

GULV

Følgende er gældende for øvelser på gulv:

- Vendinger og ophop må ske til valgfrie sider (hø. og ve.)
- Øvelse 1 – 5 udføres efter frem – tilbage - frem princippet – start i valgfrit på gulvet
- Øvelse 6 – 10 må udføres frit

BENSVING

Følgende er gældende for øvelser i bensving:

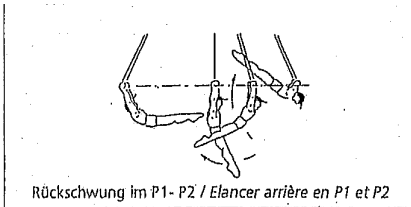
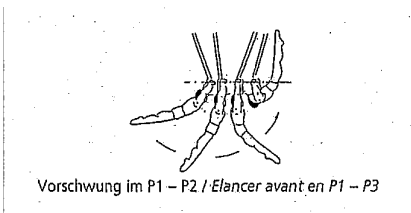
- Alle øvelser må udføres spejlvendt.

RINGE

Følgende er gældende for øvelser trin 5-7 i ringe

- Sving i ringe med hofte i ringehøjde godkendes ikke ved sving under ringehøjded med afvigelse på mere end 45 grader. fradrag for vinkelafvigelse herimellem

FREMAD OG BAGUDSVING I RINGENE MED HOFTE I RINGEHØJDE TRIN 5-7



HEST

Følgende er gældende i spring over hest

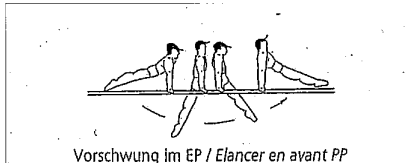
- Minimumshøjde skal overholdes, og der må ikke sættes hævnings under springbræt. I så fald tæller det som brug af 2 springbrædder. Kan kun gælde ved spring hvor 2 springbrædder er tilladt.

BARRE

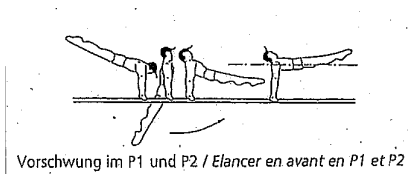
Følgende er gældende for øvelser i barre:

- Sving - hofte i skulder højde godkendes ikke ved sving med fødder til barrestang fradrag for vinkelafvigelse herimellem
- Sving mod håndstand godkendes ikke ved sving under 45 grader – fradrag for vinkelafvigelse herimellem

SVING TIL BARRESTANG TRIN 1- 4



SVING MED HOFTE I SKULDERHØJDE TRIN 5-10

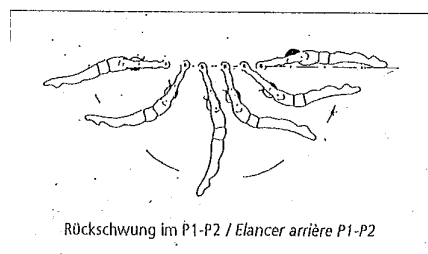
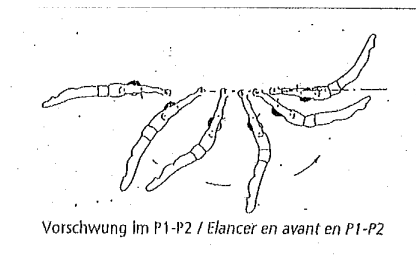


RECK

Følgende er gældende for øvelser i reck

- Billede er gældende for øvelse 1-3. Sving med hofte under reckhøjde fratrækkes fradrag i henhold til fradrag for vinkelafvigelse. Dog godkendes sving med vinkelafvigelse over 45 grader, med fradrag 0,5 pr. hele sving. (fremad og bagud = helt sving)
- I øvelse 8 er det tilladt at starte med undergreb og vip direkte til håndstand

SVING MED HOFTE I RECKHØJDE



GENEREL BEDØMMELSE

Øvelserne er bygget op med en A og en B værdi:

A Værdi er en øvelses grundværdi: gående fra 0,5 - 10

B Værdi er en øvelses bonusværdi som er 10

EKS: øvelse 4: A værdi- 2,00 og B værdi 10,00 – samlet øvelsesværdi 12,00

Manglende momenter el. ikke godkendte momenter i øvelsen fratrækkes A værdi, kan dog ikke overstige øvelsens A værdi.

