



# **BEDØMMELSESREGLEMENT TALENT**

Kilde og materiale UEG TG CoP

Revideret November 2018

# Indholdsfortegnelse

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>1</b> | <b>Generelt afsnit.....</b>                          | <b>4</b>  |
| 1.1      | Formål med Bedømmelsesreglementet.....               | 4         |
| <b>2</b> | <b>Bedømmelse .....</b>                              | <b>4</b>  |
| 2.1      | Generelt .....                                       | 4         |
| 2.2      | Dommerpanelet.....                                   | 4         |
| 2.3      | Dommerens opgaver.....                               | 4         |
| 2.3.1    | Generelt.....  | 4         |
| 2.3.2    | D dommerpanelets opgaver.....                        | 5         |
| 2.3.3    | E dommerpanelets opgaver.....                        | 5         |
| 2.3.4    | C dommerpanelets opgaver.....                        | 5         |
| 2.4      | Overdommerens opgaver.....                           | 5         |
| 2.4.1    | Sværhed – overdommerens opgaver (D1 og DC1).....     | 5         |
| 2.4.2    | Udførelse – overdommerens opgaver (E1).....          | 6         |
| 2.4.3    | Komposition – overdommerens opgaver (C1 og DC1)..... | 6         |
| 2.5      | Konkurrence Jury.....                                | 6         |
| <b>3</b> | <b>Opdeling af point.....</b>                        | <b>7</b>  |
| <b>4</b> | <b>Evaluerings af karakteren .....</b>               | <b>7</b>  |
| 4.1      | Generelt .....                                       | 7         |
| 4.2      | Udregning af den endelige karakter.....              | 7         |
| 4.2.1    | Tolerance mellem D dommerens karakterer:.....        | 7         |
| 4.2.2    | Tolerance mellem E panel dommerens karakterer:.....  | 8         |
| 4.2.3    | Tolerance mellem C panel dommerens karakterer:.....  | 9         |
| <b>5</b> | <b>Angivelse af discipliner.....</b>                 | <b>10</b> |
| 5.1      | Generelt .....                                       | 10        |
| 5.2      | Rytmask gulvserie – Rytmeserie formularer .....      | 10        |
| 5.3      | Bane - Spring formularer.....                        | 10        |
| 5.4      | Trampet - Spring formularer .....                    | 10        |
| <b>6</b> | <b>Påklædning .....</b>                              | <b>11</b> |
| 6.1      | Dommerne.....  | 11        |
| 6.2      | Gymnasterne.....                                     | 11        |
| 6.2.1    | Generelt.....  | 11        |
| 6.2.2    | Piger.....   | 11        |
| 6.2.3    | Drenge.....  | 11        |
| 6.2.4    | Mix hold.....  | 12        |
| 6.3      | Trænerne.....  | 12        |
| <b>7</b> | <b>Modtagelse og støtte .....</b>                    | <b>12</b> |
| <b>8</b> | <b>Repetition af konkurrenceprogrammet.....</b>      | <b>12</b> |
|          | <b>Disciplinerne .....</b>                           | <b>13</b> |
| <b>9</b> | <b>Rytmask Gulvserie.....</b>                        | <b>13</b> |
| 9.1      | Disciplinkrav.....                                   | 13        |
| 9.1.1    | Generelt.....  | 13        |
| 9.1.2    | Sværhed.....   | 13        |
| 9.1.3    | Udførelse.....                                       | 13        |
| 9.1.4    | Komposition .....                                    | 13        |
| 9.2      | Sværhed (åben skala) .....                           | 14        |
| 9.2.1    | Generelt.....  | 14        |

|             |   |           |
|-------------|---|-----------|
| 9.2.2       | Sværhedsmomenter .....  | 15        |
| 9.2.3       | Pivoter (P) .....   | 15        |
| 9.2.4       | Hop/spring (J) .....  | 15        |
| 9.2.5       | Balance/Kraftmomenter (B/Po).....   | 15        |
| 9.2.6       | Akrobatiske momenter (A) .....  | 16        |
| 9.2.7       | Gruppemoment (G) .....  | 16        |
| <b>9.3</b>  | <b>Udførelse (10,0) .....</b>   | <b>17</b> |
| 9.3.1       | Generelt.....   | 17        |
| 9.3.2       | Definition af udførelsesfejl .....  | 17        |
| 9.3.3       | Udførelse fradrag (E panel – ved hver forekomst).....                     | 19        |
| 9.3.4       | Udførelse bonus – perfekt udførelse .....                                 | 19        |
| 9.3.5       | Udførelses overdommer (E1) fradrag .....                                  | 20        |
| <b>9.4</b>  | <b>Komposition (4,0) .....</b>  | <b>21</b> |
| 9.4.1       | Generelt.....   | 21        |
| 9.4.2       | Definition af komposition .....   | 21        |
| 9.4.3       | Opsummering af kompositions fradrag (C panel) .....                       | 24        |
| <b>10</b>   | <b>Bane.....</b>  | <b>25</b> |
| <b>10.1</b> | <b>Disciplinkrav.....</b>   | <b>25</b> |
| 10.1.1      | Generelt.....   | 25        |
| <b>10.2</b> | <b>Sværhed (Åben skala).....</b>  | <b>26</b> |
| 10.2.1      | Generelt.....   | 26        |
| 10.2.2      | Moment basis værdier .....  | 27        |
| 10.2.3      | Moment tillægsværdier .....   | 27        |
| 10.2.4      | Undtagelser.....  | 27        |
| <b>10.3</b> | <b>Udførelse (10,0) .....</b>   | <b>28</b> |
| 10.3.1      | Generelt.....   | 28        |
| 10.3.2      | Definition af udførelses fradrag .....                                    | 28        |
| 10.3.3      | Opsummering af udførelsesfradrag (E panel – ved hver forekomst).....      | 30        |
| 10.3.4      | Overdommer udførselsfradrag (E1) .....                                    | 31        |
| <b>10.4</b> | <b>Komposition (4,0) .....</b>  | <b>32</b> |
| 10.4.1      | Generelt.....   | 32        |
| 10.4.2      | Definitioner af kompositionsfradrag .....                                 | 32        |
| 10.4.3      | Holdomgang og rækkefølge af individuelle momenter i omgangene.....        | 33        |
| 10.4.4      | Variation .....   | 33        |
| 10.4.5      | Opsummering af kompositionsfradrag.....                                   | 34        |
| <b>11</b>   | <b>Trampet .....</b>  | <b>35</b> |
| <b>11.1</b> | <b>Disciplinkrav.....</b>   | <b>35</b> |
| 11.1.1      | Generelt.....   | 35        |
| <b>11.2</b> | <b>Sværhed (Åben skala).....</b>  | <b>36</b> |
| 11.2.1      | Generelt.....   | 36        |
| 11.2.2      | Moment basis værdier .....  | 36        |
| 11.2.3      | Moment tillægsværdier .....   | 36        |
| <b>11.3</b> | <b>Udførelse (10,0) .....</b>   | <b>37</b> |
| 11.3.1      | Generelt.....   | 37        |
| 11.3.2      | Opsummering af udførelses fradragene (E panel – ved hver forekomst)<br>39 |           |
| 11.3.3      | Overdommer udførselsfradrag (E1) .....                                    | 40        |
| <b>11.4</b> | <b>Komposition (2,0) .....</b>  | <b>41</b> |
| 11.4.1      | Generelt.....   | 41        |
| 11.4.2      | Definitioner af kompositions fradrag .....                                | 41        |
| 11.4.3      | Holdomgang og rækkefølge af individuelle momenter i omgangene.....        | 41        |
| 11.4.4      | Variation .....   | 42        |
| 11.4.5      | Opsummering af kompositionsfradrag.....                                   | 42        |

# 1 Generelt afsnit

## 1.1 Formål med Bedømmelsesreglementet

- at sikre den mest objektive og enige bedømmelse
- at forøge dommerens viden
- at være til hjælp for instruktører og gymnaster

# 2 Bedømmelse

## 2.1 Generelt

- Dommerne skal være til stede på domtermøderne
- "Dommerpåsætter" udpeget af UTG, udarbejder dommerplaner for den enkelte konkurrence
- Alle dommere skal være ved deres respektive paneler i konkurrencehallen senest 5 minutter inden hver konkurrencestart
- Hvis dommerne ikke følger ovenstående regler samt Dommerkodeks, kan E1 i samråd med UTG erstatte dem

## 2.2 Dommerpanelet

- Der er D, E og C dommerpaneler for hver disciplin
- D panelet bedømmer sværhed og består af 1-3 dommere. Det tilstræbes at der i rytme sidder 3 dommere
- E panelet bedømmer udførelse og består af en overdommer og yderligere 1-3 dommere
- C panelet bedømmer komposition og består af 1-2 dommere. Det tilstræbes at der i rytme sidder 2 dommere
- I springdisciplinerne vil D og C bestå af samme personer i dommerpanelet

## 2.3 Dommernes opgaver

### 2.3.1 Generelt

- Alle dommere skal vurdere holdets program til en høj standard af nøjagtighed
- Alle dommere giver deres karakterer uafhængigt af hinanden
- Den enkelte dommer sender straks karakteren til panelets overdommer, og der foretages herefter en udregning af den samlede karakter for hvert dommerpanel
- Hver dommer skal være forberedt på at forklare hans/hendes fradrag, og retfærdiggøre hans/hendes egen karakter til dommerpanelet om nødvendigt

### **2.3.2 D dommerpanelets opgaver**

- Inden konkurrencen skal de forskellige sværhedsværdier tjekkes inden for egen disciplin
- Under konkurrencen skal værdien for elementerne tjekkes, så de er i overensstemmelse med normerne for rytmisk gulvserie, bane og trampet
- Efter at have afleveret ens individuelle karakter, er det tilladt for D dommerne at diskutere, og blive enige om den endelige D-karakter
- Hvis der ikke kan forekomme enighed, forelægges der et gennemsnit af de enkelte værdier (Se punkt 4.2.1)

### **2.3.3 E dommerpanelets opgaver**

- Under konkurrencen skal holdets præstation observeres nøje, og der evalueres på de fejl der laves. Fradrag udregnes uafhængigt af panelets andre dommere
- Færdiggør karakteren og giv den videre til E1

### **2.3.4 C dommerpanelets opgaver**

- Under konkurrencen kan der registreres et maksimum på 4,0 i den rytmiske gulvserie, og 2,0 eller 4,0 på bane og trampet (Micro- og Minirækken 4,0)
- Færdiggør karakteren

