



## Presisering i COP fra FIG

FIG har publisert et nyhetsbrev med presiseringer til internasjonalt reglement. Nyhetsbrevet inneholder ingen endringer i reglene, kun utdyping av hvordan eksisterende regler skal forstås.

Nedenfor oppsummeres de presiseringene som i Norge ikke tidligere er nevnt, eller som har vært omdiskutert blant trenere/dommere. Numrene i parentes viser til nummereringen i FIGs dokument.

Disse presiseringene gjelder i Norge umiddelbart.

### Teknisk utførelse

1. Dommerne i teknisk utførelse skal slutte å dømme idét musikken stanser. Det betyr: Dersom redskapet er i luften idet musikken stopper, trekkes det ikke for tap av redskap. Dersom redskapet har gått i gulvet idet musikken stopper, trekkes det for tap av redskap i avslutningen av programmet (1.0 p.), uansett hvorvidt eller hvordan gymnasten henter opp redskapet etter at musikken er avsluttet. (#2)
2. Dommerne i vanskegrad skal slutte å dømme idét musikken stanser. Det betyr: En vanske der siste del utføres etter musikken har ingen verdi. (#2)
3. Utførelsestrekk når gymnasten mister balansen: Det skal trekkes for alle konsekvenser av tap av balanse. Dette inkluderer form, asymmetrisk posisjon, kroppsdel i feil posisjon, redskapsteknikk, etc. (#13)
4. Utførelsestrekk når gymnasten løper etter redskapet: Det skal trekkes for tap av redskap/upresis kastbane, for eventuelt tap av balanse, men det skal ikke trekkes for kroppsdel i feil posisjon. (#14)
5. Redskap i kontakt med kroppen uten at det gjelder fanginger (kortvarig berøring uten innsurring e.l.): Utførelsestrekk 0.1 p. for ukorrekt redskapsteknikk. (#15)

### Sprangvansker

6. Vurdering av sprang med kipp: For å vurdere om et sprang utføres med kipp ser man på alle komponenter av formen, ikke bare på løft i fremre ben vs bakre ben. Dersom hjerte posisjon avsluttes for tidlig og ringposisjon oppnås for sent, er dette kipp selv om bena viser riktig timing av spagat. (#4)





## Balansevansker

7. Vurdering av balanser: En balanse som ikke har tydelig fiksering kan likevel være gyldig, dersom et redskapsteknisk element utføres i det øyeblikket formen er synlig. Det skal imidlertid trekkes 0.3 p. i utførelse for manglende fiksering. (#7)
8. Vurdering av balanser: Dersom gymnasten ikke er i senter på vei inn i en balanse og derfor faller ut av balansen uten å fikser, skal det trekkes både for tap av balanse og manglende fiksering, i tillegg til eventuelle trekk for formen. (#8)

## Rotasjonsvansker

9. Utførelsestrekk for rotasjoner: Det er tillatt å utføre rotasjonsvansker med glidning bortover gulvet. Dersom gymnasten er ustø samtidig som hun glir bortover gulvet skal det trekkes for "tap av balanse uten forflytning", ettersom glidningen er en tillatt forflytning. Dersom ustøheten fører til et hopp eller ender med et steg ut av vansken skal det trekkes for "tap av balanse med forflytning". (#12)
10. Rotasjonsvansker på tå: Vurderingen av rotasjonen avbrytes umiddelbart dersom hælen berører gulvet. Grensen mellom "på tå" og "på full fot" går ikke ved at gymnasten legger tyngden sin på hælen, men at hælen berører gulvet. (#16)
11. Piruett med endring av form: Dersom første form er utført med gyldig basisrotasjon men andre form mangler basisrotasjon skal utførelsesdommerne trekke 0.3 for "ikke fiksert form i basisrotasjon" for andre form. (#17)
12. Piruett med endring av gymnastens nivå: Gymnasten må vise øverste og nederste posisjon i et øyeblikk, ikke i en hel rotasjon. Dersom en av posisjonene er utilstrekkelig blir verdien 0.0 p. (man kan ikke gi poeng for piruett uten bøyning/strekking). (#18)
13. Fouettépiruett med løftet ben horisontalt: Den innledende rotasjonen (fra plié på to ben) regnes som de første 360 gradene av vansken, selv om gymnasten bruker denne rotasjonen på å få løftet ben opp i posisjon. (#19)
14. Redskapsteknikk i fouettépiruett: Redskapsteknikk er gyldig både på tå og i den åpne posisjonen på full fot med plié, men ikke etter at gymnasten har begynt å senke det løftede benet for å avslutte piruetten. (#20)





