

KLASS D - AVDRAG

Fel	Litet	Mellan- stort	Stort	Mycket stort
	0,10	0,30	0,50	1,00 el mera
Bedömningsdomarens avdrag				
Prestationsfel				
Armar böjda i stödfas eller knän böjda	X	X	X	
Fötter eller ben isär	X	X axelbredd eller mera		
Fötterna i kors i rörelser med skruv	X			
Rörelserna otillräckliga höjd (rörelseamplitud)	X	X		
Kroppens sträckta position bibehålls inte – pikerings för tidigt	X	X		
Tvekan i utförande av rörelse	X			
Försök utan att utföra rörelse		X		
Avvikelse från rak linje	X			
Dålig kroppsposition och position av benen i rörelser				
- Okontrollerad kroppsposition	X			
- Osträckta vrister	X			
- Otillräcklig spagatposition i gymnastiska rörelser	X	X	X	
Exakthet				
- Varje rörelse har en tydlig början och slutposition	X			
Avvikelse från givna regler/direktiv		X		
Sidoövningar / andra extra rörelser	Avdrag för prestationsfel			
Andra saknade rörelser				
- Avvikelse från givna direktiv		X		
- Maxavdrag för saknad höjd, amplitud, bendelning osv		X	X	
Nedslag för nära redskapet (barr, bom)		X		
Alla rörelsers landningsfel	Utän fall får landningsfelens totala avdrag inte överskrida 0,80			
Benen isär i landningen	X			
Rörelser för att bibehålla balansen				
Extra armrörelser	X			
Tappa balansen	X	X	X (bom)	
Extra steg, litet hopp	X			
Stort steg eller hopp (över 1m)		X		
Felaktig kroppsposition	X	X		
Djupt huksittande			X	
Stöd med 1 el 2 händer i matta eller redskap				1,00
Fall till knäna eller till sittande på matta				1,00
Fall på redskapet eller från redskapet				1,00
Rörelsen nedslag sker inte med fötterna före				1,00

KLASS D – AVDRAG

Avdrag för redskapets överdomare					
Saknad presentation till domarna före och/eller efter prestationen	gymnast / redskap		X	Från slutpoängen	
Rörelserna görs i annan ordning än i direktiven/texten	gymnast / redskap		X	Från slutpoängen	
Tränarens beteende					
Passning (barr, bom, parterr)					1,50 som innehåller teknikfelen
Överdomarens avdrag Avdrag från slutpoängen					
Felaktig användning av magnesium	gymnast / redskap			X	
Tävlingens överdomare			Kortsystem som gäller vid Gymnastikförbundets officiella och registrerade tävlingar		
Gymnastens beteende					
Osportsligt beteende	gymnast / redskap		X	Avdras från slutpoängen	
Tränarens beteende, som inte har en rak inverkan på gymnastens/lagets prestation/resultat					
Osportsligt beteende	1. gången – gult kort (varning) till tränaren 2. gången – rött kort till tränaren och hen måste avlägsna sig från tävlingen				
Annat mycket dåligt beteende	Genast rött kort till tränaren och hen måste avlägsna sig från tävlingen				
Tränarens beteende som har en rak inverkan på gymnastens/lagets prestation/resultat					
Osportsligt beteende tex – Avbrott eller försenande av tävlingen – Prata med domarna under tävlingens gång – Prata med gymnasten under tävlingens gång	1.gången – 0,50 (gymnastens/lagets redskapspoäng) och gult kort (varning) till tränaren - om tränaren talar med domarna 1.gången – 1,00 (gymnastens/lagets redskapspoäng) och gult kort (varning) till tränaren – om tränaren talar aggressivt till domarna 2. gången – 1,00 (gymnastens/lagets redskapspoäng) och rött kort till tränaren och hen måste avlägsna sig från tävlingsområdet				
Annat mycket dåligt beteende	– 1,00 (gymnastens/lagets redskapspoäng) och genast rött kort till tränaren och hen måste avlägsna sig från tävlingsplatsen				

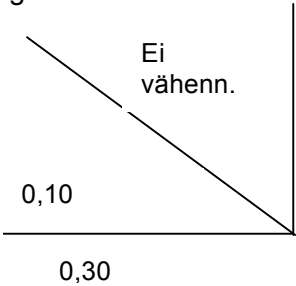
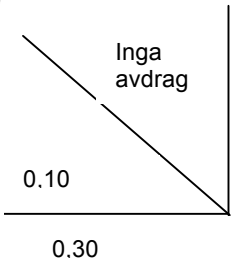
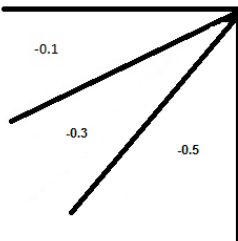
Första varningen = gult kort

