

Manual Penilaian Dan Kejuaraan Senam Artistik

PENDAHULUAN

Manual penilaian dan kejuaraan ini disusun dengan tujuan memberikan pedoman bagi para pengurus Persani di setiap tingkat kepengurusan (termasuk klub, pengurus cabang, serta daerah) dalam menjalankan kegiatan proses pembinaannya secara terarah, terpadu, dan terukur guna memenuhi standar mutu yang prospektif menuju pembinaan jangka panjang dalam lingkup sistem senam internasional yang ditetapkan oleh FIG. Diharapkan, manual ini dapat membantu mengarahkan dan meningkatkan kinerja para pengurus senam serta pelatih dan wasit, baik dalam menyusun klasifikasi peringkat pesenam, kenaikan peringkatnya, maupun dalam menciptakan sistem kompetisi yang solid dan terarah.

Dengan manual ini, para pengurus dapat menjalankan program pembinaannya di tingkat klub, pengcab, dan pengda, ataupun di lingkungan sekolah, dari mulai sekolah dasar (SD) hingga sekolah menengah (SLTP dan SMU). Oleh karena itu, sistem ini diharapkan dapat pula dijalankan oleh seluruh badan atau organisasi di luar Persani, yang berminat membantu perkembangan olahraga senam, khususnya senam artistik.

PENINGKATAN PERINGKAT PESENAM

Hak Pesenam dalam Kenaikan Peringkat

Pertama-tama perlu disadari bahwa hubungan peringkat dengan usia pesenam hanyalah bersifat pedoman. Dalam arti demikian, tidak selalu berarti bahwa usia pesenam menjadi penentu dari peringkatnya. Yang lebih ditekankan dalam penentuan peringkat pesenam adalah kemampuan pesenam dalam penguasaan dalam keterampilan senamnya. Pesenam pada prakteknya diperbolehkan meningkatkan peringkatnya di luar batas usianya, bila sudah memenuhi syarat seperti akan diuraikan dalam bagian berikut ini.

Perlu pula dimengerti bahwa keterampilan senam yang disusun dalam manual ini merupakan syarat minimum yang harus dicapai oleh setiap pesenam dalam peringkatnya masing-masing. Oleh karenanya, manual ini jangan sampai menjadi halangan bagi pelatih dan pesenam untuk menjangkau keterampilan yang jauh lebih tinggi dari apa yang tertuang dalam manual ini.

Klub senam dan organisasi senam lainnya harus memastikan bahwa persyaratan dan kewenangan pesenam untuk naik peringkat benar-benar dikontrol oleh kemampuan pesenam yang sesuai dengan peringkatnya yang terakreditasi. Dalam hal kenaikan peringkat, seorang pesenam hanya dapat naik peringkat paling tinggi dua peringkat dari peringkat dalam batas usianya.

Syarat Kenaikan Peringkat

Kenaikan peringkat awal di tingkat awal— peringkat 1, 2, dan 3— dapat dilaksanakan dalam lingkup klub oleh pelatihnya sendiri atau oleh wasit yang diundang. Pelatih dan wasit yang

melakukan penilaian haruslah pelatih dan wasit yang berperingkat, minimal peringkat 1 dalam bentuk test khusus. Kelulusan dapat diberikan kepada pesenam yang diuji jika wasit atau pelatih merasa yakin bahwa pesenam telah menunjukkan kemahiran yang baik dalam melakukan keterampilan atau rangkaian yang disyaratkan pada peringkatnya.

Kenaikan peringkat untuk peringkat 4 hingga peringkat 10 harus dilakukan dalam bentuk kejuaraan di mana pesenam dapat menunjukkan keberhasilan dengan mencapai nilai rata-rata 7.00 dalam rangkaian yang ditentukan dalam seluruh alat yang dipertandingkan. Jika kejuaraan yang dilaksanakan pada tahun yang bersangkutan tidak memungkinkan mempertandingkan semua alat, maka kepengurusan tingkat cabang dan tingkat pengda berkewajiban menyelenggarakan ujian kenaikan peringkat, khusus bagi peserta yang tidak turut serta dalam kejuaraan, atau pada alat-alat yang tidak dipertandingkan dalam kejuaraan. Syaratnya, ujian tersebut harus memenuhi syarat untuk dianggap setara dengan kejuaraan, misalnya jumlah wasit yang sesuai dengan panel juri pada sebuah kejuaraan.

