

BILAGA A5

Generella fel och avdrag

A5.1 Fristående

Utförandeavdrag	Mindre fel	Större fel
A5.1.1 Felaktig placering i formation Avdrag om en eller flera gymnaster avviker från formationen.	Gymnast felplacerad	
A5.1.2 Osamtidighet Truppen ska utföra övningar samtidigt i enlighet med kompositionen. Avdrag om en eller flera gymnaster avviker från samtidigheten.	Gymnast är ett taktslag före eller efter	Gymnast är två taktslag före eller efter Gymnast är vilse alternativt utför något helt annat eller ingenting alls
A5.1.3 Bristande enhetlighet Övningar ska utföras på exakt samma sätt, såvida inte koreografin tydligt uttrycker något annat. Avdrag om en eller flera gymnaster inte utför övningarna likadant som övriga truppen.	Ej enhetlig placering av armar och ben med övriga truppen Olik teknik i svårighetsmoment, t.ex. olika placering av skruv i hopp	
A5.1.4 Bristande amplitud Övningar och rörelser ska utföras med utsträckning och omfång (amplitud).	Gymnast saknar utsträckning, t.ex. osträckta fötter	
A5.1.5 Obalans och okontrollerat utförande Förlorad balans och kontroll resulterar i avdrag.	Extra rörelser såsom vingel i t.ex. en balans Mindre steg/hopp för att återfå balans i ett moment	Större eller flera steg/hopp för att återfå balans i ett moment Extra handstöd, fotstöd, fall till sittande, rullande eller till knä

Utförandeavdrag	Mindre fel	Större fel
A5.1.6 Bristande teknik i svårighetsmoment Avdragen appliceras i enlighet med definitionen på svårighetsmomentet. Specifika utförandekrav för enskilda svårigheter anges i bilaga A1.		
A5.1.6.1 Piruetter	Hälen vidrör golvet någon gång under rotationen Mindre hopp i piruetten Rotation ej fullständig $\leq 45^\circ$ Bendelning för liten $\leq 15^\circ$ Överkroppen främåtlutad/böjd $\geq 15^\circ$	Hela piruetten utförs på häl eller helfot Piruetten utförs på båda fötterna någon gång under rotationen Piruetten roteras genom hopp Rotation ej fullständig $> 45^\circ$ Bendelning för liten $> 15^\circ$
A5.1.6.2 Balanser	Lätt böjda armar $\leq 15^\circ$ Lätt böjda ben $\leq 15^\circ$ Bendelning för liten $\leq 15^\circ$ Axelns vinkel Höftens vinkel Överkroppen främåtlutad/böjd $\geq 15^\circ$ Ett steg för att hålla balansen (grupp C) Kort paus under momentet, < 3 sek (grupp C)	Böjda armar $> 15^\circ$ Böjda ben $> 15^\circ$ Bendelning för liten $> 15^\circ$ Två eller flera steg för att behålla balansen (grupp C) Paus under momentet, ≥ 3 sek (grupp C) Snabb sänkning från handstående (grupp C) Ingen tydlig start eller slutposition (grupp C)
A5.1.6.3 Hopp - Jumps / leaps / hops	Lätt böjda ben $\leq 15^\circ$ Bendelning för liten $\leq 15^\circ$ Höft/knävinkel ej uppfylld $\leq 15^\circ$ Rotation ej fullständig $\leq 45^\circ$	Böjda ben $> 15^\circ$ Bendelning för liten $> 15^\circ$ Höft/knävinkel ej uppfylld $> 15^\circ$ Rotation ej fullständig $> 45^\circ$ Tung landning (svårt att fortsätta till nästa rörelse/övning)
A5.1.6.4 Akrobatiska moment	Lätt böjda armar $\leq 15^\circ$ Lätt böjda ben $\leq 15^\circ$ Axelns vinkel Höftens vinkel	Böjda armar $> 15^\circ$ Böjda ben $> 15^\circ$ Tung landning (svårt att fortsätta till nästa rörelse/övning)

Utförandeavdrag	Mindre fel	Större fel
A5.1.7 Bristande teknik i kompositionskrav		
A5.1.7.1 Handstående	Lätt böjda armar $\leq 15^\circ$ Lätt böjda ben $\leq 15^\circ$ Delade ben $\leq 15^\circ$ Höftens vinkel Axelns vinkel	Böjda armar $> 15^\circ$ Böjda ben $> 15^\circ$ Delade ben $> 15^\circ$ Steg innan slutposition uppvisats
A5.1.7.2 Flexibilitetselement	Lätt böjda ben $\leq 15^\circ$ Bendelning för liten $\leq 15^\circ$ (spagat/splitt/grenfäll) Höft vriden (spagat) Böjd rygg (grenfäll)	Böjda ben $> 15^\circ$ Bendelning för liten $> 15^\circ$ (spagat/splitt/grenfäll) Överkroppen ej fälld 45° eller mer mot golvet (grenfäll) Bröstet nuddar ej raka ben (pikfäll)