## **2.4 Overdommerens opgaver**

- Overdommeren modtager de respektive dommers karakterer og udregner derefter den samlede karakter, som kontrolleres endeligt af E1 inden offentliggørelse

### **2.4.1 Sværhed – overdommerens opgaver (D1 og DC1)**

- Gennemgå tolerancerne mellem dommernes sværhedsværdier
- Beregn den endelige karakter
- Kalde dommerne til møde i tilfælde af uacceptabel karakterforskel
- Hvis dommerne ikke kan komme til enighed, skal overdommeren udregne den gennemsnitlige sværhedsværdi
- Er panelet stadig uden for tolerance ift. evaluerede sværhedsværdier, vil E1 tage endelig beslutning

#### 2.4.2 Udførelse – overdommerens opgaver (E1)

- Påtage rollen som overdommer
- Lede dommermødet inden konkurrencen
- Signalere starten på et program i en disciplin med et grønt flag
- Afgøre om en afbrydelse af et program skyldes holdets - eller en teknisk fejl
- Informere panelet hvis der er nogen overdommerfradrag, **efter** dommerne har afgivet deres karakter
- Overdommerfradragene registreres på E1s dommerseddel
- Gennemgå tolerancen mellem dommernes karakterer
- Den endelige karakter er gennemsnittet af de to midterste karakterer  
Eksempel:

|                 |      |                                       |
|-----------------|------|---------------------------------------|
| Overdommer (E1) | 8,5* |                                       |
| Dommer E2       | 8,4* | *indikerer de to midterste karakterer |
| Dommer E3       | 8,0  |                                       |
| Dommer E4       | 8,6  |                                       |
- Udregn den endelige karakter for hvert hold
- Indkalde dommerne til møde i tilfælde af en uacceptabel karakterforskel
- Hvis karakteren forbliver uden for tolerancen udregnes basiskarakteren
- Overbringe karakteren til DC1 som forestår registrering og afsendelse af endelig karakter
- Træffe afgørelse hvis der er uenighed i D dommerpanelet

#### 2.4.3 Komposition – overdommerens opgaver (C1 og DC1)

- Sørge for tidsmåling af programmets varighed
- Gennemgå tolerancen mellem dommernes karakterer
- Udregne den endelige karakter (gennemsnits- eller basiskarakter)
- Indkalde dommerne til møde i tilfælde af uacceptabel karakterforskel
- Aflevere karakter til indtastning og kontrol

#### 2.5 Konkurrence Jury

Konkurrencejuryen består af Stævnechefen, et DoRS medlem og eller et UTG medlem, samt de 3 disciplin Overdommere (E1), de kan tage beslutninger i alle sager omhandlende den aktuelle konkurrence.

### 3 Opdeling af point

|             | Rytmisk gulvserie | Bane/trampet |
|-------------|-------------------|--------------|
| Sværhed     | Åben              | Åben         |
| Udførelse   | 10,0              | 10,0         |
| Komposition | 4,0               | 2,0 el. 4,0* |

\*i micro- og mini rækker.

### 4 Evaluering af karakteren

#### 4.1 Generelt

Dommerne skal dømme sværheder, udførelse og komposition. Fradrag er lavet under følgende overskrifter:

|  |                         |
|--|-------------------------|
| Lille                                    | 0,1                     |
| Mellem                                   | 0,2                     |
| Stor                                     | 0,3, 0,4                |
| Meget stor                               | 0,5, 0,8, 1,0 eller 1,5 |
| Samt specifikke fradrag i hver disciplin |                         |

Efter udførelsen af programmet skal dommerne skrive deres karakter på en dommerseddel (eller skrive det ind på computeren). Gennem hele konkurrencen sammenlignes afgivne E karakterer og C karakterer med hvad det første hold fik.

#### 4.2 Udregning af den endelige karakter

Samlet D-karakter, samlet E-karakter og samlet C-karakter sammenlægges, for at få den endelige karakter for det udførte program.

##### 4.2.1 Tolerance mellem D dommernes karakterer:

Forskellen mellem den laveste og den højeste karakter i dommerpanelet må ikke være større end 0,6 i rytme og 0,2 på bane eller trampet.

Hvis der er forskellighed blandt dommerne, må de diskutere til enighed omkring D-karakter, hvis det er muligt. Hvis de ikke kan blive enige, men de er inden for tolerancen, så kan overdommeren (D1) udregne gennemsnittet af D-karaktererne.

I tilfælde af ikke tilladt tolerance må dommerne diskutere og justere deres D-karakterer indtil de enten bliver enige, eller er inden for tolerancen. Hvis de ikke kan blive enige inden for tolerancen, så vil E1 i samråd med D1/DC1 træffe en afgørelse.

#### 4.2.2 Tolerance mellem E panel dommernes karakterer:

Forskellen mellem den laveste og den højeste af alle dommernes karakterer må ikke være større end 0,6 når den samlede karakter er 8,0 eller over og 1,0 for karakterer under 8,0.

Forskellene mellem de to midterste karakterer må ikke være større end det som vist nedenfor.

| Den endelige karakter mellem | Mulig tolerance for mellem karakterne | Mulig tolerance fra lavest til højest karakter |
|------------------------------|---------------------------------------|--|
| 9,00-10,00                   | 0,2                                   | 0,6  |
| 8,00-8,95                    | 0,3                                   | 0,6  |
| 7,00-7,95                    | 0,4                                   | 1,0  |
| 6,00-6,95                    | 0,5                                   | 1,0  |
| < 6,0                        | 0,6                                   | 1,0  |

Hvis forskellen blandt dommerne er for stor **eller** forskellen mellem de midterste karakterer ikke er inden for tolerancen, skal overdommeren (E1) indkalde til et møde for at diskutere karakteren. På mødet skal følgende finde sted:

- Dommerne skal justere deres karakter, så de er inden for tolerancen eller
- Basiskarakteren vil blive brugt som en endelig B karakter, hvis dommerne ikke kan komme til enighed

##### 4.2.2.1 Basiskarakter:

Basiskarakteren udregnes på følgende måde:

$$\frac{\text{Gennemsnittet af de 2 midterste karakterer} + \text{overdommerens (E1) karakter}}{2}$$

For eksempel:

|                   |      |
|-------------------|------|
| Overdommeren (E1) | 8,3* |
| Dommer E2         | 8,9  |
| Dommer E3         | 8,3  |
| Dommer E4         | 8,8* |

E karakteren vil blive 8,55, men de midterste to karakterer er uden for den tilladte tolerance.

$$\text{Basiskarakteren} = (8,55 + 8,3) / 2 = \mathbf{8,425}$$



#### 4.2.3 Tolerance mellem C panel dommernes karakterer:

Forskellen mellem de to karakterer må ikke være større end 0,2 i alle tilfælde. Hvis forskellen blandt dommerne er for stor, skal dommernes diskutere karakteren og foretage følgende:

- Dommerne må justere deres karakterer så de er inden for den tilladte tolerance

#### **ELLER**

- Basiskarakteren vil blive brugt, hvis dommerne ikke kan komme til enighed

##### 4.2.3.1 **Basiskarakter:**

Basiskarakteren udregnes på følgende måde:

$$\frac{\text{Gennemsnittet af de 2 karakterer} + \text{overdommerens (C1) karakter}}{2}$$

For eksempel:

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Overdommeren (C1) | 3,3 |
| Dommer (C2)       | 2,8 |

Den endelige C karakter vil blive 3,05. Men de to midterste karakterer er uden for den tilladte tolerance.

Basiskarakteren  $(3,05 + 3,3) / 2 = 3,175$

## 5 Angivelse af discipliner

### 5.1 Generelt

- De foreslåede momenter i appendixer til rytmisk gulvserie, bane og trampet skal anvendes.

### 5.2 Rytmisk gulvserie – Rytmeserie formularer

- Formationer skal være vist med prikker eller kryds, så formationen og positionen af hver enkelt gymnast er tydelig markeret
- Kodenummeret for momenterne som skal medregnes A karakteren, skal være anført
- Kompositions komponenter:
  - Retninger ( $\rightarrow$ ,  $\leftarrow$ ,  $\uparrow$ ,  $\downarrow$ )
  - Fronter ( $\wedge$ ,  $\vee$ ,  $<$ ,  $>$ )
  - Planer

### 5.3 Bane - Spring formularer

- Sværhedsmomenterne for hver enkelt omgang skal være angivet
- Sværhedsværdien for hver enkelt omgang skal være angivet

### 5.4 Trampet - Spring formularer

- Sværhedsmomenterne for hver enkelt omgang skal være angivet
- Sværhedsværdien for hver enkelt omgang skal være angivet

## 6 Påklædning

### 6.1 Dommerne

- Dommerne skal bære grå/mørkeblå/sorte bukser eller nederdel og en jakke, plus en hvid skjorte
- Mændene skal bære et slips, og damerne skal bære tørklæde

### 6.2 Gymnasterne

#### 6.2.1 Generelt

- Et pænt og ordentlig atletisk udseende skal være det overordnede indtryk
- Påklædningen skal være identisk for gymnasterne på det samme hold, dog med undtagelser på mixholdene (se punkt 6.2.4)
- Det er valgfrit om der bæres gymnastisk fodtøj i den enkelte disciplin. Hvis det vælges i den rytmiske gulvserie, skal det bæres af hele holdet
- Bandager er tilladt, men skal være fastgjort ordentlig og sikkert, og uden iøjefaldende farver. Bandager kan også blive skjult under konkurrencetøjet. Ved synlige bandager skal bandagen altid have den samme farve, som det areal det dækker. Hudfarvet og hvid bandage vil altid blive accepteret
- Ingen smykker må bæres hverken af gymnaster eller trænere (gælder også øreringe), medmindre de er tapet helt til, så der ikke er nogle skarpe kanter, eller noget man kan hænge fast i
- Kropsmaling er ikke tilladt (tatoveringer giver ikke fradrag)
- Løse genstande som bæltter, seler og snørebånd, er ikke tilladt
- Reklame skal overholde de gyldige GymDanmark/UTG regler

#### 6.2.2 Piger

- Gymnasterne skal bære sporty trikoter uden løse dele
- Halsudskæringen foran og på ryggen af trikoten skal være anstændig, og skal derfor ikke være lavere (længere) end til halvdelen af brystbenet foran, og ikke lavere (længere) end den nederste linje af skulderbladene på ryggen
- Dragten må gerne have transparente ærmer, samt være transparent foran og på ryggen. Dog skal den opfylde kravene for anstændighed under pkt. 2. Dvs. at der ikke må være transparent stof længere nede end ved halvdelen af brystbenet foran, og ikke lavere end den nederste linje af skulderbladene på ryggen
- Benudskæringen må ikke strække sig ud over hoftebenet (maksimum) i trikoten
- Trikoten kan være med eller uden ærmer, og skulderstroppers bredde skal mindst være 2 cm. Smalle stropper er ikke tilladt
- Længden på armene er valgfrit, ligesom længden på benene. Trikoten skal sidde kropsnært på hele kroppen
- Leggings skal bæres over eller under trikoten

