

# 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 <u>hvis de er i samme gruppe.</u>
		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 <u>Toppen</u> må kun arbejde på hovedet af bund i mænds par.
	DK 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. 1 B) Rutinen skal desuden indeholde 3 individuelle momenter pr. gymnast, hvor der minimum skal vælges 1 moment fra <u>kolonne H</u> (Spring), og 1 moment fra <u>en af kolonnerne G</u> ( <u>Balance</u> / Flexibilitet / Agility). Det 3. moment er valgfrit fra <u>kolonne H eller en af kolonnerne G</u> , dog er det ikke tilladt at benytte samme reference som de 2 første momenter.
	DK 3	Par og grupper skal præsentere en kombineret rutine og skal opfylde følgende krav: For PAR skal rutinen indeholde: *2 Balance momenter ( <u>maks.</u> 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, og skal <u>min.</u> have værdien 1 og <u>maks.</u> 9). For GRUPPER skal rutinen indeholde: *1 Balance moment ( <u>maks.</u> 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, og skal <u>min.</u> have værdien 4 og <u>maks.</u> 16).
		Både par og grupper skal opfylde følgende krav i rutinen: *2 Tempo momenter ( <u>maks.</u> 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, og skal <u>min.</u> have værdien 1 og <u>maks.</u> 14).
		*3 Individuelle momenter fra "FIG Tables of Difficulty 2017-2020" side <u>129-137</u> . (Alle gymnaster vælger 3 individuelle momenter fra "FIG tables of Difficulty 2017-2020" fra side <u>129-137</u> , herunder skal alle <u>min.</u> vælge 1 moment fra side <u>137</u> (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 bøje 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 - <u>DJ</u> /CJP fradrag = Final Score.
	DK 3	1 Der gives værdi til alle valgte momenter i DK3, hvilket skal noteres i Tariff Sheet.

**PIGE  
PAR**

**1**

**3**

**5**

**7**

**9**

**Balancemomenter**



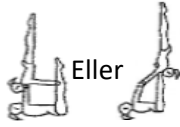
A1



A2



A3



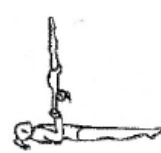
A4



A5



A6



A7



A8



A9



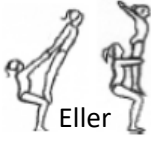
A10



B1



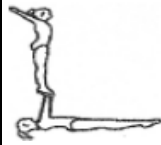
B2



B3



B4



B5



B6



B7



B9



B10



C1



C2



C3



C4



C5



C6



C7



C8



C9



C10

**Tempomomenter**

0/4



D1

1/4



D2

0/4



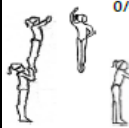
D3

1/4-180°



D4

0/4-180°



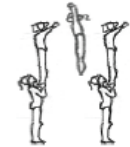
D5

0/4

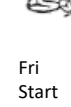


D8

4/4 B



D9



D10

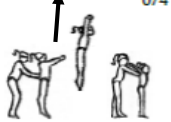
Fri Start

0/4



E1

0/4



E2

0/4-180°



E3

0/4-360°



E4

0/4



E5

0/4-180°



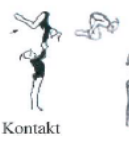
E6

4/4 F



E7

Kontakt



E8

180°



E9

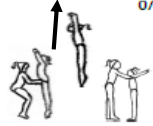
4/4 F



E10

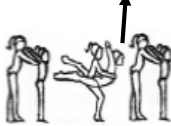
Fri Start

0/4



F1

0/4



F2

1/4



F3

1/4-180°



F5

1/4-180°



F6

1/4-360°



F7

Twist 360



F8

1/4


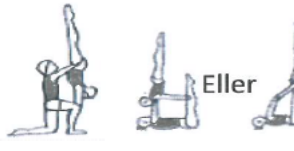
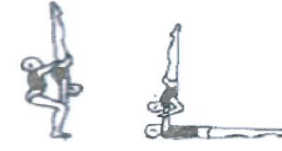
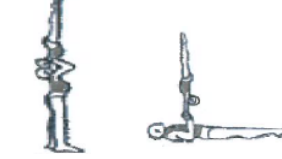





