

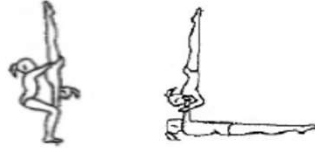
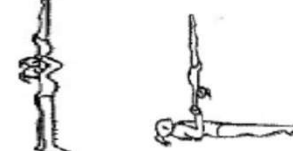



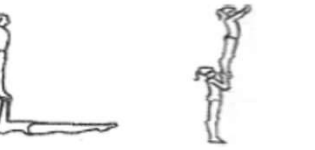







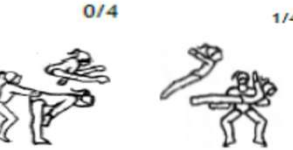
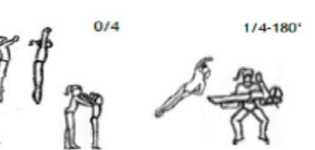

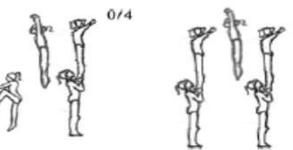
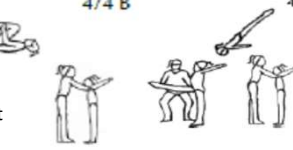

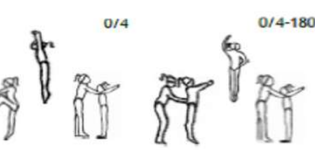
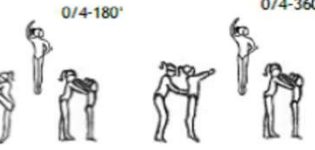
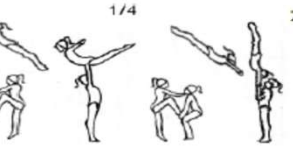

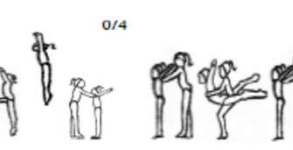

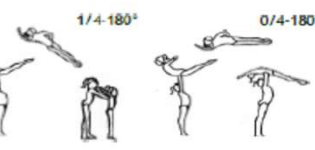
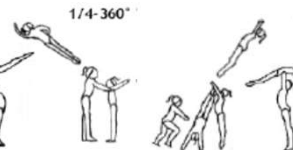
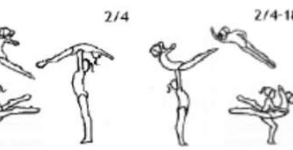


DANSK UDVIKLINGSPLAN

Regler for deltagelse gælder som ved det internationale reglement. Se Appendix 4.
Der gives ikke CJP fradrag ved for stor højdeforskel i denne udviklingsplan.

