

Aspirant Bedømmelsesreglement



Vedtaget og udgivet august 2014, mindre korrektur januar 2015 og 2016, samt mindre rettelser november 2018

Af Udvalget for TeamGym

Alle dele af reglementet kan findes på GymDanmarks hjemmeside

© Copyright GymDanmark, Danmarks Gymnastik Forbund

Indholdsfortegnelse

1	Konkurrencebestemmelser	3
1.1	Hvad er en aspirantkonkurrence.....	3
1.2	Rækker og aldersbestemmelser.....	3
1.3	Deltagerantal.....	3
1.4	Påklædning og musik	3
1.5	Redskaber.....	3
1.6	Tilmelding og deltagerliste.....	4
1.7	Discipliner og bedømmelse.....	4
2	Ritmisk serie	5
2.1	Udførelseskarakteren.....	5
2.2	Sværhed og komposition	5
2.3	Vejledning til rytme.....	6
3	Spring på springbane	7
3.1	Udførelseskarakteren.....	7
3.2	Sværhed og komposition	7
3.3	Vejledning til spring på bane.....	8
4	Spring på trampet	9
4.1	Udførelseskarakteren.....	9
4.2	Sværhed og komposition	9
4.3	Vejledning til spring på trampet	10

1 Konkurrencebestemmelser

1.1 Hvad er en aspirantkonkurrence

En spirantkonkurrence er en tilrettet TeamGym konkurrence for de hold, der ønsker en anderledes udfordring end 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 andre 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 teknisk reglement for TeamGym stk. 3, træde i kraft.

1.2 Rækker og aldersbestemmelser

Der kan tilmeldes hold i følgende rækker:

- Nano
- Micro
- Mini

Kønsblandede hold er mulige. Blandede hold placeres i den række, der repræsenteres af et flertal deltagere af samme køn. Den enkelte gymnast kan ikke deltage på et rent hold (f.eks. et drenge- eller pigehold) og i samme konkurrence deltage på et kønsblandet hold.

- Nano må maksimalt være 8 år i kalenderåret for konkurrencen. 3 gymnaster er tilladt 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 er tilladt 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 er tilladt at være op til 2 år ældre, forudsat at aldersgennemsnittet på holdet ikke overstiger de 13 år.
- **EKSEMPEL:** Selvom en gymnast først fylder 11 år d. 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 anstændigt 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, bæltter, 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 følger redskabsregulativet for TeamGym

1.5 Redskaber

TeamGym aspirantkonkurrencer følger redskabsregulativet for TeamGym

1.6 Tilmelding og deltagerliste

Tilmelding foregår som anført i teknisk reglement for TeamGym pkt. 2.8.

Konkurrencedeltagere og musik skal meldes ind i Tariff forms senest kl. 18.00 dagen før konkurrencen.

1.7 Discipliner og bedømmelse

Der konkurreres i 3 discipliner:

- Rytmask serie
- Spring på springbane
- Spring på trampet

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

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

Udførelsen kan maksimalt give 10,0.

Hver disciplin dømmes af minimum 2 dommer.

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

Overdommerfradrag	
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 heller se en modtagning, frem for at man lader gymnasterne springe spring der ligger lige på kant af gymnasternes formåen.

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 sværhed.

Karaktererne kan **ikke** sammenlignes med karakterer i andre konkurrencer.

2 Rytmisk serie

Serien skal vare 1-1½ minut til valgfri musik. Der er et gulvareal på 18x14m til rådighed, men ingen straf, hvis man kommer udenfor.

Rytme karakteren er opdelt i 2 karakterer: udførselskarakteren (10,0) og sværheds-/kompositionskarakteren (4,0). Der kan dermed 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-/kompositionskarakteren. Man har altid 10,0 som udgangspunkt for udførselskarakteren, hvorfra der fradrages for fejl.

2.1 Udførselskarakteren

Udførselskarakteren er 10,0, hvorfra der fradrages for fejl. Udførselskarakteren dømmes på:

Samtidighed: 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 udfordringer kan serien opbygges så den indeholder nedenstående ting. Man opnår herved mulighed for at få 4,0 i sværheds-/kompositionskarakter.

2.2 Sværhed og komposition

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

Flere planer: Liggende, siddende og stående. Der opnås 0,2 for hvert opfyldt plan.

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

Fronter: Gymnasterne skal have front fremad, til en af siderne og bagud. Der opnås 0,2 for hver opfyldt front.

