



Trampolin

Konkurrenceregler 2023-2024

TRAMP konkurrencesektion/marts-2023

KONKURRENCEREGLER

Disse regler følger i vid udstrækning de internationale regler, der gælder i FIG, men er tilpasset danske konkurrencer. Landsholdsgymnaster og andre med interesse for international trampolinspringning henvises dog til FIG's Code of Points 2022-2024 for Trampolin.

A. ALMENE BESTEMMELSER

En trampolinøvelse består af 10 momenter og bør demonstrere et udvalg af forlæns og baglæns momenter med eller uden skruer.

Øvelsen skal udføres med god kontrol, stil og højde. Desuden skal alle spring rettes ud for at demonstrere perfekt kontrol over kroppen i flyvefasen. En trampolinøvelse er karakteriseret ved høje, kontinuerligt rytmiske momenter med landinger på fødder, ryg, mave eller siddende, uden tøven eller mellemliggende strakte opspring.

1. Individuel konkurrence

1.1 En trampolinkonkurrence består af en indledende runde og en finale.

1.2 Indledende runde

1.2.1 For seniorer springes der 2 frie øvelser i indledende runde, hvor den bedste øvelse tæller.

1.2.1.1 For øvrige rækker springes der 2 øvelser i indledende runde. Den første øvelse skal overholde specielle krav, som det beskrives i regel 5.1.1, den anden er en fri øvelse, som det beskrives i regel 5.1.3.

1.2.1.2 Konkurrencesektionen kan vælge at udskrive en obligatorisk øvelse som første øvelse.

1.2.2 Startrækkefølgen for deltagerne i den indledende runde bestemmes ved lodtrækning. Gymnasterne inddeles i grupper med ca. 10 og højst 12 pr. gruppe. Indledende runde afvikles i grupper, hver gruppe udfører deres første og anden øvelse, før den næste gruppe starter.

1.2.2.1 Der kan dispenseres for de højst 12 pr. gruppe i Dancup række B, C og D; ungdoms DM rækkerne og klubtræf.

1.3 Finaler

1.3.1 Der springes én fri øvelse i individuelle finaler.

1.3.2 Gymnasterne med de 8 bedste resultater i den indledende runde går videre til finalen. Dog kan maksimalt 2/3 af deltagerne i den indledende runde kvalificere sig til finalen. Ved 4 eller færre gymnaster går alle i finalen.

- 1.3.2.1 Ved pointlighed efter indledende runde findes den bedst placerede efter følgende kriterier:
1. højeste 'time of flight' for tællende øvelse (sum af 2 for andre rækker end senior).
 2. højeste vandringskarakter for tællende øvelse (sum af 2 for andre rækker end senior).
 3. højeste vanskelighedskarakter for tællende øvelse (2. øvelse for andre rækker end senior).
 4. summen af alle udførelseskarakterer (tællende øvelse ved lighed af sum for senior).
 5. summen af de to samlede karakterer.
- Er der stadig pointlighed, deles placeringen.
- 1.3.3 Startrækkefølgen for finalen bestemmes ved lodtrækning.
- 1.3.4 Finalen starter fra nul.
- 1.3.4.1 Ved pointlighed efter finalen findes den bedst placerede efter følgende kriterier:
1. højeste 'time of flight'.
 2. højeste vandringskarakter.
 3. højeste vanskelighedskarakter.
 4. højeste udførelseskarakter.
- Er der stadig pointlighed, deles placeringen.

2. Holdkonkurrencer

- 2.1 Et trampolinhold består af minimum tre og maksimum fire gymnaster af samme køn.
Et hold kan sammensættes ud fra gældende DM krav.
- 2.2 Indledende runde**
- 2.2.1 Hver holddeltager skal springe 2 øvelser.
- 2.2.2 Startrækkefølgen for den indledende runde bestemmes ved lodtrækning blandt holdene.
Startrækkefølgen på holdet bestemmes af holdet selv. Den endelige startfølge vil være: 1. gymnast fra 1. hold, 1. gymnast fra 2. hold osv. Gymnasterne inddeles i grupper med ca. 10 og højst 12 pr. gruppe.
- 2.2.3 Indledende runde afvikles i grupper, hvor hver gruppe udfører deres første og anden øvelse, før den næste gruppe starter.
- 2.2.3.1 Startrækkefølgen for anden øvelse er den samme som for første øvelse.
- 2.3 Finaler**
- 2.3.1 Der springes én fri øvelse i holdfinaler.
- 2.3.2 Holdene med de 5 bedste resultater i den indledende runde går videre til finalen. Dog kan maksimalt 2/3 af holdene i den indledende runde kvalificere sig til finalen. Ved 4 hold eller færre går alle hold i finalen.
- 2.3.2.1 Ved pointlighed efter den indledende runde findes det bedst placerede hold efter følgende kriterier:
1. højeste sum af de 3 bedste 'time of flight' i hver af de 2 øvelser.
 2. højeste sum af de 3 bedste vandringskarakterer i hver af de 2 øvelser.
 3. højeste sum af de 3 bedste vanskelighedskarakterer i hver af de 2 øvelser.
 4. højeste sum af de 3 bedste udførelseskarakterer i hver af de 2 øvelser.
- Er der stadig pointlighed, deles placeringen.

2.3.3 Startrækkefølgen for finalen fastlægges ud fra resultaterne i den indledende runde. Holdet med den laveste karakter begynder. Finalen starter fra nul.

2.3.3.1 Ved pointlighed efter finalen findes det bedst placerede hold efter følgende kriterier:

1. højeste sum af de 3 bedste 'time of flight' karakterer.
2. højeste sum af de 3 bedste vandringskarakterer.
3. højeste sum af de 3 bedste vanskelighedskarakterer.
4. højeste sum af de 3 bedste udførelseskarakterer.

Er der stadig pointlighed, deles placeringen.

2.4 Pointberegning

2.4.1 Holdets karakter for indledende runde er summen af de 3 højeste karakterer opnået af holddeltagerne i den første øvelse, og de 3 højeste karakterer opnået af holddeltagerne i den anden øvelse.

3. Synkronkonkurrence

3.1 Et synkronpar består af 2 damer eller 2 herrer. Dog er kønsblandede par tilladt ved klubtræf.

3.1.1 En gymnast må kun starte i ét synkronpar.

3.1.2 De enkelte øvelser skal overholde regel 1.2 og 13.3.1.

3.1.3 Gymnasterne i synkronparret skal udføre de samme momenter samtidigt og i samme rytme og de skal starte med front i samme retning. Se i øvrigt regel 16.1.9.1. Synkronparret behøver ikke at skrue i samme retning.

3.2 Indledende runde afvikles som individuel, se regel 1.2.

3.3 Finaler

3.3.1 Der springes én fri øvelse i synkronfinaler.

3.3.2 Parrene med de 8 bedste resultater i den indledende runde går videre til finalen. Dog kan maksimalt 2/3 af parrene i den indledende runde kvalificere sig til finalen. Ved 4 eller færre par går alle i finalen.

3.3.2.1 Ved pointlighed efter indledende runde findes det bedst placerede par efter følgende kriterier:

1. højeste synkronkarakter for tællende øvelse (sum af 2 for andre rækker end senior).
2. højeste vandringskarakter for tællende øvelse (sum af 2 for andre rækker end senior).
3. højeste vanskelighedskarakter for tællende øvelse (2. øvelse for andre rækker end senior).
4. summen af alle udførelseskarakterer (tællende øvelse ved lighed af sum for senior).
5. summen af de to samlede karakterer.

Er der stadig pointlighed deles placeringen.

3.3.3 Startrækkefølgen for finalen fastlægges lodtrækning.

3.3.4 Finalen starter fra nul.

3.3.4.1 Ved pointlighed efter finalen findes det bedst placerede par efter følgende kriterier:

1. højeste synkronkarakter.
2. højeste vandringskarakter.
3. højeste vanskelighedskarakter.
4. højeste udførelseskarakter.

Er der stadig pointlighed, deles placeringen.

4. Vinder

4.1 Vinder ved DM og Dan Cup er gymnasten, synkronparret eller holdet med den højeste karakter i finalerunden. (Undtagelse se punkt. 1.3.4.1)

4.1.2 Vinder ved Klubtræf er gymnasten, synkronparret eller holdet med den højeste samlede karakter.

4.2 I klubtræf og ved andre konkurrencer uden finale, deles placering ved pointlighed og den næste placering bortfalder.

4.3 Medaljer uddeles ifølge mesterskabsreglementet.

5. Øvelser

5.1 Hver øvelse består af 10 momenter. Undtagelse er visse rækker ved klubtræf, hvor der udføres 6 momenter.

5.1.1 For alle andre rækker end DM senior, hold DM og DanCup række A, indeholder den første øvelse i indledende runde både frie momenter og specielle krav. Gymnasten må selv bestemme, i hvilken rækkefølge kravene udføres.. Karakteren for øvelsen er summen af udførelseskarakteren (U), vandring (H) og time of flight (T).

5.1.1.1 For DM senior, hold DM og DanCup række A gælder kravene i begge øvelser og den første øvelse regnes på samme måde som anden øvelse (se punkt 5.1.3).

