

# PERWASITAN SENAM RITMIK SPORTIF

Perwasitan Senam merupakan hal yang penting untuk diberikan kepada pelatih dan anak latih. dengan memberikan pengetahuan dasar yang baik tentang perwasitan senam ritmik sportif, maka anak latih dan pelatih akan lebih siap untuk melakukan gerakan senam sesuai peraturan baku dalam perwasitan, dalam buku ini akan membahas tentang aturan perwasitan dalam senam ritmik sportif, dimana pesenam dan pelatih dapat memahami bagaimana cara melakukan sebuah gerakan senam dengan baik dan benar sesuai dengan aturan baku perwasitan senam ritmik sportif,

ISBN 978-979-562-052-5



PERWASITAN SENAM SENAM RITMIK SPORTIF

# PERWASITAN SENAM RITMIK SPORTIF



CH. FAJAR SRIWAHYUNIATI, M. Or  
Dr. ENDANG RINI SUKANTI, M. S  
RATNA BUDIARTI, M.Or  
IRANI TRISNANDA

# PERWASITAN SENAM RITMIK SPORTIF

Oleh:

**Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or**  
**Dr. Endang Rini Sukamti, M.S**  
**Ratna Budiarti, M.Or**  
**Irani Trisnanda**



Diterbitkan Oleh :  
LPPM UNY  
Tahun 2018

## **PERWASITAN SENAM RITMIK SPORTIF**

**Oleh : a. Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or**

**b. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S**

**c. Ratna Budiarti, M.Or**

**d. Irani Trisnanda**

Hak Cipta @2018 pada Penulis

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis. Termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari penulis.

Penerbit

LPPM UNY

Jalan Colombo No 1. Telp (0274) 586168. Fax. (0274) 550839

Yogyakarta 55281

ISBN 978-979-562-052-5

# PERWASITAN SENAM RITMIK SPORTIF

Oleh:

**Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or**  
**Dr. Endang Rini Sukamti, M.S**  
**Ratna Budiarti, M.Or**  
**Irani Trisnanda**



Diterbitkan Oleh :  
LPPM UNY  
Tahun 2018

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat-Nya yang telah tercurah, sehingga penulis bisa menyelesaikan Buku Ajar Perwasitan Senam Ritmik ini. Adapun tujuan dari disusunnya buku ini sebagai referensi untuk perkuliahan khususnya pada pada perkuliahan perwasitan senam pada Prodi PKO FIK UNY. Buku ini berisi tentang pengetahuan mengenai Senam Ritmik, perwasitan senam ritmik, teknik dalam senam ritmik, cara penjurian dalam senam ritmik dan *Code of Points* sehingga mahasiswa mengetahui cara melakukan penilaian dalam senam ritmik.

Buku ini dapat tersusun berkat dukungan moral dan material dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ucapkan terima kasih kepada keluarga, sahabat, rekan-rekan, dan pihak-pihak lainnya.

Buku yang tersusun ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan penulis harapkan.

Salam hormat,

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB I SENAM RITMIK .....</b>	<b>1</b>
A. Pengertian Senam Ritmik .....	1
B. Tarian <i>Ballet</i> untuk Pesenam .....	2
C. Gerakan pada Senam Ritmik .....	2
D. Manfaat Senam .....	5
<b>BAB II PERWASITAN .....</b>	<b>6</b>
A. Peranan Wasit .....	6
B. Konsep Dasar Penilaian .....	12
<b>BAB III TEKNIK SEDERHANA DALAM SENAM RITMIK SPORTIF UNTUK     PEMULA .....</b>	<b>18</b>
<b>BAB IV PENJURIAN SENAM RITMIK .....</b>	<b>34</b>
<b>BAB V CODE OF POINT RITMIK SPORTIF 2017-2020 .....</b>	<b>39</b>
A. Info Umum .....	39
1. Kompetisi dan Program .....	39
2. Juri .....	42
3. Bidang Lantai .....	46
4. Peralatan .....	47
5. Baju Pesenam .....	49
6. Disiplin .....	51
B. Faktor Kesulitan Individu .....	53
1. Tinjauan Kesulitan .....	53
2. Kesulitan Tubuh .....	54
3. Kelompok Teknis Peralatan yang Fundamental & Nonfundamental.	57
4. Kombinasi Tari dan Langkah .....	68
5. Gerakan Dinamis dengan <i>Rotation</i> .....	69
6. Kesulitan Alat .....	75
7. Skor Kesulitan .....	79
8. Lompatan ( <i>Jump/Leap</i> ) .....	80
9. Keseimbangan .....	83
10. <i>Pivot</i> (Rotasi) .....	88

C. Gerakan Individu Pelaksanaan (Eksekusi) .....	91
1. Evaluasi oleh Juri Eksekusi .....	91
2. Skor Eksekusi .....	92
3. Eksekusi (E) .....	92
4. Gerakan Artistik .....	93
5. Kesalahan Artistik .....	96
6. Kesalahan Teknik .....	97
D. Gerakan Kelompok Umum .....	101
1. Jumlah Pesenam .....	101
2. Masukan .....	101
E. Gerakan Kelompok Kesulitan .....	101
1. Tinjauan Kesulitan .....	101
2. Kesulitan Tanpa dan Dengan Perpindahan .....	102
3. Kelompok Teknis Alat Dasar dan Non Dasar .....	106
4. Kombinasi Langkah Tari .....	107
5. Gerakan Dinamis dengan Rotasi .....	108
6. Kolaborasi .....	108
7. Skor Kesulitan .....	112
F. Gerakan Kelompok (Eksekusi) .....	113
1. Evaluasi oleh Juri Eksekusi .....	113
2. Skor Eksekusi .....	113
3. Evaluasi Kelompok Juri (E) .....	114
4. Gerakan Artistik .....	114
5. Kesalahan Artistik .....	117
6. Kesalahan Teknik .....	120
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>128</b>

# BAB I

## SENAM RITMIK

### A. Pengertian Senam Ritmik

Senam ritmik (*rhythmic gymnastics*) adalah senam yang dikembangkan dari senam irama, sehingga dapat dipertandingkan. *Guts Muths (1776)*, yang dianggap sebagai “bapak senam”, mengemukakan tujuan senam yang dikembangkan adalah “...untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu manusia yang harmonis”. Harmonis antara jiwa dan raga. Senam ritmik memiliki komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh yang lentur, indah tanpa atau dengan alat. Menurut Sukarma (2001: 21) senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik menggunakan alat-alat yang dipegang (*hand apparatus*) seperti bola, tali, pita, simpai dan gada. Heather C. Palmer (2003: 2) menjelaskan bahwa senam ritmik merupakan olahraga yang membawa kesenangan dan kegembiraan dalam bergerak dengan menggunakan irama musik. Sumber lain mengatakan bahwa senam ritmik atau senam irama adalah senam yang dilakukan dengan iringan musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam irama biasa dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat. Senam irama merupakan pengembangan dari senam yang mempunyai tugas menyalurkan hasrat bergerak, untuk menyiapkan fisik agar menguasai latihan-latihan yang diperlukan dalam seni gerak. Senam irama berasal dari seni sandiwara dipelopori oleh Delsartes seorang sutradara, sedangkan senam irama yang berasal dari seni musik dipelopori oleh Jacques Dalcroes guru musik. Jadi dapat disimpulkan bahwa senam ritmik merupakan senam yang dilakukan sesuai dengan tema dan irama musik baik tanpa maupun dengan menggunakan alat.

Senam ritmik merupakan nomor senam prestasi yang dilombakan pada multi even mulai dari tingkat daerah sampai dengan tingkat dunia. Kategori senam yang dilombakan adalah junior dan senior. Pada nomor junior nomor yang dilombakan salah satunya adalah nomor tanpa alat

(*freehand*) sedangkan nomor alat secara keseluruhan dilombakan pada kategori senior. Peralatan yang digunakan antara lain: bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), simpai (*hoop*) dan gada (*clubs*).

## **B. Tarian Ballet untuk Pesenam**

Pada gerakan ballet, badan harus tegak, panggul lentik dan bahu rileks. Sikap tubuh yang baik harus ditekankan pada setiap gerakan. Ballet sangat diperlukan bagi seorang pesenam, karena tarian merupakan salah satu unsur yang ada dalam senam ritmik.

### **1. Lima posisi dasar kaki**

Posisi dasar kaki akan menolong pesenam dalam mengembangkan posisi putar dari kaki dan tungkai yang memberi garis yang baik kepada anggotanya.

- 1) Posisi satu, kedua kaki satu garis, tumit berdekatan/ rapat ujung jari ke samping
- 2) Posisi dua, kedua kaki segaris, kedua tumit berjarak ke samping sejauh satu langkah, ujung kaki menghadap ke samping
- 3) Posisi ketiga, kaki sejajar dan rapat, tumit kaki yang satu setengah menutupi kaki yang lain, ujung-ujung kaki menghadap ke luar
- 4) Posisi keempat, satu kaki di depan dengan jarak sekitar satu kaki. Kedua kaki menghadap keluar, tumit kaki depan segaris dengan ujung kaki belakang
- 5) Posisi kelima, kedua kaki sejajar, ujung kaki masing-masing menghadap keluar, tumit kaki yang satu menekan pada ujung kaki yang lain.

## **C. Gerakan pada Senam Ritmik**

Ada banyak jenis gerakan senam ritmik dan semuanya bertujuan untuk penguasaan dasar senam. Dalam senam ritmik, kelenturan tubuh sangat dibutuhkan. Kelenturan tubuh adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan sendi-sendi maupun otot pada sudut tertentu yang dinamis, fleksibel dan elastis seperti dengan mudahnya melipat tubuh maupun anggota badan dalam meliuk, merentang, menekuk, dan membungkuk yang akan diperoleh dalam waktu yang lama dengan latihan aktif.

Aktivitas pembelajaran gerak ritmik meliputi:

1. Kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan lengkap, pelaksanaannya sebagai berikut :
  - 1) Persiapan
  - 2) Kedua lengan lurus ke depan
  - 3) Pandangan ke depan
  - 4) Pelaksanaan
  - 5) Langkahkan kaki kiri ke depan
  - 6) Ayunkan lengan kiri ke belakang dan lengan kanan ke depan
  - 7) Lakukan gerakan ini berlanjut dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan mengayunkan lengan kanan ke belakang serta kiri ke depan
  - 8) Setiap gerakan mengayunkan dan melangkahkan diikuti gerak lutut mengeper
  - 9) Gerakan akhir
  - 10) Jatuh pada hitungan keempat kaki kiri merapat pada kaki kanan
  - 11) Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan
  - 12) Pandangan ke depan
  - 13) Lakukan ketrampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan
  - 14) Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin
  - 15) Setelah peserta didik merasakan kemajuan ketrampilan , minta mereka untuk menerapkan ketrampilan tersebut dalam bentuk latihan secara beregu
  
2. Kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan lengan satu lengan depan belakang lalu dilanjutkan dengan putaran, pelaksanaan sebagai berikut :
  - 1) Persiapan
  - 2) Berdiri tegak
  - 3) Kedua lengan lurus ke depan
  - 4) Pandangan ke depan
  - 5) Pelaksanaan

- 6) Langkahkan kaki kanan ke depan dan tangan kiri diayun ke belakang, lalu putar tangan kiri ke depan dan luruskan ke depan
  - 7) Langkahkan kaki kiri ke depan dan tangan kanan diayun ke belakang lalu putar tangan kanan ke depan dan luruskan ke depan
  - 8) Kedua kaki rapat
  - 9) Pandangan ke depan
  - 10) Kedua lengan lurus ke depan
3. Kombinasi langkah gerak mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan, pelaksanaan sebagai berikut :
- 1) Persiapan
  - 2) Berdiri tegak
  - 3) Kedua lengan lurus ke depan
  - 4) Pandangan ke depan
  - 5) Pelaksanaan
  - 6) Ayun dan putar kedua lengan ke belakang bersamaan kaki kiri bergerak mundur 2 langkah
  - 7) Ayun dan putar kembali kedua lengan ke depan bersamaan kaki kanan bergerak maju 2 langkah
  - 8) Setiap gerakan diikuti lutut mengeper
  - 9) Akhir gerakan
  - 10) Berdiri tegak menyamping arah gerakan
  - 11) Kedua lengan lurus ke samping kanan
  - 12) Pandangan ke depan
4. Kombinasi gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan, pelaksanaannya sebagai berikut :
- 1) Persiapan
  - 2) Berdiri tegak menyamping arah gerakan
  - 3) Kedua lengan lurus ke samping kanan
  - 4) Pandangan ke depan
  - 5) Pelaksanaan
  - 6) Ayun dan putar kedua kesamping kanan bersamaan kaki kiri bergerak menyamping 2 langkah

- 7) Ayunkan dan putar kembali kedua lengan samping kiri bersamaan kaki kanan bergerak menyamping 2 langkah
- 8) Akhir gerakan
- 9) Berdiri tegak menyamping arah gerakan
- 10) Kedua lengan lurus ke samping kanan
- 11) Berdiri tegak menyamping arah gerakan
- 12) Kedua lengan lurus kesamping kanan
- 13) Pandangan ke depan

#### **D. Manfaat Senam**

Menurut Agus Mahendra (2004 : 14) Senam merupakan kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak/*motor ability*. Olahraga senam mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap gerak anggota tubuh dan kemampuan-kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, agility dan ketepatan (Dinas Olahraga, 1999 : 1). Agus Mahendra (2000 : 14) menyebutkan bahwa program senam dapat pula menyumbang pada pengayaan, perbendaharaan gerak pada pesertanya. Dasar-dasar senam akan sangat baik dalam mengembangkan pelurusan (*alignment*) tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum, dan ketrampilan-ketrampilan senam.

Lewat berbagai kegiatannya, anak yang terlibat senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, povernya, kelentukannya, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan pula kegiatan yang menuntut sistem kerja jantung dan paru. Program senam akan menyumbang pada perkembangan fisik yang seimbang.

## **BAB II**

### **PERWASITAN**

#### **A. Pendahuluan**

Materi yang disusun akan memberikan sebuah pengertian tentang pelaksanaan perwasitan. Dalam hal ini, wasit akan mengetahui bahwa nilai yang diberikan didasarkan pada penampilan gerak seorang pesenam. Wasit harus menilai apakah penampilan pesenam sudah sesuai dengan aturan yang berlaku (sesuai *Code of Points*). Dari penilaian itu akan menghasilkan nilai akhir pesenam.

#### **1. Peranan Wasit**

Dalam beberapa olahraga, atlet atau regu memenangi kejuaraan dengan membuat goal sebanyak mungkin, melakukannya secepat mungkin, melompat setinggi mungkin, melempar sejauh mungkin, atau berlomba bersicepat dari yang lain. Pemenangnya ditentukan pada penyelesaian waktu yang ditentukan atau jumlah ulangan yang mampu dilakukan.

Sedangkan pada senam, penentu kemenangannya adalah penguasaan atlet terhadap gerak tubuhnya pada saat melakukan gerakan-gerakan yang dipilihnya. Semakin sulit gerakan dilakukan dengan penguasaan yang sangat sempurna, semakin indah gerakan itu terlihat, maka semakin besar pula nilainya. Tentu, di samping tingkat kesulitan dan kesempurnaan, ada pula syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh pesenam sesuai dengan yang ditetapkan dalam peraturan.

Dalam kejuaraan beregu dan serba bisa, kejuaraan senam lebih mirip dengan pelaksanaan dasa-lomba dalam atletik. Semua pesenam harus menyelesaikan penampilannya pada semua alat yang dipertandingkan, dan semua nilai dari setiap alat tadi dijumlahkan untuk menentukan pemenangnya. Bedanya, dalam dasa-lomba nilai yang dikumpulkan tadi didasarkan pada capaian waktu atau jarak yang berhasil dibuat atlet serta dikonversikan ke dalam nilai sesuai standardnya. Sedangkan dalam senam, nilai penampilan ditentukan oleh sekelompok wasit (panel juri), dengan

berdasar pada seperangkat pedoman tentang penilaian penampilan senam dan baru kemudian dibuat nilai yang sesuai untuk itu.

Jadi, peranan wasit dalam hal ini adalah memberikan skor nilai terhadap seorang pesenam yang baru menyelesaikan penampilannya.

#### **a. Panel Wasit**

Panel wasit bertujuan untuk menilai latihan sesuai dengan peraturan dan aturan teknis. Sesuai dengan pembagian tugas perwasitan pada peraturan baru (Code of Points 2017-2020), panel anggota wasit dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu:

- a. Juri Difficulty : Panel D untuk perorangan dan grup : 4 juri, dibagi dalam 2 bagian
  - DI – 2 juri (D1 dan D2)
  - DII – 2 juri (D3 dan D4)
- b. Juri Pelaksanaan : Panel E untuk perorangan dan grup : 6 juri, dibagi dalam 2 bagian
  - EI – 2 juri (E1 dan E2) menilai kesalahan artistic
  - EII – 4 juri (E3, E4, E5 dan E6) menilai kesalahan teknik

Modifikasi panel juri dimungkinkan untuk kejuaraan internasional lain, nasional dan local (4 juri D dan 4 juri E)

#### **b. Tugas Wasit**

Wasit yang sedang bertugas pada satu alat tertentu harus tunduk pada semua instruksi tertulis dari komisi teknik Persani yang membawahi suatu kejuaraan. Di samping itu, wasit juga harus selalu mengingat dan mengikuti semua petunjuk yang diperoleh pada penataran wasit dan petunjuk dari Ketua Wasit, dan sepenuhnya bertanggung jawab pada skor nilai yang diputuskannya.

Wasit harus mampu menghasilkan nilai pesenam dalam waktu 30 detik setelah selesainya penampilan pesenam. Nilai ini berikutnya dituliskan pada slip wasit dan harus diserahkan kepada ketua wasit untuk diolah untuk menghasilkan nilai akhir.

### c. Hak dan Tanggung Jawab Wasit (Pasal 6)

1. Di antara hal-hal lain, setiap anggota dari wasit alat mempunyai tanggung jawab sebagai berikut:
  - a) Memiliki dan secara mendalam menguasai isi code of points, peraturan teknis, dan informasi teknis lainnya yang perlu baginya untuk melaksanakan tugasnya dalam kejuaraan tersebut.
  - b) Memiliki brevet wasit terbaru baik nasional maupun internasional yang diperlukan untuk kejuaraan dan tingkat yang diwasitinya.
  - c) Menjadi expert dalam senam kontemporer dan mengerti maksud, tujuan, interpretasi, dan penerapan dari setiap peraturan.
  - d) Menilai setiap penampilan secara objektif, akurat, konsisten, etis, adil, dan cepat, dan ketika merasa ragu-ragu, memberikan manfaat dari keraguan itu pada pesenam.
  - e) Menghadiri seluruh pertemuan dan penyegaran wasit yang dijadwalkan dan menghadiri acara latihan podium pada kejuaraan resmi FIG.
  - f) Mentaati setiap instruksi yang berkaitan dengan pengorganisasian dan perwasitan yang diberikan oleh otoritas yang berlaku.
  - g) Tampil di arena kejuaraan secara siaga, tenang, siap bertugas, dan berpakaian patut (jas biru tua, celana abu-abu, kemeja warna terang dengan berdas), dan sedikitnya satu jam sebelum kejuaraan berlangsung kecuali jika instruksi yang diperlukan telah diberikan.
  - h) Berkemampuan untuk memenuhi tugas-tugas sebagai juri A dan atau juri B pada setiap saat tanpa diberitahukan terlebih dahulu.
  - i) Berkemampuan untuk memenuhi bermacam-macam tugas mekanis, yang meliputi:
    - Menyelesaikan lembar nilai yang diperlukan secara benar.
    - Menggunakan setiap peralatan komputer atau mekanis yang diperlukan.
    - Memudahkan mekanisme pelaksanaan kejuaraan secara efisien, dan
    - Berkomunikasi secara efektif dengan peserta lain.

- j) Tetap duduk pada kursi tugasnya dan menahan diri untuk tidak kontak atau berdiskusi dengan pesenam, pelatih, dan wasit lain selama kejuaraan.
  - k) Berperilaku secara profesional pada setiap saat sesuai dengan kemajuan dan perkembangan olahraga senam.
  - l) Memenuhi tugas-tugas sebagaimana telah digariskan dalam Pasal 10.1 (Ketua wasit), Pasal 10.2 (juri D) atau Pasal 10.3 (juri E).
2. Hukuman untuk penilaian dan perilaku yang tidak patut oleh wasit sesuai dengan versi terbaru dari peraturan perwasitan dan atau peraturan teknis yang berlaku pada kejuaraan tersebut.
  3. Seorang wasit memiliki hak untuk mengajukan protes tertulis kepada ketua juri pertandingan dalam hal tindakan sewenang-wenang terhadapnya oleh ketua wasit alat atau kepada juri of appeal dalam hal di mana ketua juri pertandingan terlibat dalam tindakan yang telah dilakukan tersebut.

#### **d. Fungsi dan Tugas Wasit Panel D**

- a. DI (D1 dan D2) melaporkan isi rangkaian dalam symbol
  - Untuk perorangan : menilai jumlah dan nilai *difficulty* tubuh (BD), *dance step combination* (S) dan elemen grup teknik fundamental spesifik alat
  - Untuk Grup : menilai jumlah dan nilai teknik *difficulty* tubuh (BD), pertukaran (ED), *dance step combination* (S)

Juri D1 dan D2, menilai seluruh rangkaian secara independen dan kemudian bersama-sama menetapkan masing-masing nilai D (menggunakan satu nilai). Juri D1 dan D2 masing-masing secara sendiri-sendiri memasukkan nilai bagian D pada computer.
- b. DII (D3 dan D4) melaporkan isi rangkaian dalam symbol
  - Untuk perorangan : menilai jumlah dan nilai teknik DER (R), serta jumlah dan nilai *difficulty* alat (AD)
  - Untuk grup : menilai jumlah nilai teknik DER (R), dan jumlah serta nilai teknik kolaborasi (C)

Juri D3 dan D4 menilai seluruh gerakan secara independen dan menentukan nilai D (menggunakan satu nilai). Juri D3 dan D4 masing-masing secara sendiri-sendiri memasukkan nilai D pada computer.

Diskusi singkat diantara masing-masing bagian, jika perlu dibolehkan. Dalam hal tidak ada kesepakatan antara juri, harus minta nasihat dari *superior judge*

- Nilai akhir juri D akan dijumlahkan dari dua bagian nilai D : maks 10,00
- Juri D1 dari panel D merupakan *Judge Coordinator*
- *Superior judge* harus mengkonfirmasi penalty yang diberikan oleh *Judge Coordinator*

#### e. Fungsi dan Tugas Wasit Panel E

Fungsi Juri Panel E (perorangan dan grup) : Panel E mengevaluasi kesalahan dan menerapkan pemotongan dengan benar

- a. E1 – 2 Juri (E1 dan E2) menilai komponen artistic secara independen dan memberikan penalty secara tersendiri. Diskusi dalam tim bila perlu diperbolehkan. Dalam hal tidak ada kesepakatan antara juri, harus minta nasihat dari *superior judge*
- b. E11 – 4 juri (E3, E4, E5, E6) mengevaluasi kesalahan teknik dengan melakukan pemotongan nilai (total penalty rata-rata dari 2 skor yang di tengah, independen dan tanpa komunikasi antara juri)
- c. Pemotongan teknik dan artistik dimasukkan terpisah untuk jadi nilai akhir pelaksanaan. Nilai pemotongan akan dijumlahkan dari 2 nilai pemotongan bagian E
- d. Nilai akhir E : nilai 10,00 dikurangi jumlah pemotongan artistik dan teknik

#### f. Fungsi juri garis, timer, dan sekretaris (perorangan & grup)

Juri garis dan timer dipilih diantara wasit yang memiliki *brevet*, tugas mereka harus dilaporkan dalam *logbook*.

##### Timer (1 atau 2) diharuskan:

- Mengontrol waktu rangkaian
- Kode dan catatan pelanggaran atau pemotongan yang telah ditulis disampaikan pada *judge coordinator* (D1)

- Mengontrol pelanggaran waktu dan mencatat kelebihan atau kekurangan waktu dengan tepat, bila tidak ada pemasukan melalui komputer.

**Juri garis (2) diharuskan:**

- Menentukan alat, satu atau kedua kaki atau bagian tubuh atau bagian alat melewati batas arena atau meninggalkan arena
- Mengangkat bendera untuk alat atau melewati batas
- Mengangkat bendera apabila pesenam perorangan atau grup bergantian arena atau meninggalkan arena selama rangkaian
- Tanda dan laporan ditulis dan disampaikan pada *judge coordinator* (D1)

Juri garis duduk bersebrangan dan bertanggungjawab mengawasi 2 wilayah garis sudut kanan dan kiri.

**Fungsi Sekretaris**

Sekretaris harus memiliki pengetahuan tentang COP dan komputer, biasanya mereka diangkat oleh komite organisasi. Di bawah pengawasan presiden superior juri yang bertanggungjawab terhadap akurasi seluruh data yang dientri di komputer. Jujur pada kebenaran pesenam dan tim, menyalakan lampu hijau dan merah, mengkoreksi nilai akhir.

**g. Janji Wasit**

Pada kejuaraan-kejuaraan FIG resmi dan pada kejuaraan penting lain, juri dan wasit akan bersama-sama menyatakan janjinya yang disebut “janji wasit” yang berbunyi sebagai berikut:

*Demi kehormatan kami menyatakan bahwa , dalam tugas kami sebagai wasit, kami akan merelakan diri kami untuk dibimbing hanya oleh semangat kesetiaan dan kewibawaan olahraga dan kami berikrar untuk mewasiti secara bersungguh-sungguh dan tidak memperhatikan kepentingan pribadi atau daerah.*

## 2. Konsep Dasar Penilaian

Pokok penting dari penilaian latihan senam berfokus pada aspek terpenting dari keterampilan senam yang ditampilkan. Wasit berusaha membuat penilaian keseluruhan terhadap penampilan pesenam. Dalam melakukan penilaian ini, wasit mempertanyakan pada dirinya sendiri “ apakah keterampilan itu dilakukan dengan penguasaan yang baik atau tidak?”

Faktor yang harus dipertimbangkan dalam menentukan apakah penampilan itu dilakukan dengan baik atau tidak, digambarkan dalam petunjuk umum berikut ini:

Detil Perwasitan	Penyederhanaan Proses Mewasiti
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Miliki gagasan yang jelas tentang model ideal dari keterampilan atau rangkaian yang akan ditampilkan.</li><li>2. Baca semua petunjuk yang relevan dan persyaratan yang berkaitan dengan keterampilan yang ada dalam teks rangkaian wajib.</li><li>3. Ilustrasi, tayangan film atau video dan seringnya melakukan pengamatan pada penampilan pesenam secara langsung akan membantu dalam membentuk gambaran mental tentang apa yang harus diamati.</li></ol>	<p>Langkah 1: Ketahuilah apa yang diharapkan untuk dilihat.</p>
<ol style="list-style-type: none"><li>4. Miliki gagasan yang jelas tentang model ideal dari keterampilan atau rangkaian yang akan ditampilkan.</li><li>5. Baca semua petunjuk yang relevan dan persyaratan yang berkaitan dengan keterampilan yang ada dalam teks rangkaian wajib.</li><li>6. Ilustrasi, tayangan film atau video dan seringnya melakukan pengamatan pada</li></ol>	<p>Langkah 1: Ketahuilah apa yang diharapkan untuk dilihat.</p>

<p>penampilan pesenam secara langsung akan membantu dalam membentuk gambaran mental tentang apa yang harus diamati.</p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kumpulkan seperangkat ketentuan yang harus ada dalam suatu keterampilan (secara mental), temukan kondisi umum dari keterampilan itu sebelum detail-detailnya.</li> <li>2. Untuk membantu pengamatan, tentukan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apakah aspek penting dari keterampilan telah ditampilkan? Misalnya, dive roll memiliki aspek yang berbeda dari roll depan biasa. Aspek penting yang membedakannya adalah “saat melayang di udara.”</li> <li>b. Adakah penyimpangan utama dari yang tertulis dalam teks?</li> </ol> </li> <li>3. Selanjutnya amati juga apakah: - Bentuk tubuhnya bagus? <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Teknik gerakannya bagus?</li> </ol> </li> <li>4. Semua gerakannya dilakukan secara berirama, menunjukkan amplitudo yang baik, dan nampak harmonis?</li> </ol>	<p>Langkah 2. Penilaian atau rangkaian dari pesenam.</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dengan memanfaatkan pengetahuan tentang aturan pemotongan pelaksanaan teknik dan posisi tubuh, tentukan jumlah potongan secara keseluruhan dan tetapkan nilai pesenam.</li> </ol>	<p>Langkah 3: Bandingkan hasil pengamatan Anda dengan sistem penilaian yang berlaku.</p>

## Penghitungan Nilai Akhir

Aturan menentukan nilai akhir berlaku sama untuk semua sesi dan kompetisi (perlombaan kualifikasi individu dan urutan tim, all around, final alat, kompetisi umum untuk grup, final grup)

Nilai akhir : 20  
Nilai D 10.00 maks + E 10.00 maks

### 3. Nilai Latihan

Tabel di bawah ini akan memberikan petunjuk tentang kualitas yang diwakili oleh besarnya nilai yang diberikan oleh wasit. Oleh karena itu, wasit harus menentukan apakah latihan yang diamati termasuk yang baik atau sebaliknya. Nilai yang pantas kemudian harus diberikan untuk menggambarkan hasil dari pengamatan wasit. Teknik ini dapat diterapkan pada keterampilan tunggal atau pada sebuah rangkaian.

