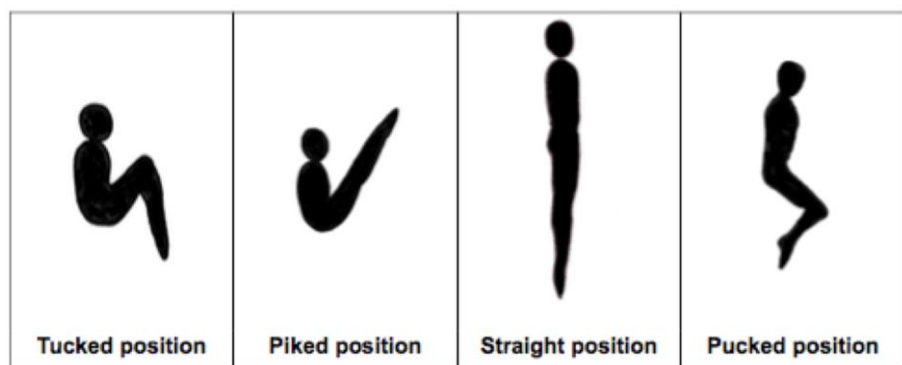
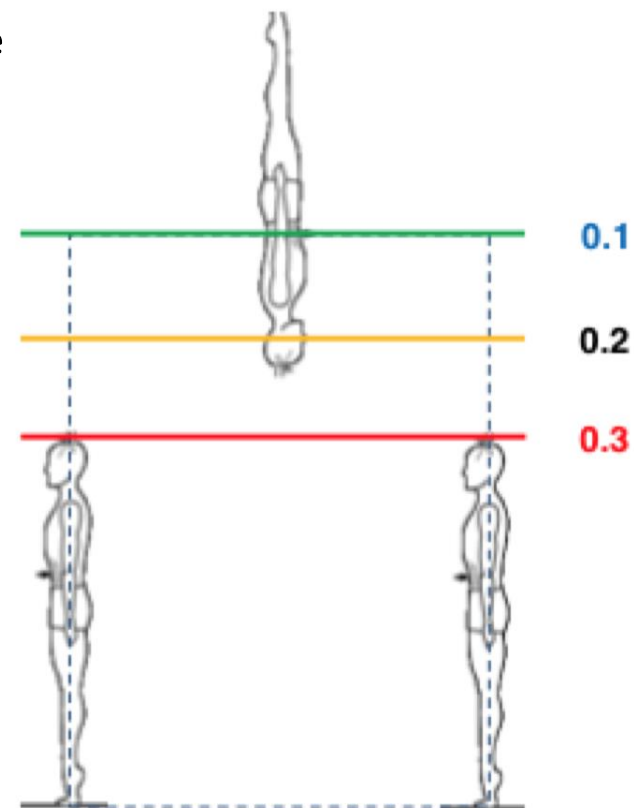


