

Frittstående trekktabell for utførelse til reglement for troppsgymnastikk 2019-1

Utførelsestrekk for frittstående	Mindre feil	Moderat feil	Større feil
11.4.2.1.1 Feil antall gymnaster			
I frittståendeprogrammet skal det være 6-12 gymnaster og likt antall kvinner og menn i miksklassen.			
Hvis det er flere eller færre gymnaster i frittstående, eller det ikke er likt antall kvinner og menn i miksklassen, vil det medføre trekk. Hvis det er færre enn seks gymnaster i frittstående etter at det er blitt trukket for å forstyrre frittstående- programmet vil man ikke få trekk for feil antall gymnaster eller ulikt antall kjønn. Hvis det ikke er likt antall kjønn i miks grunnet en skade, som skjer i løpet av frittståendeprogrammet, vil det ikke medføre trekk for feil antall gymnaster.			
Trekk for feil antall gymnaster (for få/for mange).			1,0
11.4.2.1.2 Presisjon i formasjoner			
Alle gymnaster skal være akkurat der tegningen beskriver at de skal være i vanskeskjemaet. (Prikkene beskriver plasseringen til hver enkelt gymnast).			
Trekk hvis en gymnast er ute av formasjon.	Gymnast ute av formasjon.		
11.4.2.1.3 Overganger			
Overgangene skal ha rytmisk og gymnastisk kvalitet og være en naturlig del av frittståendeprogrammet.			
Overgangene skal ha gymnastisk kvalitet (føtter og hele kroppen er aktive).			
Trekk for overganger som kun består av gåing, marsjering eller løping uten gymnastisk kvalitet.	Ingen gymnastisk kvalitet i overgangene.		
Overganger skal være naturlige.			
Trekk hvis overgangene mellom formasjonene, eller før og etter gruppeelementet, ikke er naturlige.	Ikke "easy access" til formasjonen/gruppelementet, ekstra/lange skritt for å komme på plass.		
11.4.2.1.4 Synkronitet			
Troppen skal utføre elementene samtidig i henhold til koreografien.			
Trekk hvis en gymnast ikke er synkron med resten av troppen.	Gymnast er ca én takt før/etter.	Gymnast er ca to takter før/etter, f.eks avslutter en balanse for tidlig.	Gymnast er "helt ute", utførelse er helt forskjellig eller utfører ingenting.
11.4.2.1.5 Lik utførelse			
Troppen skal utføre de samme bevegelsene og elementene på nøyaktig samme måte.			
Trekk hvis elementer som skal være like utføres ulikt.	F.eks forskjellig teknikk i elementer eller noen tar for mange skritt før vanskeelementer eller bøyer stamfot i ståbalanse.	Veldig synlig forskjell i utførelse, f.eks armene ned når resten av troppen har armene ut til siden.	

