REGIONSPOKALEN

CR BARR		Specifika avdrag	
1	HB ⇄ LB	ur CoP	Linje vippar / !	0,1/0,3
2	2 olika grepp	även DMT	Greppjustering	0,1
3	Vändn. 180°	ej DMT	Grasp/ Islag holme	0,5/1,0
4	Holmnära mot !	inom 30° från !	Teknikvinklar	0,1/0,3/0,5
5	Jättesväng		Höjd i flygm.	0,1/0,3
			Utsträckn i kipp	0,1
			Mellanpendl. / empty swing	0,5
			Hopp LB ↗ HB	0,5

CR BOM			Specifika avdrag		Artisteri/Komp	
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	1flyg, DMT ok	Överdriven armsv	0,1 ea	Involvment	0,1
4	Akro fmt/sid + bkt		Paus	0,1 ea	Leg swings	0,1
5	Akro m flyg		Balansmiss	0,1/0,3/0,5	Feet/Relevé	0,1
* Rullningar ok som CR 2-5			Grasp	0,5	Rytm,flyency	0,1/0,2
			Body Shape	0,1/0,3/0,5	Inget upphopp	0,1
			Max vid landning	0,8	Ej sidorörelse	0,1
					Ej bomnära	0,1
					> 1 vändning på tå - raka ben	0,1

CR FRISTÅENDE			Specifika avdrag		Artisteri/Komp	
1	Gym serie	180° spagat	Adjustment	0,1 ea	Body posture	0,1 /0,2
2	2 volter i komb.*		Övrdriven armsv	0,1 ea	Poor foot	0,1
3	Fri volt fmt/sid + bkt*		Paus	0,1 ea	Amplitud	0,1
4	Fri volt m. 180º vänd*		Start/slut m akro	0,1 ea	Involvment	0,1
5	Sträckt volt fmt/bkt*		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
			Body Shape	0,1//0,3/0,5	Avsaknad av rörelse till musik	0,1/0,2/0,3
			Höjd	0,1/0,3		
			Precision	0,1	Ej synk slut	0,1
					Poor edit	0,1
					Corners	0,1
					Ej rörelse mot matta	0,1

		b. p.	amp	invol	kick	feet	rel	rhyt	MT	~	≠	☺	b. p.	feet	amp	invol	compl	expr	♫/ex	end	edit	L	≠

7 + DMT	Akro	Dans	Tot	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	♫/ex	end	edit	L	≠

7 + DMT	Akro	Dans	Tot	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	♫/ex	end	edit	L	≠

7 + DMT	Akro	Dans	Tot	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