

# Spørsmål og Svar

## Reglement Troppsgymnastikk 2019-1

Nr.	Dokument	Spørsmål	Svar
F1	Frittstående	Er det tillatt å utføre en 360° piruett i en sideveis retning?	Nei. Når man utfører en sideveis retning skal alltid siden av kroppen være den ledende delen. Hvis man utfører en piruett vil siden ikke lenger være ledende.
F2	Frittstående	Hvis man viser større fleksibilitet vil ikke dette påvirke vanskeverdien – hvis laget skal gjøre splitthopp forover 135° men tre av gymnastene gjør hoppet med 180° bensplitt, vil hoppet fortsatt bli godkjent som splitthopp 135°? Gjelder det samme for HB805/HB1005?	Ja, laget får godkjent verdien av hoppet splitthopp 135° (dersom det er det hoppet de har ført inn på vanskeskjemaet). Dette gjelder alle hopp og stående balanser med bendeling, samt HBX04, HBX05 og HBX06. For gitt eksempel vil det medføre trekk av E-dommerne på lik utførelse.
F3	Frittstående	Vil chassé/hinkesats telle som et av de 3 stegene tillatt før et akrobatisk element?	Nei. Dette vil være i tillegg til de tre stegene.
F4	Frittstående	Det står i reglementet at posisjonene på støttebenet ikke vil utgjøre noen endring av vanskeverdien. Betyr dette at man kan gjøre en piruett med bøyd støtteben uten trekk for utførelse, så lenge hele troppen gjør det samme?	Ja, posisjonene på støttebenet kan være bøyd, hvis hele troppen utfører dette likt.
F5	Frittstående	Under fordeling av vansker: hva skjer dersom et lag gjør en sidebalanse som ikke teller som en sidebalanse (ikke får noen vanskeverdi)?	Hvis elementet er <b>a)</b> markert på vanskeskjema <b>b)</b> en av de 9 tellende elementene <b>c)</b> utført (i hvert fall forsøkt utført) etter 1:30 i programmet vil elementet telle under fordeling av vansker. Uavhengig om laget får vanskeverdien eller ikke. Hvis elementet ikke står på vanskeskjemaet teller det ikke.
F6	Frittstående	Hvordan måler man 5m fra hjørnet av frittstående gulvet. Dette med tanke på rytmesekvensen.	Se for deg en sirkel på 5 meter i radius, hvor senteret av sirkelen er hjørnet.
F7	Frittstående	Det er vanskelig når man dømmer CD fra gulvet på siden å se 3m/5m grensene.	Dommere må i forkant av konkurransen innsisere gulvet både fra siden og i front. Dette for å gjøre seg kjent med disse grensene. CD dommerne vil også sitte litt over gulvnivå.
F8	Frittstående	I en tidligere konkurranse utførte noen tropper fleksibilitetselementet (sittende pikert) uten å vise at brystet virkelig berørte knærne. Kanskje vi bør utdype dette til trenerne?	Sittende pikert: Brystet skal berøre knær og knærne skal være strake for å få verdien.

<b>F9</b>	Frittstående	Hva er kravet på armene i kraft-elementene? Er det lov å bøye armene mens man utfører kraftelementet?	Kravet til f.eks. DBXX05 er: start og slutt må være tydelig kontrollert bevegelse uten pause/brudd. I håndstående må armene være strake (toleranse 45°) Dette betyr at i løpet av pressen kan armene være bøyd (når det gjelder vanske-verdien), så lenge armene er strake i håndstående.
<b>F10</b>	Frittstående	I vanskeverdien, er kombinasjonen en del av de ni tellende vanskene eller ekstra?	Det er totalt ni tellende vansker inkludert kombinasjonen. Kombinasjonen må altså være mellom to av de ni vanskene oppført. Verdien til kombinasjonen er gjennomsnittsverdien til de to vanskene, selv om en eller begge får satt verdien til halvparten eller 0.
<b>F11</b>	Frittstående	Kan man bruke rulle som element i fronter og retninger?	Rulle er ikke ett akrobatisk element og er tillatt i fronter så lenge start- og sluttposisjon ender med samme front. Det er også tillatt i retninger men ikke anbefalt hverken i fronter eller retninger.
<b>Tu1</b>	Tumbling	Hvis en trener hjelper en gymnast til å utføre siste element av en serie, hvordan regner man ut vanskeverdien?	Vanskeverdien av det elementet man blir hjulpet til å utføre blir strøket. De andre elementene i serien brukes til å regne ut vanskeverdien. Dersom dette ikke er obligatorisk omgang (første omgang) hvor hele serien til denne gymnasten blir strøket samt et trekk på 0,2 i komposisjon.
<b>Tu2</b>	Tumbling	Trenger man kun markere ut de to høyeste elementene i vanskeskjemaet?	Nei, alle elementene skal føres i vanskeskjemaet.
<b>Tu3</b>	Tumbling	Hvordan påvirkes C verdien og D verdien hvis en trener hjelper en gymnast til å utføre elementet eller om gymnasten lander uten føtter først?	Man mister vanskeverdien på elementet og det vil ikke bli trukket under komposisjon for manglende forover- eller bakoveromgang (sett ut i fra de foregående kjørte elementer). Ut over dette skal man trekke for eventuell manglende skru, obligatorisk serie, riktig rekkefølge mm.
<b>Tu4</b>	Tumbling	Hvis en helskru ikke teller mot vanskeverdien grunnet andre elementer i serien med høyere verdi. Vil denne fortsatt telle mot komposisjonen?	Ja, denne vil fortsatt telle mot komposisjonen.
<b>Tu5</b>	Tumbling	Hvis en gymnast ikke gjør lik obligatorisk serie som de andre, vil de utførte elementene telle mot komposisjon?	Ja, den vil telle mot komposisjonen. Hvis dette eksempelvis er lagetts eneste skru 360° serie og en gymnast utfører 720° mister man vanskeverdien til hele serien til den gymnasten, men oppfyller kravet om skru mot komposisjon.
<b>Tu6</b>	Tumbling	Første omgang: foroveromgangen til laget er serien 360°-stift-180° og første gymnast løper igjennom (ingen elementer), hva er utfallet i komposisjonen?	Mangler obligatorisk serie (0,2), mangler serie med skru (0,1), dersom det ikke er en annen omgang som oppfyller dette, og mangler foroverserie, dersom ingen andre omganger oppfyller dette (0,2).

