

FÖRTYDLIGANDEN AVSEENDE TOLKNINGAR I BEDÖMNINGSREGLEMENTET

I de senaste Newsletters från FIG:s MTC finns en del information om hur vissa regler ska tolkas. Under senaste VM gjorde MTC ytterligare förtydliganden.

Jag har samlat ihop det som kanske främst rör våra ungdoms-gymnaster, som börjat köra valfritt, men en del torde även vara av värde för juniorer och seniorer.

ALLMÄNT:

- Man har gjort en precisering gällande E-avdraget för böjning av armar, ben och kropp enligt följande:

0 - 45" = 0,1

46-90" = 0,3

90" - = 0,5 (+ att D-juryn underkänner övningen)

Regeln är tillämplig t.ex. vid böjning av armarna i sving till handstående i Ringar. Många av våra yngre gymnaster har tidigare kört på ett sätt som riskerar medföra att övningen inte räknas, samtidigt som det blir stort E-avdrag.

En annan övning där denna preciserade regel blir aktuell är hjuluppsving till handstående i Barr.

FRISTÅENDE:

- Vad är skillnaden mellan ett litet steg (= avdrag 0,1) och ett stort (=0,3)? Svaret är följande: Ett steg som är maximalt en fotlängd betraktas som litet.
- Vikten av att visa upp behärskade landningar efter volter. Under tidigare cykler var det relativt vanligt att gymnaster maskerade okontrollerade landningar genom att direkt hoppa vidare ut i ett hörn e.d, eller genom att direkt hoppa till framlutande eller magliggande. En del kunde göra det mycket elegant, men det är inte längre tillåtet. Konsekvenserna blir följande:

Gymnasten kör en salto + direkt hopp med vändning ut i hörnet; E-avdrag = 0,1/0,3/0,5

Gymnasten kör en frivolt + direkt hopp till framlutande/magliggande; E-avdrag = 0,5

Observera att det är tillåtet att hoppa vidare efter en volt, men gymnasten måste då visa upp ett moment av kontrollerad balans först. Man måste dock inte stå still i uppsträckt läge och raka ben, utan det går att utföra hela rörelsen med flyt, genom att man uppvisar ett kortare moment av balans innan man hoppar vidare.

Det är även tillåtet att göra hopp till framlutande/magliggande (t.ex. för att komma till ett brytningsläge, eller utgångspunkt för kretsar), men dessa hopp får inte köras i anslutning till volter

BYGELHÄST:

- En mycket viktig nyhet är följande. För att få räkna en övning från Kategori 2 (kretsar m.m.), eller Kategori 3 (vandringar) måste denna övning direkt följas av en övning som finns i reglementet. Syftet med regeln är att gymnasten ska visa att han verkligen behärskade övningen som utfördes. Detta innebär att man inte kan köra på följande sätt: En krets på byglarna - direkt överbensving framåt för att komma till saxläge, om man vill få kretsen räknad.

Slutsatsen av ovanstående är att man alltid bör köra minst 2 krets på byglarna, 2 rysskretsar, 2 kineskretsar o.d. om man vill få en av dem räknad och inte kör någon annan riktig övning från CoP i direkt (!!!) följd!

- Avdragsreglerna för bristande svinghöjd i saxar och enbenssving har förtydligats enligt följande:

Över skulder-linje = Inget avdrag

Mellan skulder- och horisontal-linje = E-avdrag, 0,1

Under horisontal-linje = E-avdrag, 0,3

Min uppfattning är att regeln fortfarande är oklar. Hur ska man avgöra om benet är över skulder-linje; Vilken del av benet ska man titta på (bilden i Newsletter visar absolut inte att hela benet är ovanför axeln)? Svaret var att man ska titta på fotens höjd!

Detta torde vara överraskande för dem som varit vana vid att titta på höftens höjd under många cykler och borde få till följd att det blir lättare än tidigare slippa avdrag. Samtidigt är det så att en sax ska innehålla en höftrörelse och en ordentlig separation av benen, så det finns nog anledning för gymnasterna att fortsätta att sträva efter riktigt höga bensving. Dessutom tycks det finnas en tveksamhet inom domarkåren till denna ändring, så man kan nog vänta sig att domarna trots allt fortsätter att idka en ganska sträng bedömning härvidlag. (Man kan också fundera på om denna tolkning kommer att stå sig under kommande cykler).

En annan oklarhet är vad som menas med horisontal-linjen som nämns vid avdragen 0,1 och 0,3. Min tolkning är att man syftar på om benet är över eller under ett horisontellt benläge (dvs hela benet rakt ut åt sidan).