Par / Gruppe		Regler / Indhold i rutinen
INDHOLD - RESTRIKTIONER - OBLIGATORISK	DK 1 + DK 3	1 Hver gymnast må kun deltage i én disciplin og kategori.
		2 Der er ingen begrænsninger på alder. Dog skal man fylde 7 år i kalenderåret for at kunne deltage ved konkurrencer.
		3 Et par eller en gruppe, som har vundet 1. division en valgt kategori til DM, kan året efter ikke deltage i samme kategori.
		4 Rutinens længde må ikke overstige 2 min. Der er ikke noget minimumskrav.
		5 Der gives et CJP fradrag på 1.0 for hvert manglende acrobatisk- eller individuelle moment.
		6 Top må kun arbejde på hovedet af bund i mænds par.
	DK 1	1 Par og grupper skal præsentere en kombineret rutine og skal opfylde følgende krav: A) Rutinen skal bestå af 6 acrobatiske momenter, hvor der vælges maksimalt 1 moment fra hver af rækkerne A-B-C-D-E-F. B) Rutinen skal desuden indeholde 3 individuelle momenter pr. gymnast, hvor der minimum skal vælges 1 moment fra række H (Spring), og 1 moment fra række G (Statisk / Flexibilitet / Agility). Det 3. moment er valgfrit fra række G eller H, dog er det ikke tilladt at benytte samme reference som de 2 første momenter.
	DK 3	1 Par og grupper skal præsentere en kombineret rutine og skal opfylde følgende krav: For PAR skal rutinen indeholde: *2 Balance momenter (maksimalt 1 moment fra to af rækkerne I - II - III - IV) fra tabellen med obligatoriske momenter "FIG World Age Group Competition 11 to 16 years (Se bilag 1). *1 Balance moment fra "FIG Tables of Difficulty 2017-2020". (Dette moment må ikke være illustreret fra tabellen med obligatoriske momenter "FIG World Age Group Competition 11 to 16 years", og skal minimum have værdien 1 og maksimum 9). For GRUPPER skal rutinen indeholde: *1 Balance moment (maksimalt 1 moment fra en af rækkerne I - II - III - IV) fra tabellen med obligatoriske momenter "FIG World Age Group Competition 11 to 16 years (Se bilag 1). *1 Balance moment fra "FIG Tables of Difficulty 2017-2020". (Dette moment må ikke være illustreret fra tabellen med obligatoriske momenter "FIG World Age Group Competition 11 to 16 years", og skal minimum have værdien 4 og maksimum 16).
		2 Både par og grupper skal opfylde følgende krav i rutinen: *2 Tempo momenter (maksimalt 1 moment fra to af rækkerne I - II - III - IV) fra tabellen med obligatoriske momenter "FIG World Age Group Competition 11 to 16 years (Se bilag 1). *1 Tempo moment fra "FIG Tables of Difficulty 2017-2020". (Dette moment må ikke være illustreret fra tabellen med obligatoriske momenter "FIG World Age Group Competition 11 to 16 years", og skal minimum have værdien 1 og maksimalt 14).
		3 *3 Individuelle momenter fra "FIG Tables of Difficulty 2017-2020" side 135-142. (Alle gymnaster vælger 3 individuelle momenter fra "FIG tables of Difficulty 2017-2020" fra side 135 til side 142, herunder skal alle minimum vælge 1 moment fra side 142 (Tumbling).)
VARIATIONER	1 Fra vugge er der fri start position (Mave/ryg).	
	2 Der er fri top-position i bird/backbird.	
	3 <u>Ved håndstand</u> : Fri retning - ansigt mod eller væk fra partner - og fri benposition.	
	4 <u>Katete</u> : Det er IKKE tilladt at have bøjede ben - ellers frit om ben skal være samlede mellem armene eller spredte uden om armene.	
	5 Det er den først kvarte rotation i saltorotationer i tempo momenter, der er afgørende for om den er lukket, hoftebøjet eller strakt. Retning af rotation - forlæns (F), baglæns (B) er fri hvis det ikke er markeret i illustrationen.	
	6 Alle top-positioner i DK1 GRUPPE er fri, hvor der er en markering med 2 pile i illustrationen.	
	7 Sammenhængende spring må kun udføres med cha che, hvis det er illustreret.	
Rutineskema	DK 1 + DK 3	1 Illustrationerne kopieres ind i FIG Tariff Sheet i den rækkefølge momenterne udføres i rutinen. Der angives momentets nummer i box 2 og værdien for momentet noteres i box B. I alt 9 momenter. (Se bilag 2 for eksempel)
		2 Sværhedsgraden udregnes ved sammentælling af værdien af balance momenter + værdien af tempo momenter + værdien af gennemsnittet af de individuelle momenter. Denne sum deles herefter med <u>10</u> , hvilket giver rutinens D-Score.
		3 Final Score gives således: E-Score + A-Score + D-Score = Total Score - CJP fradrag = Final Score.
	DK 3	1 Der gives værdi til alle valgte momenter i DK3, hvilket skal noteres i Tariff Sheet.

