

KOM IGÅNG MED KLUBBPOKALEN!

Gymnasten bygger en serie av övningar som finns att välja på i dokumentet Svenska Pokalenserierna 2021.

Hopp

Välj ett hopp ur listan för mångkampresultat.

Om arrangören delar ut grensegrare krävs två olika hopp.



Barr

En serie i barr börjar från golvet med en övning till en barrholme. Kombinera ihop övningar från listan. Försök att välja övningar till serien så att det blir ett bra flyt. Alla övningar ska sitta ihop utan stopp för att undvika avdrag.



Bom

En serie i bom börjar med ett upphopp från golvet till bommen. Kombinera ihop övningar från listan och lägg in rörelser där emellan för att få bra flyt och artisteri (personlighet) i serien. Serien bör innehålla gymnastiska och akrobatiska övningar för att få variation.

Fristående

I fristående gör man övningar och rörelser till musik. Friståndet börjar när gymnasten utför första rörelsen till musiken. Kombinera ihop övningar från listan och lägg in rörelser där emellan för att få bra flyt och artisteri (personlighet) i serien. Musikens tema bör stämma överens med seriens rörelse och övningar. Serien bör innehålla gymnastiska och akrobatiska övningar för att få variation. Friståndet slutar när musiken slutar.

Bedömning

Slutpoängen är sammansatt av två delar, D-poäng och E-poäng.

D-poängen blir högre desto fler övningar och krav man klarar av.

Vid perfekt utförande är E-poängen 10,0 p. Vid varje fel görs avdrag med 0,1/0,3/ 0,5 och vid fall 1,0 p.

Vill du veta mer finns här en mer utförlig beskrivning:

DV

Övningarna är värda 0,2 poäng vardera i barr, bom och fristående. Du kan max räkna 8 övningar. I hopp finns olika hopp att välja på och hoppens olika värden finns i listan. Ett hopp krävs för mångkamp men två olika hopp måste utföras för att placeras i hoppgrenen.

CR

I varje redskap finns 5 grenspecifika krav listade som gymnasten också kan försöka uppfylla. För varje krav som godkänns får gymnasten en bonus på +0,5 poäng.

D-poäng

Summan av DV + CR bildar gymnastens D-poäng.

E-poäng

E-domarna gör avdrag från E-poängen som utgår från 10,0. Avdragen är beroende på hur stort fel som görs. Domarna har avdragsmallar som de följer. Exempel: vid ett fall från redskapet görs ett avdrag på -1,0 poäng, ett böjt ben kan ge -0,1/-0,3/-0,5 i avdrag beroende på hur böjt det är. Dessa avdrag kan göras på varje övning i serien.

Neutrala avdrag

Neutrala avdrag kan till exempel ges om gymnasten utför en för kort serie, en tränare står med vid redskapet (gäller ej barr) eller tränaren går in och passar.

Exempel på hur man beräknar en gymnasts poäng

DV 1,4 p (7 godkända övningar) CR 2,0 p (har utfört 4 redskapsspecifika krav)

D-poäng = DV + CR = 1,4 + 2,0 = 3,4 p

E-avdrag -2,2 p E-poäng 10 - 2,2 = 7,8 p Slutpoäng 7,8 + 3,4 = 11,2 p