

Trin 7 - Revideret januar 2018

Alle redskaber

Øvelsesbeskrivelse

1. Øvelsen skal indeholde 5 obligatoriske elementer og 3 selvvalgte elementer.
2. Rækkefølgen af elementerne i øvelsen er valgfri.
3. De 3 selvvalgte elementer må være en gentagelse, dog kun én gang af de 5 obligatoriske elementer eller fra CoP.
4. Et selvvalgt element med en "stor fejl" bliver ikke godkendt.
5. Et obligatorisk element med "stor fejl" bliver godkendt.
6. Såfremt øvelsen har et element fra en CoP gruppe får gymnasten 0,5 point.
7. Det obligatoriske afspringskrav er et minimumskrav. Det er tilladt at lave et sværere moment i henhold til CoP.

Værdi for selvvalgte elementer

Generelt				
Element	A	B	C	D
Point	0,1	0,3	0,5	0,7

Afspring			
Element	A	B	C
Point	0,2	0,5	1,0

Værdi for antal elementer (E-score)

Antal elementer	7-8	6	5	4	1-3
Point	9	7	6	4	2

Bemærkning

Link

Trin 8 - Revideret januar 2017

Alle redskaber

Øvelsesbeskrivelse

1. Øvelsen skal indeholde 4 obligatoriske elementer og 4 selvvalgte elementer.
2. Såfremt gymnasten laver mere end 4 selvvalgte elementer, er det kun de 4 bedste der tæller.
3. Rækkefølgen af elementerne i øvelsen er valgfri.
4. De 4 selvvalgte elementer må ikke være en gentagelse.
5. Et selvvalgt eller et obligatorisk element med en "stor fejl" bliver ikke godkendt.
6. Såfremt øvelsen har et element fra en CoP gruppe får gymnasten 0,5 point.
7. Det obligatoriske afspringskrav er et minimumskrav. Det er tilladt at lave et sværere moment i henhold til CoP.

Værdi for selvvalgte elementer

Generelt				
Element	A	B	C	D
Point	0,1	0,3	0,5	0,7

Afspring			
Element	A	B	C
Point	0,2	0,5	1,0

Værdi for antal elementer (E-score)

Antal elementer	7-8	6	5	4	1-3
Point	10	8	7	5	2

Bemærkning

Link