5.1.2 Ændringer i krav til øvelser skal ske senest 3 måneder før konkurrencens afholdelse.

5.1.3 Den anden øvelse i indledende runde og finaleøvelsen er frie øvelser, hvor øvelsens karakter er summen af vanskelighedskarakteren (V), udførelseskarakteren (U), vandring (H) og time of flight (T).

5.2 En øvelse må ikke springes om.

5.2.1 Hvis en gymnast bliver tydeligt generet under udførelsen af sin øvelse (materialefejl eller væsentlig forstyrrelse udefra), kan kamplederen give tilladelse til et nyt forsøg. Gymnastens tøj kan ikke blive rubriceret som materialefejl.

5.2.2 Larm fra tilskuere, bifald og lignende vil normalt ikke blive betragtet som forstyrrelse.

6. Påklædning for gymnaster og modtagere

6.1 **Herrer:**

- Trikot/stram bluse med korte, eller uden ærmer.
- Lange, ensfarvede, gymnastikbukser eller gymnastikshorts.
- Trampolinsko eller anden fodbeklædning i samme farve som bukserne eller hvide.

6.2 **Damer:**

- Gymnastikdragt eller heldragt med eller uden ærmer (skal være helt kropsnær).
- Lange tights eller gymnastikshorts tilladt (skal være helt kropsnære).
- Af sikkerhedshensyn må ansigt og hoved ikke være tildækket.
- Gymnastiktøj, der ikke er helt kropsnært, må ikke benyttes.
- Trampolinsko og/eller hvid fodbeklædning, der ikke når højere end til anklerne.

6.3 Smykker og ure må ikke bæres under konkurrencen. Glatte ringe må bæres, hvis de er dækket med tape. Støttebind/sportstape må ikke være i kontrast med gymnasternes hudfarve. Undertøj må ikke være synligt.

6.4 Tilsidesættelse af regel 6.1, 6.2, 6.3 kan medføre en straf på 0,2 point i den runde, i hvilken tilsidesættelsen er begået. Væsentlig tilsidesættelse kan medføre udelukkelse fra den runde, i hvilken tilsidesættelsen er begået. Afgørelse træffes af kamplederen jævnfør regel 20.13.

6.5 **Hold:** Deltagerne på et hold eller i et synkronpar skal være ens påklædt. Tilsidesættelse af denne regel kan medføre diskvalifikation af holdet eller synkronparret fra hele konkurrencen. Afgørelsen træffes af kamplederen.

6.6 **Modtagere:** Træningsdragt og idrætssko eller tilsvarende.

7. Øvelsesbeskrivelser

7.1 Momenterne i den første øvelse skrives ned på øvelsesbeskrivelsen, og hvert krav og obligatorisk moment skal markeres med en stjerne. Tilsvarende nedskrives momenterne i den anden øvelse og der anføres vanskeligheds karakter.

7.1.1 Kun FIG's numeriske system må bruges til at beskrive en øvelse på øvelsesbeskrivelsen.

7.2 Øvelsesbeskrivelser skal afleveres til den tid og på det sted, som kamplederen har angivet. Beregneren er ansvarlig for, at de afleveres til vanskelighedsdommerne.

7.3 I den første øvelse bør gymnasten udføre momenterne på den måde og i den rækkefølge, de er skrevet på øvelsesbeskrivelsen. Manglende overholdelse af krav koster 2.0 point hos vanskelighedsdommerne for hvert krav, der ikke overholdes, jf. regel 22.3. Vanskelighedsdommerne vil notere enhver ændring på øvelsesbeskrivelsen. I tilfælde af, at der springes en obligatorisk øvelse, vil enhver ændring medføre øvelsesafbrud, jf. regel 16.1.10.

7.4 I anden øvelse og i finalen er ændringer af momenter og deres rækkefølge tilladt.

8. Hallen og trampolinredskaber

- 8.2 Trampolinens mål skal svare til FIG's normer.
- 8.2 Ved synkronkonkurrencer skal trampolinerne stå parallelt og ikke forskudt. Afstanden mellem dem, målt fra den ydre kant af rammen, skal være 2 meter.
- 8.3 Ved DM og Dan Cup skal afstand mellem dommerpanel og trampolin være 5-7 meter.
- 8.4 Ved DM og Dan Cup skal hal højden være min. 10 meter.

9. Sikkerhed

- 9.1. Der skal være mindst 2 kvalificerede modtagere til hver gymnast.
- 9.2 Der må bruges 1 eller 2 modtagermåtte(r). En modtagermåtte må kun bruges af gymnastens egen modtager. Måtten må anvendes på begge sider af trampolinen.

10. Beregninger

- 10.1 Der skal anvendes et godkendt computerprogram til registrering og udskrivning af resultater. Trampolin konkurrencesektion godkender programmer.
- 10.2 Resultatlisten skal sendes til GymDanmark's sekretariat efter stævnet (dette kan evt. ske ved at stævnedata ligger tilgængelige på internettet).
- 10.3 **Beregnerens opgaver**
 - 10.3.1 Indsamle øvelsesbeskrivelser, jf. regel 7.2 og foretage lodtrækning af startrækkefølgen.
 - 10.3.2 Notere startrækkefølgen for den indledende runde og fastlægge opvarmnings-grupperne.
 - 10.3.3 Notere karaktererne for udførelse, vandring, time of flight, synkronitet og vanskelighed såvel som ekstra fradrag.
 - 10.3.4 Sikre at indtastning af dommernes karakterer i beregnerprogrammet er korrekt.
 - 10.3.5 Fremvise hver gymnasts slutkarakter.
 - 10.3.6 Opstille en komplet resultatliste med karakterer for hver runde, angivelse af placering og totalkarakter.

11. Indsigelser

- 11.1 En indsigelse (protest) kan kun afgives af en officiel repræsentant (holdleder, gymnast eller træner). Såfremt der gøres indsigelse, skal det ske til kamplederen umiddelbart efter den runde, indsigelsen vedrører.
- 11.2 Indsigelser angående udførelseskarakterer og synkronkarakterer kan kun omhandle regnefejl.
- 11.3 Kamplederen vil træffe afgørelse vedrørende indsigelsens konsekvenser.

B. KONKURRENCENS FORLØB

12. Opvarmning

- 12.1 De redskaber, der skal anvendes i konkurrencen, skal placeres i konkurrencehallen senest 1½ time før konkurrencens start for at give gymnasterne mulighed for at varme op på konkurrenceredskaberne.
- 12.2 Umiddelbart før den indledende runde og før finalen får hver gymnast ca. 45. sekunders opvarmning. I tilfælde af, at en gymnast overskrider denne tidsbegrænsning, kan kamplederen afgøre, at der skal fratrækkes 0,3 point fra rundens resultat (se regel 20.13).
- 12.2.3 Såfremt der er tilsvarende materiel til rådighed i en tilstødende hal med mindst 10 m. loftshøjde, kan opvarmning på konkurrencetrampolinerne undlades under selve konkurrencen.

13. Øvelsesstart

- 13.1 Hver gymnast skal starte på et tegn fra kamplederen.
- 13.2 Efter at dette tegn er givet, skal gymnasten påbegynde første moment inden for et minut, ellers vil kamplederen foretage følgende fradrag:
- 1 min 01 sek. = 0,2 point.
 - 1 min 31 sek. = 0,4 point.
 - 2 min 01 sek. = 0,6 point.
 - 3 min 01 sek.: Gymnasten udelukkes fra runden.
- Hvis tidsbegrænsningen overskrides på grund af materialefejl eller en væsentlig udefra kommende forstyrrelse, gives ingen fradrag. Afgørelsen træffes af kamplederen.
- 13.3 I tilfælde af en fejlbehæftet start, kan kamplederen give tegn til en ny start.
- 13.3.1 En synkronøvelse er påbegyndt når begge gymnaster udfører et moment.
- 13.4 Efter en øvelse er startet, vil tale eller enhver form for signal til gymnasten fra deres egen modtager eller træner i løbet af øvelsen give et fradrag på 0,6 points. Fradraget gives kun én gang af kamplederen jævnfør regel 20.13.
- 13.5 Hvis en gymnast eller et synkronpar ikke er klar til at starte til tiden og i den rækkefølge, der er givet i startrækkefølgen, bliver de udelukket fra den pågældende runde.

14. Holdningsfordringer

- 14.1 I alle stillinger skal fødder og ben holdes samlede (undtagen splitspring), og fødder og tæer være strakte.
- 14.2 Gymnastens stilling skal være enten sammenbøjet, hoftebøjet eller strakt, svarende til kravene for springet.
- 14.3 I sammenbøjet og hoftebøjet stilling skal lårene være tæt til kroppen undtagen i skruefasen af saltoer på 720° eller mere, jf. regel 14.7.
- 14.4 I sammenbøjet stilling bør hænderne røre benene under knæene undtagen i skruefasen af saltoer på 720° eller mere, jf. regel 14.7.
- 14.5 Armene skal være strakte og/eller holdes tæt til kroppen, så snart det er muligt.

14.6 I det følgende defineres minimumskraverne for springene:

14.6.1 **Strakt stilling:**

Vinklen mellem krop og lår skal være større end 135° .