<b>Tu7</b>	Tumbling	Hvor streng er man på utføringen av whipback kontra strak salto bakover?	Hvis whipback utføres i skulderhøyde eller lavere telles dette som whipback. Hvis whipbacken er tydelig over skulderhøyde eller uten buet kropp vil det telle som en strak salto. Strak salto og whipback er to forskjellige elementer.
<b>Tu8</b>	Tumbling	Er det tillatt å bøye beina litt i araber rett før de treffer tumblingen for økt skyv uten trekk for kroppsposisjon?	Ja.
<b>Tr1</b>	Trampett	Hvordan definerer man høyde og lengde når elementer utføres på hoppredskap?	De samme høyde og lengdekravene gjelder her som uten hoppredskap.
<b>Tr2</b>	Trampett	En dobbel pikert salto 180° og en dobbel salto med strak i første og pikert i andre 180° vil begge telle som dobbel pikert 180° når det kommer til vanskeverdi. Kan et lag kjøre en serie med hver av disse i forskjellige runder?	Ja, fra komposisjonens side er dette to forskjellige hopp, selv de får samme vanskeverdi.
<b>Tr3</b>	Trampett	I A5 paragraf 4.1 er ikke bøyde armer nevnt i definisjonen, men det nevnes utstrekning av kroppen.	Under kroppsposisjon gjelder trekket også utstrekning av skulder og armer.
<b>Tr4</b>	Trampett	På hoppredskapet, hva er konsekvensen på komposisjon og vanske når man ikke berører hoppredskapet med begge hender?	Man mister vanskeverdien på det hoppet. På C verdien mister man det man ikke oppfyller når det kommer til skru, doble saltoer, riktig rekkefølge og obligatorisk omgang. Man mister ikke omgang uten hoppredskap da hoppredskapet er satt inn for denne omgangen.
<b>Tu/Tr1</b>	Tumbling/Trampett	Er det ok at en trener trekker en gymnast ut fra landingsområdet etter han/hun har landet?	Hvis en trener berører en gymnast etter landing (enten landing under kontroll eller fall) blir ikke dette sett på som mottak. Hvis en gymnast tilfeldigvis støtter bortpå treneren etter landing og treneren er passiv og ikke hjelper til med balansen til gymnasten vil det heller ikke her være noen trekk for mottak. Men hvis treneren forhindrer et fall eller ustø landing vil det medføre trekk for mottak.
<b>Tu/Tr2</b>	Tumbling/Trampett	Forklar når man skal bruke trekket: Sikring og mottak?	Berøring av gymnaster før landing vil alltid medføre et trekk (0,8). Hvis en trener med hensikt hjelper en gymnast til å utføre elementet medfører dette et trekk (1,0). Dette menes at hvis ikke gymnasten hadde klart å utføre et gyldig element uten hjelp fra treneren, skal dette trekket brukes (dette vil også påvirke vanskeverdien og komposisjonsverdien).
<b>Tu/Tr3</b>	Tumbling/Trampett	Forklar lett berøring av matten.	Lett berøring (hånd eller kne) mener at gymnasten har kontakt med matten uten støttende vekt på hånd eller kne.

<b>Tu/Tr4</b>	Tumbling/Trampett	Det står at det kun vil beregnes vanskeverdi for de seks første gymnastene i reglementet. Hvis jeg stiller med 8 gymnaster med ulik vanskeverdi, blir ikke dette feil på komposisjonen når de med høyest verdi kommer først?	Det kommer an på om troppen stiller i nasjonal klasse eller TeamGym. I TeamGym er det de seks første som teller, mens i nasjonal klasse, der du kan stille med 6-12 gymnaster, er det de seks seriene med høyest verdi.
<b>Tu/Tr5</b>	Tumbling/Trampett	I nasjonal klasse junior tumbling kan to omganger kjøres med to elementer, betyr det at alle gymnaster må ha to elementer?	Nei, noen kan ha tre.