

# **Gym**Danmark Idrætsgymnastik

Det Danske Trinsystem  
for

Kvindelig Idrætsgymnastik

Januar 2013

Revideret marts 2017

Trin 1-6

## Generelt

### Trin 1-6:

Bogen er opbygget med forslag til træning af kondition og smidighed i starten af bogen. Derefter er bogen opdelt i hvert trin med udførligt beskrevet øvelser. Til sidst i bogen er der fradragslister, ordbog samt tegning over gulvøvelser i trin 4-6.

For at bestå et trin skal alle 4 redskaber gennemføres.

Alle øvelser kan vendes (højre eller venstre benet) i deres helhed. Enkelte momenter må udføres med det modsatte ben. Disse momenter er markeret med en stjerne i bogen.

Det er tilladt både at bruge den gamle og nye musik som er udgivet af det amerikanske gymnastikforbund.

Teksten i bogen er gældende for øvelserne og ikke videoen.

### Specielt for Trin 1-3:

Disse Trin er designet til at forberede gymnasten til konkurrence i et miljø, der er resultatorienteret, men ikke direkte konkurrenceorienteret. Det består af basisøvelser, der kan bruges som introduktion til konkurrence.

TRIN	Minimum alder- Det år man fylder den pågældende alder.	Point forudsætning	Tidligere erfaring	Pointsum som skal opnås, for at konkurrere i næste trin
1-4	Trin 1&2 – 4 år. Trin 3 – 5 år. Trin 4 – 6 år.	Ingen	Ingen	30,00 p. AA i trin 4 (75%)
5	7 år.	75% i L. 1-4 på Hest, Barre, Bom, Gulv	Trin 5	31,00 p. AA i Trin 5 (78%)
6	7 år.	31,00 AA i L. 5	Trin 6	32,00 p. AA i Trin 6 (80%)
7	7 år.	32,00 p. AA i L. 6	Trin 7	33,00 p. AA i Trin 7 (83%) <b>Specialist: 8,8 per redskab</b>

8	8 år.	33,00 p. AA i L. 7	Trin 8	34,00 p. AA i Trin 8 (85%) <b>Specialist: 8,8 per redskab</b>
9	8 år.	34,00 p. AA i L. 8		34,00 AA i Trin 9 til COP (85%) <b>Specialist: 8,8 per redskab</b>

\*Hvis en gymnast har konkurreret i en trin konkurrence, kan hun ikke gå tilbage til en lavere trin i den samme konkurrencesæson.

1. En grund til at gå tilbage til et lavere trin, kan inkludere skader, sygdom eller andre omstændigheder, der gør at gymnasten ikke kan træne.
2. Gymnasten skal søge om tilladelse til at gå et trin tilbage i UIG.
3. Hvis der gives tilladelse til at gymnasten kan gå et trin tilbage, er det kun muligt at gå ET trin tilbage
4. At gå et trin tilbage omfatter kun trin 4 til 9. Trin 1-3 er trænerens skøn.

Det er tilladt at blive i et trin til de kommende konkurrencer, selvom gymnasten har bestået det pågældende trin. Dog må gymnasten max. være i det bestået trin resten af året.

Dommerkomiteen kan efter hver konkurrence vurdere om gymnasten befinder sig i det korrekte trin. Dommerkomiteen kan, hvis det vurderes, at gymnasten stiller op i et for svært trin, sætte gymnasten ned i et lavere trin til den efterfølgende konkurrence.

## Trin 1:

Der afholdes regionale konkurrencer

Spring over Hest: Der må kun udføres ét spring i spring over hest.

For at kunne bestå trin 1, skal gymnasten kunne udføre min. 75% af øvelseskravene. (9 ud af de 12 punkter i den grå boks efter hver øvelse. I spring over hest 3 ud af 4 punkter). Der findes fradragsliste (*tabel of penalties*) til alle øvelser.

## Trin 2:

Der afholdes regionale konkurrencer

Spring over Hest: Der må kun udføres ét spring i spring over hest.

For at kunne bestå trin 2, skal gymnasten kunne udføre min. 75% øvelseskravene. (9 ud af de 12 punkter i den grå boks efter hver øvelse. I spring over hest 3 ud af 4 punkter). Der findes fradragsliste (*tabel of penalties*) til alle øvelser.

### Trin 3:

Der afholdes regionale konkurrencer

Spring over Hest: Der må kun udføres ét spring i spring over hest.

For at kunne bestå trin 3, skal gymnasten kunne udføre min. 75% øvelseskravene. (9 ud af de 12 punkter i den grå boks efter hver øvelse. I spring over hest 3 ud af 4 punkter). Der findes fradragsliste (*tabel of penalties*) til alle øvelser.

### Trin 4:

Der afholdes regionale og nationale konkurrencer.

Udgang: 10,0 point på alle redskaber.

