

1. Roll belakang dengan lengan dan kaki bengkok berakhir di posisi berdiri kangkang, badan horisontal dengan kedua lengan horisontal ke samping. Tahan 2 detik.
2. Tempatkan kedua tangan di lantai, lakukan roll depan dengan lengan dan kaki bengkok, berakhir di posisi berdiri setengah jongkok.
3. Lompat lurus ke atas, dan mendarat dengan berdiri mengeper dengan lengan di samping, kemudian berdiri tegak.

Kemungkinan pemotongan:

- a) Irama roll yang kurang baik: 0.1 - 0.2, b) tidak langsung tiba ke posisi kangkang: 0.2 - 0.4, c) badan tidak horisontal: 0.1 - 0.4,
d) Kaki tidak lurus dan kurang terbuka (min. 90 derajat) selama kangkang: 0.1 - 0.5, e) Sulit dalam meletakkan tengkuk dan memulai roll: 0.1 - 0.5, f) Lompatan kurang dari 10 cm: 0.1 - 0.5, g) badan tidak lurus dan dikeraskan ketika lompat: 0.1 - 0.4, h) Mendarat tidak seimbang: 0.1 - 0.2

KUDA LOMPAT

Berlari awalan, melompat ke papan tolak (hurdle), menolak dengan dua kaki dan lompat lurus ke atas.

Kemungkinan Pemotongan: a) tidak menolak dua kaki: 1.0; b) Badan tidak lurus ketika melayang: 0.1-0.4, c) Pendaratan tidak terkontrol: 0.1-1.0

Handstand ditahan 3 detik (pelatih boleh menahan, tapi tidak memegang)

- a) Badan tidak lurus: 0.1 - 1.0, b) badan tidak tegang: 0.1 - 1.0
- c) Hanya ditahan 1 detik: -2.0, d) hanya 2 detik: -1.0, e) kurang 1 detik: -5.0
- f) Dipegang dan dikoreksi oleh pelatih: -7.0

Berputar sebanyak 3 kali

- a) Kaki tidak rapat: 0.10 - 0.40, b) Badan tidak lurus: 0.1- 0.6
- c) Hanya dua putaran: -1.0, d) hanya 1 putaran: -2.0,
- e) Kurang dari 1 putaran: -5.0

PALANG RENDAH

1. Dengan kedua tangan dalam pegangan atas, lakukan pull over pada palang dengan kaki bengkok ke bertumpu
 2. Cast ke belakang untuk dismount menghadap palang
- Kemungkinan Pemotongan:
- a) Kurangnya irama: 0.1-0.2, b) Mengulang gerakan: 0.5-1.0, c) Badan tidak lurus pada tumpuan: 0.1-0.4, d) kurang tingginya Cast: 0.1-0.5, e) Pendaratan tidak terkontrol: 0.1-0.50.

GELANG-GELANG

PERINGKAT 1

- | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------|-----------------------|------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Posisi menggantung | 2. Split depan | 3. Posisi menggantung | 4. Split samping | 5. Posisi menggantung | 6. Angkat lutut ke perut | 7. Posisi menggantung | 8. Lepas dan dismount |
|-----------------------|----------------|-----------------------|------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|

Kemungkinan Pemotongan:

- | | | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---|---------------|---|
| a) Badan tidak lurus:
0.1 - 0.4 | b) Split kurang dari 90°
0.1 - 1.0 | c) Seperti a. | d) seperti b. | e) seperti a. | f) Lutut tidak setinggi panggul:
0.1 - 1.0 | g) seperti a. | h) Pendaratan tidak terkontrol: 0.1 - 0.5 |
|------------------------------------|---------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---|---------------|---|

Keterangan: Jika gelang-gelang tidak tersedia, rangkaian ini dapat dilakukan pada palang tunggal.