RINGAR:

- Skillnaden mellan A-brytningar och B-brytningar med pikerad kropp? Tidigare har praxis varit att om det var någon som helst böjning av armarna så var det inte en B-brytning utan en A-brytning. Så är det inte längre.

Gränsen mellan en godkänd B-brytning (vad gäller svårighetsvärdet) går numera vid 45"! Det innebär följande:

Brytning till handstående med pikerad kropp och böjda armar 1-15" = B-värde från D-domarna och avdrag, 0,1 från E-domarna.

D.O. med böjda armar 16-30" = B-värde från D-domarna och avdrag 0,3 från E-domarna.

D.O. med böjda armar 31-45" = B-värde från D-domarna och avdrag 0,5 från E-domarna.

De gymnaster som inte kan köra brytningen med helt raka armar, eller med en ytterst liten böjning, bör således tydligt visa att de avser att göra en A-brytning, genom att böja armarna 90"; I annat fall förlorar de på det.

- Uppstämning bakåt till grenstödvåg?

Denna övning kan komma att bli en riktig avdragsfälla, om man inte behärskar den perfekt. MTC har nämligen uppfattningen att denna övning är alldeles för vanlig och att den allt som oftast utförs mycket bristfälligt!

Därför kan man vänta sig att domarna avsevärt kommer att skärpa bedömningen av denna övning. Antagligen kommer övningen allt oftare att bli helt underkänd, samtidigt som den kommer att rendera höga E-avdrag. Det är mycket lätt hänt att fötterna hålls för lågt och att baken hålls för högt.

Möjligen borde många yngre gymnaster överväga att satsa på kipp till piksittande eller Honma till piksittande istället (men man får givetvis då inte droppa ner fötterna).

En annan möjlighet är att lära sig grenstödvågen perfekt. De flesta gymnasterna har svårt att undvika att pikera när de delar benen, men om man klarar att hålla nere baken samtidigt som man lyfter upp fötterna, kan man givetvis vinna på att använda övningen.

BARR:

- För att slippa avdrag i uppstämning framåt från överarmshängande måste höften upp minst i axelhöjd.

Ovanstående gäller inte när man kör uppstämning fram till piksittande, men det ska fortfarande vara en tydlig svingrörelse framåt-uppåt. Att som en del gymnaster, mer eller mindre trycka sig upp vertikalt, skall medföra avdrag.

- Sving till Handstående efter Healy - Måste handståendet hållas 2 sek?

Svaret på den frågan är ett tydligt JA, Handståendet ska hållas 2 sekunder (såvida gymnasten inte väljer att göra någon form av vändning i handstående istället)!

Vad blir då följden om gymnasten inte stannar alls i handstående (eller vänder i handstående)? Här finns 2 möjliga lösningar i Bedömningsreglementet. Den ena är att gymnasten anses köra ett stillmoment, utan något som helst stopp. Det skulle i så fall ge avdraget 0,5. Den andra möjligheten är att man betraktar svinget som ett halvt mellansving, varvid avdraget skulle bli 0,3. Bägge tolkningarna har förekommit.

Det är dock den sistnämnda tolkningen som skall gälla. E-avdrag = 0,3.

Förklaringen till att det blivit så speciellt med handstående efter en Healy är följande:

Väldigt många övningar är definierade så att de ska gå till handstående, men att handstående inte måste hållas 2 sekunder (t.ex. vändning fram, Diamidov m.m.) Dock ska gymnasten köra på ett sådant sätt att domarna blir övertygade om att han skulle kunnat hålla handstående 2 sekunder om han så önskade. Anledningen till denna märkliga regel är att man inte vill ha för många stopp i en barrserie, för då blir det så dåligt "flyt" i serien.

Handstående finns dock som egen separat A-övning och den skall då hållas 2 sekunder, precis som alla listade stillmoment (om man däremot kör en vändning i handstående behöver handstående inte hållas, vare sig före eller efter vändningen).

Nu förhåller det sig så att Healy är definierad som färdig i stödjande (och inte i handstående). Orsaken är att det finns andra möjligheter till att fortsätta en Healy; T.ex. en volt framåt m.m.

Därmed blir ett sving till handstående efter en Healy en egen A-övning, som skall hållas 2 sekunder. Observera att det finns fler övningar i CoP som slutar i stödjande; T.ex. Makuts, vändning i baksvinget till stödjande o.d.

Men oavsett om gymnasten inte stannar alls i handstående, eller om han stannar kortare tid än 2 sekunder, blir E-avdraget alltså 0,3.

RÄCK:

- När gymnasten utför en Quast måste det ske ett synbart hopp, för att övningen ska bli godkänd.

/ Roland Himberg