PAR	1	3	5	7	9
Balancemomenter	 <p>A1 A2</p>	 <p>A3 A4</p>	 <p>A5 A6</p>	 <p>A7 A8</p>	 <p>A9 A10</p>
	 <p>B1 B2</p>	 <p>B3 B4</p>	 <p>B5 B6</p>	 <p>B7 B8</p>	 <p>B9 B10</p>
	 <p>C1 C2</p>	 <p>C3 C4</p>	 <p>C5 C6</p>	 <p>C7 C8</p>	 <p>C9 C10</p>
Tempomomenter	 <p>D1 D2</p>	 <p>D3 D4</p>	 <p>D5 D6</p>	 <p>D7 D8</p>	 <p>D9 D10</p>
	 <p>E1 E2</p>	 <p>E3 E4</p>	 <p>E5 E6</p>	 <p>E7 E8</p>	 <p>E9 E10</p>
	 <p>F1 F2</p>	 <p>F3 F4</p>	 <p>F5 F6</p>	 <p>F7 F8</p>	 <p>F9 F10</p>

PAR

1

3

5

7

9

Balancemomenter

Tempomomenter

Eller

Eller

0/4

1/4

0/4

1/4-180°

0/4-180°

180°

0/4

4/4 B

4/4

Fri Start

0/4

0/4

0/4

0/4-180°

0/4-180°

0/4-360°

1/4

2/4

4/4 F

3/4 F

Fri Start

0/4

1/4

0/4

1/4-180°

0/4-180°

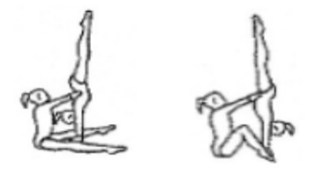

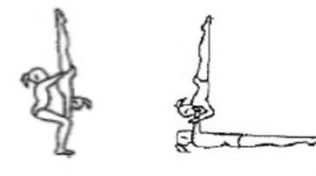
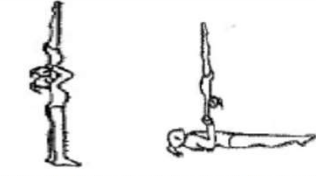
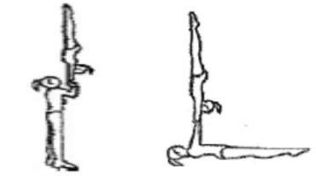
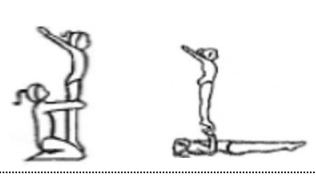
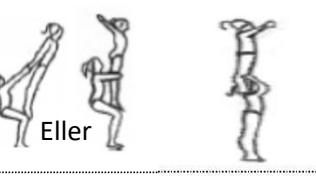
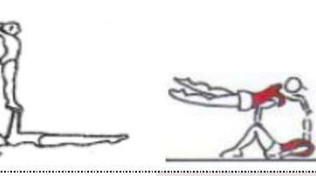
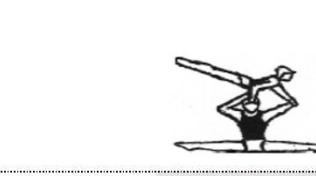
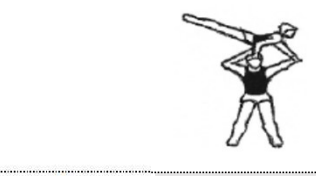
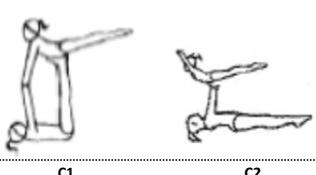
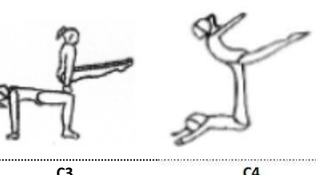
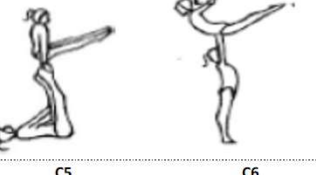
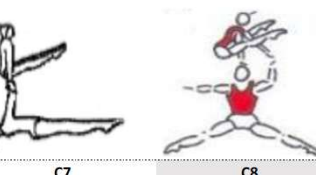