1. Dari posisi berdiri, lakukan baling-baling dan berputar 90° berdiri membelakang
Kemungkinan Pemotongan:
a) Baling-baling tidak tegak lurus: 0.1 - 1.0, b) anggota badan bengkok: 0.1 - 0.5 c) Irama yang kurang baik: 0.1 - 0.2. d) Badan tidak horisontal: 0.1 - 0.4, f) Kaki kurang membuka (min. 90°): 0.1 - 0.4

2. Roll belakang jongkok, tiba ke posisi kangkang, badan horisontal dan lengan lurus ke samping.

3. Putar badan bag. atas 90° ke kanan, luncurkan kaki kiri ke belakang membuat split depan (tahan 2 detik)
Kemungkinan Pemotongan:
a) Split yang kurang lentuk: 0.1 - 1.0,

- b) Kurangnya irama: 0.1 - 0.2

4. Putar kaki kiri rapat ke kaki kanan
5. Capai posisi duduk lengan menyamping rata. Angkat kedua lengan badan tegak lurus, kemudian turunkan badan menempel lutut (tahan 2 detik)
c) Badan kurang dekat ke lutut: 0.1 - 0.5

6. Mengguling ke belakang (shoulder stand) sesaat dan kembali ke depan melalui sikap jongkok 7. Kemudian lompat badan lurus ke berdiri.

Kemungkinan Pemotongan:

a) Badan dan anggota kurang lurus pada saat mengguling: 0.1 - 0.5, b) kurangnya irama: 0.1 - 0.2, c) Kesulitan mencapai posisi jongkok dari mengguling: 0.1 - 0.4, e) Lompatan kurang tinggi (min. 10 cm): 0.1 - 0.4, f) Badan tidak lurus: 0.1 - 0.4, g) Pendaratan kurang terkontrol: 0.1-0.5.

KUDA PELANA

Rangkaian ini dapat dilakuka pada kuda pelana atau kuda lompat

1. Lompat ke bertumpu depan (tahan) 2. Angkat lutut lewatkan ke tumpu belakang (tahan) 3. Dorong lengan kanan untuk berputar 90° dan dismount.

Kemungkinan Pemotongan:

a) Tumpuan tidak terkuasai: 0.1 - 0.4, b) Menabrak badan kuda: 0.1 - 0.4, c) Menyentuh kuda: 0.1 - 0.4, d) Tumpuan tidak ditahan: 0.2 - 0.5, e) Putaran kurang penuh: 0.1 - 1.0, f) Masih berpegangan pada saat mendarat: 0.2, g) Kehilangan keseimbangan pada pendaratan: 0.1 - 0.5.

KUDA LOMPAT

PERINGKAT 2

Lompat jongkok ke box kemudian segera melompat ke atas dengan tubuh lurus dan mendarat

- a) Panggul kurang ketinggiannya dibanding bahu: 0.1 - 1.0, b) Pendaratan kurang dari 1 meter: 0.1 - 1.0
- c) Kehilangan keseimbangan pada pendaratan: 0.1 - 0.5

HANDSTAND

(Handstand ke tembok ditahan 3 detik)

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Tubuh tidak lurus: 0.1 - 0.4; b) Lengan bengkok: 0.1 - 0.4; c) Memanfaatkan tembok untuk menjaga keseimbangan: 0.1 - 1.0
- d) Waktu bertahan kurang dari ketentuan : lihat di peringkat 1.

PALANG SEJAJAR

PERINGKAT 2

1. Dengan dibantu pelatih, pesenam naik ke posisi bertumpu. Pelatih memberikan dorongan pelan agar pesenam dapat memulai ayunan kecil ke depan
2. Pesenam melakukan ayunan besar ke belakang kemudian ke depan dan kembali ke belakang.
3. Pada ayunan ke belakang, tolak kedua lengan dan dismount.

Kemungkinan Pemotongan:

a) Tubuh tidak lurus: 0.1 - 0.4; b) Ayunan badan kurang dari 45° dari garis vertikal: 0.1 - 1.0; c) Tetap berpegangan pada dismount: 0.2; d) Kehilangan keseimbangan pada pendaratan: 0.1 - 0.5.

PALANG TUNGGAL

1. Dengan bantuan pelatih, mengayun kecil depan belakang
2. Mengayun depan-belakang 2 kali
3. Dismount pada saat ayunan ke belakang

Kemungkinan Pemotongan:

a) Tubuh bengkok berlebihan pada ayunan cambuk: 0.1 - 1.0; b) Kurangnya irama: 0.10 - 0.2; c) Ayunan kurang dari 45° : 0.1 - 1.0 (setiap kali); d) Pendaratan kurang terkontrol: 0.1 - 0.5

LANTAI

PERINGKAT 3

1. Dari posisi berdiri, lakukan baling-baling dan putar 90° menghadap ke arah awalan berdiri dengan kaki rapat.
2. Roll belakang lurus mendarat jongkok lalu berdiri.
3. Langkahkan kaki kanan, angkat kaki kiri ke atas, capai sikap keseimbangan 2 detik.