Fradrag fratrækkes øvelsens samlet værdi (A + B værdi)

lille fejl = 0,1

mellem fejl= 0,3

stor fejl = 0,5

halvt mellemsving = 0,3

helt mellemsving = 0,5

stop = 0,5

berøring af redskab = 0,5

manglende markering i holdemomenter = 0,5 (moment godkendes ikke)

nedfald = 1,0

manglende afspring = 1,0

trænerberøring = 0,3

træner hjælp = 1,0 (moment godkendes ikke)

0-15 grader = 0,1

16-30 grader 0,3

31-45 grader 0,5

Over 45 grader godkendes moment ikke og fradrag = 0,5

Hvis et moment ikke udføres eller vurderes ikke udført tilstrækkeligt, fratrækkes dets værdi fra øvelsen. Indgår et momentet i en serie som har en samlet værdi, vurderes momentets værdi i serien og fratrækkes.

Det er ikke tilladt bevidst kun at udføre en øvelse delvis. I så fald bedømmes den ikke

Øvelse 1

0,50 point

1: 2-3 skridt ophop – 2-3 skridt ophop med ½ vending – nedgang til hugsiddende – forlæns rulning til retstående

Øvelse 2

1,00 point

1: Stående nedgang gennem hugsiddende – 3 x forlæns rulning til stående – strakt ophop m. ½ vending – 1 baglæns sammenlukket rulning til stående stilling

Øvelse 3

1,50 point

1: Stående opgang til håndstand nedrulning – strakt ophop m. ½ vending – baglæns rulning med let hofte og strakte ben til stå

Øvelse 4

2,00 point

1: 1,00 Vejrmølle – chasse - vejrmølle

2: 1,00 Håndstand nedrulning – strakt ophop m ½ vending til baglæns rulning med let hofte og strakte ben til stå

Øvelse 5

3,00 point

1: 1,00 Vejrmølle – chassé – vejrmølle chasse håndstandshop og nedrulning -

2: 1,00 Baglæns rulning med let hofte og strakte arme mod håndstand til stå

3: 1,00 Kort tilløb afsæt til hoprulle

Øvelse 6

4,00 point

1: 1,50 Ophop - vejrmølle – chasse – araberspring med ophop – baglæns rulning med let hofte og strakte arme mod håndstand til stå -

2: 1,50 kort tilløb kraftspring med let ophop til forlæns rulle - brystvendt balance – skridtvending -

3: 1,00 Tilløb forlæns sammenlukket salto.

Øvelse 7

6,00 point

1: 2,00 Tilløb araberspring – flik-flak - let ophop - baglæns rulning med strakte arme til håndstand - nedgang med samlet ben –

2: 1,50 Kort tilløb kraftspring – let ophop.

3: 1,00 Nedgang til hugsiddende – afsæt med samlede ben til opgang med strakte ben til håndstand – 360 grader håndstandsvending (180 grader + 180 grader) – efterfulgt af nedrulning – fremad 180 grader skridt vending – brystvendt balance

4: 1,50 Tilløb forlæns sammenlukket salto

Øvelse 8

7,00 point

1: 2,00 Tilløb araberspring – 2 x flik-flak - let ophop - baglæns rulning med strakte arme til håndstand - nedgang med samlet ben

2: 1,50 Tilløb kraftspring forlæns salto – hoprulning - skridtvending

3: 1,50 Stående benløft til vejrmølle vending fremad til – håndstand - nedrulning over spredte ben til bredstående balance med armene ud til siden – opstemning over bøjede arme og med spredte ben til håndstand – håndstandsvending – nedgang med samlede og strakte ben – brystvendt balance

4: 2,00 Tilløb araberspring – flik-flak – baglæns sammenlukket salto.

Øvelse

9 9,00 point

1: 2,50 Tilløb araberspring – 3 x flik-flak - let ophop - baglæns rulning med strakte arme til håndstand - nedgang med samlet ben

2: 2,00 Tilløb kraftspring forlæns salto – flyverulning – skridtvending

4: 2,50 Tilløb forlæns salto – forlæns salto – hoprulning – lille ophop til landing på maven – opstemning over strakte arme og med spredte ben til håndstand (-) vending og nedgang med samlet ben – brystvendt balance

5: 2,00 Tilløb araberspring – flik-flak – strakt baglæns salto

Øvelse

10 10,00 point

1: 2,50 Tilløb araberspring – flik-flak – baglæns strakt salto m.1/1 skrue – baglæns skridtvending 360 grader

2: 3,00 Tilløb kraftspring forlæns salto – flyverulning – lille ophop til landing på mave - opstemning over strakte arme og spredte ben til håndstand (-) vending og nedgang med samlede og strakte ben

3: 2,50 Tilløb araberspring - ½ vending forlæns salto (twist) – brystvendt balance

4: 2,00 Tilløb araberspring – flik-flak – strakt baglæns salto

BENSVING

Øvelse 1

0,50 point

1: Støtfremhængende benbøjning og gennemstikning af begge ben til støthængende (-) - benbøjning og gennemstikning bagud - sidesving til hø. til ve. til hø til ve. Nedspring bagud.