#### 6.2.3 Drengene

- Gymnasterne skal bære trikoter eller en gymnastisk sportstop med enten et par gymnastiske shorts eller lange bukser, der er kropsnært
- Overdelen på drengenes påklædning må ikke være med en åben udskæring under skulderbladene på ryggen eller under brystbenet foran

#### 6.2.4 Mix hold

- Pigerne og drengene skal følge reglerne i henholdsvis punkt 6.2.2 og 6.2.3
- Pigerne og drengenes påklædning skal ikke være identiske eller lignende, men alle piger skal bære identisk påklædning, og alle drenge skal bære identisk påklædning – for eksempel bærer pigerne en farve og drengene en anden

#### 6.3 Trænerne

- Trænerne skal være iført ens sportslig påklædning, når de er i konkurrencearealet
- Trænere må gerne bære en børne-, dame- eller herremodel i samme farvesammensætning og modeltype
- Trænerne må ikke være iført enheder, som kan udgøre fare eller forstyrre helhedsindtrykket, når de står som modtager eller støtte

Dette inkluderer:

- Ikke fastgjorte eller iøjefaldende bandager
- Smykker, ure og ringe
- Løse genstande, som bæltter, seler og snørebånd
- Løse hårgenstande

### 7 Modtagelse og støtte

- Sikkerheden på bane og trampet er nødvendig under hele holdets program
- E1 på bane og trampet vil kun signalere starten på programmet, når sikkerheden er på plads
- Modtagelse og støtte vil altid resultere i fradrag
- Manglende træner indgriben i farlige situationer vil også medføre fradrag

### 8 Repetition af konkurrenceprogrammet

- Det er kun muligt at lave et nyt forsøg, hvis det forrige forsøg blev afbrudt af fejl i udstyr eller musik og ikke forårsaget af holdet selv
- Det er overdommeren, ikke træneren, der træffer beslutningen om, hvorvidt der må laves et nyt forsøg
- Hvis E1 skønner, at der er fejl i musikken (stopper eller går i loop), gives der altid lov til at lave et nyt forsøg, når fejlen er udbedret
- Hvis en træner stopper disciplinen uden at dette først godkendes af E1, gives der et overdommerfradrag, og disciplinen kan startes forfra  
***Fradrageret er 1,0 og gives pr gang pr disciplin***

## Disciplinerne

### 9 Rytmisk Gulvserie

#### 9.1 Disciplinkrav

##### 9.1.1 Generelt

- Dette er en rytmisk gulvrutine for hele holdet udført til instrumental musik
- Holdene skal være klar ved kanten af gulvarealet. Når overdommeren giver klartegn med et grønt flag, skal speakeren sige "Værsgo". Holdet har herefter 5 sekunder til at starte indløbet **direkte** til startopstillingen. Det er derfor ikke tilladt at hilse eller tage omveje til opstillingen for den enkelte gymnast. Musikken startes kort tid efter. Det er ikke tilladt at anvende musik før og efter selve serien. Afvigelser vil resultere i OD fradrag for nøl

##### 9.1.2 Sværhed

- Sværhedsværdierne for momenterne er vist i Appendix B1

##### 9.1.3 Udførelse

- Holdet skal udgøre fra seks til tolv gymnaster
- Mixholdene skal have det samme antal af drenge og pigegymnaster
- Det er ikke tilladt at udskifte en gymnast under den rytmiske gulvserie

##### 9.1.4 Komposition

- Den rytmiske gulvserie består af et koreograferet program baseret på forskellige gymnastiske momenter, der involverer hele kroppen.
- Tidsfristen for de enkelte aldersgrupper er oplyst under punkt 9.4.2

## 9.2 Sværhed (åben skala)

### 9.2.1 Generelt

- Alle momentværdier er vist i Appendix B1. Her vises der billeder, som er en guideline, og teksten tager præcedens, hvis der skulle være en forskel
- Sværhedskarakteren (D karakteren) udregnes af et D panel, og vil blive sammenlagt med E og C panelernes karakterer for at få den endelige karakter for den rytmiske gulvserie
- Udførelsen af hvert enkelt moment skal overholde normerne (se Appendix B1), ellers vil det ikke blive regnet som et sværhedsmoment eller dets sværhedsværdi vil blive reevalueret
- Sværhedsmomentet skal udføres af alle gymnaster **på samme tid**. Alle gymnaster på holdet skal lave det samme sværhedsmoment med arme og ben i samme position (undtagen hvis bevægelse er påkrævet, se punkt 9.2.7). Dog er spejling tilladt (f.eks. udførelse med forskellige ben). Sværhedsværdien for et moment vil kun blive medregnet, hvis alle gymnasterne udfører det korrekt (opfylder normerne og definitionerne)
- Det samme moment kan kun blive udført (som et sværhedsmoment) én gang i den rytmiske gulvserie. Hvis det udføres mere en én gang, vil dets sværhedsværdi ikke blive medregnet. Hvis værdien ikke medregnes ved den første udførelse (f.eks. der var en enkelt gymnast som ikke udførte momentet korrekt), så kan momentet blive evalueret, hvis det er det samme moment der bliver udført senere i den rytmiske gulvserie. Når sværhedsværdien udregnes, vil dommerne altid udregne karakteren til holdets fordel
- Pivoter, hop/spring, balance/kraftmomenter og akrobatiske momenter, som medregnes i sværhedsværdien, skal have forskellige kodenumre. F.eks. P201 + P402 = 0,6. Sværhedsværdi for pivoter er 0,6
- Ikke mere end tre trin (gang/løb) er tilladt inden et sværhedsmoment. Hvis der benyttes flere trin, vil det udløse et kompositionsfradrag

### 9.2.2 Sværhedsmomenter

I den rytmiske gulvserie kan sværhederne kun blive medregnet fra det maksimale nummer af momenter i de følgende fem grupper:

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Pivoter               | 1 |
| Hop/spring            | 2 |
| Balance/Kraftmomenter | 2 |
| Akrobatiske momenter  | 1 |
| Gruppemoment          | 1 |

### 9.2.3 Pivoter (P)

Der kan medregnes en pivot.

**Definition på en pivot:** Mindst en 360° rotation på tå **uden** at hoppe. Rotationen skal være hélt udført, og bliver målt ud fra hoften. Pivoten er udført når rotationen er færdig, og/eller når det frie ben rører gulvet.

**Sværhedsværdi:** Rotationen skal ske på tå, og måles ud fra hoften. Bliver der i rotationen **hoppet**, bliver hele momentet underkendt, og holdet får ikke tilkendt sværhedsværdien.

Alle gymnaster skal udføre pivoterne **samtidig**. Alle gymnaster skal starte drejningen med ansigtet i samme retning. Overholdes kravet ikke, vil sværhedsværdien ikke blive medregnet i holdets A karakter.

**Udførelse:** Pivoten skal udføres tydeligt på tå. Hvis det ikke er tilfældet, gives et udførelsesfradrag. Ukorrekt kropsholdning vil blive trukket på udførelseskarakteren.

### 9.2.4 Hop/spring (J)

Der kan medregnes to forskellige hop/spring.

**Definition på et hop/spring:** En genkendelig figur (position) i luften mens der hoppes eller springes.

**Sværhed:** En genkendelig figur (position) skal udføres i luften mens der hoppes eller springes. Formen i luften, skruer og landingspositionen definerer niveauet af sværheden for momentet. Alle gymnaster skal udføre hoppet/springet samtidig. **Et hop** til frontliggende landing er IKKE tællende.

**Udførelse:** Der skal være et tydeligt afsæt fra gulvet, hvor kropspositionerne er placeret som angivet for det pågældende sværhedsmoment i appendix B1. Der vil blive trukket på udførsel ved ukorrekt kropsholdning, manglende højde og landing.

### 9.2.5 Balance/Kraftmomenter (B/Po)

Der kan medregnes to forskellige balancer/kraftmomenter.

**Definition på balancer og kraftmomenter:**

Gymnasterne udfører samme balance og/eller kraftmoment samtidig.

### **Sværhed:**

**Balancemomenter (B):** Der skal være en genkendelig figur, hvor hele kroppen holdes i en statisk position i mindst to sekunder uden nogen yderligere bevægelser.

**Kraftmomenter (Po):** Der skal være en kontrolleret bevægelse med dynamisk styrke. Start og slutpositionerne skal være tydelige, men behøver ikke at blive holdt i to sekunder.

**Udførsel:** Der vil blandt andet blive trukket på udførsel ved ukorrekt kropsholdning, uens placering af arme samt en ukorrekt gengivelse af momentet i henhold til Appendix B1.

#### **9.2.6 Akrobatiske momenter (A)**

Der kan medregnes et akrobatisk moment.

Det akrobatiske moment skal udføres i henhold til de momenter, der er anført i Appendixet.

**Sværhed:** Der medregnes max et akrobatisk moment i et holds sværhedsværdi. Sværhedsværdien udregnes efter Appendix B1. Gymnasterne skal udføre det akrobatiske moment samtidig for at få sværhedsværdien.

**Udførsel:** Der vil blive trukket på udførsel ved ukorrekt kropsholdning, manglende højde og landing.

#### **9.2.7 Gruppemoment (G)**

I gruppemomentet skal alle gymnaster have en aktiv rolle i enten synligt tyngdepunktsløft fra gulvet, eller andet samarbejde momentet skal udføres på samme tid, i par, i små grupper eller hele holdet.

Gruppemomentet skal medregnes i sværhedsværdien én gang. Dette moment har en værdi på 1,0.

Hvis et gruppemoment ikke bliver udført efter definitionen, får den en sværhedsværdi på 0.



## 9.3 Udførelse (10,0)

### 9.3.1 Generelt

Når dommernes udførelseskarakter udregnes, fradrages der i udførelsen startende fra 10 point.

Alle udførelsesdommerne anvender fradrag fra følgende grupper:

- Lille 0,1
- Mellem 0,2
- Stor 0,3/0,5/1,0

Hver dommer giver sin karakter med en nøjagtighed på 0,1 point.

### 9.3.2 Definition af udførelsesfejl

#### 9.3.2.1 *Præcision i opstillinger*

Alle opstillinger skal være præcise (f.eks. lige linjer, når det er meningen).