Appendix A5- Fradragsbeskrivelser

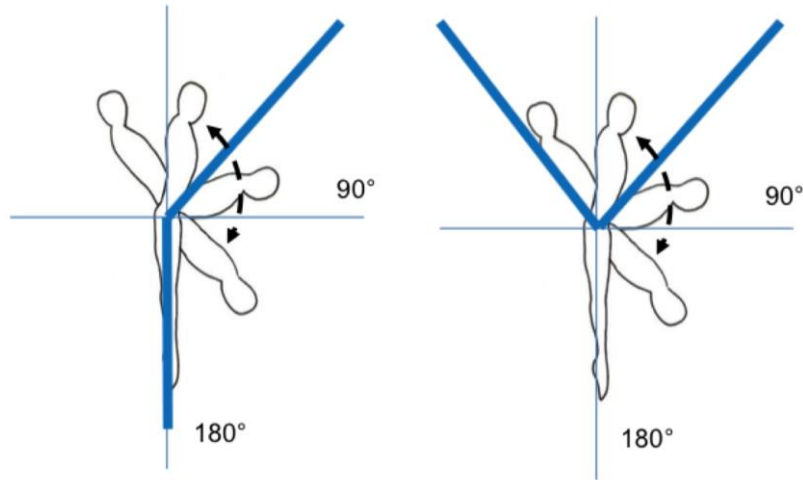
Positioner



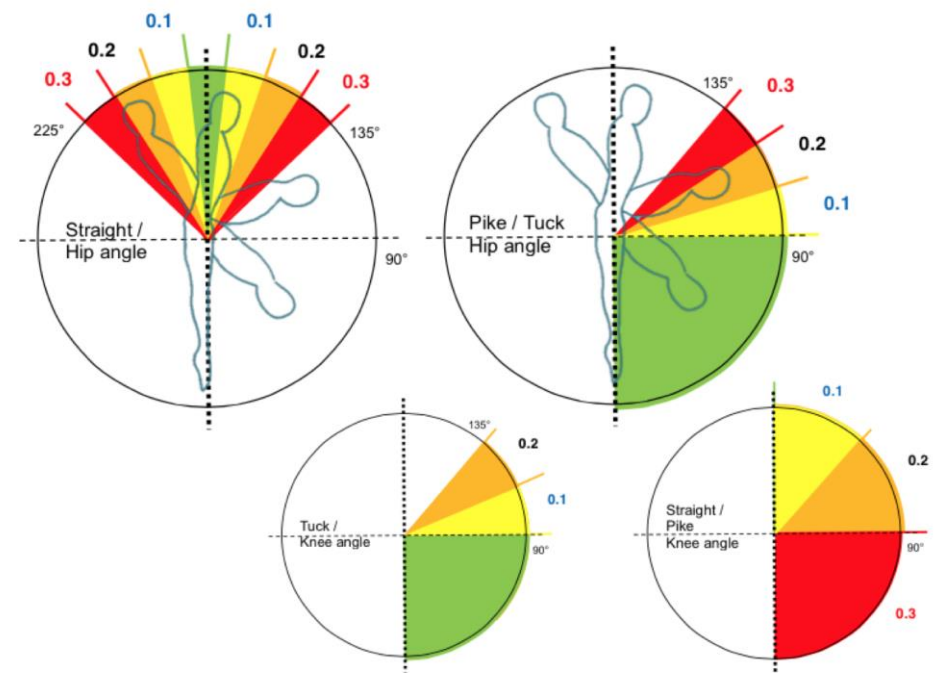
Højde



Forhold til strakt og hoftebøjet position



Fratræks skema



Modtagninger

Stor modtagning (1,0)

Fødder er over vandret i afsluttende moment



Lille modtagning (0,8)

Fødder er under vandret i afsluttende moment



Tabel over generelle fejl og sanktioner

Rytme

Udførselsfejl	Lille 0,1	Mellem 0,2	Stor 0,3 / 0,5 / 1,0
<p>1. Præcision i formationer Alle gymnaster skal være nøjagtigt på deres plads i forhold til, hvad der er noteret på Tariff forms i form af prikker.</p> <p>Fradrag hver gang en gymnast er ude af formation</p>	Gymnast er ude af formation		
<p>2. Synkronisering Holdet SKAL udføre deres momenter på samme tid i henhold til koreografien.</p> <p>Fradrag pr. gang en gymnast ikke følger majoriteten.</p>	Gymnast ca. 1 taktslag foran/efter	Gymnast ca. 2 taktslag foran/efter	Gymnast "lost" Udfører helt andre eller slet ingen øvelser
<p>3. Overskridelse af gulvareal Rytmeserien SKAL udføres inden for gulvarealet.</p> <p>Fradrag pr. gang en gymnast træder udenfor.</p>	Gymnast træder uden for gulvarealet		
<p>4. Ensartethed i udførsel Bevægelser og momenter skal udføres på nøjagtig samme måde.</p> <p>Fradrag pr. gang pr. gymnast</p>	F.eks. forskellig teknik i pivoter	Meget synlige forskelle i præstation. F.eks. armene langs kroppen, når holdet udfører dem vandret.	