14.6.2 **Hoftebøjet stilling:**

Vinklen mellem krop og lår skal være lig med eller mindre end 135° , og vinklen mellem lår og underben skal være større end 135° .

14.6.3 **Sammenbøjet stilling:**

Vinklen mellem krop og lår skal være lig med eller mindre end 135° , og vinklen mellem lår og underben skal være lig med eller mindre end 135° .

14.7 I saltoer på mere end 720° med skruer, kan sammenbøjet og hoftebøjet udførelse ændres i skruefasen (puck og hoftebøjet skrue-stilling).

15. Gentagelse af moment

15.1 I en øvelse må et moment ikke gentages. Vanskeligheds karakteren for et gentaget moment medregnes ikke.

15.1.1 Med undtagelse af DM senior, hold DM og DanCup række A, vil momentgentagelser i første øvelse koste et fradrag på 2.0 fra vanskelighedsdommeren for hver gentagelse, jf. regel 22.3.

15.2 Momenter med samme antal saltoer og skruer udført sammenbøjet, hoftebøjet eller strakt, betragtes som forskellige momenter og ikke gentagelser.

15.2.1 Sammenbøjet og puck udførelse betragtes som ens.

15.3 Saltoer på 630° ($1\frac{3}{4}$) eller mere med samme antal saltoer og skruer betragtes ikke som gentagelse, hvis skruen er beliggende i forskellige faser af momentet (se tolkning).

16. Øvelsesafbrud

16.1 En øvelse betragtes som afbrudt, hvis gymnasten:

16.1.1 Tydeligt ikke lander med begge fødder samtidig på dugen.

16.1.2 Efter landingen ikke benytter dugens tilbagefjedring til straks at fortsætte med næste moment.

16.1.3 Udfører et strakt mellemspring i øvelsen.

16.1.4 Lander på andre dele af kroppen end fødder, ryg, mave eller siddende.

16.1.5 Ikke afslutter det påbegyndte moment.

16.1.6 Berører noget som helst uden for dugen med en del af legemet.

16.1.7 Bliver berørt af en modtager eller en modtagermåtte.

16.1.8 Forlader trampolinen på grund af usikkerhed.

16.1.9 Udfører et andet moment end sin partner i en synkronøvelse.

16.1.9.1 Hvis den ene gymnast klart har sat af til et spring mens partneren tydeligvis ikke har landet foregående spring, betragtes det som at udføre forskellige momenter.

16.1.10 Ikke udfører den obligatoriske øvelse som krævet, jf. regel 1.2.1.2.

16.2 Det moment, der er årsag til øvelsesafbrud, skal ikke bedømmes.

16.3 Øvelsen bliver kun bedømt på grundlag af de momenter, der er blevet udført på dugen.

16.4 Kamplederen afgør øvelsens maksimumkarakter.

17. Øvelsesafslutning

- 17.1 Øvelsen skal slutte i en kontrolleret stående stilling med begge fødder på dugen, ellers vil der blive fradrag, jf. regel 21.3.2.
- 17.2 Efter det sidste moment i en individuel konkurrence er det tilladt gymnasten at udføre et strakt efterspring ved brug af dugens tilbagefjedring. Et ukontrolleret efterspring vil forårsage et fradrag på 0,1 points (se regel 21.3.2).
- 17.3 Efter den afsluttende landing skal gymnasten stå oprejst og vise stabilitet i mindst 3 sekunder. I modsat fald vil der blive fradrag på 0,1-0,2 points jævnfør regel 21.3.2.
- 17.4 Hvis en gymnast udfører mere end ti momenter, vil der blive et fradrag fra udførselsdommerne på 1,0 point, jf. regel 21.2.3.
- 17.5 I en synkronkonkurrence skal begge gymnasterne enten udføre et strakt efterspring eller blive stående stille, ellers vil der blive et fradrag på 0,4 fra kamplederen jf. regel 20.13.

18. Karaktergivning

Der er fem (5) typer karakterer: "V" er en vanskelighedskarakter, "U" en udførelses-karakter, "H" er en karakter for Vandring, "T" er time of flight og "S" er en synkronkarakter.

18.1 Vanskelighedskarakter

I princippet er vanskelighedskarakteren for et spring uden begrænsning, men der er sat følgende begrænsninger betinget af den række, der springes i:

- U12: Maksimal vanskelighed for et spring er 1,5 points. Tredobbelte salti er ikke tilladt.
- U14: Maksimal vanskelighed for et spring er 1,7 points. Firedobbelte salti er ikke tilladt.
- U17: Maksimal vanskelighed for et spring er 1,8 points. Firedobbelte salti er ikke tilladt.

Udføres et spring med højere vanskelighed end den anførte, maksimale vanskelighed, gives den maksimale karakter.

Hvis der udføres salti, der ikke er tilladt, vil det resultere i diskvalifikation fra konkurrencen.

Vanskelighedskarakteren for et spring beregnes som følger:

18.1.1 Vanskelighedskarakteren for hvert moment beregnes på basis af antallet af skruer og saltoer.

18.1.1.1 ¼ salto (90°): 0,1 point

18.1.1.2 For gennemførelse af en hel salto (360°): 0,5 point

18.1.1.3 For gennemførelse af en dobbelt salto (720°): 1,0 point

18.1.1.4 For gennemførelse af trippel salto (1080°): 1,6 point

18.1.1.5 For gennemførelse af firdobbelte salto (1440°): 2,2 point

18.1.1.3 ½ skrue (180°): 0,1 point

18.1.2 Sidesaltoer og momenter uden skrue eller salto har ingen vanskelighedskarakter.

18.1.3 I momenter, der er sammensat af saltoer og skruer, bliver vanskelighedskaraktererne for skruer og saltoer lagt sammen.

18.1.4 Strakte og hoftebøjede saltoer på 360° - 630° (1 - 1¾) får et tillæg på 0,1 point såfremt de udføres uden skrue.

18.1.5 Strakte eller hoftebøjede saltoer på 720° eller mere, med eller uden skrue, får et tillæg på 0,1 point pr. hele salto.

18.2 **Bedømmelsessystem**

- 18.2.1 Bedømmelsen af udførelse, vandring og vanskelighed sker i tiendedele points. Synkronitet vurderes i hundrededele points. Time of flight måles i 1/1000 sekund rundet ned til 5/1000.
- 18.2.2 Dommerne skal notere deres fradrag uafhængigt af hinanden.
- 18.2.3 På et tegn fra kamplederen vises karaktererne for udførelse, vandring og synkronitet samtidig.
- 18.2.4 Undlader en af dommerne for udførelse, vandring eller synkronitet at vise sin karakter på kamplederens tegn, benyttes gennemsnittet af de øvrige karakterer som erstatning for den manglende karakter. Afgørelsen træffes af kamplederen.

18.2.5 **Beregning af udførelseskarakteren**

- 18.2.5.1 Udførelsesdommerne foretager fradrag for dårlig udførelse jævnfør regel 21.3. Fradragene trækkes fra maksimumkarakteren 10,0, eller den maksimumkarakter som kamplederen afgør, jf. regel 16.4.

Anvendes FIG's bedømmelsessystem, indtaster udførelsesdommerne fradrag for hvert enkelt spring, hvilket beregnes til en udførelseskarakter.

18.2.5.2 **Individuelle konkurrencer:**

For hvert enkelt spring findes de to median-karakterer. Summen af disse udgør udførelseskarakteren.

18.2.5.3 **Synkronkonkurrencer:**

For hvert enkelt spring beregnes median-karakteren for hver gymnast. Gennemsnittet af disse udgør udførelseskarakteren.

18.2.6 **Bestemmelse af karakteren for vandring (H)**

- 18.2.6.1 Bestemmelse af vandring bør ske elektronisk, kontrolleret af kamplederen. Fradrag for vandring gives i henhold til regel 23.1.
- 18.2.6.2 Fradrag for vandring trækkes fra maksimumkarakteren 10,0, eller den maksimumkarakter som kamplederen afgør, jf. regel 16.4. Dette udgør karakteren for vandring.
- 18.2.6.3 Hvis det ikke er muligt at anvende elektronisk bestemmelse af fradrag, vil to udførelsesdommere (nr. 5 og 6) vurdere vandring i stedet for udførelse. Gennemsnittet af disse dommers karakter anvendes som karakteren for vandring.
- 18.2.6.3.1 Hvis det elektroniske system bryder sammen, bestemmes karakteren ved analyse af den officielle video, optaget til formålet.

18.2.7 **Beregning af time of flight**

- 18.2.7.1 Beregningen af time of flight bør ske elektronisk og overvåges af kamplederen
- 18.2.7.1.1 Hvis det elektroniske måleudstyr svigter, skal tiden findes ved hjælp af en analyse af den officielle video, optaget til formålet.

18.2.8 **Beregning af synkronkarakteren:**

- 18.2.8.1 Beregningen af synkronkarakteren bør ske elektronisk og overvåges af kamplederen.
- 18.2.8.1.1 Hvis det elektroniske måleudstyr svigter, skal synkroniteten findes ved hjælp af en analyse af den officielle video, optaget til formålet.
- 18.2.8.2 Fradrag for manglende synkronitet trækkes fra maksimumkarakteren 10,0, eller den maksimumkarakter som kamplederen afgør, jf. regel 16.4. Denne karakter ganges med 2 og anvendes som synkronkarakteren.

