

# OVERBLIKSTABEL BALANCE INTERNATIONAL 2017-2020

Denne overblikstabel er blot vejledende, og indeholder minimumskrav og nogle af vigtige restriktioner for internationale balancerutiner. Skulle der være fejl i tabellen, er det reglementet (COP) som er gældende! – Det er derfor vigtigt at i selv at læser reglementet, og sætter jer ind idet. For hurtigt overblik over minimumskrav kan denne guide bruges.

	<b>Grupper og par: (Gælder for ALLE i balancerutiner)</b>	<b>Par: (Gælder KUN for par i balancerutiner rutiner)</b>	<b>Grupper: (Gælder KUN for grupper i balancerutiner)</b>
<b>Special requirements balancerutine:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rutinelængde = 2.30 min.</li> <li>Der kan maksimalt gives værdi for i alt 8 momenter i hver rutine.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Min. 5 balancemomenter. Hvert moment skal min. have en værdi på 1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Min. 2 separate pyramider, som hver skal være udvalgt fra forskellige kategorier fra momenttabellen.</li> <li>Min. 3 statiske positioner der holdes i 3 sekunder</li> </ul>
<b>Restriktioner for balancerutiner:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toppen må kun udføre samme position sammenlagt 4 gange ( 2 gange i statisk og 2 gange i overgange)</li> <li>Min 1 fri håndstand, udført af toppen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Max 4 balance momenter udført efter hinanden i en serie</li> <li>Bunden på ikke gentage identiske overgange i en rutine uanset toppens position</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Max. 4 separate pyramider</li> </ul>
<b>Individuelle:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Max 3 individuelle momenter pr. gymnast</li> <li>Individuelle momenter kan udføres for at øge sværhedsgraden af en rutine, men dette er ikke et krav.</li> </ul>		