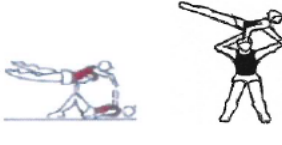
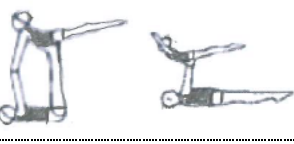
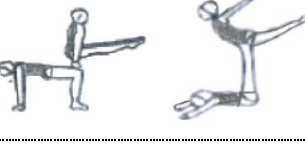
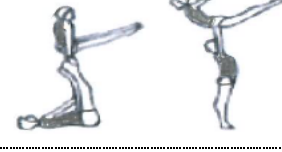
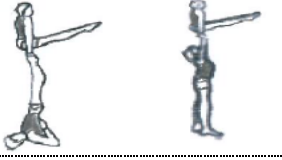
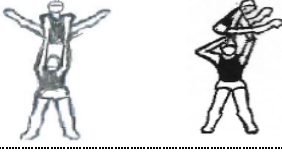

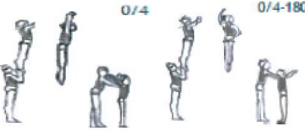
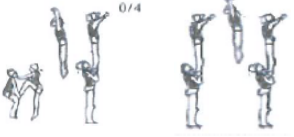





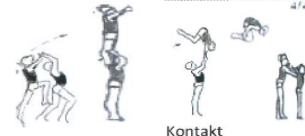
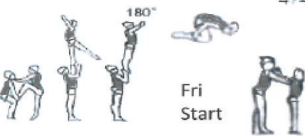
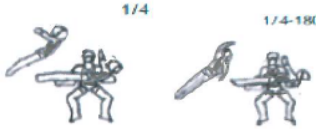

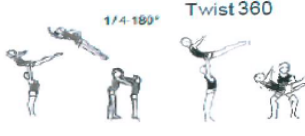






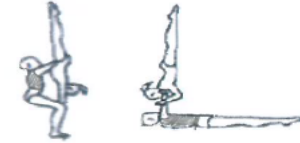


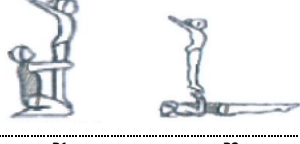





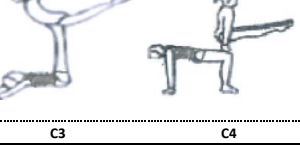


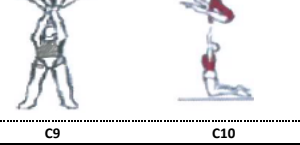
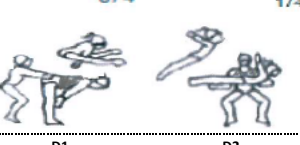

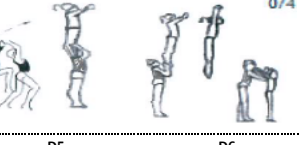
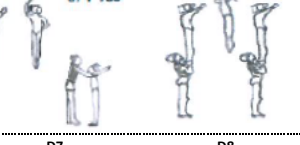
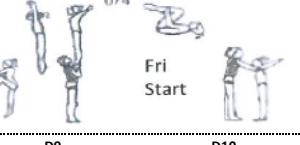
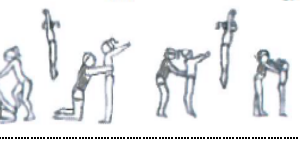
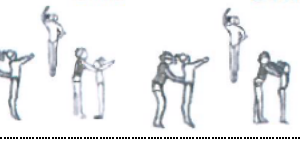

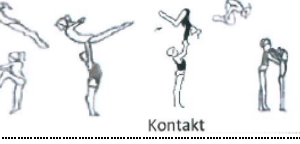


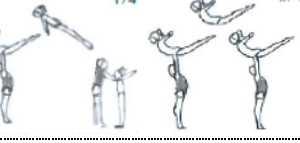


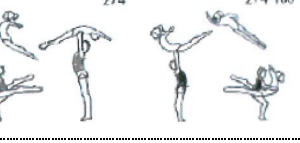
F9



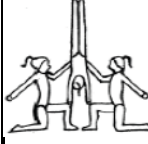

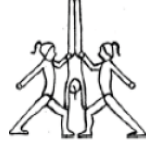
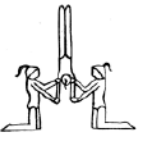
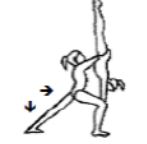
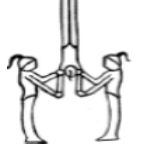
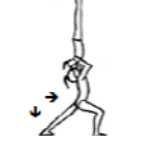
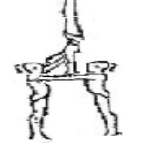


