RIKSPOKALEN

CR BARR		Specifika avdrag	
1	HB ↘ LB	Linje vippar / !	0,1/0,3
2	2 holmnära min. B+C	Greppjustering	0,1
3	2 olika grepp även DMT	Grasp/ Islag holme	0,5/1,0
4	Vändn. min 180° över holme	Teknikvinklar	0,1/0,3/0,5
5	Vändn. 360°	Höjd i flygm.	0,1/0,3
		Utsträckn i kipp	0,1
		Mellanpendl. / empty swing	0,5
DMT min C: Bonus 0.2		Hopp LB ↗ HB	0,5

CR BOM		Specifika avdrag		Artisteri/Komposition	
1	Gym serie 180° spagat	Dålig rytm i serier	0,1 ea	Body posture	0,1/0,2
2	Vändning/rullning enl CoP	Adjustment	0,1 ea	Amplitud	0,1
3	Akro serie 2 flyg, ej DMT	Överdriven armsv	0,1 ea	Involvment	0,1
4	Akro ⇄ ej DMT	Paus	0,1 ea	Leg swings	0,1
5	Fri volt även MT	Balansmiss	0,1/0,3/0,5	Feet/Relevé	0,1
CV	0,1 0,2	Grasp	0,5	Rytm,flyency	0,1/0,2
	C+C (akro) **DMT** min C	Body Shape	0,1/0,3/0,5	Inget upphopp	0,1
	C+C (dans)	Max vid landning	0,8	Ej sidorörelse	0,1
	A+C(piruett)			Ej bomnära	0,1
	B+D (mixed)			> 1 vändning på tå - raka ben	0,1
	B+B+C (seriebonus)				
OBS: Fler CV finns i CoP 25-28					

CR FRISTÅENDE		Specifika avdrag		Artisteri/Komposition	
1	Gym serie 180° spagat	Adjustment	0,1 ea	Body posture	0,1 /0,2
2	Skruv 360°*	Överdriven armsv	0,1 ea	Poor foot	0,1
3	Dubbelvolt / 720° skruv*	Pause	0,1 ea	Amplitud	0,1
4	Fri volt ⇄*	Start/slut m akro	0,1 ea	Involvment	0,1
5	2 volter i komb.*	Subsequent akro	0,1	Komplexitet	0,1
*Måste ingå i akroline		Balansmiss	0,1/0,3/0,5	Expression	0,1/0,2/0,3
CV	0,1 0,2	Body Shape	0,1/0,3/0,5	Avsaknad av rörelse till musik	0,1/0,2/0,3
ID	B+D **DMT** min. C	Höjd	0,1/0,3	Ej synk slut	0,1
D	A+D	Precision	0,1	Poor edit	0,1
	C+C			Corners	0,1
Mix	D+B / E+A			Ej rörelse mot matta	0,1
Pir	D+B				
OBS: Fler CV finns i CoP 25-28					

		b. p.	amp	invol	kick	feet	rel	rhyt	MT	≠	b. p.	feet	amp	invol	compl	expr	end	edit	L	≠

7 + DMT	Akro	Dans	Tot		
0,8/D				EXE	
0,6/C				Artisteri avdrag	
0,4/B					
0,2/A				Mina avdrag	
DV				E-poäng	
CR				Penalty	
CV					
D-poäng				Slut-poäng	

		b. p.	amp	invol	kick	feet	rel	rhyt	MT	≠	b. p.	feet	amp	invol	compl	expr	end	edit	L	≠

7 + DMT	Akro	Dans	Tot		
0,8/D				EXE	
0,6/C				Artisteri avdrag	
0,4/B					
0,2/A				Mina avdrag	
DV				E-poäng	
CR				Penalty	
CV					
D-poäng				Slut-poäng	

		b. p.	amp	invol	kick	feet	rel	rhyt	MT	≠	b. p.	feet	amp	invol	compl	expr	end	edit	L	≠

7 + DMT	Akro	Dans	Tot		
0,8/D				EXE	
0,6/C				Artisteri avdrag	
0,4/B					
0,2/A				Mina avdrag	
DV				E-poäng	
CR				Penalty	
CV					
D-poäng				Slut-poäng	

Gymnastikförbundet