

# Bedømmelsesreglement for Spring-Rytme gymnastik

*Vedtaget og udgivet 091008*

*Af Spring-Rytme Udvalget*

*Alle dele af håndbogen (Almen del, Teknisk reglement, Redskabsregulativ, Bedømmelsesreglement, Obligatoriske spring) kan findes på DGF's hjemmeside, hvor de løbende opdateres og det vil tillige være muligt at bestille et udskrift af håndbogen for 50 kr. plus porto ved henvendelse til DGF.*

*© Copyright 2004-2008, Danmarks Gymnastik Forbund*

*Tegninger af Mie Trangbæk*

<b>1</b>	<b>GENERELT AFSNIT .....</b>	<b>5</b>
1.1	FORMÅL MED BEDØMMELSESREGLEMENTET.....	5
1.2	BEDØMMELSEN .....	5
1.2.1	<i>Generelt</i> .....	5
1.2.2	<i>Dommerpaneler</i> .....	5
1.2.3	<i>Placering</i> .....	5
1.2.4	<i>Overdommerens pligter</i> .....	5
1.2.5	<i>A dommernes pligter</i> .....	5
1.2.6	<i>B dommernes pligter</i> .....	6
1.2.7	<i>C dommernes pligter</i> .....	6
1.3	EVALUERING AF KARAKTERER .....	6
1.3.1	<i>A karakteren</i> .....	6
1.3.2	<i>B karakteren</i> .....	6
1.3.3	<i>C karakteren</i> .....	7
1.4	ANMELDELSE AF SVÆRHEDER .....	7
1.5	PÅKLÆDNING .....	7
1.5.1	<i>Generelt</i> .....	7
1.5.2	<i>Piger/Damer</i> .....	7
1.5.3	<i>Drenge/Herrer</i> .....	8
1.5.4	<i>Mix</i> .....	8
1.5.5	<i>Modtagere og instruktører</i> .....	8
1.5.6	<i>Fradrag</i> .....	8
1.6	MODTAGNING I SPRING PÅ TRAMPET .....	8
1.7	NYT FORSØG.....	8
1.8	ANBEFALING (GYLDEN REGEL).....	9
1.9	POINTFORDELING .....	9
<b>2</b>	<b>RYTMISK GULVSERIE.....</b>	<b>11</b>
2.1	DISCIPLINKRAV .....	11
2.2	SVÆRHED (ÅBEN SKALA).....	11
2.2.1	<i>Pirouetter</i> .....	11
2.2.2	<i>Hop/Spring</i> .....	12
2.2.3	<i>Balancer eller kraftmomenter</i> .....	12
2.2.4	<i>Rækkemomenter</i> .....	12
2.2.5	<i>Akrobatiske momenter</i> .....	12
2.2.6	<i>Kombination</i> .....	12
2.3	UDFØRELSE (10,0).....	13
2.4	KOMPOSITION (4,0) .....	13
2.4.1	<i>Tid</i> .....	13
2.4.2	<i>Musik</i> .....	13
2.4.3	<i>Hele kroppen skal bruges</i> .....	13
2.4.4	<i>Begrænsning af akrobatiske momenter</i> .....	14
2.4.5	<i>Variation i formationer</i> .....	14
2.4.6	<i>Forflytninger med kvalitet</i> .....	14
2.4.7	<i>Gulvudnyttelse</i> .....	14
2.4.8	<i>Forskellige fronter</i> .....	14
2.4.9	<i>Bevægelser i alle planer</i> .....	14
2.4.10	<i>Bevægelser i alle retninger</i> .....	14
2.4.11	<i>Ingen gentagelse af bevægelser</i> .....	15
2.4.12	<i>Holdpræstation</i> .....	15
2.4.13	<i>Sammenhæng mellem musik og bevægelse</i> .....	15
2.4.14	<i>Variation i tempo</i> .....	15
2.4.15	<i>Flow i forbindelse af bevægelser</i> .....	15
2.6	OVERDOMMERFRADRAG.....	15
<b>3</b>	<b>SPRING PÅ SPRINGBANE.....</b>	<b>17</b>
3.1	DISCIPLINKRAV .....	17
3.2	SVÆRHED (ÅBEN SKALA).....	17
3.2.1	<i>Undtagelser - Springbane</i> .....	18
3.2.2	<i>Sværhedstabel - Springbane</i> .....	18
3.2.3	<i>Tillægsværdier - Springbane</i> .....	19
3.3	UDFØRELSE (10,0).....	19

3.4	KOMPOSITION (2,0 EL. 4,0) .....	19
3.4.1	<i>Tid</i> .....	19
3.4.2	<i>Løbe samlet tilbage mellem omgangene</i> .....	19
3.4.3	<i>Ingen ekstra bevægelser</i> .....	19
3.4.4	<i>Ingen rodede omgange</i> .....	19
3.4.5	<i>Ingen gentagelser</i> .....	20
3.4.6	<i>Både forlæns og baglæns omgange</i> .....	20
3.4.7	<i>Omgang med skruer</i> .....	20
3.5	OVERDOMMERFRADRAG .....	20
<b>4</b>	<b>SPRING PÅ TRAMPET .....</b>	<b>21</b>
4.1	DISCIPLINKRAV .....	21
4.2	SVÆRHED (ÅBEN SKALA) .....	21
4.2.2	<i>Sværhedstabel - Trampet</i> .....	22
4.2.3	<i>Tillægsværdier – Trampet</i> .....	22
4.3	UDFØRELSE (10,0) .....	22
4.4	KOMPOSITION (2,0 EL. 4,0) .....	22
4.4.1	<i>Tid</i> .....	22
4.4.2	<i>Løbe samlet tilbage mellem omgangene</i> .....	22
4.4.3	<i>Ingen ekstra bevægelser</i> .....	23
4.4.4	<i>Ingen rodede omgange</i> .....	23
4.4.5	<i>Ingen gentagelser</i> .....	23
4.4.6	<i>Både spring med og uden springbord</i> .....	23
4.4.7	<i>Omgang med skruer</i> .....	23
4.4.8	<i>Omgang med dobbeltrotation</i> .....	23
4.5	OVERDOMMERFRADRAG .....	24
<b>5</b>	<b>RYTMESVÆRHEDER OG TEGN .....</b>	<b>25</b>
5.1	PIROUETTER .....	25
5.2	HOP/SPRING .....	27
5.3	BALANCER OG KRAFTMOMENTER .....	30
5.3.1	<i>Balancer</i> .....	30
<b>6</b>	<b>VEJLEDNING TIL UDFØRELSESFADRAG .....</b>	<b>32</b>
6.1	<i>Rytmeserie</i> .....	34
6.2	<i>Spring på springbane</i> .....	35
6.3	<i>Spring på trampet</i> .....	36
<b>7</b>	<b>EKSEMPLER OG ANDEN HJÆLP .....</b>	<b>37</b>
7.1	NØGLE TIL FORSKELLE MELLEM RÆKKERNE .....	37
7.2	NØGLE TIL FORSKELLE TIL INTERNATIONALT REGLEMENT .....	37
7.3	EKSEMPLER - SPRINGBANE .....	37
7.4	EKSEMPLER - TRAMPET .....	39
<b>8</b>	<b>PROCEDURE FOR DISPENSATION AF TRIPPELROTATION .....</b>	<b>40</b>
8.1	PRAKTISK GODKENDELSE .....	40
	<i>Måttespring:</i> .....	40
	<i>Trampetspring:</i> .....	40



# 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

## 1.2 Bedømmelsen

### 1.2.1 Generelt

Hver dommer skal om nødvendigt kunne begrunde sine fradrag og retfærdiggøre sine karakterer over for dommerpanelet.

Alle dommere møder i konkurrenceområdet en time før konkurrencestart.

### 1.2.2 Dommerpaneler

Der er A, B og C dommerpaneler for hver disciplin. I spring på springbane og spring på trampet består A og C dog af de samme personer.

A panelet bedømmer sværhed og består af 1 eller 2 dommere

B panelet bedømmer udførelse og består af en overdommer og yderligere 1-3 dommere.

C panelet bedømmer komposition og består af 2 dommere i rytme og 1 eller 2 dommere i spring.

### 1.2.3 Placering

Dommerne skal placeres så de har et ordentligt og uhindret udsyn til holdenes præstationer.

Dommerne skal placeres ved siden af hinanden.

### 1.2.4 Overdommerens pligter

Overdommeren skal:

- lede dommermødet før konkurrencen
- give klartegn med et grønt flag
- beslutte om en afbrydelse af programmet er forårsaget af tekniske årsager
- kontrollere de enkelte B dommers slutkarakterer, forskellen mellem karaktererne og beregne den endelige karakter
- indkalde til dommermøde hvis karakterforskellene overskrider det tilladte
- udføre eventuelle overdommerfradrag på den endelige karakter i den aktuelle disciplin
- hvis der er overdommerfradrag, informere dommerpanelet om årsagen til overdommerfradrag og den endelige karakter
- være til rådighed for sparring med A dommeren (hvis der kun er 1 A dommer)
- være medlem af konkurrencejuryen i den aktuelle disciplin

### 1.2.5 A dommernes pligter

A dommerne skal:

- evaluere holdenes sværhed
- udregne deres karakterer uafhængigt af hinanden

- herefter i fællesskab afstemme udregningerne og komme frem til endelige A karakter
- er der kun 1 A dommer, kan vedkommende rette henvendelse til overdommeren

### 1.2.6 B dommernes pligter

B dommerne (inkl. overdommeren) skal:

- evaluere holdenes udførelse
- afgive deres karakterer uafhængigt af hinanden
- umiddelbart videregive sin karakterseddel til overdommeren for kontrol og udregning af den endelige karakter

### 1.2.7 C dommernes pligter

C dommerne skal:

- evaluere holdenes komposition
- afgive deres karakterer uafhængigt af hinanden
- være istand til at argumentere for sine fradrag overfor meddommeren
- herefter i fællesskab afstemme udregningerne og komme frem til endelige C karakter

## 1.3 Evaluering af karakterer

Holdets samlede karakter i diciplinen er summen af A, B, og C karakteren.

