

Trin 7 - Revideret september 2017

Alle redskaber

Øvelsesbeskrivelse

1. Øvelsen skal indeholde 5 obligatoriske momenter og 3 selvvalgte momenter.
2. Rækkefølgen af momenterne i øvelsen er valgfri.
3. De 3 selvvalgte momenter må være en gentagelse, dog kun én gang af de 5 obligatoriske momenter eller fra CoP.
4. Et selvvalgt moment med en "stor fejl" bliver ikke godkendt.
5. Et obligatorisk moment med "stor fejl" bliver godkendt.
6. Der tages ikke hensyn til gruppe valg.

Værdi for selvvalgte momenter

Generelt				
Moment	A	B	C	D
Point	0,1	0,3	0,5	0,7

Afspring			
Moment	A	B	C
Point	0,2	0,5	1,0

Værdi for antal momenter

Antal momenter	7-8	6	5	4	1-3
Point	10	8	7	5	2

Bemærkning

Link

Trin 8 - Revideret september 2017

Alle redskaber

Øvelsesbeskrivelse

1. Øvelsen skal indeholde 4 obligatoriske momenter og 3 selvvalgte momenter.
2. Såfremt gymnasten laver mere end 3 selvvalgte momenter, er det kun de 3 bedste der tæller.
3. Rækkefølgen af momenterne i øvelsen er valgfri.
4. De 3 selvvalgte momenter må ikke være en gentagelse.
5. Et selvvalgt eller et obligatorisk moment med en "stor fejl" bliver ikke godkendt.
6. Såfremt øvelsen har et moment fra en CoP gruppe får gymnasten 0,5 point.

Værdi for selvvalgte momenter

Generelt				
Moment	A	B	C	D
Point	0,1	0,3	0,5	0,7

Afspring			
Moment	A	B	C
Point	0,2	0,5	1,0

Værdi for antal momenter

Antal momenter	7-8	6	5	4	1-3
Point	10	8	7	5	2

Bemærkning

Link