Andra varningen = rött kort, och tränaren avstängs från resten av tävlingen

KLASS D - AVDRAG FÖR REDSKAPET HOPP

Fel	Litet	Mellan- stort	Stort	Mycket stort
	0,10	0,30	0,50	1,00 el mera
Första flygfasen				
Bristfällig teknik				
- Vinkel i höftet	X	X		
- Båge	X	X		
- Knäna böjda	X	X	X	
- Benen eller knäna isär	X	X		
Stödfasen				
Dålig teknik				
- Handisättning "turvis"	X			
- Vinkel i axlar	X	X		
- Avvikelse från rak linje (uppåt)	X			
Böjda armar	X	X	X	
Andra flygfasen				
Onödig pik-sträck rörelse med kroppen ("snap")	X	X		
Höjd	X	X	X	
Kroppens position				
- Kroppens raka ställning bibehålls inte	X	X		
- Knäna böjda	X	X	X	
Benen isär	X	X		
Distans				
Otillräcklig längd	X	X		
Allmänna				
Avvikelse från rak linje i landningen (första kontakten med mattan)	X			
Dynamik	X	X		
Andra avdrag				
Ny springfart				1,00
Passning				Ogiltigt hopp
I nedslaget tas avdrag för steg och fall endast för fel som görs i <u>bakåt</u> riktning				
Fel hopp - Hoppet landar inte på fötterna				Ogiltigt hopp

KLASS D – AVDRAG FÖR REDSKAPET BARR

Fel	Litet	Mellan- stort	Stort	Mycket stort
	0,10	0,30	0,50	1,00 el mera
Korrigerig av grepp	X			
Benen slås mot redskapet			0,50	
Benen slås mot mattan (fall)				1,00
Dålig rytm i rörelser	X			
För stor pikering av höftet påväg till nedslagvolter (leg tap)	X	X		
Otillräcklig sträckning i kippar	X			
Mellansving och "tom sving"			0,50	
Snurrövningars amplitud (alla kroppsdelar måste nå 45 °) <ul style="list-style-type: none"> • under 45°, men vågrät • under vågrät 	X	X	X kringsla g	
Kroppens linje i vippar	X	X		
Vipparnas amplitud (allas kroppsdelar måste nå 45 °) <ul style="list-style-type: none"> • under 45°, men vågrät • under vågrät 	X	X		
Amplitud för "rysk sväng" Ei vähennystä 	X 0-30°	X >30° -45°	X >45°	



Saknad rörelse / maxavdrag per rörelse <ul style="list-style-type: none">- KIPP- Hjulomsväng/fritt- Dragöverslag- Vipp till vinkelstöd- Kipp på övre skalten- Halvjättekast- Kringslag- "Rysk sväng" / Sjömansvolt				1,50
--	--	--	--	------

KLASS D – AVDRAG FÖR REDSKAPET BOM

Fel	Litet	Mellan-stort	Stort	Mycket stort
	0,10	0,30	0,50	1,00 el mera
Dålig rytm i kombinationer	X			
Extra fotstöd vid bommens sida		X		
Stöd med händerna för att hindra fall			X	
Extra rörelser för att hålla balansen	X	X	X	
För stor/lång förberedelse - Extra steg och rörelser - Extra armsving före gymnastiska rörelser - Paus (avdrag görs för paus längre än 2 sek.)	X X X			
Dålig kroppsposition/amplitud under hela serien - Huvudets, kroppens, axlars och armars positioner - Osträckta/lösa/inåtvända vrister - Förflyttning i hög tåposition saknas - Otillräcklig amplitud i benlyft	X X X X			
Handstående amplitud				
För knapp vändning i piruetter	X	X		
Saknad rörelse / maxavdrag per rörelse - Gymnastisk hopp - Ett annat gymnastisk hopp - Bryggfällning bakåt/framåt - Handstående - Piruett - Hjulning - Volt framåt/bakåt				1,50
Allmänna avdrag för konstnärlighet				
Otillräcklig konstnärlighet under prestationen - Säkerhet/stabilitet - Personlig stili	X X			
Rytm och tempo - Otillräcklig rytm och tempo i rörelser - Hela serien görs som en serie av rörelser som följer på varandra men inte går ihop (saknar flyt)	X X			
Komposition och koreografi - saknad kreativitet i rörelserna och förflyttningarna - Otillräcklig användning av redskapet o Bommens hela längd används inte - Rörelsernas ensidighet o Mer än en ½-sväng på tå på båda	X X			