Kemungkinan Pemotongan:

a) Baling-baling tidak tegak lurus: 0.1-1.0; b) kurangnya irama: 0.1-0.2; c) penyimpangan bentuk tubuh: 0.10-0.4; d) keseimbangan kurang lama: 0.1-0.4

4. Turunkan kaki kiri dan luncurkan ke belakang ke split depan
5. Putar tubuh 90° ke kiri ke split samping, lanjutkan putaran ke kiri ke split depan (tahan 2 detik)
6. Putar kaki kanan rapat ke kaki kiri. Lengan kiri boleh menyentuh matras.

Kemungkinan Pemotongan:

a) Kurang lentuk pada split: setiap kali 0.1-1.0; b) kurangnya irama: setiap kali 0.1-0.2.

7. Duduk dengan lengan lurus ke samping, angkat kedua lengan di atas kepala, punggung tegak lurus, kemudian rapatkan tubuh ke kaki (cium lutut), tahan 2 detik.
8. Guling ke belakang badan lurus dan ke depan berakhir di posisi jongkok, kemudian berdiri.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Kurang lentuk pada cium lutut: 0.1-0.5; b) Bengkok kaki: 0.10-0.4; c) Badan tidak lurus: 0.1-0.4; d) Kesulitan ke posisi jongkok: 0.1-0.5.

9. Segera lakukan dive roll ke depan berakhir di posisi berdiri.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Kurangnya irama: 0.1-0.2; b) kaki bengkok pada layangan: 0.1-0.4; c) Jarak layangan kurang: 0.1-1.0; d) Pendaratan kurang terkontrol: 0.1-0.5.

1. Tolak ke tumpuan pada ujung kuda
2. Berjalan ke tengah badan kuda bertumpu di kedua pelana
3. Ayun kaki kanan melewati pelana
4. Ayun kaki kiri melewati pelana dan putar 90° ke kiri dismount

Kemungkinan pemotongan:

- a) Lengan bengkok: setiap kali 0.1-0.4; b) Menyentuh badan kuda: setiap kali 0.1-0.2; c) Putaran kurang lengkap: 0.1-1.0; d) Tetap berpegangan pada pendaratan: 0.2; e) Kehilangan keseimbangan pada pendaratan: 0.1-0.5.

GELANG-GELANG

1. Dibantu pelatih, naik ke gantungan. Capai posisi gantung terbalik.
2. Cast dan ayun ke bawah pada ayunan belakang.
3. Lanjutkan ayunan ke depan dua kali, ke belakang dua kali.
4. Pada ayunan belakang kedua, lepaskan pegangan dan dismount.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Tubuh tidak lurus pada gantung terbalik: 0.1-0.4; b) posisi tubuh yang bengkok pada ayunan: 0.1-0.4; c) Ayunan kurang dari 45°: 0.1-1.0; d) Panggul jauh dari ketinggian bahu: 0.1-1.0; e) Kehilangan keseimbangan pada pendaratan: 0.1-0.5.

KUDA LOMPAT

PERINGKAT 3

Handstand mendarat punggung

Awali dengan tiga langkah, badan lurus kedua lengan di atas kepala. Tendangkan kaki ke belakang membuat posisi handstand sesaat dengan badan lurus dan mendarat dengan punggung rata.

Kemungkinan Pemotongan: a) Posisi handstand tidak tercapai: 0.1-1.0; b) Terlalu melenting pada gerak jatuh: 0.1-1.0; c) Awalan lebih dari tiga langkah: setiap langkah tambahan 0.4.

PALANG SEJAJAR

1. Menolak ke bertumpu pada ujung palang

2. Awali dengan ayunan kecil depan-belakang, kemudian buat ayunan besar 2 kali ke depan 2 kali ke belakang.

3. Pada ayunan belakang kedua, dismount dengan menolak menjauh dari palang.

Kemungkinan Pemotongan:

a) Badan tidak lurus: 0.1-0.4; b) Ayunan tubuh kurang dari 60°: setiap kali 0.1-1.0; c) Panggul di bawah ketinggian palang pada dismount: 0.1-1.0;

d) Tangan masih berpegangan pada pendaratan: 0.2; e) Kehilangan keseimbangan pada pendaratan 0.1-0.5.

