

SPEAKER HJÄLPTEXT

Generella tips:

- Prata tydligt
- Undvik att värdera framträdanden (Ex. Tack för det fina framträdandet). Försök att vara saklig och presentera och tacka samtliga neutralt och på samma sätt.
- Påminn gärna om eventuellt café, resultat på nätet etc.

BEDÖMNING

C-poäng

I C-poängen är det framförandets komposition som bedöms. I redskap tittar domarna bl.a. på att laget har ett lika-varv. Lika-varvet är det första varvet och innebär att alla gymnaster ska utföra samma övning/ serie. I de andra två varven ska enklare volter komma före svårare och samma varv får inte utföras två gånger. Varje tävling har också speciella övningskrav som exempelvis kan vara ett antal skruvar, framåt- och bakåtvarv eller antal moment.

I fristående tittar domarna så att laget har olika formationer. Formationerna ska variera både i storlek och form. Övningarna ska utföras mot olika riktningar (fram/ bak/ sidan) och varieras i nivå. Nivåer innebär att gymnasterna någon gång ska vara liggandes, sittandes, stående och hoppandes. Domarna bedömer även hur gymnasterna flyttar sig mellan formationerna. Förflyttningarna ska vara smidiga och ha gymnastiska kvalitéer.

C-poängen är max 2.0 i redskap och 4.0 i fristående.

D-poäng

Denna poäng varierar beroende på vilka övningar som gymnasterna kör. Svårare övningar ger en högre D-poäng.^[1] tumbling och trampett räknas svårighetspoängen ut på följande sätt:^[2] Värdena för övningarna som utförs i varje varv summeras. Värdena för de tre varven adderas och divideras sedan på tre.

I fristående finns de övningar som är svårigheter och dessa ger poäng. Svårigheterna är piruetter, hopp, akrobatiska moment och balanser. Om ett lag inte utför svårigheterna enligt gällande krav så sänks värdet för svårigheten alternativt stryks den. Summan av svårigheterna är lagets D-poäng.

E-poäng

Här utgår domarna från 10 poäng och gör sedan avdrag ^[1]_[SEP] tumbling och trampett baseras avdragen på gymnastens höjd, längd, kraft, kropps kontroll, skruvteknik och rörelsemängd i förhållande till idealutförandet. Utöver detta ges det avdrag om en gymnast faller i landningen, tränaren passar eller om det är ojämn ström mellan gymnasterna.

I fristående bedöms hur väl gymnasterna håller sina platser i formationen, samtidigt, enhetlighet, tekniken i svårigheterna och gymnasternas amplitud. Alla övningar och rörelser ska utföras med amplitud, dvs. maximala ytterlägen i rörelserna.