### 1.3.1 A karakteren

A karakteren (sværhedsværdien) udregnes af A dommerne i fællesskab med 0,1 points nøjagtighed, men undervejs skal de gøre deres egne notater og udregninger.

Karakteren sendes til sekretariatet.

### 1.3.2 B karakteren

Alle præstationer evalueres af 2-4 dommere (inklusive overdommeren) fra 0,0 til 10,0 point.

Hver dommer afgiver en slutkarakter med 0,1 points nøjagtighed.

Ved 4 dommere (inklusive overdommeren) er de to midterste slutkarakterer tællende.

Ved 3 dommere (inklusive overdommeren) er alle tre slutkarakterer tællende.

Ved 2 dommere (inklusive overdommeren) er begge slutkarakterer tællende.

Den endelige karakter er gennemsnittet af de tællende slutkarakterer. (Undtagen ved basisudregning. Se nedenfor)

Forskellen mellem alle karakterer skal opfylde følgende:

Beregnet karakter	Tilladt forskel
8,5 - 10,00	0,6
<8,5	1,0

Der gælder følgende regler for karakterforskellene mellem de tællende karakterer.

Beregnet karakter	Tilladt forskel
9,0 - 10,00	0,2
8,5 - 8,99	0,3
8,0 - 8,49	0,4
<8,0	0,6

Hvis forskellen mellem alle dommernes karakterer er for stor eller forskellen mellem de tællende karakterer ikke ligger indenfor den tilladte forskel *skal* OD indkalde pointdommerne til domtermøde, hvor der skal ske et af følgende:

1. Dommerne retter deres karakterer så de ligger indenfor de tilladte tolerancer eller
2. Basisudregning benyttes:

$$\text{Endelig karakter} = \frac{\text{Overdommerkarakter} + (\text{gennemsnittet af tællende karakterer})}{2}$$

Alle karakterer sendes til sekretariatet.

### 1.3.3 C karakteren

Alle præstationer evalueres af 2 dommerne fra 0,0 til 4,0 i rytme og af 1-2 dommere til 2,0 (4,0 for mini og junior) i spring, med 0,1 points nøjagtighed.

Hvis der er 2 dommere skal de være helt enige.

Alle karakterer sendes til sekretariatet.

## 1.4 Anmeldelse af sværheder

Holdet skal på forhånd anmelde hvilke sværhedsmomenter de har tænkt sig at udføre i rytmeserie, på bane og trampet.

Se Teknisk reglement for hvordan det foregår i praksis.

## 1.5 Påklædning

### 1.5.1 Generelt

Et pænt og anstændig gymnastisk udseende skal være det overordnede indtryk.

Beklædningen skal være den samme for alle gymnaster på holdet, dog ikke på tværs af kønnene for mixhold (se 1.5.4)

Gymnastisk fodbeklædning er frivilligt, men i rytmeserien skal hele holdet benytte det, hvis bare en benytter det.

Bandager er tilladt. De skal være ordentligt fastgjort og i en ikke-forstyrrende farve.

Ingen smykker må bæres af hverken gymnaster eller modtagere (gælder også øreringe), medmindre de er tapet helt til, så der ikke er nogle skarpe kanter eller noget man kan hænge fast i.

Bodypaint er ikke tilladt. Tatoveringer giver ikke fradrag.

Pyntede hårspænder klassificeres som smykker.

Løse genstande som bælt, seler og snører er ikke tilladt.

### 1.5.2 Piger/Damer

Gymnasterne skal enten bære en gymnastikdragt eller (i Danmark) tætsiddende top/T-shirt. I stående stilling må der ikke vises bar mave.

Halsudskæringen foran og bagved skal være anstændig. Dvs. ikke lavere end halvdelen af brystbenet foran og ikke lavere end den nederste del af skulderbladene bagpå.

Benudskæring må ikke være højere end hoftebenet.

Toppen/dragten må være med eller uden ærmer, men skulderstroppen skal være mindst 2 cm bred. Længden af ærmer er fri.

Gymnastikdragten må gerne kombineres med bukser (også i form af heldragt). I begge tilfælde med fri benlængde.

### **1.5.3 Dreng/Herrer**

Gymnasterne skal enten bære dragt eller en tætsiddende T-shirt. Længden af ærmer er fri. Halsudskæringen (både for og bag) må ikke være lavere end skulderbladene.

Der skal bæres shorts, bukser, eller heldragt, som ikke må være baggy eller løse. Formålet er at man skal kunne se om benene er helt strakte

### **1.5.4 Mix**

Piger/damer og drenge/herrer skal følge reglerne i 1.5.2 og 1.5.3 respektivt.

Der er således ingen krav på tværs af kønnene.

### **1.5.5 Modtagere og instruktører**

Alle instruktører og modtagere, der befinder sig i konkurrencearealet, skal være ens og sportsligt påklædt. Sko og sokker er individuelt frivilligt og behøver ikke være ens, men skal dog være sportsligt og for modtagere desuden sikkert fastgjort.

Der tillades forskelle p.g.a. tryk af navn og reklamer f.eks. "Butik A" og Fabrik B". DGF's regler for reklamer skal desuden overholdes.

Modtagere må ikke bære smykker (som beskrevet i 1.5.1).

### **1.5.6 Fradrag**

Hvis overdommeren mener, at påklædningen ikke er reglementeret, skal overdommeren med det samme samle konkurrencejuryen, der derefter skal træffe en afgørelse om fradrag.

Konkurrencejuryen skal alene afgøre om den specifikke beklædning er imod reglementet. Det kan ikke diskuteres om gymnasten/instruktøren havde den specifikke beklædning på.

Fradraget er 0,5 og kan kun tildeles en gang per hold i en konkurrence. Gymnasters påklædning, smykker og instruktørens påklædning hører alle under dette ene fradrag.

## **1.6 Modtagning i spring på trampet**

Sikkerhedsmodtagning i trampet er påkrævet.

To modtagere skal stå på landingsmåtten hele tiden, opmærksomme og parate, for at kunne reagere hurtigt i tilfælde af fare. De må gerne forlade måtten midlertidigt af sikkerhedshensyn.

Undtagelsesvis er det tilladt kun at være 1 modtager på landingsmåtten ved springbordspring uden saltobevægelser. Den anden modtager må da gerne stå ved springbordet.

Det er holdets ansvar at modtagningen er korrekt og på plads under hele præstationen. Hvis dette ikke er tilfældet, eller hvis der ikke gives modtagning ved farlige situationer udløses et overdommerfradrag.

Overdommeren vil forsøge ikke at sætte konkurrencen i gang før, men det er stadig trænerens ansvar at ovenstående overholdes.

Modtagning vil give fradrag.

Modtagere/trænere på seniorhold må ikke give instruktioner til gymnasterne under omgangene (se 4.1 og 5.1)

## **1.7 Nyt forsøg**

Det er kun muligt at lave et nyt forsøg, hvis det forrige forsøg var afbrudt af fejl i udstyr eller musik, og ikke forårsaget af holdet selv.

Det er overdommeren der træffer beslutningen om hvorvidt der må laves et nyt forsøg.

Hvis OD 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.

## 1.8 Anbefaling (gylden regel)

Ved valget af momenter og sammensætninger skal stil og teknisk præcision altid gå frem for sværhed.

Øvelserne skal altid passe til gymnasternes modenhed og kunnen.

## 1.9 Pointfordeling

	Serie	Springbane / Trampet
Sværhed	åben	åben
Udførsel	10,0	10,0
Komposition	4,0	2,0 el. 4,0



## 2 Rytmisk Gulvserie

### 2.1 Disciplinkrav

- en rytmisk gulvserie er uden håndapparater 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 startopstilling. 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
- holdet består af 6-12 gymnaster, og på mixhold skal der være lige mange af hvert køn

### 2.2 Sværhed (åben skala)

Serien tildeles sværhedsværdi beregnet som summen af værdien af følgende grupper.

- Pirouetter (2 sværeste)
- hop/spring (2 sværeste)
- balancer eller kraftmomenter (2 sværeste)
- rækkemomenter (2 stk)
- akrobatisk momenter (2 stk)
- kombination (1 stk)

Pirouetter, hop/spring, balancer og kraftmomenter er opdelt i værdigrupper A, B, C, D, E.

A momenter	0,2
B momenter	0,3
C momenter	0,4
D momenter	0,5
E momenter	0,6

Disse momenter skal vurderes på forhånd før de kan give point i en serie. Momenter kan findes i afsnit 5 eller dokumentet ”Ekstra rytmemomenter”. Hvis momentet ikke findes skal det indsendes til vurdering hos SPRU min. 2 uger før konkurrencen (meget gerne før)

Alle gymnaster på holdet skal udføre samme sværhedsmoment, med arme og ben i samme position. Det skal udføres samtidigt, eller med så kort tidsmæssigt mellemrum, at man let kan afgøre, om alle gymnaster udfører momentet.

Dog må man godt spejlvende momenterne, så f.eks. nogle gymnaster laver et moment med venstre ben, mens resten af holdet bruger højre ben.

