



Reglement 2018

Indhold

Rækkeinddeling.....	2
Ændringer i reglement 2017.....	2
Indberetning af spring til indledende og Master.....	3
Rettidigt.....	3
For sent.....	3
Spring i finalen:.....	3
Prøvespring.....	3
Afvikling.....	4
Måttespring.....	4
Forlæns.....	4
Baglæns.....	4
Trampetspring.....	5
Grundkarakter.....	5
Udførselsfradrag.....	6
Fradrag og fradragsrammer.....	6
Kompositionsfradrag:.....	6
Andre fradrag:.....	6
Indberetning ændring af spring.....	7



Rækkeinddeling.

MICRO	ÅRGANG 2009 -> 2018
MINI	ÅRGANG 2005 -> 2008
JUNIOR	ÅRGANG 2001 -> 2004
SENIOR	2000 OG ÆLDRE
MASTER	1983 OG ÆLDRE (Ikke aktiv gymnast :))
Efterskoler	Har deres egen række med JUNIOR regler

Master rækken afvikles uden finale og bliver afviklet mellem indledende runde og finaler.
For de øvrige rækker forbeholder vi os ret til at ændre aldersinddelingen, efter tilmeldingerne er kommet.

Ændringer i reglement 2018

I forhold til sidste år har vi i år lavet følgende ændringer.

- Måtte
- Trampet
- Rækker



Indberetning af spring til indledende og Master

Rettidigt

Spring indberettes via hjemmesiden frem til aftenen før konkurrencen fredag d. 05.1.2017 kl. 18.

For sent

Indberetning eller ændring af allerede indberettede spring kan ske frem til 45 min. før annonceret konkurrencestart. Eventuel indberetning eller ændring skal ske på skema, som fremgår af sidste side til dette reglement eller afhentes i speakerboksen.

Det koster 75 kr. pr. deltager pr. disciplin.

Spring i finalen:

Udgangspunkt springer gymnasten de samme spring som i indledende. Ændring af spring kan ske på hjemmesiden fra, det er kendt at gymnasten er i finalen og til 30 min. før forventet konkurrence start.

Prøvespring

Der er prøvespring kl. 08.00 til 8.50 samt 1 spring ved konkurrencen.



Afvikling

Der skal springes 2 spring i de indledende konkurrencer for alle rækker. Det er ikke tilladt og lave 2 ens spring i indledende runde. Hvis der laves 2 ens spring vil det ene spring give 0. Det er tilladt til finalen at få lavet sine spring om. Det skal dog ske min. 30 min før konkurrencestart.

Måttespring

Der må maksimalt udføres 5 momenter. Der skal som minimum udføres 2 momenter og i senior skal der minimum være 3 momenter.

For junior og senior skal der udføres en forlæns og en baglæns omgang.

Det er ikke tilladt at lave 2 saltomomenter efter hinanden. Dvs. ved salto salto osv så er det kun det første moment som tæller.

Det er ikke tilladt at lave 3 ene momenter efter hinanden. Dvs laver gymnaster f.eks mølle mølle mølle vil det kun være de første 2 møller som tæller og gymnasten vil få et fradrag på 0,5.

Forlæns

For at det betragtes som en forlæns omgang skal over halvdele af momenterne være forlæns, dvs. at springretning er med front mod landingsfelt i afsætsøjeblikket. F.eks. hofte kraft strakt m. ½ skrue er et forlæns spring, da alle 3 momenter er med afsæt imod landingsfelt.

Mølle betragtes som et forlæns moment.

Baglæns

For at det betragtes som en baglæns omgang skal over halvdele af momenterne være baglæns, dvs at springretning er med ryggen mod landingsfelt i afsætsøjeblikket.

Eks. for en junior gymnast (Måttespring)

Rondat	Flik Flak	Flik Flak	Strakt Salto	(Grundkarakter)	I alt
0.2	0.3	0.3	0.7	6.0	7,5

Eks. for en senior gymnast (Måttespring)

Rondat	Flik Flak	Dobbelt Back	Whip	Strakt Salto 4/2	(Grundkarakter)	I alt
0.2	0.3	2.0	0.3	1,3	5.0	9,1

Momenterne tæller det samme i alle aldersgrupper, men der vil være specifik grundkarakter for hver aldersgruppe. Der vil ikke tillæg for specielle kombinationer. F.eks. Salto som start / flik whip.