Udførselsfejl	Lille 0,1	Mellem 0,2	Stor 0,3 / 0,5 / 1,0
5. Dynamisk udførsel Hele kroppen skal være involveret i bevægelser, kontinuitet i momenter og ingen formålsløse pauser. Fradrag pr. gang	Kreere ny energi for bevægelsen i stedet for at bruge den fra forrige bevægelse. Formålsløse pauser Isolerede arme/ben		
6. Bevægelsesudslag Fradrag pr. gang pr. gymnast	Ingen optimal forlængelse i bevægelser. F.eks. ingen strakte fodled		
7. Balance og kontrolleret udførsel Manglende balance og kontrol vil give fradrag Fradrag pr. gang pr. gymnast	Ekstra bevægelser f.eks. ved balance/kraftmoment ("pumper" op og ned) men hænder/ben er i ro. Lille skridt/hop for at holde balancen ved udførsel af bevægelser. Ekstra bevægelser for at holde en balance i ro (standbenet er stille)	Pause i udførelse af kraftmoment er ≥ 3 sek. (ingen sværhed) Store korrektioner (skridt/hop) for at holde balancen ved udførsel af bevægelse. Mange skridt eller håndstøtte	Fald
8. Afbrydelse af serien En gymnast afbryder serien og forlader gulvet Fradrag pr. gymnast			0,5
9. Forkert antal gymnaster Fradrag pr. en gang pr. manglende gymnast			1,0

Sværhedsmomenter

Udførselsfejl	Lille 0,1	Mellem 0,2	Stor 0,3 / 0,5 / 1,0
10. Pivoter Fradrages pr. gang pr. gymnast	Hæl rører gulvet under udførelse af pivot Hop under udførelse af pivot (ingen sværhed) Pivot ikke udført <90° (nedskrivning/ingen sværhed)	Hele pivoten bliver udført på hælen/hele foden (ingen sværhed) Hopper under udførelse af pivot med hælen i gulvet (ingen sværhed) Pivot er ikke udført ≥90° (nedskrivning/ingen sværhed)	
11. Hop/spring Fradrages pr. gang pr. gymnast	En anelse bukket knæ <15° Knæ/bendeling ≤10° Lille usikkerhed i landing (ubalance/lille skridt) Mindre fejl i kropsholdning Manglende kropskontrol ved mavelandinger Drejning er ikke udført <90° (nedskrivning/ingen sværhed)	Bukket knæ ≥15° Knæ/bendeling 10°-45° Tung landing (svær at komme videre fra) Fejl i kropsholdning Krop ikke i vandret ved mavelandinger Drejning er ikke udført ≥ 90° (nedskrivning/ingen sværhed)	Knæ/bendeling >45° (nedskrivning/ingen sværhed) Fald STOR fejl i kropsholdning (ingen sværhed)

Udførselsfejl	Lille 0,1	Mellem 0,2	Stor 0,3 / 0,5 / 1,0
12. Balancer Fradrages pr. gang pr. gymnast	En anelse bukket arme <15° En anelse bukket knæ <15° Bendeling ≤10° Skulder vinkel	Bukket arme ≥15° (kan give lavere sværhed) Bukket knæ ≥15° Bendeling 10°-45°	Bendeling > 45° (nedskrivning/ingen sværhed)
13. Kraftmomenter Fradrages pr. gang pr. gymnast	En anelse bukket arme <15° En anelse bukket knæ <15° Bendeling ≤10° Ikke flydende udførelse (f.eks. lille pause gennem momentet) Snitte/let berøring af gulv med fødder i PoX07	Bukket arme ≥15° (kan give lavere sværhed) Bukket knæ ≥15° Bendeling 10°-45° Gå på hænder	Snitte/let berøring af gulv med fødder i PoX03, PoX04 og PoX06
14. Akrobatiske momenter Fradrages pr. gang pr. gymnast	En anelse bukket arme <15° En anelse bukket knæ <15° Bendeling ≤10° Skulder vinkel Mindre fejl i kropsholdning Lille usikkerhed i landing (ubalance/lille skridt)	Bukket arme ≥15° Bukket knæ ≥15° Fejl i kropsholdning Tung landing (svær at komme videre fra)	STOR fejl i kropsholdning (ingen sværhed) Fald