#### 2.2.1 Pirouetter

Sværhedsværdien for pirouetter er summen af værdierne for de to sværeste forskellige pirouetter.

*Definition:* En pirouette er mindst 360 graders drejning på en fod på tå.

Pirouetten tæller kun hvis alle gymnaster starter pirouetten med front i samme retning.

Antal grader vurderes udfra hofterne.

*Se Afsnit 5 for momenter, værdier og udførelseskrav*

### 2.2.2 Hop/Spring

Sværhedsværdien for hop/spring er summen af værdierne for de to sværeste forskellige hop/spring.

*Definition:* Et afsæt på et eller to ben og en genkendelig figur i luften før landing på et eller to ben.

*Se Afsnit 5 for momenter, værdier og udførelseskrav*

### 2.2.3 Balancer eller kraftmomenter

Sværhedsværdien for balancer/kraftmomenter er summen af værdierne for de to sværeste forskellige balancer/kraftmomenter.

*Definition:* I en balance skal kroppen (inkl arme og ben) være i total ro i 2 sek.

*Definition:* Et kraftmoment er en kontrolleret bevægelse med dynamisk styrke. Positionerne før og efter skal være klare men ikke holdes i 2 sek.

*Se Afsnit 5 for momenter, værdier og udførelseskrav*

### 2.2.4 Rækkemomenter

Sværhedsværdien for rækkemomenter afgøres af to forskellige rækkemomenter.

Der er følgende krav til de forskellige rækker:

- damer, piger                      Kropsbølger. For ynglinge/senior desuden krav om at de er en sidelæns og en (forlæns el. baglæns)
- herrer, drenge                      Svingbevægelser
- mixed                                  Parsamarbejde

*Definition:* Kropsbølger: Fra en sammenbøjet position foretages en udstrækning der går gennem alle kroppens led og former en bølge. Alternativt fra en strakt position med en contraction. Bølgen skal gå igennem hoftelæddet.

*Definition:* I et svingmoment forekommer der en impuls og et tyngdebestemt sving, så en eller flere dele af kroppen udfører et pendulsving. Det er et krav at svinget inkluderer både overkroppen og bevægelser i knæleddene.

*Definition:* Parsamarbejde er et løft, kast eller støtte mellem en kvindelig- og en mandlig gymnast. D.v.s der skal løftes/flyttes/støttes noget vægt.

Hvis holdet kun udfører et moment er sværhedsværdien 0,2.

Hvis holdet udfører to forskellige momenter er sværhedsværdien 0,5.

### 2.2.5 Akrobatiske momenter

Sværhedsværdien for akrobatiske momenter afgøres af to forskellige akrobatiske momenter.

*Definition:* mølle, forlæns og baglæns brogang, kraftspring, schmetterling, rondat, flik og alle former for salto.

Hvis holdet f.eks laver rondat-flik har holdet udført 2 momenter (se også komposition for begrænsninger i antallet af akrobatisk momenter)

Hvis holdet kun udfører et moment er sværhedsværdien 0,2.

Hvis holdet udfører to forskellige momenter er sværhedsværdien 0,5.

### 2.2.6 Kombination

Sværhedsværdien for kombination afgøres af den sværeste kombination. En kombination består af to forskellige sværhedsmomenter.

Momenter der indgår i 2.2.1 – 2.2.3 kan *ikke* samtidig indgå i en kombination og omvendt. Et akrobatisk moment eller rækkemoment kan aldrig indgå i kombinationen.

Værdien af kombinationen er summen af de momenter der kombineres.

Kombinationer skal være direkte, hvilket betyder at momenterne skal udføres:

- uden tøven eller pause
- uden tab af balance mellem momenterne
- uden ekstra arm eller bensving

*Kombination af to pirouetter:* En følge af 2 forskellige pirouetter. Forbindelse imellem pirouetterne skal enten være uden mellemtrin (med hælen på gulvet indimellem), eller med et ekstra støtte punkt (f.eks. pirouette på højre fod direkte efterfuldt af pirouette på venstre fod)

*Kombination af to hop/spring:* En følge af 2 forskellige hop eller spring med maksimalt et skridt imellem. F.eks. splitspring landende på højre fod – skridt fremad og afsæt på venstre fod – saksehopp.

*Kombination af to balancer:* En følge af 2 forskellige balancer. Forbindelsen er udført med kropsvægten på samme fod (eller hånd) i begge momenter uden at støtrefoden (eller hånden) bevæger sig undervejs. Der er også muligt at skifte vægt fra ben til hænder, eller fra hænder til ben. Eller fra hænder eller ben til hænder og ben. Alt uden mellemstøtte fra fod eller hånd.

*Kombination af to kraftmomenter:* En følge af 2 forskellige kraftmomenter. Forbindelsen udføres med kropsvægten på hænderne i begge momenter og uden at hænderne bevæger sig undervejs.

*Kombination af to momenter fra forskellige grupper:* Udføres med maksimalt et mellemtrin.

## 2.3 Udførelse (10,0)

Udførelsen bedømmes ud fra udgangskaracteren 10,0 hvorfra der fradrages for hver fejl for at give B karakteren for rytmisk gulvserie.

Se afsnit 6 for en vejledning til fradragene.

## 2.4 Komposition (4,0)

Kompositionen bedømmes ud fra udgangskaracteren 4,0 hvorfra der fradrages for hver fejl:

### 2.4.1 Tid

Serien er underlagt tidskrav. Tidtagningen starter med musikken og slutter ved sidste bevægelse.

Mini	Junior	Ynglinge	Senior
1:00-3:00	1:30-3:00	2:00-3:00	2:30-3:00

*Fradrag på 0,2 hvis kravet ikke overholdes*

*Fradrag på 2,0 hvis serien er over 15 sekunder for kort*

### 2.4.2 Musik

Hele serien skal udføres til instrumental musik.

*Fradrag på 0,2 hvis der mangler musik eller der er sang/tale.*

### 2.4.3 Hele kroppen skal bruges

Serien skal bestå af gymnastiske bevægelser (eks. hop, forflytninger, ruller, vendinger, pirouetter, bølgebevægelser, sving- og balanceelementer)

Hele kroppen skal være involveret i bevægelserne. Sekvenser med isolerede arm- eller benbevægelser vil medføre fradrag.

*Frdrag på 0,1 hver gang.*

#### **2.4.4 Begrænsning af akrobatiske momenter**

Holdet må maksimalt lave 4 akrobatiske momenter (som defineret i 2.2.5). Det tælles med også selvom kun en enkelt gymnast udfører momentet.

Læg mærke til, at dette er anderledes end i 2.2.5, hvor hele holdet skal udføre momentet for at det tæller som svæthed. F.eks. hvis halvdelen af holdet laver rondat-flik, og den anden halvdel laver rondat-salto, så tælles det som tre momenter i forhold til kompositionskravet, men tælles kun som et moment i forhold til svæthed.

Akrobatiske momenter skal integreres naturligt i serien. D.v.s. ikke medføre: Stop i bevægelsesforløb. Stop før akrobatisk moment. Mere end tre skridts tilløb til akrobatisk moment.

*Frdrag på 0,2 for hvert akrobatisk moment udover 4.*

*Frdrag på 0,1 hver gang et akrobatisk moment ikke integreres*

#### **2.4.5 Variation i formationer**

Serien skal indeholde mindst (6 for seniorer, 5 for øvrige rækker) forskellige formationer.

Der skal være mindst en stor formation (fyldende fra side til side og front til bag af gulvet).

Der skal være mindst en lille formation (hvor gymnasterne står tæt på hinanden).

Der skal være mindst 2 forskellige formationer i kurvet form.

*Frdrag på 0,1 for hver manglende formation.*

#### **2.4.6 Forflytninger med kvalitet**

Forflytninger indebærer de bevægelser, der er nødvendige for at komme fra en formation til en anden. Forflytningerne skal have såvel gymnastisk som rytmisk kvalitet og udgøre en naturlig del af den rytmiske serie.

*Frdrag på 0,1 hver gang det ikke sker.*

#### **2.4.7 Gulvudnyttelse**

Hele gulvfladen skal udnyttes. Hvis en del af gulvet (forrest, bagerst, et hjørne eller lignende) ikke anvendes gives fradrag.

*Frdrag på 0,2 hvis kravet ikke opfyldes.*

#### **2.4.8 Forskellige fronter**

Serien skal udføres mod alle 4 fronter på et eller andet tidspunkt i løbet af serien

*Frdrag på 0,2 hvis kravet ikke opfyldes.*

#### **2.4.9 Bevægelser i alle planer**

Serien skal udføres i forskellige planer (liggende, siddende, stående)

*Frdrag på 0,2 hvis kravet ikke opfyldes.*

#### **2.4.10 Bevægelser i alle retninger**

Serien skal udføres med bevægelse i alle retninger (forlæns, baglæns og sidelæns). Der er tale om retning i forhold til kroppen – ikke i forhold til gulvet.

To forskellige bevægelser/hop/skridt skal udføres i samme retning for at det kan accepteres.

*Frdrag på 0,2 hvis kravet ikke opfyldes.*

**2.4.11 Ingen gentagelse af bevægelser**

Bevægelser (f.eks. en bestemt armbevægelse) må ikke vises mere end 3 gange

*Fradrag på 0,1 hver gang udover 3 udførsler.*

**2.4.12 Holdpræstation**

Rytmeserien skal fremstå som en holdpræstation. Solo og kanon stykker kan give nuancer til koreografien, men de må ikke dominere.

Spejlvendte bevægelser betragtes som ens.

Mindst 2/3 af serien skal udføres ens/samtidigt.