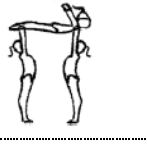
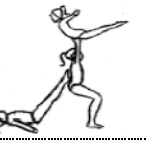
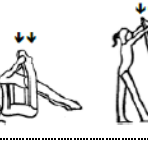
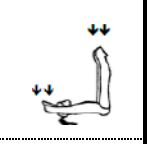
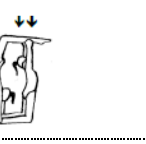
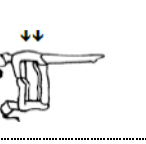
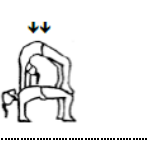
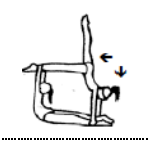



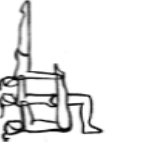


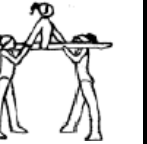


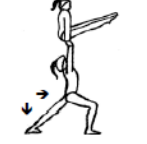


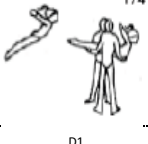

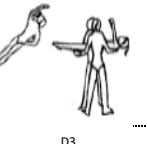

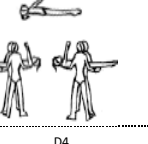
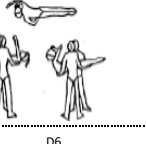
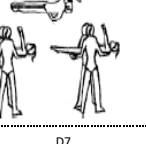
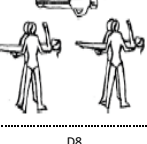
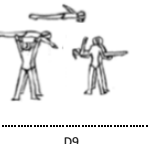






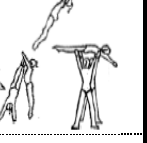
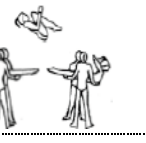




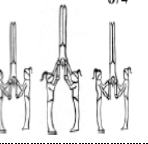

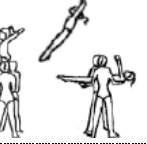
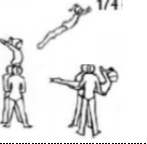
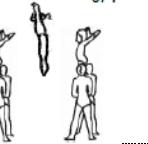

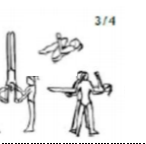
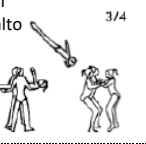
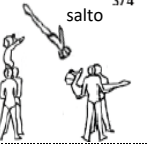


1/4



F10

Dreng PAR	1	3	5	7	9
Balancemønter	 <p>A1      A2</p>	 <p>A3      A4 Eller</p>	 <p>A5      A6</p>	 <p>A7      A8</p>	 <p>A9      A10</p>
	 <p>B1      B2</p>	 <p>B3      B4 Eller</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>
Tempomønter	 <p>D1</p>	 <p>D3      D4 0/4 0/4-180°</p>	 <p>D5      D6 0/4</p>	 <p>D7</p>	 <p>D9 Fri salto D10 Fri Start 4/4 B</p>
	 <p>E1      E2 0/4 0/4</p>	 <p>E3      E4 0/4 0/4-180°</p>	 <p>E5      E6 0/4-180° 0/4-360°</p>	 <p>E7      E8 Kontakt 2/4</p>	 <p>E9      E10 180° Fri Start 4/4 F</p>
	 <p>F1      F2 1/4 1/4-180°</p>	 <p>F3      F4 1/4</p>	 <p>F5      F6 1/4-180° Twist 360</p>	 <p>F7      F8 1/4-360° 1/4</p>	 <p>F9 1/4</p>

