

Klubbpokal Fristående

Maxtid fristående 1.10 min

E-panel

Avdrag:

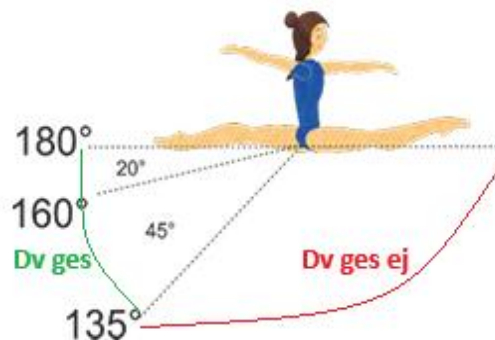
Böjda armar	0,1 / 0,3 / 0,5
Böjda ben	0,1 / 0,3 / 0,5
Body Shape - gymnastiska övningar	0,1 / 0,3 / 0,5
Bendelning	0,1 / 0,3
Otillräcklig höjd	0,1 / 0,3
Otillräcklig gruppering i volter	0,1 / 0,3
Avviker från rak linje (akroline)	0,1
Dålig kroppshållning	0,1
Dålig spagat i hjulning och bryggor	0,1 / 0,3
Ospända vrister	0,1
Dålig precision	0,1
Justering	0,1
Koncentrationspaus (2 s)	0,1

Landningar (gymnastiskt och akrobatiskt)

Delade ben i landning	0,1
Extra armsvingar	0,1
Balansmiss	0,1 / 0,3
Kroppshållningsfel	0,1 / 0,3
Steg eller hopp	0,1 / 0,3
Djup landning	0,1 / 0,3 / 0,5
Touch i golv med hand	0,3
Stöd mot golv	1,0
Fall	1,0

Gymnastiska övningar:

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



Om gymnasten inte faller:
Dra max 0.8 i landningsavdrag

D-panel

D-poäng:

Momentens värde	0,2
Landar ej med fötter först	0,0
Inte godkänt försök på övning	0,0

Penalty:

Ingen presentation före/efter	0,3
Använder otillåten matta	0,5
Pass (samt värdet på momentet räknas ej)	1,0
Tränare på mattan	0,5
Tränare signalerar till gymnasten (varna först)	0,5
Utför moment i fel ordning	0,5
Avsaknad av musik	1,0

Avdrag efter serien:

Artisteri (posture, amplitud, expressive, fluency)	0,1 / 0,3
Musik och rörelser ej synkroniserade	0,1 / 0,2 / 0,3