*Fradrag på 0,3 hvis mindre end 2/3 er ens*

*Fradrag på 0,5 hvis mindre end 1/2 er ens*

**2.4.13 Sammenhæng mellem musik og bevægelse**

Der skal være harmoni mellem de valgte gymnastiske bevægelser, deres udførelse og musikken.

Der vil blive givet fradrag hvis gymnastikken ikke er i overensstemmelse med musikken, hvad angår karakter og dynamik.

Hvis musikken bare spiller i baggrunden er det en større fejl.

Der vil blive givet fradrag når gymnaster venter på musikken eller udfører umotiverede (formålsløse) pauser.

*Fradrag på 0,1 hver gang der er uoverensstemmelse*

*Fradrag på 0,3 hver gang musikken tydeligt bare spiller i baggrunden*

*Fradrag på 0,2 hver gang der ventes/pauses*

**2.4.14 Variation i tempo**

Bevægelsessekvenserne skal variere i tempo (også selvom musikken ikke varierer i tempo).

Hermed menes at bevægelserne skal udføres i forskellige tempi dvs. på hele, halve og dobbelte taktslag.

*Fradrag på 0,2 hvis kravet ikke opfyldes.*

**2.4.15 Flow i forbindelse af bevægelser**

Forbindelsesmomenterne er den måde seriens enkelte momenter og bevægelser bliver sammenknyttet på en harmonisk måde, som giver indtryk af at bevægelser/momenter følges af andre på en logisk måde.

Der ønskes med andre ord et langt sammenhængende flow og ikke øvelse, skift, øvelse, skift, øvelse

*Fradrag på 0,1 hver gang der ikke er flow.*

**2.6 Overdommerfradrag**

*Instruktioner til gymnaster 0,3*

*Nøl 0,3*

*Overdommeren skal indkalde konkurrencejuryen ved ukorrekt påklædning og smykker*

*Alle overdommerfradrag foretages på den endelige karakter.*



## 3 Spring på springbane

### 3.1 Disciplinkrav

Hvert hold udfører tre 3 forskellige omgange:

1. hold omgang (SPRU kan vælge at erstatte med en obligatorisk omgang)
  2. fri omgang (se dog kompositionskrav)
  3. fri omgang (se dog kompositionskrav)
- hver omgang udføres af 6 gymnaster
  - forskellige gymnaster kan deltage i de 3 omgange (Husk at alle gymnaster skal deltage i den rytmske serie)
  - udgangspositionen er stående klar til tilløb, og dem der ikke skal springe skal stå samlet ved tilløbsbanen. Efter hver omgang løbes samlet tilbage til udgangspositionen
  - når overdommeren giver klartegn med et grønt flag, skal speakeren sige ”værsgo”, og musikken startes herefter
  - springene udføres til frit valgt musik
  - alle spring skal udføres på maks. 2:45 minutter. Tidtagningen starter med musikken og slutter når sidste gymnast lander i sidste omgang
  - det er ikke tilladt at markere tilløbet med tøj, målebånd eller andre ting. Hvis personer stiller sig tydeligt langs banen, vurderes det som markering
  - alle gymnaster som afslutter deres springkombination med en salto skal lande deres sidste moment på nedspringsmåtten. Mini/junior må dog også lande på de sidste 3 meter af banen
  - der må ikke sættes hænder på nedspringsmåtten

### 3.2 Sværhed (åben skala)

Hvis en gymnast tager mellemtrin betragtes kun momenter indtil mellemtrinnet.

Hver springkombination skal bestå af mindst 3 momenter. Og der skal være mindst 3 forskellige momenter. Derudover er der en række undtagelser for disse krav (se 3.2.1).

Hvis kombinationen således ikke er tilladt får den sværhedsværdien 0.

I 1. omgang (når det er holdomgang) gælder desuden: Hvis en gymnast ikke laver den samme kombination, som flertallet af gymnasterne får den sværhedsværdien 0.

I 1. omgang (når det er obligatorisk omgang) gælder desuden: Hvis en gymnast ikke laver en af de kombinationer der er udskrevet får den sværhedsværdien 0.

Springkombinationens sværhedsværdi er summen af de 3 forskellige momenter i springkombinationen med de højeste sværhedsværdier (se 3.2.2) inkl. deres tillægsværdier, se 3.2.3.

Kropspositionen i en rotation med en hel eller flere skrue kan enten godtages som lukket eller strakt, men aldrig hoftebøjet.

Der gives tillægsværdi for kropsposition for hver rotation i dobbeltsalto (Eksempel: hofte i første salto og strakt i anden salto giver 0,1+0,3). Dog vil kropspositionen af en rotation med ½ skrue blive vurderet som samme kropsposition, som den resterende rotation.

Holdets sværhedsværdi (A karakter) udregnes således:

- gennemsnittet af alle 18 kombinationers sværhedsværdier

- nedrundes til 0,1 points nøjagtighed

### 3.2.1 Undtagelser - Springbane

I Danmark tillades udover de almindeligt gyldige kombinationer desuden følgende kombinationer:

Kombination	Mini/Junior	Ynglinge /Senior
Mølle	x	Ej tilladt
Rondat	x	Ej tilladt
Rondat - flikflak	x	x
Håndstand rulle - mølle	x	Ej tilladt
Kraftspring	x	x
Luk.salto	x	Ej tilladt
Luk.salto - mølle	x	x
Hftb.salto - mølle	x	x
Hftb.salto - kraftspring	x	x
Hftb.salto - flyvespring	x	x
Kraftspring - flyvespring	x	x
Kraftspring - luk.salto	x	x
Kraftspring - hftb.salto	x	x
Kraftspring - hftb.barani	x	x
Kraftspring - strakt barani	x	x
Luk.salto - kraft - luk.salto	x	x
Luk.salto - flyv - luk.salto	x	x

For undtagelserne gælder, at kun de nævnte kombinationer er tilladt. Altså ikke andre kroppspositioner eller skruer.

Derudover er der binding på nogle kombinationer - markeret med [ - så de kollektivt vil tælle som gentagelse, hvis de bruges i en anden omgang.

### 3.2.2 Sværhedstabel - Springbane

Basisgruppe 1 (forlæns)	Værdi
Mølle	0,0
Kraftspring	0,6
Flyvespring	0,8
Forlæns salto	0,9
Forlæns dobbeltsalto	2,4

Basisgruppe 2 (baglæns)	Værdi
Rondat	0,6
Flikflak	0,7
Whip back	0,9
Baglæns salto	1,0
Baglæns dobbeltsalto	2,2

Baglæns trippelsalto OBS!	4.4
---------------------------	-----

*Trippelsalto kræver skriftlig dispensation fra SPRU, se afsnit 8*

### 3.2.3 Tillægsværdier - Springbane

Tillægsværdi	
Hoftebøjning	0,1
Strakt	0,3

Tillægsværdi	Enkeltsalto	Dobbeltsalto
Pr. ½ skrue (fra ½-1½) på salto	0,1	0,3
Pr ½ skrue (fra 2 og op) på salto	0,3	0,5

*Skruetillæget starter forfra i hver salto i en kombination*

### 3.3 Udførelse (10,0)

Hver omgang starter med udgangskaracteren 10,0 hvorfra der fradrages for hver fejl.

Se afsnit 6 for en vejledning til fradragene.

Gennemsnittet af udførelseskaracterene for de 3 omgange udregnes og der afrundes til nærmeste 0,1 for at give B karakteren for spring på springbane.

### 3.4 Komposition (2,0 el. 4,0)

Mini og junior har en udgangskaracter på 4,0. Ynglinge og senior har en udgangskaracter på 2,0.

Herfra fradrages for hver fejl:

#### 3.4.1 Tid

Alle spring skal udføres på maksimalt 2:45 minutter. Tidtagningen starter når musikken starter og slutter når sidste gymnast lander i sidste omgang.

*Fradrag på 0,3 hvis kravet ikke overholdes*

#### 3.4.2 Løbe samlet tilbage mellem omgangene

Der skal løbes tilbage og alle 6 gymnaster skal følges ad.

*Fradrag på 0,3 hvis kravet ikke overholdes*

#### 3.4.3 Ingen ekstra bevægelser

Det er ikke tilladt at udføre gymnastiske elementer mellem omgangene. Diskrete forøvelser er tilladt.

*Fradrag på 0,3 hvis kravet ikke overholdes*

#### 3.4.4 Ingen rodede omgange

I 1. omgang skal alle 6 gymnaster udføre den præcist samme kombination.

Hvis SPRU har udskrevet obligatorisk omgang er det istedet disse kombinationer der skal laves i 1. omgang, og sværhedsværdien må i så fald ikke falde henover omgangen.

I 2. og 3. omgang må kombinationen fra en gymnast til den næste kun ændres således:

- tilføje/øge skrue på et hvilket som helst af momenterne
- ændre kropspositionen til noget sværere på et hvilket som helst af momenterne

- skifte helt frit til en anden kombination, men dette kun en gang i omgangen og kun hvis sværhedsværdien ikke samtidig falder

*Fradrag 0,1 per gymnast*

### **3.4.5 Ingen gentagelser**

Hvis en gymnast udfører en springkombination som også udføres i en anden omgang gives fradrag.

Udregningen af fradrag tager udgangspunkt i den omgang hvor kombinationen udføres flest gange. I denne omgang er kombinationen fri for fradrag. I de andre omgange udløses et fradrag på 0,2 per gymnast på slutkarakteren.