PALANG TUNGGAL

PERINGKAT 3

1. Dengan bantuan pelatih, naik ke posisi gantung. Boleh dibantu untuk memulai gerak ayunan.
2. Lakukan pull over ke atas palang.
3. Dari bertumpu, roll depan ke ayun gantung lurus.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Badan tidak lurus: 0.1-0.2
- b) Waktu naik kaki ditekuk: 0.1-0.4;
- c) Waktu roll kaki bengkok: 0.1-0.4;
- d) Kurang irama: 0.1-0.2.

4. Lakukan ayunan ke depan dan belakang (2 kali).
5. Pada ayunan belakang kedua, lakukan dismount menghadap palang.

Kemungkinan pemotongan:

- a) Badan melenting berlebihan pada ayunan: 0.1-0.4;
- b) Ayunan kurang dari 45° : 0.1-1.0
- c) Kehilangan keseimbangan pada pendaratan: 0.1-0.5

1. Dari posisi berdiri, lakukan baling-baling dua kali, putar 90° berdiri kaki rapat

2. Melangkahkan kaki kanan dan capai posisi keseimbangan (2 detik)

Kemungkinan Pemotongan:

a) Baling-baling tidak tegak lurus: 0.1-1.0; b) kurangnya irama: 0.1-0.2; c) keseimbangan tidak horisontal: 0.1-0.5 ; d) keseimbangan kurang lama: 0.1-0.5

3. Turunkan kaki kiri dan luncurkan ke belakang ke split depan kemudian tahan 2 detik.

4. Putar tubuh 180° ke kiri ke split depan dengan kaki kiri di depan (tahan 2 detik)

5. Putar kaki kanan rapat ke kaki kiri.

6. Duduk dengan lengan lurus ke samping, angkat kedua lengan di atas kepala, punggung tegak lurus, rapatkan tubuh ke kaki (cium lutut),

Kemungkinan Pemotongan:

a) Kurang lentuk pada split: setiap kali 0.1-1.0; b) kurangnya irama: setiap kali 0.1-0.2. c) Kurang lentuk pada cium lutut: 0.1-0.5; d) Bengkok kaki: 0.10-0.4;

7. Guling ke belakang berakhir di posisi jongkok, kemudian berdiri.

8. Dengan awalan dua-tiga langkah, lakukan round off, lompat ke atas lurus, dan mendarat.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Gulingan tidak mulus: 0.1-0.4; b) Kurangnya irama: 0.1-0.3; c) Kelebihan langkah awalan, setiap kali: 0.3; d) Irama gerak awalan (hurdle) kurang tepat: 0.2-0.5; e) Lompatan kurang tinggi: 0.1-0.5; f) Kehilangan keseimbangan pada pendaratan: 0.1-0.5.

KUDA PELANA

PERINGKAT 4

1. Lompat ke tumpu depan 2. Ayun kaki kanan melintasi lengan kanan, lanjutkan dengan ayunan ke kiri, kemudian kembalikan kaki kanan ke posisi tumpu depan lagi. 3. Ayun kaki kiri melintasi lengan kiri, lanjutkan ayunan ke kanan. 4. Pada ayunan kembali, ayunkan kaki kanan ke depan dan putar 90° untuk dismount.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Posisi tumpu kurang mantap: 0.1-0.4; b) Kaki ayun kurang tinggi (min. setinggi kuda): setiap kali 0.1-0.4; c) Ketinggian ayunan dismount kurang (min. setinggi panggul): 0.1-1.0; d) Masih memegang pelana pada pendaratan: 0.2; e) Kehilangan keseimbangan pada pendaratan: 0.1-0.5.

GELANG-GELANG

PERINGKAT 4

1. Menggantung, buat ayunan kecil depan belakang
2. Tiga kali ayunan besar depan belakang
3. Pada ayunan belakang ketiga, lepaskan pegangan dismount.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Tubuh tidak dikeraskan lurus: 0.1-0.4;
- b) Ayunan kurang tinggi (min. 80° dari garis vertikal): 0.1-0.5;
- c) Panggul kurang tinggi (min. setinggi bahu): 0.1-1.0
- d) Kehilangan keseimbangan pada pendaratan: 0.1-0.5.

KUDA LOMPAT

PERINGKAT 4

Dengan 10 meter awalan, menolak dan handspring ke atas box (setinggi 50cm) dan mendarat pada tumpukan matras.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Posisi tubuh pada layangan pertama : 0.1-1.0;
- b) Posisi lengan pada tumpuan: 0.1-1.0;
- c) Kaki bengkok: 0.1-1.0;
- d) Kaki terbuka: 0.1-1.0;
- e) Kurangnya ketinggian dorongan/tolakan lengan pada box: 0.1-1.0.