<b>KATEGORI KUALITAS PENAMPILAN</b>	
Skor	Karakteristik Penampilan
10.00 - 9.60	<ul style="list-style-type: none"><li>• Penampilan dilakukan dengan indah, teknik dan bentuk yang sangat baik. Amplitudo gerakan maksimal. Gerakan mengalir berirama dan harmonis. Memanfaatkan kemampuan fisik yang optimal, seperti kelentukan dan power.</li></ul>
9.50 - 9.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sangat baik. Hanya mengandung sedikit kesalahan dalam bentuk dan posisi. Teknik sangat baik. Tidak ada penyimpangan dari teks.</li></ul>
8.90 - 8.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Baik. Mengandung kesalahan minor dalam bentuk, posisi, serta teknik. Bisa juga terdapat penyimpangan sedikit dari teks (misalnya posisi tangan atau kepala).</li></ul>
7.90 - 7.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cukup baik. Memenuhi kriteria penguasaan yang cukup dalam hal teknik dan bentuk serta posisi tubuh. Gerakan ditampilkan dengan memenuhi unsur keamanan dan keselamatan.</li><li>• Kurang baik. Tidak mengandung aspek penting dalam keterampilan yang ditampilkan, misalnya bentuk tubuh yang jelas-jelas bengkok sehingga menyimpang dari posisi yang seharusnya. Terdapat</li></ul>

6.90 - 5.00	penyimpangan yang besar dari teks, atau ada gerakan atau keterampilan yang hilang. Tidak menjamin keamanan dan keselamatan.
4.90 - 0.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak diakui karena pelaksanaan yang sangat buruk atau banyak unsur gerakan yang dihilangkan.</li> </ul>

## 1. PENILAIAN PELAKSANAAN

### Kategori Kesalahan

Penilaian yang dilakukan oleh juri D meliputi penilaian terhadap faktor pelaksanaan gerakan senam yang ditampilkan pesenam. Karena tugas juri D berkaitan dengan tugas deduktif (memotong), maka konsentrasi wasit dari juri D adalah melihat faktor pelaksanaan ini dari kesalahan-kesalahan yang dilakukan pesenam. Dari segi jenisnya, kesalahan dapat dibagi menjadi tiga jenis kesalahan, yaitu kesalahan dalam pelaksanaan teknik, kesalahan pelaksanaan estetik, dan kesalahan yang berjenis gangguan atau interupsi. Jenis-jenis kesalahan ini akan diuraikan dalam bentuk tabel.

Dari segi besarnya pemotongan, kesalahan pun dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan, yang menentukan besarnya pemotongan yang bisa dikenakan. Secara umum, tingkat kesalahan dibagi menjadi:

Kesalahan kecil	0.10
Kesalahan medium	0.20
Kesalahan besar	0.30
Jatuh	0.50

a) Kesalahan-kesalahan kecil ditetapkan sebagai berikut:

- i. setiap penyimpangan kecil atau sedikit sekali dari posisi akhir yang sempurna dan dari pelaksanaan yang sempurna;
- ii. setiap penyesuaian kecil pada posisi tangan, kaki, atau tubuh;
- iii. setiap pelanggaran kecil lainnya terhadap harapan penampilan yang estetik dan teknis.

b) Kesalahan medium ditetapkan sebagai berikut:

- i. setiap penyimpangan yang nyata atau berarti dari posisi akhir yang sempurna dan dari pelaksanaan sempurna;
- ii. setiap penyesuaian yang nyata atau berarti pada posisi tangan, kaki, atau tubuh;
- iii. setiap pelanggaran nyata atau berarti terhadap harapan penampilan yang estetis dan teknis.

c) Kesalahan besar ditetapkan sebagai berikut:

- i. setiap penyimpangan yang besar atau berat dari posisi akhir yang sempurna dan dari pelaksanaan sempurna;
- ii. setiap penyesuaian yang besar atau berat pada posisi tangan, kaki, atau tubuh;
- iii. setiap ayunan tambahan penuh;
- iv. setiap pelanggaran besar atau berat terhadap harapan penampilan yang estetis dan teknis.

d) Jatuh dan bantuan dari pelatih (dipotong 0.50) ditetapkan sebagai berikut:

- i. setiap jatuh pada atau dari alat selama melakukan sebuah elemen tanpa pernah mencapai posisi akhir yang memungkinkan kelanjutan gerak dengan minimal sebuah ayunan (misalnya: fase gantungan yang jelas pada palang tunggal atau tumpuan yang jelas pada kuda pelana setelah elemen yang diragukan tersebut) atau yang gagal menunjukkan pengontrolan sesaat dari elemen tersebut selama pendaratan atau penangkapan kembali.
- ii. setiap bantuan oleh pelatih atau penolong yang menyumbang pada penyelesaian suatu elemen.

### **Kesalahan dalam Pelaksanaan Teknik dan Bentuk**

1. Kesalahan pelaksanaan seperti menekuk lutut, menekuk lengan, postur atau posisi tubuh yang buruk, irama yang buruk, amplitudo yang kurang, dsb. selalu dipotong sesuai dengan derajat kesalahan atau penyimpangan dari apa yang dianggap penampilan sempurna.

2. Kesalahan pelaksanaan seperti menekuk lengan, tungkai atau tubuh dikategorikan sebagai berikut:

Kesalahan kecil: menekuk sedikit

Kesalahan medium: menekuk yang besar

Kesalahan besar: menekuk yang ekstrim

3. Untuk kekuatan bertahan atau posisi bertahan sederhana pada setiap alat, penyimpangan angular dari posisi bertahan yang sempurna membatasi besarnya kesalahan teknis dan pemotongan teknis yang sesuai:

<b>Kesalahan kecil</b>	<b>Kesalahan medium</b>	<b>Kesalahan besar</b>	<b>Tidak diakui oleh Juri</b>
sampai 15°	16 °- 30 °	>30°	>45°

### **BAB III**

## **TEKNIK SEDERHANA DALAM SENAM RITMIK SPORTIF**

### **UNTUK PEMULA**

Senam ritmik adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Komposisi diantarkan melalui tuntutan irama music dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat yang artistic menjadi ciri senam ritmik.

Ada tiga elemen gerakan tubuh di dalam senam ritmik antara lain : *Jump/Leaps, Balance, dan Pivot*

#### *1. Jump/Leaps*

Gerakan ini adalah lompatan dari satu kaki ke kaki yang lain, lari ke depan dengan langkah-langkah panjang, selanjutnya lakukan beberapa seri dengan lompatan kecil pada saat berlari, lompatan semakin lama semakin tinggi. Ayunan lengan berlawanan dengan gerakan tungkai.

Loncatan dan lompatan merupakan elemen dasar atau komposisi yang dapat memberikan kebebasan bergerak di udara saat melakukan suatu rangkaian. Pada saat melakukan loncatan dan lompatan sampai pada titik tertinggi maka akan dapat merasakan ada saat berhenti saat di udara dan terasa ringan dan dengan amplitude yang luas. Untuk gerakan lengan harus disesuaikan dengan loncatan, lengan dan bahu tidak boleh pada keadaan yang tegang dan diharapkan telah menguasai gerak dasar elemen split baik split kanan, kiri dan tengah.

a. *Stag leap* ( Nilai : 0.10 )

Gerakan	Gambar
<p>Gerakan ini biasanya dilakukan 2/3 langkah lari untuk memperoleh momentum yang diperuntukkan bagi ketinggian atau jarak yang optimal. Langkah kaki yang terakhir merupakan langkah awalan dengan lutut, yang ditekuk dan kaki belakang diluruskan pada saat berada di udara. Lakukan lompatan dengan lutut bengkok untuk dapat menampilkan posisi “stag” dalam waktu beberapa saat kemudian mendarat dengan pelan.</p>	

Cara Mengerjakannya adalah sebagai berikut :

No	Gerakan	Gambar
01.	<p>Anak melakukan lompatan keatas berulang kali</p>	

02.	Anak melakukan loncatan skipping dengan posisi kaki ditekukkan hingga menyentuh lutut kaki satunya.	
03.	Kaki diluruskan ke belakang, berusaha mendekatkan kepala.	
04.	Anak melakukan step hop	

05.	Pelatih memegang pinggang anak kemudian anak meloncat ke atas dengan kaki yang sudah berbentuk stag leap.	
-----	---	--

b. *Stag Leap with Ring* ( Nilai : 0.20)

Gerakan	Gambar
<p>Pada Stag Leap with Ring juga melakukan 2/3 langkah lari untuk memperoleh momentum yang diperuntukkan untuk mencapai ketinggian atau jarak yang optimal. Langkah lari yang terakhir sebagai awalan untuk membengkokkan kaki sehingga menyentuh lutut yang satunya kemudian kaki yang tersentuh lutut yang membentuk stag kemudian di tekuk ke belakang sehingga membentuk ring dan menyentuh sampai kepala.</p>	

Cara Mengerjakan :

No	Gerakan	Gambar
01.	Anak melakukan gerakan lompatan	

02.	Anak melakukan gerakan skipping dengan posisi kaki ditekuk hingga menyentuh kaki yang satunya .	
03.	Anak melakukan ayun-ayun kaki kearah belakang posisi pertama dengan kaki lurus dan dilakukan secara bergantian.	
04.	Anak melakukan ayun-ayun kaki masih kearah belakang tetapi pada posisi kedua kaki yang diayunkan ditekuk hingga menyentuh kepala.	
05.	Pelatih memegang pinggang anak tersebut dan anak itu melakukan loncatan keatas dengan gerakan stag leap with ring	

c. *Cossack* (Nilai : 0.10)

Gerakan	Gambar
<p>Pada Saat melakukan lompatan keatas kaki kiri membentuk stag dan kaki kanan lurus frontal kearah depan</p>	

Cara Mengerjakannya :

No	Gerakan	Gambar
01.	<p>Melakukan gerakan lompatan ke atas dengan posisi badan tegak agar mendapatkan loncatan yang tinggi</p>	

02.	Melakukan gerakan skipping dengan kaki telah membentuk stag	
03.	Memposisikan gerakan balance frontal tidak jinjit (meletakkan seluruh telapak kaki / flexi) lalu setelah itu dengan jinjit	

## 2. Balance

Keseimbangan merupakan kegiatan yang ditunjukkan hanya dalam sesaat dan terkontrol serta dapat diartikan sebagai diam atau istirahat sesaat apada saat melakukan rangkaian gerakan.

Gerakan tersebut harus menunjukkan suatu pola yang khusus dan mampu menunjukkan nilai seni pada komposisi tertentu. Variasi dalam keseimbangan pada dasarnya tidak terbatas.

a. *Balance In Passe* ( Nilai : 0.10)

Gerakan	Gambar
<p>Pada gerakan <i>balance in passe</i> ini kedua tangan berada direntangkan kesamping. Satu kaki ditekuk hingga menyentuh lutut kaki satunya, lutut yang ditekuk lututnya mengarah ke samping. Kaki yang sebagai titik tumpu, selalu dalam posisi jinjit.</p>	

Cara Mengerjakannya :

No	Gerakan	Gambar
01.	Melakukan gerakan split jump	

02.	Anak melakukan gerakan skipping tapi dengan satu kaki di tekuk hingga lutut satunya.	
03.	Jalan jinjit atau kedua kaki jinjit dengan bantuan berpegangan pada suatu benda ataupun berpegangan pada temannya lalu tidak berpegangan.	

b. *Balance Back Bend Of The Trunk* ( Nilai : 0.10)

Gerakan	Gambar
<p>Dari posisi badan tegap kemudian badan dikayangkan sehingga membentuk setengah kayang kemudian kaki ditarik kebelakang dan diangkat seperempat dari posisi kaki yang sebagai tumpuan dan kaki yang sebagai tumpuan harus selalu lurus, kencang , dan jinjit.</p>	

Cara Mengerjakannya :

No	Gerakan	Gambar
1.	Anak tersebut melakukan gerakan kayang baik kayang dari bawah maupn dari berdiri maupun posisi trunk waves	
2.	Anak melakukan gerakan balance belakang, diangkat sebisanya	

### 3. *Privot*

*Privot* atau *pirouette* merupakan putaran satu kaki yang sangat cepat. Sedangkan kaki yang bebas pada posisi yang berbeda seumpama pada posisi attitude, arabesque dan lain-lain.

a. Privot in passe ( Nilai 0.10 )

Gerakan	Gambar
<p>Mulai dari posisi lima, kaki kiri didepan, lengan pada posisi satu. Lakukanlah battement tendu dengan kaki kiri ke samping pada saat lengan dibuka menuju pada posisi dua. Kemudian demi – plie pada posisi dua sewaktu lengan kiri dibawa ke posisi satu. Kemudian releve dengan kaki kanan pada saat kaki kiri dibawa menyentuh tulang kering tungkai kanan</p>	 <p style="text-align: center;">360<sup>0</sup></p>

Cara mengajarkannya :

No	Gerakan	Gambar
1.	<p>Anak melakukan gerakan skiping agar kaki yang membentuk stag lebih mantab dan terarah.</p>	

<p>2.</p>	<p>Anak melakukan gerakan melangkah ke kanan kemudian lakukanla putaran penuh pada saat memutar, latihan ini penuh dengan konsentrasi . Pandangan selalu menuju pada satu titik selama putaran dilakukan</p>	 <p>360<sup>0</sup></p>
<p>3.</p>	<p>Anak juga melakukan gerakan chines turns yaitu selama berputar kaki selalu rapat dan posisi lengan ke atas pada posisi dua langkah pertama yang kemudian dibawa ke posisi satu setelah putaran tersebut selesai</p>	 <p>360<sup>0</sup></p>

b. *Privot at the horizontal front* ( Nilai 0.20 )

Gerakan	Gambar
<p>Pada posisi balet lima kaki kiri ke depan lengan pada posisi satu. Lakukan battement tendu dengan kaki kiri ke samping pada saat lengan dibuka menuju posisi dua. Kemudian lakukan demi – plie pada posisi dan sewaktu lengan kiri dibawa ke posisi satu, Kemudian lakukan satu kaki lurus ke depan <i>frontal</i> ( kira-kira 90 derajat) lalu berputar satu putaran.</p>	 <p style="text-align: center;">360°</p>

Cara mengerjakannya :

No	Gerakan	Gambar
1.	<p>Permulaan anak melakukan jinjit-jinjit dengan cara berpegangan atau tidak</p>	

2.	Dengan Mengayunkan kaki tetapi tidak mengayunkan secara penuh tapi mengayunnya hanya frontal	
3.	Anak juga melakukan gerakan chines turns yaitu selama berputar kaki selalu rapat dan posisi lengan ke atas pada posisi dua langkah pertama yang kemudian dibawa ke posisi satu setelah putaran tersebut selesai	 <p style="text-align: center;">360°</p>

### DASAR-DASAR GERAKAN PADA SENAM RITMIK

Sebelum menginjak pada Element gerak pada Senam Ritmik Sportif maka kita kenali terlebih dahulu Lima Posisi Lengan pada ballet :

No	Posisi
1.	<b>POSISI AWAL :</b> Lengan sedikit membulat kesamping badan ujung jari tangan menyentuh paha

2.	<p><b>POSISI PERTAMA :</b> Lengan dibulatkan atau melingkar/melengkung didepan badan setinggi pinggang</p>
3.	<p><b>POSISI KEDUA :</b> Lengan diluruskan kesamping sejajar dengan setinggi bahu.</p>
4.	<p><b>POSISI KETIGA :</b> Salah satu lengan melingkar/melengkung diatas kepala sedangkan lengan yang satu lurus kesamping</p>
5.	<p><b>POSISI KEEMPAT :</b> Salah satu lengan melingkar atau melengkung diatas kepala dan lengan yang lain melingkar atau melengkung didepan badan</p>
6.	<p><b>POSISI KELIMA :</b> Kedua lengan melingkar diatas kepala sedikit kedepan</p>

Dimana gerakan untuk tungkai dan kaki adalah sebagai berikut :

No	Posisi Kaki
01.	<p><b>POSISI SATU :</b> Kedua tumit bersentuhan dan ujung jari kaki mengarah keluar.</p>
02.	<p><b>POSISI DUA :</b> Kedua tumit terpisah dengan jarak sekitar satu kaki dan berat badan berada diantara kedua kaki.</p>
03.	<p><b>POSISI TIGA :</b> Salah satu kaki berada di depan kaki yang lain, tumit berada di depan dan menyentuh bagian dalam kaki belakang.</p>
04.	<p><b>POSISI EMPAT :</b> Salah satu kaki berada didepan kaki yang lain dengan jarak sekitar satu kaki.</p>
05.	<p><b>POSISI LIMA :</b> Salah satu kaki berada sejajar didepan kaki lain, tumit, kaki depan sat ugaris dengan ujung jari kaki belakang.</p>

Metode melatih Teknik dan Taktik elemen dasar yang wajib dilakukan pada cabang olahraga Senam Ritmik Sportif adalah sebagai berikut :

Element gerak
<p>1. <i>JUMPS/ LEAPS</i></p> <p>Semua difficulty <i>jumps/ leaps</i> harus memiliki ciri-ciri dasar :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Bentuk dan gambaran yang jelas saat di udara</li><li>b. Ketinggian (elevasi) <i>jumps/ leaps</i> cukup untuk memperlihatkan bentuk</li></ul> <p>2. <i>BALANCES</i></p> <p>Ada 3 tipe difficulty ini :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Balance dengan tumpuan kaki : jinjit atau <i>flat foot</i></li><li>b. <i>Balance</i> dengan tumpuan pada bagian tubuh</li><li>c. <i>Dynamic balance</i></li></ul> <p>Karakteristik dasar :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. <i>Balance</i> bertumpu pada kaki<ul style="list-style-type: none"><li>- Dilaksanakan dengan kaki jinjit atau <i>flat foot</i></li><li>- Bentuk dan gambaran yang jelas dengan posisi berhenti</li></ul></li><li>b. <i>Balance</i> bertumpu pada bagian tubuh<ul style="list-style-type: none"><li>- Dilaksanakan pada bagian tubuh yang berbeda</li><li>- Bentuk dan gambaran yang jelas dengan posisi berhenti</li></ul></li><li>c. <i>Dynamic Balance</i><ul style="list-style-type: none"><li>- Dilaksanakan dengan gerakan yang halus dan berkelanjutan</li><li>- Bentuk yang jelas pada tiap bagian tubuh</li></ul></li></ul> <p>3. <i>PIVOT</i></p> <p>Ada 2 jenis <i>pivot</i>, yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. <i>Pivot</i> dengan tumpuan satu kaki, baik jinjit maupun <i>flat foot</i></li><li>b. <i>Pivot</i> di atas bagian tubuh</li></ul> <p>Seluruh <i>pivot</i> memiliki karakteristik dasar :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Minimum putaran 360<sup>0</sup> (kecuali difficulty yang basic putarnya 180<sup>0</sup>)</li><li>b. Memiliki bentuk yang baik dan fix saat berputar sampai selesai</li></ul>

## BAB IV PENJURIAN SENAM RITMIK

Dalam Senam Ritmik ada dua kelompok juri, dan masing-masing kelompok juri tersebut menilai bagian yang berbeda dari performa gerakan setiap pesenam atau kelompok pesenam. Dua kelompok tersebut adalah Panel D (*difficulty*) dan Panel E (Eksekusi). Pesenam bisa memperoleh maksimum skor D 10 poin dan maksimum skor E 10 poin. Jadi, keseluruhan skor yang dapat diperoleh pesenam adalah 20 poin.

Para juri *Difficulty* menilai *Body Difficulties*, *Step Dance* dan Fundamental alat. *Body Difficulties*/kesulitan gerakan tubuh pada setiap gerakan. *Body Difficulties* tersebut adalah *jumps/ leaps, balances, dan pivot*. Berdasarkan tingkat kesulitan gerakan yang dilaksanakan, pesenam bisa memperoleh nilai antara 0.1 sampai 1.0 tiap gerakan. Dalam gerakan *step dance*, pesenam harus menjaga alat tetap bergerak tanpa terputus minimal 8 detik dengan skor 0.3 tiap *step dance*. Untuk fundamental alat yang digunakan saat melaksanakan gerak dijelaskan dalam *Code of Points*.

Juri senam ritmik mengharapkan pesenam menampilkan performa yang maksimal, terutama artistik/keindahan dan ekspresi. Juri eksekusi memberikan skor 10.00 dan dikurangi skor dari komponen kesalahan yang dilakukan pesenam (misalnya pesenam jatuh, tidak menguasai lapangan, teknik yang kurang tepat, alat jatuh, dsb). Pengurangan untuk setiap kesalahan yang dilakukan diatur dalam *Code of Points*.

Walaupun dua kelompok juri tersebut menilai hal yang berbeda, jika terjadi kesalahan yang signifikan, maka gerakan yang ditampilkan tidak dinilai. Ketika itu terjadi, ada dampak pada kelompok penilaian *Difficulty* dan pesenam juga akan dikenakan sanksi oleh kelompok juri Eksekusi.

### ***Difficulty*/Kesulitan**

Gerakan tubuh memiliki nilai kesulitan (D) yang mempunyai nilai antara 0,1 hingga 1,0. Terdapat 4 komponen *difficulty* : *Body difficulty*, *dance step*, elemen dinamik dengan putaran (R) dan *apparatus difficulty* (AD). Pelaksanaannya bebas, namun harus dirancang dengan logis dan mengalir lembut seirama dengan

gerakan penghubung dan komposisi dibuat dengan penuh pesan/ penjiwaan di dalamnya.

### Evaluasi oleh Juri DI (D1 dan D2) Individu

Difficulty	Min/ maks	Penalty 0,30
BD, sesuai tampilan	Min.3, maks. 9 (senior)	- Kurang dari 1 difficulty tiap grup (jumps, balances, pivots)
	Min.3, maks. 7 (junior)	- Penalty untuk tiap kehilangan - Kurang dari 3 BD yang dilakukan - Lebih dari 9/ 7 BD dengan nilai 0,10
<b>Bila BD diulang/ elemen alat dilakukan sama saat BD, tidak boleh tapi tidak dipotong</b>		
Balance "Slow Turn"	Maks.1	- Lebih dari 1
Dance Step (S)	Min.1 (Senior) Min.2 (Junior)	- Tidak ada S
Fundamental	Min.1	- Tidak ada fundamental

### Evaluasi oleh Juri DII (D3 dan D4) Individu

Difficulty	Min/ maks	Penalty 0,30
DER (R)	Min.1	- Tidak ada
AD	Min.1 (Senior)	- Tidak ada
	Tidak ada min/ maks (Junior)	- No Penalty

### Kapan sebuah Difficulty dihitung?

Sebuah Kesulitan akan dihitung jika dilakukan persis seperti yang digambarkan dalam Code of Points. Jika tidak, maka akan bernilai nol. Jika pesenam kehilangan keseimbangan, atau menjatuhkan peralatan, maka tidak ada nilai yang dihitung, dan pesenam akan dikenai Eksekusi untuk gerakan yang dilakukan dengan tidak bersih. Selain itu, jika pesenam tidak menggerakkan alat selama melakukan gerakan Difficulty, maka tidak akan dihitung pula. Ini berarti bahwa lemparan atau penangkapan, harus dilakukan dari posisi yang tidak stabil

saat berada di keseimbangan, dan lemparan haruslah lemparan atau tangkapan saat dalam proses melompat atau mendarat.

### **Nilai Eksekusi**

Dalam eksekusi, ada dua jenis panel E yaitu E1 dan E11.

### **Komponen Artistic E1**

1. Karakter (deduct 0.10, 0.30, 0.50)
  - Karakter dan pesan tergambarkan melalui music dan bentuk gerakan dari awal sampai akhir
  - Pemilihan music : mampu membawa ide/ tema komposisi yang dihadirkan (umur, kemampuan, level, dll dari atlet)
2. Penghubung (deduct 0.10 – 1.00)
  - Gerakan penghubung logis, estetik, mengalir, tidak berhenti-henti, harmonisasi music dengan karakter pesenam dan gerakan
  - Awal dan akhir gerakan harus kontak dengan alat (deduct 0,30 E1). Pose awal dan akhir sesuai karakter dan tidak boleh ekstrim.
3. Irama (deduct 0.10 – 1.00)
  - Harmonisasi antara gerakan dengan aksen, struktur dan tempo music
  - Music pendahuluan (pesenam boleh diam, tidak lebih dari 4 detik (deduct 0,30 E1 jika lebih dari 4 detik)
  - Harmonisasi music dan gerakan di akhir rangkaian (deduct 0,50 oleh E1)
4. Perubahan Dinamik (deduct 0.20)
  - Perubahan energy, power, speed gerakan pesenam dan music
5. Ekspresi Tubuh (deduct 0.10 , 0.20 dan 0.30)
  - Seluruh bagian tubuh harus ikut (selaras) dengan saat bergerak
6. Variasi (deduct 0.10)
  - Variasi arah (arah dan lintasan, bergantian gerakan di lantai, alas lantai, seluruh area harus digunakan
  - Variasi level dan travelling
  - Variasi elemen alat

### **Kesatuan Komposisi**

- Komposisi artistic (pemilihan dan penyatuan gerakan)
- Adanya makna yang jelas antara koreo dan music

## **Komponen EII**

- BD (umum, teknik dasar, 3 BD yaitu jumps, balances, pivots)
- Umum (gerakan tidak selesai, kurang amplitude penalty 0.10. Travelling tanpa lemparan, tubuh bergeser penalty 0.10)
- Teknik dasar maks. penalty 1,00
- Hilang keseimbangan (penalty 0.10, 0.30, 0.50 dan 0.70)
- Jumps/ leaps (heavy landing, bentuk tubuh salah saat mendarat (penalty 0.10))
- Balances tidak fix dan tidak tahan (penalty 0.10)
- Pivot jika bentuk, kaki tekuk saat putaran, hops tanpa langkah, bergeser saat rotasi (penalty 0.10)
- Poros tubuh tidak lurus dan melangkah, hoops dengan langkah penalty 0.30
- Elemen pre-akrobatik, jika heavy landing atau melakukan teknik yg dilarang (penalty 0.10)
- Alat lepas (penalty 0.30, 0.50 dan 0.70)
- Alat lepas tanpa melangkah (penalty 0.30), lepas dengan 1-2 langkah (penalty 0.50), lepas diambil 3 langkah/ lebih (penalty 0.70), lepas keluar area (penalty 0.70), lepas tidak keluar area dan mengambil alat cadangan (penalty 0.70), lepas di akhir rangkaian/ tidak kontak (penalty 0.70)
- Kesalahan teknik (penalty 0.10 dan 0.30)
- Lintasan tidak tepat diambil dengan 1 langkah (penalty 0.10), tangkapan dengan 2 langkah/ lebih (penalty 0.30), tangkapan menyentuh bagian tubuh lain tanpa sengaja (penalty 0.10), static alat (penalty 0.30)
- Saat tangkapan, jika melakukan 1 langkah (penalty 0.10), jika lebih dari 1 langkah (penalty 0.30)

## **Proses Penilaian**

Pada kompetisi internasional dan nasional, juri dipilih dengan imbang tetapi pada tingkat provinsi di mana juri mungkin memiliki berbagai tingkat keahlian, juri ditugaskan berdasarkan pengalaman dan keseimbangan keseluruhan kelompok juri. Keseimbangan diperlukan, antara kelompok juri berpengalaman dan yang

baru yang masih dalam pelatihan. Juri tingkat atas di provinsi ini melakukan pelatihan, dan mengawasi pekerjaan juri klub dan provinsi

Saat bekerja, banyak dari orang-orang di meja penjurian bukanlah juri, tetapi asisten juri yang bekerja pada tabulasi dan memverifikasi system penilaian secara matematis.

Kadang-kadang para juri akan bertemu setelah mereka memberikan nilai mereka. Hal ini terjadi ketika asisten juri atau catatan skor juri memiliki perbedaan yang signifikan maka diperbolehkan berdiskusi (berdasarkan peraturan FIG).

