

TERMINOLOGI

Enligt *Bedömningsreglementet* får ”endast erkända övningsbenämningar användas för att beskriva övningarna på startkortet”. Nedan följer en lista på de flesta erkända övningsbenämningar och termer.

Övningsbenämningar

Pirouett	Skruvade övningar utan voltrotation (ex. ”Halvpirouett”)
Salto	Bakåvolt
Lazyback	$\frac{3}{4}$ volt bakåt från fötter till mage
Cody	$1\frac{1}{4}$ bakåvolt från mage
Pullover	$\frac{3}{4}$ bakåvolt från rygg till fötter
Flying	$\frac{3}{4}$ volt framåt från fötter till rygg
Porpus	Framåvolt från rygg till rygg
Ballout	Framåvolter från rygg till fötter (ex. ”Barany ballout”)
Cradle-back	$1\frac{1}{4}$ volt framåt från rygg med tidig skruv
Barany	Framåvolt med $\frac{1}{2}$ skruv
Rudolf	Framåvolt med $1\frac{1}{2}$ skruv
Randolf	Framåvolt med $2\frac{1}{2}$ skruv
Adolf	Framåvolt med $3\frac{1}{2}$ skruv
Fliffis	Dubbla volter med skruv (ex. ”Rudy out Fliffis”)
Triffis	Trippla volter med skruv (ex. ”Full in Triffis”)
Quadriffis	Fyrdubbla volter med skruv (ex. ”Half out Quadriffis”)

Förkortningar av de olika positionerna

/ eller A	Sträckt position
< eller B	Pikerad position
o eller C	Grupperad position
o eller P	Puckerad position

Termer som används för att beskriva antal skruvar i olika faser av multipla volter

Half eller Barany	$\frac{1}{2}$ skruv
Full	$1/1$ skruv
Rudy eller Rudolf	$1\frac{1}{2}$ skruv
Double eller Double-full	$2/1$ skruv
Randy eller Randolf	$2\frac{1}{2}$ skruv
Triple eller Triple-full	$3/1$ skruv

Termer som används vid multipla volter

In	Indikerar antalet skruvar i övningens <u>första</u> fas
Out	Indikerar antalet skruvar i övningens <u>sista</u> fas
Middle	Indikerar antalet skruvar i övningens <u>mittfas</u>

Exempel

Antal volter	Antal skruvar	Fördelning av skruvar			Term
		"in"	"middle"	"out"	
2	$1\frac{1}{2}$	---	---	$1\frac{1}{2}$	Rudy out Fliffis
3	$\frac{1}{2}$	---	---	$\frac{1}{2}$	Half out Triffis (eller Barany out Triffis)
2	$2\frac{1}{2}$	1	---	$1\frac{1}{2}$	Full in Rudy out Fliffis
2	3	1	---	2	Full in Double-full out Fliffis
3	$1\frac{1}{2}$	---	1	$\frac{1}{2}$	Full Middle Half out Triffis (eller Front-full-half Triffis)
$2\frac{1}{4}$	$1/2$	---	---	$1/2$	Half out Fliffis ballout (även Half out Baby Triffis)



TÄVLINGSHANDBOK TRAMPOLIN 2001

Svenska Gymnastikförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta • tel 08-605 60 00 • www.gymnastik.se