

Kombinationer

Kontrollpunkter

För att kunna utföra ett svårighetsmoment med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Kontrollpunkterna för kombinationer skiljer sig beroende på vilka svårighetsmoment som kombineras, men generellt för kombinationer gäller:

- Svårighetsmomenten ska ske i direkt anslutning till varandra, utan paus för att förbereda det andra svårighetsmomentet.
- Mellan svårighetsmomenten får båda fötterna beröra golvet endast en gång.
- Gymnasten ska vara redo att utföra nästa svårighetsmoment direkt efter det första, utan någon större förlust av balans.
- Innan gymnasten utför svårighetsmomenten i kombination är det viktigt att hen behärskar dem var för sig.