## Basiselementer med redskapet

15. Lange trillinger (ring og ball): Basiselementet "lang trilling" er gyldig selv om den utføres med små sprett underveis (med utførelsestrekk). Dersom redskapet spretter fra én kroppsdel til en annen i stedet for å trille er basiselementet ikke gyldig (med utførelsestrekk). (#28)
16. Boomerangkast krever samtlige av følgende punkter:
- Kast av pinnen (i lufta eller langs gulvet)
  - Enden av vimpelbåndet kontrolleres, enten fra starten av elementet, ved at enden glir gjennom hånda, ved at enden glir over en annen kroppsdel, eller vet at enden er fri men gripes i lufta
  - Man drar båndet aktivt tilbake, ved hjelp av enden
  - Fangning (direkte i pinnen, eller innenfor en sone på 50 cm av vimpelbåndet)
- Dersom utkast, aktivt drag i enden eller fanging mangler, er basiselementet boomerang ikke godkjent. (#29)
17. "Bevegelse av båndet rundt en del av kroppen, som følge av at vimpelpinnen holdes av ulike kroppsdel, i et element/en kroppsvanske med rotasjon": Vimpelbåndet må være tett inntil kroppen, dvs. at det må tegne MER enn en 360 graders sirkel. (#30)
18. Fangning med én hånd: Dersom gymnasten først tar imot ballen med én hånd, men raskt støtter ballen med den andre hånden, er basiselementet godkjent, men med trekk i utførelse. (#55)

## Redskapsvansker

19. At vimpelpinnen holdes av en kroppsdel et gyldig basiselement for redskapsvanske i seg selv. Dersom man benytter denne teknikken for å utføre gyldige tegninger (stor sirkel, båndet rundt kroppen, spiraler e.l.) kan disse tegningene være basiselement for en redskapsvanske. (#23-33)
20. Lange trillinger skal utføres uten avbrudd, dvs. uten at ballen stanses fullstendig opp i et element med ustabil balanse, uten rotasjon av ringen rundt nakken, etc. (#34)
21. Sprett av ballen: For å være gyldige kriterier må kriteriene ha et aktivt bidrag til sprettet/sprettene. Det er ikke tilstrekkelig å holde ballen uten hender/utenfor synsfelt, og slippe den mot gulvet til et passivt sprett. Passivt sprett kan likevel utgjøre en gyldig redskapsvanske, dersom man utfører kriteriene i fangningen av sprettet. (#35)





22. Overlevering: Det er ikke nødvendig at redskapet håndteres av totalt separate kroppsdelar. For eksempel kan man holde ringen mellom høyre ben og nakken i et hjul, og overlevere til venstre ben og nakken. Dette er en gyldig overlevering selv om nakken bidrar gjennom hele elementet. (#36)
23. Vurdering av 1 vs 2 redskapsvansker: Dersom to basiselementer utføres rett etter hverandre, og de har ett kriterium til felles, er dette én redskapsvanke. Dette gjelder også dersom det felles kriteriet er kriterium nr 3. Eksempel: Fangning av ballen mellom knærne utenfor synsfelt i en rotasjon på gulvet, og sprett med bena i den samme rotasjonen. To suksessive redskapsvansker må ha totalt adskilte kriterier. (#37)
24. Dersom man utfører samme redskapsteknikk i to ulike rotasjonselementer er dette to ulike redskapsvansker. (#38)
25. Et basiselement som utføres mens man kun har støtte på en hånd/hendene regnes ikke som "på gulvet", selv om man står på kne før/etter håndstøtten og basielementet. (#40)
26. Når man kombinerer basiselementer som har en viss varighet (trilling, spiraler, tre små sprett, etc) med kroppsbevegelser som har en viss varighet (rotasjoner, kroppsvarer, etc) må et fullstendig basielement (f.eks. minst 4 spiraler) skje i løpet av kroppsbevegelsen. (#41)

## Risiko

27. Kriteriet "fangning i rotasjon" kan kun gis for en rotasjon som er en gyldig del av risikoelementet. Dersom gymnasten har et avbrudd før siste rotasjon, men fanger i selve rotasjonen, kan man ikke gi poeng for "fangning i rotasjon". (#42)
28. Fanginger i bakoverbøyning eller i rotasjon bakover: Disse fangningene er ikke automatisk "utenfor synsfelt". Dommeren må vurdere om gymnasten faktisk ser redskapet eller ikke. For fanginger med armen må armen bevegges bakover fra kroppens lengdeakse for å regnes som "utenfor synsfelt": Fanginger med armen foran kroppen, til side for kroppen eller rett over hodet regnes ikke som "utenfor synsfelt". Dette punktet gjelder både risiko og redskapsvansker. (#43)
29. I forbindelse med fangningen av risiko er det mulig å bruke et boomerangkast som direktekast. For at risiko skal være gyldig må pinnen fanges rett etter boomerangkastet, man kan ikke legge til ytterligere elementer (redskapsvansker e.l.) før man tar pinnen. (#44-45)
30. I risiko med kaskadekast teller man rotasjonene utført i forbindelse med én svevfase. Dersom gymnasten fortsetter med ytterligere rotasjoner etter at denne svevfase er avsluttet, er disse ikke





gyldige for risiko. Eksempel: Kast kølle A, rotasjon 1+2 med kast av kølle B, fanging av kølle A i rotasjon 3, fanging av kølle B i rotasjon 4. Siden rotasjonene starter under svevfasen til kølle A, er det kun de 3 rotasjonene utført ifm. denne svevfasen som er gyldige. Fjerde rotasjon er ikke en del av risiko. (#46)