A5.2 Tumbling och Trampett

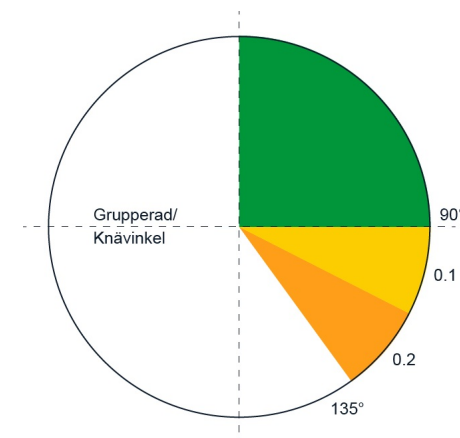
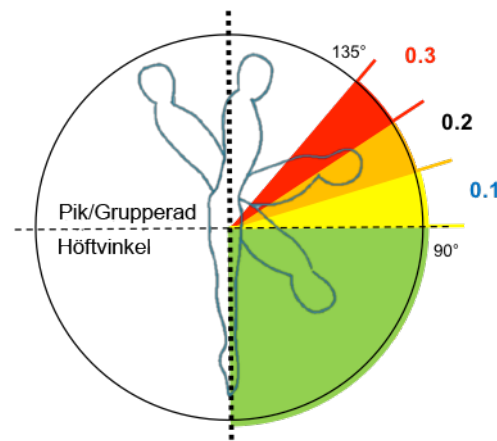
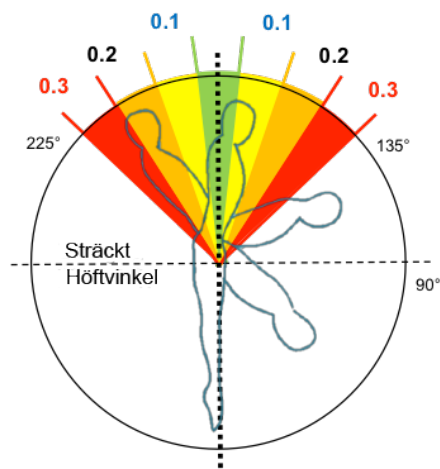
Bedömningen görs genom att varje moment ställs i förhållande till idealutförandet för respektive övning. Avdragen delas in i tre kategorier:

- Bristande kroppsposition, som avser gymnastens kroppsposition, utsträckning och amplitud samt position av armar, ben och huvud
- Bristande teknik, som bland annat avser gymnastens höjd, längd och skruvteknik
- Avvikelse från mittlinjen samt landningsposition, som bland annat avser vinkel i höft och knä vid landning.

Varje moment ställs i relation till idealutförandet och gymnastens kroppsposition bedöms i alla moment, d.v.s. i samtliga övningar i en tumblingserie.

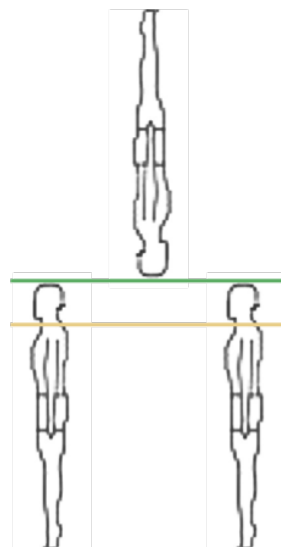
Gymnasten kan dra på sig flera avdrag samtidigt från respektive rubrik, dock aldrig mer än 0,6/varv/rubrik.

Utförandeavdrag	Mycket små	Små	Medelstora	Stora
	0,1	0,2 – 0,3	0,4 – 0,5	0,6
A5.2.1 Bristande kroppsposition Övningarna ska utföras med tydliga kroppspositioner (grupperad, pikerad eller sträckt). Armarna ska placeras nära kroppen. Kroppspositioner bedöms även i övningar utan fri rotation.	Armarnas position är inte intill kroppen Korsade/delade ben Osträckta vrister Felaktig huvudposition <i>Se även bilder nedan</i>	Böjda armar och/eller ben <i>Se även bilder nedan</i>	-	-

