

# Aspirant Bedømmelsesreglement for



*Vedtaget og udgivet august 2014, mindre korrektur januar 2015 og 2016  
Samt mindre rettelser september 2018*

*Af Udvalget for TeamGym*

*Alle dele af reglementet kan findes på GymDanmark's hjemmeside*

*© Copyright GymDanmark, Danmarks Gymnastik Forbund*

## Indholdsfortegnelse

<b>1.0</b>	<b>Konkurrencebestemmelser</b>	<b>3</b>
1.1	<i>Hvad er en Aspirant-konkurrence</i>	3
1.2	<i>Rækker og aldersbestemmelser</i>	3
1.3	<i>Deltagerantal</i>	3
1.4	<i>Påklædning og musik</i>	4
1.5	<i>Redskaber</i>	4
1.6	<i>Tilmelding og deltagerliste</i>	4
1.7	<i>Discipliner og bedømmelse</i>	4
<b>2.0</b>	<b>Rytmask serie</b>	<b>5</b>
2.1	<i>Udførselskarakter</i>	5
2.2	<i>Sværhed og komposition</i>	6
2.3	<i>Vejledning til rytme</i>	6
<b>3.0</b>	<b>Spring på springbane</b>	<b>7</b>
3.1	<i>Udførselskarakter</i>	7
3.2	<i>Sværhed og komposition</i>	7
3.3	<i>Vejledning til spring på bane</i>	8
<b>4.0</b>	<b>Spring på trampet</b>	<b>8</b>
4.1	<i>Bedømmelse</i>	8
4.2	<i>Sværhed og komposition</i>	9
4.3	<i>Vejledning til spring på trampet</i>	9

## **1.0 Konkurrencebestemmelser**

### **1.1 Hvad er en aspirant-konkurrence**

En aspirantkonkurrence er en tilrettet TeamGym konkurrence for de hold, der ønsker en anderledes udfordring end en opvisning.

Grænsen mellem et aspiranthold og hold der deltager i almindelige konkurrencer er svær at sige præcis.

Som enkelt gymnast, der deltager i en Aspirantkonkurrence kan man godt senere i en sæson deltage i en ikke-Aspirant TeamGym konkurrence, men man kan ikke gå den anden vej.

Hvis et helt hold (overvægten af gymnaster på holdet) er tilmeldt en ikke-Aspirant TeamGym konkurrence, kan holdet ikke deltage i en Aspirantkonkurrence

Ved usportslig optræden vil TeamGyms tekniske reglement stk. 3 træde i kraft.

### **1.2 Rækker og aldersbestemmelser**

Der kan tilmeldes hold i følgende rækker:

- Nano
- Micro
- Mini

Køns-blandede hold er mulige. Blandede hold placeres i den række, der repræsenteres af et flertal deltagere inden for samme køn. Den enkelte gymnast kan ikke deltage på et rent hold (ex. et drenge- eller pigehold ) og i samme konkurrence deltage på et Køns-blandet hold.

- Nano må maksimalt være 8 år i kalenderåret for konkurrencen. 3 gymnaster tillades at være op til 2 år ældre, forudsat at aldersgennemsnittet på holdet ikke overstiger de 8 år.
- Micro må maksimalt være 10 år i kalenderåret for konkurrencen. 3 gymnaster tillades at være op til 2 år ældre, forudsat at aldersgennemsnittet på holdet ikke overstiger de 10 år.
- Mini må maksimalt være 13 år i kalenderåret for konkurrencen. 3 gymnaster tillades at være op til 2 år ældre, forudsat at aldersgennemsnittet på holdet ikke overstiger de 13 år.
- Selvom en gymnast først fylder f.eks. 11 år 31. december *efter* at konkurrencen er afholdt, så anses gymnasten for at være 11 år.

### **1.3 Deltagerantal**

Et hold består af min. 6 og max. 12 gymnaster.

## 1.4 Påklædning og musik

Et anstændig gymnastisk udseende skal være det overordnede indtryk, både for instruktører og gymnaster. I stående stilling må der ikke vises bar mave.

Løse genstande som smykker, bælt, seler og snører er ikke tilladt.

Der er ingen krav om at man skal have ens tøj på, selvom det naturligvis ser pænere ud.