Utførelsestrekk for frittstående	Mindre feil	Moderat feil	Større feil
11.4.2.1.6 Utførelse i vanskeelementer og fleksibilitetselement			
Dynamiske balanser			
Piruetter			
Piruetter skal utføres på én fot.			
Trekk hvis den utføres med begge føttene i gulvet.			Piruetten som utføres med begge føtter i gulvet i løpet av vendingen. Redusert vanskeverdi.
Piruetter skal utføres på tå.			
Trekk hvis hælen berører gulvet.	Trekk hvis hælen berører gulvet. Redusert vanskeverdi.		
Piruetter skal utføres uten hopp.			
Trekk hvis gymnasten hopper i løpet av piruetten.	Hopp i løpet av piruetten for å holde balansen. Redusert vanskeverdi.	Utfører piruetten ved hjelp av hopp eller øker rotasjonen med hopp. Redusert vanskeverdi.	
Piruetten skal fullføres, det er hoften som gjelder i start/slutt.			
Trekk hvis piruetten ikke er fullført.	Under-/overrotasjon $\leq 45^\circ$.	Under-/overrotasjon $> 45^\circ$ opp til 90° . Redusert vanskeverdi.	Under-/overrotasjon $> 90^\circ$. Redusert vanskeverdi.
Kroppsformen må være tydelig.			
Trekk hvis overkroppen er skeiv/svai.	Overkropp er fremoverlent/svai $\geq 15^\circ$.		
Kravet om bendeling må være oppfylt.			
Trekk hvis kravet om bendeling ikke er oppfylt.	For lite bendelig $\leq 15^\circ$.	Altfor lite bendeling $> 15^\circ$. Redusert vanskeverdi.	
Kraftelementer			
Det skal være en kontrollert og kontinuerlig bevegelse gjennom hele elementet.			
Ingen skritt med hendene.			
Trekk hvis man tar skritt med hendene i elementet (Ikke i DBX12 og DBX13).	Ett skritt med hendene for å holde balansen.	To eller flere skritt for å holde balansen. Redusert vanskeverdi.	
Ingen pause eller stopp i elementet.			
Trekk hvis det er en pause eller stopp i løpet av kraftelementet.	Kort pause (< 3 sek).	Altfor lite bendeling $> 15^\circ$. Redusert vanskeverdi.	
Bevegelsen skal være kontrollert.			
Trekk hvis bevegelsen ikke er kontrollert gjennom hele elementet, for rask nedgang.		For rask nedgang fra håndstående men klar avslutningsposisjon.	For rask nedgang fra håndstående, ikke klar avslutningsposisjon.

Utførelsestrekk for frittstående	Mindre feil	Moderat feil	Større feil
Start- og sluttposisjon skal være klar og tydelig.			
Trekk hvis start- og sluttposisjon ikke er klar og tydelig.		Ikke tydelig startposisjon (f.eks. bare ett ben over hoftehøyde i starten i håndstående). Redusert vanskeverdi.	Ikke tydelig sluttposisjon (f.eks. ikke tydelig håndstående, flytter hendene med en gang eller faller på baken etter nedgang fra håndstående). Redusert vanskeverdi.
Armene skal være strake (hvis påkrevet).			
Trekk for bøyde armer.	Litt bøyde armer $\leq 15^\circ$.	Bøyde armer $> 15^\circ$ til 45° .	Bøyde armer $> 45^\circ$. Redusert vanskeverdi.
Bena skal være strake (hvis påkrevet).			
Trekk for bøyde ben.	Litt bøy i knær $\leq 15^\circ$.	Bøyde knær $> 15^\circ$ til 45° .	Bøyde knær $> 45^\circ$. Redusert vanskeverdi.
Bena skal være samlet (hvis påkrevet).			
Trekk hvis bena ikke er samlet.	Bendeling $\leq 15^\circ$.	Bendeling $> 15^\circ$ til 45° .	Bendeling $> 45^\circ$. Redusert vanskeverdi.
Ben/føtter skal ikke berøre gulvet i DBX12 og DBX13.			
Trekk hvis ben/føtter berører gulvet i DBX12/13.	Føttene streifer så vidt nedi gulvet i løpet av elementet.		Bena trekkes langs gulvet i løpet av elementet. Redusert vanskeverdi.
Stående balanser			
Det skal være en gjenkjennelig figur.			
Kroppen skal være oppreist der det er påkrevet.			
Trekk hvis kroppsposisjonen ikke er oppreist.	Overkroppen forover/svai $\geq 15^\circ$.	Ikke oppreist kroppsposisjon ($> 30^\circ$). Redusert vanskeverdi.	
Overkroppen skal være horisontal der det er påkrevet.			
Trekk hvis overkroppen ikke er horisontal (Sidebalanse SBX05) eller over 90° (vater SBX06 og sidevater SBX07).	Overkroppen over/under horisontal, $\leq 15^\circ$.	Overkroppen over/under horisontal, $> 15^\circ$. Redusert vanskeverdi.	
Overkroppen skal være sideveis der det er påkrevet.			
Trekk hvis overkroppen ikke er sideveis (Sidevater SBX07).	Overkropp er vridd, ikke sideveis $\leq 15^\circ$.	Overkropp er vridd, ikke sideveis $> 15^\circ$. Redusert vanskeverdi.	
Hele kroppen skal holdes i en statisk posisjon i minst to sekunder.			
Trekk hvis gymnasten beveger seg i elementet.	Litt bevegelse, støtteben helt i ro.	Overkropp og fri fot med tydelig bevegelse, støtteben helt i ro. Redusert vanskeverdi hvis ikke statisk i 2 sek.	Støtteben beveger seg for å holde balansen. Redusert vanskeverdi hvis ikke statisk i 2 sek.
Kravet om bendeling skal være oppfylt.			
Trekk hvis kravet om bendeling ikke er oppfylt.	For lite bendeling $\leq 15^\circ$.	Altfor lite bendeling $> 15^\circ$ til 45° . Redusert vanskeverdi.	Ingen bendeling $> 45^\circ$. Redusert vanskeverdi.