18.2.8.3 Hvis et elektronisk måleudstyr ikke er til rådighed, skal den midterste synkronkarakter for synkrondommerne (8, 9, 10) ganges med 2 og anvendes som synkronkarakteren.

18.2.9 **Beregning af den totale karakter for en øvelse**

18.2.9.1 I en individuel konkurrence beregnes den samlede karakter som

Karakter = U (max 20) + H (max 10) + V + T – fradrag,

hvor fradrag er beskrevet i regler 6.4, 12.2, 13.2, 13.4 og 17.5.

18.2.9.2 I en synkronkonkurrence beregnes den samlede karakter som

Karakter = U (max 10) + H (max 10) + S (max 20) + V – fradrag

hvor fradrag er beskrevet i regler 6.4, 12.2, 13.2, 13.4, 17.3 og 17.5.

18.2.10 **Beregning af vanskelighedskarakteren:**

18.2.10.1 Vanskelighedsdommerne beregner vanskeligheden for en øvelse jf. regel 18.1.

18.2.11 Alle karakterer afrundes til 3 decimaler. En sådan afrunding udføres først, når gymnastens endelige karakter for en øvelse er beregnet.

18.2.12 Kamplderen er ansvarlig for gyldigheden af den endelige karakter.

C. DOMMERPANEL

19. Dommerpanel

19.1	Sammensætning <u>med</u> vandrings-apparat:	Individuelt	Synkront
19.1.1	Kamplder	1	1
19.1.2	Udførelsesdommere		
	Individuel konkurrence nr. 1-6	6	
	Synkron konkurrence:		6
	Trampolin 1: nr. 1, 3 og 5		
	Trampolin 2: nr. 2, 4 og 6		
19.1.3	Vanskelighedsdommere nr. 7 og 8	2	2
19.1.4	Total	9	9
19.2	Sammensætning <u>uden</u> vandrings-apparat:	Individuelt	Synkront
19.2.1	Kamplder	1	1
19.2.2	Udførelsesdommere		
	Individuel konkurrence: nr. 1-4	4	
	Individuel konkurrence, Vandring: nr. 5 og 6	2	
	Synkron konkurrence:		4
	trampolin 1: nr. 1 og 3		
	trampolin 2: nr. 2 og 4		
	Synkron konkurrence, Vandring: nr 5 og 6		2
	trampolin 1: nr. 5		
	trampolin 2: nr. 6		
19.2.3	Vanskelighedsdommere nr. 7 og 8	2	2
19.2.4	Total	9	9

- 19.3 Dommerne nr. 1-8 skal sidde på et dommerpodium, der er hævet minimum 1 meter og maksimum 2 meter med en afstand på 5-7 meter fra trampolin 1.
- 19.4 Hvis en dommer ikke udfører sit job på en tilfredsstillende måde, kan vedkommende udskiftes. Denne beslutning tages af kamplederen.
- 19.4.1 Hvis en udførelses- eller synkrondommer udskiftes, kan kamplederen beslutte, at dommerens tidligere karakterer erstattes af middelværdien af de øvrige karakterer, jf. regel 18.2.4.
- 19.5 Bedømmelsen af synkronitet skal gøres elektronisk. Kamplederen, eller en udpeget substitut, er ansvarlig for at betjene måleudstyret.
- 19.5.1 Hvis der ikke er mulighed for at bedømme synkronitet elektronisk, kan der anvendes yderligere 1-3 dommere til at bedømme synkroniteten.

20. Kamplederens opgaver

- 20.1 Kontrollere konkurrencearrangementet.
- 20.2 Gennemføre domtermøde og prøvebedømmelser.
- 20.3 Placere og overvåge alle dommere, modtagere og beregnere.
- 20.4 Lede konkurrencen.
- 20.5 Sammenkalde dommerpanelet.
- 20.6 Afgøre om et ekstra forsøg skal tillades, jf. regel 5.2.
- 20.7 Vurdere gymnasternes påklædning, jf. regel 6.
- 20.8 Afgøre om gymnasten har modtaget hjælp fra sin modtager og om den var nødvendig.
- 20.9 Oplyse om maksimumkarakteren i tilfælde af øvelsesafbud, jf. regel 16.
- 20.10 Håndtere apparater til Time of Flight, vandring og synkronitet.
- 20.11 Tage beslutning, hvis en dommer ikke viser sine karakterer straks, jf. regel 18.2.4.
- 20.12 Sammen med vanskelighedsdommer 7, foretage bedømmelse af synkronitet, vandring og time of flight fra video, hvis det elektroniske system fejler (se regler 18.2.6, 18.2.7 og 18.2.8)
- 20.13 Træffe beslutning om fradrag jf. regel 6.4, 12.2, 13.2, 13.4, og 17.5
- 20.14 Overvåge og kontrollere alle karakterer, beregninger og slutresultater.
- 20.15 Træffe afgørelse om åbenlyse fejl i beregning af vanskelighed eller sammentællingsfejl ved udførelses- eller synkronkarakterer, hvis han/hun gøres opmærksom på det af en holdrepræsentant eller en dommer.
- 20.16 Assistere vanskelighedsdommerne og kontrollere, at par i en synkronkonkurrence udfører det samme spring jævnfør regel 16.1.9.

21. Udførelsesdommernes (nr. 1-6) opgaver

- 21.1 Bedømme udførelsen i fradrag fra 0,0 til 0,5, jf. regel 21.3 og notere.
- 21.1.2 Trække fradragene fra maksimumkarakteren meddelt af kamplederen, jf. regel 16.4
- 21.2 **Fradrag for udførelse:**
- 21.2.1 Dårlig stil og usikkerhed i hvert moment: 0,1 – 0,5 point
- 21.2.2 Usikkerhed efter en gennemført øvelse (10 spring), kun fradrag for den største fejl:
- 21.2.2.1 Ikke stå stille i oprejst position og viser stabilitet i 3 sek. (max. 0,2) og/eller ukontrolleret opspring (max. 0,1) 0,1 – 0,3 point
- 21.2.2.2 Berøre trampolindugen med én eller begge hænder efter landing 0,5 point
- 21.2.2.3 Røre eller træde på andet end trampolindugen 0,5 point
- 21.2.2.4 Falde eller røre trampolindugen med andre dele af kroppen end fødder eller hænder. 1,0 point
- 21.2.2.5 Lande eller falde på andet end trampolindugen eller udføre en ekstra (flip)salto i stedet for et efterspring 1,0 point
- 21.2.3 Udfører for mange spring 1,0 point
- 21.3 Udførelsesbedømmelsen i en synkronkonkurrence sker på samme måde som i en individuel konkurrence. Dommerne nr. 1, 3 og 5 dømmer trampolin nr. 1, og dommerne nr. 2, 4 og 6 trampolin nr. 2.

(Se også vejledning i bedømmelse)

22. Vanskelighedsdommernes (nr. 7 og 8) opgaver

- 22.1 Indsamle øvelsesbeskrivelserne fra beregneren.
- 22.2 Kontrollere momenter og vanskelighedskarakterer på øvelsesbeskrivelsen.
- 22.2.1 Kontrollere de obligatoriske krav til den første øvelse jævnfør reglerne 7.1, 7.1.1 og 7.3 og give fradrag for ændringer/uopfyldte krav jf. regel 7.3, 15.1, 15.1.1 og 16.1.10.
- 22.3 Registrere alle udførte spring og deres vanskelighedskarakter med anvendelse af FIG's numeriske system.
- 22.4 Gøre opmærksom på hvis en øvelse ikke er udført som beskrevet på øvelsesbeskrivelsen.
- 22.5 Afgøre, om en øvelse er afbrudt og advisere kamplederen – f.eks. om nogle af momenterne var strakte mellemspring eller en obligatorisk øvelse ikke er udført korrekt. jf. regel. 16.1.3 og 16.1.10.
- 22.6 Afgøre, om gymnasterne i en synkronkonkurrence udfører de samme momenter på samme tid, jf. regel 16.1.9.
- 22.7 Notere vanskelighedskarakteren og fradrag relateret til vanskelighedsdommerne jf. regel 7.3, 15.1 og 15.1.1
- 22.8 Vanskelighedsdommer 7 bestemmer, sammen med kamplederen, karakterer for Synkronitet, Time of Flight og vandring, hvis de elektroniske systemer fejler.

23. Opgaver for vandrings-dommerne

- 23.1 Når et elektronisk system ikke er til rådighed, beregnes et fradrag for hvert spring, hvor en del af kroppen berører en given zone. Zonerne fremgår af 'Vejledning i bedømmelse, tegninger'.
- 23.2 Når vurderingen foretages af en dommer og når der landes på fødderne, gælder fradraget for zonen, der berøres.
- 23.3 Når vurderingen foretages af en dommer og når der landes på mave, ryg eller siddende, bruges positionen af hoften til at tildele fradrag.

24. Synkrondommernes (nr. 8-10) opgaver

Synkrondommere optræder kun, når et synkron-apparat ikke er til rådighed.