*Fradrag 0,2 per gymnast.*

### **3.4.6 Både forlæns og baglæns omgange**

Holdet skal udføre mindst en omgang hvor alle gymnaster laver forlæns kombinationer og mindst en omgang hvor alle gymnasterne laver baglæns kombinationer. Der er ingen krav om hvilke omgange der er forlæns og baglæns, og intet krav til den tilbageværende omgang

En kombination er forlæns hvis alle momenter er forlæns.

En kombination er baglæns hvis alle momenter er baglæns

Udregningen af fradrag tager udgangspunkt i de omgange der kommer tættest.

*Fradrag 0,2 per gymnast.*

### **3.4.7 Omgang med skruer**

Holdet skal lave en omgang der indeholder et moment med mindst en hel (360°) skrue.

Mini og Junior får nedslag i fradraget hvis der skrues en halv (180°) skrue på salto. Nedslaget er 0,1 for 1-2 gymnaster. 0,2 for 3-4 gymnaster. 0,3 for 5-6 gymnaster.

Udregningen af fradrag tager udgangspunkt i den omgang der kommer tættest.

*Husk: Det er ikke forbudt at undlade kompositionskrav. Tænk på dette krav som belønning for de gymnaster, der kan opfylde det.*

*Fradrag 0,2 per gymnast.*

*Mulighed for nedslag for mini/junior gymnaster*

## **3.5 Overdommerfradrag**

Markering af gulvet med kridt, eget målebånd mm 0,3

Instruktioner til gymnast (se 3.1) 0,3 (kun senior!)

*Overdommeren skal indkalde konkurrencejuryen ved ukorrekt påklædning og smykker*

*Alle overdommerfradrag foretages på den endelige karakter.*

## 4 Spring på trampet

### 4.1 Disciplinkrav

- Hvert hold udfører tre 3 forskellige omgange:
  1. hold omgang (SPRU kan vælge at erstatte med en obligatorisk omgang)
  2. fri omgang (se dog kompositionskrav)
  3. fri omgang (se dog kompositionskrav)
- hver omgang udføres af 6 gymnaster
- forskellige gymnaster kan deltage i de 3 omgange (Husk at alle gymnaster skal deltage i den rytmiske serie)
- udgangspositionen er stående klar til tilløb, og dem der ikke skal springe skal stå samlet ved de andre. Efter hver omgang løbes samlet tilbage til udgangspositionen
- når overdommeren giver klartegn med et grønt flag, skal speakeren sige ”værsgo”, og musikken startes herefter
- springene udføres til frit valgt musik
- alle spring skal udføres på maks. 2:45 minutter. Tidtagningen starter med musikken og slutter når sidste gymnast lander i sidste omgang
- det er ikke tilladt at markere tilløbet med tøj, målebånd eller andre ting
- der skal være sikkerhedsmodtagning. I farlige situationer skal der gribes passende ind. (se 1.6 og 4.5)

### 4.2 Sværhed (åben skala)

I 1. omgang (når det er holdomgang) gælder desuden: Hvis en gymnast ikke laver det samme spring, som flertallet af gymnasterne får den sværhedsværdien 0.

I 1. omgang (når det er obligatorisk omgang) gælder desuden: Hvis en gymnast ikke laver et af de spring der er udskrevet får den sværhedsværdien 0.

Kropspositionen i en rotation med en hel eller flere skruer kan enten godtages som lukket eller strakt, men aldrig hoftebøjet.

Der gives tillægsværdien for kropsposition for hver rotation i dobbeltsalto (Eksempel: hofte i første salto og strakt i anden salto giver 0,1+0,3). Dog vil vil kropspositionen af en rotation med ½ skrue blive vurderet som samme kropsposition som den resterende rotation.

Som eksempler kan nævnes:

- barani in lukket ud bliver anset som lukket i begge rotationer
- hoftebøjet rudy out er hoftebøjet i 1.rotation og strakt i 2. rotation

Ved spring på springbord er den rotation hvor der berøres springbord ikke en salto, så f.eks. tsukahara betragtes som enkeltsalto (i forhold til tillæg), men er en dobbeltrotation.

Holdets sværhedsværdi (A karakter) udregnes således:

- gennemsnittet af alle 18 springs sværhedsværdier
- nedrundes til 0,1 points nøjagtighed

#### 4.2.2 Sværhedstabel - Trampet

Basisgruppe 1 (uden springbord)	Værdi
Salto	1,0
Dobbeltsalto	2,3
Trippelsalto OBS!	4,5

*Trippelrotation kræver skriftlig dispensation fra SPRU, se afsnit 8*

Basisgruppe 2 (forlæns over springbord)	Værdi
Overslag	1,6
Overslag salto	2,9

Basisgruppe 3 (baglæns over springbord)	Værdi
Mølleoverslag	1,5
Tsukahara	2,8

#### 4.2.3 Tillægsværdier – Trampet

Tillægsværdi	
Hoftebøjning	0,1
Strakt	0,3

Tillægsværdi	Enkeltsalto	Dobbeltsalto
Pr. ½ skrue (fra ½-1½)	0,3	0,3
Pr ½ skrue (fra 2 og op)	0,3	0,5

### 4.3 Udførelse (10,0)

Hver omgang starter med udgangskaracteren 10,0 hvorfra der fradrages for hver fejl.

Se afsnit 6 for en vejledning til fradragene.

Gennemsnittet af udførelseskaraktererne for de 3 omgange udregnes og der afrundes til nærmeste 0,1 for at give B karakteren for spring på bane.

### 4.4 Komposition (2,0 el. 4,0)

Mini og junior har en udgangskaracter på 4,0. Ynglinge og senior har en udgangskaracter på 2,0.

Herfra fradrages for hver fejl:

#### 4.4.1 Tid

Alle spring skal udføres på maksimalt 2:45 minutter. Tidtagningen starter når musikken starter og slutter når sidste gymnast lander i sidste omgang.

*Frdrag på 0,3 hvis kravet ikke overholdes*

#### 4.4.2 Løbe samlet tilbage mellem omgangene

Der skal løbes tilbage og alle 6 gymnaster skal følges ad.

*Frdrag på 0,3 hvis kravet ikke overholdes*

#### **4.4.3 Ingen ekstra bevægelser**

Det er ikke tilladt at udføre gymnastiske elementer mellem omgangene. Diskrete forøvelser er tilladt.

*Fradrag på 0,3 hvis kravet ikke overholdes*

#### **4.4.4 Ingen rodede omgange**

I 1. omgang skal alle 6 gymnaster udføre det præcist samme spring.

Hvis SPRU har udskrevet obligatorisk omgang er det istedet disse spring der skal laves i 1. omgang, og sværhedsværdien må i så fald ikke falde henover omgangen.

I 2. og 3. omgang må sværhedsværdien ikke falde henover omgangen.

*Fradrag 0,1 per gymnast*

#### **4.4.5 Ingen gentagelser**

Hvis en gymnast udfører et spring som også udføres i en anden omgang gives fradrag.

Udregningen af fradrag tager udgangspunkt i den omgang hvor springet udføres flest gange. I denne omgang er springet fri for fradrag. I de andre omgange udløses et fradrag på 0,2 per gymnast på slutkarakteren.

*Fradrag 0,2 per gymnast.*

#### **4.4.6 Både spring med og uden springbord**

Holdet skal udføre mindst en omgang hvor alle gymnaster afvikler med hænderne på springbordet og mindst en omgang hvor alle gymnasterne springer uden springbord. Der er ingen krav om hvilke omgange der er med eller uden springbord.

*Fradrag 2,0 hvis kravet ikke opfyldes.*

#### **4.4.7 Omgang med skruer**

Holdet skal lave mindst en omgang med mindst hel (360°) skrue på enkelt salto eller halv (180) på dobbeltsalto.

Den rotation hvor der berøres springbord er ikke en salto, så hverken overslag med hel skrue eller tsukahara opfylder kravet. Tsukahara med helskrue opfylder dog.

Mini og Junior får nedslag i fradraget hvis der skrues en halv (180°) skrue på salto. Nedslaget er 0,1 for 1-2 gymnaster. 0,2 for 3-4 gymnaster. 0,3 for 5-6 gymnaster.

Udregningen af fradrag tager udgangspunkt i den omgang der kommer tættest.

*Husk: Det er ikke er forbudt at unnlade kompositionskrav. Tænk på dette krav som belønning for de gymnaster, der kan opfylde det.*

*Fradrag 0,2 per gymnast.*

*Mulighed for nedslag for mini/junior gymnaster*

#### **4.4.8 Omgang med dobbeltrotation**

Holdet skal lave mindst en omgang med dobbeltrotationer. Og f.eks tsukahara er en dobbeltrotation (men ikke en dobbeltsalto)

Udregningen af fradrag tager udgangspunkt i den omgang der kommer tættest.

*Husk: Det er ikke er forbudt at unnlade kompositionskrav. Tænk på dette krav som belønning for de gymnaster, der kan opfylde det.*

*Fradrag 0,2 per gymnast.*

#### **4.5 Overdommerfradrag**

Passiv modtagning	0,5	pr. gang
Markering af gulvet med kridt, eget målebånd mm	0,3	
Instruktioner til gymnast (se 4.1)	0,3	(kun senior!)

*Overdommeren skal indkalde konkurrencejuryen ved ukorrekt påklædning og smykker*

*Alle overdommerfradrag foretages på den endelige karakter.*

## 5 Rytmesværheder og tegn

For at udførte momenter regnes forskellige skal de have forskellig kode.