fötterna med raka ben under hela serien	X			
---	---	--	--	--

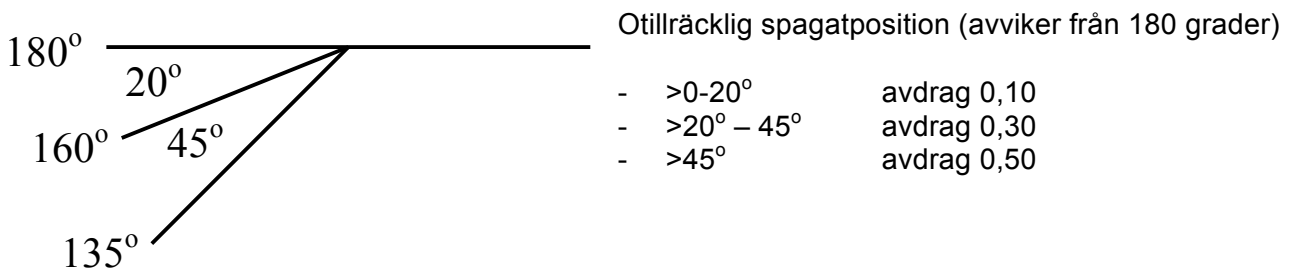
KLASS D – AVDRAG FÖR REDSKAPET PARTERR

Fel	Litet	Mellan-stort	Stort	Mycket stort
	0,10	0,30	0,50	1,00 el mera
Handståendefasen i fritt/kullerbytta bkt upp i handstående				
Otillräcklig grupperad position i volter	X Höftets/knäna ns vinkel 90°	X Höftet/knäna s vinkel >90°		
För stor/lång förberedelse - Extra steg och rörelser - Extra armsving före gymnastisk rörelse - Paus (avdrag görs för paus längre än 2 sek.)	X X X			
Dålig kroppsposition under hela serien - Huvudets, kroppens, axlars och armarnas position - Vristerna osträckta/lösa/inåtvända/hela foten i golvet - Otillräcklig amplitud i benlyft	X X X			
Ofärdig sväng i gymnastiska rörelser	X ≤90°	X >90-180°	X >180°	
Saknad rörelse / maxavdrag per rörelse - Rondat - Flick - Fritt/kullerbytta bkt upp till handstående - piruett - ljushopp - tik-tak - halvvolt - grupperad volt framåt - växelspagat - Annat hopp (svängning/benens delning)				1,50
Allmänna avdrag för konstnärlighet				
Otillräcklig konstnärlighet under hela serien - Uttryck saknas	X			
Hela serien görs som en serie av rörelser som följer på varandra men inte går ihop	X			
Komposition och koreografi - Otillräcklig omväxling eller kreativitet i rörelserna eller förflyttningarna	X			

Gymnastiska rörelsers tekniska krav, klass D

Otillräcklig spagat:

Avdrag för otillräcklig öppning av benen i hopp med spagatposition



Benens position i i sidohopp, famehopp och sissonne

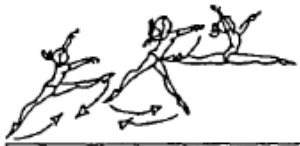
Sissonne: Sned (diagonal) spagatposition och landing på ett ben

Sidohopp och fame-hopp: Benen måste vara i samma riktning som golvet

- felaktig position på benen -0,10

Växelspagathopp (Z-hopp)

Det fria benet måste svinga rakt fram minst 45°, benen måste öppnas 180°



- Fria benets sving under 45 grader - 0,10
- Det fria benet böjt - 0,10/0,30

Spagatringhopp / Växelspagatringhopp

Böjning av övre ryggen och huvudet

Spagatposition 180°

Främre benet i vågrät och bakre benet vid skallen



- Otillräcklig svankposition -0,10
- Främre benet under vågrät -0,10
- Bakre benet vid huvudet -0,10
- Bakre benet vid axlarna -0,30

Hukhopp med vändning



- Knäna i vågrät höjd -0,10
- Knäna under vågrät -0,30
- Höftvinkel över 135° -0,50

Varghopp med sväng eller utan



- Det raka benet i vågrät höjd -0,10
- Det raka benet under vågrät -0,30
- Vinkel i höftet över 135° -0,50

Fölhopp med vändning

Bedöms från den foten som är lägre.



- Den ena eller båda benen under vågrät höjd -0,10
- Den ena eller båda benen i vågrät höjd -0,30
- Vinkel i höftet över 135° -0,50

Fame-hopp med sväng eller utan

Båda fötterna måste stiga över vågrät.



- Benen i vågrät -0,10
- Benen under vågrät -0,30
- Vinkel i höftet mer än 135° -0,50

De totala avdragen för kroppens felposition i gymnastiska rörelser är max 0,50 (avdras 0,1; 0,3 eller 0,5)

Avdrag som hör till kroppsposition:

- Spagatposition (otillräcklig)
- Böjda ben
- Osträckta vrister
- Rörelsernas egna specialkrav (listade skilt)

Utöver detta kan man i gymnastiska rörelser göra avdrag för

- Rörelsernas höjd
- Landningen
- Hoppets rätta timing