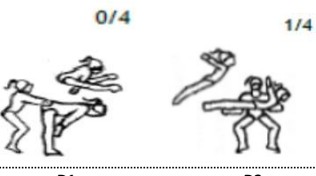
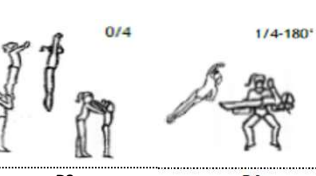
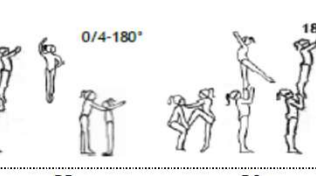
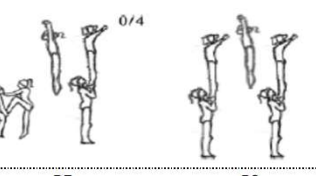
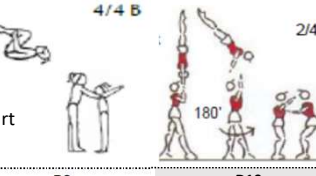
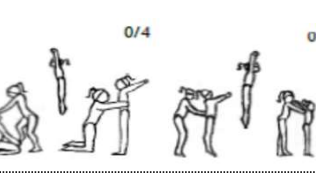
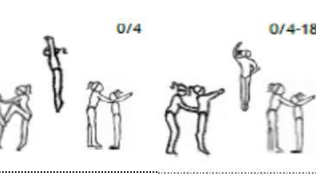
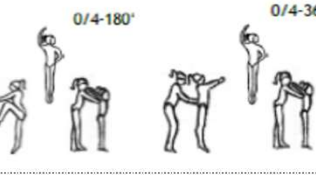
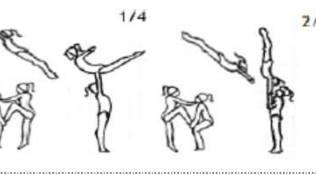
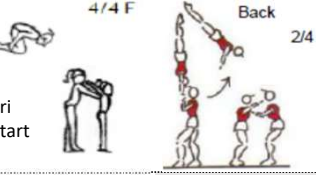
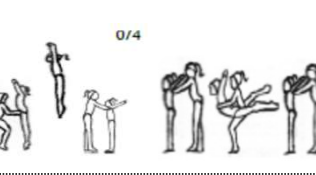
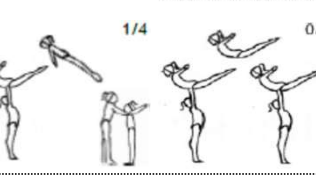
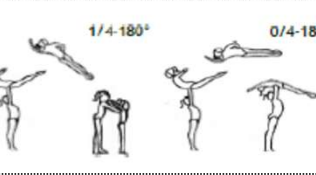
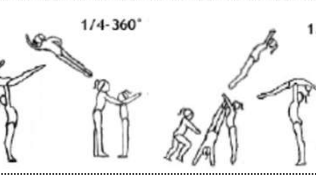
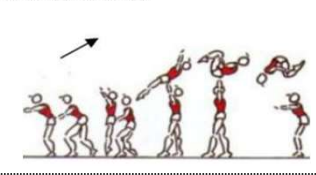
1/4-360°