Forhold omkring musik gælder i følge TG redskabsregulativ.

## 1.5 Redskaber

TeamGym Aspirant konkurrencer følger TeamGyms redskabsreglement

## 1.6 Tilmelding og deltagerliste

Tilmelding foregår jævnfør TeamGyms tekniske reglement.

Konkurrencedeltager og musik skal meldes ind i anmeld spring programmet senest kl. 18.00 dagen før konkurrencen

## 1.7 Discipliner og bedømmelse

Der konkurreres i 3 discipliner:

- Rytmisk serie
- Spring på springbane
- Spring på trampet

For hver disciplin gives to karakterer. En for sværhed/komposition og for udførelse.

Sværhed og komposition kan maksimalt give 4,0 i den rytmiske serie, men der er ikke loft på karakteren i de to springdiscipliner.

Udførelse kan maksimalt give 10,0

Hver disciplin bedømmes af minimum 2 dommere.

Fradrag såfremt man ikke laver den obligatoriske holdomgang i springdisciplinerne på 1,0. Dette fratrækkes den samlede karakter 1 gang pr. hold

Ved gennemløb i springdisciplinerne (ikke gennemført spring) gives et fradrag på 1.0, dette fratrækkes i den aktuelle omgang.

Overdommeren kan benytte sig af Overdommerfradrag jf nedenstående skema

Overdommer fradrag	
Træner giver verbale eller visuelle instrukser i Rytmeserien	0,5
Ukorrekt påklædning, smykker osv. – jvf. Pkt. 1,4	0,3

Manglende modtagning	1,5
Usikkert fastgjort eller forstyrrende bandager	0,3
Ikke respekterer de konkurrencemæssige krav (per defineret enhed)	0,3
Manglende holdspring ( obligatorisk omgang) ex. der springes andet end det obligatoriske spring	1,0

Som man kan se, vil vi hellere se en modtagning, frem for at man lader gymnasterne springe spring der ligger lige på kant af gymnasternes formående.

Alle gymnaster skal deltage i den rytmiske serie, samt alle springomgange.

Dommerne benytter en særlig tabel der sikrer at to hold med forskelligt antal gymnaster ikke bedømmes unfair. Denne tabel benyttes både for udførsel og sværhedskarakter

Karaktererne kan **ikke** sammenlignes med karakterer i ikke-Aspirant konkurrencer.

## 2.0 Rytmisk serie

Serien skal vare 1-1½ minut til valgfri musik. Der er et gulvareal på 18x14 m til rådighed, men ingen straf hvis man kommer udenfor.

Rytme karakteren er opdelt i 2 karakterer: Udførselskarakter 10,0 og sværheds/kompositionskarakter 4,0. Der kan opnås en udgangskarakter på 14,00 i rytme.

Serien kan laves præcis som man har lyst til, hvis man ikke ønsker at gøre brug af sværheds/kompositions-karakteren. Man har altid 10,0 i udførelseskarakter, hvorfra man fradrages for fejl

### 2.1 Udførselskarakter

Udførselskarakter er 10,00 hvorfra der fradrages for fejl. Udførelseskarakteren dømmes på:

Samtidigthed: Holdets samlede præstation – er de ens i bevægelser

Hjælp fra træner: Fradrag for hjælp/instruktion fra trænere på 0,5 (OD fradrag)

Præcision i formationer: Præcise opstillinger

Kropsholdning: Strakte og lige fodled, solidt center (muskelkorset) og andre led bevidst bøjedede eller strakte

Udførsel af momenter: Gymnasternes udførsel af valgte sværhedsmomenter

Ønsker træneren større udfordring kan serien opbygges så den indeholder nedenstående ting. Man opnår herved mulighed for at få 4,0 i sværheds/kompositions- karakter.

## 2.2 Sværhed og komposition

Sværheds/kompositions-karakteren opbygges efter indhold i serien. Der kan opnås følgende tillæg:

**Flere Planer:** Er gymnasterne nede på gulvet, siddende og stående. Der opnås 0,2 for hver opfyldt plan.

*Max 0,6 i alt for alle 3 planer.*

**Fronter:** Har gymnasterne front fremad, til en af siderne eller bagud. Der opnås 0,2 for hver opfyldt front.

*Max 0,6 i alt for alle 3 fronter.*

**Forskellige opstillinger (formationer):** bevæger gymnasterne sig rundt i forskellige opstillinger. Der opnås 0,2 for hver opstilling. Der kan opnås tillæg for i alt 3 opstillinger.