Perlu ditekankan kembali, bahwa seorang pesenam diperkenankan melompati peringkat, selama sesuai dengan kemampuannya. Tetapi hal itu pun harus diketahui oleh komisi teknik dari Pengda atau kepengurusan cabang. Bukti-bukti yang menyatakan bahwa persyaratan kenaikan peringkat sudah terpenuhi dengan baik, harus dikirimkan secara tertulis kepada pusat registrasi di tingkat Pengda, yang akan diteruskan ke tingkat pusat (PB Persani).

Setelah kenaikan peringkat disetujui oleh komisi teknik dari Pengda dan PB Persani, nama pesenam akan dimasukkan ke dalam pusat registrasi, dan pesenam tersebut diberi hak untuk memakai Badge Peringkat Nasional untuk peringkat yang dicapainya. Badge tersebut dapat diperoleh atas permohonan tertulis dari Pengda kepada PB Persani, dengan membayar harga yang wajar untuk badge tersebut.

FORMAT KEJUARAAN SENAM ARTISTIK

Kejuaraan senam artistik di seluruh tingkat kepengurusan didasarkan pada format kejuaraan berdasarkan peringkat pesenam. Setiap peringkat memiliki format dan aturan yang berbeda dengan peringkat lainnya. Baik untuk putra dan putri, secara umum format kejuaraan dapat dibagi menjadi dua kelompok peringkat umum, yaitu kelompok peringkat yang mempertandingkan latihan rangkaian wajib dan kelompok peringkat yang mempertandingkan latihan rangkaian bebas. Format demikian dapat terlihat dalam tabel di bawah ini:

PERINGKAT PESENAM	JENIS LATIHAN
PERINGKAT I	Rangkaian Wajib (Khusus dengan modifikasi alat)
PERINGKAT II	Rangkaian Wajib (Khusus dengan modifikasi alat)
PERINGKAT III	Rangkaian Wajib (Khusus dengan modifikasi alat)
PERINGKAT IV	Rangkaian Wajib (Khusus dengan modifikasi alat)
PERINGKAT V	Rangkaian Wajib (Khusus dengan modifikasi alat)
PERINGKAT VI	Rangkaian Wajib dan Rangkaian Bebas
PERINGKAT VII	Rangkaian Bebas (aturan modifikasi)
PERINGKAT VIII	Rangkaian Bebas (aturan modifikasi)

PERINGKAT IX	Rangkaian Bebas (aturan modifikasi)
PERINGKAT X	Rangkaian Bebas (aturan FIG sebenarnya)

Untuk kejuaraan yang diikutinya, pesenam harus memenuhi persyaratan peringkat yang diikutinya. Di samping itu, setiap pesenam yang berpartisipasi harus terdaftar sebagai anggota Persani pada tahun yang bersangkutan.

Setiap tingkat kepengurusan diwajibkan melaksanakan kejuaraan untuk kenaikan peringkat minimal satu kali dalam satu tahun, sesuai dengan wewenangnya.

A. ARTISTIK PUTRA

Kejuaraan senam artistik putra, jika memungkinkan, harus mempertandingkan semua alat bagi semua peringkat pesenam. Walaupun tidak semua alat hadir dalam bentuk aslinya—dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan— pesenam pada peringkat 1 dan 3 harus mulai berlatih pada keenam alat yang disediakan. Demikian juga bagi peringkat 4 dan 6 yang juga harus menampilkan latihan rangkaian wajib. (Lihat lampiran).

Bagi pesenam peringkat 6 hingga sepuluh, latihan ditampilkan secara bebas dengan mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Penilaian didasarkan pada empat faktor sebagai berikut:

1. Tingkat kesulitan,
2. Persyaratan Khusus,
3. Nilai Bonus, dan
4. Pelaksanaan.

Rincian dari setiap faktor di atas untuk setiap peringkat pesenam, dibedakan sesuai dengan tabel di bawah ini:

PERINGKAT	TINGKAT KESULITAN	PERSYARATAN KHUSUS	NILAI BONUS	NILAI PELAKSANAAN	DISM
6	$5A + 3B = 1.40$	0.80	1.80	6.00	Mini
7	$5A + 4B = 1.70$	0.80	1.80	5.70	Mini
8	$4A + 3B + 1C = 1.80$	0.80	1.80	5.60	Mini
9	$4A + 3B + 2C = 2.30$	1.0	1.7	5.00	Mini
10	$4A + 3B + 3C = 2.80$	1.0	1.2	5.00	Mini