Spring over Hest: Der må kun udføres ét spring i spring over hest. **Hesten/måtten skal min. være 80 cm. Men den må sættes højere op hvis gymnasten er højere.**

**Barre: der må lægges en måtte under barren, hvis gymnasten er lille og derved ikke kan nå.**

Der ligger vægt på *evaluation point*, som er beskrevet efter hver øvelse. Derudover bedømmes øvelserne efter *tabel of penalties*. Det anbefales, at der trænes *supplementary skills* sideløbende i træningen for at forberede gymnasterne til næste trin.

For at kunne bestå trin 4, skal gymnasten kunne udføre min. 75% øvelseskravene. (9 ud af de 12 punkter i den grå boks efter hver øvelse.) Der findes fradragsliste (*tabel of penalties*) til alle øvelser.

For at bestå trin 4 og rykke op i trin 5 skal gymnasten opnå min. 30,0 point.

### Trin 5:

Der afholdes regionale og nationale konkurrencer.

Udgang: 10,0 p. på alle redskaber.

Hvis et moment mangler fratrækkes det dobbelte af momentets værdi. Derudover bedømmes øvelserne efter *tabel of penalties /fradragene, som er angivet i de grå bokse*. Det anbefales at man træner *supplementary skills* sideløbende i træningen for at forberede gymnasterne til næste trin.

Spring over Hest: Hestens højde må være mellem 110 cm og 125 cm.

Der er mulighed for at opnå bonus ved at udføre en yurchenko forøvelse op på 1m høj måtte/opbygning. Gymnasten skal lande på benene på måtten. Yurchenkoforøvelsen bedømmes ikke med en karakter, men dommerpanelet vurderer om springet godkendes eller ej. Formålet med yurchenkoforøvelsen er at forberede gymnasten på den obligatoriske yurchenko i trin 7. Yurchenkoforøvelsen erstatter ikke det obligatoriske spring, overslag, men skal udføres som gymnastens 2. spring.

Der skal være en sikkerhedsmatte foran springbrættet (som ikke må røre springbrættet) og en sikkerhedsklods rundt om springbrættet.

Yurchenko forøvelsen godkendes ikke, hvis:

- Hænderne rører springbrættet
- Hovedet rammer madrassen
- Skuldrene læner sig ud over hænderne, når hænderne rammer madrassen.
- Der ikke er en flyvefase i 2. fase af springet
- Der ikke er flow, rytme og dynamik i springet. (Der tages højde for skumklodsens højde samt gymnastens højde)
- Hænderne ikke rører madrassen.
- Gymnasten ikke lander med fødderne først
- Gymnasten falder i landingen

Ved godkendt spring tillægges en bonus på 0,5 point til den samlede konkurrencekarakter. De 0,5 point tæller kun med i den samlede score, for at opnå en højere samlet score, for at få en høj konkurrencekarakter. De 0,5 point tæller ikke med i den samlede score for at bestå trin 5.

Der må kun udføres ét spring (overslag) og én yurchenckoforøvelse som spring nr. 2.

**Gulv: gulvøvelsen skal starte i hjørne 6 hvis gymnasten er højrebenet og i hjørne 4 hvis hun er venstrebenet. Se også tegninger under trin 6.**

For at bestå trin 5 og rykke op i trin 6 skal gymnasten opnå min. 31,00 point.

## Trin 6:

Der afholdes regionale og nationale konkurrencer.

Udgang: 10,0 p. på alle redskaber.

Hvis et moment mangler fratrækkes det dobbelte af momentets værdi. Derudover bedømmes øvelser efter *tabel of penalti s /fradragene angivet i de grå bokse*. Det anbefales at man træner *supplementary skills* sideløbende i træningen for at forberede gymnasterne til næste trin.

Spring over Hest:

Hestens højde må være mellem 110 cm og 125 cm.

Der er mulighed for at opnå bonus ved at udføre en yurchenko forøvelse over 1m høj måtte/opbygning. Gymnasten skal lande på benene på måtten. Yurchenko forøvelsen bedømmes ikke med en karakter, men dommerpanelet vurderer om springet godkendes eller ej. Formålet med yurchenko forøvelsen er at forberede gymnasten på den obligatoriske yurchenko i trin 7. Yurchenko forøvelsen erstatter ikke det obligatoriske spring, overslag, men skal udføres som gymnastens 2. spring.

Der skal være en sikkerhedsmatte (som ikke må røre springbrættet) foran springbrættet og en sikkerhedsklods rundt om springbrættet.

