

# KLASS C - AVDRAG

Fel	Litet	Mellan- stort	Stort	Mycket stort
	0,10	0,30	0,50	1,00 el mera
<b>Bedömningsdomarens avdrag</b>				
<b>Prestationsfel</b>				
Armar böjda i stödfas eller knän böjda	X	X	X	
Fötter eller ben isär	X	X axelbredd eller mera		
Fötter i kors i rörelser med skruv	X			
Rörelserna otillräckliga höjd (rörelseamplitud)	X	X		
Kroppens sträckta position bibehålls inte – pikering för tidigt	X	X		
<b>Tvekan i utförande av rörelse</b>	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		
<b>Sidoövningar / andra extra rörelser</b>	Avdrag för prestationsfel			
<b>Andra saknade rörelser</b>				
- Avvikelse från givna direktiv		X		
- Maxavdrag för saknad höjd, amplitud, bendelning osv		X	X	
Nedslag för nära redskapet (barr, bom)		X		
<b>Alla rörelsers landningsfel</b>	Utan fall får landningsfelens totala avdrag inte överskrida 0,80			
Benen isär i landningen	X			
<b>Rörelser för att bibehålla balansen</b>				
Extra armrörelser	X			
<b>Tappa balansen</b>	X	X	X (bom)	
Extra steg, litet hopp	X			
Stort steg eller hopp ( <b>över 1m</b> )		X		
Felaktig kroppsposition	X	X		
Djupt huksittande			X	
Stöd med 1 el 2 händer i matta eller redskap				1,00

## KLASS C – 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				

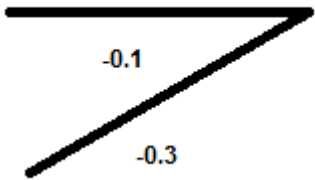
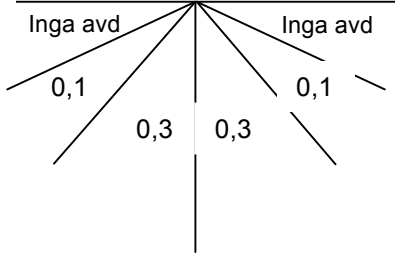
Första varningen = gult kort

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

## KLASS C - AVDRAG FÖR REDSKAPET HOPP

Fel	Litet	Mellan- stort	Stort	Mycket stort
	0,10	0,30	0,50	1,00 el mera
<b>Första flygfasen</b>				
Bristfällig teknik				
- Vinkel i höftet	X	X		
- Båge	X	X		
- Knäna böjda	X	X	X	
- Benen eller knäna isär	X	X		
<b>Stödfasen</b>				
Dålig teknik				
- Handisättning "turvis"	X			
- Vinkel i axlar	X	X		
- Avvikelse från rak linje (uppåt)	X			
Böjda armar	X	X	X	
<b>Andra flygfasen</b>				
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	
Bene isär	X	X		
<b>Distans</b>				
Otillräcklig längd	X	X		
<b>Allmänna</b>				
Avvikelse från rak linje i landningen (första kontakten med mattan)	X			
<b>Dynamik</b>	X	X		
<b>Andra avdrag</b>				
Ny springfart				1,00
Passning				Ogiltigt hopp
Fel hopp				Ogiltigt hopp
- Hoppet landar inte på ryggen				Ogiltigt hopp

## KLASS C – 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			
Otillräcklig pikposition	X	X		
Otillräcklig sträckning i kippar	X			
Mellansving och "tom sving"			0,50	
Vipparnas amplitud (alla kroppsdelar måste nå vågrät position) - Under vågrät (0-45° knapp) - Under vågrät (>45° knapp) ei vähennystä	X	X		
				
Kroppens linje i vippar	X	X		
Bristfällig krum-båge-krum position i svingar	X	X		
Sving under vågrät (avdrag skilt för fram- och baksvingvähennys tehdään erikseen sekä etu- että takaheilahduksesta)	X >30-45°	X >45°		
				
<b>Saknad rörelse / maxavdrag per rörelse</b> - KIPP - Halvjättekast - Kringslag - Sving (bak- och framsving)				1,50

## KLASS C – AVDRAG FÖR REDSKAPET BOM

Fel	Litet	Mellan-stort	Stort	Mycket stort
	0,10	0,30	0,50	1,00 el mera
Extra fotstöd vid bommens sida		X		
Stöd med händerna för att hindra fall			X	
Extra rörelser för att hålla balansen	X	X	X	
<b>För stor/lång förberedelse</b> - 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			
De tekniska kraven för gymnastisk rörelse saknas	X	X	X	
Handståendets amplitud				
<b>Saknad rörelse / maxavdrag per rörelse</b> - Lantmätarhopp / Sissonne / Jämfotaspagathopp - Handstående - Hjulning				1,50
<b>Allmänna avdrag för konstnärlighet</b>				
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 - Rörelsernas otillräckliga mångsidighet eller kreativitet - Otillräcklig användning av redskapet o Bommens hela längd används inte - Rörelsernas ensidighet o Mer än en ½-sväng på tå på båda fötterna med raka ben under hela serien	X X X			

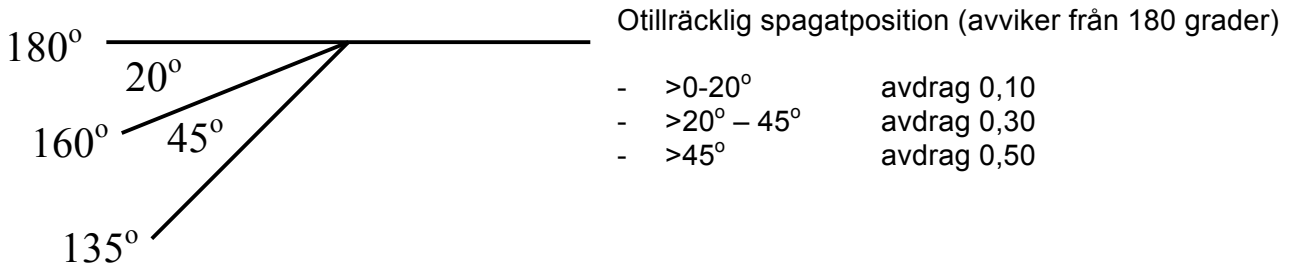
## KLASS C – AVDRAG FÖR REDSKAPET PARTERR

Fel	Litet	Mellan- stort	Stort	Mycket stort
	0,10	0,30	0,50	1,00 el mera
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 hopp	X ≤90 °	X >90-180°	X >180°	
De tekniska kraven för gymnastisk rörelse saknas	X	X	X	
<b>Saknad rörelse / maxavdrag per rörelse</b> - HALVVOLT - Rondat - Kullerbytta bakåt - Lantmätarhopp - Annat tabellfört hopp - Bryggfällning bakåt - Jämfota spagathopp - Ljushopp				1,50
<b>Allmänna avdrag för konstnärlighet</b>				
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 C

### 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