Der vil være forskel på om man laver under 1/1 skrue (0.1 pr ½ skrue), under 2/1 skrue (0.2 pr ½ skrue), Over 2/1 (0.3 pr ½ skrue). Der er også forskel på positionerne og om man lave enkelt rotationer eller dobbelt rotationer. F.eks vil en hofte i enkelt rotation give 0,1 i tillæg og hvis det er i en dobbelt rotation give 0,2 pr rotation.



Trampetspring.

Der er ingen krav for kropspositioner eller skruer i trampet. Dog opfordre vi gymnaster som vælger at lave trippel rotationer om at vise store forsigtighed og ansvar, så der ikke opstår skader. Det er op til gymnastens instruktør(ere) at vurdere om gymnasten er klar til at lave trippel rotationer.

Eks. for en junior gymnast (Trampet spring)

Strakt forlæns salto med 1½ skrue:

Salto 0.5 + strakt 0.2 + 2 x ½ skrue under 1/1 skrue 0.2 (2 x 0.1) + 1 x ½ skrue over 1/1 skrue 0.2 (1 x 0.2) + grundkarakter 6.0 = **7,1**

Dobbelt forlæns hofte salto med 1½ skrue:

Dobbelt salto 2.0 + 2 x hofte 0.4 (2 x 0.2) + 2 x ½ skrue under 1/1 skrue 0.4 (2 x 0.2) + 1 x ½ skrue over 1/1 skrue 0.4 (1 x 0.4) + grundkarakter 6.0 = **9,2**

Grundkarakter.

For hver række er der en bestemt grundkarakter. Grundkarakteren for de forskellige rækker er.

Micro:	6
Minier:	6
Juniordrenge:	6
Juniorpiger:	6
Senior:	5
Master række:	6
Efterskole række:	6



Udførselsfradrag.

Der er et max udførselsfradrag pr. springomgang på 4,5 point.

Frdrag og fradragsrammer

Dårlig stil	0,1 - 1,0
Teknisk udførelse	0,1 - 1,0
Balance i landing	0,1 - 1,5
· <i>Dårlig balance i landing</i>	0,1 - 0,5
· <i>Fald – Gymnasten rører landingsfelt med et knæ eller en hånd</i>	0,5
· <i>Fald – Gymnasten rører landingsfelt med begge hænder</i>	0,8
· <i>Fald siddende / rulle</i>	1,0
· <i>Fald i landing - ikke ben først</i>	1,5
· <i>Gymnasten lander udenfor landingsfelt</i>	1,5
· <i>che-che</i>	0,1
Støttemodtagning (Fysisk støtte landing)	0,5 - 1,0
· <i>Berøring</i>	0,5
· <i>Tydelig fysisk hjælp</i>	1,0
Støttemodtagning (Fysisk støtte udførelse)	1,0
· <i>Tydelig fysisk hjælp*</i>	1,0

Kompositionsfradrag:

Gentagelse af spring Der gives 0,0 for springet

Andre fradrag:

Mangler at udføre et moment	1,0
For mange ens momenter	0,5
Mangler at udføre 2 momenter	Der gives 0,0 for springet
Udfører ikke angivet spring (benyttes ikke ved gentagelse!)	1,0
Løber forbi eller udfører ugyldigt spring	Der gives 0,0 for springet
Udfører kun et moment (Måtte)	Der gives 0,0 for springet
Udfører ikke selv momentet**	Der gives 0,0 for springet

*Hvis gymnasten hjælpes til udførelse af springet gives dette fradrag

**Hvis dommerne vurderer at gymnasten ikke selv har kunne udføre momentet gives 0 for springet



Indberetning ændring af spring

Forening:

Kontaktperson:

Gymnast navn

Række:

Mikro

Mini

Junior

senior

Master

Disciplin

Spring 1

Spring 2

Måtte

--

Trampet

--

Nr.

Nr.