*Max 0,6 for i alt 3 opstillinger.*

**Balancer:** En balance defineres som en figur holdt i ro, hvor gymnasten står på 1 ben, 2 ben på tå, sidder på numsen uden støtte med hænder eller fødder, støtter med 1 hånd og 1 fod, støtter/står på hænder eller står i bro.

Der kan opnås tillæg for 3 forskellige balancer. 0,2 pr. balance.

*I alt max 0,6 for 3 forskellige balancer.*

**Hop/spring:** Definition: Et afsæt på 1 eller 2 ben og en genkendelig figur i luften før landing på 1 eller 2 ben.

Der kan opnås tillæg for 3 forskellige hop/spring. 0,2 pr. hop/spring.

*I alt max 0,6 for 3 forskellige hop/spring.*

**Andre tillæg:** Der kan opnås tillæg for pivot/drejning, sving, akrobatiske momenter (rulle, mølle, araber mm). Der kan opnås 0,2 for hver opfyldt gruppe.

*I alt max 0,6 hvis alle 3 grupper er opfyldt.*

## 2.3 Vejledning til rytme

Det er nu trænerens opgave at vurdere hvad det kan betale sig at medtage i serien og hvor langserien skal være.

Det kan være en vanskelig opgave at få rytmeserien til at indeholde alle de mulige tillæg man kan opnå. Samtidig er det meget svært for de helt små gymnaster med lange serier med alle tillæg i, så mere realistisk har f.eks. U-8 kun 1 af hver sværhed med i deres serie.

Man skal huske, at et tillæg på 0,2 hurtigt kan forsvinde i udførelseskarakteren hvis gymnasterne ikke magter opgaven. Der vil ikke blive "underkendt" momenter fra sværhedskarakteren som man gør i A- reglementet. Man vil naturligvis få sit tillæg hvis man har momenterne med.

Er der så gymnaster som ikke udfører momenter, falder ned, drejer forkert vej rundt o.l.

trækkes der i stedet i udførselskarakteren.

Sværheds/kompositions-karakteren kan opstilles mere overskueligt i denne tabel.

<b>Sværhedskarakter:</b>	0,2	0,2	0,2
Flere planer	Liggende	Siddende	Stående
Fronter	Frem	Til siden	Bagud
Opstillinger/formationer	1.	2.	3.
Balancer	1.	2.	3.
Hop/spring	1.	2.	3.
Andre tillæg	Pivo/drejning	Sving	Akrobatisk

I alt 3,6 point. Hvis hele sværheds/kompositionskravet opfyldes gives der et tillæg på 0,4 = i alt 4,0 i sværheds/komp.-karakter.

### **3.0 Spring på springbane**

Der skal laves 3 forskellige omgange og der skal stå 1-2 modtagere. Alle gymnaster skal deltage i springomgangene. Alle spring skal afsluttes i landingsområdet,( se redskabsregulativet pkt. 2.1 ) det er dog tilladt at lande på fiberbanen i sikkerhedsområdet jf. redskabsregulativet pkt.2.2) uden der fradrages. Ellers vil fradraget for ikke at respektere disciplinkravene blive brugt pr. gymnast.

#### **3.1 Udførselskarakter**

Alle spring har udgangskarakter på 10,0 hvorfra der fradrages for fejl.

Der kan fradrages op til 1,0 point / gymnast på udførsel

Der fradrages 0,5 pr. fald pr. gymnast

Der kan fradrages op til 0,5 point / gymnast for modtagning.

Modtagning på maven giver 0,3 i fradrag.

Modtagning på ryg/nakke ved landing 0,2 i fradrag.

Dommerne bruger en retfærdighedstabel der sikrer, at hold med forskellige antal gymnaster bliver bedømt ens. Der udregnes efter at dividere holdets samlede bedømmelseskarakter med antal af gymnaster på holdet og gange med 6.

#### **3.2 Sværhed og komposition**

Alle gymnaster skal springe i alle omgange.