Øvelse 2

1,00 point

1: Støtfremhængende benbøjning og gennemstikning af begge ben til støthængende (-) - benbøjning og gennemstikning bagud - sidesving til hø. til ve. til hø. sving under hø. hånd – ve. ben under venstre hånd til nedspring med hø. side til hesten

Øvelse 3

1,50 point

1: Ophop til støthængende på hesteende. – vandring sidelæns mod ve. med 5 håndflytninger til støthængende på bøjler. sving ve. ben frem under ve. hd. og tilbage igen – hø.. ben under hø. hd til nedspring med hø. Side mod hesten.

Øvelse 4

2,00 point

1: 2 kredse på paddehat

Øvelse 5

3,00 point

1: 5 kredse på paddehat

Øvelse 6

4,00 point

1: 1,50 3 kredse
2: 1,50 tjekekre
3: 1,00 2 kredse

Øvelse 7

6,00 point

1: 6,00 5 russerkredse på hest m/bøjler til nedhop

Øvelse 8

7,00 point

1: 1,00 Ophop på hest direkte sving til hø. ben under hø. hd – ve. ben omkring ve. bøjle – hø. ben tilbage til –
2: 6,00 5 kredse på bøjle – nedhop med front mod hesten

Øvelse 9

9,00 point

1: 3,00 3 russerkredse –
2: 1,00 Hø. hd til bøjle og kredsvending til støtstilling på begge bøjler og ben på hver side – ve. ben tilbage – hø. ben under hø. hd – ve. ben omkring ve. bøjle – hø. ben tilbage -
3: 3,00 5 kredse
4: 2,00 Vandring ud - nedhop med fronten mod hesten

Øvelse 10

10,00 point

1: 1,00 Ophop på hest direkte sving til hø. ben under hø. hd - forlæns saks mod ve – hø. ben under hø. hd. - sving af begge ben mod ve.
2: 4,00 4 kredse til -
2: 4,00 Vandring ud – 1 vekselstøtkreds - vending – 1-2 russerkredse -
4: 1,00 Amerikanerforspring

RINGE

JANUAR 2010

Øvelse 1

0,50 point

1: Strækhængende – bøjet benløft til stubhængende (-) – sammenlukning til kipstilling (-) – langsom sænkning af strakte ben til 90 grader vinkel- nedsving til bagudsving – fremadsving – bagudsving m. hofteknæk og nedhop.

Øvelse 2

1,00 point

1: strækhængende – bøjet benløft til 4 bagudsving og 4 fremadsving med hofte i min 45 grader – 5 bagudsving m. hofteknæk og nedhop.

Øvelse 3

1,50 point

1: Strækhængende – bøjet benløft til stubhængende (-) – sammenlukning til kipstilling (-) – nedsving til 3 bagudsving – 3 fremadsving med hofte i min. 45 grader – 4. bagudsving m. hofteknæk og nedhop

Øvelse 4

2,00 point

1: Strækhængende – bøjet benløft til 4 bagudsving og 4 fremadsving med hofte i min 45 grader – 5. fremadudsving til udvendig afspring

Øvelse 5

3,00 point

1: 1,00 Strækhængende – optræk med strakte ben til stubhængende – sammenlukning til nedsving - 2 bagudsving og 2 fremadsving med hofte i ringehøjde –

2: 1,00 Skulderrulning – nedsving til –

3: 1,00 Bagudsving – fremadsving med hofte i ringehøjde – til udvendig afspring

Øvelse 6

4,00 point

1: 0,50 Strækhængende – optræk med strakte ben til stubhængende – sammenlukning til nedsving-

2: 1,00 Skulderrulning – direkte -

3: 1,50 3 bagudsving – 2 fremadsving med hofte i ringehøjde -

4: 1,00 3. fremadsving til uddvendig afspring

Øvelse 7

6,00 point

1: 0,50 Strækhængende – optræk med strakte ben til stubhængende – sammenlukning til nedsving -

2: 1,50 2 bagudsving – 2 fremadsving med hofte i ringehøjde -

3: 2,00 Bagudsving til indtræk – katete (-)

