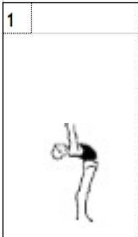


Arbejdsgang for at finde momenter – par balance:

Åbn filen '3.1 Pairs static and motions'

Find bundpositionen:

1. Alle bundpositioner findes i de gule bokse på s. 18-25
2. Den valgte bundposition skrives i boks 3 (Base)
3. Man skriver side , nummer (tal).
 - a. Eksemplet til højre ville hedde: P19, 11.
4. Værdien for bundpositionen skrives i boks C
 - a. Eksemplet til højre giver værdi 3



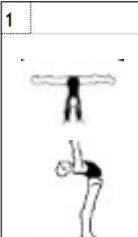
1				
Value	A	B	C	D
SH			1	
Top			2	
Base			3	

Find toppositionen:

1. Toppens position findes i de hjul der findes på samme side som man fandt bundens position (KUN de hjul hvor værdi-tallene er blå)
2. Hvis vi fortsætter på eksemplet ovenfor skal vi altså blive på side 19 og vælge en af de blå toppositioner i det hjul der hedder tabel 4.
3. Referencen til den valgte topposition skrives i boks 1 (SH).
 - a. Man skriver side, tabel og bogstav.
 - b. Eksemplet til højre vil hedde: P19, Tab. 4, D
4. Værdien for toppen skrives i boks A.
 - a. Eksemplet til højre giver værdi 4 for toppositionen.

5. HUSK:

- a. Når du har fundet værdi for din bundposition og topposition skal du tjekke i filen '2 – general rules' for at se om der er nogle ekstra point i det moment i laver (eks. Man får +1 for at lave lav håndhånd og +3 for at lave høj håndhånd, men der er MANGE flere der giver ekstra).
- b. Skriv "3 i feltet ovenover momentet hvis det er et statisk hold (et moment der holdes 3 sekunder).



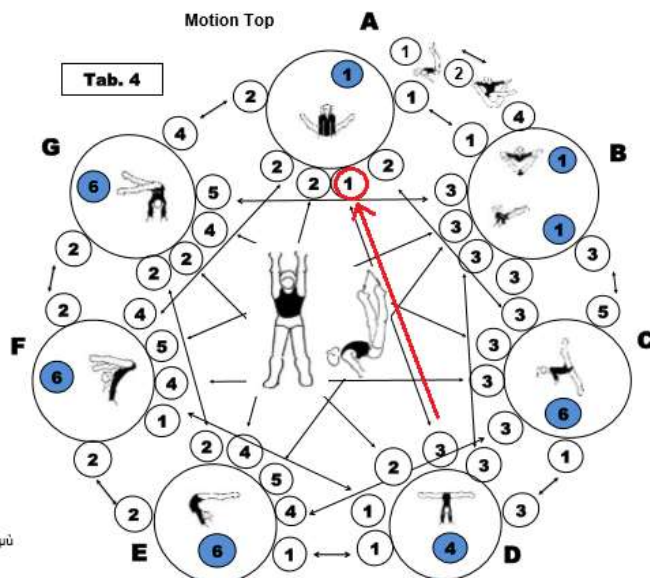
1				
Value	A	B	C	D
SH			1	
Top			2	
Base			3	

Overgange for toppen:

1. Hvis din top laver en overgang skal hun have værdi for det.
2. Find det hjul hvor du fandt toppens position og værdi.
3. Til overgange bruges de hvide bobler.

4. Der går en masse pile gennem hjulet imellem de forskellige positioner. Find den pil der fører fra din tops første position til hendes/hans anden position og følg den. Værdien for overgangen findes i den hvide boble som pilen fører til.

a. Skal man eks lave en overgang fra håndstand til katete i hjulet kaldet T4 (som vi arbejdede med før) får toppen værdi 1 for sin overgang (se figur).



5. Toppens overgang skrives i boks 2 (top) og værdien i boks b.

a. Overgangen skrives som:
 i. Side, tabel (hjul), position 1 – position 2.
 ii. Eks: P19, tab. 4, D-A

	1	
Value	A	(B)
SH		1
Top		2
Base		3

6. Eksempel på tops overgang i et rutineskema:

Tariff Sheet 2017 -2020			
Names gymnasts + contactperson (Cellphone-nr)			
1	2	3	4
Value	4	3	1
SH	P19, T4, D		P19, T4, A
Top		P19, T4, D-A	
Base	P19, 11		P19, 11

Overgange for bunden:

1. **Lav en boks** med den første bundposition og den top de har på (følg vejledningen i punktet 'find bundpositionen').
2. **Lav en ny boks** med en pil for at indikere at bunden laver en overgang (hvis toppen holder samme position tegnes denne ind i boksen med samme position).
 - a. I denne boks skrives referencen for bundens overgang i boks 3 (base) og værdien for overgangen i boks C.
 - b. Toppens reference skrives i boks 1 (SH) og værdien skrives i boks A. **HUSK** toppen får værdi for sin statiske position når bunden laver overgang.
3. På samme side som du fandt bundpositionen finder du det hjul (med grå og hvide bobler) der minder mest om din bundposition.
 - a. Referencen for overgangen skrives som: Side, tabel, startposition – slutposition.
 - i. Eks: P19, T6, N-J
4. Værdien findes i de grå og hvide bobler. Om man skal bruge de hvide eller de grå afhænger af toppens position.
 - a. Hvis toppen laver en håndstand eller en position der giver 6 eller mere skal man bruge de grå bobler til at finde bundens værdi. Ellers skal man bruge de hvide bobler til at finde bundens værdi.
 - b. Værdien findes ved at følge pilen der går fra bundens startposition til bundens slutposition og se hvad der står i den bobel.
5. **Lav en sidste boks** med nummer 2 bundsposition og den top-position der er på (følg vejledningen i punktet 'find bundpositionen').
6. Se fuldt eksempel på bunds overgang nedenfor.

	1	"3	2	Motion base	3	"3
Value	4	3	4	6	4	3
SH	P19, T4, D		P19, T4, D		P19, T4, D	
Top						
Base	P19, 11		P19, T6, N-J		P19, 15	