Tingkat Kesulitan

Faktor tingkat kesulitan didasarkan pada nilai-nilai elemen sebagai berikut:

A = 0.10

B = 0.30

C = 0.50

Persyaratan Khusus

Setiap alat yang dipertandingkan menyediakan persyaratan khusus yang harus dipenuhi oleh setiap peringkat, dengan masing-masing nilai elemen sebesar 0.20. Kehilangan satu elemen, berarti kehilangan nilai PK sebesar 0.20, dst. Rinciannya sebagai berikut:

Peringkat	Lantai	Kuda Pelana	Gelang-Gelang	Kuda Lompat	Palang Sejajar
6	-Tiga jalur rangkaian akrobatik dengan arah berbeda, salah satunya dengan 3 elemen - Press ke handstand bernilai A	- 1 travel dengan side atau cross - 1 circle dengan cross support - 2 gunting arah berbeda (nilai berdiri sendiri)	-Press handstand - Dislocate di atas gelang-gelang - Back uprise - Dismount salto	- Tinggi 105 cm - kuda memanjang - Jarak pendaratan minimal 180 cm	- Ayun ke handstand 2 detik - Stutzkehre minimal 45 derajat - Elemen melepai dan menangkap dua tangan (A) - Dismount salto
7	-Tiga jalur rangkaian akrobatik dengan arah berbeda, salah satunya dengan 3 elemen - Press ke handstand bernilai B	- 1 travel dengan side atau cross - 1 circle dengan cross support - 2 gunting arah berbeda. - 1 circle bernilai B	-Press handstand - Back uprise - Elemen kekuatan bertahan (statis) 2 detik minimum A - Dismount salto	- Tinggi 105 cm - kuda memanjang - Jarak pendaratan minimal 180 cm	- Ayun ke handstand 2 detik - Stutzkehre minimal 45 derajat - Elemen melepai dan menangkap dua tangan (A) - Dismount salto
8	-Tiga jalur rangkaian akrobatik dengan arah berbeda, salah satunya dengan elemen C - Press ke handstand bernilai B atau elemen bertahan B	- 1/3 travel dengan cross support - 1 circle pada satu pelana - 2 gunting arah berbeda. - 1 circle setengah putar bernilai B (DSB atau DSA)	- Ayun ke handstand - Back uprise ke L posisi dan press ke handstand - Elemen kekuatan bertahan (statis) 2 detik minimum B - Dismount salto	- Tinggi 125 cm - kuda memanjang - Jarak pendaratan minimal 200 cm	- Elemen Ayunan dari tumpu lenga atas (B) - Stutzkehre ke handstand - Elemen melepai dan menangkap dua tangan (B) - Dismount salto (B)
9	- Elemen keseimbangan, kekuatan dan	- Ayunan kaki tunggal - Circle dan flair	- Elemen Kip dan ayunan -Ayun ke	- Tinggi 135 cm - kuda memanjang	- Elemen Ayunan melalui tumpuan kedua palang

	kelentukan. - Elemen lompatan, putaran, dan circle tungkai - Elemen akrobatik ke depan - Elemen akrobatik ke belakang - Elemen akrobatik menyamping dan tolakang membelakang dengan 1/2 putaran	dengan atau tanpa spindle dan handstand - travel dalam cross atau side support - ayunan kehe atau wende - Dismount	handstand (2 detik) - Ayun ke elemen bertahan (2 detik) - Elemen kekuatan bertahan (statis) 2 detik minimum B - Dismount	- Jarak pendaratan minimal 250 cm	- Elemen ayunan dari tumpuan lengan atas - Elemen ayunan melalui gantungan pada dua palang - Handstand dan elemen menyamping pada satu palang - Dismount
10	FIG	FIG	FIG	FIG	FIG

Keterangan: Setiap elemen PK pada peringkat 9 semuanya bernilai B, kecuali dismount yang harus bernilai C.