- 24.1 Bedømme synkroniteten ifølge regel 24.3 og notere fradragene på de respektive fradragstyper.
- 24.2 Trække fradragene fra maksimumkarakteren meddelt af kamplederen, jf. regel 16.4.
- 24.3 Foretage og notere følgende fradrag for hver asynkron landing:
 - 24.3.1 Højdeforskel under 80 cm i landingen: 0,1 – 0,3 points
 - 24.3.2 Højdeforskel over 80 cm i landingen: 0,4 – 0,5 points
- 24.4 Fremvise synkronkarakteren.

C. TOLKNING

Disse tolkninger af nogle af konkurrencereglerne paragraffer er baseret dels på FIG's Tekniske Komites tolkninger og dels på Trampolin konkurrencesektion danske kommentarer.

6. Påklædning

Alt hår bør holdes tæt til hovedet. Løst hår er gymnastens egen risiko – det kan være en sikkerhedsrisiko og kan resultere i øvelsesafbrud ifølge regel 16.1.6.

6.1/6.2 Påklædning

Ved klubtræf er T-shirt og korte bukser eller tilsvarende påklædning tilladt.

7.1/7.3 Øvelsesbeskrivelse

Der skal anføres positionsbetegnelse alle steder, hvor det er nødvendigt.

I tilfælde af en afbrudt øvelse, skal der kun gives fradrag for et manglende krav, hvis det er tydeligt, at det ikke kan udføres som et af de resterende ikke udførte spring.

11.3 Protest

I tilfælde af regnefejl kan kamplederen acceptere en senere indgivet protest, hvis resultatlisten, i hvilken fejlen findes, ikke har været tilgængelig. Ingen protester accepteres efter medaljeoverrækkelse.

13.1/13.2 Øvelsesstart

Tiden starter når kamplederen giver tegn til at begynde.

14 Position

Gymnastens stilling (sammenbøjet, hoftebøjet eller strakt) bedømmes som den letteste stilling i den midterste fase af momentet.

15 Gentagelser

Når et moment udføres i forskellige stillinger, er der 2 faktorer, der afgør, om der er tale om en gentagelse: antal og fase af skruer og antal af saltoer.

Skruer fra 0° - 180°:

Indtil 3 stillinger er mulige, hvis der er salto på 270° ($\frac{3}{4}$) eller mere.

Eksempel:

$\frac{3}{4}$ baglæns salto	(Skrue = 0° Salto = 270°)	3 stillinger
Ryg $\frac{1}{2}$ skrue stå	(Skrue = 180° Salto = 90°)	1 stilling
Barani ball out	(Skrue = 180° Salto = 450°)	3 stillinger

Skruer fra 360° eller mere:

Indtil 3 stillinger er mulige, hvis der er salto på mere end 450° ($> 1 \frac{1}{4}$).

Eksempel:

Rudy ball out	(Skrue = 540° Salto = 450°)	1 stilling
Baglænder med 1/1 skrue	(Skrue = 360° Salto = 360°)	1 stilling
2 baglæns m. 2/1 skrue	(Skrue = 720° Salto = 720°)	3 stillinger

	Skruer			
Saltoer	0 - 180°		360° og mere	
0 - 180°	(I)	én stilling	(I)	én stilling
270° - 450°	O V I	tre stillinger	(I)	én stilling
540° og mere	O V I	tre stillinger	O V I	tre stillinger

Saltoer på 720° eller mere:

I saltoer på 720° eller mere bedømmes stillingen som den letteste stilling. Hvis f.eks. første salto er hoftebøjet og anden sammenbøjet, bedømmes hele springet som sammenbøjet.

Skruer i forskellige faser:

I saltoer på 540° ($1\frac{1}{2}$) eller mindre er der kun 1 fase.

I saltoer på $630^\circ - 900^\circ$ ($1\frac{3}{4} - 2\frac{1}{2}$) er der 2 faser, tidlig og sen. De findes ved at dele med 2.

I saltoer på mere end 900° ($> 2 \frac{1}{2}$) er antal faser lig med antal saltoer.

Eksempel:

2 ¾ forlæns salto, 990° 3 faser

3/1 baglæns salto, 1080° 3 faser

Bemærk: de ovennævnte kriterier skal også anvendes i synkron konkurrencer. Der er således ikke tale om øvelsesafbrud selv om den ene gymnast strakt ½ skrue stå, den anden sammenbøjet.

16.1 En fods landing

Det moment, hvori landingen på en fod sker, tælles ikke med som et moment og øvelsen afbrydes ved denne landing. Reglen gælder kun dobbelt kontakt med fødderne. Landing på mave eller ryg med efterfølgende berøring med fødderne giver ikke øvelsesafbud, hvis berøringen sker mens gymnasten er i dugen.

17.1 Afslutning på begge fødder

Landing på begge fødder betyder på fodsålerne. Hvis gymnasten rører trampolindugen med fødderne under landing, men aldrig kommer i nærheden af lodret stilling med overkroppen og er nødt til at bruge hænderne for at undgå at falde eller ligefrem falder i samme bevægelse, vil springet ikke blive godkendt. Der er intet ekstra fradrag for faldet.

17.3 Synkron – forskellig afslutning

Hvis den ene gymnast standser helt og omgående, mens den anden laver et "rejehop", er vurderingen, at de afslutter ens, da "rejehoppet" ikke ville blive betragtet som afslutningsspring.

18.1 Vanskelighed

I tilfælde af tvivl hos vanskelighedsdommerne har kamplederen afgørelsen.

18.1.1 For enkeltsaltoer vurderes position fra start af afsæt til 135° før landingen.

For dobbeltsaltoer vurderes position:

Baglæns salto: Fra 90° efter afsæt til 180° før landingen.

Forlæns salto: Fra 135° efter afsæt til 180° før landingen.

Afgørelse med hensyn til skruer vurderes på fødderne: Mere end $\frac{1}{4}$ skruede fødder vurderes som $\frac{1}{2}$ skrue – mere end $\frac{3}{4}$ skruede fødder vurderes som en hel skrue osv.

18.2.5.2 Manglende udførelseskarakter

Udgår en udførelseskarakter, skal denne karakter udregnes som gennemsnittet af de øvrige udførelseskarakterer.

18.2.5.3 Manglende synkronkarakter

I synkronkonkurrencer benyttes den anden karakter for den trampolin, hvor en karakter mangler.

20.15 Opgaver for kamplederen

I tilfælde af åbenlyse fejl vedrørende beregning af udførelses- eller vanskelighedskarakterer bør en dommer, gymnast, træner eller andre officials henvende sig til kamplederen på en venlig og professionel måde før afslutningen af den aktuelle runde for at give kamplederen mulighed for at afgøre sagen inden næste runde starter.

21.3.1 Vurdering af udførelse

Rotation eller flyvefase

- Position af arme (se tegning 1): 0.0-0.1 point
- Position af ben: bøjede knæ, ikke strakte fødder, ben ikke samlede 0.0-0.2 point
- Position af krop 0.0-0.2 point

Udretning og landingsfase

- Udretning og vedligeholdelse af strakt position 0.0-0.3 point
- Afslutning af skruefase (før kl.3) 0.0-0.1 point
- Manglende udretning 0.3 point

Summen af disse fradrag kan være op til 0.5 point

21.3.1 Vurdering af vandring

Fradrag for vandring 0.0-0.3 point

0.3	0.2	0.3
0.2	0.1	0.2
0.3	0.2	0.3

21.3.2 Fradrag efter sidste moment

Fradrag lægges ikke sammen, det højeste tæller.

Hvis gymnasten glemmer at stå stille og forlader trampolinen inden 3 sekunder, afgør kamplederen, om der er tale om mangel på kontrol.

Udførelsesdommeren bør altid notere et fradrag for usikkerhed efter sidste moment.

Eksempler på fradrag:

- | | |
|---|---------|
| • Ukontrollerede bevægelser under afslutningsspring | 0,1 |
| • Armbevægelser stående på trampolinen | 0,1 |
| • Skridt eller hop | 0,1-0,2 |
| • Ikke stående oprejst | 0,1 |
| • Spredte ben (mere end skulderbredde) | 0,1 |
| • Vende sig mod dommerne før fuldstændig kontrol | 0,1 |

Bemærk, at det er antal skridt, der er afgørende – ikke længden.

Når der tages ét skridt frem med en fod og der trædes tilbage til udgangsstilling med samme fod, betragtes dette ikke som et yderligere skridt.

Det samlede fradrag for usikkerhed efter sidste moment kan max. være 0,3 point.