PALANG SEJAJAR

PERINGKAT 4

Rangkaian Wajib

Artistik Putra

1. Pelatih membantu ke posisi tumpu.
2. Ayun ke depan, buka kaki tumpu di palang.
3. Cambukkan kaki rapat, dan ayunkan badan ke depan dan ke belakang.
4. Pada ayunan ke depan kedua, buka kembali kedua kaki ke palang, rendahkan badan ke tumpu lengan atas. Ayunkan kaki bersatu kembali mengayun ke belakang.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Posisi yang kurang baik: 0.1-0.4; b) Tubuh bengkok berlebihan: setiap kali 0.1-0.4; c) Ayunan kurang tinggi: 0.1-0.5

5. Dari tumpu lengan atas, buat 2 kali ayunan ke depan dan belakang.
6. Pada ayunan belakang kedua, lepaskan pegangan untuk dismount.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Ayunan tubuh kurang dari 80°: 0.1 - 0.4; b) Panggul tidak setinggi palang pada dismount: 0.1-1.0; c) Masih memegang palang: 0.2; d) Kehilangan keseimbangan pada pendaratan: 0.1 -0.5

PALANG TUNGGAL

PERINGKAT 4

1. Kontak ke palang dengan pegangan atas, pull over dengan kaki lurus ke tumpu.

2. Lakukan back hip circle, dengan awalan satu kali ayunan cast.

Kemungkinan Pemotongan:

a) Kaki bengkok pada saat naik: 0.1 - 0.4; b) Badan tidak lurus pada tumpuan: 0.1 - 0.4; c) Berhenti atau ragu-ragu sebelum memulai gerak berikut: 0.1-0.2; d) Lengan dan kaki bengkok pada putaran belakang: 0.1-1.0; e) Melangkahkan tangan atau ragu-ragu setelah hip circle: 0.1-0.2; Kaki bengkok pada saat tumpu dan penyesuaian: 0.1-0.4.

3. Dengan mengayun ke bawah, dismount ke sikap berdiri.

Kemungkinan Pemotongan:

a) Membengkokkan lengan pada saat berputar: 0.1-0.4; b) Panggul tidak naik setinggi palang pada dismount: 0.1-1.0; c) Kehilangan keseimbangan: 0.1-0.5.

Rangkaian Wajib

1. Dari awalan lari tiga langkah, lakukan baling-baling dua kali dan putar 90° ke berdiri kaki rapat

Artistik Putra

2. Segera lakukan back extension ke handstand (sesaat), turunkan kedua kaki ke berdiri kangkang, badan horisontal (tahan 2 detik)

Kemungkinan Pemotongan:

a) Baling-baling tidak tegak lurus: 0.1 - 1.0; b) Kurangnya irama gerak: 0.1-0.2; c) Kurang tercapainya sikap handstand: 0.1-1.0; d) Turun dari handstand tidak terkontrol: 0.1-0.4; e) Kurangnya irama: 0.1-0.2; f) Kurang waktu dalam sikap kangkang: 0.1-0.4; g) Badan tidak horisontal pada kangkang: 0.1-0.4.

3. Tempatkan kedua tangan di lantai, capai sikap bertumpu depan, kemudian lompat ke jongkok, berdiri dengan angkat lengan dan satu kaki, langkah ke depan dan tendang ke sikap handstand. (sesaat).

Kemungkinan Pemotongan:

a) Kurangnya irama: 0.1-0.20; b) Posisi handstand tidak tercapai: 1.0; c) Mengulang gerakan handstand: 0.5.
d) Sikap kaki, badan dan lengan pada saat handstand tidak benar: 0.1-0.5.

4. Guling depan ke berdiri, kemudian segera lakukan lompat ke atas depan untuk membuat round off, melompat ke atas, dan mendarat.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Gerak dari roll ke berdiri terhambat: 0.1-0.4; b) Kurangnya irama: setiap kali 0.1-0.2; c) Kehilangan keseimbangan pada pendaratan: 0.1-0.5

PUTARAN PADA JAMUR

PERINGKAT 5

1. Pada jamur, lakukan double leg circle sebanyak 4 putaran.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Putaran harus bersih dari sentuhan pada jamur– pemotongan seperti aturan FIG; b) Putaran tidak dilakukan dengan tubuh lurus: 0.1-0.4; c) Kaki terbuka, dan kaki tidak lurus menunjuk: 0.4-0.6; d) Kurang amplitudo: 0.1-0.4; e) Putaran kurang lengkap: 0.1-0.5; f) Jatuh: setiap kali 0.5; g) Kurang putaran; setiap satu putaran: 1.0.