PERHATIKAN, KAGUMI, DAN NIKMATI setiap performa, karena masing-masing dari mereka telah menghabiskan sepanjang tahun untuk mempersiapkan untuk dua atau tiga kompetisi. Selain itu pada saat latihan, orang tua, pelatih, dan pesenam menghabiskan berjam-jam memilih dan memotong musik, dan hati-hati menerapkan triks dan desain peralatan yang sesuai untuk musik dan gerakan. Pesenam ritmik sendiri adalah juri terbaik terhadap kinerja mereka sendiri, dan hanya mereka yang tahu jika mereka telah mencapai tujuan yang telah mereka tentukan dengan pelatih mereka. Menghormati pendapat mereka, ketika memberi dorongan dan pemodelan yang sportif, karena mereka adalah masa depan pelatih, juri, orang tua, relawan, dan penonton masa depan yang berpendidikan. Yang paling penting adalah memperkuat nilai-nilai kerjasama, kemasyarakatan, kerja tim, dan persahabatan yang pesenam ritmik pelajari melalui partisipasi mereka dalam olahraga kompetitif.

**BAB V**  
**CODE OF POINT RITMIK SPORTIF 2017-2020**

**A. INFO UMUM**

**Norma ini Berlaku untuk Gerakan secara Perorangan dan Grup**

**1. Kompetisi dan Program**

**1.1. Kejuaraan Resmi Senam Ritmik dan Program Kompetisi**

Ada dua kompetisi dalam program Senam Ritmik: Kompetisi Individu dan Kompetisi Kelompok.

Kompetisi Perorangan:

- |  |               |
|--|---------------|
| a. Kompetisi Kualifikasi dengan peringkat Team | kompetisi I   |
| b. Kompetisi Keseluruhan - 4 Peralatan:        | kompetisi II  |
| c. Akhir perlengkapan - 4 Peralatan:           | kompetisi III |

Kompetisi Gerakan Kelompok:

- |   |               |
|---|---------------|
| a. Kompetisi dan Kualifikasi Umum - 2 Gerakan (5 / 3 + 2) | kompetisi I   |
| b. Final (5/3 + 2)  | kompetisi III |

Peraturan perlombaan dalam FIG untuk tahun ini menentukan perlengkapan yang diperlukan untuk setiap gerakan.

Untuk lebih jelasnya mengenai kompetisi resmi FIG mengacu pada Peraturan Teknis.

**1.2. PERLOMBAAN SENAM PERORANGAN**

1.2.1. Perlombaan untuk senam perorangan kategori Senior dan Junior biasanya terdiri dari 4 gerakan

(lihat Peraturan Perlombaan FIG untuk Senior dan Junior pada lampiran)

Tali (kecuali perorangan senior)

Simpai

Bola

Gada

Pita

1.2.2. Lama setiap penampilan adalah 1'15 " sampai 1'30"

### **1.3. PERLOMBAAN GRUP**

1.3.1. Program yang Umum untuk Kelompok Senior terdiri dari 2 gerakan:

Gerakan dengan satu jenis peralatan (5)

Gerakan dengan dua jenis peralatan (3 + 2)

1.3.2. Program untuk kelompok Junior biasanya terdiri dari 2 gerakan, masing-masing dengan satu jenis perlengkapan

1.3.3. Lama dari tiap gerakan kelompok untuk Senior dan Junior adalah 2'15 "sampai 2'30".

### **1.4. WAKTU**

*Stopwatch* akan mulai segera setelah pesenam atau pesenam pertama dalam kelompok mulai bergerak (musik pembukaan yang pendek dan tidak lebih dari 4 detik tanpa gerakan diperbolehkan) dan akan dihentikan segera setelah pesenam atau pesenam terakhir dalam kelompok tersebut benar-benar sudah tidak bergerak

- a. Pengurangan nilai oleh Koordinator Juri: 0.05 poin untuk setiap detik tambahan atau yang terlewat
- b. Pengurangan nilai oleh Koordinator Juri: 0.30 point untuk musik pembukaan tanpa gerakan lebih dari 4 detik.

### **1.5. MUSIK**

1.5.1. Sebuah sinyal suara bisa dimulai sebelum musiknya dimulai.

1.5.2. Semua gerakan harus dilakukan dengan totalitas dengan iringan musik yang pendek dan dapat berhenti sendiri, serta didukung dengan komposisi, hal itu diperbolehkan.

1.5.3. Musik harus disatukan dan harus lengkap (modifikasi aransemen musik yang sudah ada diperbolehkan). Kombinasi terputus dari berbagai fragmen musik tidak diperbolehkan.

1.5.4. Jenis musik yang berkarakter benar-benar dilarang (sebagai contoh: sirine, mesin mobil, dll)

Pengurangan nilai oleh Koordinator Juri: 0.50 point untuk musik yang tidak sesuai dengan peraturan.

1.5.5. Musik dapat diinterpretasikan dengan satu atau beberapa instrumen, termasuk suara yang digunakan sebagai instrumen. Semua instrumen diperbolehkan ditampilkan karena instrumen tersebut mengekspresikan musik dengan karakteristik yang diperlukan untuk mengiringi gerakan senam ritmik: strukturnya jelas dan terdefinisi dengan baik.

1.5.6. Iringan musik dari suara dengan kata-kata dapat digunakan untuk satu gerakan kelompok dan dua gerakan Individual dalam hal etika.

Setiap Federasi Nasional harus menyatakan gerakan mana yang menggunakan iringan musik suara dengan kata-kata dari *Music Release Form* (Bentuk keluaran musik) yang diserahkan untuk semua pendaftaran yang dilakukan melalui FIG dengan sistem *online*. Perwakilan Teknisnya akan meninjau *Music Release Form*-nya.

Pengurangan nilai oleh Koordinator Juri (D1): 1.00 point untuk setiap gerakan yang melewati batas.

1.5.7. Seorang pesenam atau kelompok pesenam dapat mengulangi gerakan hanya dalam kasus kesalahan "besar" dari negara penyelenggara dan disetujui oleh Juri Superior (contoh: pemadaman listrik, kesalahan sound system, dll).

1.5.7.1. Jika musik yang dimainkan salah, itu adalah tanggung jawab dari pesenam/ kelompok untuk menghentikan gerakan segera setelah pesenam/kelompoknya menyadari bahwa musiknya salah; mereka akan meninggalkan lantai kompetisi dan akan masuk kembali dan memulai kembali gerakannya dengan musik mereka sendiri saat dipanggil memasuki lantai kompetisi.

1.5.7.2. Protes setelah selesainya gerakan tidak akan diterima.

1.5.8 Setiap bagian dari musik harus direkam pada CD dengan kualitas tinggi atau diupload di internet sesuai dengan Tujuan dan Rencana Kerja kejuaraan resmi dan kompetisi FIG. Jika LOC meminta musiknya *diupload*, negara-negara yang berpartisipasi mendapatkan hak untuk menggunakan CD tersebut untuk kompetisi.

Informasi berikut harus ditulis pada setiap CD:

- a. Nama pesenam
- b. Negara (3 huruf kapital yang digunakan oleh FIG untuk menunjukkan negara pesenam)
- c. Simbol Peralatan
- d. Nama dari komposer dan musik
- e. Lama musik

## **2. Juri**

### **2.1. KOMPOSISI JURI - Kejuaraan Resmi dan Kompetisi Lainnya**

#### 2.1.1. Juri Superior

#### 2.1.2. Kelompok Juri untuk Perorangan dan Grup

Untuk Kompetisi FIG resmi, Kejuaraan Dunia dan Olimpiade, masing-masing Juri (Perorangan dan Grup) akan terdiri dari 2 kelompok juri: Kelompok D (Kesulitan), dan Kelompok E (Pemotongan).

Juri Kesulitan dan Pemotongan diambil dan ditunjuk oleh Komite Teknis FIG Sesuai dengan Regulasi Teknis FIG dan Peraturan Juri.

Juri Referensi untuk Kejuaraan resmi FIG: Eksekusi (Kesalahan Teknis): 2 juri akan duduk secara terpisah dan independen untuk mengevaluasi kesalahan teknis dan memasukkan pemotongan nilai secara terpisah.

#### **2.1.2.1. Komposisi Kelompok Juri**

**Kelompok Juri Kesulitan (D) untuk Perorangan dan Grup:** 4 juri, dibagi menjadi 2 subkelompok

- a. Subkelompok (D) Pertama - 2 Juri (D1 dan D2)
- b. Subkelompok (D) Kedua - 2 Juri (D3 dan D4)

**Kelompok Juri Eksekusi (E) untuk Perorangan dan grup:** 6 juri, dibagi menjadi 2 subkelompok

- a. Subkelompok (E) Pertama –2 Juri (E1, E2): Evaluasi kesalahan Artistik
- b. Subkelompok (E) Kedua - 4 Juri (E3, E4, E5, E6): Evaluasi kesalahan teknis

Modifikasi Kelompok Juri memungkinkan untuk kompetisi internasional lainnya serta untuk kompetisi nasional dan lokal (4 Juri Kesulitan dan 4 Juri Eksekusi).

### 2.1.2.2. Fungsi dari Kelompok Juri D

a) **Sub kelompok Kelompok Juri D pertama (D1 dan D2)** mencatat isi gerakan pada notasi simbol

- a. Untuk Perorangan: Mengevaluasi jumlah dan nilai teknis Kesulitan Tubuh atau *Body Difficulty* (BD), jumlah dan nilai Kombinasi Langkah Tari (**S**) dan unsur teknis dasar penggunaan alat
- b. Untuk Grup: Mengevaluasi jumlah dan teknis nilai Kesulitan Tubuh (BD), Perpindahan (ED), jumlah dan nilai Kombinasi Langkah Tari (S)

Juri D1 dan D2 mengevaluasi seluruh gerakan secara independen dan kemudian bersama-sama menentukan paruh konten skor D (Satu Skor Umum Tunggal).

- a) Juri D1 dan D2 masukkan paruh skor D ke dalam komputer.
- b) Subkelompok Kelompok Juri D ke dua (D3 dan D4) mencatat isi gerakan dengan notasi simbol:

- a. Untuk Individu: mengevaluasi jumlah dan nilai teknis unsur dinamis dengan Rotasi (R) dan Kesulitan Peralatan (AD)
- b. Untuk Kelompok: mengevaluasi jumlah dan nilai teknis unsur dinamis dengan Rotasi (R) dan jumlah dan nilai teknis Kolaborasi (C)

Juri D3 dan D4 mengevaluasi seluruh gerakan secara independen dan kemudian bersama-sama menentukan paruh konten skor D (satu skor umum Tunggal). Juri D3 dan D4 masukkan paruh skor D ke komputer.

Diskusi singkat di setiap sub-kelompok diperbolehkan jika diperlukan; dalam kasus perselisihan antara juri, maka harus dimintakan nasihat dari para Delegasi/supervisor Teknis.

- c) Skor D akhir adalah jumlah dari dua paruh skor D: 10,00 adalah poin maksimal.
- d) Juri D1 dari Kelompok Juri D adalah Koordinator para juri. Juri ini akan memberikan pengurangan nilai untuk meninggalkan bidang lantai, waktu gerakan, dan semua pengurangan nilai lain yang ditunjukkan dalam tabel pengurangan nilai untuk Koordinator juri.

Juri Superior harus mengkonfirmasi Pengurangan nilai yang diberikan oleh Koordinator Juri

Fungsi dari kelompok juri D setelah Kompetisi (untuk Perorangan dan Grup):

- Jika diperlukan, mengumpulkan catatan nilai gerakan dengan menggunakan simbol-simbol dan memberikan catatan ini ke juri peralatan superior pada akhir kompetisi
- Atas permintaan Presiden dari Juri Superior, memberikan daftar lengkap ambiguitas dan keputusan yang dapat dipertanyakan terkait jumlah, nama pesenam, NF dan peralatannya

2.1.2.3. Fungsi Kelompok Juri E (untuk Perorangan dan grup): Kelompok juri E harus mengevaluasi kesalahan dan menerapkan pemotongan nilai yang sesuai.

- a) Subkelompok Kelompok Juri (E) Pertama- 2 juri (E1, E2) mengevaluasi gerakan Artistik secara independen dan kemudian bersama-sama menentukan pengurangan nilai Artistik (satu skor umum tunggal). Diskusi di subkelompok diperbolehkan jika diperlukan; dalam kasus perselisihan antara E1 dan E2, maka harus dimintakan nasihat dari para Delegasi/supervisor Teknis.
- b) Subkelompok Kelompok Juri (E) kedua - 4 juri (E3, E4, E5, E6) mengevaluasi kesalahan teknis melalui pemotongan nilai (rata-rata dari 2 paruh skor, secara independen dan tanpa konsultasi dengan juri yang lainnya)
- c) Pemotongan nilai Artistik dan Teknis dimasukkan secara terpisah untuk skor Eksekusi akhir. Pemotongan skor E akan menjadi jumlah dari dua pemotongan paruh skor E.
- d) Skor E Akhir: Jumlah dari pemotongan nilai Artistik dan Teknis dari skor 10.00.

2.1.3. Fungsi Juri Waktu, Garis & Sekretaris (untuk Perorangan dan grup)

Juri Waktu dan Garis diambil dari kalangan juri yang mempunyai *Brevet*; posisi mereka harus dicatat dalam buku juri untuk bertugas sebagai:

Juri waktu (1 atau 2) diwajibkan untuk:

- Mengatur waktu durasi gerakan (lihat 1.2, 1.3)
- Masuk dan menyerahkan catatan tertulis sesuai dengan pelanggaran atau pengurangan nilai dan memberikannya pada Koordinator Juri (D1).
- Mencatat pelanggaran waktu dan dengan tepat mencatat jumlah waktu yang melebihi batas waktu atau kurang dari batas waktu jika tidak ada input dengan menggunakan komputer

Hakim garis (2) diwajibkan untuk:

- Menentukan pelanggaran dari batas bidang lantai oleh peralatan atau satu atau dua kaki atau setiap bagian tubuh atau peralatan yang meninggalkan bidang lantai (lihat 3 dan 4)
- Mengangkat bendera ketika ada peralatan atau badan yang melanggar batas
- Mengangkat bendera jika pesenam Individu atau pesenam Kelompok berpindah bidang lantai atau meninggalkan bidang lantai selama gerakan
- Mengesahkan dan menyerahkan catatan tertulis yang sesuai dan memberikannya kepada Koordinator Juri (D1).

Hakim garis harus duduk di sudut yang berlawanan dan bertanggung jawab atas 2 garis dan sudut pada sisi kanannya.

#### Fungsi Sekretaris

Sekretaris harus memiliki pengetahuan tentang Kode Poin dan komputer; mereka biasanya ditunjuk oleh Panitia Penyelenggara. Di bawah pengawasan Presiden dari Juri Superior mereka bertanggung jawab atas keakuratan semua entri ke dalam komputer, kepatuhan terhadap urutan tim dan pesenam yang benar, mengoperasikan lampu hijau dan merah, menunjukkan Skor akhir dengan benar.

2.1.4. Untuk rincian lainnya mengenai Juri, struktur atau fungsi mereka, lihat Peraturan Teknis Bagian 1, Peraturan 7 dan Peraturan Juri

## 2.2. PERHITUNGAN SKOR AKHIR

Peraturan yang mengatur penentuan Skor Akhir identik untuk semua sesi kompetisi (Kompetisi Kualifikasi Individual dengan peringkat Tim, seluruh ronde, Final peralatan, Kompetisi umum untuk kelompok, Final untuk kelompok)

Skor akhir: 20.00 poin

NB: Skor D Maksimal adalah 10,00 poin + Skor E Maksimal adalah 10,00

Perhitungan skor akhir untuk pesenam tingkat junior (Perorangan dan grup): lihat Lampiran.

2.3. PERTANYAAN mengenai SCORE (lihat Peraturan Teknis, Bagian. 1)

## 2.4. Turnamen INTERNATIONAL

2.4.1. Setiap panel juri akan dibantu oleh Juri Koordinator (lihat 2.1.2.2).

2.4.2. Sebuah turnamen dengan 50% dari para juri yang mewakili negara penyelenggara tuan rumah tidak akan menghitung untuk evaluasi juri.

2.4.3. Komposisi juri: 4 juri Kesulitan dan minimal 4 juri Eksekusi.

## 2.5. RAPAT JURI

- Sebelum Kejuaraan FIG resmi, Panitia Teknis akan mengatur pertemuan juri yang berpartisipasi dalam pengaturan penilaian
- Sebelum semua kejuaraan atau turnamen lainnya, Panitia Penyelenggara akan mengadakan pertemuan serupa
- Semua juri diwajibkan untuk menghadiri pertemuan para juri, seluruh durasi kompetisi, dan upacara penghargaan pada akhir setiap kompetisi

Untuk lebih jelasnya mengenai Juri dan penilaian kompetisi, mengacu pada Peraturan Teknis

(Bagian.1, Aturan.7, Bagian.3, 'Aturan Juri Umum dan Aturan Juri Khusus).

## 3. BIDANG LANTAI (Gerakan Perorangan dan grup)

3.1. Luas lantai 13 x 13 m (luar garis) merupakan hal yang harus dipenuhi. Permukaan untuk gerakan harus sesuai dengan Standar FIG (lihat Peraturan Teknis Bagian 1)

3.2. Jika peralatan atau satu atau dua kaki melewati batas bidang lantai, serta ketika bagian apapun dari tubuh menyentuh tanah di luar bidang lantai yang ditentukan atau peralatannya meninggalkan bidang lantai dan kembali dengan sendirinya maka hal ini akan dikenakan Pengurangan nilai.

- Pengurangan nilai oleh Juri Koordinator: 0.30 poin untuk setiap kali pesenam individu atau untuk setiap kelompok pesenam bersalah atau untuk setiap kali peralatannya melanggar peraturan.
- Tidak ada Pengurangan nilai:
  - jika peralatan meninggalkan bidang lantai setelah akhir gerakan dan akhir musik
  - jika peralatan hilang pada akhir gerakan terakhir dari gerakan.
  - jika peralatan melewati batas bidang lantai tanpa menyentuh tanah.
  - jika alat dan / atau pesenam menyentuh garis.

3.3. Setiap gerakan harus dilakukan sepenuhnya pada bidang lantai resmi; jika pesenam menyelesaikan gerakan di luar bidang lantai, Pengurangan nilai akan diterapkan sesuai dengan

#### 4. PERALATAN (Gerakan Perorangan dan grup)

##### 4.1. NORMA - PEMERIKSAAN

4.1.1. Setiap alat yang digunakan oleh pesenam individu atau oleh masing-masing pesenam dalam kelompok harus memiliki logo pabrik produsen dan "logo yang disetujui oleh FIG" di tempat-tempat yang ditentukan untuk setiap peralatan (tali, simpai, bola, tongkat klub, pita).

4.1.2. Norma dan karakteristik masing-masing peralatan ditentukan dalam *norma-norma Peralatan FIG*.

4.1.3. Semua peralatan yang digunakan oleh kelompok harus sama (berat, dimensi dan bentuk); hanya warna yang boleh berbeda.

4.1.4. Atas permintaan Juri Superior, setiap peralatan dapat diperiksa sebelum pesenam masuk ke aula kompetisi atau pada akhir gerakan.

4.1.5. Untuk setiap penggunaan peralatan yang tidak sesuai aturan:

- Pengurangan nilai oleh Juri Koordinator: 0.50 poin

##### 4.2. PENEMPATAN PERALATAN DI SEKITAR BIDANG LANTAI- PEMINDAHAN PERALATAN

4.2.1. Pemindahan peralatan di sekitar bidang lantai diperbolehkan (*sesuai dengan program peralatan untuk Perorangan dan grup setiap tahun*).

4.2.2. Panitia penyelenggara harus menempatkan satu set peralatan yang sama (set peralatan yang lengkap yang digunakan oleh individu atau kelompok untuk kompetisi) sepanjang dua dari empat garis dari bidang lantai (tidak termasuk titik masuk dan titik keluar) untuk digunakan oleh semua pesenam. Untuk peralatan tali pengganti, panjang tali minimum harus 2m.

Contoh:



4.2.3. Pesenam hanya dapat menggunakan alat pengganti yang telah ditempatkan sebelum dimulainya gerakan.

- Pengurangan nilai oleh Juri Koordinator: 0.50 point untuk penggunaan alat yang tidak ditempatkan sebelumnya.

4.2.4. Seorang pesenam dapat menggunakan jumlah maksimum peralatan pengganti yang ditempatkan di sekitar bidang lantai dengan semua Pengurangan nilai yang berlaku (misalnya: dua simpai yang ditempatkan oleh Panitia Penyelenggara seperti gambar di atas: pesenam dapat menggunakan keduanya jika diperlukan dalam satu gerakan).

4.2.5. Sebelum memulai gerakan, jika pesenam menentukan bahwa peralatannya tidak dapat digunakan (contoh: knot pada pita), ia dapat mengambil peralatan pengganti.

- Pengurangan nilai oleh Juri Koordinator: 0.50 point untuk keterlambatan dalam persiapan gerakan yang mengakibatkan penundaan kompetisi

4.2.6. Jika peralatan jatuh dan meninggalkan bidang lantai atau tidak dapat digunakan (simpul besar), penggunaan peralatan pengganti diperbolehkan:

- Pengurangan nilai oleh Juri Eksekusi (E): 0.70 point untuk hilangnya peralatan di luar bidang lantai

(tanpa mempertimbangkan jarak) / peralatan yang tidak dapat digunakan

- Pengurangan nilai oleh Juri Koordinator: 0.30 point untuk peralatan yang keluar bidang lantai

4.2.7. Jika peralatan jatuh dan meninggalkan bidang lantai dan dikembalikan ke pesenam oleh pelatihnya atau anggota delegasi lain:

- Pengurangan nilai oleh Juri Koordinator: 0.50 point untuk pengambilan yang tidak sah

4.2.8. Jika peralatan jatuh tetapi tidak meninggalkan bidang lantai, penggunaan peralatan pengganti tidak diperbolehkan:

- Pengurangan nilai oleh Juri Eksekusi (E): 0.70 point untuk hilangnya peralatan
- Pengurangan nilai oleh Juri Koordinator: 0.50 point untuk penggunaan peralatan pengganti

### 4.3. PERALATAN YANG RUSAK ATAU TERSANGKUT PADA LANGIT-LANGIT

4.3.1. Jika peralatan rusak selama gerakan atau tersangkut di langit-langit, pesenam atau kelompok pesenam tidak akan diijinkan untuk memulai gerakan.

4.3.2. Pesenam atau kelompok pesenam tidak akan dikenakan sanksi terhadap peralatan yang rusak atau tersangkut di langit-langit tetapi hanya akan dihukum karena konsekuensi dari berbagai kesalahan teknis.

4.3.3. Pada kasus seperti itu, pesenam atau kelompok pesenam dapat:

- Menghentikan gerakan
- Memindahkan peralatan yang rusak di luar bidang lantai (tidak ada Pengurangan nilai) dan melanjutkan gerakan dengan peralatan pengganti

4.3.4. Tidak ada pesenam atau Kelompok pesenam yang diperbolehkan untuk melanjutkan gerakan dengan peralatan yang rusak.

- Jika pesenam atau kelompok pesenam berhenti bergerak, maka gerakan tersebut tidak dinilai.
- Jika pesenam atau kelompok pesenam meneruskan gerakan dengan peralatan yang rusak, gerakan tersebut tidak akan dinilai.

4.3.5. Jika peralatannya rusak pada akhir gerakan (gerakan terakhir) dan pesenam atau kelompok pesenam mengakhiri gerakan dengan peralatan yang rusak atau tanpa peralatan, Pengurangan nilainya adalah sama seperti untuk "Hilangnya peralatan (tidak ada kontak) pada akhir gerakan:"

- Pengurangan nilai oleh Juri Eksekusi (E): 0.70 poin

## **5. BAJU PESENAM (PERORANGAN DAN GRUP)**

### **5.1. PERSYARATAN untuk BAJU SENAM**

- Baju senam yang benar harus berbahan yang non-transparan; Oleh karena itu, baju senam yang memiliki beberapa bagian renda harus dibuat garis (dari batang tubuh ke dada).
- Garis leher dari depan dan belakang baju senam tidak boleh ke bawah melebihi setengah dari tulang dada dan garis bawah tulang belikat.
- Baju senam bisa dengan atau tanpa lengan, tapi baju tari dengan tali yang sempit tidak diizinkan.
- Potongan baju senam di bagian atas kaki tidak boleh melebihi lipatan selangkangan (maksimum); kain yang digunakan untuk baju senam tidak boleh terlihat di luar jahitan dari baju senam itu sendiri.
- Baju senam harus ketat untuk memudahkan para juri mengevaluasi posisi yang benar dari setiap bagian tubuh; namun, penempelan hiasan atau rincian diperbolehkan asalkan penempelannya tidak membahayakan keselamatan pesenam.

- Baju senam untuk pesenam kelompok harus sama (dari bahan, gaya, desain dan warna yang sama). Namun, jika baju senam yang terbuat dari bahan yang bermotif, beberapa perbedaan kecil karena pemotongan akan ditoleransi.

5.1.1. Diperbolehkan untuk memakai:

- Celana ketat di luar atau di dalam baju senam.
- Baju senam satu potong (terusan) yang pas ketatnya.
- Panjang dan warna dari kain yang menutupi kaki harus sama pada kedua kaki (yang terlihat seperti badut dilarang), hanya model (potongan atau hiasan) yang boleh berbeda.
- Rok yang tidak melebihi dari daerah panggul pada baju senam, ketat atau baju senam terusan.
- Model rok (potongan atau hiasan) bebas, tapi roknya harus selalu jatuh kembali pada pinggul dari pesenam
- Pesenam dapat melakukan gerakan dengan kaki tanpa alas atau sandal senam.
- Model rambut harus rapi dan ramping serta make-up yang digunakan cerah dan terang.

5.1.2. Tidak diperbolehkan untuk memakai perhiasan atau pernak-pernik yang membahayakan keselamatan pesenam.

5.1.3. Setiap baju senam akan diperiksa sebelum pesenam masuk aula kompetisi. Jika baju dari Individu atau Kelompok pesenam tidak sesuai dengan peraturan, Pengurangan nilai diberlakukan oleh Juri Koordinator:

- **Pengurangan nilai** oleh Juri Koordinator 0,30 point untuk pesenam individu dan satu kali untuk kelompok terhadap kesalahan tersebut

5.1.4. Emblem yang hilang akan diserahkan untuk Pengurangan nilai oleh Juri Koordinator.

- **Pengurangan nilai** oleh Juri Koordinator 0,30 poin jika lambang atau publisitas tidak sesuai dengan peraturan yang resmi

5.1.5. Perban atau alat pendukung tidak boleh berwarna dan harus berwarna kulit.

- **Pengurangan nilai** oleh Juri Koordinator 0,30 poin jika aturan ini tidak dipenuhi.

## 6. DISIPLIN

### 6.1. DISIPLIN PESENAM

6.1.1 Pesenam individu atau kelompok hanya boleh hadir di area kompetisi hanya ketika mereka telah dipanggil dengan mikrofon atau oleh Juri Koordinator atau ketika lampu hijau menyala.

- **Pengurangan nilai** oleh Juri Koordinator: 0.50 point untuk gerakan awal (sebelum dipanggil) atau akhir presentasi (30 detik setelah dipanggil) oleh pesenam atau oleh kelompok pesenam

6.1.2. Dilarang untuk pemanasan di aula kompetisi

- **Pengurangan nilai** oleh Juri Koordinator 0,50 poin jika aturan ini tidak dipenuhi.

6.1.3. Untuk peralatan yang salah yang dipilih sesuai dengan urutan awal, gerakan akan dinilai pada akhir rotasi. Pesenam akan dikenakan sanksi.

- **Pengurangan nilai** oleh Juri Koordinator: 0.50 poin

6.1.4. Selama gerakan kelompok, pesenam tidak diperbolehkan untuk berkomunikasi secara verbal satu sama lain

- **Pengurangan nilai** oleh Juri Koordinator 0,50 poin jika aturan ini tidak dipenuhi.

6.1.5. Pesenam perorangan dan grup harus masuk ke bidang lantai dengan barisan yang cepat tanpa musik pengiring dan segera menetapkan posisi awal

- **Pengurangan nilai** oleh Juri Koordinator: 0.50 poin jika persyaratan ini tidak terpenuhi

### 6.2. DISIPLIN PELATIH

6.2.1. Selama penampilan gerakan yang sebenarnya, pelatih dari pesenam atau kelompok pesenam (atau anggota delegasi lainnya) tidak boleh berkomunikasi dengan pesenam individu, pesenam kelompok, musisi, atau juri dengan cara apapun.

