

BILAGA A6

Tumbling och Trampett – Fel och avdrag

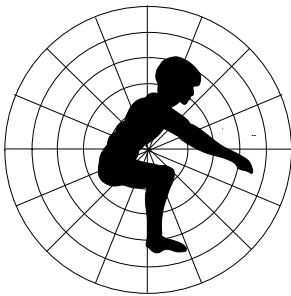
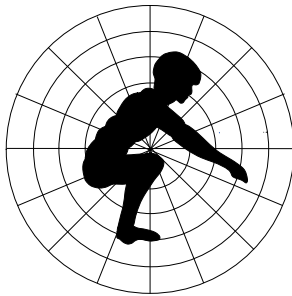
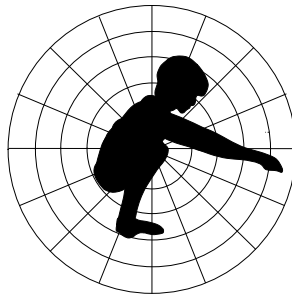
Bedömningen görs genom att varje moment ställs i förhållande till idealutförandet för respektive övning. På tumbling ges serien ett samlat avdrag per gymnast. Avdragen delas in i två kategorier:

- **Luftfas (max 1,0)**
Brister under voltinitiering och luftfärd samt övningar som utförs på tumblinggolvet.
- **Landningsfas (max 1,0)**
Brister i förberedelse inför och vid landningen.

Avdrag kan göras med maximalt 1,0 per rubrik. Gymnasten kan dra på sig mer avdrag än 1,0 per rubrik, men kan få inte mer avdrag än 1,0.

A6.1 Utförandeavdrag luftfas (1,0)	Mycket små	Små	Stora
	0,1	0,2	0,4
A6.1.1 Bristande kroppsposition (max 0,5) Övningarna ska utföras med tydliga kroppspositioner (grupperad, pikerad eller sträckt). Armarna ska placeras nära kroppen. Kroppspositioner bedöms även i övningar utan fri rotation. Avdragen kan summeras till maximalt 0,5 poäng.	Kroppsposition* Armarnas position är inte intill kroppen Korsade/delade ben Osträckta vrister Felaktig huvudposition	Kroppsposition* Böjda armar och/eller ben	Kroppsposition*
A6.1.2 Bristande höjd		Sista övningen saknar lite höjd*	Sista övningen saknar mycket höjd*
A6.1.3 Tidig skruvinitiering		Tidig skruv	
A6.1.4 Förlust av rörelsemängd (tumbling)		Liten förlust av rörelsemängd	Stor förlust av rörelsemängd
A6.1.5 Bristande lyft från hoppredskap (trampett) Avdraget ersätter avdrag för bristande höjd (A6.1.2) vid övningar med hoppredskap.		Övningen saknar lite lyft från hoppredskapet	Övningen saknar mycket lyft från hoppredskapet "Faller ned" från hoppredskapet

*Se A6.3 Riktlinjer avdrag

A6.2 Utförandeavdrag landningsfas (1,0)	Mycket små	Små	Stora
	0,1	0,2	0,4
A6.2.1 Sen utsträckning inför landning En grupperad eller pikerad position ska sträckas ut innan horisontellt (tolerans 30°). En sträckt position ska hållas sträckt till horisontellt.		Volten öppnas ej vid horisontellt eller tidigare Sträckt position eller tidig utsträckning hålls ej till horisontellt	
A6.2.2 Under-/överroterad skruv	Skruvrotation ej klar vid horisontellt	Under-/överrotation av skruv med 30° - 45° vid landning	Under-/överrotation av skruv med 45°-90° vid landning
A6.2.3 Avvikelse från landningszon Landningszonen är 1,5 m bred och 3 meter lång. Avdraget baseras på första kontakt med landningen. Det är tillåtet att ta steg utanför landningszonen efter första kontakt med underlaget. Avdrag ges ej för landning på tumblinggolv.		Vidrör utanför landningszon*	Landar utanför landningszon*
A6.2.4 Djup landningsposition Det är tillåtet att böja höft och knä $\leq 90^\circ$ vid landning.	Böjning i knä- och/eller höftled 	Böjning i knä- och/eller höftled 	Böjning i knä och/eller höftled 

*Se A6.3 Riktlinjer avdrag

A6.3 Riktlinjer avdrag

A6.3.1 Kroppsposition

	Inget avdrag	0.1 avdrag	0.2 avdrag	0.4 avdrag
Grupperad position				
Pikerad position				
Sträckt position				
Pucked position				

A6.3.2 Höjd		
Tumbling Framåt	Tumbling Bakåt	Tramlett