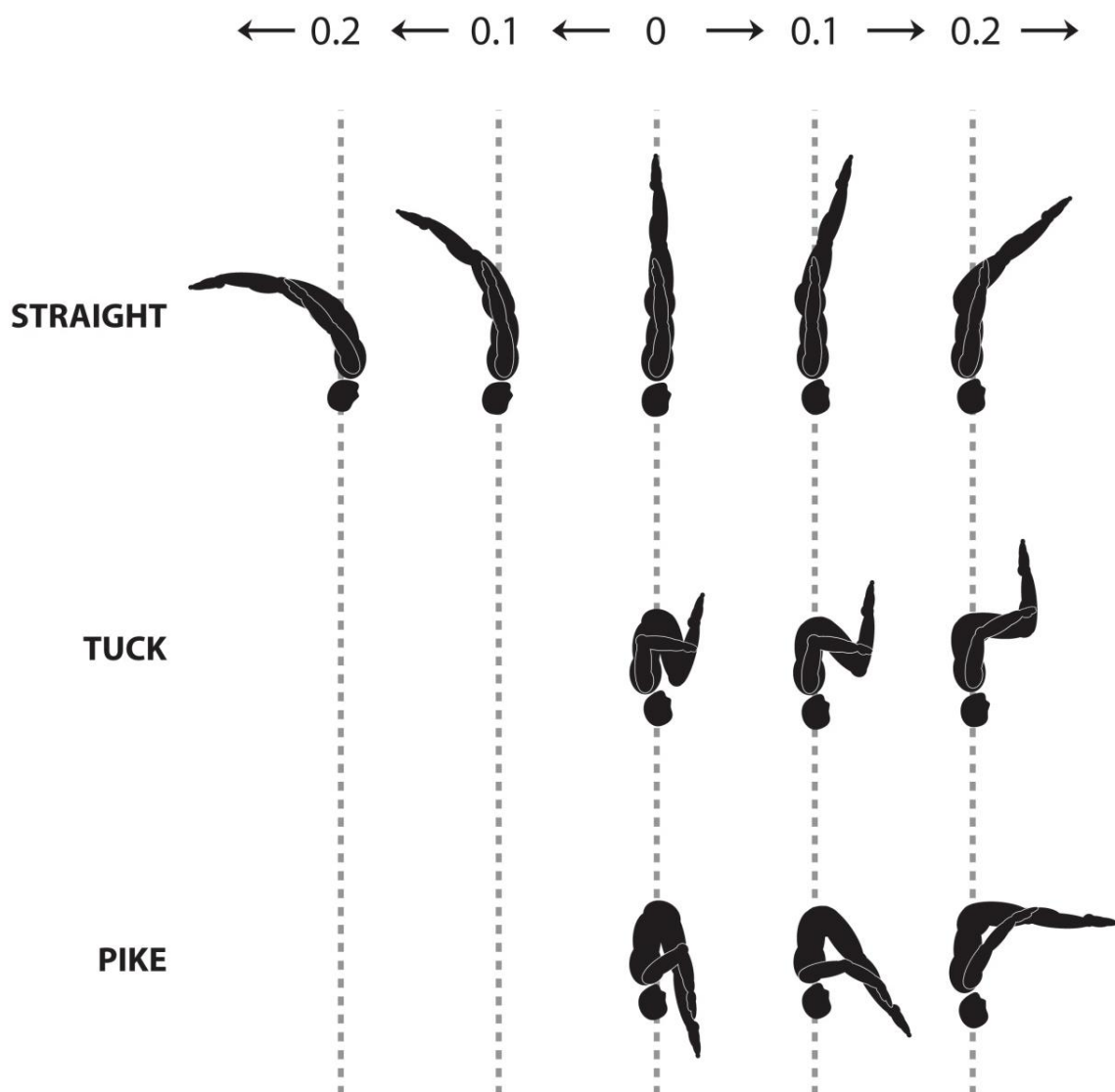
Hvis en gymnast ikke kan stoppe/styre trampolindugen efter 10. spring og derfor laver en salto eller araberspring, vil der blive trukket 1,0 point. Hvis gymnast bøjer hoften og/eller knæerne efter 10 spring, for at skabe kontrol og stabilitet, betragtes dette ikke som et elvte spring.

22.5 Momenter

Ryg - ryg, mave - mave, sidde - sidde bedømmes på samme måde som et strakt mellemspring i en øvelse.

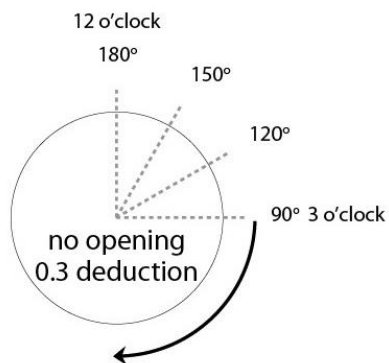
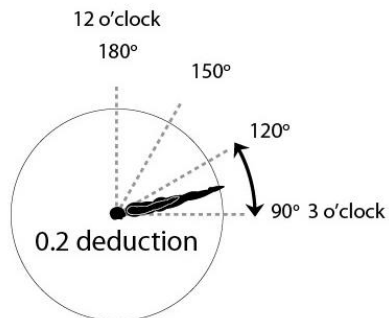
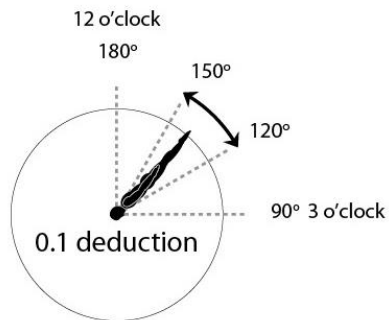
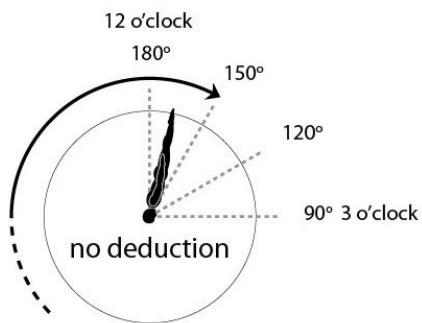
Tegningerne er vejledende

POSITION DEDUCTIONS

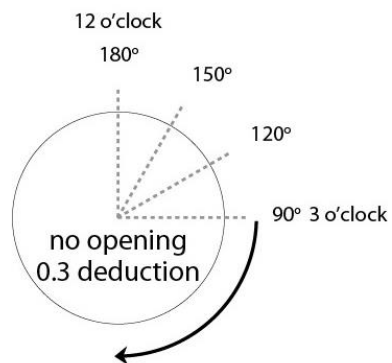
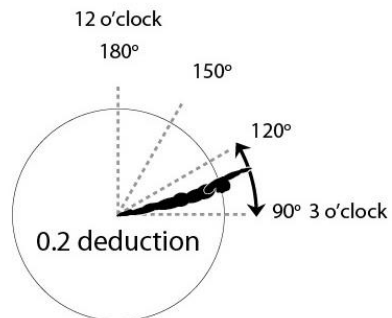
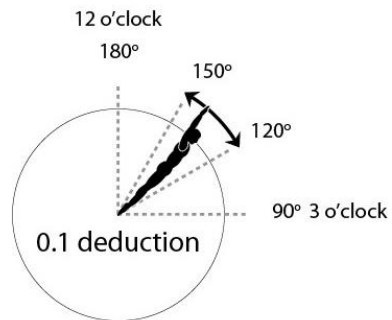
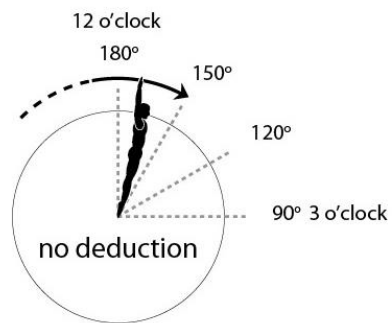


OPENING IN SOMERSAULT

FOR FEET OR FRONT LANDING

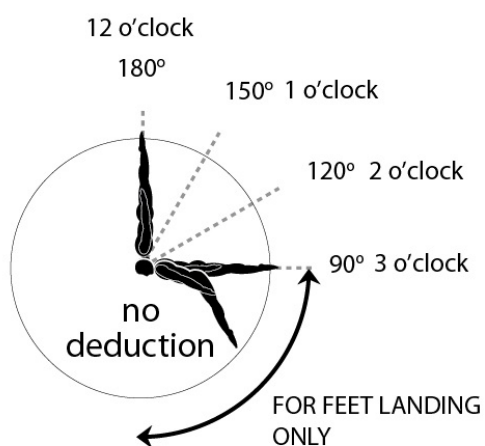
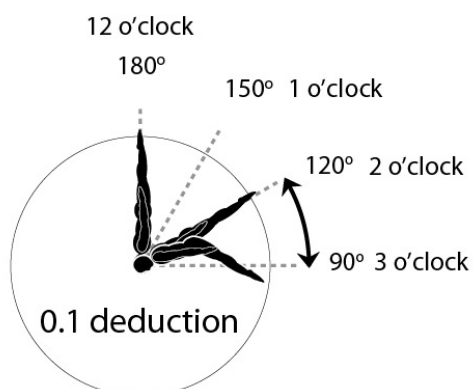
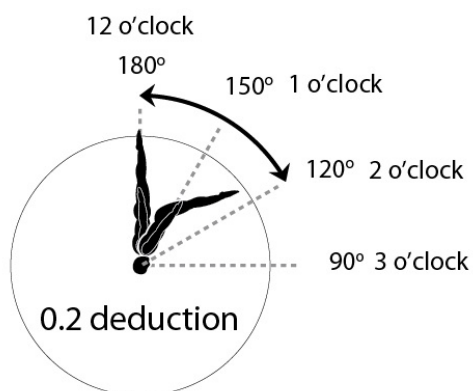