MIX PAR	1	3	5	7	9
Balancemomenter	 <p>A1 A2</p>	 <p>A3 A4 Eller</p>	 <p>A5 A6</p>	 <p>A7 A8</p>	 <p>A9 A10 Power</p>
	 <p>B1 B2</p>	 <p>B3 B4 Eller</p>	 <p>B5 B6</p>	 <p>B7 B8</p>	 <p>B9 B10 OR</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 0/4 1/4</p>	 <p>D3 D4 1/4-180°</p>	 <p>D5 D6 0/4</p>	 <p>D7 D8 0/4-180°</p>	 <p>D9 D10 0/4 4/4 B Fri Start</p>
	 <p>E1 E2 0/4 0/4</p>	 <p>E3 E4 0/4-180° 0/4-360°</p>	 <p>E5 E6 0/4 0/4-180°</p>	 <p>E7 E8 1/4 4/4 Kontakt</p>	 <p>E9 E10 180° 4/4 F Fri Start</p>
	 <p>F1 F2 0/4</p>	 <p>F3 F4 1/4 0/4</p>	 <p>F5 F6 0/4-180°</p>	 <p>F7 F8 Twist 360 1/4</p>	 <p>F9 F10 2/4 2/4-180°</p>

GRUPPE	1	3	5	7	9																
Balancementer	 A1	 A2	 A3	 A4	 A5	 A6	 A7	 A8	 A9	 A10	 B1	 B2	 B3	 B4	 B5	 B6	 B7	 B8	 B9	 B10	 B11
	 C1	 C2	 C3	 C4	 C5	 C6	 C7	 C8	 C9	 C10	 C11										
	Tempomenter	 D1	 D2	 D3	 D4	 D5	 D6	 D7	 D8	 D9	 D10										
 E1		 E2	 E3	 E4	 E5	 E6	 E7	 E8	 E9	 E10	 E11										
 F1		 F2	 F3	 F4	 F5	 F6	 F7	 F8	 F9	 F10	 F11										

Værdi		G1-Balance	G2-Flexibilitet	G3-Agility	H-Spring		Værdi
1	A					A	1
2	B					B	2
3	C					C	3
4	D					D	4
5	E					E	5
6	F					F	6
7	G					G	7

<b>DK 3</b>		<b>PAR</b>
<b>BALANCEMOMENTER 3"</b>	<b>A</b>	<p><b>Der skal vælges i alt 2 obligatoriske momenter.</b></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>B</b>	<p><b>Der skal vælges 1 obligatorisk moment fra "FIG Tables of Difficulty 2017-2020".</b></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>
<b>TEMPOMOMENTER</b>	<b>C</b>	<p><b>Der skal vælges i alt 2 obligatoriske momenter.</b></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>D</b>	<p><b>Der skal vælges 1 obligatorisk moment fra "FIG Tables of Difficulty 2017-2020".</b></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>
<b>INDIVIDUELLE MOMENTER</b>	<b>E</b>	<p><b>Der skal vælges 3 obligatoriske individuelle momenter fra "FIG Tables of Difficulty 2017-2020".</b></p> <p>Alle gymnaster vælger 3 individuelle momenter fra "FIG tables of Difficulty 2017-2020" fra side 127 til side 137.</p> <p><u>Alle skal minimum vælge 1 moment fra side 137 (Tumbling).</u></p>

<b>DK 3</b>		<b>GRUPPE</b>
<b>BALANCEMOMENTER 3"</b>	<b>A</b>	<p><b>Der skal vælges i alt 1 obligatorisk moment.</b></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>B</b>	<p><b>Der skal vælges 1 obligatorisk moment fra "FIG Tables of Difficulty 2017-2020".</b></p> <p>Minimum værdi 4 og maksimum værdi 16  Dette moment må ikke være illustreret fra tabellen med obligatoriske momenter "FIG World Age Group Competition 11 to 16 years.</p>
<b>TEMPOMOMENTER</b>	<b>C</b>	<p><b>Der skal vælges i alt 2 obligatoriske momenter.</b></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>D</b>	<p><b>Der skal vælges 1 obligatorisk moment fra "FIG Tables of Difficulty 2017-2020".</b></p> <p>Minimum værdi 1 og maksimum værdi 14  Dette moment må ikke være illustreret fra tabellen med obligatoriske momenter "FIG World Age Group Competition 11 to 16 years.</p>
<b>INDIVIDUELLE MOMENTER</b>	<b>E</b>	<p><b>Der skal vælges 3 obligatoriske individuelle momenter fra "FIG Tables of Difficulty 2017-2020".</b></p> <p>Alle gymnaster vælger 3 individuelle momenter fra "FIG tables of Difficulty 2017-2020" fra side 127 til side 137.  Alle skal minimum vælge 1 moment fra side 137 (Tumbling).</p>