- **Pengurangan nilai** oleh Juri Koordinator: 0.50 poin

## 7. SANKSI YANG DIAMBIL OLEH JURI KOORDINATOR UNTUK GERAKAN PERORANGAN DAN GRUP

**Total Pengurangan nilai ini akan dikurangi dari skor akhir**

1	Untuk setiap detik tambahan atau yang terlewat pada saat musik berjalan	<b>0.05</b>
2	Untuk musik pendahuluan tanpa gerakan lebih dari 4 detik	<b>0.30</b>

3	Untuk musik yang tidak sesuai dengan peraturan	<b>0.50</b>
4	Lebih dari 2 gerakan Individual / 1 gerakan kelompok dengan kata-kata	<b>1.00</b>
5	Untuk setiap persimpangan dari batas bidang lantai oleh peralatan atau satu atau dua kaki atau bagian tubuh apapun yang menyentuh lantai di luar area yang ditentukan atau semua peralatan yang meninggalkan bidang lantai dan kembali dengan sendirinya	<b>0.30</b>
6	Untuk setiap penggunaan peralatan yang tidak sesuai (Gerakan Perorangan dan grup)	<b>0.50</b>
7	Untuk penggunaan semua alat apapun yang sebelumnya tidak ditempatkan	<b>0.50</b>
8	Untuk keterlambatan yang berlebihan dalam persiapan gerakan sehingga menunda kompetisi	<b>0.50</b>
9	Untuk pengambilan peralatan yang tidak sesuai peraturan	<b>0.50</b>
10	Untuk penggunaan peralatan pengganti yang tidak sah (peralatan awal masih di bidang lantai)	<b>0.50</b>
11	Baju dari pesenam Perorangan dan grup tidak sesuai dengan peraturan (satu kali per kelompok)	<b>0.30</b>
12	Untuk lambang atau publisitas yang tidak sesuai dengan peraturan yang resmi	<b>0.30</b>
13	Perban atau peralatan pendukung yang tidak sesuai dengan peraturan	<b>0.30</b>
14	Untuk gerakan yang terlalu awal atau terlambat oleh pesenam	<b>0.50</b>
15	Untuk pemanasan pesenam di aula kompetisi	<b>0.50</b>
16	Untuk pesenam kelompok yang berkomunikasi secara verbal satu sama lain selama gerakan	<b>0.50</b>
17	Masuknya kelompok ke bidang lantai yang tidak sesuai dengan aturan	<b>0.50</b>
18	Untuk komunikasi pelatih dengan pesenam, musisi, atau juri selama gerakan	<b>0.50</b>
19	Kesalahan memilih peralatan sesuai urutan memulai	<b>0.50</b>

20	Untuk pesenam kelompok yang meninggalkan kelompok selama gerakan	<b>0.30</b>
21	Untuk "penggunaan pesenam baru" jika pesenam yang lama meninggalkan kelompok untuk alasan yang sah	<b>0.50</b>

## B. FAKTOR KESULITAN INDIVIDU (D)

### 1. TINJAUAN KESULITAN

- 1.1. Seorang pesenam hanya boleh melakukan gerakan-gerakan yang ia dapat lakukan dengan aman dan dengan tingkat estetika dan teknis kemampuan yang tinggi.
- 1.2. Gerakan yang tidak diakui oleh juri D tidak akan mendapatkan nilai.
- 1.3. Gerakan dengan performa yang sangat buruk yang dilakukan tidak akan diakui oleh juri D dan akan dikurangi oleh juri E.
- 1.4. Ada empat **gerakan kesulitan**: Kesulitan Tubuh (**BD**), Kombinasi Langkah dan Tari (**S**), Gerakan dinamis dengan Rotasi (**R**), dan Kesulitan Peralatan (**AD**).
- 1.5. Urutan performa pada Kesulitan adalah **bebas**; Namun, Kesulitannya harus diatur secara logis dan lancar dengan gerakan tingkat menengah dan bagian yang membuat komposisi dengan ide yang lebih dari serangkaian atau daftar Kesulitan.
- 1.6. Para juri Kesulitan mengidentifikasi dan mencatat Kesulitan untuk performa mereka
  - Juri D1, D2: mengevaluasi jumlah dan nilai **BD**, jumlah dan nilai **S** dan jumlah bagian peralatan yang penting dan mencatatnya dalam notasi simbol
  - Juri D3, D4: mengevaluasi jumlah dan nilai dari **R** dan jumlah dan nilai **AD** dan mencatatnya dalam notasi simbol
- 1.7. Skor Kesulitannya adalah 10,00 poin maksimal.

### 1.8. Persyaratan untuk Kesulitan

Gerakan Kesulitan terkait dengan gerakan teknis dengan peralatan	Kesulitan Tubuh	Kombinasi Tari dan Langkah	Gerakan Dinamis dengan Rotasi	Kesulitan Peralatan
Simbol	<b>BD</b> Min. 3, Max.9	<b>S</b> Min.1	<b>R</b> Min 1	<b>AD</b> Min.1

Kelompok Tubuh	Kesulitan	Lompatan-Min.1 Keseimbangan-Min.1 Rotasi-Min.1			
----------------	-----------	--	--	--	--

## 2. KESULITAN TUBUH (BD)

### 2.1. Definisi

2.1.1. Gerakan **BD** ada dalam tabel kesulitan di dalam Code of Points.

- Jika terdapat perbedaan antara gerakan yang dilakukan dan gerakan yang ada di tabel maka tidak berlaku.
- Jika terdapat Kesulitan Tubuh baru yang dilakukan atlet dan memungkinkan disetujui maka dapat dimasukkan ke tabel.

2.1.2. Kelompok Kesulitan Tubuh:

- Lompatan jump/leap 
- Keseimbangan 
- Rotasi 

2.1.3. Bukan hal yang tidak mungkin untuk melakukan lebih dari 9 **BD** dengan nilai di atas 0,10; namun 9 yang tertinggi yang akan dihitung.

2.1.4. Setiap **BD** hanya dihitung sekali; jika **BD** diulang, Kesulitan ini tidak valid (**tidak ada Pengurangan nilai**).

2.1.5. Memungkinkan untuk melakukan lompatan atau putaran dalam rangkaian Rangkaian: pengulangan yang sama dari 2 atau lebih lompatan atau putaran yang sama; **setiap** lompatan atau putaran dalam rangkaian dihitung 1 Kesulitan lompatan atau putaran

2.1.6. Kesulitan Tubuh yang Baru

- Para pelatih didorong untuk menyampaikan Kesulitan tubuh yang baru yang belum dilakukan dan / atau belum muncul dalam Tabel Kesulitan Tubuh.
- Kesulitan Tubuh baru harus disampaikan kepada Panitia Teknis Senam Ritmik FIG (TC) melalui surat elektronik atau pos setiap saat sepanjang tahun.
- **BD** baru harus disampaikan paling lambat 2 bulan sebelum kompetisi FIG resmi.

- Permintaan untuk evaluasi gerakan baru harus disertai dengan teks deskriptif dalam bahasa Inggris dan Perancis dengan gambaran dari gerakan tersebut dan DVD atau link elektronik.
- **BD** yang baru harus dilakukan selama gerakan pada podium yang resmi sebelum kompetisi agar TC menetapkan nilai sementara untuk Kesulitan Tubuh yang baru.
- Agar diakui sebagai **BD** yang baru dalam *Code of Points*, bagian senam harus berhasil dilakukan tanpa kesalahan untuk pertama kalinya pada kompetisi FIG resmi
  - o Kejuaraan Dunia
  - o Olimpiade
  - o Olimpiade Pemuda
- Kemudian keputusan akan dikomunikasikan secepatnya secara tertulis kepada Federasi yang bersangkutan dan pada petunjuk untuk juri atau pengarah juri sebelum masing-masing kompetisi.

## 2.2. Persyaratan: **BD berlaku bila dilakukan:**

- 2.2.1. Menurut persyaratan teknis yang tercantum dalam Tabel Kesulitan.
- 2.2.2. Dengan minimal 1 gerakan teknis dengan fundamental dan non fundamental alat yang spesifik
- **Catatan:** Jika gerakan teknis dengan peralatan dilakukan secara identik selama **BD**, Kesulitannya tidak valid (**tidak ada Pengurangan nilai**).
  - **Catatan:** Selama Rotasi *Fouetté* dan Rotasi *Illusion*: satu gerakan teknis dengan peralatan yang fundamental harus berbeda tiap 2 putarannya
- 2.2.3. Tanpa satu atau lebih kesalahan teknis yang fatal berikut:
- Gerakan yang jauh berbeda dari karakteristik dalam Kesulitan Tubuh
  - Sebuah kesalahan teknis yang fatal dengan peralatan (kesalahan teknis 0,30 atau lebih)

<b>Penjelasan</b>	
<i>Suatu BD berkaitan dengan <b>lemparan</b> atau <b>bergulingnya (roll)</b> peralatan</i>	<i>jika peralatan dilemparkan atau berguling-guling di lantai di awal, selama, atau menjelang akhir Kesulitan</i>

Suatu <i>BD</i> berkaitan dengan <b>tertangkapnya</b> peralatan	<i>jika peralatan tertangkap di awal, selama, atau menjelangakhir Kesulitan</i>
Catatan mengenai Rangkaian Lompatan:	<i>Memungkinkan untuk melakukan lemparan peralatan pada lompatan pertama dan tangkapan peralatan pada lompatan ke tiga. Lompatan ke dua yang dilakukan dengan terbangnya peralatan (tanpa gerakan teknis dengan peralatan) dihitung sebagai Kesulitan</i>

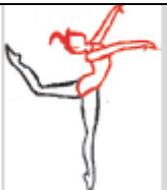
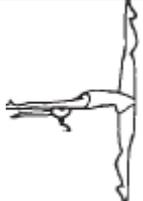
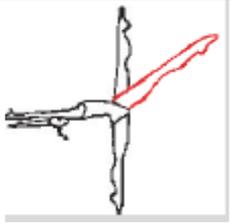
2.2.4. Pengulangan dengan bentuk yang sama tidaklah valid kecuali dalam hal rangkaian (2.1.5.)

<b>Penjelasan</b>	
Bentuk yang sama	<i>Gerakan dianggap sama jika tercantum dalam kotak yang sama pada Tabel Kesulitan dalam Code of Points</i>
Bentuk yang berbeda	<i>Gerakan dianggap berbeda jika tercantum dalam kotak yang berbeda pada Tabel Kesulitan dalam Code of Points, termasuk gerakan dengan jenis yang sama namun dalam kotaknya sendiri</i>
Catatan	<i>memungkinkan untuk melakukan wave atau gerakan pra-akrobatik yang berkaitan dengan Kesulitan Tubuh untuk meningkatkan ekspresi tubuh dan amplitudo gerakan; gerakan wave / pre-akrobatik ini tidak memiliki nilai tambah terhadap Kesulitan Tubuh</i>

### 2.3. Evaluasi Kesulitan Tubuh

2.3.1. Ditentukan dengan bentuk tubuh yang diperlihatkan tanpa melihat bentuk tubuh yang dimaksud

2.3.1. Ditentukan oleh bentuk tubuh yang disajikan terlepas dari bentuk yang diinginkan.

Penjelasan / Contoh		
Yang dimaksud	Yang dilakukan	Valid
		
		

2.3.2. Jika **BD** dilakukan dengan amplitudo yang lebih besar dari yang disebutkan dalam Tabel kesulitan, nilai **BD** tidak berubah.

### 3. KELOMPOK TEKNIS PERALATAN YANG FUNDAMENTAL DAN NON-FUNDAMENTAL

#### 3.1. Definisi

3.1.1. Setiap peralatan (  ) memiliki 4 Kelompok Teknis Peralatan yang Fundamental. Setiap Kelompok tercatat dalam kotak tersendiri pada Tabel 3.3.

3.1.2. Setiap peralatan (  ) memiliki Kelompok Teknis Non-Fundamental. Setiap kelompok tertulis dalam kotak tersendiri pada Tabel 3.4.

3.1.3. Kelompok Teknis Peralatan yang Fundamental dapat dilakukan selama Kesulitan tubuh, Kombinasi Tari dan Langkah, Gerakan Dinamis dengan kriteria Rotasi, Kesulitan Peralatan atau menghubungkan gerakan-gerakan.

#### Persyaratan

3.2.1. Minimal 1 gerakan dari masing-masing Kelompok Teknis fundamental Peralatan dari setiap gerakan.

3.2.2. Gerakan teknis dengan peralatan tidak terbatas tetapi tidak dapat dilakukan secara identik selama **BD** kecuali selama rangkaian lompatan dan putaran.

Penjelasan	
Gerakan dengan peralatan yang berbeda dilakukan:	Dengan tujuan yang berbeda
	Pada arah yang berbeda
	Pada tingkat yang berbeda
	Dengan amplitudo yang berbeda
	Pada bagian tubuh yang berbeda
Catatan: gerakan dengan peralatan yang sama dilakukan pada dua kesulitan tubuh yang berbeda tidak dianggap gerakan dengan peralatan yang "berbeda".	

3.2.3. Gerakan dengan peralatan yang sama selama **BD** tidak akan berlaku (lihat 2.2.1), kecuali dalam hal rangkaian: memungkinkan untuk mengulang penggunaan peralatan yang sama selama serangkaian lompatan dan putaran.

**Tabel Ringkasan Kelompok Teknis yang Fundamental dan Non-Fundamental khusus untuk setiap peralatan**

3.3.1. Tali 

Kelompok Teknis Peralatan yang Fundamental	Kelompok Teknis Peralatan Non-Fundamental
 Melewati dengan seluruh atau sebagian dari tubuh melalui tali yang terbuka atau dilipat 2 atau lebih, memutar maju, mundur, atau ke samping; juga dengan rotasi tali ganda	 • Rotasi (min. 1), Tali dilipat dua (pada satu atau dua tangan) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotasi (min.3), Tali dilipat tiga atau empat</li> <li>• Rotasi bebas (min. 1) di sekitar bagian tubuh</li> </ul>
 Melewati tali dengan lompatan skip/hop <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rangkaian (min.3) Tali berputar ke depan, belakang, atau ke samping.</li> <li>• Rotasi tali ganda atau tali yang dilipat (minimal 1 lompatan)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotasi (min. 1) membentang, Tali terbuka, dipegang pada bagian tengah atau ujung</li> <li>• Mills (Tali terbuka, dipegang pada bagian tengah, dilipat dua atau lebih) Lihat Gada 3.3.4</li> </ul>
 Tangkapan tali dengan salah satu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terlilit dan tidak terlilit di bagian tubuh</li> </ul>

ujung di masing-masing tangan	• Spirals dengan tali dilipat dua
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melepaskan dan menangkap salah satu ujung tali, dengan atau tanpa rotasi (contoh: <i>echape</i>)</li> <li>• Rotasi dari ujung mana saja dari tali (contoh: <i>spiral</i>)</li> </ul>	

<b>Penjelasan</b>	
<p><i>Catatan: talinya dapat dipegang secara terbuka, dilipat 2, 3 atau 4 kali (dengan 1 atau 2 tangan), tetapi teknik dasarnya adalah ketika tali yang tidak dilipat dipegang dengan dua tangan pada ujungnya selama lompatan Jumps / Leaps dan lompatan skip/ hop yang harus dilakukan pada semua arah: maju, mundur, secara bergantian, dll</i></p>	
<p><i>Gerakan seperti lilit, memantul dan gerakan mill, serta gerakan dengan tali yang dilipat atau diikat, bukanlah ciri dari peralatan ini; Oleh karena itu gerakan tersebut tidak boleh melebihi dari komposisi.</i></p>	
<p><i>Catatan</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimal dua bagian tubuh yang besar (misalnya: Kepala + batang tubuh; lengan + batang tubuh; batang tubuh + kaki, dll) harus melewati.</li> <li>• <i>passing diperbolehkan: seluruh tubuh ke dalam dan keluar, atau passing ke dalam tanpa passing keluar, atau sebaliknya.</i></li> </ul>
<p><i>Catatan:</i> <i>Echappé adalah Gerakan dengan 2 aksi</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pelepasan salah satu ujung tali</li> <li>• menangkap ujung tali dengan tangan atau bagian lain dari tubuh setelah setengah-rotasi tali</li> <li>• <i>BD berlaku jika melepaskan atau menangkap (tidak keduanya) dilakukan selama BD</i></li> </ul>
<p><i>Catatan:</i> <i>Spiralhas berbedavariasi:</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pelepasan seperti "<i>Echappé</i>" diikuti dengan beberapa (2 atau lebih) rotasi spiral salah satu ujung tali dan menangkap ujungnya dengan tangan atau bagian lain dari tubuh</li> <li>• tali terbuka dan membentang dipegang pada salah satu ujung,</li> </ul>

	<p>dari gerakan sebelumnya (gerakan dengan tali terbuka, tangkapan, dari lantai, dll) melewati rotasi spiral (2 atau lebih) dari salah satu ujung tali, menangkap dengan tangan atau bagian lain dari tubuh.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>BD</i> berlaku baik jika pelepasan atau tangkapan atau beberapa rotasi spiral (2 atau lebih) dilakukan selama <i>BD</i></li> </ul>
Catatan: Terlilit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• memungkinkan untuk "terlilit" atau "terbuka" selama <i>BD</i>; gerakan ini dianggap sebagai penggunaan peralatan dengan cara yang berbeda</li> </ul>

### 3.3.2. Simpai

Kelompok Teknis Peralatan Fundamental	Kelompok Teknis Peralatan non Fundamental
<p> Melewati Simpai dengan seluruh atau sebagian tubuh</p> <p>Gulung (Roll) simpainya minimal 2 kali bagian tubuh</p>	<p>Rotasi (min.1) di sekitar sumbu di lantai</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotasi (min. 1) dari Simpai di sekitar tangan</li> <li>• Rotasi bebas (min. 1) dari Simpai di sekitar bagian tubuh</li> </ul>	
<p>Rotasi dari Simpai sekitar porosnya :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu rotasi bebas antara jari-jari</li> <li>• Satu rotasi bebas pada bagian tubuh</li> </ul>	<p>Gulung (Roll) simpainya di lantai</p>

Penjelasan
<p>Gerakan Teknis dengan Simpai (dengan atau tanpa lemparan) harus ditampilkan dalam berbagai macam tujuan, arah, dan sumbu.</p>
<p>Catatan: </p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimal dua segmen besar tubuh (contohnya: kepala+batang tubuh, lengan+ batang tubuh, dll) melewati simpainya</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cara melewatinya bisa: seluruh tubuh masuk+keluar, atau masuk saja tanpa keluar, atau sebaliknya</li> </ul>

### 3.3.3. Bola

Kelompok Fundamental	Teknis	Peralatan	Kelompok Fundamental	Teknis	Peralatan non
Pantulan 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rangkaian (minimal 3) pantulan rendah (di bawah lutut)</li> <li>Satu pantulan tinggi (setara lutut atau lebih tinggi)</li> <li>Pantulan yang terlihat dari bagian tubuh</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Gerakan <i>flip-over</i> bola</li> <li>Rotasi tangan di sekitar bola</li> <li>Rangkaian (min 3) gulungan (roll) kecil yang dibantu</li> </ul>		
	Gulung (Roll) bolanya minimal 2 kali bagian tubuh				
	Bentuk angka delapan dari bola dengan gerakan melingkar dari lengan			Gulingkan (Roll) bolanya di atas lantai	
	Tangkap bola dengan satu tangan			<ul style="list-style-type: none"> <li>Gulingkan (Roll) badan di atas bola di atas lantai</li> </ul>	

Penjelasan	
<i>Pemegangan bola dengan 2 tangan bukan hal yang khas untuk peralatan ini; Oleh karena itu, seharusnya tidak melebihi komposisi.</i>	
<i>Pelaksanaan semua Kelompok Teknis dengan Bola yang dilakukan dengan tangan hanya benar bila jari-jari digabungkan dengan cara yang alami dan bola tidak menyentuh lengan bawah.</i>	
Catatan 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gerakan memantul atau menangkap pantulan harus dilakukan selama BD</li> </ul>
Catatan 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Harus dari lemparan menengah atau jauh (bukan dari lemparan atau tolakan yang dekat)</li> </ul>
Catatan 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rollnya bisa kecil, menengah atau besar</li> </ul>

### 3.3.4. Gada II

Kelompok Fundamental	Teknis	Peralatan	Kelompok Fundamental	Teknis	Peralatan non Fundamental
	Mills: Paling tidak 4 lingkaran kecil gada dengan penundaan waktu dan dengan mengubah pergelangan tangan/tangan yang menyilang atau tidak menyilang setiap waktunya			Rangkaian (min 3) lingkaran kecil dengan satu gada	
	Gerakan yang tidak simetris dari 2 gada				
	Lemparan kecil dari 2 gada secara bersamaan atau mengubah dengan rotasi dan tangkapan			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotasi bebas dari 1 atau 2 gada pada bagian tubuh</li> <li>• Ketukan (tapping) (min 1)</li> <li>• Lingkaran kecil dari kedua gada yang dipegang dengan satu tangan (min 1)</li> </ul>	
	Lingkaran kecil dengan kedua gada secara bersamaan atau dengan mengubah satu gada dari setiap tangan (min. 1)			Lingkaran dari 1 atau 2 gada pada bagian tubuh atau di atas lantai	

Penjelasan	
<i>Karakteristik teknis yang khas yaitu pemegangan kedua gada secara bersamaan: oleh karena itu, pekerjaan teknis ini harus dominan dalam komposisi; bentuk lain dari memegang gada - contoh: dengan batang atau leher gada atau atau dua gada secara bersamaan - tidak boleh mendominasi.</i>	
<i>Ketukan (tapping), rolling, rotasi, pantulan, atau gerakan sliding juga tidak boleh melebihi komposisi</i>	
Catatan:	• <i>Harus dilakukan dengan gerakan yang berbeda untuk masing-</i>

	<p>masing gada dengan bentuk atau amplitudo atau deru atau arah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rotasi kecil dengan penundaan waktu atau dilakukan dengan arah yang berbeda tidak dianggap sebagai gerakan yang asimetris karena memiliki bentuk yang sama dan amplitudo yang sama</li> </ul>
---	---

### 3.3.5. Pita

Kelompok Fundamental	Teknis	Peralatan	Kelompok Fundamental	Teknis	Peralatan	Non-Fundamental
	Melewati pola Pita			• gerakan rotasi dari batang pita di sekitar tangan		
	Spiral (4-5 loop), erat dan tinggi yang sama di udara atau di atas lantai			• Lilitan (terbuka)		
	Ular (4-5 gelombang), erat dan tinggi yang sama di udara atau di atas lantai			Gulung pita pada bagian tubuh		
	"Echappé": rotasi batang selama melayang, tingkat ketinggiannya rendah dan menengah			"Boomerang": pelepasan pita (ujung pita dipegang) di udara atau di atas lantai dan ditangkap		

<b>Penjelasan</b>	
<p>Semua gerakan tidaklah spesifik pada teknik pita (terlilit (terbuka), sliding pita, tolakan/dorongan, tidak boleh melebihi komposisi</p>	
<p>Catatan </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lemparan batang ke udara / lantai, ujung pita dipegang dengan tangan atau bagian tubuh lainnya, dan mendorong kembali dengan atau tanpa pantulan batang dari lantai (Untuk "Boomerang" di udara), dan menangkapnya</li> <li>• BD berlaku ketika lemparan atau tangkapan dilakukan selama BD</li> </ul>

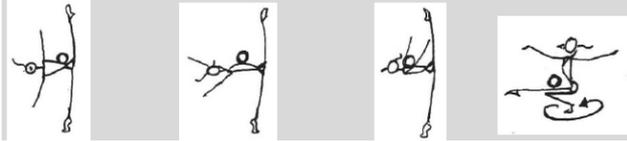
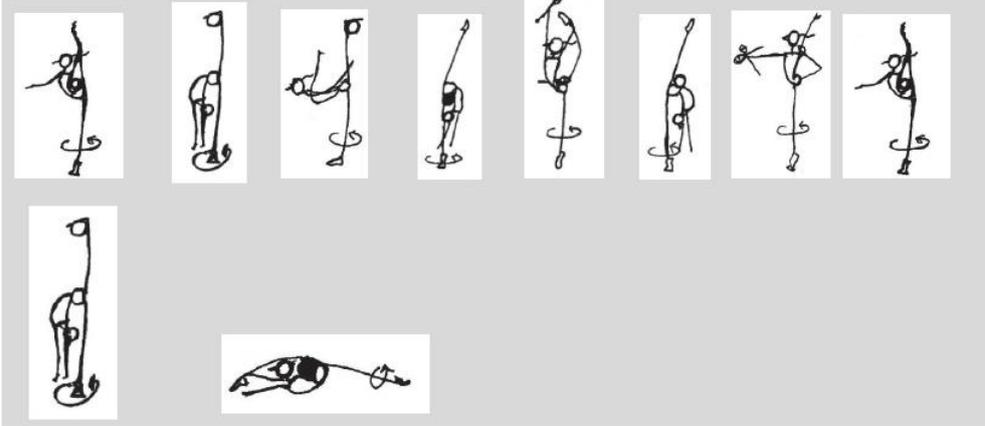
### 3.4. Tabel ringkasan Kelompok Teknis Peralatan Non-Fundamental yang Valid Untuk Semua Peralatan

	<p>Pemegangan peralatan (peralatan dalam gerakan) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lingkaran besar pada peralatan</li> <li>• Bentuk angka delapan (bukan untuk bola)</li> <li>• Pantulan (bukan untuk bola) pada peralatan dari berbagai bagian tubuh atau dari lantai</li> <li>• Tolakan / dorongan pada peralatan dari berbagai bagian tubuh</li> <li>• Sliding peralatan pada bagian tubuh manapun</li> <li>• Perpindahan peralatan di sekitar bagian tubuh manapun atau di bawah kaki</li> <li>• Melewati peralatan dengan seluruh atau sebagian anggota tubuh</li> </ul>
---	---

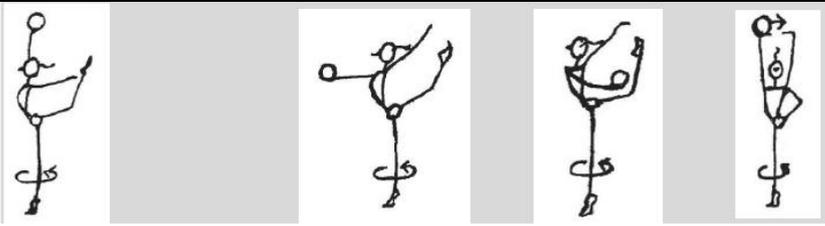
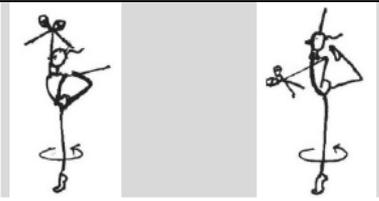
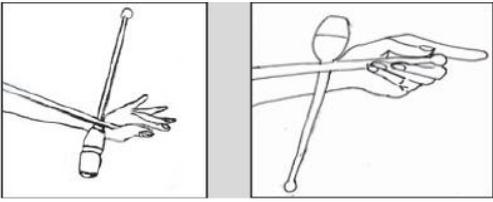
Penjelasan	
<p>catatan:  pantulan dan tolakan / dorongan pada peralatan dari berbagai bagian anggota tubuh</p>	<p>Gerakan pelepasan atau tangkapan (bukan pelepasan + tangkapan) harus berlangsung selama <b>BD</b> agar valid</p>

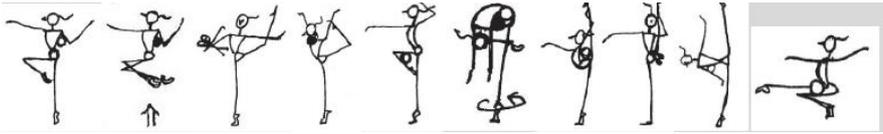
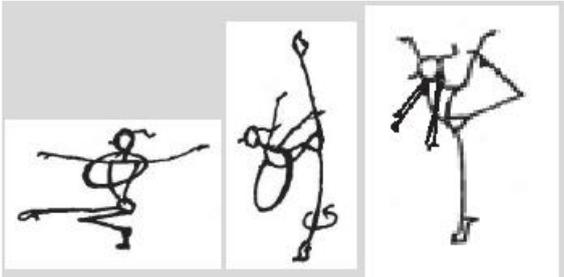
	<p>ketidak stabilan keseimbangan dari peralatan pada bagian tubuh</p>
---	---

Penjelasan	
<p>Catatan: Gada</p>	<p>Jika salah satu gada dipegang dalam posisi "keseimbangan yang tidak stabil", dan gada kedua sedang digunakan untuk gerakan teknis, dianggap sebagai "keseimbangan yang tidak stabil".</p>
	<p>Peralatan dipegang tanpa bantuan tangan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) pada permukaan kecil dari bagian tubuh <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengecualian: Telapak tangan yang terbuka dianggap sebagai permukaan kecil hanya selama rotasi putaran</li> </ul> </li> <li>2) dengan risiko kehilangan peralatan dengan atau tanpa rotasi</li> </ol>

	<i>tubuh</i>
Contoh	
Contoh	
⊗	<i>Peralatan ditekan kaitanya kesulitan tubuh-peralatan dengan risiko hilangnya peralatan selama rotasi tubuh</i>
	

⊗	<i>Peralatan "menggantung" (tergantung dengan suspensi bebas dari peralatan diudara) kaitannya kesulitan tubuh-peralatant dengan risiko hilangnya peralatan selama rotasi tubuh</i>
	
Catatan	Posisi yang sama dan berbeda dari keseimbangan yang tidak stabil
∪	Posisi terbuka atau terlipat dengan keseimbangan dibelakang punggung atau bertahan pada satu bagian tubuh selama BD dengan rotasi dianggap sebagai posisi keseimbangan yang tidak stabil

Berbeda 	
Sama	
	<p><i>Posisi tidak stabil yang berbeda untuk bola yang dipegang dengan tangan terbuka selama Rotasi</i></p> <p><i>Kesulitan: lengan harus jelas di depan, samping, atas, dll atau harus terlihat mengubahposisi yang tidak stabil dari satu tangan ke tangan lain selama rotasi</i></p>
Berbeda 	 <p><i>Perubahan yang dapat dilihat dari satu tangan ke tangan lain</i></p>
Sama 	<p><i>Selama Kesulitan Rotasi, bola dipegang di depan dengan tangan kiri dan kemudian dipegang di depan dengantangan kanan dianggap merupakan posisi yang sama.</i></p>
	<p><i>Posisi yang tidak stabil yang berbeda untuk satu gada yang dipegang di sisi luar / dalam daritangan selama Rotasi Kesulitan: Diperlukan mengubah posisi lengan (atas, bawah, samping, dll)</i></p>
Berbeda 	
Sama 	<p><i>Selama Kesulitan Rotasi, gada dipegang dalam posisi yang tidak stabil pada bagian luar atau bagian dalamsisi tangan dianggap posisi yang <u>sama</u></i></p> 

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>posisi keseimbangan yang tidak stabil tidak valid :</b>  peralatan tidak dapat ditekan  o dengan lengan / tangan  o ditekan <b>tanpa risiko hilang</b> dianggap sebagai posisi "keseimbangan yang tidak stabil"</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• posisi peralatan digantung pada permukaan tubuh yang luas <b>tanpa risiko hilang</b> tidak dianggap sebagai bagian "keseimbangan yang tidak stabil"</li> </ul> 
---	---

	Lemparan / tangkapan kecil
---	----------------------------

Penjelasan	
Catatan 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>lemparan Kecil harus dekat dengan tubuh</i></li> <li>• <i>Lemparan atau tangkapan harus terjadi pada BD</i></li> </ul>

	Lemparan jauh atau medium (untuk 2 gada)
---	--

Penjelasan	
Catatan 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Lemparan Medium – satu sampai dua kali tinggi pesenam.</i></li> <li>• <i>Lemparan jauh - lebih dari dua tinggi pesenam.</i></li> </ul>

	Tangkapan untuk peralatan (untuk 2 gada) 
---	--

### 3.5. Peralatan statis

3.5.1. Peralatan harus bergerak atau dalam posisi keseimbangan yang tidak stabil, tidak hanya dipegang/ditekan dalam waktu yang lama.