1/4

2/4

2/4-180°

Fri Start

PAR	1	3	5	7	9
Balancemöter	 <p>A1 A2</p>	 <p>A3 A4</p>	 <p>A5 A6</p>	 <p>A7 A8</p>	 <p>A9 A10</p>
	 <p>B1 B2</p>	 <p>B3 B4</p>	 <p>B5 B6</p>	 <p>B7 B8</p>	 <p>B9 B10</p>
	 <p>C1 C2</p>	 <p>C3 C4</p>	 <p>C5 C6</p>	 <p>C7 C8</p>	 <p>C9 C10</p>
Tempomöter	 <p>D1 D2</p>	 <p>D3 D4</p>	 <p>D5 D6</p>	 <p>D7 D8</p>	 <p>D9 D10</p>
	 <p>E1 E2</p>	 <p>E3 E4</p>	 <p>E5 E6</p>	 <p>E7 E8</p>	 <p>E9 E10</p>
	 <p>F1 F2</p>	 <p>F3 F4</p>	 <p>F5 F6</p>	 <p>F7 F8</p>	 <p>F9</p>

GRUPPE

1

3

5

7

9

Balancemöter



A1



A2



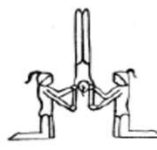
A3



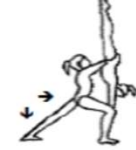
A4



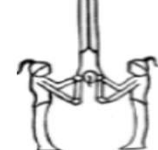
A5



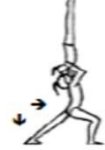
A6



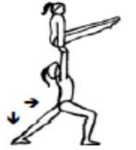
A7



A8



A9



A10



B1



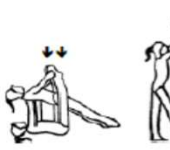
B2



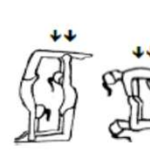
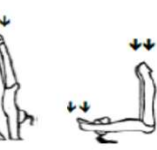
B3



