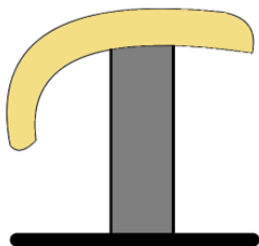


Klubbpokal Hopp



1:a Flygfasen

Pik	0,1 / 0,3
Svank	0,1 / 0,3
Dålig kroppshållning	0,1
Otillräckligt sträckta vrister	0,1
Delade ben	0,1 / 0,3
Böjda ben	0,1 / 0,3 / 0,5

Stödfasen

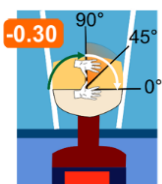
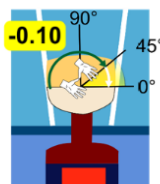
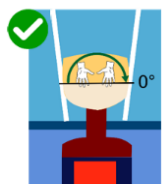
Sned handisättning	0,1 / 0,3
Böjda armar	0,1 / 0,3 / 0,5
Vinkel i axlarna	0,1 / 0,3
Steg på hoppbord/mattberg	0,5 / Steg
Sätter i huvudet	2,0
Endast en hand	2,0

Specifika avdrag tsuckainhopp

Otillräcklig vändning av axlar/ händer till mattberg

≤ 45° -> -0,1p

≤ 90° -> -0,3p



2:a Flygfasen

Otillräcklig höjd	0,1 / 0,3 / 0,5
Otillräcklig längd	0,1 / 0,3
Avviker från rak riktning	0,1
Dålig kroppshållning*	0,1
Otillräckligt sträckta vrister	0,1
Delade ben	0,1 / 0,3
Böjda ben	0,1 / 0,3 / 0,5
Underrotation	0,1 / 0,3
Dynamik	0,1 / 0,3

Landning

Delade ben	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 mot hoppbord	1,0
Fall	1,0

Om gymnasten inte faller:
dra max 0,8 i landningsavdrag

Katthopp med raka ben – stämhopp av	1,0
Ljushopp upp – stämhopp av	1,5
Ljushopp upp – stämhopp av ½ vändning	2,0
Rondat över (tsuckainhopp)	2,5
Överslag	2,5
½ vändning in – ½ vändning ut (Petric)	3,0
Överslag med ½ vändning ut	3,0
Yurchenko (rondat flickis)	3,5

D-panel

Penalty:

Ingen presentation före/efter	0,3
Använder ej 10 cm matta	0,5
Använder otillåten matta	0,5
Ändrar höjd på bord/mattberg	0,5
Extra anlopp (max 1 gång)	1,0
Extrahopp vid 0-hopp (max 1 gång)	1,0
Tränare på "podiet"	0,5
Tränare signalerar till gymnasten	0,5

0-hopp:

Berör hoppbord/bräda utan hopp	0
Ingen handisättning	0
Pass	0
Landar inte med fötterna först	0
Upprepar hopp 1	0