

Klubbpokal Bom

E- panel

Avdrag:

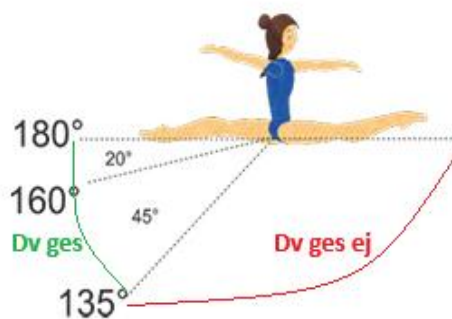
Böjda armar	0,1 / 0,3 / 0,5
Böjda ben	0,1 / 0,3 / 0,5
Body Shape – gymnastiska övn	0,1 / 0,3 / 0,5
Bendelning	0,1 / 0,3
Otillräcklig höjd	0,1 / 0,3
Otillräcklig gruppering i volter	0,1 / 0,3
Dålig kroppshållning	0,1
Dålig spagat i hjulning och brygga	0,1 / 0,3
Ospända vrister	0,1
Dålig precision	0,1
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
Avviker från korrekt riktning	0,1
Landar för nära bommen	0,3
Fall	1,0

Gymnastiska övningar:

dra för Body Shape (dålig spagat, böjda ben, ospända fötter, kroppshållning, dålig teknik) + höjd och landning



D-panel

D-poäng:

Momentens värde	0,2
Landar ej med fötter först	0,0

Penalty:

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

Avdrag efter serien:

Artisteri (posture, amplitud, leg swings, relevé, body parts)	0,1 / 0,3
Rytm, tempo och fluency	0,1 / 0,2

Om gymnasten inte faller:
dra max 0.8 i landningsavdrag