

Generelt

1. Ingen smykker eller løse genstande må bæres af hverken gymnaster eller modtagere. Dette gælder eksempelvis øreringe, piercinger, halskæder, armbåndsure inkl. smartwatch. Øreringe og piercinger kan evt. tapes helt til, så der ikke er nogen skarpe kanter, eller noget man kan hænge fast i. Der gives et fradrag på 0,3 hvis dette er tilfældet.

Bane

1. Modtager

- 1.1 Det er tilladt at konkurrere uden modtager på bane.

2. Komposition

- 2.1 Variationskrav - Gymnasterne skal udføre både en forlæns og baglæns springserie. Ved manglende variationskrav får gymnasten halveret den godkendte sværhed af 2. springserie.
 - 2.1.1 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.
 - 2.1.2 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.
 - 2.1.3 Et spring med lige mange forlæns og baglæns momenter kan fungere som både en baglæns og forlæns springserie
- 2.2 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.
- 2.3 Der må maksimalt udføres 5 spring i en springserie.
 - 2.3.1 Gymnasten får 0 point for alle spring efter det femte, men udførelsesfradrag bliver taget på alle momenter.
- 2.4 Gennemløb - Et gennemløb opstår, når gymnastens tilløb fejler, og gymnasten ikke påbegynder første moment. Et gennemløb tildeles 0,0 for øvelsen.

2.4.1 Hvis en mikro gymnast laver et gennemløb, må de gerne gå direkte tilbage og prøve én gang til med det samme.

2.5 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.

3. Sværhed

3.1 Springseriens sværhed beregnes ud fra alle udførte momenter. Det er tilladt at gentage spring i springserien som f.eks.:

- Araber - flik - flik - flik - lukket.

3.2 I dobbelt- og trippelrotationer gives kropspostitionstillæg for den lavest takserede kropspostition. F.eks. ved en DB hoftebøjet med 1 skrue i første rotation der er strakt, men den efterfølgende rotation er hoftebøjet - her vil kropspostitionstillægget blive givet for den hoftebøjede position.

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

Tabel 1

Spring	Værdi
Forlæns	
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	1,3
Dobbelt strakt	1,5
Indgangs salto lukket	0,3
Indgangs salto hofte	0,4
Indgangs salto strakt	0,5
Indgangs salto strakt 360°	0,7
Baglæns	
Araber / Rondat	0,1
Flik	0,2
Whipback	0,3
Lukket salto	0,2
Hofte salto	0,3
Strakt salto	0,4
Dobbelt lukket	1,0
Dobbelt hofte	1,1
Dobbelt strakt	1,3
Trippel lukket	1,6
Trippel hofte	1,9
Skruetillæg	
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
Bonus Dommer kan give en bonus for stor teknisk dygtighed i udførelsen	0,1 -0,2

Tabel 1.

Trampet

1. Modtager

- 1.1 Det er ikke tilladt at konkurrere uden mindst én modtager på trampet. Hvis der konkurreres uden modtagere, tildeles springserien 0,0 i karakter.
- 1.2 Ingen smykker eller løse genstande må bæres af hverken gymnaster eller modtagere. Dette gælder eksempelvis øreringe, piercinger, halskæder, armbåndsure. Øreringe og piercinger kan evt. tapes helt til, så der ikke er skarpe kanter, eller noget man kan hænge fast i. Der gives et fradrag på 0,3 hvis dette er tilfældet.

2. Komposition

- 2.1 Gentagelses af spring - Gymnaster skal udføre to forskellige spring. Gymnasten tildeles 0,0 for 2. spring, hvis det er identisk med det 1. spring.
- 2.2 Gennemløb - Et gennemløb opstår, når gymnastens tilløb fejler, og gymnasten ikke laver et afsæt i trampetten. Et gennemløb tildeles 0,0 for øvelsen.
 - Hvis en micro gymnast laver et gennemløb, må de gerne gå direkte tilbage og prøve én gang til med det samme - ellers tildeles 0,0 for øvelsen.
- 2.3 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

3. Sværhed

- 3.1 I dobbelt- og trippelrotationer gives kropsspositionstillæg for den lavest takserede kropssposition. F.eks. ved en DS hoftebøj. Første rotation er

hoftebøjet, men den efterfølgende rotation er lukket. Her vil kroppositionstillægget blive givet for den lukket position.

3.2 Sværhedsværdier, skruetillæg samt bonus findes i tabel 2 herunder.

Tabel 1

Spring	Værdi
Op-hop	0,1
Lukket salto	0,1
Hofte salto	0,2
Strakt salto	0,3
Dobbelt lukket	0,6
Dobbelt hofte	0,7
Dobbelt strakt	0,8
Trippel lukket 180°	1,5
Trippel hofte 180°	1,7
Trippel strakt 180°	1,9
Skruetillæg	
For hver 180° skruer på en enkelt- og dobbeltrotation	0,1
For hver 180° skruer på en trippelrotation	0,2
Fra 1080° skruer og hver ekstra 360° skruer tildeles ekstra	0,1
Bonus	
Dommer kan give en bonus for stor teknisk dygtighed i udførelsen	0,1 - 0,2

Udførselskarakter

1. Udførselskarakteren udregnes på følgende måde:
 - Startværdi – alle fradrag = udførselskarakter.
2. Startværdien er følgende for hhv. trampet og bane
Bane = 7
Trampet = 5
3. Fradrag findes i tabel 3 herunder.

Tabel 3

Udførselsfradrag	Frdrag
Kropsposition i salto	
Fejl i hofte/knæ	0,1 - 0,3
Spredte/krydsede ben samt hoved- eller fodfejl	0,1
Arme ikke tæt til kroppen eller skrueakse	0,1
Kropsposition i andet end salto	
Fejl i arme/hofte/knæ	0,1 - 0,3
Spredte/krydsede ben samt hoved- eller fodfejl	0,1
Røre kun med én hånd og dermed ikke møde de tekniske krav.	0,1
Skrueteknik	
Starter skruen for tidligt	0,1 - 0,2
Under-/overrotation	0,2
Afsluttende salto	
For lav	0,1 - 0,3
Landing	
135° eller mindre bøjning af hofte/knæ.	0,1 - 0,3

Et stort skridt/hop i landing samt ikke at lande med begge ben samtidigt	0,1
Mere end et skridt for at fange balancen.	0,2
Let berøring med hånd/knæ uden bærende vægt.	0,5
Fald (sidde, rulle, etc.)	1,0
Trænerens indgriben	
Rør gymnasten.	0,5
Hjælper gymnasten til udførelse af moment.	1,0
Unik til banespring	
Mangel på fremdrift.	0,1 - 0,3
Alle momenter efter mellemtrin, mellemhop eller pause godkendes ikke. Der medregnes ikke landingsfradrag ved afbrudte springserier.	

Karakterudregning

1. Springets eller springseriens karakter udregnes således:
Samletkarakter (SUM) = Sværhedskarakter + Udførselskarakter