4: 1,00 Baglæns nedgang - sløjder

5: 1,00 Strakt baglæns salto

Øvelse 8

7,00 point

1: 0,50 Strækhængende – optræk med strakte ben til stubhængende – sammenlukning til nedsving -

3: 3,00 Skulderrulning – nedsving til indtræk – katete (-)

4: 2,50 Baglæns nedgang – sløjder - sløjder

5: 1,00 Strakt baglæns salto

Øvelse 9

9,00 point

1: 0,50 Strækhængende – optræk med strakte ben til stubhængende – sammenlukning til nedsving-

3: 2,00 Indtræk – katete (-)

4: 2,50 Forlæns rulning – direkte til skulderrulning -

6: 2,00 Sløjder – sløjder

7: 2,00 Strakt baglæns salto m¹/₂ skrue el dobbelt baglænder

Øvelse 10

10,00 point

1: 0,50 Strækhængende – optræk med strakte ben til stubhængende –

2: 2,00 Sløjder – baglæns opgang – katete (-)

3: 1,50 Forlæns rulning - til direkte skulderulning -

4: 2,00 Nedsving til indtræk – katete –

6: 2,00 Baglæns nedgang - sløjder – sløjder

7: 2,00 Dobbelt baglænder (baglænder ¹/₂ skrue er fjernet)

HEST

JANUAR 2010

Øvelse 1

0,50 point

1: kort tilløb strakt opspring på springbræt til landing på måtte

Øvelse 2

1,00 point

1: Kattespring

Øvelse 3

1,50 point

1: Kattespring ophop m. ½ skrue

Øvelse 4

2,00 point

1: Kort tilløb flyverulle fra springbræt til tyk fast måtte

Øvelse 5

3,00 point

1: Kort tilløb sammenlukket forlæns salto fra springbræt til tyk fast måtte

Øvelse 6

4,00 point

1: Kort tilløb flyvespring fra springbræt til tyk fast måtte

Øvelse 7

6,00 point

1: Overslag på pegasus m. 2 springbræt (min højde 110 m)

Øvelse 8

7,00 point

1: Overslag på pegasus m. 1 springbræt (min højde 120 m)

Øvelse 9

9,00 point

1: Tsukahara el overslag forlæns salto (min højde 1,25 m)

Øvelse 10

10,00 point

1: Tsukahara pikeret el. overslag forlæns salto piker (min højde 1,25 m)

BARRE

JANUAR 2010

Øvelse 1

0,50 point

1: Støthængende bøjet benløft og startsving til – 3 bagud- og fremadsving med fødder i min. Barrehøjde – 4 bagudsving og nedhop mellem stænger.

Øvelse 2

1,00 point

1: Støthængende – benføring til sammenbøjet katete (-) udretning til startsving til – 4 bagud- og fremadsving med fødder i min. barrehøjde – 5 bagudsving nedhop mellem stænger.

Øvelse 3

1,50 point

1: 0,50 Stående på plint (med hofte ca i barrehøjde) – indspring til støthængende fremadsving med fødder i min barrehøjde
2: 1,00 4 bagud- og fremadsving med hofte mod skulderhøjde
3: 0,50 5. bagudsving - afspring bagude ud over barrestang med strakte ben i skulderhøjde, landing med siden til barren

Øvelse 4

2,00 point

1: 0,50 Stående på plint (med hofte ca. i barrehøjde) – indspring til støthængende fremadsving med fødder i min barrehøjde
2: 1,50 3 bagud- og 3 fremadsving med hofte i skulderhøjde -
3: 1,00 4. bagudsving i 45 grader og ud landing m. side til barren

Øvelse 5

3,00 point

1: 1,00 Støthængende – benføring til katete (-) –
2: 1,00 3 bagud- og fremadsving med hofte i skulderhøjde –
3: 1,00 4 bagudsving i 45 grader og ud landing m. side til barre.

Øvelse 6

4,00 point

1: 1,00 Stående på springbrædt – indspring til støthængende fremadsving med hofte i skulderhøjde
2: 2,00 3 bagudsving i 45 grader og 3 fremadsving i skulderhøjde –
3: 1,00 4. bagudsving til håndstand og ud til siden.

Øvelse 7

6,00 point

1: 1,00 Kort tilløb indspring på springbrædt til støthængende fremadsving med hofte i skulderhøjde
2: 2,00 Bagudsving i skulderhøjde – fremadsving – tyskerhop – indtræk -
4: 1,50 Fremadsving i skulderhøjde – bagudsving i 45 grader – fremadsving i skulderhøjde -
5: 1,50 Bagudsving til håndstand (-) – og ud til siden.