***Frdrag på 0,1 hver gang en gymnast er uden for opstillingen***

#### 9.3.2.2 *Synkronisering*

Gymnasten der bryder synkroniseringen vil få et fradrag på 0,1 eller 0,2 alt efter hvor lang tid synkroniseringen brydes.

Gymnasten der får blackout vil få et fradrag på 0,3 hver gang dette sker.

***Frdrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 hver gang pr. gymnast***

#### 9.3.2.3 *Overskridelse af gulvareal*

Overskridelse af gulvarealet (14x18 m) sker, når en del af kroppen rører gulvet uden for afgrænsningen der er markeret, og vil medføre et fradrag på 0,1 hver gang det sker, uanset hvor mange gymnaster der er uden for arealet. Afgrænsningen (den hvide linje) er en del af gulvarealet.

***Frdrag på 0,1 hver gang pr. gymnast***

#### 9.3.2.4 *Udførsel af sværhedsmomenter*

Momenterne skal udføres i overensstemmelse med de fastlagte tekniske krav og retningslinjer, som anses for at være almindeligt anerkendt inde for Teamgym. Nogle af de tekniske krav og retningslinjer er nævnt i Appendix B1. Frdraget varierer fra 0,1 – 0,3 alt efter, hvor langt gymnaster er fra den tekniske korrekte udførsel af momentet.

***Frdrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 hver gang pr. gymnast***

#### **9.3.2.5 Ensartethed i udførelsen**

Holdet skal udføre de samme bevægelser og momenter i samme retning, medmindre koreografien tydeligt viser noget andet. Sværhedsmomenterne skal alle udføres samtidig for at opnå deres sværhedsværdi. F.eks. i P201 skal det frie ben være placeret ens (gælder alle gymnaster på holdet). Fradraget varierer fra 0,1 – 0,2 alt efter, hvor upræcis gymnasten er i udførelsen.

***Fradrag på 0,1 eller 0,2 hver gang pr. gymnast***

#### **9.3.2.6 Dynamisk udførelse**

Holdet skal udføre serien med dynamisk udførelse. Dynamisk udførelse inkluderer god rytme og sans for tyngde med afslapning og udvidelse. Rammerne for bevægelserne skal vise flydende sammenhæng på en naturlig og logisk måde.

***Fradrag ved manglende dynamisk udførelse på 0,1 hver gang pr. hold***

#### **Isolerede arm/ben bevægelser**

Sekvenser, der kun er udført med isolerede arme eller ben bevægelser uden at kroppen involveres, vil altid give et fradrag på 0,1 hver gang det sker.

***Fradrag ved isolerede arm/ben bevægelser pr. gang 0,1***

#### **9.3.2.7 Bevægelsesudslag**

Momenter og bevægelser skal udføres med optimalt bevægelsesudslag. Selv små momenter skal udføres så stort som muligt. Udvidelsen skal være synlig i hvert moment gennem hele serien.

***Fradrag på 0,1 hver gang pr. gymnast***

#### **9.3.2.8 Balance og kontrolleret udførelse**

Serien skal udføres kontrolleret med balance. Der vil ske fradrag hvis f.eks. der er ekstra trin, hop, arme eller ben bevægelser til at holde på balancen, eller håndstøtte eller fald. Fradraget varierer fra 0,1 – 0,3 alt efter hvor stor ubalance og ukontrolleret udførsel af momenter, der vises.

***Fradrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 hver gang pr. gymnast***

#### **9.3.2.9 Afbrydelse af serien**

Hvis en gymnast stopper udførelsen og forlader gulvarealet, vil der ske fradrag.

***Fradrag på 0,5 pr. gymnast***

### 9.3.2.10 Forkert antal af gymnaster

I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster på gulvet der udfører serien, eller der ikke er lige antal af drenge eller pige gymnaster i et mixhold, vil der ske fradrag. Hvis det er forårsaget af en skade under konkurrencen, vil der ikke ske fradrag.

#### *Frdrag på 1,0 en gang per manglende/ekstra gymnast*

Hvis der er en gymnast mindre efter afbrydelse af serien under punkt 9.3.2.9, og der er mindre end seks gymnaster på gulvet, så vil der ikke blive foretaget fradrag for forkert antal gymnaster.

### 9.3.3 Udførelse fradrag (E panel – ved hver forekomst)

| Udførelsesfejl (10,0)             | Lille<br>0,1 | Mellem<br>0,2 | Stor<br>0,3 eller mere |
|-----------------------------------|--------------|---------------|------------------------|
| Præcision i opstillinger          | X            |               |                        |
| Synkronisering                    | X            | X             | X                      |
| Overskridelse af gulvareal        | X            |               |                        |
| Udførelse af momenter             | X            | X             | X                      |
| Ensartethed i udførelsen          | X            | X             |                        |
| Dynamisk udførelse                | X            |               |                        |
| Isolerede arm/ben bevægelser      | X            |               |                        |
| Bevægelsesudslag                  | X            |               |                        |
| Balance og kontrolleret udførelse | X            | X             | X                      |
| Afbrydelse af serien              |              |               | 0,5                    |
| Forkert antal af gymnaster        |              |               | 1,0                    |

### 9.3.4 Udførelse bonus – perfekt udførelse

Hvis serien eller dele af den er udført med fremragende færdigheder eller helhedsfølelsen af serien er særlig god, så kan holdet få tildelt en bonus. Bonus kan blive givet med 0,1 for en del i serien eller med 0,2 for hele serien.

#### *Maksimum bonus er dog på 0,2 pr. serie.*

Denne bonus er inden for hver E dommers egen karakter.

### 9.3.5 Udførelses overdommer (E1) fradrag

#### 9.3.5.1 *Træner giver verbale eller visuelle instrukser*

Det er ikke tilladt for trænerne at give nogen som helst form for verbale eller visuelle instrukser under serien. I tilfælde af træneren vil have afbrudt serien på grund af tekniske årsager, skal der gives omgående meddelelse til E1 dommeren, når serien er færdig. Såfremt E1 mener, at holdet er berettiget til at foretage et nyt forsøg, vil serien blive bedømt på ny.

Overdommerens fradrag for en træners instrukser til holdet er 0,3 en gang, og fratrækkes den samlede karakter.

#### 9.3.5.2 *Ukorrekt påklædning*

Hvis en gymnasts påklædning ikke er i overensstemmelse med punkt 6.2, vil der blive foretaget fradrag. Følgende vil også forårsage fradrag:

- Fodtøj (hvis ikke båret af hele holdet)
- Løse genstande
- Kropsmaling
- Reklame der strider imod UTG/GymDanmarks regler
- Hårpynt, som ikke er sikkert fastsat til håret

Ved formodet overtrædelse af 6.2.2, 6.2.3 og 6.2.4 indkalder E1 Stævnechefen, og i samråd tages beslutning om fradrag for ukorrekt påklædning på 0,3. Fradraget kan kun gives en gang, og fratrækkes den samlede karakter.

#### 9.3.5.3 *Smykker*

Ingen smykker af nogen som helst afskygning må blive båret af gymnasterne i overensstemmelse med punkt 6.2.

Overdommerens fradrag for smykker er 0,3 en gang, og fratrækkes den samlede karakter.

#### 9.3.5.4 *Iført usikker fastgjort eller iøjefaldende bandager*

Bandagerne (inklusiv fælles støtte) skal være sikker fastgjort og have en neutral farve eller matche holdets dragt i overensstemmelse med punkt 6.2. Bandager m.m. må derfor ikke virke iøjefaldende.

Overdommerens fradrag for ikke sikret eller iøjefaldende bandager er 0,3 en gang, og fratrækkes den samlede karakter.

### 9.3.5.5 Ikke respekterer disciplinen – eller konkurrencemæssige krav

Dette fradrag anvendes, hvis et hold ikke respekterer disciplinerne eller andre konkurrencemæssige krav.

- Ankomme ind på gulvet mod konkurrencekravene
- Ikke løber til start positionen på gulvarealet
- Brug af musik til ind og udløb i forbindelse med den rytmiske gulvserie.
- Skifte gymnaster under serien

Overdommerens fradrag for ikke at respektere disciplinerne eller de konkurrencemæssige krav er 0,3 per enhed, og fratrækkes den samlede karakter.

| Overdommer fradrag  |     |
|---|-----|
| Træner giver verbale eller visuelle instrukser                    | 0,3 |
| Ukorrekt påklædning   | 0,3 |
| Smykker   | 0,3 |
| Usikkert fastgjort bandager                                       | 0,3 |
| Ikke respekterer de konkurrencemæssige krav (per defineret enhed) | 0,3 |

## 9.4 Komposition (4,0)

### 9.4.1 Generelt

Maksimumpoint for komposition er 4,0.

### 9.4.2 Definition af komposition

#### 9.4.2.1 Tid

**Micro:**            **Mini:**            **Junior/Senior:**

1:15-2:45        1:45-2:45        2:15-2:45

Tidstagningen starter med musikken, og slutter når den sidste bevægelse er udført. Momenter der er udført efter tidsbegrænsningen vil blive anerkendt og evalueret.

***Fradrag for tidsfejl er 0,3 og vil blive taget for under/over tid  
Fradrag på 2,0 for manglende opfyldelse af tidskrav på over 15 sek***

#### 9.4.2.2 Musik

Den endelige præsentation af serien skal udføres til valgfri musik. Musikken skal være instrumental uden sangtekster. Dette betyder ingen ord, selvom vi ikke ved hvad ordet betyder. Menneskestemmer kan blive brugt som instrument, f.eks. nynne eller fløjten.

***Fradrag på 0,3 for fravær af musik eller musik med sangtekst***

### 9.4.2.3 Opstillinger

#### Antal af opstillinger:

|             |                |
|-------------|----------------|
| Micro/Mini: | Junior/Senior: |
| 3           | 3              |

***Fradrag på 0,1 for hver manglende opstilling***

#### Variation i opstilling:

Opstillingerne skal variere i form for at få fuld kompositions værdi.

### 9.4.2.4 Forflytninger

Overgange forstås på en sådan måde, at de momenter/bevægelser, der indgår i at ændre en opstilling til en anden eller forbereder sig på at udføre gruppemomentet eller andet sværhedsmoment, anses for en overgang.

#### Overgange med kvalitet:

Overgange skal have gymnastiske og rytmiske kvaliteter og danne en naturlig del i serien.