Utførelsestrekk for frittstående	Mindre feil	Moderat feil	Større feil
Støttebenet skal være strakt.			
Trekk hvis støttebenet ikke er strakt.	Litt bøyd støtteben $\leq 15^\circ$.	Bøyd støtteben $> 15^\circ$ til 45° . Redusert vanskeverdi.	Veldig bøyd støtteben $> 45^\circ$. Redusert vanskeverdi.
Balanse på tå.			
Trekk hvis man ikke står på tå når det er påkrevet.	Hælen er nede i gulvet i løpet av balansen.	Står på flat fot/går ned til flat fot for tidlig. Redusert vanskeverdi hvis ikke på tå i 2 sek.	
Håndstøttede balanser			
Håndstående			
Trekkene kan også brukes på andre håndstøttede balanser.			
Håndstående skal stå stille i 2 sek.			
Trekk hvis ikke stille i 2 sek.	Ett skritt i håndstående. Liten bevegelse, men ingen flytt av hender. Redusert vanskeverdi hvis ikke stille i 2 sek.	Flere skritt i håndstående. Redusert vanskeverdi hvis ikke stille i 2 sek.	
Armene skal være strake.			
Trekk hvis ikke armene er strake.	Litt bøyd armer $\leq 15^\circ$.	Bøyd armer $> 15^\circ$ til 45° .	Bøyd armer $> 45^\circ$. Redusert vanskeverdi.
Vinkel i skuldrene skal være strak.			
Trekk hvis vinkel i skuldrene ikke er strak.	Skuldervinkel $> 30^\circ$ til 45° .	Skuldervinkel $> 45^\circ$. Redusert vanskeverdi.	
Bena skal være likt eller over hoftenivå.			
Trekk hvis ben er under hoftenivå.	Ett eller begge ben midlertidig under hoftenivå, men forblir 2 sek. over.		Ett eller begge ben under hoftenivå. Redusert vanskeverdi.
Hendene skal være den eneste kroppsdel i kontakt med gulvet ihht. definisjonen av elementet.			
Trekk hvis en annen kroppsdel er i kontakt med gulvet.			Annen del av kroppen (enn hendene) i kontakt med gulvet. Redusert vanskeverdi.
Kroppsposisjonen skal være strak, i henhold til definisjonen av elementet.			
Trekk hvis kroppsposisjonen ikke er horisontal/strak.		Kroppsposisjonen $> 20^\circ$ over horisontal. Redusert vanskeverdi.	
Bena skal være strake, i henhold til definisjonen av elementet.			
Trekk hvis bena er bøyd.	Litt bøyd knær $\leq 15^\circ$.	Bøyd knær $> 15^\circ$. Redusert vanskeverdi.	
Bena skal være samlet, i henhold til definisjonen av elementet.			
Trekk hvis bena ikke er samlet.	Bendeling ≤ 15 .	Bendeling $> 15^\circ$ til 45° .	Bendeling $> 45^\circ$. Redusert vanskeverdi.
Bena skal være delt, i henhold til definisjonen av elementet.			
Trekk hvis bendelingen er for liten.	Bendeling for liten $\leq 15^\circ$.	Bendeling for liten $> 15^\circ$ til 45° .	Bendeling for liten $> 45^\circ$. Redusert vanskeverdi.