**1. omgang:** Alle skal lave araberspring (sværhed 0)

**2. og 3. omgang:** Der kan frit udføres kombinationer valgt ud fra følgende skema, andre spring er ikke gyldige spring og vil modtage et fradrag på 1.0 pr. gang i den givne omgang :

Springkombination	Sværhedstillæg per gymnast
Araber-flik	0,3
Kraftspring	0,2
Forlæns Salto	0,1
Et hvilket som helst anden kombination bestående af et eller flere af følgende momenter: mølle, araberspring, forlæns rulle, baglæns rulle, håndstand-rulle, flikflak, chassé og kraftspring	0,0 (selvom man ikke får tillæg er det stadig tilladt, og kan endda være en rigtig god ide)

2. eller 3. Omgang kunne f.eks. være 3 der laver forlæns rulle. 3 der laver forlæns rulle – mølle og de sidste der laver håndstand rulle mølle.

Hvis der gentages springkombinationer udført i en anden omgang, så sænkes sværheds- og kompositions karakteren med 0,2 per gymnast der gentager.

Dommerne bruger en retfærdighedstabel der sikrer, at hold med forskellige antal gymnaster bliver bedømt ens. Der udregnes efter at dividere holdets samlede sværhedskarakter med antal af gymnaster på holdet og gange med 6.

### 3.3 Vejledning til spring på bane

Det er nu trænerens opgave at vurdere hvad der bedst kan betale sig for sit hold, men samtidig vurdere hvilke gymnaster der har behov for at ”udfordre sig selv” med et spring de er ved at lære.

## 4.0 Spring på trampet

Det er tilladt at benytte saltoplint ved udførelse af saltospring, men vil ved berøring blive anset som let modtagning. Det er tilladt at stoppe omgangen kortvarigt for at indsætte eller fjerne saltoplinten.

### 4.1 Bedømmelse

Alle spring har udgangskarakter på 10,0 hvorfra der fradrages for fejl.

Der kan fradrages optil 1,0 point / gymnast på udførsel

Der fradrages 0,5 pr. fald

Der kan fradrages optil 0,5 point / gymnast for modtagning.

Modtagning af salto kan defineres på følgende måde:



Modtagning på maven giver 0,3 i fradrag.

Modtagning på ryg/nakke ved landing 0,2 i fradrag.

Salto med modtagning både på mave og ryg (2 hænder) giver således 0,5 i fradrag og kan ikke betale sig i forhold til en saltorulle uden modtagning.

Frdrag såfremt man ikke laver den obligatoriske holdomgang på 1,0.

Dommerne bruger en retfærdighedstabel der sikrer, at hold med forskellige antal gymnaster bliver bedømt ens. Der udregnes efter at dividere holdets samlede bedømmelseskarakter med antal af gymnaster på holdet og gange med 6.

## 4.2 Sværhed og komposition

Der skal laves 2 forskellige omgange:

**1. omgang:** Alle skal lave lukket salto.

**2. omgang:** Alle skal lave et af følgende spring, , andre spring er ikke gyldige spring og vil modtage et fradrag på 1.0 pr. gang i den givne omgang:

Spring	Sværhedsværdi pr gymnast
Strakt ophop	0,1
Lukket salto	0,2
Hoftebøjet salto	0,3

Der skal være to habile modtagere på landingsmåtten som sikkerhed i de 2 omgange. Der SKAL tages imod ved farlige situationer, ellers udløses der Overdommerfradrag på 1.5

For at fremme indøvning af saltospring gives et tillæg på 0,2 / gymnast som udfører saltospring uden saltoplint.

Hvis der gentages et spring udført i en anden omgang, så sænkes sværheds- og kompositions-karakteren med 0,2 per gymnast der gentager.

Dommerne bruger en retfærdighedstabel der sikrer, at hold med forskellige antal gymnaster bliver bedømt ens. Der udregnes efter at dividere holdets samlede sværhedskarakter med antal af gymnaster på holdet og gange med 6.

## 4.3 Vejledning til spring på trampet

Det er nu trænerens opgave at vurdere hvad der bedst kan betale sig for sit hold, men samtidig vurdere hvilke gymnaster der har behov for at ”udfordre sig selv” med et spring de er ved at lære. Ved brug af saltoplint , vil en berøring fra gymnasten bliver betragtet som en modtagning til 0,2