

Det Danske Trinsystem for Kvindelig Idrætsgymnastik

Januar 2018

Trin 7-9

Fra 1/1 2018 vil der blive foretaget ændringer i trin 7-9-reglementet, således det bliver opdateret i forhold til Code Of Points-reglementet.

Kravene på de forskellige redskaber vil blive ændret (se nedenstående).

Derudover bliver tabellen over alle momenterne fra Junior Olympic Code Of Points, udskiftet med tabellen over momenter i COP (Table of Elements).

Det er altså ikke længere momenterne fra Junior Olympic Code Of Points, der gælder i trin 7-9.

Ligeledes vil tabellen over hest-spring blive ændret til at følge springene i COP. Der vil komme en ny tabel over D-karakterer på hest.

Fradragene forbliver de samme som hidtil.

Der vil blive lavet et samlet materiale for trin 7-9 på dansk, som ligger klar den 10/1 2018.

Nye krav i trin 7-9

Trin 7

Hest

1. spring: Yurchenko-forøvelse på hest på 110 cm til måtte i samme højde som hesten.
2. spring: Valgfri fra COP-tabellen på 125 cm Pegasus

Der er på hest bonus på 0,3 for at lave et yurchenkospring med salto

Barre:

5 A, 2B fra COP

Krav:

- Vip til 45 grader
- Kæmpesving fra gr. 3
- Ét cirkelmoment 360 grader fra gruppe 2,4 eller 5
- Saltoafspring minimum A

Bom:

5A, 2B fra COP

Krav:

- Akroserie; To akromomenter, hvoraf det ene skal være flyv

Eks: Baglæns bro + flik

- Gymnastisk hop/spring i 180 grader og 1/1 pirouette
- Forlæns/sidelæns og baglæns moment.

Eks: Forlæns bro og baglæns bro eller sidelæns salto og flik flak.

- Saltoafspring minimum A

Gulv:

5A, 2B fra COP:

Krav:

- En strakt salto (forlæns eller baglæns)
- Både forlæns og baglæns spring, hvor begge spring skal være minimum to momenter (fx araber + salto og kraftspring + salto)
- En gymnastisk serie med to forskellige momenter fra gruppe 1, hvoraf det ene er i 180 grader og/eller et moment med afsæt fra 1 ben og landing på 1 ben

- Minimum 1/1 Pirouette

I trin 7 er der bonus på 0,3 for at lave et afspring af højere værdi end A i barre, bom og på gulv.

På gulv er det den afsluttende springserie, der tæller som afspring.

Trin 8

Hest

På hest skal der udføres to spring fra COP springtabellen.
Gennemsnittet af de to spring tæller.

Der er på hest bonus på 0,3 for at lave et yurchenkospring med salto

Barre

4 A, 4 B fra COP

- Vip til håndstand (Godkendes inden for 20 grader)
- 180 grader vending (ikke afspring) eller stangskift fra lav stang til høj stang eller høj stang til lav stang (skal udføres med moment mellem stængerne - altså tæller squat on og hop til høj altså ikke)
- 1 cirkelmoment (360 grader), minimum B fra gruppe 2,4 eller 5 og et kæmpesving fra gruppe 3
- Saltoafspring minimum A

Bom

4 A, 4 B fra COP

- Akroserie; To akromomenter, hvor begge momenter skal være med flyv
Eks: 1-bens flik + 1-bens flik
- Gymnastisk serie hvoraf det ene hop/spring skal være i 180 grader. Minimum 1/1 pirouette
- Forlæns/sidelæns og baglæns moment.
Eks: Forlæns bro og baglæns bro eller sidelæns salto og flik flak.
- Saltoafspring minimum A

Gulv

4A, 4B fra COP:

Krav:

- 360 grader skrue
- Både forlæns og baglæns spring, hvor begge spring skal være minimum to momenter
- En gymnastisk serie med to forskellige momenter fra gruppe 1, hvoraf det ene er i 180 grader og/eller et moment med afsæt fra 1 ben og landing på 1 ben
- Minimum 1/1 Pirouette

I trin 8 er der bonus på 0,3 for at lave et afspring af højere værdi end A i barre, bom og på gulv.

På gulv er det den afsluttende springserie, der tæller som afspring.

Trin 9

Hest

På hest skal der udføres to spring fra COP springtabellen.
Gennemsnittet af de to spring tæller.

Der er på hest bonus på 0,3 for at lave et yurchenkospring med salto

Barre

3 A, 4 B, 1 C fra COP

- Vip til håndstand (Godkendes inden for 20 grader)
- Stangskift fra lav stang til høj stand (med moment) og minimum 180 graders vending (ikke afspring)
- Stangskift fra høj stang til lav stang
- Saltoafspring minimum A

Bom

3 A, 4 B, 1 C fra COP

- Akroserie; To akromomenter, hvoraf det ene skal være et saltomoment
 - Gymnastisk serie hvoraf det ene hop/spring skal være i 180 grader og minimum 1/1 pirouette
 - Forlæns/sidelæns og baglæns moment.
- Eks: Forlæns bro og baglæns bro eller sidelæns salto og flik flak.
- Saltoafspring minimum A

Gulv

3 A, 4 B, 1 C fra COP

Krav:

- Dobbelt salto
- 360 grader skrue
- Både forlæns og baglæns spring, hvor begge spring skal være minimum to momenter
- En gymnastisk serie med to forskellige momenter fra gruppe 1, hvoraf det ene er i 180 grader og/eller et moment med afsæt fra 1 ben og landing på 1 ben

I trin 9 er der bonus på 0,3 for at lave et afspring af højere værdi end A i barre, bom og på gulv.

På gulv er det den afsluttende springserie, der tæller som afspring.