3.5.2. Peralatan statis adalah peralatan yang dipegang / ditekan:

- "*Peralatan dipegang*" berarti bahwa peralatan dipegang dengan erat dengan satu atau dua tangan dan / atau oleh satu atau lebih dari satu bagian tubuh (tidak dalam posisi tidak stabil).
- Peralatan dipegang "*dalam waktu yang lama*" berarti dipegang selama lebih dari 4 detik

## 4. Kombinasi Tari dan Langkah (S)

### 4.1. Persyaratan: Setiap S harus dilakukan:

4.1.1. Dengan minimal 1 gerakan teknis dengan peralatan Fundamental.

4.1.2. Dengan minimal 1 gerakan teknis dengan peralatan (lihat 3.3; 3.4) dengan tangan non-dominan (penggunaan kedua tangan dalam memegang peralatan).

4.1.3. Dengan minimal 8 detik mulai dari gerakan tarian pertama; semua langkah harus jelas dan terlihat selama seluruh durasi.

4.1.4. Harus menurut **tempo, ritme, karakter musik dan aksen**.

4.1.5. Dengan minimal 2 jenis gerakan yang berbeda: cara, ritme, arah, atau tingkat

4.2. Berikut ini adalah hal yang mungkin selama **S**:

- **BD** dengan nilai 0,10 poin maksimal (contoh: lompatan "*cabriole*", keseimbangan "*passé*", dll).
- **AD** jika tidak mengganggu jalannya tarian.

Dihitung dalam 8 detik.

- Lemparan (dekat, menengah, jauh) jika mendukung gagasan tarian atau membantu meningkatkan amplitudo dan variasi dalam gerakan

4.3. Adalah hal yang tidak mungkin untuk melakukan:

- **R** selama **S**
- Sepenuhnya di lantai

<b>Penjelasan</b>
<b><i>Panduan untuk menciptakan Kombinasi Tari dan Langkah</i></b>
<i>Tari dan langkah yang tergabung secara terus menerus, yaitu:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Semua tari- langkah klasik</i></li> <li>• <i>Semua tari-langkah di ruangan dansa</i></li> <li>• <i>Semua tari-langkah pada tarian rakyat</i></li> <li>• <i>Semua tari- langkah modern</i></li> </ul>
<i>Tergabung secara logis dan lancar tanpa penghentian yang tidak perlu atau gerakan persiapan yang lama</i>
<i>Variasi dalam tingkat, arah, kecepatan dan cara gerakan (termasuk kemungkinan melewati ke lantai), dan bukan gerakan yang sederhana di lantai (seperti berjalan, melangkah, berlari) dengan memegang peralatan.</i>
<i>Dibuat dengan pola ritmis yang berbeda dengan peralatan dalam gerakan selama keseluruhan Kombinasi (deru, arah, tingkat dan sumbu).</i>
<i>Dengan gerakan parsial atau lengkap</i>

4.4. Kombinasi Langkah Tari tidak akan berlaku dalam kasus berikut:

- Tari kurang dari 8 detik
- Perubahan utama dari teknik dasar penanganan alat (Kesalahan yang berakibat pengurangan nilai sebanyak 0,30 poin atau lebih oleh Juri Eksekusi).
- Tidak ada hubungan antara ritme dan karakter musik dan tubuh dan gerakan alat
- Tanpa minimal 2 variasi gerakan yang berbeda: modalitas, ritme, arah, atau tingkat di setiap Kombinasi Langkah Tari
- Hilangnya minimal 1 gerakan Teknis Dasar alat
- Hilangnya minimal 1 gerakan Teknis alat dengan tangan non-dominan
- Seluruh kombinasi dilakukan di lantai

4.5. **Nilai** : 0.30 untuk setiap **S**

## **5. Gerakan Dinamis dengan Rotation (R)**

### **5.1. Persyaratan:**

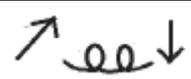
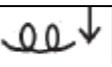
#### **5.1.1. Persyaratan dasar untuk R:**

Simbol	Nilai Dasar	Tindakan	Deskripsi dasar
R	0.20	Lemparan Alat	Lemparan jauh atau menengah
		Minimal 2rotasi dasar tubuh	2 rotasi tubuh <b>dasar</b> lengkap dilakukan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360 ° setiap rotasi</li> <li>• tanpa interupsi</li> <li>• putaran sumbu apapun</li> <li>• Dengan atau tanpa berpindah lantai</li> <li>• Dengan atau tanpa perubahan sumbu rotasi tubuh</li> </ul> Rotasi dasar pertama dapat dilakukan selama lemparanatau di bawah melayangnya alat
		Menangkap Alat	Melakukan tangkapan pada akhir rotasi dasar atau sesuai dengankriteria

5.1.2. Nilai dasar dari **R** dapat ditingkatkan dengan menggunakan kriteria tambahan. Kriteria tambahan mungkin dilakukan saat lemparan alat, rotasi tubuh di bawah lemparan dan saat menangkap alat.

5.1.3. Nilai **R** ditentukan oleh jumlah rotasi dan kriteria yang dieksekusi: jika rotasi terakhir dieksekusi setelah tangkapan, rotasi dan kriteria pada rotasi ini tidak valid.

5.1.4. Semua **R** harus berbeda, terlepas dari jumlah rotasi.

Penjelasan: Tangkapan pada akhir rotasi	Valid
	Ya ( <b>R</b> )
	Tidak ada (gangguan antara 2 rotasi dasar)
 Menangkap setelah musik	Tidak

5.1.5. Setiap rotasi (Gerakan pra-akrobatik, *Chaine*, dll) dapat dilakukan baik secara terisolasi atau dalam rangkaian, maksimum 1 kali. Pengulangan rotasi ini (baik terisolasi atau dalam rangkaian) pada **R** yang lain tidak valid.

## 5.2. Tabel Ringkasan Kriteria tambahan untuk R

### Selama Deru/Melayangnya alat

Simbol	Tambahan Kriteria R + 0,10 setiap kali
R 3 , R 4 dll	Rotasi tubuh tambahan sekitar sumbu manapun selama deru alat
	Perubahan sumbu rotasi tubuh dan perubahan tingkat selama rotasi (sumbu dan tingkat masing-masing diberikan hanya 1 kali di setiap R)

Selama Lemparan Alat	Selama Tangkapan Alat
Simbol	<b>Kriteria Umum Untuk Semua Aparatur + 0.10 setiap kali</b>
	Di luar kendali visual
	Tanpa bantuan tangan
	Tangkapan <b>selama</b> rotasi
	Di bawah kaki

Simbol	Kriteria spesifik lemparan+ 0.10 setiap kali	Simbol	Kriteria spesifik tangkapan+ 0.10 setiap kali
	Melewati aparat selama lemparan (  )		Melewati aparat selama Tangkapan (  )
	Lemparan setelah memantul di lantai / lemparan setelah berguling-guling di lantai		Langsung melempar kembali / memantul kembali tanpa berhenti - semua alat

	Lemparan dari posisi terbuka dan membentang  (dipegang pada salah satu ujung atau bagian tengahnya)		Tangkapan Tali pada salah satu ujung pada masing-masing tangan
	Lemparan (  ,  ) dengan rotasi disekitar sumbunya		Tangkapan langsung dengan alat bergulir di atas tubuh
	Melempar 2 Klub (  ): simultan,asimetris, " Cascade" (double atau triple)*		Menangkap bola (  ) Dengan satu tangan
	Lemparan dengan deru yang miring 		Tangkapan O langsung pada saat rotasi
			Tangkapan campuran (   )

### Klub ()

➤ **Lemparan asimetris** dapat dilakukan dengan satu atau 2 tangan pada waktu yang sama. Gerak dari dua klub selama melayang harus dengan bentuk atau amplitudo yang berbeda (satu lemparan lebih tinggi dari lainnya), atau dengan deru atau arah yang berbeda

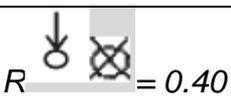
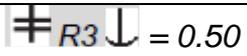
➤ Lemparan "**Cascade**" (**dua atau tiga**). Dua klub harus (melayang) di udara selama lemparan *cascade*

\* **Catatan: Lemparan kembali secara Langsung/pantulan kembali tanpa berhenti** () - semua alat

➤ Lemparan kembali / pantulan kembali adalah bagian utama dari **R** (bagian dari lemparan awal untuk **R**); dalam kasus ini, diperlukan untuk menangkap lemparan kembali / pantulan sehingga **R** dianggap valid.

➤ Kriteria dilakukan selama Lemparan kembali / pantulan kembali adalah valid.

➤ Kriteria selama tangkapan alat setelah Lemparan kembali / pantulan kembali tidak dievaluasi karena dalam kebanyakan kasus, ketinggian Lemparan kembali / pantulan kembali tidak sama tingginya dengan lemparan awal.

<b>Penjelasan dan Contoh: Pengodean ulang unsur R</b>
 $R_{\text{circle with arrow}} \text{ circle with cross} = 0.40$ <p>Lemparan dan dua rotasi (0,20), Penangkapan <b>selama</b> rotasi kedua (0,10) di luar bidang visual (0.10)</p>
 $\neq R3 \downarrow = 0.50$ <p>Lemparan tanpa tangan (0,10) dan tiga rotasi (0.20 dasar + 0.10 rotasi tambahan), menangkap bola dengan satu tangan (0.10)</p>

### 5.3. Pilihan gerakan tubuh pada R

#### 5.3.1. Kesulitan tubuh yang dapat digunakan:

- Dengan rotasi dengan nilai 0.10 selama lemparan, saat rotasi atau selama tangkapan

**Contoh :** Sebuah "Ilusi" tunggal ke depan dapat digunakan sebagai gerakan dengan rotasi tubuh sekitarsumbu horisontal. Jika pesenam melakukan 2 atau 3 "Ilusi" berturut-turut selama **R** , maka dia harus melakukan "Ilusi" ini dengan 1 langkah antara setiap rotasi.

- Dengan rotasi yang bernilai lebih dari 0.10 (contoh: Lompatan dan Rotasi 180° atau lebih selama lemparan dan/atau tangkapan): rotasi ini dihitung sebagai jumlah rotasi pada **R** dan sebagai **BD**

- Dengan **BD** selama lemparan selama 2 rotasi dasar dimulai segera setelah **BD** tanpa langkah-langkah perantara.

- Dengan **BD** pada saat tangkapan selama itu dilakukan sesuai dengan definisi **R** (5,1).

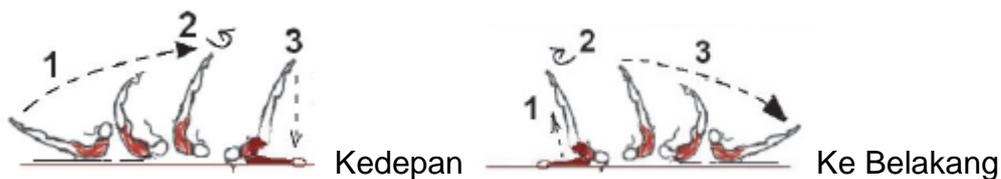
**Catatan:** serangkaian 2-3 lompatan dengan rotasi dengan lemparan selama lompatan pertama dan tangkapan selama lompatan kedua atau lompatan ketiga tidak dianggap sebagai **R**.

## 5.4. Gerakan Pra-akrobatik

5.4.1. Hanya sekelompok gerakan pra-akrobatik berikut yang boleh dilakukan:

- *Roll* ke depan dan ke belakang tanpa posisi tetap dan tanpa gerakan melayang (teknik yang salah: akan dikurangi nilai oleh Juri Eksekusi)
- *Walkover* maju, mundur, jungkir balik tanpa posisi tetap dan tanpa gerakan melayang (teknik yang salah: akan dikurangi nilai oleh Juri Eksekusi)
- « *Rolldada / Fish-flop*»: walkover di lantai dengan satu bahu dengan melewati garis vertikal

tubuh yang merentang



- " **Lompatan SplitMeluncur**": melompat dengan batang tubuh membungkuk ke depan diikuti langsung dengan satu *roll*, valid untuk **R**.

Lompatan Split Meluncur dapat dilakukan untuk **R** dan **AD**.

Dimungkinkan untuk menggunakan kriteria «perubahan tingkat» untuk Lompatan Split Meluncur selama **R**.

**Contoh:** " Lompatan Split Meluncur" diikuti langsung dengan 2 *roll*= R3 ( **R** dengan 3 rotasi).

5.4.2. *Walkover* dan jungkir balik *Cartwheel* dianggap berbeda:

- ke depan atau ke belakang atau ke samping
- dengan dukungan satu atau kedua tangan
- pada lengan, dada atau punggung
- dengan dan tanpa pergantian kaki
- posisi awal: di lantai atau berdiri

5.4.3. Gerakan berikut diperbolehkan tetapi tidak dianggap sebagai gerakan pra-akrobatik:

- dukungan punggung melakukan gerakan gung pada pundak;
- Slipt sisi atau depan di lantai, tanpa berhenti dalam posisi tersebut;
- Dukungan pada satu atau dua tangan atau pada lengan tanpa kontak dengan lantai; tanpa *walkover / cartwheel* dan tanpa berhenti dalam posisi vertikal.

5.4.4. Semua kelompok gerakan pra-akrobatik yang diperbolehkan dan gerakan tidak dianggap sebagai gerakan akrobatik karena mungkin termasuk dalam gerakan pada kondisi bahwa mereka dilakukan secara sepiantas tanpa berhenti pada posisi itu atau dengan jeda yang sangat singkat untuk menangkap penangkapan alat.

5.4.5. Gerakan pra-akrobatik yang sama dapat digunakan satu kali dalam R dan satu kali dalam **AD** .

## **6. KESULITAN ALAT (AD)**

### **6.1. Definisi:**

- Sebuah sinkronisasi yang secara khusus dan teknis sulit antara alat dan tubuh yang terdiri dari minimum 1 (gerakan) dasar + minimal 2 kriteria atau 2 dasar + 1 kriteria

-atau-

- Sebuah penggunaan alat yang menarik atau inovatif (tidak dilakukan secara teratur sebagai gerakan alat standar untuk RG) yang terdiri dari minimal 1 dasar + minimal 2 kriteria atau 2 dasar + 1 kriteria

#### **6.1.1. Dapat dilakukan:**

- secara terisolasi
- selama **BD** : dasar alat akan divalidasi **BD**
- selama **S**

#### **6.1.2. Setiap AD harus berbeda**

### **6.2. Persyaratan**

6.2.1. Setiap gerakan individu harus memiliki minimal 1 **AD** .

6.2.2. Gerakan **AD** akan berlaku ketika persyaratan yang ditetapkan sehingga (gerakan) dasar dan Kriteria terpenuhi.

6.2.3. Gerakan **AD** tidak akan berlaku jika :

- (Gerakan) Dasar atau kriteria dilakukan tidak sesuai dengan definisi
- Kehilangan keseimbangan secara total dengan Jatuh
- Perubahan besar pada teknik dasar alat (kesalahan teknis 0.30 atau lebih)

### **6.3. Nilai:**

6.3.1. Setiap (gerakan) Dasar adalah gerakan Teknis Dasar alat Dasar atau Non-Dasar (3.3) dan memiliki nilai 0.00. (gerakan) Dasar dan Kriteria harus dilakukan sesuai dengan definisi yang tercantum dalam penjelasan teknis.

6.3.2. (gerakan) Dasar dikoordinasikan dengan minimal 2 Kriteria yang tercantum di bawah (6.4) memiliki nilai 0.30 atau 0.40.

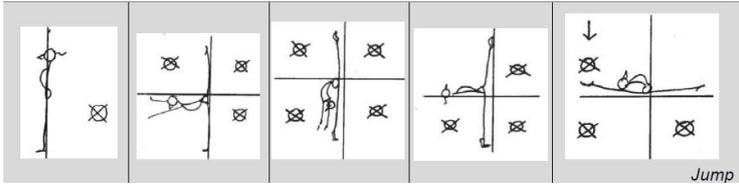
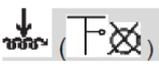
Penjelasan Basis	Nilai
Tanpa Lemparan	<b>0.30</b>
Selama Lemparan Alat	<b>0.30</b>
Selama Tangkapan alat pada lemparan menengah/besar	<b>0.40</b>

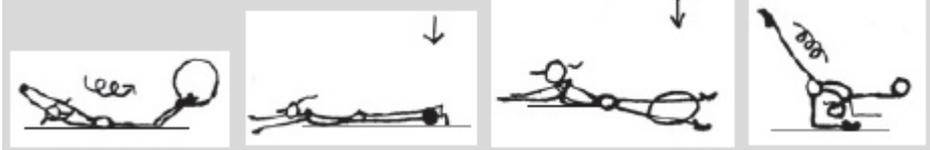
#### 6.4. Kriteria:

Simbol	Kriteria
	Tanpa bantuan tangan
	Di luar kendali visual
	dengan rotasi (180 ° dan lebih)
<b>BD</b>	Lompatan, Keseimbangan atau Rotasi Kesulitan Tubuh
	Tali dan Simpai memutar mundur (terbuka atau dilipat) Tali - lengan disilangkan selama Lompatan <i>jump/leap</i> atau <i>skip/hop</i>
	Di bawah kaki
	transmisi tanpa bantuan tangan dengan setidaknya 2 bagian tubuh yang berbeda
<b>3</b> →	Dilakukan dalam rangkaian tanpa interupsi
	Rotasi alat ganda (atau lebih) selama selama Lompatan <i>jump/leap</i> atau <i>skip/hop</i>
	Posisi di lantai (juga berlaku dengan dukungan pada lutut)
	Melewati alat selama lemparan atau tangkapan
	Lemparan setelah pantulan di lantai Lemparan setelah Roll di lantai Lemparan kembali / pantulan kembali secara langsung
	Lemparan dari (tali) terbuka dan membentang  (dipegang pada

	salah satu ujung atau tengah Tali)
⊖	Lemparan dengan rotasi sekitar porosnya (simpai, gada)
↗	Lemparan 2 Klub: simultan, asimetris, "Cascade" (double atau triple) *
∩	Tangkapan Tali pada salah satu ujung di masing-masing tangan
↕	Lemparan kecil / menengah asimetris 2 Klub
↓	Tangkapan langsung dengan alat bergulir pada tubuh
↓	Menangkap bola dengan satu tangan
⊖	Tangkapan langsung dari rotasi O
↓	Tangkapan Campuran ∩ ∩

#### 6.4.1. Penjelasan dan Contoh

<b>Simbol</b>	<b>Kriteria</b>
≠	<p>Tanpa bantuan tangan</p> <p>Alat harus memiliki gerakan teknis yang otonom yang dapat dimulai :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dengan dorongan dari bagian tubuh lain</li> <li>• dengan dorongan awal dari sisi, tetapi setelah itu alat harus mampu memiliki gerakan otonom lengkap tanpa tangan</li> </ul>
⊗	<p>Di luar bidang visual: Contoh</p> 
⊖	<p>Dengan gerakan dengan rotasi (180° dan lebih) pada sumbu vertikal, horizontal atau sagital tubuh.</p> <p>Contoh : Pivot, Chaine, walkover, Ilusi, dll</p>
BD	<p>Lompatan, Kesulitan Keseimbangan/Rotasi, Contoh:</p> <p>Roll besar pada bagian belakang selama lompatan split </p> <p>Menangkap simpai langsung melakukan roll di belakang selama keseimbangan </p>

	<p>Lemparan, Tangkapan dan cara penanganan alat dalam hubungan Kesulitan Tubuh-alat yang dilakukan di bawahkaki. Contoh:</p>  <p>Contoh, Lanjutan: rotasi bola di atas jari di bawah kaki, atau gerakan mill dari gada pada gerakan tubuh rotasi di bawah kaki, dll</p>
	<p>Dilakukan dalam rangkaian tanpa interupsi: Rangkaian ini disusun oleh 2 atau 3 gerakan alat beruntun yang berbeda dari satu kelompok gerakan teknis alat yang samadengan perubahan dari deru, arah, tingkat, tinggi, irama atauperubahan hubungan tubuh-alat saja. Contoh: 2-3 roll besar di atas tubuh, 2-3 lemparan kecil yang berbeda dengan 2 klub, dll</p>
	<p>Lemparan, Tangkapan, roll besar alat di atas tubuh atau pada hubungan antara kesulitan tubuh-alat dengan risiko kehilangan sementara dalam posisi di lantai (juga berlaku dengan dukungan pada lutut). Contoh:</p> 

### 6.5. Sebuah Gerakan Alat Baru yang Asli:

- Pelatih didorong untuk menampilkan gerakan Kesulitan alat yang baru dan Asli baru yang belumlah dilakukan sebelumnya. Gerakan asli memiliki nilai tertinggi diantara gerakan **AD - 0.50**.
- Semua gerakan Alat Baru yang Asli harus diserahkan kepada Komite Teknis FIG RG
- Federasi Nasional yang bersangkutan akan diminta untuk mengirimkan video gerakan Alat Baru yang Asli ke FIG (gerakan itu sendiri dan video lain dari seluruh komposisi gerakan yang yang tampil dalam sebuah kompetisi) dan teks deskriptif dalam 2 bahasa (bahasa Inggris dan Perancis) dengan gambar dari gerakan tersebut.

- Orisinalitas yang disetujui akan valid dalam siklus Olimpiade untuk alat yang dikirimkan oleh yang pesenam yang terkait; dimungkinkan untuk setiap pesenam untuk melakukan gerakan yang sama tanpa nilai untuk Orisinalitas.
- Untuk gerakan Alat Baru yang Asli yang diberikan kepada Kolaborasi dalam kelompok: jika elemen Asli dilakukan dengan kesalahan eksekusi kecil, nilai Kolaborasi tersebut valid tetapi bonus Orisinalitasnya tidak valid.

## 7. Skor Kesulitan (D)

Juri **D** mengevaluasi Kesulitan, menerapkan skor parsial dan mengurangi kemungkinan Pengurangan nilai:

### 7.1. Subkelompok 1 (D1 dan D2)

Kesulitan	Minimum / maksimum	Penalti 0,30
Kesulitan tubuh, pada urutan gerakan mereka	minimum 3 maksimum 9	Kurang dari 1 Kesulitan setiap kelompok Tubuh ( $\wedge, T, \delta$ ): Pengurangan nilai untuk setiap Kesulitan yang hilang Kurang dari 3 Kesulitan Tubuh yang dilakukan Lebih dari 9 BD dengan nilai di atas 0.10
Jika BD diulang atau gerakan teknis alat yang dilakukan identik selama BD, gerakan Kesulitan yang diulang dianggap tidak valid ( <b>tidak ada pengurangan nilai</b> )		
Keseimbangan "Putaran Lambat"	Maks. 1	Lebih dari 1
Kombinasi Langkah Tari	Minimum 1	Kehilangan minimal 1
Gerakan teknis alat dasar	Minimal 1 pada setiap kelompoknya	Untuk setiap gerakan yang hilang

## 7.2. Subkelompok 2 (D3 dan D4)

Kesulitan	Minimum / maksimum	penalti 0,30
Gerakan dinamis dengan Rotasi	minimum 1	minimum yang hilang 1
Kesulitan Alat	minimum 1	minimum yang hilang 1

## 8. LOMPATAN *JUMP/LEAP*

### 8.1. Info Umum

8.1.1. Semua Kesulitan lompatan harus memiliki **karakteristik dasar sebagai berikut** :

- Bentuk yang **jelas dan tetap** selama melayang
- **Tinggi** (elevasi) dari lompatan cukup untuk menunjukkan bentuk yang sesuai

8.1.2. Sebuah lompatan tanpa ketinggian yang cukup untuk menunjukkan bentuk yang jelas dan tetap dengan baik tidak akan berlaku sebagai Kesulitan dan akan dikenakan pengurangan nilai untuk Eksekusi.

8.1.3. Lompatan yang tidak dikoordinasikan dengan minimal 1 gerakan Teknis Dasar khusus untuk masing-masing alat dan / atau unsur dari kelompok alat Teknis Non-Dasar tidak akan berlaku sebagai lompatan Kesulitan .

8.1.4. Pengulangan lompatan dengan bentuk yang sama tidak berlaku kecuali dalam kasus rangkaian gerakan (8.1.5). Bentuk yang sama: take-off dari satu atau dua kaki (kecuali disebutkan dalam tabel), jumlah rotasi selama gerakan melayang

8.1.5. Serangkaian lompatan terdiri dari 2 lompatan identik atau lebih secara berturut-turut identik, dilakukan dengan atau tanpa langkah perantara (tergantung pada jenis lompatan). Setiap lompatan dalam rangkaian gerakan tersebut dianggap sebagai satu Kesulitan (lihat Tabel 8.2).

8.1.6. Lompatan Split Meluncur - lompatan split dengan batang tubuh membungkuk ke depan, berakhir langsung dengan roll tidak dianggap sebagai Kesulitan Lompatan Split, tetapi sebagai gerakan pra-akrobatik.

8.1.7. Dalam semua Lompatan Kesulitan dengan *ring*, kaki atau segmen lain dari kaki harus mendekati kepala (Posisi ring tertutup, wajib tidak menyentuh).

8.1.8. Dalam semua Kesulitan Lompatan dengan kembali menekuk batang, kepala harus dekat dengan beberapa bagian dari kaki (wajib tidak menyentuh)

8.1.9. Rotasi dari seluruh tubuh **selama gerakan melayang** dievaluasi setelah awalan *take-off* kaki telah meninggalkan lantai dan sebelum pendaratan kaki di lantai.

8.1.10. Lompatan dikombinasikan dengan lebih dari satu gerakan utama (misalnya, lompatan rusa dengan ring), *take-off* dengan satu atau kedua kaki, harus dilakukan sedemikian rupa sehingga mereka menciptakan sebuah gambar yang terlihat jelas selama gerakan melayang bentuk yang tetap dan terdefinisi dengan baik, bukan 2 gambar dan bentuk yang berbeda (bukan gerakan *kip*).