Utførelsestrekk for frittstående	Mindre feil	Moderat feil	Større feil
Ikke tillatt å støtte seg på armene.			
Trekk hvis støtte på armer eller hender.			Støtte på armer eller hender. Redusert vanskeverdi.
Hoftevinkel skal være i henhold til definisjonen av elementet.			
Trekk ved feil vinkel i hofte.	Liten feil i hoftevinkel $\leq 15^\circ$.	Feil i hoftevinkel $> 15^\circ$ til 45° . Redusert vanskeverdi.	Stor feil i hoftevinkelen $> 45^\circ$. Redusert vanskeverdi.
Hopp/sprang/hinkesprang			
Beina skal være strake.			
Trekk når beina er bøyd.	Liten bøy i knærne $\leq 15^\circ$.	Bøyde knær $> 15^\circ$.	
Bena skal være samlet, i henhold til definisjonen av elementet.			
Trekk hvis beina er delt.	Ben-/knedeling $\leq 15^\circ$.	Ben-/knedeling $> 15^\circ$ til 45° .	Ben-/knedeling $> 45^\circ$. Redusert vanskeverdi.
Bendelingskrav oppfylt, i henhold til definisjonen av elementet.			
Trekk hvis bendelingskravet ikke er oppfylt.	Mangler $\leq 15^\circ$ av kravet til bendeling.	Mangler $> 15^\circ$ til 45° av kravet til bendeling. Redusert vanskeverdi.	Mangler $> 45^\circ$ av kravet til bendeling. Redusert vanskeverdi.
Høyden til det frie benet er i henhold til definisjonen av elementet.			
Trekk hvis det frie benet er for lavt.	Mangler $\leq 15^\circ$ av høydekravet.	Mangler $> 15^\circ$ til 45° av høydekravet. Redusert vanskeverdi.	Mangler $> 45^\circ$ av høydekravet. Redusert vanskeverdi.
Hoftevinkel skal være i henhold til definisjonen av elementet.			
Trekk hvis hoftevinkel ikke er ihht kravet.	Liten feil i hoftevinkel $\leq 15^\circ$.	Feil i hoftevinkel $> 15^\circ$ til 45° . Redusert vanskeverdi.	Stor feil i hoftevinkel $> 45^\circ$. Redusert vanskeverdi.
Kroppsposisjonen skal være i henhold til definisjonen av elementet.			
Trekk ved feil i kroppsposisjonen.	Liten feil i kroppsposisjonen.	Feil i kroppsposisjonen.	Stor feil i kroppsposisjonen. Redusert vanskeverdi.
Kontrollert landing			
Trekk ved feil i landingen.	Liten feil ved landing (f.eks. liten ubalanse og ekstra bevegelser for å fortsette)	Dyp eller ukontrollert landing (vanskelig å fortsette til neste element).	
Kontrollert landing med støtte til mageliggende skal være i henhold til definisjonen			
Trekk ved feil i kontrollert landing med støtte til mageliggende.		Ingen kontrollert støtte før hele kroppen berører gulvet. Spretter fra gulvet.	Kroppen ikke horisontal før kontrollert landing med støtte til mageliggende. Redusert vanskeverdi.
Skru/vending skal være fullført i luften målt med hoften.			
Trekk hvis skru/vending ikke er fullført før landing.	Under- eller overrotasjon $\leq 45^\circ$.	Under- eller overrotasjon $> 45^\circ$ til 90° . Redusert vanskeverdi.	Under- eller overrotasjon over 90° . Redusert vanskeverdi.

Utførelsestrekk for frittstående	Mindre feil	Moderat feil	Større feil
----------------------------------	-------------	--------------	-------------

Kombinasjon

Overgangen mellom to elementer skal være direkte.

Trekk hvis det ikke er en direkte overgang.		Pause mellom elementene. Ingen verdi for kombinasjon.	
---	--	---	--

Akrobatiske elementer

Armer og ben skal være strake hvis påkrevet.

Trekk ved bøyde armer og/eller ben.	Liten bøy i armer/ben $\leq 15^\circ$.	Bøyde armer/ben $> 15^\circ$.	
-------------------------------------	---	--------------------------------	--

Skuldervinkel skal være strak hvis påkrevet.