B4



B5



B6



B7



C1



C2



C3



C4



C5



C6



C7



C8



C9



C10

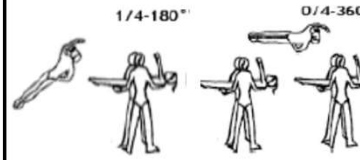
Tempomöter



D1



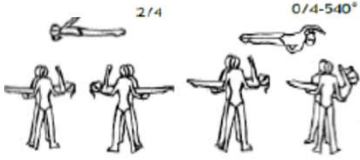
D2



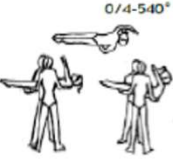
D3



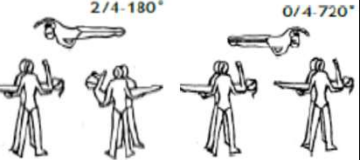
D4



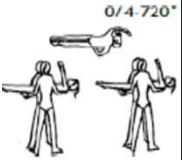
D5



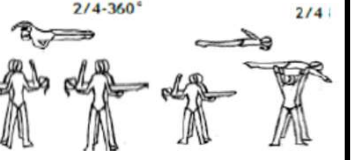
D6



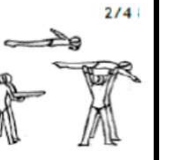
D7



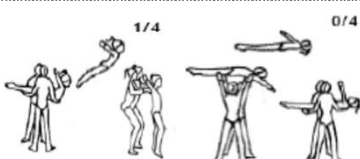
D8



D9



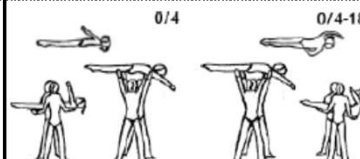
D10



E1



E2



E3



E4



E5



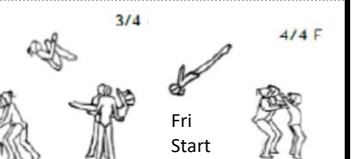
E6



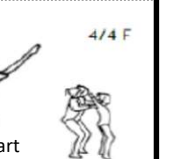
E7



E8



E9



E10



F1



F2



F3



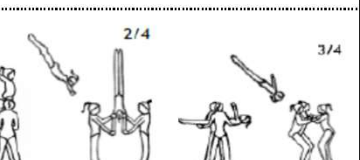
F4



F5



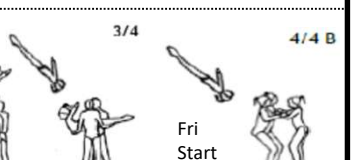
F6



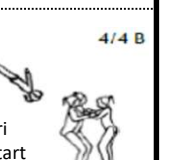
F7



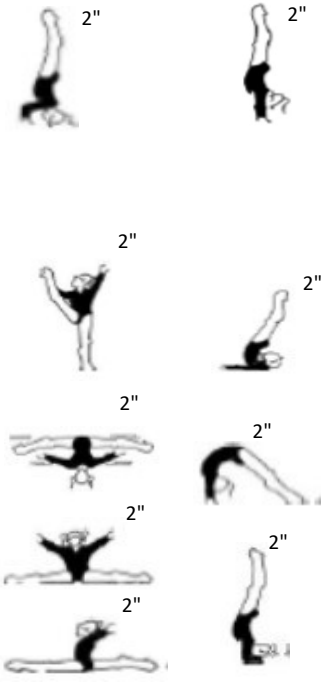
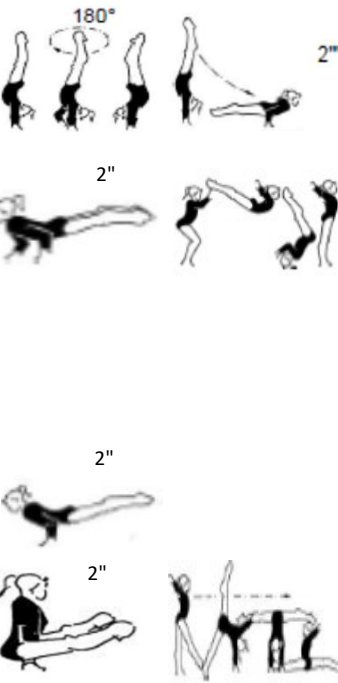

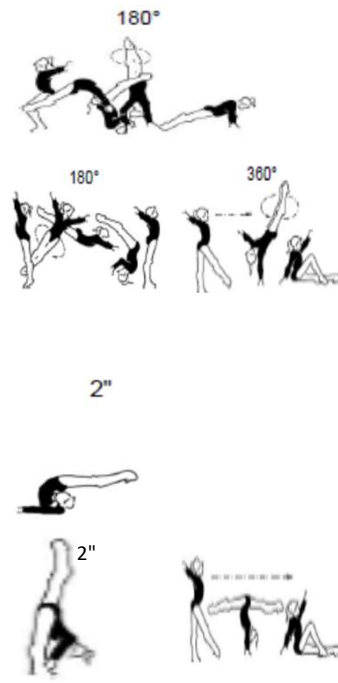






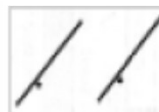




F8



F9



F10

INDIVIDUELLE	1	3	5	7	9
Statisk 2" / Flexibilitet / Agility	 <p>G1 G2</p>	 <p>G3 G4</p>	 <p>G5 G6 Stem fra gulv</p>	 <p>G7 G8</p>	 <p>G9 G10</p>
Spring	 <p>Mølle cha-che Mølle</p>  <p>Mølle cha-che Rondat</p> <p>H1</p>	 <p>Kraftspring til landing på 2 ben</p>  <p>Kraftspring til landing på 1 ben + Rondat</p> <p>H2 H3</p>	 <p>Rondat + Flik Flak</p>  <p>Kraftspring til landing på 1 ben + Kraftspring til landing på 2 ben</p> <p>H4 H5</p>	 <p>Kraftspring til landing på 1 ben + Rondat + Flik Flak</p>  <p>Rondat + Flik Flak</p> <p>H6 H7</p>	 <p>Rondat + Salto + Sidelæns Salto</p>  <p>Rondat + Flik Flak + Salto</p> <p>H8 H9</p>