## 8.2. Tabel Melompat / Leaps Kesulitan ( )

### Jenis Lompatan

1. Lompatan Lipatan *Tuck*
2. Gaya Gunting dengan kaki ditekuk
3. Lompatan dengan kaki yang direntangkan
4. Lompatan *Passe* (kaki bebas ditekuk ke depan atau ke samping)
5. Lompatan dengan kaki bebas membentang ke depan dengan posisi horisontal
6. Lompatan dengan kaki bebas membentang di sisi dengan posisi horisontal
7. Lompatan dengan kaki bebas membentang secara horisontal pada posisi *Arabesque*
8. Lompatan dengan kaki bebas dengan posisi horisontal Sikap/*Attitude*
9. «*Cabriole*» maju
10. «*Cabriole*» samping
11. «*Cabriole*» mundur atau dengan putaran ( $180^{\circ}$  atau lebih)
12. Lompatan dengan lengkungan atau dengan putaran ( $180^{\circ}$  atau lebih)
13. Lompatan "Gunting" dengan peralihan dari kaki ke depan posisi horisontal; juga di atas horisontal, kaki *take-off* tinggi, seluruh kaki lebih tinggi dari kepala, atau dengan peralihan kaki belakang (pada posisi horisontal), atau dengan ring
14. Lompatan Tombak/*Pike*
15. *Cossack*, kaki lurus ke depan, posisi horisontal, atau dengan putaran ( $180^{\circ}$  atau lebih), atau dengan putaran dan batang tubuh ke depan
16. *Cossack*, kaki lurus tinggi ke depan, seluruh kaki lebih tinggi dari kepala, atau dengan putaran ( $180^{\circ}$  atau lebih)

17. *Cossack*, kaki lurustinggi ke samping, Seluruh kaki tinggi dari kepala, atau dengan dukungan (*Zhukova*) dan / atau dengan putaran (180° atau lebih)
18. *Ring* dengan satu kaki, take-off dengan 1 atau 2 kaki, atau dengan putaran (180° atau lebih)
19. Ring dengan kedua kaki
20. Lompatan split, atau dengan ring atau dengan batang tubuh ditekuk ke belakang, atau take-off dan mendarat dengan kaki yang sama (*Zaripova*) (Zr)
21. Lompatan Split, take-off dengan 2 kaki, atau dengan ring atau dengan batang tubuh ditekuk ke belakang
22. Lompatan dengan 2 split atau lebih secara berturut-turut dengan pergantian kaki yang digunakan untuk take-off
23. Lompatan Split dengan putaran
24. Lompatan Split dengan peralihan (perpindahan dengan kaki membentang)
25. Lompatan split dengan peralihan (perpindahan dengan kaki ditekuk)
26. Lompatan split samping, take-off dengan 1 kaki
27. Lompatan split samping, take-off dengan 2 kaki
28. Lompatan split samping dengan perpindahan (perpindahan dengan kaki ditekuk), (perpindahan dengan kaki direntangkan)
29. Lompatan rusa Stag, take-off dengan 1-2 kaki, dengan ring atau dengan putaran, atau dengan batang tubuh ditekuk ke belakang
30. Lompatan rusa Stag dengan peralihan, (perpindahan dengan kaki ditekuk)
31. Fouetté (mendarat dengan kaki take-off), atau dengan ring dengan satu atau kedua kaki
32. Lompatan split Fouetté, dengan ring atau dengan batang tubuh ditekuk ke belakang
33. Lompatan rusa Fouetté, atau dengan ring atau dengan batang tubuh ditekuk ke belakang
34. «Revoltade» memindahkan satu kaki yang terbentang di atas kaki yang lain
35. "Entrelacé"
36. "Entrelacé" dalam split
37. Lompatan rusa Stag dengan putaran (Jete en Tournant)
38. Lompatan Split dengan putaran (Jete en Tournant)

39. Putaran dengan Lompatan Split dengan peralihan (Jete enTournant)

40. Kupu-kupu (kaki bebas berpindah ke posisi dekat dengan horisontal, kaki take-off berpindah melewati garis horisontal. Selama gerakan melayang, posisi batang tubuh dekat dengan garis horizontal atau di bawahnya)

### 8.3. Petunjuk Teknis

Berikut ini adalah contoh Kesulitan Lompatan yang dimaksudkan sebagai panduan bagi penyimpangan dalam bentuk yang valid dan yang tidak valid.

## 9. KESEIMBANGAN

### 9.1. Info Umum

9.1.1. Ada 3 jenis Kesulitan Keseimbangan

A. Keseimbangan pada kaki: Releve atau kaki flat

B. Keseimbangan pada bagian tubuh lain

C. Keseimbangan Dinamis

9.1.2. Karakteristik Dasar:

#### A. Keseimbangan pada kaki.

a. Dieksekusi dengan menggunakan jari-jari kaki (Releve) atau kaki flat

b. Didefinisikan dan jelas tetap bentuk dengan posisi berhenti

#### B. Keseimbangan pada bagian tubuh lain

a. Dieksekusi pada bagian tubuh yang berbeda

b. Jelas dan dengan bentuk yang tetap pada posisi berhenti

#### C. Keseimbangan Dinamis

a. Dieksekusi dengan gerakan yang halus dan berkelanjutan dari satu bentuk ke bentuk lainnya

b. Jelas dan dengan bentuk yang tetap

9.1.3. Semua Kesulitan Keseimbangan harus dilakukan dengan 1Gerakan Teknis alat Dasar dan Non-Dasar. Keseimbangan yang tidak terkoordinasi dengan minimal 1 Gerakan Teknis alat Dasar spesifik untuk setiap alat dan / atau gerakan Teknis Non-Dasar alat berkelompok tidak dianggap valid sebagai (gerakan) Kesulitan.

9.1.4. Gerakan Teknis alat (Dasar atau Non-Dasar) harus dihitung darisat posisi Keseimbangan mulai tetap sampai saat posisi mulai berubah atau pada tahap apapun selama evolusi Keseimbangan Dinamis.

9.1.5. Kaki Dukungan baik diregangkan atau ditekuk tidak mengubah nilai Keseimbangan Kesulitan.

9.1.6. Dalam semua Kesulitan Keseimbangan dengan ring, kaki atau segmen kaki lain harus dekat dengan kepala (posisi ring tertutup, wajib tidak menyentuh).

9.1.7. Dalam semua Kesulitan Keseimbangan dengan batang tubuh ditekuk ke belakang, kepala harus dekat dengan beberapa bagian dari kaki (wajib tidak Menyentuh).

9.1.8. Dalam gerakan, pesenam hanya dapat melakukan satu Kesulitan dengan "Putaran Lambat" 180 ° atau lebih saat melakukan Releve atau pada kaki datar. Nilai: 0.10 poin untuk datar kaki / 0.20 poin untuk Releve + nilai gerakan Kesulitan.

9.1.9. Sebuah « Putaran Lambat » harus dilakukan hanya setelah posisi awal Kesulitan telah diperbaiki dilakukan, dan dengan rotasi tidak lebih ¼ rotasi di setiap dorongan. Sebuah rotasi yang dihasilkan dari satu dorongan akan membatalkan nilai Kesulitan ("Putaran Lambat" tersebut tidak dianggap sebagai rotasi tubuh). Selama Kesulitan dengan "Putaran Lambat" tubuh harus tidak "memantul" (dengan gerakan naik dan turun dari batang tubuh dan bahu). Teknik yang salah ini akan membatalkan nilai " Putaran Lambat" (+ kesalahan eksekusi).

9.1.10. Tidak diperkenankan untuk melakukan " Putaran Lambat" dengan lutut, lengan, atau dalam posisi "Cossack".

9.1.11. Pengulangan Keseimbangan dengan bentuk yang sama dengan atau tanpa "Putaran Lambat" tidak valid.

9.1.12. Keseimbangan Fouetté adalah salah satu Kesulitan Keseimbangan yang terdiri dari minimal 3 bentuk yang sama atau berbeda yang dilakukan dengan Releve dengan dukungan tumit antara masing-masing bentuk, dengan atau tanpa bantuan tangan, dengan minimal 1 putaran 90<sup>0</sup> atau 180<sup>0</sup>. Setiap bentuk Keseimbangan harus ditunjukkan dengan aksan yang jelas (Posisi yang jelas). Satu gerakan teknis alat Dasar atau Non-Dasar diperlukan pada setiap fase selama Kesulitan ini.

9.1.13. Dimungkinkan untuk mengulang bentuk yang sama dalam satu Keseimbangan Fouetté tetapi tidak mungkin untuk mengulang setiap bentuk secara terisolasi atau pada Keseimbangan Fouetté lain.

9.1.14. Keseimbangan pada kaki dapat dilakukan dalam Releve atau kaki datar. Untuk kaki datar, nilai dikurangi dengan 0,10 dan simbol akan mencakup panah ( ).

Contoh: Releve := 0.30

kaki datar := 0.20

9.1.15. Keseimbangan pada bagian tubuh lain atau Keseimbangan Dinamis dapat dilakukan baik dalam Releve atau kaki datar tanpa mengubah nilai atau simbol.

9z.1.16. Seimbangkan dengan perubahan tingkat pesenam (kaki dukungan ditekuk secara progresif dan / atau kembali posisi meregang):

- Bentuk pertama menentukan nilai dasar
- Perlu untuk mempertahankan posisi vertikal batang tubuh dan posisi horizontal kaki bebas.
- Transisi dari satu bentuk - "kaki dukungan lurus" ke bentuk lain - "kaki dukungan ditekuk"(dan / atau sebaliknya) harus lambat dan jelas bertahap, di mana pesenam dari awal sampai akhir harus mempertahankan posisi Releve.
- Hal ini diperlukan untuk menambahkan anak panah untuk menentukan arah perubahan dari tingkat pesenam pada samping kanan simbol:

Kaki dukungan ditekuk secara progresif;

Kaki dukungan kembali pada posisi meregang;

Kaki dukungan ditekuk secara progresif dan kembali pada posisi meregang, atau sebaliknya

## 9.2. Tabel Kesulitan Keseimbangan

1. Kaki bebas ke belakang, di bawah garis horisontal, batang tubuh ditekuk ke belakang
2. Passedepan atau samping (Posisi horizontal) atau dengan punggung atas dan bahu ditekuk
3. Gerakan ke depan: kaki bebas horisontal(Lurus atau ditekuk), atau dengan batang tubuh belakang pada posisi horisontal
4. Dengan perubahan tingkat pesenam, kaki dukungan ditekuk secara progresif dan / atau kembali ke posisi lurus
5. Gerakan Split dengan dan tanpa dukungan tangan atau batang tubuh belakang pada posisi horizontal atau di bawahnya

6. Gerakan ke Sisi: kaki pada Gratis horizontal atausisi batang tubuh juga horisontal
7. Gerakan Split dengan dan tanpa dukungan tanganatau sisi batang tubuh pada posisi horizontal
8. Arabesque: kaki bebas horisontalatau dengan batang tubuh ke depan atau ke belakang pada posisi horisontal atau di bawahnya dengan gerakan split dengan atau tanpa dukungan tangan
9. Ring dengan atau tanpa dukungan tanganatau di bawah split denganbatang tubuh horisontal
10. Sikap (Attitude) atau ring ke belakang
11. Cossack , kaki bebas pada posisi horisontal: semua arah
12. Cossack , kaki bebas: depan atauside (kaki lebih tinggi dari kepala),dengan atau tanpa dukungan

#### **Keseimbangan Pada Bagian Lain Dari Tubuh**

13. Kaki bebas ke depan (kaki lebih tinggi dari kepala), dengan atau tanpa dukungan
14. Kaki bebas ke sisi (kakilebih tinggi dari kepala), dengan atau tanpa dukungan
15. Kaki bebas split ke belakang (kakilebih tinggi dari kepala), dengan atautanpa dukungan.
16. Ring; dengan atau tanpa dukungan
17. Keseimbangan dengan dukungan padaperut
18. keseimbangan dengan dukungan daridada; dengan (Kabaeva) atau tanpabantuan tangan

#### **Keseimbangan dinamis**

19. Perpindahan dari perut kedada
20. Keseimbangan Dinamis dengan gelombang tubuh penuhke segala arah dalam posisi berdiri (depan, samping,kembali) atau perpindahan ke atau darilantai
21. Kaki Fouetté di horisontaluntuk min. 2 bentuk; kaki berada di atas secara horisontal untuk min.2 bentuk
- 0.30 Kaki pada posisi horisontal untukmin 2 bentuk + min 1 putaran
- 0.50 Kaki pada posisi atas secara horisontal untuk min 2bentuk + min 1 putaran
22. Keseimbangan Dinamis dengandukungan pada siku dengan atautanpa gerakan kaki

(Kesulitan dianggap sama)

Gerakan mundur ke posisi berdiri dengan siku

23. Keseimbangan Dinamis dengan 2 atau 3 bentuk (Utyacsheva); juga dengan rotasi

U 2 juga sebaliknya

U 3 (0.50)

U 180° (0.60)

24. Keseimbangan Dinamis: split depan dengan perpindahan kaki bebas ke dalam keseimbangan split belakang dengan dukungan (Gizikova), atau; split depan dengan dukungan, setengah putaran batang tubuh ke split belakang dengan dukungan tangan (Kapranova)

G juga sebaliknya

Kp juga sebaliknya

### 9.3 Petunjuk Teknis

Contoh Kesulitan Keseimbangan berikut dimaksudkan untuk menjadi panduan bagi penyimpangan dalam bentuk yang valid dan tidak valid.

SAH

TIDAK VALID: Bentuk Salah

Jenis Keseimbangan / Dasar

Kaki bebas horisontal ke depan / sisi (90 ° wajib)

Arabesque Kaki bebas horisontal

Sikap

atau

Kaki bebas horisontal, batang tubuh horisontal ke belakang

Kaki bebas horisontal, batang tubuh horisontal ke sisi

Arabesque, batang tubuh horisontal ke depan

Arabesque / Sikap dengan batang membungkuk ke belakang

Split ke depan / sisi tanpa dukungan

(Valid hanya sebagai horisontal ke depan dan samping saja)

Split ke belakang tanpa dukungan

(Posisi yang sedikit tidak simetris)

atau

(Berlaku sebagai arabesque saja)

Split ke depan tanpa dukungan dengan batang tubuh ditekuk ke belakang pada posisi horisontal

Split sisi tanpa dukungan dengan batang tubuh ke arah sisi secara horisontal

( Posisi yang sedikit asimetris)

Split depan dengan batang membungkuk ke belakang pada posisi di bawah horisontal

Posisi cincin tanpa dukungan

( Posisi yang sedikit asimetris)

## 10. PIVOT (ROTASI)

### 10.1. Info Umum

#### 10.1.1. Ada 2 jenis Rotasi:

A. Rotasi pada kaki : Releve (Putaran pivot) atau kaki datar

B. Rotasi pada bagian tubuh lain

Semua Kesulitan Rotasi harus memiliki **karakteristik dasar** sebagai berikut

- Rotasi dasar minimal 360<sup>0</sup> (kecuali Rotasi Kesulitan # 6, 9,17)

- Memiliki bentuk tetap dan didefinisikan dengan baik selama rotasi sampai akhir

**Catatan:** *Bentuk yang didefinisikan dengan baik berarti bahwa bentuk yang benar dilakukan oleh pesenam tersebut tetap ditahan selam rotasi dasar minimum; penyimpangan kecil dalam bentuk = kesalahan Eksekusi. Jika bentuknya tidak dikenali atau tidak ditahan, maka nilai Kesulitannya tidak valid*

10.1.2. Rotasi akan dievaluasi sesuai dengan jumlah rotasi yang dilakukan.

10.1.3. Rotasi harus dikoordinasikan dengan minimal 1 gerakateknis dasar alat yang spesifik untuk setiap alat dan / atau gerakan dari kelompok alat Teknis non-dasar di setiap bagian dari Rotasi untuk menjadikannya valid.

10.1.4. Dalam rangkaian putaran identik (2 atau lebih) dilakukan satu demi satu tanpagangguan dan hanya dengan dukungan tumit. Masing-masing putaran dalam rangkaian tersebut dianggap sebagai satu nilai Kesulitan, kecuali untuk kombinasi "Fouettés" yang identik yang dianggap sebagai satu nilai Kesulitan.

10.1.5. Putaran yang berbeda adalah putaran dengan bentuk yang berbeda terlepas dari jumlah rotasi (berlaku juga untuk putaran "Fouettés").

10.1.6. Dukungan kaki apakah **diregangkan atau bengkok** tidak mengubah nilai Kesulitan

### 10.1.7. Putaran dengan perubahan bentuk

- Hitungan sebagai 1 Kesulitan
- Setiap bentuk termasuk dalam putaran harus memiliki rotasi dasar minimum.
- Perpindahan dari satu bentuk ke yang lain harus dilakukan tanpa dukungan tumit dan dilaksanakan selangsung mungkin.
- Dengan menyertakan minimal 1 gerakan teknis dasar alat spesifik untuk setiap alat dan / atau gerakan dari kelompok alat Teknis pada setiap komponen Kesulitan Putaran.

### 10.1.8. "Fouetté"

- Hitungan sebagai 1 Kesulitan
- 2 atau lebih bentuk yang identik atau berbeda terhubung dengan dukungan tumit
- Berbagai bentuk yang dapat dilakukan :
  - a) secara terisolasi
  - b) gabungan (berturut-turut atau berganti-ganti) dalam "Fouetté" yang sama namun tidak satupun dari mereka bentuk dapat diulang pada putaran Fouetté yang lain.
- Pada setiap dua "Fouettés," dibutuhkan satu unsur teknis dasar yang berbeda atau gerakan alat non-dasar.

### 10.1.9. Ilusi

Pada setiap dua ilusi, diperlukan salah satu unsur teknis dasar yang berbeda atau gerakan alat yang non-dasar.

### 10.1.10. Putaran dengan perubahan tingkat pesenam (dukungan kaki dengan membungkuk secara progresif dan / atau kembali ke posisi meregang):

- Bentuk pertama menentukan nilai dasar
- Hal ini diperlukan untuk mempertahankan posisi vertikal dari batang tubuh dan posisi horizontal kaki bebas.
- Transisi dari satu bentuk - "dukungan kaki lurus" ke bentuk lain - "dukungan kaki ditekuk"

(Dan / atau sebaliknya) harus secara perlahan dan bertahap secara jelas, di mana pesenam dari

awal sampai akhir harus mempertahankan posisi releve.

- Hal ini diperlukan untuk menambahkan symbol anak panah yang menentukan arah perubahan dari tingkat pesenam untuksymbol yang benar.

dukungan kaki ditekuk dengan progresif ;

dukungan kaki ke belakang ke posisi meregang;

dukungan kaki ditekuk dengan progresif dan kembali ke posisi meregang

## **10.2. Kriteria untuk pengembangan nilai Rotasi**

10.2.1. Untuk rotasi tambahan pada kaki datar atau bagian tubuh lain: +0,10 untuk setiap rotasi dasar tambahan di atas 360°

10.2.2. Untuk rotasi tambahan pada Releve: +0,20 untuk setiap rotasi dasar tambahan di atas 360° (180° untuk # 6, 9, 17)

10.3. Tabel Rotasi Kesulitan ( )

Jenis Rotasi

### **Rotasi pada kaki**

1. kaki bebas ke depan, batang tubuh membungkuk ke depan
2. kaki bebas ke belakang, batang tubuh membungkuk ke belakang
3. "Passe" (ke depan atau ke sisi); atau dengan tekukan punggung atas dan bahu
4. Putaran Spiral( "Tonneau") gelombang parsial pada 1 kaki
5. Ke depan: kaki bebas horizontal (lurus atau ditekuk)
6. split ke arah depan dengan atau tanpa dukungan batang tubuh horizontal
7. Sisi: kaki bebas atau batang tubuh horizontal
8. Split sisi dengan atau tanpa dukungan

Jenis Rotasi

9. Split sisi dengan atau tanpa dukungan, batang tubuh horizontal
10. Arabesque: kaki bebas horizontal atau batang tubuh horizontal atau ke belakang
11. Split dengan atau tanpa dukungan
12. Split dengan atau tanpa dukungan, batang tubuh horizontal atau berbentuk cincin (ring)
13. Penche: tubuh ditekuk dalam posisi horizontal atau lebih rendah, kaki pada posisi split ke belakang atau cincin, rotasi pada kaki datar
14. Sikap atau cincin dengan dukungan atau ke belakang
15. Fouetté: passe atau dengan kaki membentang secara horizontal, lalu horizontal di depan, sisi, "arabesque", atau "sikap" (attitude)

Jenis Rotasi

16. Cossack

17. Split ke depan; batang tubuh membungkuk ke belakang di bawah garis horisontal dari

posisi berdiri atau dari posisi di lantai

18. Split ke depan dengan dukungan memindahkan kaki bebas ke split keseimbangan ke belakang dengan dukungan (Gizikova)

Gzatau sebaliknya

19. Ilusi: batang tubuh ditekuk ke depan / ke sisi; juga ke belakang

### **Rotasi pada bagian lain dari tubuh**

20. Rotasi pada perut, kaki dekat dengan ring atau kaki di-*split*, tanpa dukungan dari tangan (Kanaeva) atau belakang (Ralenkova)

21. Rotasi dalam posisi split dengan bantuan tangan, tanpa interupsi membungkuk ke depan atau ke belakang

### 10.4. Petunjuk Teknis

Contoh Kesulitan Rotasi berikut dimaksudkan untuk menjadi panduan untuk penyimpangan dalam bentuk yang valid dan yang tidak valid.

Jenis Rotasi / Dasar

Valid

Tidak Valid: Bentuk Salah

Putaran Spiral ("tonneau") dengan kontraksi batang tubuh bagian pada 1 kaki

Putaran pada Releve; split ke belakang dengan cincin (ring); batang tubuh ke depan secara horisontal

Fouetté passe

Fouetté dengan kaki pada posisi horisontal

Putaran bertumpu pada perut, kaki dekat dengan cincin

## **C. GERAKAN INDIVIDU PELAKSANAAN (EXECUTION)**

### **1. Evaluasi oleh Juri Eksekusi**

1.1. Tuntutan Juri Eksekusi adalah bahwa unsur-unsur dilakukan dengan kesempurnaan estetika dan teknis.

1.2. Pesenam diharapkan untuk hanya menyertakan satu-satunya gerakan yang dapat dia lakukan dengan tingkat keselamatan yang sempurna dan dengan

tingkat penguasaan artistik dan teknis yang tinggi. Semua penyimpangan dari persyaratan tersebut akan mendapat pemotongan nilai dari Juri E.

1.3. Juri E tidak peduli dengan kesulitan gerakan. Juri Eksekusi wajib melakukan pemotongan yang samabesarnya untuk setiap kesalahan yang sama tanpa memperhatikan tingkat kesulitan dari gerakan atau koneksinya.

1.4. Para Juridalam Juri E (dan Juri D) harus tetap up-to-date dengan senam ritmik kontemporer, setiap saat harus tahu apa bagaimana ekspektasi performa terbaru untuk setiap gerakannya, dan harus tahu bagaimana perubahan standar sebagaimana olahraga terus berkembang. Dalam konteks ini merekajuga harus tahu apa yang mungkin, apa yang masuk akal untuk diharapkan, apa yang menjadi pengecualian, dan apa yang menjadi sebuah hal yang spesial.

1.5. Semua penyimpangan dari performa yang benar dianggap kesalahan artistik atau teknis dan harus dievaluasi dengan sesuai oleh para juri. Jumlah pemotongan untuk kesalahan kecil, menengah, atau kesalahan besarditentukan oleh tingkat penyimpangan dari performa yang benar. Pemotongan berikut akan berlaku untuk setiap penyimpangan artistik atau teknis dilihat dari performa sempurna yang diharapkan. pemotongan ini harus diambil tanpa kesulitan dari gerakan atau berolahraga.

- Kesalahan Kecil 0.10: penyimpangan kecil atau sedikit dari eksekusi artistik atau teknis yang sempurna
- Kesalahan Medium 0,20-0,30: penyimpangan yang berbeda atau signifikan dari eksekusi artistik ataupelaksanaan teknis yang sempurna
- Kesalahan Besar 0.50+: setiap penyimpangan besar atau berat dari eksekusi artistik atau teknis yang sempurna

## **2. Skor Eksekusi (E): 10,00 poin**

E- Skor meliputi pemotongan untuk:

- kesalahan Artistik
- kesalahan Teknis

## **3. Kelompok Juri E**

Juri Eksekusi yang berjumlah 6 orang dibagi menjadi 2 subkelompok :

- Subkelompok Pertama (E) - 2 hakim mengevaluasi kesalahan Artistik gerakan
- Subkelompok kedua (E) - 4 hakim mengevaluasi kesalahan Teknis

Pengurangan nilai untuk kesalahan Artistik dan Teknis ditambahkan bersama-sama dan kemudian dipotong dari 10,00 poin untuk menentukan skor Akhir.

## **4. GERAKAN ARTISTIK**

### **4.1. KESATUAN KOMPOSISI**

#### **4.1.1. Ide Tuntunan: Karakter**

- a) Sebuah Komposisi harus dikembangkan untuk membuat gambaran artistik atau ide tuntunan yang terpadu dari awal sampai akhir, yang diungkapkan melalui gerakan tubuh dan alat.
- b) Karakter musik harus dipilih sehubungan dengan usia, tingkat teknis dari pesenam, dan norma-norma etika.
- c) Musik harus selaras dengan gerakan dan pesenam
- d) bagian yang berbeda dalam musik harus dikombinasikan secara harmonis bahkan jika ada perubahan karakter atau kecepatan.

#### **4.1.2. Koneksi**

- a) Komposisi harus dikembangkan oleh unsur-unsur teknis, estetis dan koneksi, di mana satu gerakan berganti secara logis dan lancar ke gerakan selanjutnya tanpa perlu berhenti atau gerakan persiapan yang terlalu lama.
- b) Penggunaan tingkat dan arah gerakan tubuh yang berbeda dan arah dan deru alat harus dihubungkan bersama-sama dengan tujuan yang jelas.
- c) Koneksi antara gerakan yang mengganggu kesatuan komposisi akan dikenai pengurangan nilai setiap kali:
  - Transisi antara gerakan tidak logis, tiba-tiba, atau terlalu panjang
  - Gerakan persiapan terlalu berkepanjangan dikarenakan Kesulitan Tubuh
  - Berhenti yang tidak perlu antara gerakan
- d) Komposisi seharusnya bukanlah menjadi serangkaian gerakan Kesulitan Tubuh atau alat yang terputus. Bagian dari komposisi atau seluruh komposisi yang merupakan rangkaian gerakan yang terputus tidak memiliki kesatuan dan akan mendapatkan pengurangan nilai.
- e) Pada awal dan di akhir komposisi, pesenam harus berada dalam kontak dengan alat. Posisi pesenam di awal gerakan harus benar dan digunakan sebagai gerakan awal peralatan.

## 4.2. MUSIK DAN GERAKAN

### 4.2.1. Ritme

- a) Gerakan tubuh serta aparatur harus berkorelasi secara tepat dengan aksentu musik, dan frase musik; baik gerakan tubuh maupun alat harus menekankan pada tempo / kecepatan musik.
- b) Gerakan yang dilakukan secara terpisah dari aksentu atau terputus untuk tempomusik akan mendapatkan pengurangan nilai setiap kalinya.

Penjelasan
<p><b><i>Tujuan untuk musik dan gerakan:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ <i>membuat berbagai gerakan agar tidak monoton dan terjadi pengulangan</i></li><li>❖ <i>menggunakan musik dalam cara yang berbeda bahkan ketika tempo dan irama yang sama</i></li></ul>
<p><i>Pelatih dan hakim didorong untuk mempelajari dan memahami struktur dasar musik dan pola ritmis untuk memandu penciptaan dan evaluasi gerakan menurut musik.</i></p>
<p><i>Berikut ini adalah konsep-konsep penting untuk memahami bagaimana menyesuaikan gerakan dengan musik / struktur ritmis dan bagaimana mempertimbangkan posisi gerakan tertentu pada aksentu khusus atau hentakan untuk membuat efek artistik tertentu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Frase Musical: bagian melodi, kelanjutan catatan membentuk urutan khas</i></li><li>• <i>Melodi: Sebuah urutan berirama oleh nada tunggal sehingga terkait satu sama lain untuk membuat frase atau ide tertentu</i></li><li>• <i>Ritme dasar</i></li><li>• <i>kecepatan metronomik</i></li></ul>
<p><i>Kemungkinan / contoh pola ritmis yang berbeda:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>sinkopasi: perpindahan sementara dari aksentu metris reguler dalam musik yang biasanya disebabkan oleh penekanan hentakan (beat) yang lemah ( sengaja « menggunakan » beat yang lemah).</i></li></ul> <p><i>Contoh: Pesenam melakukan keseimbangan pada beat lemah di bar dan menggunakan beat yang kuat untuk berdiri di sana tanpa menggunakan tubuhnya untuk</i></p>

*menandai aksen, menciptakan efek yang disengaja.*

- *Contratempo*
- *Triolas*

#### **4.2.2. Perubahan dinamis**

- a) Energi, kekuatan, kecepatan, dan intensitas gerakan harus sesuai dengan dinamika pergeseran dan perubahan kecepatan metronomik.
- b) Pesenam menunjukkan perubahan yang dinamis dengan mengkontraskan energi, kekuatan, kecepatan, dan intensitas, baik gerakan tubuh maupun alatnya, sesuai dengan perubahan dalam musik.
- c) Gerakan di mana energi, kekuatan, kecepatan, dan intensitas monoton (tanpa kontras atau perubahan) adalah kurang dinamis dan akan dikenai pengurangan nilai.