***Fradrag for simple overgange som simpel gang, marchere eller løb uden nogen gymnastisk kvalitet er 0,1 pr. gang***

#### Integration af opstillinger og momenter

Overgangene mellem opstillingerne plus før og efter et sværhedsmoment skal være planlagt, så gymnasterne let kan foretage overgange uden ekstra/store trin. Foretages der mere end 3 trin inden et sværhedsmoment, vil dette udløse et integrationsfradrag.

***Fradrag for manglende integration til ny opstilling eller sværhedsmoment er 0,1 pr. gang pr. gymnast***

### 9.4.2.5 Retninger i forhold til kroppen

Serien skal inkludere gymnasternes bevægelser i forskellige retninger. F.eks. forlæns, baglæns, sidelæns (højre **eller** venstre). Der skal være mindst en sekvens af kombinationer af **to** forskellige bevægelser/momenter i hver retning. Akrobatiske momenter kan ikke blive brugt som en retning. Alle gymnaster skal lave alle retninger samtidig.

***Fradrag for manglende retning (forlæns/baglæns/sidelæns) er 0,2 pr. retning***

Retninger skal vises på formularen med pile.

### 9.4.2.6 Planer

Forskellige planer skal anvendes Der skal således være bevægelser og øvelser i følgende planer: Liggende, siddende, stående og hoppende. Alle gymnaster skal være i et plan samtidig, og skal være markeret tydeligt for at opfylde kravet.

***Fradrag for ikke at anvende et plan er 0,2 pr. manglende plan***

#### **9.4.2.7 Fronter**

Serien skal udføres med tre forskellige fronter (front, bagud og til højre **eller** venstre). Diagonal front vil ikke blive antaget som en front. De forskellige fronter kan være inkluderet i den rytmiske sekvens. Alle gymnaster skal lave den påkrævede front samtidig for at opfylde det konkurrencemæssige krav. Dette betyder dog ikke, at hele serien skal udføres med hele holdet med den samme front hele tiden.

***Fradrag for manglende front er 0,2 pr. front***

Fronter skal vises i Tariff forms med  $\wedge$ ,  $\vee$  og  $<$  eller  $>$ .

#### **9.4.2.8 Bevægelser i overensstemmelse til musikken**

Der skal være en overensstemmelse mellem musikken og bevægelserne. Serien skal give den følelse af "se hvad du hører, og hør hvad du ser". Hvis musikken spiller som baggrundsmusik, vil der blive foretaget et fradrag på 0,3.

***Fradrag på 0,1 eller 0,3 en gang for bevægelser der ikke er i overensstemmelse med musikken***

Der skal ikke være formålsløse stop i serien, hvor gymnasterne venter på musikken. Der skal således være et flow gennem hele serien. Opfyldes dette ikke, vil der blive fratrukket 0,1 pr. gang

***Fradrag for manglende flow pr. gang, 0,1***

Der må ikke være pauser i serien, hvor gymnasterne står og venter på musikken eller står stille. Fradrag for gymnaster, der venter på musikken er 0,1 pr. gang pr. hold, men ikke mere end 0,3 i total.

### 9.4.3 Opsummering af kompositions fradrag (C panel)

| <b>Kompositions fradrag (4,0)</b>                 | <b>Fradrag</b>                                |
|---|---|
| <b>Tid</b>  |   |
| Under/over tid                                    | 0,3   |
| Mere end 15 sek. overskridelse af tidskrav        | 2,0   |
| <b>Musik</b>                                      |   |
| Fravær af musik eller musik med sangtekster       | 0,3   |
| <b>Opstillinger</b>                               |   |
| Hver manglende opstilling                         | 0,1   |
| <b>Forflytninger</b>                              |   |
| Mangel på gymnastisk kvalitet                     | 0,1 hver gang                                 |
| <b>Retninger i forhold til kroppen</b>            | 0,1   |
| Mangel på retning (fw / sw / bw)                  | 0,2 pr. manglende retning                     |
| <b>Planer</b>                                     |   |
| Ikke anvende alle planer                          | 0,2 pr. manglende plan                        |
| <b>Fronter</b>                                    |   |
| Mangel af front                                   | 0,2 pr. manglende front                       |
| <b>Bevægelser i overensstemmelse til musikken</b> |   |
| Bevægelser der ikke er i overensstemmelse         | 0,1   |
| Baggrundsmusik                                    | 0,3   |
| Manglende flow eller pause                        | 0,1 hver gang (dog ikke mere end 0,3 i total) |



## 10 Bane

### 10.1 Disciplinkrav

#### 10.1.1 Generelt

- Hvert hold skal udføre tre forskellige omgange
  - Første omgang: Alle gymnaster udfører samme springkombination (holdomgang)
  - Anden omgang: Alle gymnaster udfører samme springkombination eller øger sværhed
  - Tredje omgang: Alle gymnaster udfører samme springkombination eller øger sværhed
- Holdet skal vise en god variation i de valgte omgange (se punkt 10.4.4)
- Sværhedsværdierne for alle gyldige basismomenter kan findes i punkt 10.2.2 med yderligere værdier i punkt 10.2.3
- Der kan bruges forskellige gymnaster i hver omgang
- Springkombinationer:
  - Hver springkombination skal bestå af mindst 3 forskellige momenter. Derudover er der en række undtagelser for disse krav (se pkt. 10.2.4 undtagelser). Momenter der udføres efter en pause, et fald eller mellemtrin, vil ikke blive medregnet i udførelses-, sværheds- og kompositions karakteren
- Der må ikke i talentrækkerne udføres dobbeltroterende spring, og vil ikke blive medregnet i udførelses-, sværheds- og kompositions karakteren, udføres der dobbeltroterende vil der også blive givet et OD fradrag for manglende respekt for disciplinen.
- Alle gymnaster skal deltage i den rytmiske gulvserie for at kunne deltage i disciplinen,
- Holdet skal være klar ved tilløbsbanen, inden foregående disciplin er gennemført

## 10.2 Sværhed (Åben skala)

### 10.2.1 Generelt

- Sværhedsværdierne for de meste almindelige kombinationer er vist i Appendix A2
- Undtagelser i det danske reglement kan ses i punkt 1.2.4
- Omgangenes sværhedsværdi vil blive udregnet ud fra de tre forskellige momenter med den højeste sværhedsværdi
- Det er tilladt at udføre springkombinationer, som er angivet i punkt 1.2.4. Ved udførelse af ikke-gyldige kombinationer vil sværheden blive beregnet ud fra det viste, men det vil medføre kompositionsfradrag
- Hvis der ikke landes entydigt med fod eller fødder først, så vil momentet vurderes som ikke værende udført og få tildelt en værdi på nul i sværhed. Til sværhedsværdien medtages de momenter, som er udført
- Moment(er) som udføres efter en pause, et fald eller mellemtrin er ikke gyldige, og vil derfor ikke blive medregnet i sværhedsværdien eller kompositions karakteren
- Værdien af kroppspositionen (formen) og skruer vil blive tilføjet til hvert basismoment for at give momentets værdi
- Alle omgange bliver bedømt på, hvad der egentlig er blevet udført – undtagen i den første omgang. Hvis en gymnast ikke udfører det præcis samme spring som flertallet i første omgang, så vil springet få nul i sværhed
- Gennemløb vil blive vurderet til nul i sværhed
- Sværhedsværdierne for de seks springkombinationer i en omgang summeres til en værdi for omgangen. Der udregnes et gennemsnit af de tre omgange, som rundes ned til nærmeste 0,1, for at få holdets endelige sværhedsværdi

### 10.2.2 Moment basis værdier

| Retning | Basismoment    | Værdi |
|---------|----------------|-------|
| Forlæns | Vejrmølle      | 0,05  |
|         | Kraftspring    | 0,20  |
|         | Flyvespring    | 0,20  |
|         | Forlæns salto  | 0,25  |
| Baglæns | Rondat         | 0,10  |
|         | Flik-flak      | 0,15  |
|         | Whipback salto | 0,20  |
|         | Baglæns salto  | 0,20  |
|         | Arabian salto  | 0,25  |

### 10.2.3 Moment tillægsværdier

| Kropsposition/skruer                                   | Tillægsværdi |
|--|--------------|
| Hoftebøjet (hver salto)                                | 0,05         |
| Strakt (hver salto)                                    | 0,10         |
| 180° skrue (pr. halve skrue)                           | 0,05         |
| Ekstra værdi for hver fuldendt hel skrue (hver 360°) * | 0,05         |

Tillægsværdierne er kun medregnet i momenter som inkluderes i sværheden

\* Her summeres antal skrue og divideres med 360 for at udregne tillæg

### 10.2.4 Undtagelser

| Kombination   | Værdi | Retning |
|---|-------|---------|
| Rondat  | 0.10  | Baglæns |
| Rondat – Flik Flak (udført på landingsmåtten)       | 0,15  | Baglæns |
| Rondat - Flik Flak (udført på fiberbanen)           | 0.25  | Baglæns |
| Rondat – Flik Flak – Flik Flak                      | 0,40  | Baglæns |
| Rulle   | 0,00  | Forlæns |
| Rulle – Forhop – Mølle (Ingen mellemtrin)           | 0,05  | Forlæns |
| Håndstand rulle – Forhop – Mølle (Ingen mellemtrin) | 0,10  | Forlæns |
| Mølle   | 0.00  | Forlæns |
| Kraftspring (udført på landingsmåtten)              | 0,10  | Forlæns |
| Kraftspring (udført på fiberbanen)                  | 0.15  | Forlæns |
| Flyvespring   | 0.20  | Forlæns |
| Forlæns salto                                       | 0.15  | Forlæns |
| Forlæns salto – Mølle                               | 0,20  | Forlæns |
| Forlæns salto - Kraftspring                         | 0.30  | Forlæns |
| Hoftebøjet Forlæns salto - kraftspring              | 0.35  | Forlæns |
| Kraftspring - Forlæns salto                         | 0.45  | Forlæns |
| Kraftspring - Forlæns salto hoftebøjet              | 0.50  | Forlæns |
| Kraftspring - strakt barani                         | 0.60  | Forlæns |
| Forlæns salto – Kraftspring - Forlæns salto         | 0.70  | Forlæns |
| Forlæns salto – Flyvespring - Forlæns salto         | 0.70  | Forlæns |

## 10.3 Udførelse (10,0)

### 10.3.1 Generelt

- Holdet skal springe med seks gymnaster i hver omgang
- Mixholdene skal have det samme antal drenge- og pigegymnaster i hver omgang
- Af sikkerhedsmæssige hensyn skal en eller to trænere stå på i landingsområdet
- Det er tilladt for træneren at træde ud på springbanens sikkerhedsområde
- En træner skal gribe ind i tilfælde af farlige situationer

### 10.3.2 Definition af udførelses fradrag

- Udførelseskarakteren for hver omgang er udregnet ved at tage fradragene fra 10 point ifølge punkt 10.3.2.1-10.3.2.13.
- Hver E dommer afleverer en enkelt karakter, som er gennemsnittet af de tre karakterer nedrundet til den nærmeste 0,1
- Udførelsesfejl er forklaret mere detaljeret i Appendix A5
- Udførelsesfradragene for hver omgang er udregnet som summen af fradragene for alle gymnasters individuelle rutiner. Gennemløb og forkert antal gymnaster giver også fradrag
- Nogle fradrag henvises til hele omgangen, hvor andre er relateret til bestemte momenter som f.eks. kropspose og skruer i udførte saltoer. For den sidste salto i omgangene, er der krav for højden og længden såvel kropspose på det tidspunkt gymnasten lander. Landingen skal være kontrolleret, men må godt bevæge sig fremad eller baglæns under kontrol
- Moment(er) som udføres efter en pause, et fald eller mellemtrin vil ikke blive medregnet

#### 10.3.2.1 Mangel på fremdrift (0,5)

En springkombination bør fastholde eller øge energien gennem hele springkombinationen.

