender med at være den bedste ”samlede” score, eksempelvis:

	S1	S2	S3	S4	S5	I alt
<b>Omgang 1</b>	1	2	3	4	5	15
<b>Omgang 2</b>	5	4	3	2	1	15
<b>Endelig bedømmelse</b>	5	4	3	4	5	21

### Konkurrencerækker

I de to sværeste rækker til et TFA-stævne konkurrerer gymnasterne i grupper af 8-10 gymnaster, således at der godt kan være mere end én vinder i niveau 5, eksempelvis. I disse to rækker, der begynder at minde mere om ”almindelig tumbling”, bliver man ikke belønnet for at tage så lidt tilløb som muligt, men der er en begrænsning i, at banens samlede længde er 22m (luftbane på 20m + ét tilløbsfelt).

Eksempel på udregning af point i niveau 5:

Niveau 5	S1	S2	S3	S4	I alt
<b>Omgang 1</b>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>16</u>
<b>Omgang 2</b>	3	2	1	0	6
<b>Omgang 2 - gentaget</b>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>10</u>
<b>Endelig bedømmelse</b>					26

### Niveau 1

#### Forlæns rulle

Samlede, strakte ben i afsættet  
Langt frem med hænderne  
Undgå at hovedet rører banen  
Hovedet lige på kroppen på vej op fra rullen  
Opgang uden at støtte med hænder

#### Håndstand

Hoved mellem armene  
Strakte arme i skulderbredde  
Strakte, samlede ben  
Undgå svaj og kom helt op i lodret  
Vis balance, ingen skridt (3-5 sekunder)

#### Baglæns rulle

Stående start  
Hold farten gennem rullen  
Hold knæ og fødder samlet  
Ordentlig sammenlukning (knæ ved bryst)  
Land på fødderne

#### Lys

Rul baglæns op i position  
Støt med hænderne i lænden (eller på gulvet)  
Stræk ben og fodled helt  
Ret hoften helt ud  
Benene skal pege lodret op i luften

#### Bro

Samlede knæ  
Strakte ben  
Strakte arme  
Strakte skuldre  
Holdes i min. 3 sekunder

### Niveau 2

#### **Flyverulle**

Afsæt med samlede ben  
Svævefase  
Strakte ben i svævefasen  
Holder farten rullen igennem  
Opgang uden at støtte med hænderne

#### **Vejrmølle**

Start og slut med front fremad  
Møllen skal være lige  
Kroppen svinges gennem lodret  
Strakte arme og skuldre  
Strakte ben og fodled efter afsæt

#### **Tudse**

Holdes i min. 3 sekunder  
Kun hænderne må røre gulvet  
Skinneben hviler på albuer  
Bred armstilling  
Strakte fodled

#### **Hovedstand**

Kontrolleret overgang fra tudse til hovedstand  
Holdes i min. 3 sekunder  
Kroppen skal være i lodret  
Strakte ben, hofte og fodled  
Kontrolleret nedgang til fødderne

#### **Baglæns rulle til parabol**

Skub hovedet fri med hænderne  
Undgå svaj i ryggen  
"Parabolen" skal være en jævn bue gennem hele kroppen  
Stor afstand mellem hænder og fødder  
Hovedet mellem armene

### Niveau 3

#### Håndstand rulle

Helt strakt krop uden svaj i ryggen  
Kom helt op i lodret  
Ingen skridt i håndstanden  
Kig på navlen, når der skal rulles  
Tab ikke hovedet bagover på vejen op

#### Tilløb

Jo færre skridt, jo bedre (0 skridt = 5 point, 1 = 4 osv.)

#### Araber

Stor bendeling i indspringet  
Armene ikke for højt  
Drej først hænderne lige inden håndisætning  
Saml benene på toppunktet eller senere  
Land på strakte ben med tyngdepunktet bagved benene og armene i vandret eller lavere

#### Flikflak

Hovedet følger med armene  
Hurtigt armtræk  
Kom ud i et spændt svaj  
Farten øges igennem springet  
Land på strakte ben med ét "bounce"\* efter flikflakken

#### Baglæns rulle til håndstand

Rul over krum ryg  
Hold ben og arme strakt øvelsen igennem  
Kom helt op i lodret  
Peg hænderne indad eller lige frem  
"Snapdown"\*\*\* efter håndstanden

\*: Bounce defineres som et hop, der er resultat af, at gymnasten trykker banen ned med strakte ben i landingen.

\*\* : Snapdown defineres som en bevægelse, hvor gymnasten afvikler i skuldrene og samtidig smækker benene ned i banen, så denne rammes på strakte ben, hvilket gerne skulle resultere i et "bounce"

**Niveau 4:** Gymnasten har tre omgange, hvoraf to er gældende. Det vil sige, at en kikset omgang kan forsøges igen. Maksimal score for hver omgang: 15 point, hvilket giver en maksimal samlet score på 30.

### 4.1

#### Araber

#### Flik

#### Flik

Samme tekniske fokuspunkter som beskrevet i øvelse 3, dog med den undtagelse, at der gives point for at ramme en position med strakte ben, armene nede og tyngdepunktet bag benene imellem de to flikflakker i stedet for, at pointet gives for et bounce.

### 4.2

#### Araber

#### Flik

Samme tekniske fokuspunkter som beskrevet i øvelse 3

#### Lukket baglæns salto

Armene ved ørerne og hoften fremme i afsættet

Hovedet direkte i forlængelse af kroppen

Hurtig sammenlukning

Hænderne foran knæene

Stabil landing (0-1 skridt)

**Niveau 5:** Gymnasten har tre omgange, hvoraf to er gældende. Det vil sige, at en kikset omgang kan forsøges igen. Maksimal score for hver omgang: 20 point, hvilket giver en maksimal samlet score på 40.

### 5.1

#### Araber

##### Flik

##### Flik

Samme tekniske fokuspunkter som beskrevet i øvelse 3, dog med den undtagelse, at der gives point for at ramme en position med strakte ben, armene nede og tyngdepunktet bag benene imellem de to flikflakker i stedet for, at pointet gives for et bounce.

##### Lukket baglæns salto

Samme tekniske fokuspunkter som i øvelse 4.2

### 5.2

#### Araber

##### Flik

##### Flik

Samme tekniske fokuspunkter som beskrevet i øvelse 3, dog med den undtagelse, at der gives point for at ramme en position med strakte ben, armene nede og tyngdepunktet bag benene imellem de to flikflakker i stedet for, at pointet gives for et bounce.

##### Hoftebøjet baglæns salto

Armene ved ørerne og hoften fremme i afsættet

Hovedet direkte i forlængelse af kroppen

Hold ben og tæer strakte

Buk hoften til en 90-graders vinkel (eller mindre)

Stabil landing (0-1 skridt)

##### Tie break

Hvis to gymnaster opnår samme antal point, deles gymnasterne om placeringen.