

FEMMAN - SEXAN

Femman 2,4 p A = 0,2 p B = 0,4 p
 Sexan 2,8 p

Ingen tidtagning

Avdrag:

Böjda armar	0,1 / 0,3 / 0,5
Böjda ben	0,1 / 0,3 / 0,5
Body Shape – gymnastiska övn	0,1 / 0,3 / 0,5
Bendelning	0,1 / 0,3
Otillräcklig höjd	0,1 / 0,3
Otillräcklig gruppering i volter	0,1 / 0,3
Dålig kroppshållning	0,1
Dålig spagat i hjulning och brygga	0,1 / 0,3
Ospända vrister	0,1
Dålig precision	0,1
Dålig rytm i kombinationer	0,1
Justering	0,1
Koncentrationspaus (2 s)	0,1
Balansmiss	0,1 / 0,3 / 0,5

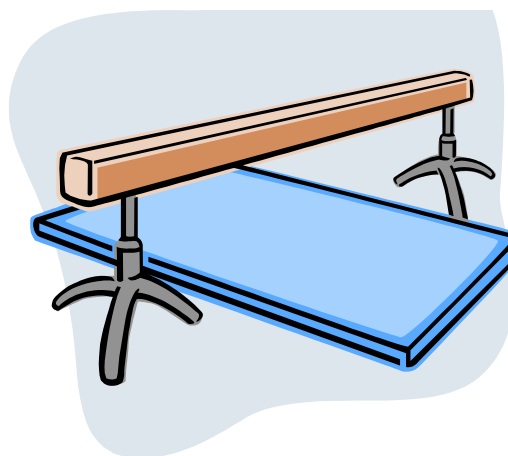
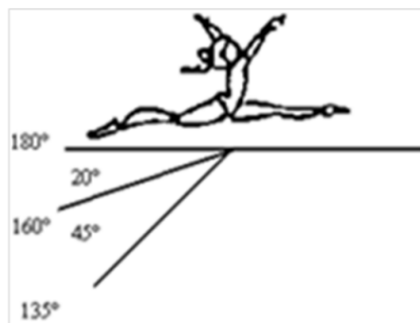
Landningar (gymnastiskt och akrobatiskt)

Delade ben i landning	0,1
Armsvingar	0,1
Kroppshållningsfel	0,1 / 0,3
Steg eller hopp	0,1 / 0,3
Djup landning	0,1 / 0,3 / 0,5
Stöd med ben mot bom	0,3
Fasthållande för att undvika fall	0,5
Fall (även på redskapet)	1,0
<u>Avhopp</u>	
Avviker från korrekt riktning	0,1
Landar för nära bommen	0,3

Avdrag efter serien:

Artisteri (posture, elongation, leg swings, relevé, body parts)	0,1 / 0,3
Rytm/tempo och fluency	0,1 / st

Gymnastiska övningar –
 dra för Body Shape, höjd och landning



Missad kombination kan göras om mot
 0,3 i E-avdrag samt ev utförandeavdrag

D-panel

D-poäng:

Momentens värde	0,2 / 0,4
Landar ej med fötter först	0,0
Inte godkänt försök på övning	0,0
Paus/steg vid övningar i kombination	-0,5
5: Kullerbytta med sen handisättning	0,2
5: Alla sissone räknas som försök	
5: Visat samlat handstående	0,2
6: Visat samlat handstående	0,0

Neutrala avdrag:

Ingen presentation före/efter	0,3
Använder otillåten matta	0,5
Använder ej 10 cm landn.matta	0,5
Flyttar 10 cm matta	0,5
Pass (samt värdet på momentet räknas ej)	1,0
Tränare på "podiet"	0,5
Tränare signalerar till gymnasten (varna först)	0,5
Utför moment i fel ordning	0,5
Utelämnar obligatoriskt moment	1,0

Bonus:

Brytning till stående med raka ben	+0,2
------------------------------------	------