*Frdrag på 0,1, 0,2, 0,3 eller 0,5 for tab af fremdrift pr. gymnast*

#### 10.3.2.2 Uklare kropspose (0,4 pr. gymnast og moment)

Momenter skal udføres med korrekt kropspose.

Lukket, hoftebøjet eller strakt kropspose i saltoer skal udføres med en klar og defineret kropspose med fødderne og benene holdt sammen, hvor fødderne og tærne skal være strakte.

*Frdrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast og moment for hofte- plus knævinkelfejl*

*Frdrag på 0,1 pr. gymnast og moment for spredte/krydsede ben samt hoved, skulder eller fodfej*

#### 10.3.2.3 Ukorrekt skrueteknik (0,3 pr. moment der indeholder skruer)

Skruer skal udføres med korrekt skrueteknik. Afsætsfasen skal være klar og skruen skal være fuldendt i god tid inden landing. Armene skal placeres tæt ind til kroppen eller i rotationsaksen.

*Frdrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast og moment*

#### **10.3.2.4 For lav eller lang afsluttende salto (0,4)**

Hvis det sidste moment i springkombinationen er en salto, skal det udføres i en passende højde og længde. Tyngdepunktet i den sidste salto skal være løftet mindst 1,5 gange højden af gymnasten, og saltoen skal være kortere end højden på momentet.

*Fradrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast for en for lav afsluttende salto*

*Fradrag på 0,1 pr. gymnast for en for lang afsluttende salto*

#### **10.3.2.5 Ikke oprejst landingsposition (0,3)**

Kropspositionen skal være oprejst på det tidspunkt gymnasten lander. En smule bøje i knæ og en smule bøjet hofte er tilladt.

*Fradrag på 0,1 for hofte >60°, 0,2 for >90°*

*Fradrag på 0,1 for knæ >60°, 0,2 for >90°*

#### **10.3.2.6 Afvigelse fra centerlinjen (0,2)**

Momenterne skal være udført langs centerlinjen og landes på centerlinjen af landingsområdet.

*Fradrag på 0,1 for en for lille afvigelse >0,5 m og 0,2 for >1,0 m pr. gymnast*

#### **10.3.2.7 Mangel på kontrol i landing (0,2)**

Landingen skal være kontrolleret og må bevæges fremad og tilbage efter landing, men under kontrol.

*Fradrag på 0,2 for mangel på kontrol pr. gymnast*

*Fradrag på 0,5 ved let berøring af måtten med en eller to hænder eller knæ*

*Fradrag på 1,0 ved fald (sidde, rulle etc.) pr. gymnast*

*Fradrag på 1,5 for ikke at lande entydigt med fod eller fødder først pr. gymnast*

#### **10.3.2.8 Trænerens indgriben (1,0)**

En obligatorisk træner skal kun stå til rådighed for at kunne reagere i tilfælde af farlige situationer. Træneren er der ikke til at stoppe gymnasternes fald, men til at undgå skader på gymnasterne. Al støttende indgriben som rører gymnasten, giver fradrag. Der er en forskel mellem støtte og egentlig at hjælpe gymnasten med at udføre momentet.

*Fradrag på 0,8 for støtte pr. gymnast*

*Fradrag på 1,0 for at hjælpe gymnasten med at udføre momentet pr. gymnast*

#### **10.3.2.9 Ujævnt flow (0,1)**

Flowet (tiden mellem hver gymnast) skal være jævnt mellem alle gymnaster. Mindst to gymnaster skal være i bevægelse på samme tid, men det er ikke tilladt, at den næste gymnast starter det første moment, inden den tidligere gymnast har fuldført sit sidste moment.

*Fradrag på 0,1 hver gang pr. gymnast*

#### 10.3.2.10 Gennemløb (3,0)

I tilfælde af at en gymnast løber igennem uden at udføre nogen gyldige momenter, vil der blive foretaget fradrag.

I dette tilfælde vil der ikke blive taget andre udførelsesfradrag.

**Frdrag på 3,0 pr. gymnast**

#### 10.3.2.11 Forkert antal af gymnaster (3,0)

I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster, der udfører springkombinationerne i omgangene eller der ikke er tre drenge og tre piger på mixholdene, vil der blive foretaget fradrag.

**Frdrag på 3,0 pr. manglende/ekstra gymnast.**

### 10.3.3 Opsummering af udførelsesfradrag (E panel – ved hver forekomst)

| Udførelse fradrag (10,0)   | Lille<br>0,1 | Mellem<br>0,2 | Stor<br>0,3 eller mere   |
|--|--------------|---------------|--------------------------|
| Mangel på fremdrift  | X            | X             | 0,3, 0,5                 |
| Uklar kropspostion i salto<br>- Fejl i hofte- og knævinkel<br>- Spredte ben, krydsede ben,<br>skuldre, hoved eller fødder                            | X<br>X       | X             | 0,3                      |
| Ukorrekt skrueteknik   | X            | X             | 0,3                      |
| For lav eller lang afslutningssalto<br>- For lav<br>- For lang   | X<br>X       | X             | 0,3                      |
| Ikke oprejst landingsposition<br>- Hofte og/eller knæ  | X            | X             |                          |
| Afvigelse fra centerlinjen   | X            | X             |                          |
| Mangel på kontrol i landing<br>- Mangel på kontrol<br>- Let berøring med en eller to<br>hænder eller knæ<br>- Fald<br>- Ikke lande på fødderne først |              |               | 0,2<br>0,5<br>1,0<br>1,5 |
| Trænerens indgriben<br>- Støtte<br>- Hjælp til at fuldføre springet  |              |               | 0,8<br>1,0               |
| Ujævnt flow  |              |               | 0,1                      |
| Gennemløb  |              |               | 3,0                      |
| Forkert antal af gymnaster   |              |               | 3,0                      |

#### 10.3.4 Overdommer udførselsfradrag (E1)

##### 10.3.4.1 Trænernes manglende indgriben

En obligatorisk træner skal kunne stå til rådighed for at kunne reagere i tilfælde af farlige situationer.

*Frdrag på 0,3 for ikke at gribe ind i farlige situationer pr. gymnast*

##### 10.3.4.2 Smykker og løse genstande

Det er ikke tilladt for gymnaster eller trænere at bære smykker eller løse genstande, da de kan være til fare for gymnaster som trænere.

Overdommerens fradrag for smykker er 0,3 en gang, og vil blive fratrukket den endelige karakter.

| <b>Overdommer (E1) fradrag</b>                                    |                 |
|---|-----------------|
| Træners manglende indgriben                                       | 0,3 pr. gymnast |
| Smykker eller løse genstande                                      | 0,3             |
| Ikke respekterer de konkurrencemæssige krav (per defineret enhed) | 0,3             |

## 10.4 Komposition (4,0)

### 10.4.1 Generelt

- Mindst én omgang skal udføres forlæns og én omgang skal være baglæns
- I én af omgangene er der ikke nogen krav til momenterne, og de må være forlæns, baglæns eller en kombination af forlæns og baglæns momenter
- Alle spring skal afsluttes i landingsområdet, (se redskabsregulativet pkt. 2.1. Det er dog tilladt at lande på fiberbanen i sikkerhedsområdet jf. redskabsregulativet pkt. 2.2) uden at der fradrages.
- Efter hver omgang skal gymnasterne løbe samlet tilbage
- Hele disciplinen skal udføres til valgfri musik
- Tidsfristen er på 2 minutter og 45 sekunder – tidstagningen starter med musikken, og slutter når den sidste gymnast lander i den tredje omgang

### 10.4.2 Definitioner af kompositionsfradrag

Alle kompositionsfradrag bliver foretaget under kompositions karakteren. Det maksimale fradrag for komposition er 4,0.

Momenter med sværheden nul vil ikke medregnes til opfyldelse af kompositions kravene undtagen punkt 1.4.4.2. For alle gyldige momenter, medregnes alle faktiske udførte saltoer og halve skruer.

#### 10.4.2.1 Ukorrekt tid (0,3)

Tidsfristen er på 2 minutter og 45 sekunder. Tidstagningen starter ved musikkens start og slutter, når det sidste moment er udført i disciplinen.

Momenter der er udført efter tidsfristen, vil stadig blive anerkendt og evalueret.

*Fradrag for tidsfejl er på 0,3 og vil blive taget for overtid*

#### 10.4.2.2 Ukorrekt musik (0,3)

Hele præsentationen skal udføres til valgfri musik.

*Fradrag på 0,3 ved manglende musik*

#### 10.4.2.3 Ikke lander det sidste moment i landingsområdet (0,1 hver gang)

Gymnaster skal lande det sidste moment i landingsområdet eller sikkerhedsområdet.

*Fradrag på 0,1 hver gang*

#### 10.4.2.4 Ingen hænder på landingsmåtten (0,1 pr. moment pr. gymnast)

Gymnaster må ikke anvende landingsmåtten til udførelse af momenter - eks. mølle, flikflak og kraftspring. Fradrages gives ikke ved fald.

Dette fradrag gives ikke ved springkombinationer, hvis sværhed er tilpasset efter udførsel på landingsmåtten.

*Fradrag på 0,1 pr. moment pr. gymnast*



#### **10.4.2.5 Holdet løber ikke samlet tilbage mellem hver omgang (0,4)**

Gymnaster skal løbe tilbage til tilløbsbanen efter hver omgang. De skal løbe samlet tilbage (undtaget ved skade).