KUDA PELANA

PERINGKAT 5

1. Lompat ke tumpu depan, buka kaki dan lakukan ayunan pendulum, ke kanan dan kiri.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Kurangnya amplitudo dalam ayunan: 0.1-0.4;
b) Kaki yang bawah tidak berayun: 0.1-0.4;
c) Kaki bengkok: 0.1-0.4
d) Kaki menyentuh kuda-kuda: 0.1-0.4

2. Ayun kaki kanan dan lewatkan ke bawah lengan kanan, buat ayunan straddle. 3. Ayun kaki kanan kembali ke belakang 4. Ayun kaki kiri lewat ke bawah lengan kiri, buat satu ayunan straddle. 5. Pada puncak ayunan, ayunkan kaki kanan ke depan, putar 90°, dismount.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Kurangnya amplitudo ayunan, setiap kali: 0.1-0.4; b) Kaki bengkok: 0.1-0.4; c) Kaki menyentuh kuda: 0.1-0.4; d) Panggul dibawah bahu lengan tumpu: 0.1-0.4;
e) Tubuh tidak lurus sebelum mendarat: 0.1-0.4; f) Masih memegang pelana: 0.2; g) Kehilangan keseimbangan pada pendaratan: 0.1-0.5.

Keterangan: Menghitung nilai akhir dari jamur dan kuda pelana: Jumlahkan, dirata-ratakan ([nilai jamur + nilai kuda pelana]: 2).

GELANG-GELANG

PERINGKAT 5

1. Dari menggantung, tarik ke gantung terbalik (2 detik) 2. Rapatkan kaki ke dada 3. Cast ke atas dan ke depan, disambung mengayun depan-belakang 4. Pada ayunan ketiga, lanjutkan ke atas badan tekuk, dilanjutkan salto belakang dismount.

Rangkaian Wajib

Artistik Putra

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Kurangnya irama dalam mount: 0.1-0.2; b) Kaki bengkok: 0.1-0.4; c) Kurang lentuk, kaki tidak horisontal: 0.1-0.4; d) Ayunan tidak horisontal: setiap kali 0.1-0.4; e) Posisi tubuh yang kurang baik: 0.1-0.4; f) Dismount tidak di ketinggian gelang-gelang: 0.1-1.0; g) Kehilangan keseimbangan pada pendaratan: 0.1-0.5.

KUDA LOMPAT

PERINGKAT 5

Handspring ke box dan mendarat punggung pada tumpukan matras.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Posisi tubuh pada fase layangan pertama menyimpang: 0.1-0.5; b) Kurang tingginya tolakan pada kuda: 0.5-1.0; c) Lengan bengkok: 0.1-0.4; d) Mendarat dalam keadaan tubuh bengkok: 0.1-0.5; e) Jarak pendaratan kurang: 0.1-0.5.

PALANG SEJAJAR

PERINGKAT 5

1. Lompat ke ayunan menggantung, ayun ke depan dan ke belakang. Pada ayunan belakang kedua, stemme ke tumpu lengan atas.
2. Pada ayunan ke depan, angkat panggul ke atas palang dan duduk pada palang kaki kangkang.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Ayunan kurang dari 60° dari garis vertikal, setiap kali: 0.1-0.5; b) Kurangnya irama: 0.1-0.2; c) Ayunan tidak lancar pada tumpu lengan atas: 0.1-0.4; d) Panggul tidak naik pada saat kaki kangkang: 0.1-1.0; e) Tubuh tidak lurus pada saat bertumpu: 0.1-0.4

3. Segera lecutkan kaki dari palang, rapatkan kaki dan ayun ke belakang 2 kali. 4. Pada puncak ayunan belakang kedua, pindahkan pegangan tangan kiri, dan dismount melewati palang.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Kaki ayun di bawah palang: 0.1-0.5; b) Tubuh di bawah 45° dari garis horisontal pada ayunan belakang: 0.1-0.5; c) Masih memegang palang pada pendaratan: 0.2; d) Hilang keseimbangan pada pendaratan: 0.1-0.5.