Øvelse 8

7,00 point

1: 2,00 Kort tilløb indspring til støthængende fremadsving til tyskerhop til overarmshængende-
2: 2,00 Bagudsving udlukning til langkip – bagudsving -
3: 1,50 Fremadsving i skulderhøjde – bagudsving til håndstand -
4: 1,50 Fremadsving i skulderhøjde – bagudsving til håndstand (-) - og ud til siden.

Øvelse 9

9,00 point

1: 2,00 Kort tilløb indspring til katete (-) - tyskerhop til overarmshængende-
2: 2,00 Bagudsving udlukning til langkip – bagudsving -
3: 2,00 Nedlægning til overarmshængende – fremadsving til skvatkip -
4: 1,50 Bagudsving i skulderhøjde – fremadsving i skulderhøjde – bagudsving til håndstand (-) –
5: 1,50 Baglæns strakt salto

Øvelse 10

10,00 point

1: 2,50 Kort tilløb indspring til katete (-) – opstemning med strakte arme og spredte ben til håndstand (-) -
2: 1,50 Langsom nedgang til tyskerhop –
3: 1,50 Langkip -
3: 2,00 Bagudsving til nedlægning på overarm til fremadsving til skvatkip –
4: 1,00 Bagudsving til håndstand (-)
5: 1,50 Baglæns strakt salto

RECK

Øvelse 1

0,50 point

1: Stille strækhængende – bøjet benløft og startsving **med hjælp** - 4 bagud- og fremadsving – 5. bagudsving hofteknæk og nedspring

Øvelse 2

1,00 point

1: Stille strækhængende – bøjet benløft og stort startsving til - 4 bagud- og fremadsving – 5. bagudsving hofteknæk og nedspring

Øvelse 3

1,50 point

1: Stille strækhængende – bøjet benløft og stort startsving til 2 bagud- og fremadsving – ½ vending fremad med 1 håndskift – frem tilbagesving – andet håndskift – frem og bagudsving hofteknæk og nedspring

Øvelse 4

2,00 point

1: 0,50 Stille strækhængende – baglæns opgang til støthængende –
2: 0,50 Vip op baglæns bugomsving – undersving til ny start (udretning med hofte i stanghøjde) -
3: 1,00 Bagudsving - fremadsving – bagudsving - nedspring (hofte i stanghøjde)

Øvelse 5

3,00 point

1: 1,00 Stille strækhængende – strakt benløft og stort startsving til kip –
2: 1,00 Vip op til bugomsving – undersving til ny start (udretning med hofte i stanghøjde vandret) –
3: 1,00 Bagudsving – fremadsving – bagudsving – nedspring (hofte i stanghøjde)

Øvelse 6

4,00 point

1: 1,00 Stille strækhængende – strakt benløft og stort startsving til kip – kort stop tilladt – vip op -
2: 3,00 5 baglæns kæmpesving

Øvelse 7

6,00 point

1: 2,00 Stille strækhængende – strakt benløft og stort startsving til kip – vip til håndstand -
2: 3,00 5 baglæns kæmpesving
4: 1,00 Strakt baglæns salto

Øvelse 8

7,00 point

1: 1,00 Stille strækhængende – strakt benløft og stort startsving til kip – kort stop til grebskifte
2: 2,00 Vip op til 2 forlæns kæmpesving -
3: 1,00 Halvending -
4: 2,00 2-3 baglæns kæmpesving -
5: 1,00 Strakt baglæns salto

Øvelse 9

9,00 point

1: 1,00 Stille strækhængende – strakt benløft og stor startsving bagudsving til min 45 grader –
2: 1,50 Fri fælg -
3: 1,00 2 baglæns kæmpesving –
4: 1,50 Kovending –
5: 1,00 2 forlæns kæmpesving –
6: 1,00 Halvending –
8: 2,00 2 baglæns kæmpesving – strakt baglæns salto

Øvelse 10

10,00 point

1: 1,00 Stille strækhængende – strakt benløft og stor startsving bagudsving til min 45 grader –
2: 1,50 Fri fælg -
3: 1,00 2 baglæns kæmpesving –
4: 1,50 Kovending –
5: 1,00 2 forlæns kæmpesving –
6: 1,00 Halvending –
7: 1,50 1-2 baglæns kæmpesving – stalter –
8: 1,50 1-2 baglæns kæmpesving - dobbelt baglæns salto