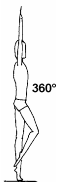

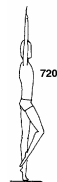
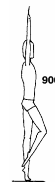
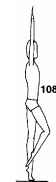
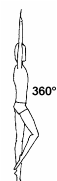

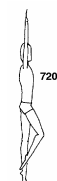
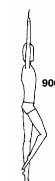
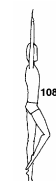
Tegningerne skal ikke opfattes som endegyldige for hvordan momentet skal se ud. Der er plads til kunstnerisk frihed, af ikke-essentielle detaljer. Pirouetter kan f.eks. udføres med enten parallelle eller udadrejede ben, og i f.eks. P101 kan det frie ben placeres ved hælen eller knæet.



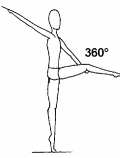
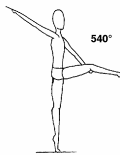
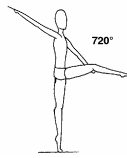
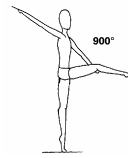
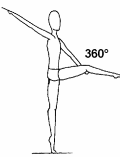
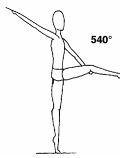
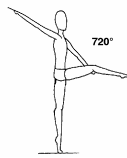
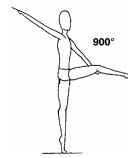
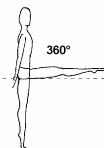
For at man kan få oprettet en ny kode skal momentet altså være mere end stilistisk variation af et allerede eksisterende moment. Hvis en variation derimod gør momentet nemmere eller sværere at udføre, så vil der typisk blive oprettet en ny kode.

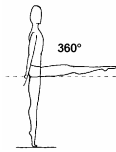
Momenter der efterfølgende bliver værdisat (fordi hold har indsendt dem til vurdering) vil blive udgivet i et særskilt dokument, der vil kunne findes på DGF's hjemmeside sammen med resten af håndbogen.

### 5.1 Pirouetter

Højden på det frie ben påvirker værdien af momentet. Hvis det frie ben peger frem eller til siden og er bøjet i knæet benyttes hælen til at definere vinklen med hoften.

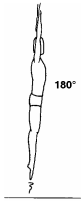
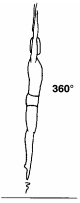
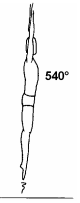
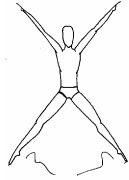
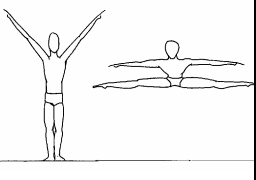
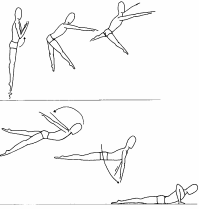
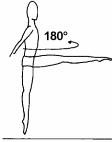
Beskrivelse af familien	A	B	C	D	E
Forlæns drejning på et ben på tå. Støtteben strakgt eller bukket. Frie ben ved knæ eller fod	P101 360°  Ofw	P201 540°  Øfw	P301 720°  ⊗fw	P401 900° 	P501 1080° 
Baglæns drejning på et ben på tå. Støtteben strakt eller bukket. Frie ben ved knæ eller fod	P102 360°  Obw	P202 540°  Øbw	P302 720°  ⊗bw	P402 900° 	P502 1080° 

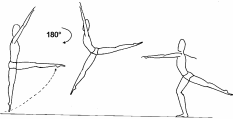
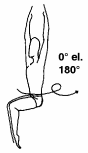
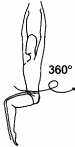
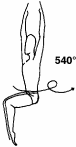
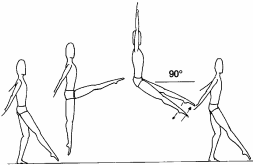
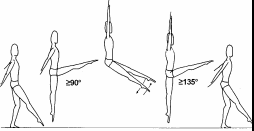
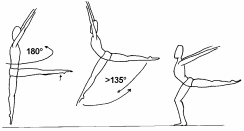
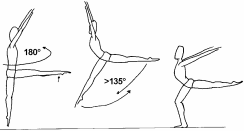
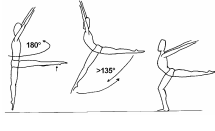
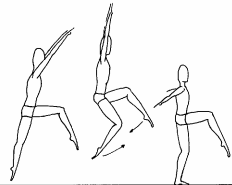


Beskrivelse af familien	A	B	C	D	E
Forlæns drejning på et ben på tå. Støtteben strakt eller bukket. Frie ben over 45° og mindre end 90° (frem, til siden, strakt bagud, attitude)		P203 360°	P303 540° 	P403 720°	
Baglæns drejning på et ben på tå. Støtteben strakt eller bukket. Frie ben over 45° og mindre end 90° (frem, til siden, strakt bagud, attitude)		P204 360°	P305 540° 	P405 720°	
Forlæns drejning på et ben på tå. Støtteben strakt eller bukket. Frie ben, holdt med arme, $\geq 90^\circ$ .		P205 360°  ♂fw	P305 540°  ♂fw	P405 720° 	P505 900° 
Baglæns drejning på et ben på tå. Støtteben strakt eller bukket. Frie ben, holdt med arme, $\geq 90^\circ$ .		P206 360°  ♂bw	P306 540°  ♂bw	P406 720° 	P506 900° 
Forlæns drejning på et ben på tå. Støtteben strakt eller bukket. Frie ben, uden brug af arme, $\geq 90^\circ$ .			P307 360°  ♂fw		




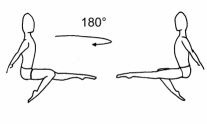
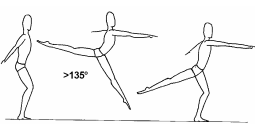
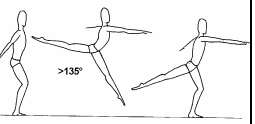

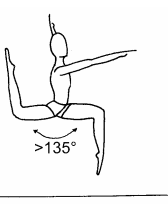
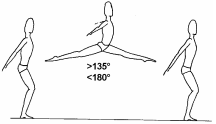
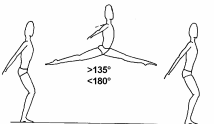
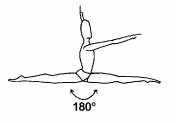
Beskrivelse af familien	A	B	C	D	E
Baglæns drejning på et ben på tå. Støtben strakt eller bukket. Frie ben, uden brug af arme, $\geq 90^\circ$ .			P308 360°  bw		

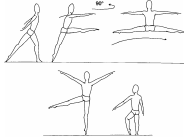
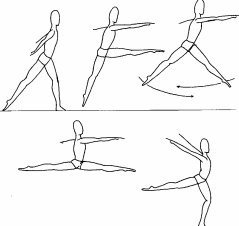
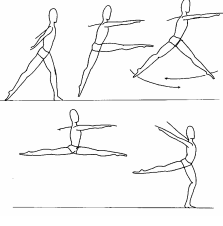
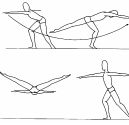
## 5.2 Hop/spring

Et hop er lige op/ned, mens et spring også har bevægelse over gulvet.

Beskrivelse af familien	A	B	C	D	E
Strakt hop.	J101 180° drejning 	J201 360° drejning 	J301 540° drejning 		
Hop med spredte ben	J102 Bendeling $>90^\circ$ Fremskudt hofte 	J202 Bendeling $>135^\circ$ Ben i vandret 	J302 Til landing i håndstøtliggende. (Shushunova). Bendeling $>135^\circ$ 		
Vertikalt hop. Frie ben strakt.	J103 Ben $<90^\circ$	J203 Ben $>90^\circ$ 180° drejning 			

Beskrivelse af familien	A	B	C	D	E
Vertikalt hop. Frie ben strakt	<p>J104</p> <p>Fouetté (damevending). Et ben frem, med 180° drejning. Afsæt fra et ben til landing på samme.</p>  <p style="text-align: center;"><b>F</b></p>				
Lukket hop. Lår skal op til vandret.	<p>J106</p>  <p style="text-align: center;"><b>G</b></p>	<p>J206</p> <p>360°</p>  <p style="text-align: center;"><b>H</b></p>	<p>J306</p> <p>540°</p> 		
Saksehop	<p>J107</p> <p>Forlæns eller baglæns, ben &lt;90°</p> 	<p>J207</p> <p>Første ben ≥90°. Andet ben ≥120°</p> 			
Saksehop med drejning. Den angivne bendeling er efter drejningen	<p>J108</p>  <p style="text-align: center;"><b>I</b></p>	<p>J208</p>  <p style="text-align: center;"><b>J</b></p>	<p>J308</p>  <p style="text-align: center;"><b>K</b></p>		
Kattehop. Lår skal op i vandret.	<p>J109</p> <p>0° el. 180° drejning</p>  <p style="text-align: center;"><b>L</b></p>	<p>J209</p> <p>360° drejning</p>  <p style="text-align: center;"><b>M</b></p>		<p>J409</p> <p>540°</p> 	

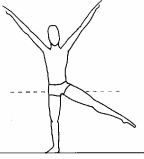
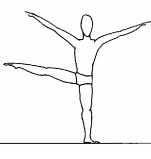
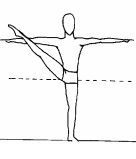
Hoftebøjet hop. Samlede ben.	J110  $\leq < 90^\circ$	J210  $\leq > 90^\circ$	J310	J410	
Kosak hop/spring. Begge lår skal til vandret.	J111  $\underline{\text{W}}$	J211  $\underline{\text{W}}$			
Sissone	J112  $\underline{\gamma}$	J212 Bendeling $> 135^\circ$ og $< 180^\circ$  $\underline{\gamma}$			
Ring hop					
Hjortespring/hop.	J114  $\underline{\text{H}}$				
”Zigzag”. Spagatspring/hop med begge knæ bukkede $90^\circ$ . Bendeling $> 135^\circ$	J115  $\underline{\text{Z}}$	J215 m. $180^\circ$ drejning			
Spagatspring	J116 $< 135^\circ$ bendeling  $\underline{\text{S}} < 135^\circ$	J216  $\underline{\text{S}}$	J316 $180^\circ$ bendeling  $\underline{\text{S}}$		
Splitspring			J318 Med $90^\circ$ drejning. Afsæt fra et eller to		