PALANG TUNGGAL

PERINGKAT 5

1. Dari menggantung, pull over ke palang 2. Cast ke atas belakang, kemudian lakukan back hip circle badan lurus.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Gerakan terputus pada saat naik: 0.2-0.4; b) Tubuh tidak lurus pada tumpuan: 0.1-0.4; c) Berhenti atau ragu-ragu setelah pull over: 0.1-0.4; d) Kaki bengkok: 0.1-0.4; e) Tubuh di bawah garis horisontal pada saat cast: 0.1-0.4; f) Tubuh bengkok berlebihan pada back hip circle: 0.1-0.4.

3. Drop ke belakang dan lakukan cast di bawah palang untuk mengayun ke depan dan belakang (2 kali). 4. Pada ayunan belakang kedua, dismount menghadap palang.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Mengayun kurang dari garis horisontal: 0.1-0.4; b) Panggul di bawah ketinggian pada saat ayun bawah: 0.1-0.4; c) Panggul di bawah ketinggian pada dismount: 0.1-0.5; d) Hilang keseimbangan pada pendaratan: 0.1-0.5.

LANTAI

PERINGKAT 6

1. Dari berdiri, ayunkan lengan melingkar ke depan dan atas belakang. Lari awalan 3 langkah dan handspring, 2. Segera lakukan roll belakang ke handstand dengan kaki lurus.
disusul lompat ke depan atas, mendarat. Lompat dengan 180° putaran ke berdiri. Turunkan kedua kaki ke berdiri kangkang, badan horisontal.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Lengan bengkok pada handspring: 0.1-0.4; b) Kaki bengkok pada handspring: 0.1-0.4; c) Kurangnya irama: 0.1-0.2; d) Lompat berputar tidak terkontrol: 0.1-0.4; e) Tidak mencapai posisi handstand: 0.1-1.0; f) Turun dari handstand tidak terkontrol: 0.1-0.5; g) Posisi kangkang badan horisontal tidak tercapai: 0.4.

3. Tempatkan kedua tangan di lantai, capai posisi tumpu depan kaki rapat, kemudian lompat ke jongkok. Berdiri, angkat kedua lengan dan satu kaki, Melangkah ke depan dan tendang kaki ke posisi handstand (tahan 2 detik).

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Handstand tidak ditahan sama sekali: 1.0, ditahan hanya 1 detik: 0.2; b) Kurangnya irama: 0.1-0.2.

3. Roll depan ke berdiri, lalu lompat awalan untuk melakukan round off, disusul lompat ke atas berputar 180° dengan tubuh lurus.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Lompatan kurang tinggi: 0.1-0.5; b) Putaran tidak lengkap: 0.1-0.4; c) Kurangnya irama: 0.1-0.2; d) Kehilangan keseimbangan pada pendaratan: 0.1-0.5.

Lakukan double leg circle sebanyak 8 putaran.

Kemungkinan Pemotongan

a) Putaran harus bersih dari sentuhan pada jamur– pemotongan seperti aturan FIG; b) Putaran tidak dilakukan dengan tubuh lurus: 0.1-0.4; c) Kaki terbuka, dan kaki tidak lurus menunjuk: 0.4-0.6; d) Kurang amplitudo: 0.1-0.4; e) Putaran kurang lengkap: 0.1-0.5; f) Jatuh: setiap kali 0.5; g) Kurang putaran; setiap satu putaran: 0.5

KUDA PELANA

1. Lompat ke tumpu depan, buka kaki dan lakukan ayunan pendulum, ke kanan dan kiri sebanyak 2 kali.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Kurangnya amplitudo dalam ayunan: 0.1-0.4;
- b) Kaki yang bawah tidak berayun: 0.1-0.4;
- c) Kaki bengkok: 0.1-0.4
- d) Kaki menyentuh kuda-kuda: 0.1-0.4

2. Pada puncak ayuna ketiga, Ayun kaki kanan dan lewatkan ke bawah lengan kanan, buat 2 ayunan. 3. Ayun kaki kanan kembali ke belakang 4. Ayun kaki kiri lewat ke bawah lengan kiri, buat dua ayunan straddle. 5. Pada puncak ayunan, ayunkan kaki straddle kanan ke depan, putar 90°, dismount.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Kurangnya amplitudo ayunan, setiap kali: 0.1-0.4; b) Kaki bengkok: 0.1-0.4; c) Kaki menyentuh kuda: 0.1-0.4; d) Panggul dibawah bahu lengan tumpu: 0.1-0.4; e) Tubuh tidak lurus sebelum mendarat: 0.1-0.4; f) Masih memegang pelana: 0.2; g) Kehilangan keseimbangan pada pendaratan: 0.1-0.5.

