

Spørsmål og svar rekruttreglement.

GENERELT:

1. Hvordan skal dommere evaluere elementene? Hva er nøkkelen for godkjenning av obligatoriske elementene?

Svar: Hovedideen for rekruttreglement er å ha fokus på basisteknikk med og uten redskap. Elementene evalueres i forhold til beskrivelsen. Nøkkelen for godkjenning av alle de obligatoriske elementene er definisjonen for basisteknikk for de grunnleggende redskapstekniske grupper og kriterier som er oppgitt for de obligatoriske elementene. Dommerne skal følge samme prinsipper som i internasjonalt reglement.

For eksempel.

- a) I en obligatorisk risiko: Fangning skjer etter tre eller flere steg. Obligatorisk risiko er godkjent så lenge definisjon for rotasjoner for risiko på det aktuelle trinnet er utført. Utførelse vil trekke for kastbane.
 - b) Lang trilling: Trillingen var ikke fullstendig og sklir fra underarmen. Definisjon for lang trilling er ikke utført og derfor kan ikke elementet godkjennes. Det vil samtidig trekkes i utførelse.
 - c) Kast og fang med en hånd (BALL): Gymnasten utfører kast med upresis kastbane og utfører korrekt enhåndsfanging etter 3 eller flere steg. Obligatorisk element er godkjent, men det trekkes i utførelse for kastbane.
2. Er det lov å gjøre obligatoriske elementer med forflytning eller steg? Noen redskapsteknikker kan vises med ekstra koreografert detaljer.

Svar: Ja, det er lov å gjøre alle obligatoriske elementer med forflytning. Trenerne bestemmer selv hvilken type skritt og karakter man velger i sin koreografi. Definisjon for teknikken for de obligatoriske elementer må forholdes.

3. Kan man inkludere de obligatoriske elementene i danseserier?

Svar: Ja, det er lov å bruke obligatoriske elementer i danseserier, men vi anbefaler ikke dette, da det kan bli vanskelig å beholde karakter. NB! Noen obligatoriske elementer har kriterier for DA, da kan man ikke inkludere disse elementene i danseserie. Dette vil ha få konsekvenser i artisterikarakteren.

RING

4. Obligatoriske elementer med ring beholder mange DA elementer. Hvorfor?

Svar: En del obligatoriske elementer har elementer som er tilsvarende en DA. De utvalgte obligatoriske elementene som tilsvarer en DA har vi vurdert som viktig for utvikling av redskapsteknikk og koordinasjon hos gymnastene.

BALL

5. Trinn A og trinn 1. Lang trilling: Skal armene være i favn under trillingene?

Svar: Nei, dette er ikke krav for trinn A og trinn 1

6. Trinn 1, element 4: Er skrittene på videoen også obligatorisk eller kan de endres, eller elementet kan utføres uten skrittene?

Svar: Ja, det er lov å gjøre med ønsket forflytning.

7. Trinn 3, element 1: Lang trilling liggende på ryggen. Hva betyr føtter? Vrister, føtter i fleks, anklene?

Svar: Ballen må plasseres mellom føttene/vristene før trillingen.

8. Trinn 3, element 3. Åttetall: Kan vending utføres ved overlevering som videoen viser eller må det skje i løpet av den andre åttetall?

Svar: Vending kan skje i løpet av elementet. Treneren/gymnasten kan bestemme i hvilken fase av elementet de ønsker å utføre vendingen. På video er det presentert et eksempel.

9. Trinn 3, element 4. Fang med en hånd: Hvor mange skritt er det lov å gjøre mellom første og andre kast? Og under kast?

Svar: Andre kast skal skje direkte uten et brudd eller lang pause, derfor kan man ikke gjøre mange skritt for at elementet er utført korrekt. Skritt under kast som upresis kastbane straffes i utførelse, men elementet er godkjent så lenge definisjonen for fanging er utført korrekt.

10. Trinn 4. element 1: Hva er kriterier i dette elementet? Flytt i trillinger som serie, eller bare riktig teknikk av de tre trillinger? Kan dette elementet utføres med forflytning?

Svar: Definisjon for dette elementet er at alle tre trillinger er korrekt utført. Trillingene skal utføres i serie med flyt uten store avbrudd og lange pauser. Trenerne bestemmer selv om elementene skal utføres med eller uten forflytning.

VIMPEL

11. Trinn 2, element 4. For vanskelig element for trinn 2. Kanskje uten chainè?

Svar: Rekrutt gruppen har vurdert dette elementet og derfor bestemt at elementet nedgraderes til at man kan utføre elementet uten chainè.