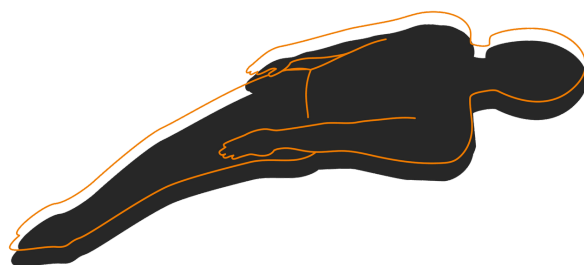


GA CUP



REGLEMENT

SORØ
Gymnastikskole



BOLBRO
GYMNASTERNE

Indholdsfortegnelse.

1. Bane	2
1.1 Komposition	2
1.2 Sværhed	2
2. Trampet	4
2.1 Komposition	4
2.2 Sværhed	4
3. Fradrag	5

1. Bane

Det er ikke tilladt at konkurrere uden mindst en modtager på bane. Hvis der konkurreres uden modtagere, tildeles springserien 0,0 i karakter.

1.1 Komposition

1. Variationskrav - fradrag Gymnasterne skal udfører både en forlæns og baglæns springserie*. Gymnasten får halveret den godkendte sværhed af 2. springserie som fradrag for manglende variationskrav.

*Micro er undtaget variations krav.

En forlæns springserie er defineret ved, at over halvdelen af momenterne i springserien er forlæns. Et forlæns moment har springretning med front mod landingsfeltet i afsætsøjeblikket.

En baglæns springserie er defineret ved, at over halvdelen af momenterne i springserien er baglæns. Et baglæns moment har springretning med ryggen mod landingsfeltet i afsætsøjeblikket.

2. Gentagelses af springserie - Gymnaster skal udføre to forskellige springserier. Gymnasten får 0 point hvis 2. springserie er identisk til den 1.
3. Der må maksimalt udføres 5 momenter i en springserie. Gymnasten får 0 point for alle momenter efter 5, men udførselsfradrag bliver taget på alle momenter.

1.2 Sværhed

1. Sværheden er åben.
2. Springseriens sværhed beregnes ud fra alle udførte momenter.
3. Sværhedsværdier, skrue tillæg samt bonus findes i tabellen herunder.
4. I dobbelt- og trippeltrotationer gives kroppspositionstillæg for den lavest takserede kroppsposition. F.eks ved en DB hoftebøjet med 2/2 skr. i første rotation, hvor 2/2 skr. naturligt er strakt men den efterfølgende rotation er hoftebøjet. Her vil kroppspositionstillægget blive givet for den hoftebøjede position.

Spring	Værdi
Forlæns	
Mølle	0.10
Kraftspring	0.20
Flyvspring	0.20
Lukket salto	0.20
Hofte salto	0.30
Strakt salto	0.40
Dobbelt lukket	1.20
Dobbelt hofte	1.40
Dobbelt strakt	1.60
Baglæns	
Araber / rondat	0.10
Flik	0.20
Whipback	0.30
Lukket salto	0.20
Hofte salto	0.20
Strakt salto	0.30
Dobbelt lukket	0.80
Dobbelt hofte	0.90
Dobbelt strakt	1.10
Trippel lukket	1.60
Trippel hofte	1.90
Skrue tillæg	
For hver 180° skrue på en enkelt- og dobbeltrotation	0.10
For hver 180° skrue på en trippelrotation	0.20
Fra 1080° skrue og hver ekstra 360° skrue tildes extra	0.10
Bonus	
Dommer kan give et bonus for stor teknisk dygtighed i udførelsen	0,1-0,2

2. Trampet

Det er ikke tilladt at konkurrere uden to modtagere på trampet. Hvis der konkurreres uden to modtagere, tildeles øvelsen 0,0 i karakter.

2.1 Komposition

1. Gentagelses af spring - Gymnaster skal udføre to forskellige spring.
Gymnasten får 0 point hvis 2. spring er identisk til den 1.
2. Trippelrotationer med "blinde" landinger anses som ugyldige.
Gymnaster tildeles 0,0 for øvelsens samlede score. En blind landing opstår, når gymnasten lander en trippelrotation i en forlæns retning fra afsætsøjeblikket.

2.2 Sværhed

1. Sværheden er åben.
2. Sværhedsværdier og skrue samt bonus findes i tabellen herunder.
3. I dobbelt- og trippeltrotationer gives kroppspositionstillæg for den lavest takserede kroppsposition. F.eks ved en DS hoftebøjet. Første rotation er hoftebøjet men den efterfølgende rotation er lukket. Her vil kroppspositionstillægget blive givet for den lukket position.

Spring	Værdi
Lukket salto	0.10
Hofte salto	0.10
Strakt salto	0.20
Dobbelt lukket	0.60
Dobbelt hofte	0.70
Dobbelt strakt	0.80
Trippel lukket	N/A
Trippel lukket 180°	1.50
Trippel hofte 180°	1.70
Trippel strakt 180°	1.90
Skrue tillæg	
For hver 180° skrue på en enkelt- og dobbeltrotation	0.10
For hver 180° skrue på en trippelrotation	0.20
Fra 1080° skrue og hver ekstra 360° skrue tildeles extra	0.10

Bonus

Dommer kan give et bonus for stor teknisk dygtighed i udførelsen

0,1-0,2

3. Fradrag

Alle momenter har en udførselsmæssig startværdi på 10,0. Udregning af udførselskarakter sker efter følgende model: 10,0 (udgangskarakter) – alle fradrag = Springseriens udførselskarakter.

Udførelsesfradrag	Fradrag
Kropsposition	
- Fejl i knæ/hofte	0.1 - 0,3
- Spredte/krydsede ben	0.1
- Hoved- eller fodfejl	0.1
- Arme ikke tæt til kroppen eller skruerakse	0.1
Skrueteknik	
- Starter skruen for tidligt	0.1 - 0.2
- Afslutter skruen for sent Skruen skal være afslutte in horisontal	0.1
- Under/over rotation 30°-45°	0.1
- Under/over rotation >45°	0.3
Afsluttende salto	
- For lav	0,2
Landing	
- Bøjet hofte/knæ Bøjning fra 90° til en dyb squat.	0.2 - 0.3
- Et stort skridt i landing (>60° bendeling) eller stort rebound hop	0.1
- Flere skridt for at fange balancen.	0.2
- Let berøring med hånd/knæ under bærende vægt.	0.5
- Fald (sidde, rulle, etc.)	0.8
- Ikke lande fødder først Hvis ikke begge fødder (fodsåler) lander først tæller det sidste moment ikke.	-
- Afvigelse fra centerlinjen	0.1 - 0.2

Trænerens indgriben

- | | |
|--|-----|
| - Rør gymnasten | 0.5 |
| - Hjælper gymnasten til udførelse af moment | 1.0 |
| - Hvis træneren ikke handler i en farlig situation | 1.5 |

Unikt til bane Banespring

- | | |
|--|----------------|
| - Mangel på fremdrift | 0.1 - 0,3 |
| - Mellemlin, mellemhop eller pause | |
| Alle momenter efter mellemtrin, mellemhop eller pause, godkendes ikke. Der medregnes ikke landingsfradrag ved afbrudte springserie | Afbrudt øvelse |