FOR BACK LANDING

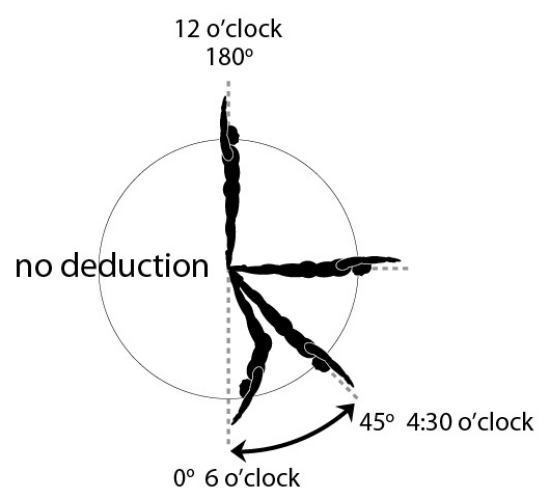
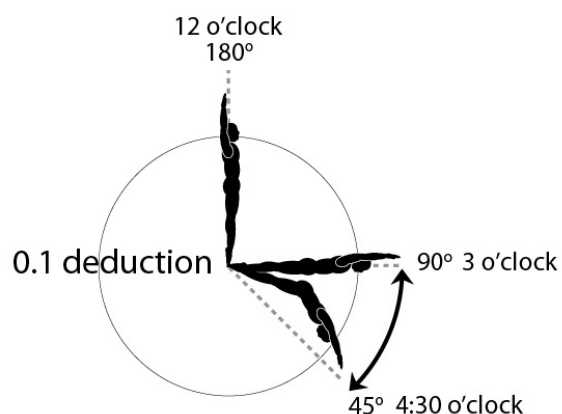
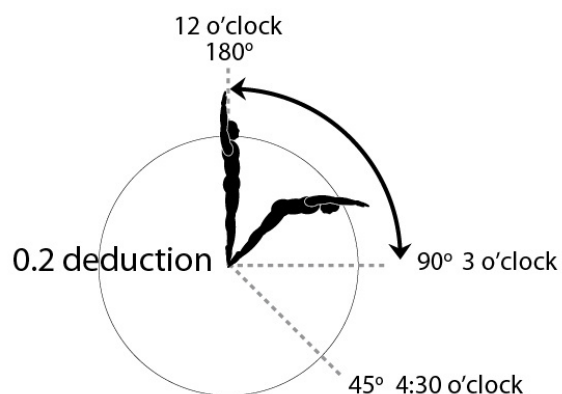


AFTER OPENING IN SOMERSAULT - PIKE DOWN

FOR FEET OR FRONT LANDING

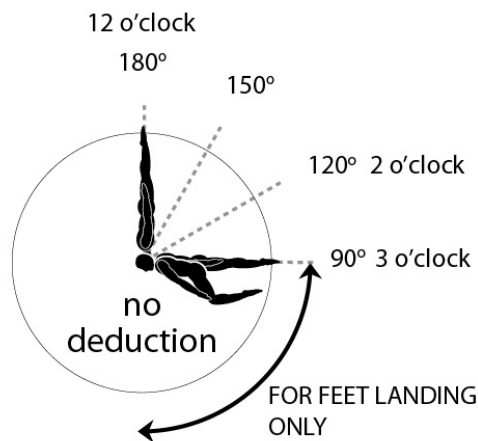
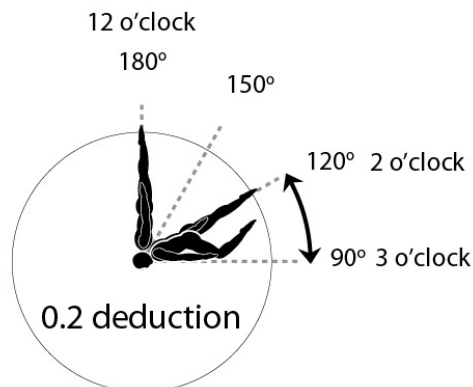
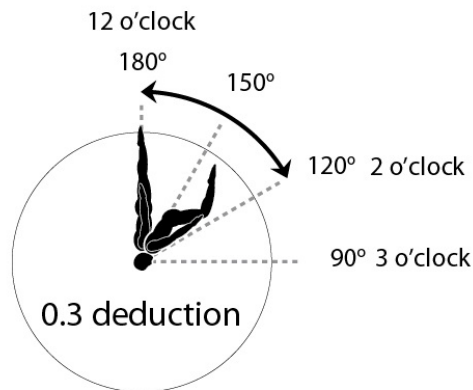


FOR BACK LANDING

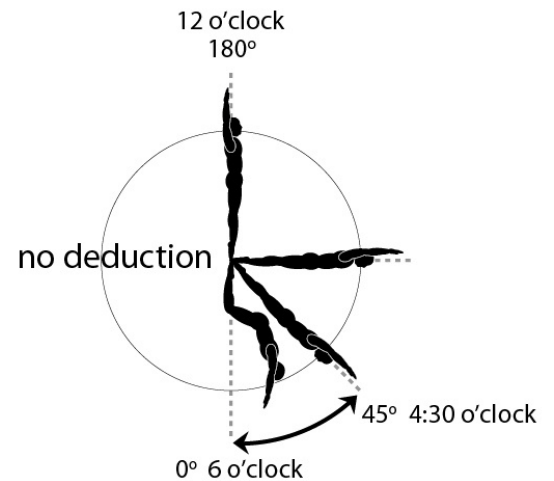
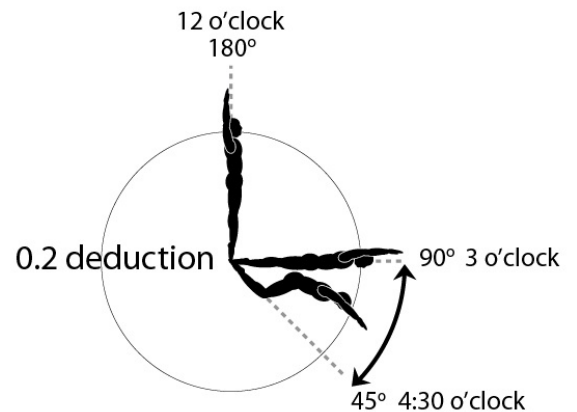
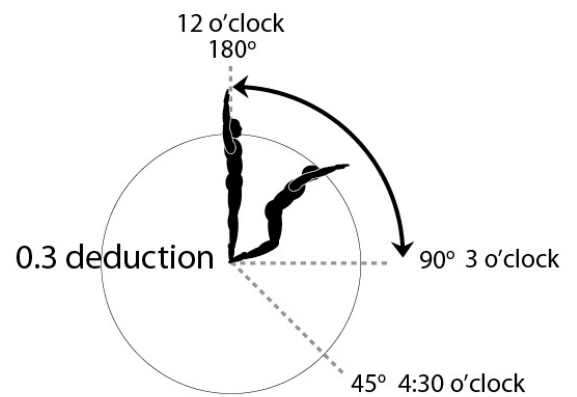