#### **4.3. EKSPRESI TUBUH**

- a) Kesatuan kekuatan, keindahan, dan keanggunan gerakan
- b) Banyak partisipasi dari berbagai segmen tubuh (kepala, bahu, batang tubuh, tangan, lengan, kaki, dll) untuk membuat gerakan plastik yang lentur yang menyampaikan karakter, mengomunikasikan perasaan, menekankan aksen, membuat kehalusan dan kemahiran, dan menciptakan amplitudo.
- c) Gerakan tubuh kaku dan tersegmen atau tidak berkembang akan mendapatkan pengurangan nilai sesuai dengan derajat prevalensi dalam gerakan

#### **4.4. VARIASI**

- a) **Arah dan lintasan** (maju, mundur, busur, dll): menciptakan pola yang berbeda untuk menggunakan seluruh rantai secara bervariasi dan lengkap
- b) **Tingkat dan modalitas perpindahan**: pesenam dalam posisi terbang, berdiri, di lantai, berjalan, skipping, melangkah, dll
- c) **Gerakan alat**: Gerakan alat harus dilakukan pada berbagai bidang, arah yang berbeda, pada bagian tubuh yang berbeda, dengan teknik yang berbeda, dll. Ketika gerakan alat yang berulang atau semua dilakukan pada bidang yang sama tanpa perubahan, kurangnya variasi ini akan mendapatkan pengurangan nilai.

d) Gerakan Dekoratif Alat: Hal ini dimungkinkan untuk melakukan gerakan yang asli, estetika dan berbeda dalam hal koreografi selama Kombinasi Langkah Tari dan gerakan penghubung, perlu diingat bahwa gerakan-gerakan ini sangat singkat dan tidak menciptakan jeda dalam kelangsungan gerakan alat

- Maksimum 3 kali dalam setiap komposisi dan tidak lebih dari 4 detik (lebih dari 4 detik akan dianggap (gerakan) statis—lihat Kesulitan 3,5).

## **5. KESALAHAN ARTISTIK**

### **IDE TUNTUNAN: KARAKTER**

*Gaya dan karakter gerakan mencerminkan karakter musik; karakter ini membentuk sebuah*

*Ide tuntunan yang dikembangkan sejak awal, pertengahan, hingga akhir*

0.10 Karakter atau ide jelas dan dikembangkan dengannya sedikit, jika ada, inkonsistensi karena kesalahan kecil

0.30 Karakter atau ide ada tapi tidak sepenuhnya dikembangkan melalui seluruh komposisi

0.50 Gerakan kurang mendefinisikan karakter atau ide

### **KONEKSI**

*Logis dan transisi yang halus dari satu gerakan ke gerakan selanjutnya*

0.10 Gangguan terisolasi, masing-masing waktu hingga 1,00

1.00 Seluruh gerakan adalah serangkaian gerakan yang terputus

0.30 Karena kurangnya kontak dengan peralatan sejak awal hingga akhir (kesalahan komposisi)

Posisi start tidak dibenarkan

### **RITME**

*Keharmonisan antara gerakan dan: Aksen musik, frase, dan tempo*

0.10 Gangguan terisolasi, masing-masing waktu hingga 1,00

1.00 Seluruh gerakan terputus dari ritme (background musik)

0.50 Tanpa adanya keharmonisan antara musik-diakhir gerakan

### **PERUBAHAN DINAMIS**

*Energi, kekuatan, kecepatan dan intensitas gerakan sesuai dengan perubahan dinamis dalam musik*

0.20 Gerakan pesenam tidak sejalan dengan Perubahan dinamis atau musik itu sendiri sepenuhnya monoton tanpa perubahan dinamis

### **EKSPRESI TUBUH**

0.10 Gerakan terisolasi di mana tidak semua segmen tubuh berpartisipasi secara penuh

0.20 Partisipasi segmen tubuh yang tidak cukup

0.30 Gerakan yang tersegmen dan kaki di seluruh gerakan

### **VARIASI**

#### *Arah*

Variasi penggunaan arah dan lintasan yang kurang

Gerakan dilakukan di satu tempat di satu bidang lantai untuk waktu yang lama

Keseluruhan bidang lantai tidak digunakan

#### *Tingkat dan perjalanan*

Variasi dalam penggunaan tingkat dan modalitas perjalanan yang tidak mencukupi

#### *Unsur (Penggunaan) Alat*

Kurangnya variasi dalam deru, arah, dan jenis gerakan alat

0.30 Untuk lebih dari 3 gerakan dekoratif

## **6. KESALAHAN TEKNIK**

Pengurangan nilai untuk setiap kesalahan gerakan, kecuali untuk Pengurangan nilai keseluruhan

### **Gerakan Tubuh**

#### **Info Umum**

Gerakan yang tidak lengkap atau kurangnya amplitudo dalam bentuk Lompatan, keseimbangan dan rotasi

Perjalanan tanpa Lemparan: Menyesuaikan posisi tubuh pada lantai

#### **Teknik Dasar**

Segmen tubuh tidak ditempatkan dengan benar selama gerakan (masing-masing waktu, Hingga maksimum skor 1,00), termasuk Posisi asimetris bahu selama gerakan tubuh

**0.10** Kehilangan keseimbangan: Gerakan tambahan tanpa perpindahan

**0.30** Kehilangan keseimbangan: Gerakan tambahan dengan perpindahan

**0.50 atau Lebih** Kehilangan keseimbangan dengan dukungan pada salah satu atau kedua

tangan atau peralatan

Total kehilangan keseimbangan dengan jatuh : **0.70**

Pesenam yang statis \*

### **Lompatan**

- Pendaratan Berat
- Pendaratan Salah: (contoh: jelas melengkung ke belakang pada tahap akhir pendaratan)

### **Keseimbangan**

- Bentuk tidak tetap dan tidak ditahan

### **Rotasi**

- Bentuk tidak tetap dan tidak ditahan
- Dukungan pada tumit pada satu bagian dari rotasi saat melakukan "Releve"
- Lompatan Hop
- Perpindahan (terpeleset) selama rotasi

0.30 Sumbu tubuh tidak sama vertikal dan berakhir dengan satu langkah

### **Gerakan Pre-akrobatik**

- Pendaratan Berat
- Teknik yang tidak sah

### **Peralatan**

Hilangnya peralatan (Hilangnya 2 tongkat secara beruntun: juri akan memberi pengurangan nilai pada satu waktu berdasarkan jumlah total langkah yang diambil untuk mengambil tongkat yang terjauh)

0.30 Kehilangan dan pengambilan tanpa perpindahan

0.50 Kehilangan dan pengambilan setelah 1-2 langkah

- Kehilangan dan pengambilan setelah 3 atau lebih langkah: 0.70
- Kehilangan luar bidang lantai (terlepas dari jarak) : 0.70

Kehilangan alat yang tidak meninggalkan bidang lantai dan penggunaan alat pengganti: 0.70

Kehilangan alat (Tidak ada kontak) pada akhir gerakan: 0.70

**\* Pesenam Statis: pesenam harus tidak statis (tidak bergerak) setiap saat dia tidak bersentuhan dengan alat (misalnya: saat lemparan, gulungan alat di lantai, dll)**

### **Pengurangan nilai**

#### **Teknik**

0.10 Lintasan dan tangkapan yang tidak tepat pada saat melayang dengan 1 langkah

0.10 Tangkapan yang salah disertai kontak dengan tubuh

0.30 Lintasan dan tangkapan yang tidak tepat pada saat melayang dengan 2 atau lebih langkah

0.30 Langkah "Chasse" dalam R

0.30 Alat yang digunakan statis \*\*

#### **Tali**

##### **Teknik Dasar**

0.10 Penanganan yang salah: amplitudo, bentuk, bidang kerja, atau tali tidak dipegang pada kedua ujungnya (Setiap kali, sampai maksimum 1,00 poin )

0.10 Kehilangan salah satu ujung tali dengan jeda berhenti pendek dalam gerakan

0.10 Kaki terjerat tali selamamelompat atau hop

0.10 Terikat tali tanpa mengganggu gerakan

0.30 Tali tidak sengaja mengikat sekitar atau bagian tubuh dengan gangguan dalam gerakan

0.30 Terikat tali yang mengganggu gerakan

#### **Simpai**

##### **Teknik Dasar**

0.10 Penanganan yang Salah: perubahan dalam bidang kerja, getaran, rotasi yang tidak teratur pada sumbu vertikal (setiap kali, hingga maksimum 1,00 poin)

0.10 Menangkap setelah lemparan: kontak dengan lengan bawah

0.30 Menangkap setelah lemparan: kontak dengan lengan

0.10 Tidak sengaja, Roll yang tidak lengkap pada tubuh

0.10 Roll yang salah dengan pantulan

0.10 Meluncur di lengan selam rotasi

0.10 Ketika melewati simpai: kakiterperangkap dalam simpai

## **Bola**

### **Teknik Dasar**

0.10 Penanganan yang salah: bola dipegang dengan lengan bawah

( "digenggam")(Setiap kali, sampai maksimum 1,00 poin)

0.10 Tidak sengaja, Roll yang tidak lengkap pada tubuh

0.10 Roll yang salah dengan pantulan

0.10 Tangkapan dengan bantuan tangan lain secara tidak sengaja  
(Pengecualian:tangkapan di luar bidang visual)

### **Klub (Tongkat)**

#### **Teknik Dasar**

0.10 Penanganan yang salah (gerakan yang tidak teratur, lengan terlalu jauh dari alat selama mill, dll, **setiap kali, hinggamaksimum 1,00 poin**)

0.10 Perubahan sinkronisasi dalam rotasi 2 klub selama lemparan dan tangkapan

0.10 Kurangnya presisi dalam bidang kerja klub selama gerakan yang asimetris

## **Pita**

### **Teknik Dasar**

0.10 Perubahan pola yang dibentuk oleh pita (ular, spiral kurang ketat, tidak samatinggi, amplitudo, dll) (setiap kali, hinggamaksimum 1,00 poin)

0.10 Penanganan yang salah: Lemparan / transmisi yang tidak tepat, pita tongkattanpa sengaja dipegang pada bagian tengah,koneksi yang salah antarapola, pita yang terputus  
(setiap kali, hinggamaksimum 1,00 poin)

0.30 Tidak sengaja mengikat sekitar atau bagian tubuh dengan gangguan dalam gerakan

0.10 Terikat tali pita tanpa mengganggu gerakan

0.30 Terikat tali pita yang mengganggu gerakan

0.10 Ujung pita tetap dilantai tanpa sadar selama gerakan pola, lemparan,échappés, dll

\*\* Alat yang Statis (lihat Kesulitan 3.5)

## **D. GERAKAN KELOMPOK UMUM**

### **1. JUMLAH PESENAM**

1.1. Setiap kelompok terdiri dari 6 pesenam: 5 pesenam berpartisipasi dalam setiap gerakan dan sisanyadiperbolehkan berada di area kompetisi selama gerakan (berjaga-jaga jika ada insiden dengan salah satu rekannya).

1.2. Jika selama gerakan pesenam meninggalkan kelompok untuk alasan yang sah:

- Pesenam dapat digantikan dengan pesenam lain (Pengurangan nilai oleh Juri Koordinator)
- Jika pesenam tidak diganti, maka gerakan tersebut tidak dievaluasi

### **2. MASUKAN**

2.1. Penempatan pesenam pengganti di bidang lantai harus dilakukan dengan cepat dan tanpa iringan musik(pengurangan nilai oleh Juri Koordinator)

## **E. GERAKAN KELOMPOK KESULITAN (D)**

### **1. TINJAUAN KESULITAN**

1.1. Pesenam diharapkan untuk hanya menyertakan satu-satunya gerakan yang dapat dia lakukan dengan tingkat keselamatan yang sempurna dan dengan tingkat penguasaan artistik dan teknis yang tinggi.

1.2. Ada lima komponen Kesulitan : Kesulitan Tubuh (BD), Kesulitan Perpindahan (ED) Kombinasi Langkah Tari (S), Gerakan Dinamis dengan Rotation (R), dan Kolaborasi (C).

1.3. Komponen Kesulitan yang khusus untuk gerakan Kelompok:

- **Perpindahan (ED)**: kesulitan dengan pertukaran alat antara pesenam
- **Kolaborasi (C)**: antara pesenam dan alat

1.4. Urutan performa Kesulitan adalah bebas; Namun, Kesulitan harus diatur secara logis dan lancar dengan gerakan menengah yang membuat komposisi dengan ide yang lebih baik dari pada hanya serangkaian atau daftar Kesulitan.

1.5. Para Juri Kesulitan mengidentifikasi dan merekam Kesulitan gerakan mereka

- Juri D1, D2 : mengevaluasi jumlah dan nilai BD, jumlah dan nilai ED, jumlah dan nilai S, dan merekam mereka dalam notasi simbol
- Juri D3, D4 : mengevaluasi jumlah dan nilai dari R dan jumlah dan nilai C dan merekam

mereka dalam notasi simbol

1.6. Skor Kesulitan adalah 10,00 poin maksimal.

1.7. Persyaratan untuk Kesulitan:

Komponen Kesulitan Terkait Dengan Teknik Dasar Alat	Kesulitan Tanpa Perpindahan: Kesulitan Tubuh	Kesulitan Dengan Perpindahan: Kesulitan Perpindahan	Kombinasi Langkah Tari	Gerakan Dinamis dengan Rotation	Kolaborasi
Simbol	BD Min. 4	ED Min. 4	S min.1	R Max.1	C Min. 4
	Maks 9 (1 melalui Pilihan)				
Kelompok Kesulitan Tubuh	Lompatan - Min.1 Keseimbangan - Min.1 Rotasi - Min.1				

## 2. KESULITAN TANPA DAN DENGAN PERPINDAHAN: BD dan ED

### 2.1. Definisi BD

2.1.1. Semua gerakan BD yang tercantum untuk gerakan individu juga berlaku untuk gerakan Kelompok (lihat Tabel Kesulitan 8 -10 Gerakan Individual).

### 2.1.2. Kesulitan Tubuh Kelompok:

- o Lompatan (Jump dan Leap)
- o Keseimbangan
- o Rotasi

2.1.3. Minimum 1 Kesulitan dari masing-masing Kelompok Tubuh harus ada dan dilakukan secara bersamaan oleh seluruh 5 pesenam.

2.1.4. Tidak mungkin untuk melakukan lebih dari 5 BD dengan nilai di atas 0,10; hanya 5 BD tertinggi yang akan dihitung.

2.1.5. Setiap BD dihitung hanya sekali; jika BD diulang, Kesulitan ini tidak valid (tidak ada pengurangan nilai).

2.1.6. BD harus dilakukan oleh semua 5 pesenam sehingga valid. Kesulitan tidak akan berlaku jika mereka tidak dilakukan oleh seluruh 5 pesenam, baik karena kesalahan komposisi atau salah satu kesalahan teknis oleh satu atau beberapa pesenam

### **Penjelasan**

*Kesulitan dapat dilakukan:*

- *secara bersamaan atau dalam urutan sangat cepat*
- *oleh 5 pesenam secara bersama-sama atau dengan subkelompok*
- *dengan jenis dan nilai-nilai yang sama atau berbeda untuk seluruh 5 pesenam*
- *1-2 pesenam dapat melakukan satu atau lebih BD selama S dan C dengan tujuan untuk meningkatkan koreografi atau mendukung ide gagasan komposisi. Kesulitan ini tidak terdaftar dan tidak dievaluasi.*

2.1.7. Nilai terendah BD dilakukan oleh salah satu pesenam akan menentukan nilai dari BD .

2.1.8. Gerakan simultan dari 3 atau lebih Kesulitan Tubuh yang berbeda oleh semua 5 pesenam tidak valid. Dalam kasus seperti itu, BD tidak akan berlaku.

### **Penjelasan / Contoh**

*Tidak berwenang: 3 BD dilakukan pada saat yang sama:*

- *3 pesenam: «Jete dengan putaran»*
- *1 pesenam «Lompatan Cossack »*
- *1 pesenam dengan Gelombang Tubuh Total dengan spiral ( "Tonneau")*

2.1.9. Rangkaian: Pengulangan identik 2 atau lebih lompatan atau putaran; setiap lompatan atau putaran pada rangkaian tersebut dianggap sebagai 1 kesulitan lompatan atau putaran.

2.1.10. Kesulitan Tubuh Baru: lihat 2.1.6 (Individual)

2.1.11. Persyaratan untuk BD: ( Lihat Individual 2.2)

2.1.12. Evaluasi BD: (Lihat Individual 2.3)

### **2.2. Definisi ED**

2.2.1. Pertukaran alat di mana kesemua 5 pesenam harus berpartisipasi dalam dua tindakan:

- Melempar alat sendiri untuk pasangan
- Menerima alat dari pasangan

<b>Penjelasan</b>
<p><i>Pertukaran dapat dilakukan:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>secara bersamaan atau dalam urutan yang sangat cepat</i></li> <li>• <i>dengan pesenam tetap di tempat atau berpindah tempat</i></li> <li>• <i>oleh 5 pesenam bersama-sama atau dengan subkelompok</i></li> <li>• <i>antara 1 jenis atau 2 jenis alat</i></li> <li>• <i>dengan tingkat yang sama atau kombinasi tinggi / parabola dari lemparan</i></li> </ul>
<p><b>Catatan untuk Tali/ Pita:</b> <i>Sebuah ED dengan melemparkan tali atau pita hanya berlaku jika alat benar-benar bebas dalam ruang untuk waktu yang lama.</i></p>
<p><b>Catatan untuk Pita:</b> <i>Ketika bertukar Pita, pesenam harus secara penuh menangkap alat pada bagian ujung tongkat. Namun, diperbolehkan untuk sengaja menangkap material pita dalam zona sekitar 50 cm. dari tempelan, asalkan menangkap ini dibenarkan untuk gerakan selanjutnya atau pose akhir</i></p>
<p><b>Catatan untuk klub/tongkat:</b> <i>Sebuah ED berlaku dengan lemparan 1 tongkat dan juga dengan 2 tongkat.</i></p>

2.2.2. Hanya pertukaran dengan lemparan alat secara menengah atau besar antara pesenam yang berlaku sebagai ED.

2.2.3. Nilai Pertukaran mungkin sama untuk semua 5 pesenam atau bias juga berbeda; nilai terendah ED yang dilakukan oleh salah satu pesenam akan menentukan nilai dari ED.

2.2.4. Kesulitan Tubuh dengan nilai 0,10 dapat dilakukan selama ED (sebagai kriteria dalam nilai ED) tapi tidak akan dihitung sebagai BD .

2.2.5. Persyaratan:

Agar berlaku, ED harus dilakukan oleh semua 5 pesenam tanpa salah satu dari mereka melakukan kesalahan teknis yang serius seperti:

- a) Kehilangan alat, termasuk 1 atau 2 tongkat
- b) Kehilangan keseimbangan dengan dukungan pada tangan atau alat atau jatuhnya pesenam
- c) Bertabrakan antar pesenam atau alat

2.2.6. Nilai:

2.2.6.1. Nilai dasar untuk lemparan dan tangkapan oleh kesemua 5 pesenam: 0.20

2.2.6.2. Nilai ED dapat ditingkatkan dengan kriteria tambahan

2.2.6.3. Kriteria tambahan (yang sama atau berbeda) hanya berlaku ketika dilakukan oleh kesemua 5 pesenam

### **Penjelasan / Contoh**

*Kriteria: 0,10 untuk setiap Untuk Lemparan dan / atau Tangkapan*

*NB: Kriteria yang dilakukan sesaat sebelum lemparan atau segera setelah tangkapan tidak dipertimbangkan sebagai nilai pertukaran*

→<sub>R</sub> *Jarak: 6 meter antara pesenam selama lemparan dan / atau selama tangkapan (ketika itu dimaksudkan sebagai bagian dari koreografi)*

≡ *Melempar atau menangkap di lantai: pesenam harus sudah berada di lantai dan tidak bergerak ke arah lantai selama melempar dan / atau menangkap (ketika itu dimaksudkan sebagai bagian dari koreografi)*

⊖ *Salah satu gerakan rotasi selama lemparan, selama melayang, selama tangkapan pada saat pertukaran*

*Lemparan Kembali*

*Dengan BD dengan nilai 0,10 yang dilakukan baik pada lemparan atau tangkapan*

⊗ *Di luar bidang visual*

⊕ *Tanpa bantuan tangan*

*2 tongkat bersama-sama secara bersamaan atau asimetris atau berjatuh*

*Di bawah kaki*

*Lemparan Simpai yang miring*

*Lewat bawah alat selama lemparan dan / atau tangkapan*

*Lemparan setelah memantul di lantai / lemparan setelah berguling-guling di lantai*

— *Lemparan terbuka dan membentang (dipegang pada salah satu ujung atau tengah)*

∩ *Tangkapan tali dengan masing-masing ujung di masing-masing tangan*

⊖ *Melempar dengan rotasi sekitar porosnya*

↓ *Tangkapan langsung dengan alat bergulir di atas tubuh*

⊥ *Menangkap Ball dengan satu tangan atau menangkap sebuah tongkat dengan satu tangan yang memegang tongkat kedua*

⊙ *Tangkapan langsung simpai dalam rotasi*

### 3. KELOMPOK TEKNIS ALAT DASAR DAN NON-DASAR

#### 3.1. Definisi:

3.1.1. Lihat Individu 3.1.1 dan 3.1.2

3.1.2. Kelompok Teknis Alat Dasar dapat dilakukan selama Kesulitan Tubuh, Kombinasi Langkah Tari, Gerakan Dinamis dengan kriteria Rotation, Kolaborasi, Pertukaran atau menghubungkan gerakan.

#### 3.2. Persyaratan:

3.2.1. Gerakan Alat Dasar: Semua Kelompok Teknis Alat Dasar tidak diperlukan untuk gerakan berkelompok. Pengecualian: minimal satu Gerakan Teknis Dasar Alat diperlukan untuk S. Diperlukan berbagai pilihan dari Gerakan Teknis Dasar Alat dan Non-Dasar, kurangnya variasi dalam hal ini akan berakibat pengurangan nilai dalam komponen Artistik.

3.2.2 Gerakan Teknis alat tidak terbatas tetapi tidak dapat dilakukan identik selama BD kecuali dalam serangkaian lompatan dan putaran.

Penjelasan
<p><i>Gerakan alat yang berbedadilakukan:</i></p> <p><i>Dengan deru yang berbeda</i></p> <p><i>Pada arah yang berbeda</i></p> <p><i>Pada tingkat yang berbeda</i></p> <p><i>Dengan amplitudo yang berbeda</i></p> <p><i>Pada bagian tubuh yang berbeda</i></p> <p><i>Catatan: gerakan alat yang identik dilakukan pada dua Kesulitan Tubuh yang berbeda tidak dianggap sebagai gerakan alat yang "Berbeda". Kesulitan yang diulang dengan gerakan alat yang identik adalah tidak valid.</i></p>

3.3. Ringkasan Tabel Kelompok Teknis Dasar dan Non-Dasar: Lihat Kesulitan Individu 3.3 dan 3.4

3.4. **Alat yang statis:** Lihat Kesulitan Individu 3.5

3.5. Unsur gerakan dekoratif: Lihat Eksekusi Individu 4.4

#### 4. Kombinasi Langkah Tari (S)

4.1. Lihat Individu 4.1.1 - 4.1.5, 4.5 (penggunaan kedua tangan dalam penanganan alat tidak diperlukan untukKelompok)

##### **Penjelasan**

*Kombinasi Langkah Tari dapat dilakukan:*

- *Sama atau berbeda pada lesemua 5 pesenam*
- *Sama atau berbeda dengan subkelompok*

4.2. Berikut ini adalah hal yang mungkin selama S:

- *BD dengan nilai maks 0,10 poin (Contoh: lompatan "cabriole", keseimbangan "passé")*
- *Lemparan (kecil, menengah, besar) jika mereka mendukung gagasan tarian atau membantu meningkatkanamplitudo dan variasi dalam gerakan; bagian dari langkah tari dapat dilakukan di bawah gerakan melayang selama ada minimal 1 Gerakan Teknis Dasar Alat*

- *Kolaborasi yang tidak mengganggu jalannya S*

4.2.1. Hal ini tidak mungkin untuk dilakukan:

- *R selama S*
- *Sepenuhnya berada di lantai*

<b>Penjelasan</b>
<i>Panduan untuk menciptakan Kombinasi Langkah Tari</i>
<p><i>Langkah tari yang erus menerus dan terhubung, yaitu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Setiap langkah tari klasik</i></li><li>• <i>Setiap langkah tari ballroom</i></li><li>• <i>Setiap langkah tari folkloric</i></li><li>• <i>Setiap langkah tari modern</i></li></ul> <p><i>Terhubung secara logis dan lancar tanpa jeda berhenti yang tidak perlu atau gerakan persiapan yang berkepanjangan</i></p> <p><i>Variasi dalam tingkat, arah, kecepatan dan modalitas gerakan dan <u>bukan</u>gerakan sederhana dilantai (seperti berjalan, melangkah, berjalan) dengan memegang alat.</i></p> <p><i>Dibuat dengan pola ritmis yang berbeda dengan alat selalu bergerak selama gerakan kombinasi(deru, arah, tingkat, dan sumbu).</i></p> <p><i>Dengan perpindahan parsial atau keseluruhan</i></p>

4.2.2. Kombinasi Langkah Tari tidak akan berlaku dalam kasus berikut :

- Kurang dari 8 detik tari.
- Perubahan utama dari teknik dasar penanganan alat (Kesalahan yang menghasilkan pengurangan nilai 0.30 dari Juri Eksekusi).
- Tidak ada hubungan antara ritme dan karakter musik dan gerak-geriktubuh dan aparat
- Tanpa minimal 2 variasi yang berbeda dari gerakan: modalitas, ritme, arah, atau tingkatdi setiap Kombinasi Langkah Tari
- Tidak adanya minimal 1 Gerakan Teknis Dasar Alat
- Tidak adanya minimal 1 Gerakan Teknis Alat dengan tangan yang non-dominan
- Seluruh kombinasi dilakukan di lantai

## 5. GERAKAN DINAMIS DENGAN ROTASI

5.1. Lihat Individu; definisi dasar harus dipenuhi oleh kesemua 5 pesenam agar valid

<i>Penjelasan</i>
<i>R yang dapat dilakukan:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• secara bersamaan</li><li>• berturut-turut oleh subkelompok</li></ul>

5.2. Nilai dasar **R** dapat ditingkatkan dengan menggunakan kriteria tambahan. Kriteria tambahan mungkindilakukan pada saat lemparan alat, selama rotasi tubuh di bawahlemparan dan pada saat penangkapan alat

5.3. Nilai R ditentukan oleh jumlah rotasi dan kriteria yang dieksekusi: jika rotasi terakhir dieksekusi setelah penangkapan, rotasi ini dan kriteria pada rotasi ini tidak valid

5.4. Nilai ditentukan oleh jumlah terendah dari rotasi yang dieksekusi dan jumlah kriteria oleh kesemua 5 pesenam

5.5. Lihat Individual (5.1. Persyaratan, 5.2. Tabel Ringkasan Kriteria tambahan untuk R, 5.3. Pilihan Gerakan Tubuh pada R, 5.4. Gerakan Pra-akrobatik).

## 6. Kolaborasi (C)

### 6.1. Definisi:

Sebuah Gerakan berkelompok didefinisikan oleh kerja kooperatif di mana masing-masing pesenam memasuki suatu hubungandengan satu atau lebih alat dan satu atau lebih rekan

### **Penjelasan**

*Kolaborasi yang berhasil tergantung pada koordinasi yang sempurna antara pesenam, yang dilakukan:*

- *dengan atau tanpa kontak langsung*
- *oleh kesemua 5 pesenam bersama-sama atau dalam subkelompok*
- *dengan berbagai perpindahan, arah, dan formasi*
- *dengan atau tanpa rotasi*
- *dengan kemungkinan pengangkatan satu atau beberapa pesenam dan / atau dengan dukungan dari alat atau pesenam*

### **6.2. Persyaratan:**

6.2.1. Kesemua 5 pesenam harus berpartisipasi dalam aksi Kolaborasi, bahkan jika dengan peran yang berbeda. Jika tidak Kolaborasi maka akan dianggap tidak valid.

