

### INFORMATION FÖR TÄVLINGAR MED POÄNGBEDÖMNING – "HUR BEDÖMNINGEN GÅR TILL"

#### 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.

I fristående tittar domarna så att laget har olika formationer. Formationerna ska variera både i storlek och form. Domarna bedömer även hur gymnasterna flyttar sig mellan formationerna. Förflyttningarna ska vara smidiga och ha gymnastiska kvalitéer (vanliga steg eller isolerade benrörelser är exempel på rörelser utan gymnastisk kvalité). Det ska finnas en sekvens i friståndet där gymnasterna rör sig från ena sidan av fristående ytan till andra och denna sekvens kallas för "Rytmask sekvens". Det ska även finnas ett moment under friståndet där gymnasterna arbetar tillsammans i ett gruppelement. Alla gymnaster kan arbeta tillsammans eller i mindre grupper. Det ska vara minst 3 gymnaster i varje subgrupp. Från nivå 4 ska ett flexibilitetselement samt ett handstående finnas med. Flexibilitetselement kan vara spagat, splitt, fällpik med samlade eller delade ben (gymnasterna i ett lag får lov att utföra olika element). Lagen får själva välja hur de vill ta sig upp i handståendet, men hela laget måste göra på samma sätt. För att få flexibilitetselement/ handståendet godkänt ska fler än hälften av gymnasterna klara det.

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

#### D-poäng

Svårighetspoäng. Denna poäng varierar beroende på vilka övningar som gymnasterna kör. Svårare övningar ger en högre D-poäng.

I tumbling och trampett räknas svårighetspoängen ut på följande sätt:

Värdet för övningarna som utförs i varje varv summeras. Värdena för de tre varven adderas och divideras sedan på tre.

I fristående finns det övningar som är svårigheter och dessa ger poäng. Svårigheterna är piruetter, hopp, akrobatiska moment och balanser. Fler än hälften av gymnasterna i laget ska klara svårigheten för att laget ska få tillgodo räkna sig poängen för svårigheten. Summan av lagets godkända svårigheter är D-poängen.

### E-poäng

Utförandepoäng. Här utgår domarna från 10 poäng och gör sedan avdrag.

I tumbling och trampett baseras avdragen på gymnastens höjd, längd, kraft, kroppskontroll, skruvteknik och rörelsemängd i förhållande till idealutförandet. Utöver detta ges det avdrag om en gymnast trillar 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.