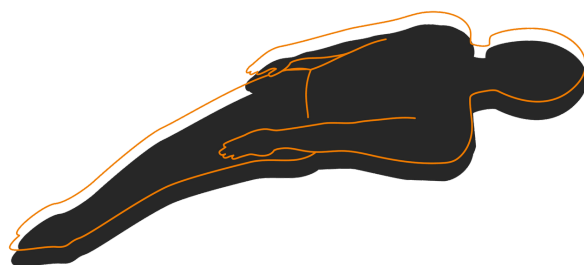


# GA CUP



## REGLEMENT

**SORØ**  
Gymnastikskole



**BOLBRO**  
GYMNASTERNE

# Indhold

<b>1. Bane</b>	<b>2</b>
1.1 Komposition	2
1.2 Sværhed	3
<b>2. Trampet</b>	<b>4</b>
2.1 Komposition	4
2.2 Sværhed	4
<b>3. Fradrag</b>	<b>5</b>
<b>4. Karakterudregning</b>	<b>6</b>

# 1. Bane

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

## 1.1 Komposition

1. Variationskrav - Gymnasterne skal udføre både en forlæns og baglæns springserie.

Ved manglende variationskrav får gymnasten halveret den godkendte sværhed af 2. springserie.

- 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 - Gymnasterne skal udføre to forskellige springserier.

Gymnasten tildeles 0,0 point for 2. springserie, hvis den er identisk med den 1. springserie.

3. Der må maksimalt udføres 5 spring i en springserie.

Gymnasten får 0 point for alle spring efter det femte, men udførelsesfradrag bliver taget på alle momenter.

4. Gennemløb - Et gennemløb opstår, når gymnastens tilløb fejler, og de ikke får udført et gyldigt spring.

Et gennemløb tildeles 0,0 for øvelsen.\*

\*Hvis en micro gymnast laver et gennemløb, må de gerne gå direkte tilbage og prøve igen med det samme. Dette gælder kun i den indledende runde, og de har kun det ene ekstra forsøg - ellers tildeles 0,0 for øvelsen.

5. Spring med afsæt på landingsfeltet - Det er tilladt, at gymnasten laver sit afsluttende spring på landingsfeltet som f.eks.:

- Salto med afsæt på bane ud til landingsfeltet efterfulgt af mølle.
- Araber med hænder på bane ud til landingsfeltet efterfulgt af flik.

## 1.2 Sværhed

1. Sværheden er åben.
2. Springseriens sværhed beregnes ud fra alle udførte momenter.

Det er tilladt at gentage spring i springserien som f.eks.:

- Araber - flik - flik - flik - lukket.

3. Sværhedsværdier, skruetillæg samt bonus findes i tabel 1 herunder.

4. I dobbelt- og trippelrotationer gives kroppspositionstillæg for den lavest takserede

kroppsposition. F.eks. ved en DB hoftebøjning med 2/2 skr. i første rotation, hvor 2/2 skr. naturligt er

strakt, men den efterfølgende rotation er hoftebøjning - her vil kroppspositionstillægget blive givet for den

hoftebøjede position.

Spring	Værdi
<b>Forlæns</b>	
Mølle	0.1
Kraftspring	0.2
Flyvspring	0.2
Lukket salto	0.2
Hofte salto	0.3
Strakt salto	0.4
Dobbelt lukket	1.2
Dobbelt hofte	1.4
Dobbelt strakt	1.6
<b>Baglæns</b>	
Araber / Rondat	0.1
Flik	0.2
Whipback	0.3
Lukket salto	0.2
Hofte salto	0.2
Strakt salto	0.3
Dobbelt lukket	0.8
Dobbelt hofte	0.9
Dobbelt strakt	1.1

Trippel lukket	1.6
Trippel hofte	1.9
<b>Skruetillæg</b>	
For hver 180° skrue på en enkelt- og dobbeltrotation	0.1
For hver 180° skrue på en trippelrotation	0.2
Fra 1080° skrue og hver ekstra 360° skrue tildeles ekstra	0.1
<b>Bonus</b>	
Dommer kan give en bonus for stor teknisk dygtighed i udførelsen	0.1 - 0.2

Tabel 1.

## 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 tildeles 0,0 for 2. spring, hvis det er identisk med det 1. spring.
2. Gennemløb - Et gennemløb opstår, når gymnastens tilløb fejler og de ikke får udført et gyldigt spring.  
Et gennemløb tildeles 0,0 for øvelsen.\*

\*Hvis en micro gymnast laver et gennemløb, må de gerne gå direkte tilbage og prøve igen. Dette gælder kun i den indledende runde, og de har kun det ene ekstra forsøg - ellers tildeles 0,0 for øvelsen.

3. 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, skruetillæg samt bonus findes i tabel 2 herunder.
3. I dobbelt- og trippelrotationer 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.

<b>Spring</b>	<b>Værdi</b>
Op-hop	0.1
Lukket salto	0.1
Hofte salto	0.1
Strakt salto	0.2
Dobbelt lukket	0.6
Dobbelt hofte	0.7
Dobbelt strakt	0.8
Trippel lukket	N/A
Trippel lukket 180°	1.5
Trippel hofte 180°	1.7
Trippel strakt 180°	1.9
<b>Skruetillæg</b>	
For hver 180° skrue på en enkelt- og dobbeltrotation	0.1
For hver 180° skrue på en trippelrotation	0.2
Fra 1080° skrue og hver ekstra 360° skrue tildeles ekstra	0.1
<b>Bonus</b>	
Dommer kan give en bonus for stor teknisk dygtighed i udførelsen	0.1 - 0.2

Tabel 2.

### 3. Fradrag

Alle momenter har en udførelsesmæssig startværdi på 10,0. Udregning af udførselskarakter sker efter følgende model: 10,0 (udgangskarakter) – alle fradrag \* 2 = springseriens udførelseskarakter.

Fradrag findes i tabel 3 herunder.

<b>Udførelsesfradrag</b>	<b>Fradrag</b>
<b>Kropsposition</b>	
Fejl i hofte/knæ	0.1 - 0.3
Spredte/krydsede ben	0.1
Hoved- eller fodfejl	0.1
Arme ikke tæt til kroppen eller skruetakse	0.1

<b>Skrueteknik</b>	
Starter skruen for tidligt	0.1 - 0.2
Afslutter skruen for sent Skruen skal være afsluttet inden horisontal	0.1
Under-/overrotation 30°- 45°	0.1
Under-/overrotation > 45°	0.3
<b>Afsluttende salto</b>	
For lav	0.2
<b>Landing</b>	
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 uden bærende vægt.	0.5
Fald (sidde, rulle, etc.)	0.8
Ikke lande med fødder først. Hvis ikke begge fødder (fodsåler) lander først, tæller det sidste moment ikke.	-
Afvigelse fra centerlinjen.	0.1 - 0.2
<b>Trænerens indgriben</b>	
Rør gymnasten.	0.5
Hjælper gymnasten til udførelse af moment.	1.0
Hvis træneren ikke handler i en farlig situation.	1.5
<b>Unik til banespring</b>	
Mangel på fremdrift.	0.1 - 0.3
Mellemtrin, mellemhop eller pause. Alle momenter efter mellemtrin, mellemhop eller pause godkendes ikke. Der medregnes ikke landingsfradrag ved afbrudte springserier.	0.1 - 0.3

Tabel 3.

## 4. Karakterudregning

Springets eller springseriens karakter udregnes således:

Springets startværdi er: sværheds karakter + 10,0 (udførelses karakter)

Springets endelige karakter er: startværdien - udførelsesfradrag