***Fradrag på 0,2 en gang for ikke at løbe samlet tilbage mellem omgangene***  
***Fradrag på 0,2 en gang for ikke at løbe tilbage mellem omgangene***

#### **10.4.2.6 Manglende momenter i en omgang (0,3 pr. manglende moment)**

I tilfælde af at en gymnast udfører færre gyldige momenter end påkrævet (typisk tre) i omgangen (se pkt. 10.1.1), vil der blive foretaget fradrag. Det er tilladt at benytte undtagelserne opført i punkt 10.2.4.

***Fradrag på 0,3 pr. manglende moment pr. gymnast***

### **10.4.3 Holdomgang og rækkefølge af individuelle momenter i omgangene**

#### **10.4.3.1 Mangel på holdomgang (0,2 pr. gymnast der ikke udfører)**

I første omgang skal alle gymnaster udføre præcis den samme springkombination. Dette kaldes for holdomgangen.

***Fradrag på 0,2 pr. gymnast der ikke udfører holdomgangen***

#### **10.4.3.2 Ukorrekt rækkefølge i 2. og 3. omgang (0,1 pr. gymnast)**

I anden og tredje omgang er det tilladt for gymnasterne at øge sværheden. Inden for hver omgang skal gymnasterne bevare eller øge sværheden i omgangen.

***Fradrag på 0,1 pr. gymnast for ukorrekt rækkefølge***

### **10.4.4 Variation**

#### **10.4.4.1 Gentagelse af springkombination (0,2 pr. gymnast hver gang)**

Hvis nogen gymnaster udfører præcis den samme springkombination fra en anden omgang, vil der blive foretaget fradrag på 0,2 pr. gymnast hver gang. Beregningen af fradragene er baseret på den omgang, hvor springkombinationerne er udført flest gange. I denne omgang er rutinerne fri for fradrag. Den eneste undtagelse er, når en gymnast udfører den forkerte springkombination i holdomgangen. I hvilken som helst anden omgang er fradraget på 0,2 pr. gymnast.

***Fradrag på 0,2 pr. gymnast hver gang***

#### 10.4.4.2 Mangel på forlæns eller baglæns omgang (0,2 pr. gymnast hver gang)

##### Definition af forlæns, baglæns og kombineret rutiner

- **Forlæns spring:** En gymnast udfører en forlæns springkombination, hvis **alle** momenter er forlæns (se punkt 10.2.2)
- **Baglæns spring:** En gymnast udfører en baglæns springkombination, hvis **alle** momenter er baglæns (se punkt 10.2.2)
- **Kombineret spring:** En gymnast udfører en kombineret springkombination, hvis den hverken er forlæns eller baglæns som defineret i ovenstående.

Holdet skal udføre mindst en omgang baglæns og en omgang forlæns. Fradragene er baseret på den omgang, som kommer tættest på at opfylde kravene.

Hvis et spring har sværhedsværdien 0, tæller det som gymnasten ikke har udført omgangen.

Dette gælder ikke ved fejl i holdomgangen, så længe springet er i samme retning som resten af omgangen.

#### *Frdrag på 0,2 pr. gymnast for mangel på forlæns eller baglæns omgang*

#### 10.4.5 Opsummering af kompositionsfradrag

| Kompositions fradrag                              | Frdrag                     |
|---|----------------------------|
| <b>Generelt</b>                                   |                            |
| Ukorrekt tid                                      | 0,3                        |
| Ukorrekt musik                                    | 0,3                        |
| Ingen landing i landings- eller sikkerhedsområdet | 0,1 hver gang              |
| Ikke løber samlet tilbage mellem omgangene        |                            |
| - Ikke løber tilbage                              | 0,2 en gang                |
| - Ikke løber samlet                               | 0,2 en gang                |
| Manglende momenter i en omgang                    | 0,2 pr. moment pr. gymnast |
| <b>Holdomgang og rækkefølge af momenter</b>       |                            |
| - Mangel på holdomgang                            | 0,2 pr. gymnast            |
| - Ukorrekt rækkefølge i 2. og 3. omgang           | 0,1 pr. gymnast            |
| <b>Variation</b>                                  |                            |
| - Gentagelse af springkombination                 | 0,2 pr. gymnast            |
| - Mangel på forlæns eller baglæns omgang          | 0,2 pr. gymnast            |

# 11 Trampet

## 11.1 Disciplinkrav

### 11.1.1 Generelt

- Hvert hold skal udføre tre forskellige omgange
- Første omgang: Alle gymnaster udfører det præcis samme moment (holdomgang)  
Anden omgang: Alle gymnaster udfører det samme moment eller øger sværheden  
Tredje omgang: Alle gymnaster udfører det samme moment eller øger sværheden
- Holdet skal vise en god variation i de valgte rutiner (se punkt 11.4.4)
- Sværhedsværdierne for de gyldige basismomenter er at finde i punkt 11.2.2 med ekstra værdier i punkt 11.2.3 De tilladte basismomenter er opdelt i grupperne: med redskab og uden redskab
- Der må i talentrækkerne ikke udføres dobbeltroterende spring (gælder både dobbeltsalto og tsukahara spring), og vil ikke blive medregnet i udførelses-, sværheds- og kompositions karakteren.  
Udføres der dobbeltroterende vil der også blive givet et OD fradrag for manglende respekt for disciplinen.
- Der kan benyttes forskellige gymnaster i hver omgang
- Alle gymnaster skal deltage i den rytmiske gulvserie for at kunne deltage i disciplinen
- Holdet skal være klar ved tilløbsbanen, inden foregående disciplin er gennemført.
- Disciplinen skal starte fra startpositionen af tilløbsbanen, når holdet modtager et signal fra det grønne flag af overdommeren (E1) på trampet

## 11.2 Sværhed (Åben skala)

### 11.2.1 Generelt

- Sværhedsværdierne af de mest almindelige momenter er vist i Appendix A2
- Værdien af kroppspositionen (formen) og skruer vil blive tilføjet hvert basismoment for at give momentets værdi. Se Appendix A2
- En rotation med mere end en halv skrue vil enten blive accepteret som en lukket eller strakt kroppsposition, men aldrig hoftebøjet
- Alle momenter bliver evalueret ud fra hvad der egentlig er blevet udført – undtagen i første omgang. Hvis en gymnast ikke udfører det præcis samme moment, som flertallet i første omgang, vil springet få tildelt en værdi på nul i sværhed
- Gennemløb og afsæt der ikke sker med samlede ben vil blive vurderet til nul i sværhed
- Hvis der ikke landes entydigt med fod eller fødder først, så vil springet vurderes som ikke værende udført og få tildelt en værdi på nul i sværhed.
- Hvis redskabet ikke berøres med begge hænder, så vil værdien være nul i sværhed (ikke gyldigt moment)
- Sværhedsværdierne for de seks springkombinationer i en omgang summeres til én værdi i omgangen. Der udregnes et gennemsnit af de tre omgange, som rundes ned til nærmeste 0,1, for at få holdets endelige sværhedsværdi

### 11.2.2 Moment basis værdier

| Gruppe       | Basis momenter                    | Værdi |
|--------------|-----------------------------------|-------|
| Uden redskab | Strakt opspring                   | 0,00  |
|              | Strakt opspring med sammenlukning | 0,05  |
|              | Salto                             | 0,20  |
| Med redskab  | Mølleoverslag                     | 0,00  |
|              | Overslag                          | 0,40  |

### 11.2.3 Moment tillægsværdier

| Kroppsposition/skrue                                   | Enkelt salto |
|--|--------------|
| Hoftebøjet (hver salto)                                | 0,05         |
| Strakt (hver salto)                                    | 0,10         |
| 180° skrue (pr. halve skrue)                           | 0,05         |
| Ekstra værdi for hver fuldendt hel skrue (hver 360°) * | 0,05         |

\* Her summeres antal skrue og divideres med 360 for at udregne tillæg

## 11.3 Udførelse (10,0)

### 11.3.1 Generelt

- Holdet skal springe med seks gymnaster i hver omgang
- Mixholdene skal have det samme antal af drenge og piger i hver omgang
- To trænere (og kun to) skal være klar på landingsmåtten pga. sikkerheden
- En træner skal gribe ind i tilfælde af farlige situationer
- Det er tilladt for trænerne, ved redskabsspring at stå i sikkerhedsområdet, se OD fradrag pkt.11.3.3.1
- Definitioner af udførelses fradrag
- Udførelseskarakteren (E) for hver omgang er udregnet ved at tage fradragene fra 10 point i henhold til punkt 11.3.2.1 – 11.3.2.12
- Hver E dommer afleverer en enkelt karakter, som er gennemsnittet af deres tre karakterer, som er rundet ned til nærmeste 0,1
- Udførelsesfejlene er forklaret mere detaljeret i Appendix A5
- Udførelsesfradragene for hver omgang er udregnet som summen af fradragene for alle gymnasternes momenter. Gennemløb og forkert antal gymnaster giver også fradrag
- Der er krav til kropspositioner når gymnasten er i luften, samt på det tidspunkt gymnasten lander. Landingen skal være kontrolleret, men må godt fortsætte i bevægelse fremad eller tilbage, dog under kontrol

#### 11.3.1.1 *Intet synlige løft fra redskab (0,4) – kun ved brug af redskab*

Der skal være et tydeligt tyngdepunktsløft fra redskabet (Pegasus).

***Frdrag på 0,2 eller 0,4 pr. gymnast for mangel på løft eller ikke synligt løft fra redskab***

#### 11.3.1.2 *Uklar kropsposition (0,4 pr. rotation)*

Lukket, hoftebøjjet og strakt kropsposition skal udføres med en klar og defineret kropsposition med fødder og ben holdt samlet, hvor fødder og tæer skal være strakte.

Momenter på Pegasus skal udføres med udgangspunkt i korrekt strakt kropsposition.

***Frdrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast og rotation for hofte plus knævinkel fejl***

***Frdrag på 0,1 pr. gymnast og rotation for spredte/krydsede ben samt hoved, skulder eller fodfejl***

#### 11.3.1.3 *Ukorrekt skrueteknik (0,3 pr. rotation med skruer)*

Skruer skal udføres med en korrekt skrueteknik. Afsætsfasen skal være tydelig, og skruen skal være fuldendt i god tid før landing. Arme skal være placeret tæt ind til kroppen eller i rotationsakse.

***Frdrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast og rotation***

#### **11.3.1.4 For lavt eller for langt moment (0,4)**

Momenter skal udføres i en passende højde og længde. Tyngdepunktet skal løftes mindst 1,5 gange højden af gymnasten, og saltoen skal være kortere end højden på momentet.