Yurchenko forøvelsen godkendes ikke, hvis:

- Hænderne rører springbrættet
- Hovedet rammer madrassen
- Skuldrene læner sig ud over hænderne, når hænderne rammer madrassen.
- Der ikke er en flyvefase i 2. fase af springet
- Der ikke er flow, rytme og dynamik i springet. (Der tages højde for skumklodsens højde samt gymnastens højde)
- Hænderne ikke rører madrassen.
- Gymnasten ikke lander med fødderne først
- Gymnasten falder i landingen

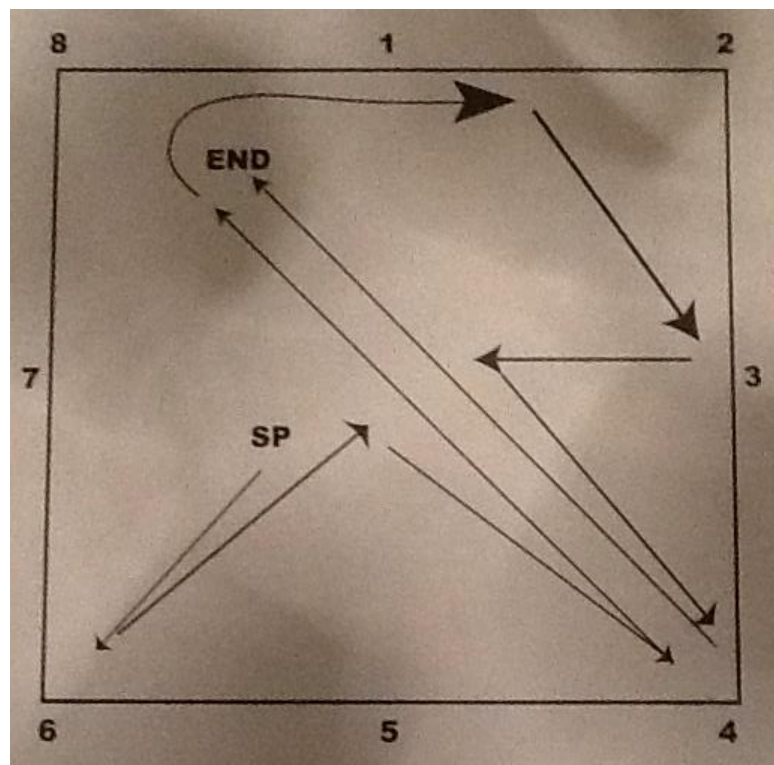
Ved godkendt spring tillægges en bonus på 0,5 point til den samlede konkurrencekarakter. De 0,5 point tæller kun med i den samlede score, for at opnå en højere samlet score, for at få en høj konkurrencekarakter. De 0,5 point tæller ikke med i den samlede score for at bestå trin 6.

Der må kun udføres ét spring (overslag) og én yurchenckoforøvelse som spring nr. 2.

**Gulv:** gulvøvelsen skal starte i hjørne 6 hvis gymnasten er højrebenet og i hjørne 4 hvis hun er venstrebenet. Se nedenfor.

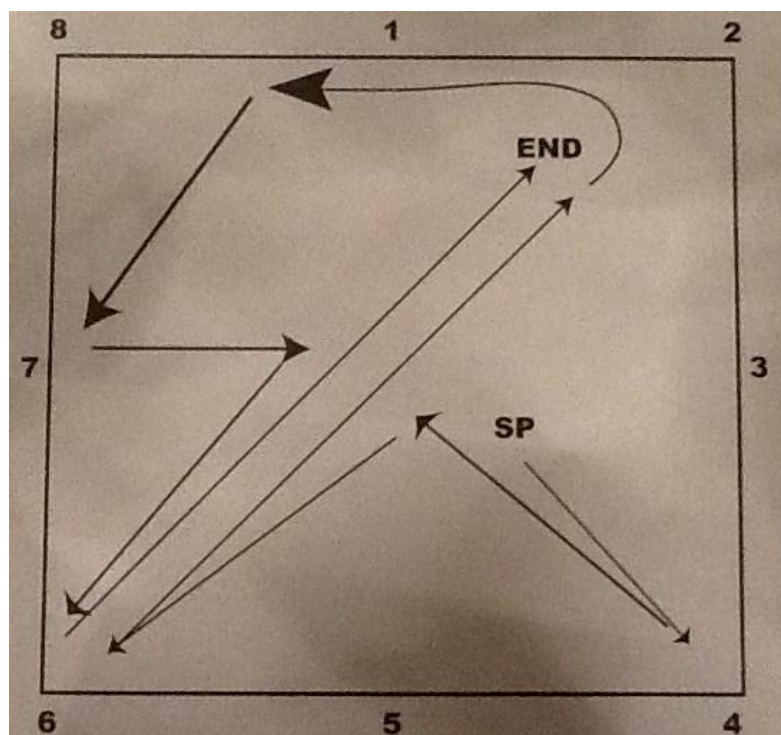
For at bestå trin 6 og rykke op i trin 7 skal gymnasten opnå min. 32,00 point.

Højrebenet, start gå mod hjørne 6



Dommerbord

Venstrebenet, start gå mod hjørne 4



Dommerbord