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

Forskellige opstillinger (formationer): Gymnasterne skal bevæge 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 0,2 i tillæg for 3 forskellige balancer

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

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

Der kan opnås 0,2 i tillæg for 3 forskellige 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 m.m.).

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 træneres opgave at vurdere, hvad der kan betale sig at medtage i serien og hvor lang den skal være.

Det kan være svært for de helt små gymnaster at udførelange serier med alle tillæg. Derfor skal man som træner til eksempelvis et aspiranthold, kun medtage de tillæg som gymnasterne KAN lave. Man skal huske, at et tillæg på 0,2 hurtigt kan forsvinde i udførselskarakteren.

Alle momenter der forsøges udført, vil blive medregnet i sværhedskarakteren. Er der så gymnaster som ikke udfører momentet, falder ned, drejer forkert vej rundt o.l., trækkes der i stedet i udførselskarakteren.

Sværheds-/kompositionskarakteren kan opstilles med overskueligt i denne tabel.

Sværhedskarakter:	0,2	0,2	0,2
Flere planer	Liggende	Siddende	Stående
Fronter	Fremad	Til siden	Bagud
Opstillinger/formationer	1.	2.	3.
Balancer	1.	2.	3.
Hop/spring	1.	2.	3.
Andre tillæg	Pivot/drejning	Sving	Akrobatisk moment

I alt 3,6 point.

Hvis hele sværheds-/kompositionskarakteren opfyldes gives der et tillæg på 0,4. Herved opnås i alt 4,0 i sværheds-/kompositionskarakter.

3 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), men det er dog tilladt at lande på fiberbanen i sikkerhedsområdet (se redskabsregulativet pkt. 2.2), uden der fradrages. Ellers vil fradraget for ikke at respektere disciplinkravene blive brugt pr. gymnast.

3.1 Udførelseskarakteren

Alle springomgange har udgangskarakteren 10,0 hvorfra der fradrages for fejl.

Der kan fradrages op til 1,0 pr. gymnast på udførelse. Et fald vil dog give et yderligere fradrag på 0,5 pr. gymnast.

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

- Modtagning på maven giver 0,3 i fradrag
- Modtagning på ryg/nakke giver 0,2 i fradrag

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

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

3.2 Sværhed og komposition

Alle gymnaster skal springe i alle omgange og der skal udføres 3 forskellige 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 (f.eks. rondat-flik-baglænder) og vil modtage et fradrag på 1,0 pr. gang i den givne omgang.

Springkombination	Sværhedstillæg pr. gymnast
Araber-flik	0,3
Kraftspring	0,2
Forlæns salto	0,1
En hvilken som helst anden kombination bestående af et eller flere af følgende momenter: mølle, araber, 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 laver håndstand-rulle-mølle.

Der skal være min. en habil modtager på landingsmåtten som sikkerhed i de 3 omgange. Der SKAL tages imod ved farlige situationer, ellers udløses et overdommerfradrag på 1,5.

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

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

3.3 Vejledning til spring på bane

Det er trænerens opgave at vurdere, hvad der bedst kan betale sig for holdet.

4 Spring på trampet

Det er tilladt at benytte saltoflint 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 saltoflinten.

4.1 Udførelseskarakteren

Alle springomgange har udgangskarakteren 10,0 hvorfra der fradrages for fejl.

Der kan fradrages op til 1,0 pr. gymnast på udførsel. Et fald vil dog give et yderligere fradrag på 0,5 pr. gymnast.

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

- Modtagning på maven giver 0,3 i fradrag
- Modtagning på ryg/nakke giver 0,2 i fradrag

Salto med modtagning både på mave og ryg/nakke (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 er på 1,0.

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

4.2 Sværhed og komposition

Alle gymnaster skal springe og 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 (f.eks. strakt salto) og vil modtage et fradrag på 1,0 pr. gang i den givne omgang.

Spring	Sværhedstillæg 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 et overdommerfradrag på 1,5.

For at fremme indøvningen af saltospring gives et tillæg på 0,2 pr. gymnast som udfører saltospring uden saltoflint.

Hvis der gentages springkombinationer udført i en anden omgang, så sænkes sværheds-/kompositionskarakteren med 0,2 pr. gymnast der gentager.

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

4.3 Vejledning til spring på trampet

Det er trænerens opgave at vurdere, hvad der bedst kan betale sig for holdet.

Ved brug af saltoplint, vil en berøring fra gymnasten blive betragtet som en modtagning til 0,2.