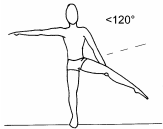
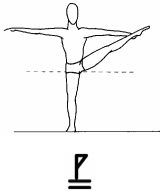

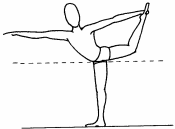
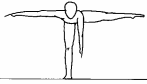
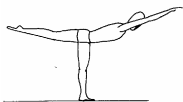
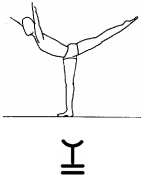


			ben. Bendeling >135° efter drejning 		
Veksel-spagat.		J219 Bendeling >135° efter veksel  $\leq 135$	J319 Bendeling >180° efter veksel  $\leq 180$		
Butterfly				J421  $\leq 1$	

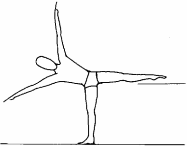
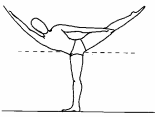
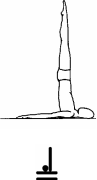

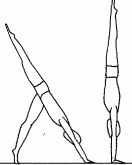
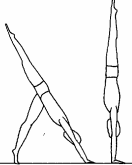
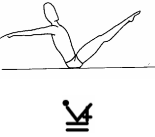






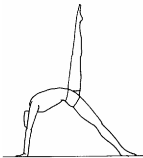
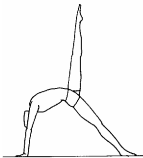
## 5.3 Balancer og kraftmomenter

### 5.3.1 Balancer

Højden på det frie ben påvirker værdien af momentet. Hvis det frie ben peger frem eller til siden og er bøjet i knæet benyttes hælen til at definere vinklen med hoften.

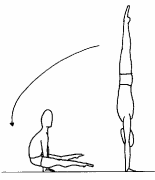
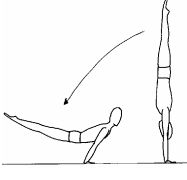
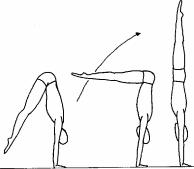
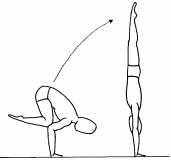
Beskrivelse af familien	A	B	C	D	E
Stående på et ben (flad fod).	B101 Ben <90°  $\leq 1$	B201 Ben >90°  $\leq 1$	B301 Ben >120°  $\leq 1$	B401	B501
Stående på et ben (på tå).		B202 Ben <90			

					
Gulvnært	B103 Modsat hånd og fod 				
Stående på et ben (flad fod). Ben holdt med hænder	B104 Ben $<120^\circ$ 	B204 Ben $>120^\circ$ 			B504 Ben $>120^\circ$ på tå 
Stående på et ben. Ben i attitude (let kurve og åben hofte)	B105 Holdt med hånd Ben $>90^\circ$ 				
Ligevægt - vinkel	B106 Krop vandret Ben $90^\circ$ 				
Ligevægt	B107 Ben $=90^\circ$ 	B207 Ben $>120^\circ$ 		B407 Ben $>120^\circ$ På tå 	B507 Ben $>90^\circ$ 
Ligevægt - sidelæns	B108	B208 Ben $>120^\circ$ Håndfatning		B408 Ben $>120^\circ$ Uden hånd	

					
Stand	B109 Nakkestand 				
Stand	B110 Hovedstand 	B210 Underarme 	B310 Håndstand 		
Støtte	B111 	B211 			B511 
Støtte	B112 		B312 Albue støtte 		B512 Fri planche 
Bro Strakte arme og skuldre		B213 Bøjet frit ben 	B313 Ben strakt 45° 	B413 Ben strakt lodret 	

### 5.3.2 Kraftmomenter

Beskrivelse af familien	A	B	C	D	E
Bensving			Po301 Samlede ben 1 kreds	Po401 Samlede ben 2 kredse	Po501 Butterfly 2 kredse
Fra håndstand til støtte	Po102	Po202 Til tudse	Po302	Po402 Til albuestøtte	Po502

					
Fra støtte til håndstand		<p>Po203</p> <p>Hofter starter over skulderhøjde</p>  <p>el.</p> 	<p>Po303</p> <p>Hofter starter under skulderhøjde</p>	<p>Po403</p> <p>Fra katete</p>	

## 6 Vejledning til udførelsesfradrag

Gradueringerne er udtryk for vejledning til dommere og instruktører, og skal ikke ses som en officiel facitliste.

Dommerudvalget kan f.eks. udarbejde reviderede retningslinier.

### 6.1 Rytmeserie

Alle fradrag er per gymnast per gang:

Krav	0,05	0,1	0,2	0,3
Præcision i formationer. At gymnasten er på den gulyplads der er meningen.	-	Under 1m forkert	Over 1m forkert	-
Synkronisering. Bevægelserne skal ramme de taktslag som koreografien foreskriver. Ses typisk som at gymnasterne ikke laver tingene samtidig.	<1 taktslag efter/foran	Ca. 1 taktslag efter/foran	Ca. 2 taktslag efter/foran	>2 taktslag efter/foran
Ensartethed. Gymnasterne skal lave de præcis samme bevægelser, medmindre koreografien tydeligt foreskriver andet.	Diverse	-	Pr sek. hvor der ”tåges”	-
Præcision i placering af kropsdele. Man skal tydelige kunne se at kropsdele er placeret der hvor koreografen ønskede	Diverse led <30°	Fodled & diverse led >30°	-	-
Tydelig dynamisk udførelse. Man skal tydeligt kunne se den dynamisk form (f.eks tyngde el. lethed) koreografen ønskede.	x	x		
Formkrav for specifikke momenter. Specifikke momenter (f.eks. pirouetter) har helt klare krav til udførelse.	x	x	x	
Bevægelsesudslag. Selv de små bevægelser skal være store/gennemførte.	x	x		
Linier. Der skal generelt enten være færrest mulige knæk på kroppens linier, eller at knækkene danner en lang blød bue. Kropsholdning er linier i kropsstammen. TODO: kropsholdning og attitude som eksempel	x	x		
Overskridelse af gulvareal. Kun <i>berøring af gulvet</i> udenfor stregerne betegnes som overskridelse.	-	Pr.gang.	-	-
Ubalance. F.eks. efter spring og pirouetter men også generelt.	En fod flyttes	Kontrabe- vægelse	To fødder flyttes	Flere skridt
Fald	-	-	håndstøtte	siddende
Forkert antal gymnaster. Tælles som det antal gange gulv-kanten skal passeres af en gymnast for at kravet overholdes. Eks. Et mix hold med 4 piger og 6 drenge: Enten skal der gå 2 drenge ud eller 2 piger ind, eller 1 dreng ud og 1 pige ind. Dvs fradraget er 2,0 point	-	-	-	1,0
Forstyrre rytmeserien. F.eks. hvis en gymnast bliver			x	

skadet undervejs. (til gengæld slipper de for fradrag for forkert antal gymnaster)				
--	--	--	--	--

## 6.2 Spring på springbane

Alle fradrag er per gymnast per moment. Der dømmes kun indtil mellemtrin/pause, så fald dømmes kun en gang.

Landing af afsluttende salto på fiberbane	0,5	mini/junior må dog gerne lande på de sidste 3 m af banen
Sætte arme på nedspringsmatten (f.eks mølle)	0,5	(ikke ved fald)
Ujævn strøm	0,2	
Løber forbi	1,5	
Forkert antal gymnaster	1,5	

Fejl	0,1	0,2	0,3	0,5	Sær-værdi
Taber energi undervejs (ikke summeret)	X	X	X	X	-
Manglende højde i afsluttende salto	X	X	X	-	-
Manglende opdeling af skrue i dobbeltrotation	X	X	-	-	-
Skrue fra luk./hft. uden aktiv hofte.	-	-	X	-	-
Upræcis kroppsposition	10-25	25-40	40-45	-	-
Krydsede ben i skrue	X	-	-	-	-
Knæ og/eller fødder adskildte	X	-	-	-	-
Ikke langs centerlinie	X	X	X	-	-
Landing i ubalance / Fald	ekstra armsving, lille skridt o.s.v.		Over 1 m el. Hånd i	Til knæ, siddende m.m.	1,0 ikke vægt på ben først
Ej udrettet hofte i landing	15-25	25-35	35-60	60-	
Modtagning	-	-	Berøring uden vægt bag	Støtte	-

Strømmen skal være ens mellem gymnasterne. Næste gymnast skal være startet (løbe) inden forrige slutter (landing).

Angående landinger efter spring på bane, så skal afslutningen tjene formålet.

Springkombinationer som er en slags forøvelser fordi der ”mangler” et afsluttende spring skal ikke lande i total ro. Tværtimod ønskes kontrolleret overskud til at komme videre. Med kontrolleret menes fuldstændig balance på tværs af banen, og bevidsthed om det overskud der er på langs.