Trekk ved vinkel i skuldre.	Skuldervinkel $> 30^\circ$.		
-----------------------------	------------------------------	--	--

Kroppsposisjon skal være i henhold til definisjonen av elementet.

Trekk ved feil i kroppsposisjonen.	Liten feil i kroppsposisjonen.	Feil i kroppsposisjonen.	Stor feil i kroppsposisjonen. Redusert vanskeverdi.
------------------------------------	--------------------------------	--------------------------	---

Landingen til et akrobatisk element skal være balansert og under kontroll.

Trekk ved feil under landing.	Liten feil ved landing (f.eks. liten ubalanse og ekstra bevegelser for å fortsette).	Dyp eller ukontrollert landing (vanskelig å fortsette til neste element).	
-------------------------------	--	---	--

Fleksibilitetselementer

Det skal være god teknikk og kvalitet på spagat, sidespagat og sittende pikert med delte og samlede ben.

Trekk ved manglete utstrekning.	Bøyde ben. Ikke strake tær.		
Trekk ved manglende fleksibilitet.	Hofte ikke pekende fremover i spagater.	Hofte tydelig skjev i spagater.	
	Bendeling i spagater $< 180^\circ$.	Bendeling i spagater $< 165^\circ$. Redusert komposisjonsverdi.	
	Bendeling $< 90^\circ$ i sittende pikert med delte ben.	Bendeling $< 75^\circ$ i sittende piker med delte ben. Redusert komposisjonsverdi.	
	Rygg ikke strak ved 45° i sittende pikert med delte ben.	Ikke minst 45° fremoverlent i sittende pikert med bendeling. Redusert komposisjonsverdi.	
		Bryst ikke på strake knær i sittende pikert med samlede ben. Redusert komposisjonsverdi.	

Utførelsestrekk for frittstående	Mindre feil	Moderat feil	Større feil
----------------------------------	-------------	--------------	-------------

11.4.2.1.7 Dynamisk utførelse

Det skal være kontinuitet i elementer og flyt i programmet, uten formålsløse pauser. Hele kroppen skal være involvert i elementene.

Trekk ved formålsløse pauser, skapt ny kraft for neste element eller ingen bruk av tyngdekraft. Manglende flyt i programmet.	Formålsløse pauser. Skapt ny kraft istedenfor å benytte momentet fra forrige element. Ingen flyt.		
Trekk ved isolerte arm- eller benbevegelser eller hele kroppen ikke involvert i bevegelsene.	Isolerte arm- og benbevegelser eller kroppen ikke involvert.		

11.4.2.1.8 Utslag og utstrekning

Elementer og bevegelser skal utføres med optimal og tydelig utstrekning.

Trekk ved manglende og/eller ikke tydelig utstrekning.	Element utført anstrengt. Ingen tydelig og/eller optimal utstrekning i elementer, f.eks. ikke strake tær.		
--	---	--	--

11.4.2.1.8 Balanse og kontrollert utførelse

Programmet skal utføres med kontroll og balanse.

Trekk ved tap av balanse eller kontroll. Se også spesifikke trekk i tabell for vanskeelementer og fleksibilitetselement.	Ekstra/korrigerende bevegelser, små skritt, hopp e.l. for å beholde balansen i en bevegelse eller element.	Store korrigerende hopp/steg for å beholde balansen i ett element (flere steg eller håndstøtter).	
--	--	---	--

11.4.2.1.10 Fall

Hvis en gymnast faller fra en stående posisjon til baken, ryggen, magen eller til siden på gulvet eller fra håndstøttet balanse til ryggen, mage eller siden er det alltid ett trekk på 0,3 pr. gymnast pr. gang. Dette betyr ikke f.eks. nedgang fra en balanse for tidlig. Trekket er kun for ett tydelig fall.		0,3	
---	--	-----	--

11.4.2.1.11 Utførelse utenfor feltet

Programmet skal utføres på innsiden av frittstående feltet.

Trekk ved berøring av gulvet utenfor markert frittstående felt.	Berøring utenfor markert frittstående felt.		
---	---	--	--