*Fradrag på 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast for et for lavt moment*

*Fradrag på 0,1 pr. gymnast for et for langt moment*

#### **11.3.1.5 Ikke oprejst landingsposition (0,3)**

Kropspositionen skal være oprejst på det tidspunkt gymnasten lander. Let bøjede knæ og en let bøjning i hoften er tilladt.

*Fradrag på 0,1 for hofter  $>60^\circ$  og 0,2 for  $>90^\circ$*

*Fradrag på 0,1 for knæ  $>60^\circ$  og 0,2 for  $>90^\circ$*

#### **11.3.1.6 Afvigelse fra centerlinjen (0,2)**

Momenter skal udføres langs centerlinjen af landingsområdet.

*Fradrag på 0,1 for en for lille afvigelse  $>0,5$  m og 0,2 for  $>1,0$  m pr. gymnast*

#### **11.3.1.7 Mangel på kontrol ved landing (1,5)**

Landingen skal være kontrolleret og må gerne bevæge sig fremad eller tilbage, dog under kontrol.

*Fradrag på 0,2 for mangel på kontrol pr. gymnast*

*Fradrag på 0,5 ved let berøring af måtten med en eller to hænder eller knæ*

*Fradrag på 1,0 ved fald (sidde, rulle etc.) pr. gymnast*

*Fradrag på 1,5 for ikke at lande entydigt med fod eller fødder først pr. gymnast*

#### **11.3.1.8 Trænerens indgriben (1,0)**

De obligatoriske trænere, der skal stå på landingsmåtten, er der kun i tilfælde af farlige situationer. De er der ikke for at stoppe gymnasternes fald, men for at undgå skader på gymnasterne. Al støttende indgriben, som berører gymnasten, er fradragsberettiget. Der er en forskel mellem støtte og egentlig hjælp, så gymnasten kan udføre momentet.

*Fradrag på 0,8 for støtte pr. gymnast*

*Fradrag på 1,0 for hjælp så gymnasten kan udføre momentet pr. gymnast*

#### **11.3.1.9 Ujævnt flow (0,1)**

Flowet (tiden mellem hver gymnast) skal være jævn mellem alle gymnaster. Mindst to gymnaster skal være i bevægelse på samme tid.

*Fradrag på 0,1 hver gang pr. gymnast*

### 11.3.1.10 Gennemløb (3,0)

I tilfælde af at en gymnast ikke udfører nogen gyldige momenter i henhold til tabellen over sværheder eller udfører et afsæt, der ikke sker med samlede ben, vil der blive foretaget fradrag for at løbe forbi. I dette tilfælde er der ikke andre udførelsesfradrag at tage.

**Frdrag på 3,0 pr. gymnast**

### 11.3.1.11 Forkert antal af gymnaster (3,0)

I tilfælde af at der er for få eller for mange gymnaster i udførelsen, eller der ikke er tre drenge og tre piger på mixholdene, vil der blive foretaget fradrag.

**Frdrag på 3,0 pr. manglende/ekstra gymnast**

## 11.3.2 Opsummering af udførelsesfradragene (E panel – ved hver forekomst)

| Udførelses fradrag (10,0)   | Lille<br>0,1 | Mellem<br>0,2 | Stor<br>0,3 eller mere   |
|---|--------------|---------------|--------------------------|
| Ingen synlige løft fra redskabet (pegasus)  |              | X             | 0,4                      |
| Uklar kroppsposition <ul style="list-style-type: none"><li>- Fejl i Hofte- og knævinkel</li><li>- Spredte, krydsede ben, hoved, skulder eller fødder</li></ul>  | X<br>X       | X             | 0,3                      |
| Ukorrekt skrueteknik  | X            | X             | 0,3                      |
| For lavt eller for langt moment <ul style="list-style-type: none"><li>- For lav</li><li>- For lang</li></ul>  | X<br>X       | X             | 0,3                      |
| Ikke oprejst landingsposition <ul style="list-style-type: none"><li>- Hofte og/eller knæ</li></ul>  | X            | X             |                          |
| Afvigelse fra centerlinjen  | X            | X             |                          |
| Mangel på kontrol i landing <ul style="list-style-type: none"><li>- Mangel på kontrol</li><li>- Let berøring med en eller to hænder eller knæ</li><li>- Fald</li><li>- Ikke lande på fødderne først</li></ul> |              |               | 0,2<br>0,5<br>1,0<br>1,5 |
| Trænerens indgriben <ul style="list-style-type: none"><li>- Støtte</li><li>- Hjælp til at fuldføre springet</li></ul>   |              |               | 0,8<br>1,0               |
| Ujævnt flow   | X            |               |                          |
| Gennemløb   |              |               | 3,0                      |
| Forkert antal af gymnaster  |              |               | 3,0                      |

### 11.3.3 Overdommer udførselsfradrag (E1)

#### 11.3.3.1 Trænerens manglende indgriben

En obligatorisk træner skal kunne stå til rådighed for at kunne reagere i tilfælde af farlige situationer.

Det er tilladt at stå i sikkerhedsområdet Jf. Redskabsregulativet (omring redskabet) ved redskabsspring i micro- og minirækkerne, og der vil ikke blive fradraget for dette. Der må i alle rækker trædes ud i sikkerhedsområdet såfremt det er påkrævet i farlige situationer, der vil i dette tilfælde ikke bliver givet fradrag Ellers kan dette fradrag benyttes.

*Frdrag på 0,3 for ikke at gribe ind i farlige situationer pr. gymnast*

#### 11.3.3.2 Smykker og løse genstande

Det er ikke tilladt for gymnaster eller trænere at bære smykker eller løse genstande, da de kan være til fare for gymnaster som trænere.

Overdommerens fradrag for smykker er 0,3 en gang, og vil blive fratrukket den endelige karakter.

| Overdommer (E1) fradrag   | Frdrag          |
|---|-----------------|
| Træners manglende indgriben                                       | 0,3 pr. gymnast |
| Smykker eller løse genstande                                      | 0,3             |
| Ikke respekterer de konkurrencemæssige krav (per defineret enhed) | 0,3             |



## **11.4 Komposition (2,0)**

### **11.4.1 Generelt**

- Mindst en omgang skal udføres på redskab
- Mindst en omgang skal udføres uden redskab
- Efter hver omgang skal gymnasterne løbe samlet tilbage
- Hele disciplinen skal udføres til valgfri musik
- Tidsfristen er på 2 minutter og 45 sekunder – tidstagningen starter med musikken og slutter, når den sidste gymnast lander i den tredje omgang

### **11.4.2 Definitioner af kompositions fradrag**

Alle kompositions fradrag er givet under kompositions karakteren. Det maksimale fradrag for komposition er 2,0 (4.0 på micro- og minihold). Holdet kan dog opnå højere end 2,0 (4.0 på micro- og minihold) i fradrag, men dommerne kan kun give fradrag op til den maksimale grænse.

For alle gyldige momenter medregnes alle faktiske udførte saltoer og halve skruer.

Momenter med sværheden nul vil ikke medregnes til opfyldelse af kompositions kravene.

#### **11.4.2.1 Ukorrekt tid (0,3)**

Tidsfristen er på 2 minutter og 45 sekunder. Tidstagningen starter med musikken og slutter, når det sidste moment er udført.

Momenter der udføres efter tidsfristen, vil stadig blive anerkendt og evalueret.

*Frdrag for tidsfejl er 0,3 og vil blive taget som overtid*

#### **11.4.2.2 Ukorrekt musik (0,3)**

Hele præsentationen skal udføres til valgfri musik.

*Frdrag på 0,3 ved manglende musik*

#### **11.4.2.3 Holdet løber ikke samlet tilbage mellem omgangene (0,4)**

Gymnasterne skal løbe tilbage til startpositionen efter hver omgang. De skal løbe samlet tilbage (undtaget ved skade).

*Frdrag på 0,2 en gang for ikke at løbe samlet tilbage mellem omgangene*

*Frdrag på 0,2 en gang for ikke at løbe tilbage mellem omgangene*

### **11.4.3 Holdomgang og rækkefølge af individuelle momenter i omgangene**

#### **11.4.3.1 Mangel på holdomgang (0,2 pr. gymnast der ikke udfører)**

I første omgang skal hver gymnast udføre det præcis samme moment. Det kaldes for holdomgangen.

*Frdrag på 0,2 pr. gymnast der ikke udfører holdomgangen*

#### **11.4.3.2 Ukorrekt rækkefølge af 2. og 3. omgang (0,1 pr. gymnast)**

I anden og tredje omgang er det tilladt for gymnasterne at øge sværheden. Inden for hver omgang skal gymnasterne bibeholde eller øge sværheden i omgangene.

*Fradrag på 0,1 pr. gymnast for ukorrekt rækkefølge*

#### **11.4.4 Variation**

##### **11.4.4.1 Gentagelse af momenter (0,2 pr. gymnast hver gang)**

Hvis nogen gymnaster udfører det præcis samme moment fra en anden omgang, vil der blive foretaget et fradrag på 0,2 pr. gymnast hver gang.

Beregningen af fradragene er baseret på den omgang, hvor momentet er udført flest gange. I denne omgang er momentet fri for fradrag. Den eneste undtagelse er, når en gymnast udfører det forkerte moment i holdomgangen. I hvilken som helst anden omgang er fradraget på 0,2 pr. gymnast.

*Fradrag på 0,2 pr. gymnast hver gang*

##### **11.4.4.2 Ingen omgang med eller uden redskab (0,3 pr. gymnast)**

Holdet skal udføre mindst én omgang med redskab (pegasus) og én omgang uden.

*Fradrag på 0,3 pr. gymnast der ikke udfører en omgang med eller uden redskab*

#### **11.4.5 Opsummering af kompositionsfradrag**

| <b>Kompositions fradrag</b>                    | <b>Fradrag</b>  |
|--|-----------------|
| <b>Generelt</b>                                |                 |
| Ukorrekt tid                                   | 0,3             |
| Ukorrekt musik                                 | 0,3             |
| Ikke løber samlet tilbage mellem omgangene     |                 |
| - Ikke løber tilbage                           | 0,2 en gang     |
| - Ikke løber samlet                            | 0,2 en gang     |
| <b>Holdomgang og rækkefølge af momenter</b>    |                 |
| - Mangel på holdomgang                         | 0,2 pr. gymnast |
| - Ukorrekt rækkefølge i 2. og 3. omgang        | 0,1 pr. gymnast |
| <b>Variation</b>                               |                 |
| - Repetition af momenter                       | 0,2 pr. gymnast |
| - Ingen omgang med eller uden redskab(pegasus) | 0,3 pr. gymnast |