AFTER OPENING IN SOMERSAULT - TUCK DOWN

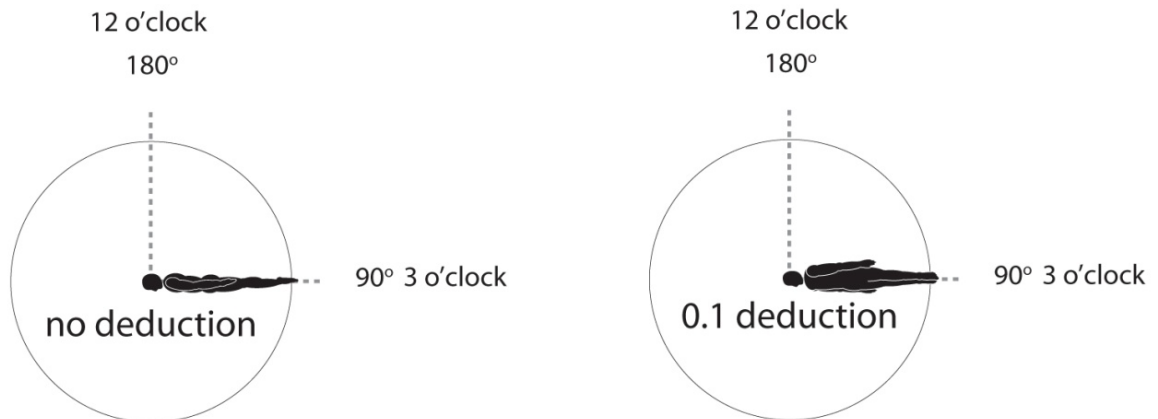
FOR FEET OR FRONT LANDING



FOR BACK LANDING

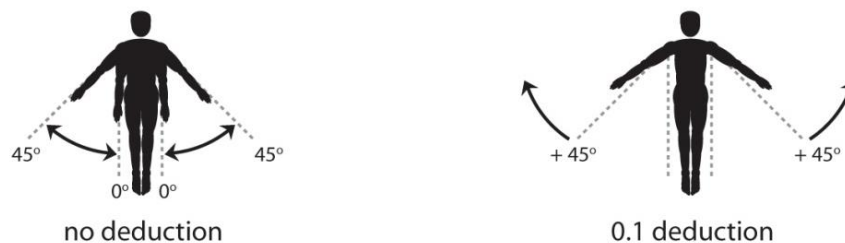


END OF TWIST

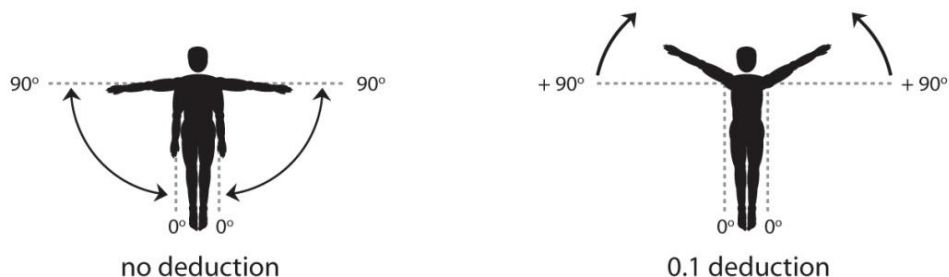


ARMS TO STOP TWISTING ROTATION

BARANI, FULL, MULTIPLE SOMERSAULTS WITH ½ OUT



SINGLE SOMERSAULT WITH MORE THAN FULL TWIST AND ALL OTHER MULTIPLE TWISTING SOMERSAULTS

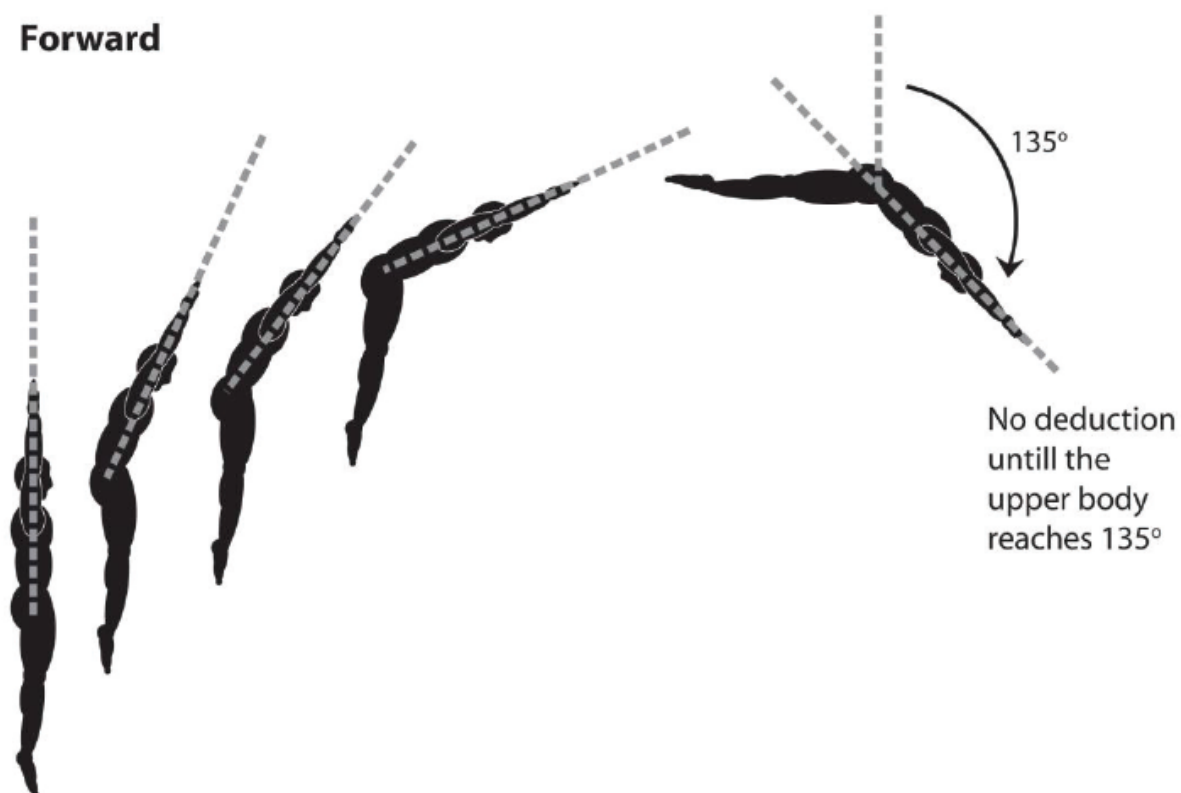


MULTIPLE SOMERSAULTS TAKE-OFF

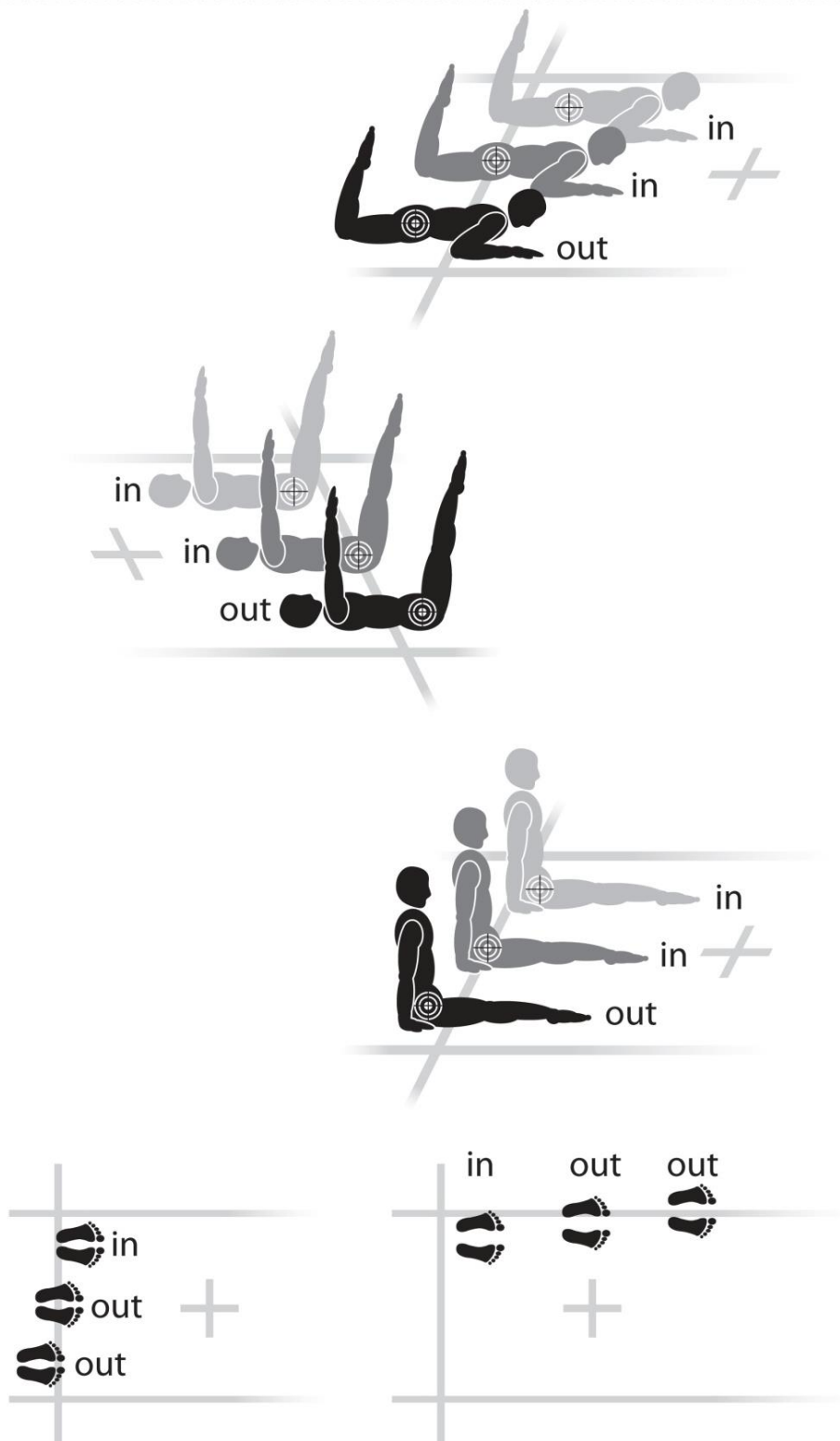
Backward



Forward



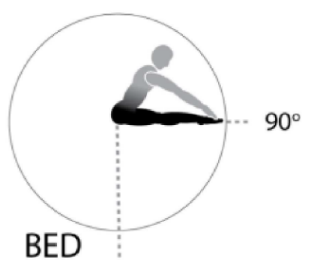
HORIZONTAL DISPLACEMENT



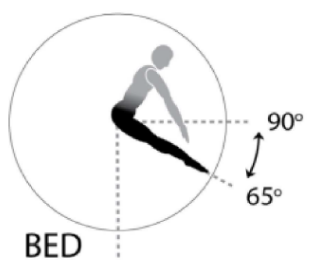
PIKE AND PIKE STRADDLE JUMPS

Angle of legs with horizontal

no deduction



0.1 deduction



0.2 deduction