DK 3		PAR
BALANCEMOMENTER 3"	A	<p>Der skal vælges i alt 2 obligatoriske momenter.</p> <p>Der vælges maksimalt 1 moment fra en af rækkerne I - II - III - IV fra tabellen med obligatoriske momenter "FIG World Age Group Competition 11 to 16 years (Se bilag 1).</p>
	B	<p>Der skal vælges 1 obligatorisk moment fra "FIG Tables of Difficulty 2017-2020".</p> <p>Minimum værdi 1 og maksimum værdi 9</p> <p>Dette moment må ikke være illustreret fra tabellen med obligatoriske momenter "FIG World Age Group Competition 11 to 16 years.</p>
TEMPOMOMENTER	C	<p>Der skal vælges i alt 2 obligatoriske momenter.</p> <p>Der vælges maksimalt 1 moment fra en af rækkerne I - II - III - IV fra tabellen med obligatoriske momenter "FIG World Age Group Competition 11 to 16 years (Se bilag 1).</p>
	D	<p>Der skal vælges 1 obligatorisk moment fra "FIG Tables of Difficulty 2017-2020".</p> <p>Minimum værdi 1 og maksimum værdi 14</p> <p>Dette moment må ikke være illustreret fra tabellen med obligatoriske momenter "FIG World Age Group Competition 11 to 16 years.</p>
INDIVIDUELLE MOMENTER	E	<p>Der skal vælges 3 obligatoriske individuelle momenter fra "FIG Tables of Difficulty 2017-2020".</p> <p>Alle gymnaster vælger 3 individuelle momenter fra "FIG tables of Difficulty 2017-2020" fra side 135 til side 142.</p> <p><u>Alle skal minimum vælge 1 moment fra side 142 (Tumbling).</u></p>

DK 3		GRUPPE
BALANCEMOMENTER 3"	A	<p>Der skal vælges i alt 1 obligatorisk moment.</p> <p>Der vælges maksimalt 1 moment fra en af rækkerne I - II - III - IV fra tabellen med obligatoriske momenter "FIG World Age Group Competition 11 to 16 years (Se bilag 1).</p>
	B	<p>Der skal vælges 1 obligatorisk moment fra "FIG Tables of Difficulty 2017-2020".</p> <p>Minimum værdi 4 og maksimum værdi 16</p> <p>Dette moment må ikke være illustreret fra tabellen med obligatoriske momenter "FIG World Age Group Competition 11 to 16 years.</p>
TEMPOMOMENTER	C	<p>Der skal vælges i alt 2 obligatoriske momenter.</p> <p>Der vælges maksimalt 1 moment fra en af rækkerne I - II - III - IV fra tabellen med obligatoriske momenter "FIG World Age Group Competition 11 to 16 years (Se bilag 1).</p>
	D	<p>Der skal vælges 1 obligatorisk moment fra "FIG Tables of Difficulty 2017-2020".</p> <p>Minimum værdi 1 og maksimum værdi 14</p> <p>Dette moment må ikke være illustreret fra tabellen med obligatoriske momenter "FIG World Age Group Competition 11 to 16 years.</p>
INDIVIDUELLE MOMENTER	E	<p>Der skal vælges 3 obligatoriske individuelle momenter fra "FIG Tables of Difficulty 2017-2020".</p> <p>Alle gymnaster vælger 3 individuelle momenter fra "FIG tables of Difficulty 2017-2020" fra side 135 til side 142.</p> <p>Alle skal minimum vælge 1 moment fra side 142 (Tumbling).</p>