31. Risiko med fanging i rotasjon forover: For å være en del av risiko må rotasjonen må ha startet før redskapet fanges. Man kan se etter at kroppen lenes forover, og at det bakre benet er løftet (i de rotasjonene som utføres slik). Gymnasten kan redusere rotasjonshastigheten på vei inn i rotasjonen, men ikke stanse fullstendig. Kun armen som skal fange kan stanse fullstendig. (#47)
32. Overgangen fra én rotasjon til den neste må utføres direkte, med maksimalt ett steg for å dele bena. En del gymnaster benytter et ekstra steg f.eks. for å kunne gjøre baklengs broovergang på sitt beste ben. Dette ekstra steget er ikke tillatt – siste rotasjon regnes da ikke som en del av risiko. (#48)

### Dansetrinn

33. Gymnasten forflytter seg i 8 sekunder, men de siste 1-2 sekundene er steg som tas for å komme i riktig posisjon for neste vanske. Dersom disse stegene utføres med karakter, er de en del av dansetrinnene, og trinnene er gyldige. Dersom disse stegene kun utføres som forberedelse til neste vanske er de ikke del av dansetrinnene, som dermed har for kort varighet. (#51)
34. Dersom en gymnast danser i 16 eller flere sekunder kan dette vurderes som to separate dansetrinn, forutsatt at hver av delene å 8 sekunder oppfyller samtlige krav. (#54)

### Artisteri

35. Dersom de fleste kastene i et program er helt identiske skal det trekkes 0.2 p. for manglende variasjon i redskapsteknikk. (#57)

### Tropp, V1-V2

36. Dansetrinn med ball: Hver gymnast må utføre en fullstendig hovedgruppe redskapsteknikk. Det er ikke tilstrekkelig at gymnast A spretter en ball til gymnast B. (#61)





37. Skiftningsvansker er gyldige selv om kastene har upresis kastbane. Utførelsesdommerne trekker én gang for upresis kastbane per skiftning, for den gymnasten som tar flest steg. (#64)
38. En kroppsvanske eller form med verdi 0.1 p. kan benyttes én gang som kroppsvanske, og én gang som kriteriet KV i en skiftning. Eksempel: Fouettébalanse med passéposisjon samt passébalanse som KV i en skiftning. (#65)

### Tropp, V3-V4

39. For samarbeidselementer gjelder krav om lavt, middels eller høyt kast. Lengden på kastene vurderes ikke, dette prinsippet eksisterer kun for skiftninger. (#76)
40. Samarbeidselementer med rotasjon (CR/CRR/CRRR) er definert av gymnasten(e) som utfører den viktigste oppgaven; rotasjonen(e). Dersom et nytt samarbeid startes før de nevnte gymnastene har utført sin fanging (eller sitt direktekast/tilbakesprett), har det nye samarbeidet ingen verdi. (#79)
41. Et samarbeid av typen  $C \rightarrow$  utføres ved at én gymnast kaster redskapene utenfor synsfelt, og partnerne fanger uten hender. Det gis kun poeng for kriterier utført av gymnasten som utfører den viktigste handlingen. I dette tilfellet 0.2 for hovedelementet + 0.1 for kast utenfor synsfelt, totalt 0.3 p. (#68)
42. Dersom to eller flere redskap kastet under bena i hver sin retning, enten i et sprang eller i et rotasjonselement, regnes dette som "kast utenfor synsfelt". (#69)
43. Direktekast/tilbakesprett på kroppen i samarbeid: Dersom direktekast/tilbakesprett benyttes som KAST før rotasjon, må kravet om medium høyde tilfredsstilles. Dersom direktekast/tilbakesprett benyttes som FANGING etter rotasjon stilles ingen krav om høyde for andre svevfase. Man kan benytte samme direktekast/tilbakesprett som fanging av ett samarbeid og som kast for det neste, i dette tilfellet må andre svevfase være minst middels høy. (#71-73)

### Tropp, artisteri

44. Dersom én type samarbeid dominerer programmet, f.eks. at majoriteten av samarbeidene har  $C \rightarrow$ , trekkes 0.2 p. i artisteri. (#82)