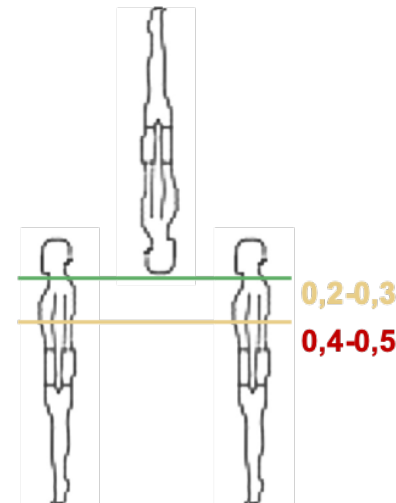


Utförandeavdrag	Mycket små	Små	Medelstora	Stora
	0,1	0,2 – 0,3	0,4 – 0,5	0,6
A5.2.2 Bristande teknik Varje moment ställs i förhållande till idealutförandet för respektive övning. I tumbling bedöms även förlust av rörelsemängd och i trampett bedöms även lyft från hoppredskap vid användning av hoppredskap.	Sista övningen är för lång eller för kort* Skruvrotation ej klar 30° innan landning (30° från vertikalt)	Sista övningen saknar höjd* Under-/överrotation vid skruv 30° - 45° Tidig skruv/aktivitet	Otillräcklig höjd i sista övningen* Under-/överrotation vid skruv 45°-90°	Stor förlust av rörelsemängd där gymnasten gör en paus innan övning (tumbling) Gymnasten vidrör endast hoppredskapet med "fingertopparna" eller gymnasten "faller ned" från hoppredskapet (trampett)
	Fast avdrag 0,2			
	Liten förlust av rörelsemängd (tumbling) Gymnasten har inte tillräckligt lyft från hoppredskapet (trampett)			
* Se bilder nedan. För serier som inte innehåller frivolt eller salto bedöms höjd och längd för aktuella övningar i serien.				

Riktlinje för bedömning av höjden i en sträckt volt. I en grupperad eller pikerad volt ska gymnastens tyngdpunkt lyftas lika mycket.



Trampett och Tumbling bakåt



Tumbling framåt

Utförandeavdrag	Mycket små	Små	Medelstora	Stora
	0,1	0,2 – 0,3	0,4 – 0,5	0,6
A5.2.3 Avvikelse från mittlinje samt landningsposition Landningspositionen för seriens sista övning ska vara upprätt med liten böjning i knäled och en liten böjning i höften. Avdrag för landningsposition ges ej vid fall utan fötterna först. Övningarna ska utföras längs med mittlinjen på tumblinggolvet samt avslutas längs med mittlinjen på landningsområdet (gäller även trampett).	Tumblingserie och/eller landningen sker ca 0,5 meter från mittlinjen	Böjning i knä- och/eller höftled $\geq 90^\circ$ Framåtlutad kroppsposition, ej upprätt $\geq 60^\circ$ Tumblingserie och/eller landningen sker 1,0 meter eller mer från mittlinjen	Böjning i knä- och/eller höftled $\geq 120^\circ$ Mycket framåtlutad kroppsposition, ej upprätt $\geq 120^\circ$	-

A5.3 Enklare övningar

Utöver avdrag i bristande teknik enligt A5.2.1 kan följande avdrag göras.

Till dessa avdrag görs även avdrag i bristande stil och avvikelse från mittlinje samt landningsposition enligt A5.2.2 – A5.2.3.

Utförandeavdrag – Matta/Tumbling	Mycket små	Små	Medelstora	Stora
	0,1	0,2 – 0,3	0,4 – 0,5	0,6
A5.3.1 Kullerbytta	Saknar utsträckning i benen i frånskjut	Liten förlust av rörelsemängd	Handisättning för att komma till stående Rullar snett	Stor förlust av rörelsemängd, gymnasten fastnar liggande eller sittande
A5.3.2 Handstående nedrullning		Liten förlust av rörelsemängd Ingen balans i handståndet	Faller tillbaka från handstående Handisättning för att komma till stående	Stor förlust av rörelsemängd, gymnasten fastnar liggande eller sittande Ingen handståendefas och/eller kroppskontroll
A5.3.3 Hjulning	För kort Utåtvridna händer	Liten förlust av rörelsemängd Kroppen avviker från lodlinjen Liten pikering Höften startar/slutar åt sidan	Avviker från mittlinjen Stor pikering	Stor förlust av rörelsemängd Ingen kroppskontroll

Utförandeavdrag – Satsbräda med plint	Mycket små	Små	Medelstora	Stora
	0,1	0,2 – 0,3	0,4 – 0,5	0,6
A5.3.4 Ljushopp	Händer runt plintkanten Avhopp för långt	Knän utanför armar Obalans i upphopp Otillräcklig höjd i avhoppet	Upphopp till knäsittande/ett knä i plinten Studsar flera gånger i satsbrädan Inget lyft i avhoppet	Stor förlust av rörelsemängd
A5.3.5 Sidhopp	Händer runt plintkanten	En eller båda fötterna rör plinten men sätts inte i Landar ej med höften mot plinten	Studsar flera gånger i satsbrädan Inget lyft från plinten	Stor förlust av rörelsemängd En eller båda fötterna sätts i på plinten
A5.3.6 Kullerbytta	Händer runt plintkanten	Ingen utsträckning i början av kullerbyttan Liten förlust av rörelsemängd (ex. sittande avhopp)	Studsar flera gånger i satsbrädan Knä eller fot på plinten	Stor förlust av rörelsemängd, gymnasten fastnar liggande eller sittande

Utförandeavdrag – Trampett	Mycket små	Små	Medelstora	Stora
	0,1	0,2 – 0,3	0,4 – 0,5	0,6
A5.3.7 Ljushopp	Se bild nedan för höjd			
A5.3.8 Ljushopp med bendelning (X)	Se bild nedan för höjd			
		Lite för sen/tidig ben- och armdelning Bendelning och armdelning <90°	För sen/tidig ben- armdelning Bendelning och armdelning <45°	
A5.3.9 Pikerat grenhopp	Se bild nedan för höjd			
		Lite för sen/för tidig bendelning Bendelning <90°	För sen/för tidig bendelning Bendelning <45°	