6.2.2. Kesemua 5 pesenam harus berada dalam suatu hubungan baik secara langsung dan / atau melalui alat.

6.2.3. Untuk Kolaborasi dengan rotasi: alat harus dilempar ke pasangan selama rotasi dan

tidak dilempar setelah dia menyelesaikan rotasinya

### **6.3. Tabel Kolaborasi tanpa rotasi tubuh**

Nilai			Jenis Kolaborasi
0.10	0.20	0.30	
C			<b>Tanpa melempar alat:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• pesenam atau alat melewati di atas, di bawah, atau melalui gerakan alat atau rekan</li></ul>
	CC		<b>Dengan Lemparan atau multi transmisi alat:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lemparan: kecil, menengah, maupun besar satu atau lebih alat</li><li>• Transmisi: melewati alat antara rekan dengan teknik yang berbeda: roll, roll di lantai, pantulan</li></ul>
		C <sup>2</sup>	<b>Dengan lemparan (menengah atau besar) dari 2 atau lebih alat secara bersamaan</b>

			Catatan: minimal 3 tongkat harus dilempar, atau 1 (atau 2) tongkat + 1 alat tambahan
		c ↓↓	Menangkap setelah lemparan menengah atau besar dari 2 atau lebih alat secara bersama oleh satu pesenam yang sama

#### 6.4. Tabel Kolaborasi dengan rotasi tubuh

Nilai				Jenis Kolaborasi
0.20	0.30	0.40	0.50	
CR 1 gym	CR2 2-3 gym			<p><b>Lemparan alat sendiri dengan satu / dua atau beberapa pesenam dan menangkap langsung alat sendiri atau alat rekan setelah:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gerakan dinamis rotasi tubuh di bawah melayangnya alat dengan tidak ada kontrol visual terhadap alat</li> <li>• Hal ini dimungkinkan untuk melakukan gerakan dinamis dengan bantuan rekan (pengangkatan)</li> </ul>
	CRR 1 gym	CRR2 2-3 gym		<p><b>Lemparan alat sendiri dengan satu / dua atau beberapa pesenam dan menangkap langsung alat sendiri atau alat rekan setelah:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebuah gerakan dinamis dengan rotasi tubuh di bawah melayangnya alat dengan tidak ada kontrol visual terhadap alat</li> <li>• Dengan melewati di atas, di bawah atau melalui satu atau beberapa alat dan / atau rekan</li> <li>• Kemungkinan lewat di atas, di bawah atau melaluinya dengan bantuan satu atau lebih rekan dan / atau alat dari satu atau lebih rekan: dukungan aktif dari Pesenam atau alat atau pengangkatan oleh satu atau lebih rekan dan / atau alat</li> </ul>
			CRRR	Lemparan alat sendiri secara menengah atau besar

				<p>dengan satu atau beberapa pesenam dan menangkap langsung alat sendiri atau alat rekan setelah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melewati alat pasangannya selama melayang (alat tidak dipegang oleh rekan maupun oleh pesenam yang melewati) dengan gerakan dinamis rotasi tubuh tanpa ada kontrol visual terhadap alat</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolaborasi dengan rotasi dapat dikombinasikan dengan kolaborasi dengan lemparan simultan <math>C \nearrow</math> atau tangkapan simultan <math>C \Downarrow</math>. Dalam kasus seperti itu, nilai dari kerjasama yang diberikan oleh penambahan nilai dari dua komponen.</li> <li>• Kolaborasi dengan rotasi tidak bisa digabungkan dengan C atau CC.</li> </ul>
				<p>Kriteria tambahan untuk <math>C \nearrow</math>, <math>C \Downarrow</math>, CR, CRR, CRRR</p> <p><math>\neq</math> tanpa bantuan tangan: +0,10</p> <p><math>\otimes</math> di luar bidang visual: +0,10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ketika dijalankan oleh minimal 1 pesenam yang melakukan tindakan utama dalam Kolaborasi: rotasi tubuh tanpa kontrol visual</li> <li>• berlaku satu kali tiap Kolaborasi dengan rotasi: pada lemparan dan tangkapan</li> </ul>

### 6.5. Kolaborasi dinyatakan valid jika dilakukan oleh kesemua 5 pesenam tanpa ada kesalahan yang serius berikut:

- Kehilangan alat, termasuk 1 atau 2 tongkat
- Kehilangan keseimbangan dengan dukungan pada tangan atau alat atau jatuhnya pesenam
- Tabrakan antar pesenam atau alat
- pesenam / aparat bersifat Statis (satu atau beberapa pesenam tanpa alat atau mereka tidak bergerak selama lebih dari 4 detik)
- alat dilemparkan ke pasangannya setelah ia menyelesaikan rotasinya (alat harus dalam posisi melayang selama rotasi)
- melakukan gerak yang dilarang

### 6.6. Gerakan yang dilarang dalam Kolaborasi

- Tindakan atau posisi bersandar pada satu atau beberapa rekan tanpa kontak dengan lantai, dipertahankan selama lebih dari 4 detik

- Membawa atau menyeret pesenam di lantai selama lebih dari 2 langkah
- Berjalan - dengan lebih dari satu dukungan - lebih dari satu atau beberapa pesenam berkelompok bersama-sama
- Split ke sisi atau ke depan di lantai, dengan berhenti pada posisi itu;
- Dukungan pada satu atau dua tangan atau di lengan tanpa kontak dengan lantai, tanpa walkover / jungkir balik dan dengan berhenti di posisi vertikal.
- Membentuk piramida

**6.7. Sebuah Gerakan Alat Baru yang Asli: Lihat Individu 6.5**

**7. SKOR KESULITAN (D)**

Juri D mengevaluasi Kesulitan, menerapkan skor parsial dan mengurangi perolehan nilai:

7.1. Subkelompok 1 (D1 dan D2)

<b>Kesulitan</b>	<b>Minimum / maksimum</b>	<b>Pengurangan Nilai 0.30</b>
Kesulitan Tubuh, dalam urutan performa mereka	minimum 4	Kurang dari 1 Kesulitan setiap Kelompok Tubuh: pengurangan nilai untuk masing-masing Kesulitan Kurang dari 4 BD yang dilakukan Lebih dari 5 BD di atas 0,10
Kesulitan Pertukaran pada urutan performa mereka	minimum 4	Kurang dari 4 ED yang dilakukan
Kombinasi Langkah Tari	minimum 1	Kehilangan minimal 1

7.2. Subkelompok 2 (D3 dan D4)

<b>Kesulitan</b>	<b>Minimum / maksimum</b>	<b>Pengurangan Nilai 0.30</b>
Gerakan dinamis dengan Rotasi	Maksimum 1	Lebih dari 1
Kolaborasi	minimum 4	Kehilangan minimum 4

## **F. GERAKAN KELOMPOK EKSEKUSI (E)**

### **1. Evaluasi oleh Juri Eksekusi**

#### 1. Evaluasi oleh Juri Eksekusi

1.1. Tuntutan Juri Eksekusi adalah bahwa unsur-unsur dilakukan dengan kesempurnaan estetika dan teknis.

1.2. Pesenam diharapkan untuk hanya menyertakan satu-satunya gerakan yang dapat dia lakukan dengan tingkat keselamatan yang sempurna dan dengan tingkat penguasaan artistik dan teknis yang tinggi. Semua penyimpangan dari persyaratan tersebut akan mendapat pemotongan nilai dari Juri E.

1.3. Juri E tidak peduli dengan kesulitan gerakan. Juri Eksekusi wajib melakukan pemotongan yang samabesarnya untuk setiap kesalahan yang sama tanpa memperhatikan tingkat kesulitan dari gerakan atau koneksinya.

1.4. Para Juri dalam Juri E (dan Juri D) harus tetap up-to-date dengan senam ritmik kontemporer, setiap saat harus tahu apa bagaimana ekspektasi performa terbaru untuk setiap gerakannya, dan harus tahu bagaimana perubahan standar sebagaimana olahraga terus berkembang. Dalam konteks ini mereka juga harus tahu apa yang mungkin, apa yang masuk akal untuk diharapkan, apa yang menjadi pengecualian, dan apa yang menjadi sebuah hal yang spesial.

1.5. Semua penyimpangan dari performa yang benar dianggap kesalahan artistik atau teknis dan harus dievaluasi dengan sesuai oleh para juri. Jumlah pemotongan untuk kesalahan kecil, menengah, atau kesalahan besar ditentukan oleh tingkat penyimpangan dari performa yang benar. Pemotongan berikut akan berlaku untuk setiap penyimpangan artistik atau teknis dilihat dari performa sempurna yang diharapkan. Pemotongan ini harus diambil tanpa kesulitan dari gerakan atau berolahraga.

- Kesalahan Kecil 0.10: penyimpangan kecil atau sedikit dari eksekusi artistik atau teknis yang sempurna
- Kesalahan Medium 0,20-0,30: penyimpangan yang berbeda atau signifikan dari eksekusi artistik atau pelaksanaan teknis yang sempurna
- Kesalahan Besar 0.50+: setiap penyimpangan besar atau berat dari eksekusi artistik atau teknis yang sempurna

### **2. Skor Eksekusi (E): 10,00 poin**

E- Skor meliputi pemotongan untuk:

- kesalahan Artistik
- kesalahan Teknis

### **3. Evaluasi oleh Kelompok Juri E**

Juri Eksekusi terdiri dari 6 orang dibagi menjadi 2 subkelompok :

➤ Subkelompok Pertama (E) - 2 orang juri mengevaluasi kesalahan Artistik gerakan: 1 skor yang sama

➤ Subkelompok Kedua (E) - 4 orang juri mengevaluasi kesalahan Teknis: memberikan Pengurangan nilai secara independen (Rata-rata dari dua nilai tengah)

Pemotongan skor E akan menjadi jumlah dari dua paruh pemotongan skor E (Artistik dan Teknis)

## **4. GERAKAN ARTISTIK**

### **4.1. Kontak dengan alat dan pesenam**

4.1.1. Pada awal atau selama gerakan, satu atau beberapa pesenam tanpa alat selama lebih dari 4 detik

4.1.2. Jika alat dan pesenam tidak mulai bergerak secara bersamaan, berbagai langkah harus

mengikuti satu sama lain dengan cepat dalam waktu maksimum 4 detik untuk menghindari satu atau beberapa pesenam / aparat yang statis.

4.1.3. Selama Kolaborasi, adalah mungkin bagi satu atau beberapa pesenam untuk berada dalam kepemilikan dua atau lebih alat sedangkan rekan mereka tidak memiliki alat, namun dengan syarat bahwa situasi seperti ini hanya berlangsung selama 4 detik atau kurang.

4.1.4. Pada akhir gerakan, masing-masing pesenam dapat memegang atau berada dalam kontak dengan satu atau beberapa alat. Dalam hal ini, satu atau beberapa pesenam mungkin tanpa alat pada posisi terakhir.

4.1.5. Memungkinkan untuk memulai atau mengakhiri gerakan dengan mengangkat/"lifting" satu pesenam atau beberapa pesenam dengan dukungan dari alat dan / atau pesenam; untuk posisi awal, pesenam harus transisi keluar dari angkatan tidak lebih dari 4 detik setelah musik dimulai.

4.1.6. **Karakter, Ritme, Perubahan yang Dinamis:** semua norma-norma yang disebutkan di 4.1.1, 4.2.1 dan 4.2.2 jugaberlaku untuk Gerakan Berkelompok

4.1.7. **Ekspresi Tubuh:** The gerakan kolektif kelompok harus mencakup keindahan, keanggunan danintensitas gerakan yang sama oleh semua pesenam

#### 4.1.8. **Variasi**

4.1.8.1. **Formasi:** minimum 6

<b>Penjelasan</b>
<p><i>Formasi harus dibuat dengan variasi sebagai berikut:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Penempatan di daerah yang berbeda dari bidang lantai: pusat, sudut, diagonal, garis,</i></li><li>• <i>Distribusi posisi dalam formasi (menghadap ke depan, belakang, berhadapan satu sama lain, dll)</i></li><li>• <i>Desain: lingkaran, garis ke segala arah, segitiga, dll</i></li><li>• <i>Amplitudo: ukuran / kedalaman desain (lebar, tertutup, dll).</i></li></ul>

4.1.8.2. **Pertukaran:** Berbagai jenis lemparan dan / atau tangkapan harus digunakan.

<b>Penjelasan</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Berbagai ketinggian lemparan, termasuk ketinggian campuran di mana beberapa alat melayang dengan tinggi atau menengah diwaktu yang sama</i></li><li>• <i>Berbagai teknik lemparan</i></li><li>• <i>Berbagai teknik untuk tangkapan</i></li><li>• <i>Berbagai kombinasi dari kriteria yang sama atau berbeda</i></li></ul>

4.1.8.3. **Kolaborasi:** Berbagai jenis Kolaborasi dan berbagai macam organisasi dalam setiap jenisKolaborasi dijelaskan dalam Tabel Kolaborasi (Lihat Kesulitan 6.3,6.4). Kurangnya variasiakan dikenakan pengurangan nilai.

#### 4.1.8.4. **Organisasi Kerja Kolektif**

- Karakter khas dari gerakan berkelompok adalah partisipasi setiap pesenam dalam kerja homogen kelompok dengan semangat kerjasama.
- Setiap komposisi harus memiliki berbagai jenis organisasi dalam kerja kolektif dengan minimum 1 dari masing-masing jenis kerja kolektif berikut:

<b>Penjelasan</b>
<i>Panduan untuk kerja kolektif</i>
1. <u>Sinkronisasi</u> : eksekusi simultan dari gerakan yang sama dengan amplitudo, kecepatan, dinamisme, dll yang sama
2. <u>Eksekusi "Choral"</u> : eksekusi simultan dari berbagai gerakan (oleh 5 pesenam atau pada subkelompok) dengan amplitudo atau kecepatan atau arah yang berbeda-beda
3. <u>Urutan (gerakan) cepat atau "meriam"</u> : eksekusi oleh 5 pesenam (atau subkelompok) satu demi satu. Gerakan ini dimulai segera setelah atau pada gerakan yang sama dengan pesenam atau subkelompok sebelumnya.
4. <u>Kontras</u> : eksekusi oleh 5 pesenam (atau subkelompok) yang berbeda dengan kecepatan (lambat-cepat) atau intensitas (Dengan kekuatan-pelan) atau tingkat (berdiri-melantai) atau arah atau gerakan (jeda-lanjut)
5. <u>Eksekusi dalam kolaborasi</u> : setiap pesenam memasuki hubungan dengan satu atau lebih alat dan satu atau lebih rekan
<i>Catatan: Dimungkinkan untuk menggabungkan berbagai jenis kerja kolektif</i>

4.1.8.5. **Gerakan Alat**: Gerakan alat harus dilakukan pada berbagai bidang, di berbagai arah, pada bagian tubuh yang berbeda, dengan teknik yang berbeda, dll. Ketika gerakan alat diulang atau dilakukan pada bidang yang sama tanpa perubahan, maka kurangnya variasi ini akan mendapatkn pengurangan nilai

5. Kesalahan Artistik	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Kontak dengan alat/pesenam			<p>Di awal atau selama gerakan, satu atau beberapa pesenam yang tanpa peralatan untuk lebih dari 4 detik</p> <p>Tak satu pun dari 5 pesenam kontak dengan alat pada posisi terakhir.</p> <p>Pada awal gerakan, salah satu pesenam tetap dalam posisi angkatan lift lebih lama dari 4 detik</p>							
Ide Panduan: KARAKTER <i>Gaya dan karakter gerakan mencerminkan karakter karakter musik; karakter ini membentuk ide panduan yang dikembangkan di awal, tengah dan akhir</i>	Karakter atau ide jelas dan dikembangkan dengan hanya sedikit inkonsistensi karena kesalahan kecil		Karakter atau ide ada tapi tidak sepenuhnya dikembangkan melalui seluruh komposisi		Gerakan tidak memiliki karakter atau ide yang jelas					
RITME Harmoni antara gerakan: <i>aksen musikal, frasa, dan tempo</i>	Interupsi terisolasi, tiap kali hingga 1,00									Seluruh gerakan tidak terkait dengan ritme (Latar Belakang musik)

Kurangnya sinkronisasi antara ritme individual dan kelompok	Setiap kurangnya sinkronisasi, setiap kali hingga 1,00									
					Tidak adanya harmoni antara musik-gerakan pada akhir gerakan					

5. Kesalahan Artistik	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>PERUBAHAN DINAMIS</b> <i>Energi, kekuatan, kecepatan dan intensitas gerak sesuai dengan perubahan dinamis dalam musik</i>	Kurangnya sinkronisasi pada intensitas gerakan antar pesenam	Gerakan pesenam tidak sesuai dengan perubahan dinamis atau musik itu sendiri sepenuhnya monoton tanpa ada perubahan dinamis								
<b>EKSPRESI</b>		Kurangnya								

TUBUH		ekspresivitas(Kecantikan, keanggunan, dan intensitas) dari gerakan tubuh oleh semua pesenam									
VARIASI											
• Formasi	Kurangnya keseimbangan antara amplitudo		Kurang dari 6 formasi (satu kali)								
	Dominasi salah satu jenis desain										
	Perubahan dari formasi karena kesalahan teknis										
• Pertukaran		Kurangnya variasi dalam lemparan									
• Kolaborasi		Kurangnya variasi dalam jenis Kolaborasi yang sama (lebih dari 4 jenis Kolaborasi yang sama atau jenis organisasi yang sama dalam setiap jenis Kolaborasi)									
• Kerja Kolektif		Untuk kehilangan satu atau lebih banyak jenis kerja kolektif									
• Gerakan alat		Kurangnya variasi dalam deru, arah, jenis gerakan alat									

<b>6. KESALAHAN TEKNIK</b>			
Pengurangan Nilai	0.10	0.30	0.50 atau lebih
Gerakan Tubuh			
Info Umum	Gerakan yang tidak lengkap atau kurangnya amplitudo dalam bentuk melompat, keseimbangan dan rotasi		
	Perpindahan tanpa Lemparan: menyesuaikan posisi tubuh di lantai		
Teknik Dasar	Segmen tubuh tidak ditahan dengan benar selama gerakan (Setiap kali, sampai maksimum 1,00 poin)		
	Kehilangan keseimbangan: Gerakan tambahan tanpa perpindahan (Masing-masing pesenam)	Kehilangan keseimbangan: Gerakan tambahan dengan perpindahan (Masing-masing pesenam)	Kehilangan keseimbangan dengan dukungan pada salah satu atau kedua tangan atau peralatan (Masing-masing pesenam)
			Kehilangan keseimbangan total dengan jatuh - 0.70 (masing-masing pesenam)
		Pesenam statis* (Setiap kali, terlepas jumlah pesenam)	
Lompatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendaratan Berat</li> <li>• Pendaratan Salah: jelas melengkung ke belakang pada fase akhir pendaratan)</li> </ul>		
Keseimbangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bentuk tidak tetap atau ditahan</li> </ul>		
Rotasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bentuk tubuh tidak tetap atau ditahan</li> <li>• Dukungan pada tumit</li> </ul>	Sumbu tubuh tidak pada posisi vertikal	

	pada rotasi saat melakukan "Releve" • Lompatan Hop • Perpindahan (tergelincir) selamarotasi	dan berakhir dengan satulangkah	
Gerakan pra-akrobatik	• Pendaratan Berat • teknik yang tidak sah		

\* Pesenam Statis: Lihat Gerakan Individu # 6 dan Kelompok 4.1.2.

Pengurangan Nilai	0.10	0.30	0.50 atau lebih
<b>Peralatan</b>			
<b>Tabrakan dan Kehilangan Alat</b> <i>(Hilangnya 2 klub secara beruntun: juri akan mengurangi satu waktu berdasarkan jumlah total langkah yang diambil untuk mengambil tongkat yang terjauh) (masing-masing pesenam)</i>	Tabrakan antarapesenam / alat (+ semuakonsekuensinya)	Kehilangan dan pengambilantapa perpindahan	Kehilangan dan pengambilan dengan 1-2 langkah • Kehilangan dan pengambilan dengan 3 langkah atau lebih: <b>0.70</b> • Kehilangan luarbidang lantai(terlepas dari jarak) : <b>0.70</b>
			Kehilangan alat namun tidak meninggalkan bidang lantai dan menggunakan alat pengganti: <b>0.70</b>
			Kehilangan alat (Tidak ada kontak) pada akhir gerakan: <b>0.70</b>
<b>Teknik</b>	Lintasan dan tangkapan yang tidak tepat dalam posisi melayang dengan	Lintasan dan tangkapan yang tidak tepat dalam posisi	

	1 langkah (masing-masing pesenam)	melayang dengan 2 langkah atau lebih (masing-masing pesenam) • Langkah-langkah "Chasse" dalam pertukaran, R, kolaborasi dengan Rotasi	
	• Tangkapan yang salah dengan bantuan dari satu sisi (Pengecualian: tangkapan di luar bidang visual untuk kedua tangan untuk bola) atau bantuan tubuh. Untuk pertukaran, R dan Kolaborasi (setiap kali, terlepas dari jumlah pesenam) • Kontak yang tidak sengaja dengan tubuh	Alat statis ** (Setiap kali, terlepas jumlah pesenam) atau gerakan dekoratif yang tidak dikonfirmasi	
		Selama Kolaborasi, imobilitas alat terlihat dari salah satu atau beberapa peralatan dengan waktu lebih dari 4 detik (Setiap kali, terlepas jumlah pesenam)	
<b>Tali</b>			
Teknik Dasar	Penanganan yang salah: amplitudo, bentuk, bidang kerja, atau tali tidak depegang di kedua ujungnya (Setiap kali, sampai maksimum 1,00 poin)		
	Kehilangan salah satu ujung tali dengan berhenti sejenak saat gerakan (masing-masing pesenam)		
	Kaki terjatuh tali saat melompat (Masing-masing pesenam)	Tidak sengaja menjerat sekitar tubuh atau bagian tubuh yang mengganggu gerakan (Masing-masing pesenam)	
	Simpul di tali (Masing-masing pesenam)	Simpul di tali dengan yang mengganggu gerakan (Masing-masing pesenam)	

Pengurangan Nilai	0.10	0.30	0.50 atau lebih
<b>Simpai</b>			
Teknik Dasar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penanganan Salah: perubahan pada bidang kerja, getaran, rotasi tidak teratur pada sumbu vertikal (setiap waktu, sampai maksimum 1.00 poin)</li> </ul>		
	Tangkapan setelah lemparan: kontak dengan lengan bawah	Tangkapan setelah lemparan: kontak dengan lengan	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak sengaja roll tubuh yang tidak sempurna</li> <li>• Roll yang salah dengan pantulan</li> </ul>		
	Meluncur di lengan selama rotasi		
	Melewati simpai itu: kaki terjebak dalam simpai itu (masing-masing pesenam)		
<b>Bola</b>			
Teknik Dasar	Penanganan yang salah: bola dipegang dengan lengan bawah (masing-masing waktu, sampai maksimum 1.00 poin)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanpa sengaja melakukan roll yang tidak sempurna pada tubuh</li> <li>• Melakukan roll yang salah disertai pantulan</li> </ul>		
<b>Gada</b>			
Teknik Dasar	Penanganan yang salah (gerakan tidak teratur, lengan terlalu jauh selama gerakan mill, gangguan terhadap gerakan selama putaran)		

	kecil) setiap kali, sampaimaksimum 1,00 poin)		
	Perubahan sinkronisasi dalamrotasi 2 klub selama lemparan dan tangkapan		
	Kurangnya presisi dalam bidang kerja klub selamagerakan yang asimetris		
<b>Pita</b>			
Teknik Dasar	Perubahan pola yang dibentuk olehpita (ular, spiralkurang ketat, tidak samatinggi, amplitudo, dll) (setiap kali, hinggamaksimum 1,00 poin)		
	Penanganan yang salah: Lemparan / transmisi yang tidak tepat, pita tongkattanpa sengaja dipegang pada bagian tengah,koneksi yang salah antarapola, pita yang terputus (setiap kali, hinggamaksimum 1,00 poin)	Tidak sengaja mengikat sekitar atau bagian tubuh dengan gangguan dalam gerakan (masing-masing pesenam)	
	Terikat tali pita tanpa mengganggu gerakan (masing-masing pesenam)	Terikat tali pita yang mengganggu gerakan (masing-masing pesenam)	
	Ujung pita tetap dilantai tanpa sadar selama gerakan pola, lemparan, <i>échappér</i> , dll		

\*\* Alat yang Statis: Lihat Gerakan Individu 3.5, 4.4, dan Kelompok 4.1.

## Program Teknis untuk Gerakan Individu Junior

1. Skor Kesulitan individu maksimum adalah 8,00 poin.

2. Persyaratan untuk Kesulitan:

Komponen Kesulitan yang terhubung dengan Gerakan Teknis Alat	Kesulitan Tubuh	Kombinasi Langkah Tari	Gerakan Dinamis dengan Rotasi	Kesulitan Alat
Simbol	B D Min. 3; Maks. 7	S Min. 2	R min. 1	AD, tidak ada Min/maks
Kelompok Kesulitan Tubuh	Lompatan min 1 Keseimbangan Min 1 Rotasi Min 1			

3. Komite Teknis tidak merekomendasikan BD pada lutut untuk pesenam junior

4. Semua norma umum untuk Kesulitan Individu Senior juga berlaku untuk individu Junior.

5. tangan non-dominan harus digunakan untuk melakukan Gerakan Teknis Alat Dasar selama 2 BD (Bola dan Pita).

6. Skor Kesulitan (D): Juri D mengevaluasi Kesulitan, menerapkan skor parsial dan melakukan pemotongan nilai

6.1. Pengurangan nilai oleh Juri D (D1 dan D2)

Kesulitan	Minimum/Maksimum	Pengurangan Nilai 0.30
Kesulitan tubuh, pada urutan gerakan mereka	Minimum 3 Maksimum 7	Kurang dari 1 Kesulitan setiap Kelompok Tubuh: Pengurangan nilai untuk setiap Kesulitan Kurang yang hilang dari 3 BD yang dilakukan atau lebih dari 7 BD yang dilakukan Untuk lebih dari 7 BD nilai lebih dari 0,10 Kurang dari 2 BD dengan

		penanganan menggunakan tangan yang non dominan
Jika BD diulang atau Gerakan Teknis Alat diulang identik selama BD, maka nilai Kesulitan yang diulang adalah tidak valid (tidak ada Pengurangan nilai)		
Keseimbangan “putaran lambat”	Maks 1	Lebih dari 1
Kombinasi Langkah Tari	Min 2	Lebih dari 2

## 6.2. Pengurangan nilai oleh Juri D (D3 dan D4)

Kesulitan	Minimum/Maksimum	Pengurangan Nilai 0.30
Gerakan Dinamis dengan Rotasi	Min 1	Minimum 1 yang hilang

### Program Teknis untuk Kelompok Junior

- Skor kesulitan kelompok adalah 8.00 poin
- Persyaratan untuk Kesulitan Kelompok Junior:

Komponen Kesulitan yang terhubung dengan Gerakan Teknis Alat	Kesulitan tanpa pertukaran: Kesulitan Tubuh	Kesulitan dengan pertukaran: Kesulitan Pertukaran	Kombinasi Langkah Tari	Gerakan Dinamis dengan Rotasi	Kolaborasi
Simbol	BD Min. 3	ED Min. 3	S min.2	R Maks.1	C Min. 4
	Maks 7 (1 melalui pilihan)				
Kelompok Kesulitan Tubuh	Lompatan min 1 Keseimbangan Min 1 Rotasi Min 1				

- Komite Teknis tidak merekomendasikan BD pada lutut untuk pesenam junior
- Semua norma umum untuk Kesulitan Individu Senior juga berlaku untuk individu Junior (kecuali untuk Individu Junior #5).
- Skor Kesulitan (D): Juri D mengevaluasi Kesulitan, menerapkan skor parsial dan melakukan pengurangan nilai:

### 5.1. Pengurangan Nilai oleh Juri D (D1 dan D2)

<b>Kesulitan</b>	<b>Minimum/Maksimum</b>	<b>Pengurangan Nilai 0.30</b>
Kesulitan tubuh, pada urutan gerakan mereka	Min 3	Kurang dari 1 Kesulitan pada masing-masing kelompok tubuh: pengurangan nilai untuk Kesulitan yang hilang yang kurang dari <b>3BD</b> yang ditampilkan
Kesulitan Pertukaran, dalam urutan performa mereka	Min 2	Kurang dari 3 Kesulitan Pertukaran yang ditampilkan
Kombinasi Langkah Tari	Min 2	Kurang dari 2

#### 5.2. Pengurangan Nilai oleh Juri D (D3 dan D4)

<b>Kesulitan</b>	<b>Minimum/Maksimum</b>	<b>Pengurangan Nilai 0.30</b>
Gerakan Dinamis dengan Rotasi	Maks 1	Lebih dari 1
Kolaborasi	Min 4	Kehilangan minimal 4

6. Eksekusi Individu dan Kelompok: Semua norma-norma umum untuk Eksekusi bagi individu Senior dan kelompok Seniorjuga berlaku bagi individu Junior dan kelompok junior.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, (2000). *Senam*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- \_\_\_\_\_, (2004). *Model Pendidikan Gerak*. Bandung: FPOK UPI
- Federation Internationale de Gymnastique. (2017). *2017-2020 Code of Points Rhythmic Gymnastics*. United States: FIG.
- Federation Internationale de Gymnastique. (2017). *2012-2016 Code of Points Rhythmic Gymnastics*. United States: FIG.
- Palmer, H. C. (2003). *Teaching Rhythmic Gymnastics. A developmentally Appropriate Approach*. United States: Human Kinetics.
- Sukarma. (2001). *Senam Ritmik. Bentuk-Bentuk Tugas Ajar dan Pembelajarannya*. Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga.