Keterangan: Menghitung nilai akhir dari jamur dan kuda pelana: Jumlahkan, dirata-ratakan ([nilai jamur + nilai kuda pelana]: 2).

GELANG-GELANG

PERINGKAT 6

1. Dari menggantung, tarik ke gantung terbalik, bengkokkan badan ke posisi menyudut lalu ke gantung belakang (2 detik) 3. Angkat kembali ke posisi menyudut dan cast ke atas dan ke depan, disambung mengayun ke belakang, lalu ke depan, kemudian ke belakang hingga melakukan inlocate.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Kurangnya irama dalam mount: 0.1-0.2; b) gantung belakang tidak ditahan: 0.2-1.0; c) Kurang lentuk, kaki tidak horisontal: 0.1-0.4; d) Ayunan tidak horisontal: setiap kali 0.1-0.4; e) Posisi tubuh yang kurang baik: 0.1-0.4; f) Badan bengkok pada saat inlocate: 0.1-0.4

3. Lanjutkan ke ayunan depan-belakang 3 kali berturut-turut
Kemungkinan Pemotongan
a) Panggul kurang tinggi pada ayunan: setiap kali 0.1-0.4; b) Dismount tidak di ketinggian gelang-gelang: 0.1-1.0; g) Kehilangan keseimbangan pada pendaratan: 0.1-0.5.
4. Pada ayunan belakang terakhir, lakukan straddle leg cut untuk dismount.

KUDA LOMPAT

PERINGKAT 6

Handspring melewati kuda-kuda atau box, mendarat kaki.
Kemungkinan Pemotongan: Sama seperti aturan dalam Code of Points FIG.

PALANG SEJAJAR

PERINGKAT 6

1. Lompat ke ayunan menggantung, ayun ke depan dan ke belakang.
Pada ayunan belakang kedua, stemme ke tumpu lengan atas.
2. Pada ayunan ke depan, angkat panggul ke atas palang dan duduk pada palang kaki kangkang.

Kemungkinan Pemotongan:

- a) Ayunan kurang dari 70° dari garis vertikal, setiap kali: 0.1-0.5;
- b) Kurangnya irama: 0.1-0.2;
- c) Ayunan tidak lancar pada tumpu lengan atas: 0.1-0.4;
- d) Panggul tidak naik pada saat kaki kangkang: 0.1-1.0;
- e) Tubuh tidak lurus pada saat bertumpu: 0.1-0.4

3. Lakukan roll depan lurus, dan berakhir di tumpu lengan atas kemudian mengayun ke belakang dan lakukan straddle uprise.

4. Segera lecutkan kaki dari palang, rapatkan kaki dan ayun ke belakang 2 kali.

5. Pada puncak ayunan belakang kedua, lakukan dan dismount tinggi melewati palang.

Kemungkinan Pemotongan:

a) Kaki ayun di bawah palang: 0.1-0.5; b) Tubuh di bawah 45° dari garis horisontal pada ayunan belakang: 0.1-0.5; c) Dismount tidak melalui garis vertikal: di atas 70°: 0.1-0.4; di bawah 70°: 0.5-1.0; d) Masih memegang palang pada pendaratan: 0.2; e) Hilang keseimbangan pada pendaratan: 0.1-0.5.

PALANG TUNGGAL

PERINGKAT 6

1. Dari gantungan panjang, lakukan cast ke depan dan mengayun depan-belakang. Pada ayunan ke depan, lanjutkan dengan kip ke tumpu depan.

Kemungkinan Pemotongan:

a) Kurangnya pelurusan tubuh pada ayunan ke depan sebelum kip: 0.1-0.4; b) Bengkok lengan pada saat kip: 0.1-0.4; c) Berhenti atau ragu-ragu setelah kip: 0.1-0.2.

2. Segera lakukan cast belakang yang tinggi, lalu lanjutkan ke clear back hip circle.

3. Drop ke bawah ke ayun bawah untuk melakukan dismount.

Kemungkinan Pemotongan:

a) Tubuh tidak horisontal pada cast: 0.1-0.4; b) Panggul menyentuh palang pada clear hip circle: 0.1-0.4; c) ubuh atau kaki bengkok: 0.1-0.4; d) Panggul dan bahu tidak setinggi palang pada saat menjelang dismount: 0.1-1.0; e) Hilang keseimbangan pada pendaratan: 0.1-0.5.