

DEL 4C. VARIATION KASTTEKNIK I RISKER

Som förberedelse inför nästkommande CoP 2022-2024 visar gymnasten fram variationen av olika kastteknik i risker. Gymnasten kan visa fram upp till fem olika kasttekniker per redskap.

Olika kasttekniker definieras på följande sätt:

- Olika plan
- Olika riktningar
- Olika kriterier på kastet

Rotationer som utförs får inte repeteras mellan riskerna.

Gymnasten kan få upp till 10 poäng för varje risk med olik/ny variation i kastteknik, enligt tabellen nedan. Totalt kan gymnasten få upp till 50 poäng för ett redskap.

Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Kriterie	Olik/ny kastteknik men utan rotationer under				Olik/ny kastteknik med två godkända basrotationer, med tapp av redskap vid tillfället då risken visas			Olik/ny kastteknik med två godkända basrotationer, med fång av redskap		Olik/ny kastteknik med två godkända basrotationer, fång av redskap med extra kriterier, icke identiska till någon av föregående riskerna.

Obs! Då omfattningen på redskapsdelen är stor, startar vi med att endast genomföra testerna för **boll och band**. (Urvalet baserar bland annat på analys efter NM 2020)

Tabell: kriterier kast och fång

During throw of apparatus		During catch of apparatus	
Symbol	General Criteria for All Apparatus + 0.10 each time	Symbol	General Criteria for All Apparatus + 0.10 each time
	Outside of visual control		Without help of the hands: (not valid for direct catch in rotation with the arm); mixed catch ()
	Catch during a rotation: only valid when performed together with		Under the leg/legs

Symbol	Specific Criteria of the throw + 0.10 each time	Symbol	Specific Criteria of the catch + 0.10 each time
	Passing through the Hoop () with the whole or part of the body during throw. A minimum of two large segments of the body (example: head + trunk; arms + trunk; trunk + legs, etc.) must pass through		Passing through the Hoop () with the whole or part of the body during catch. A minimum of two large segments of the body (example: head + trunk; Arms + trunk; trunk + legs, etc.) must pass through
	Throw after bounces on the floor/ throw after rolling on the floor		Direct re-throw/re-bound without any stops from different parts of the body or from the floor – all apparatus
	Throw with rotation around its axis (Hoop) or rotation in the horizontal plane (Club(s))		Direct catch with rolling of apparatus over the body
	Throws of 2 unlocked Clubs (): simultaneously, asymmetric, "Cascade" (double or triple)		Catch of the Ball () with one hand
			Direct catch of the Hoop () in rotation on the arm Not valid additional criteria
			Mixed catch of the Clubs () Not valid additional criteria