Sammenhæng mellem afsluttende spring og ønsket landing:

Mølle

Chasse el. skridt og derefter stop.

Rondat	Hop bagud og derefter stop.
Flikflak	Hop opad og derefter stop.
Kraftspring	Hop opad og derefter stop.
Salto	Stop med det samme.

Salto udført som 1-moments-kombination er tænkt som en startsalto og bedømmes som sådan. Der skal landes med samlede ben (armene løftet over skulderhøjde). Der må tages et hop og stop.

Stop skal ikke opfattes fuldstændig bogstaveligt. Hvis gymnasten kunne have stået stille, er det helt ok at træde hurtigt væk (altså en bevidst handling).

### 6.3 Spring på trampet

Alle fradrag er per gymnast.

Ujævn strøm	0,2
Løber forbi	1,5
Forkert antal gymnaster	1,5

Fejl	0,1	0,2	0,3	0,5	Sær-værdi
Manglende højde	X	X	X	-	-
Manglende opdeling af dobbeltrotation	X	X	-	-	-
Skrue fra luk./hft. uden aktiv hofte.	-	-	X	-	-
Udrettet hofte i landing	15-25	25-35	35-60	50-	-
Upræcis kropspostion	10-25	25-40	40-45	-	-
Krydsede ben i skrue	X	-	-	-	-
Knæ og/eller fødder adskildte	X	-	-	-	-
Ikke langs centerlinie	X	X	X	-	-
Landing i ubalance / Fald	ekstra armsving, lille skridt o.s.v.		Over 1 m el. Hånd i	Til knæ, siddende m.m.	1,0 ikke vægt på ben først
Modtagning	-	-	Berøring uden vægt bag	Støtte	-

Strømmen skal være ens mellem gymnasterne. Næste gymnast skal være startet (løbe) inden forrige slutter (landing).

## 7 Eksempler og anden hjælp

I dette kapitel gives uformel og ikke bindende vejledning til hvor man skal være opmærksom på at reglementet er forskelligt mellem rækkerne og til de internationale reglementer.

Ligeledes gives en ikke udtømmende liste over spring med udregnet udgangskarakter. Dobbeltrotationer med skrue er ikke vist med opdeling da værdien ikke afhænger heraf, men skruernes placering er stadig betydende for om spring er forskellige.

### 7.1 Nøgle til forskelle mellem rækkerne

- tidsgrænserne for rytmeserie er forskellige afhængig af rækken (se 2.1)
- antallet af formationer/opstillinger i rytmeserien er forskelligt afhængig af rækken
- rækkemomenter er afhængige af rækken (heraf navnet)
- seniorer må i spring ikke kommunikere mellem gymnaster og instruktører
- der er forskel på hvilke undtagelser på banen, der må laves
- mini og junior har 4,0 som udgangspunkt for komposition i spring disciplinerne

### 7.2 Nøgle til forskelle til internationalt reglement

DET VIDES ENDNU IKKE HVILKET REGLEMENT NM 2009 AFVIKLES EFTER

Følgende er forskelle til det kommende internationale reglement:

- internationalt er kravet til tøj lidt strammere. Damer skal bære dragt (ikke løs top)
- internationalt må der ikke ved springbordsspring flyttes en modtager foran springbordet
- internationalt skal rytmemomenter, der ikke står i tabellen sendes til UEG for vurdering min. 2 måneder i forvejen
- internationalt er rytmekompositionskravet om holdarbejde noget anderledes
- internationalt skal springmusik være instrumentalt
- internationalt er alle dobbeltsaltoer med 2½ skrue et og samme spring uanset opdeling. Dobbelsalto med 1½ skrue er forskellige afhængig af opdeling
- internationalt er der ikke undtagelser på springbanen
- internationalt er definitionen af forlæns/baglæns anderledes
- internationalt er kravet mod rodet omgang noget anderledes
- internationalt er fradraget for mangelfuld trampetmodtagning på omgangen og ikke et OD fradrag

### 7.3 Eksempler - springbane

Kombination	Værdi
Rondat	0,6
Rondat - flikflak	1,3
Rulle - mølle	0,0
Kraftspring	0,6
Luk.salto	0,9
Luk.salto - mølle	0,9

Hftb.salto - mølle	1,0
Hftb.salto - kraftspring	1,6
Hftb.salto - flyvespring	1,8
Kraftspring - flyvespring	1,4
Kraftspring - luk.salto	1,5
Kraftspring - hftb.salto	1,6
Kraftspring - hftb.barani	1,7
Kraftspring - strakt barani	1,9
Luk.salto - kraft - luk.salto	2,4
Luk.salto - flyv - luk.salto	2,4
Luk.salto - mølle - rondat	1,5
Luk.salto - rondat - flik	2,2
Kraft - luk.salto - mølle	1,5
Hftb.salto - kraft - hftb.barani	2,7
Hftb.salto - kraft - barani	2,9
Hftb.salto - kraft - rudy	3,1
Full - kraft - barani	3,3
Full - kraft - rudy	3,5
Hftb.salto - kraft - dob.luk	4,0
Hftb.salto - kraft - dob.hftb.	4,2
Hftb.salto - kraft - dob.hftb. m ½	4,5
Hftb.salto - kraft - dob.luk. m 1½	4,9
Rondat - flik - luk.salto	2,3
Rondat - flik – hftb.salto	2,4
Rondat - flik - strakt salto	2,6
Rondat - flik – full	2,8
Rondat - flik - 2/1 full	3,2
Full - Rondat - flik - 2/1 full	4,0
Hftb.salto - rondat - flik – luk.salto	2,6
Hftb.salto - rondat - flik - hftb.salto	2,8
Hftb.salto - rondat - flik - strakt salto	3,0
Hftb.salto - rondat - flik - full	3,2
Hftb.salto - rondat - flik - 2/1 full	3,6
Rondat - flik - dob.luk.	3,5
Rondat - flik - dob.luk. m. 1	4,1
Rondat - flik - dob.luk. m. 2	4,9
Rondat - flik - dob.hftb	3,7
Rondat - flik - dob.strakt	4,1
Rondat - flik - dob.strakt m. 1	4,7
Rondat - flik - dob.strakt m. 2	5,5

Rondat - flik - dob.strakt m. 3	6,5
Full - Rondat - flik – dob.luk	4,3

#### 7.4 Eksempler - trampet

Spring	Værdi
Luk.salto	1,0
Hoftb.salto	1,1
Hoftb. salto ½ skrue	1,4
Strakt salto	1,3
Strakt salto ½ skrue (barani)	1,6
Strakt salto 1 skrue (full)	1,9
Strakt salto 1½ skrue (rudy)	2,2
Strakt salto 2½ skrue (randy)	2,8
Dob. luk.	2,3
Dob. luk. m ½ skrue	2,6
Dob. hftb.	2,5
Dob. hftb. m. ½ skrue	2,8
Hftb. in rudy(1½) out	3,6
Hftb. in randy(2½) out	4,2
Dob. strakt m. ½ skrue	3,2
Dob. strakt m. 1½ skrue	3,8
Dob. strakt m. 2½ skrue	4,6
Dob. strakt m. 3½ skrue	5,6
Triffus lukket m. ½ skrue	4,8
Overslag	1,6
Mølleoverslag	1,5
Tsukahara luk.	2,8
Tsukahara hftb.	2,9
Tsukahara strakt	3,1
Tsukahara strakt m. 1 skrue	3,7
Tsukahara strakt m. 2 skrue	4,3
Overslag luk. Salto	2,9
Overslag luk. Salto m. ½ skrue	3,2
Overslag strakt salto m. ½ skrue	3,5
Overslag strakt salto m. 1½ skrue	4,1
Overslag strakt salto m. 2½ skrue	4,7

## 8 Procedure for dispensation af trippelrotation

(herunder også dem på springbord):

Foreningen/holdet skal indsende en skriftlig ansøgning til SPRU *senest* en måned før konkurrencedagen. SPRU vil efter aftale med foreningen/holdet arrangere et besøg af en repræsentant for SPRU omkring godkendelse af det pågældende spring.

Ved den praktiske fremvisning træffes der med det samme en beslutning om springet godkendes. Herefter udfærdiges en skriftlig dispensation med repræsentantens underskrift på vegne af SPRU.

Dispensationen er gældende i det pågældende konkurrenceår, men kan inddrages i grove tilfælde. Dispensationen er personlig og kan ikke overdrages til andre.

### 8.1 Praktisk godkendelse

Der skal arrangeres en "live" fremvisning af springet.

#### Måttespring:

Der skal springes to omgange i træk. Den ene skal være dobbeltback m. minimum 1 skrue – valgfri kropspostition samt den pågældende trippelrotation. Der gives kun et forsøg på disse to omgange.

#### Trampetspring:

Der skal springes to omgange i træk. Den ene skal være dobbeltsalto m. minimum 2½ skrue – valgfri kropspostition, samt den pågældende trippelrotation. Der gives kun et forsøg på disse to omgange.

#### Redskabsspring:

Der skal springes to omgange i træk. Ved tsukahara spring skal der fremvises en strakt tsukahara med 1/1 skrue og den pågældende trippelrotation. Ved Overslag salto, skal der fremvises et overslag-strakt salto m. halvanden skrue samt den pågældende trippelrotation.

Der gives ikke disp. til spring med "blinde" landinger (landing med ansigt væk fra tilløbsretning).

Gældende for både måtte og trampet er det, at begge omgange skal landes med høj sikkerhed. Dette vil være op til SPRU's repræsentant at vurdere.

Kopi af godkendelsen skal medbringes til konkurrencerne og skal kunne udleveres på forlangende.