Nilai Bonus

Peringkat	Ketentuan Bonus
6	Tambahan elemen B= 0.20, C=0.40, D= 0.60 Gabungan: B+C, C+B=0.20, C+C=0.40, C+D=0.60
7	Tambahan elemen B= 0.20, C=0.30, D=0.40 Gabungan: B+C, C+B=0.20, C+C=0.30, C+D=0.40
8	Tambahan elemen C = 0.20, D = 0,30, E = 0.40, SE = 0.50 Gabungan: B+C, C+B= 0.20 B+D, D+B, C+C= 0.30 B+E, C+D, D+C = 0.40 C+E, D+D= 0.50 D+E, E+E= 0.60
9	Tambahan elemen C = 0.10, D = 0,20, E = 0.30, SE = 0.40 Gabungan: B+C, B+D, B+E, C+C (sebaliknya) = 0.10 C+D, C+E, D+D (atau sebaliknya) = 0.20 D+E, E+E (atau sebaliknya)= 0.30
10	Elemen D=0.10, E=0.20, SE=0.30 Gabungan: D+D = 0.10, D+E, E+D, E+E=0.20

Keterangan tentang Nilai Bonus

Nilai bonus dapat diberikan hanya untuk elemen dan gabungannya yang ditampilkan dengan pelaksanaan teknik dan posisi tubuh yang baik. Nilai bonus diberikan hanya untuk elemen individual atau gabungan, yang diakui sesuai ketentuan pada setiap peringkatnya dan ditampilkan tanpa mengandung kesalahan besar.

Untuk Peringkat 6, 7, 8, dan 9, sebuah elemen tidak dapat berfungsi ganda untuk memenuhi dua persyaratan. Artinya, jika elemen B, C, D, E, atau Super-E dilakukan untuk memenuhi syarat Tingkat Kesulitan, elemen-elemen itu tidak lagi berhak mendapatkan nilai bonus. Misalnya, jika seorang pesenam dari Peringkat 6 melakukan elemen 4A dan 4B (seharusnya 5A + 3B), maka tambahan 1 B tadi tidak berhak diberi nilai bonus karena harus mengganti kekurangan 1 A. Demikian juga jika pada peringkat 8 seorang pesenam melakukan elemen 4A+3B+1D (seharusnya 4A+3B+1C), maka elemen D tersebut tidak berhak menerima nilai bonus, karena harus menggantikan kekurangan elemen C yang diwajibkan.

Sedangkan untuk peringkat 10, ketentuan ini tidak berlaku. Artinya, sebuah elemen yang berhak untuk mendapat nilai bonus, juga berfungsi ganda untuk dapat dipakai memenuhi syarat Tingkat Kesulitan.

Persyaratan Dismount

Pengertian Dismount

Dismount adalah gerakan akhir dari suatu rangkaian latihan, yang dalam senam kontemporer harus memenuhi syarat estetis dan kespektakuleran karena menjadi penutup terhadap timbulnya kesan latihan secara keseluruhan. Idealnya, latihan harus bersifat menarik dan ditutup dengan dismount yang spektakuler. Namun karena tidak mungkin mempersyaratkan semua melakukan hal yang sama, maka ditentukan sedikit persyaratan dikaitkan dengan dismount ini sebagai berikut, untuk sedikitnya sepadan dengan isi latihan:

Faktor Penilaian	Per 6	Per 7	Per 8	Per 9	Per 10
Syarat Bonus	min. A	min. B	min. B	min. C	min. C
Pemotongan	< A= 0.10	A= 0.10 Non= 0.20	A= 0.10 Non= 0.20	A= 0.10 B= 0.20 non= 0.30	A= 0.10 B= 0.20 non= 0.30

Ketentuan yang Berhubungan dengan Pengakuan Tingkat Kesulitan

1. Juri A bertanggung jawab untuk menilai isi latihan dan menentukan Nilai Awal yang benar pada setiap alat seperti ditetapkan pada Bab 7 hingga 12. Kecuali dalam keadaan seperti ditetapkan dalam pasal 15.5, juri A diwajibkan mengakui dan memberikan kredit pada setiap elemen yang ditampilkan dengan benar.
2. Pesenam diharapkan memasukkan dalam latihannya hanya elemen yang dapat dia lakukan dengan keselamatan penuh dan dengan derajat estetika dan penguasaan teknik yang tinggi.

Elemen yang ditampilkan dengan buruk tidak akan diakui oleh juri A dan akan dipotong oleh juri B.

3. Setiap elemen dibatasi dengan posisi akhir yang sempurna atau sebagai ditampilkan dengan kesempurnaan.
4. Suatu elemen yang tidak diakui oleh juri A tidak akan menerima nilai elemen itu dan tidak berhak untuk mendapat nilai bonus. Dismount yang sah yang tidak memiliki tingkat kesulitan yang diakui untuk alasan penampilan tidak akan menerima kredit untuk memenuhi persyaratan bonus.
5. Suatu elemen tidak diakui oleh juri A jika gerakannya menyimpang secara berlebihan dari pelaksanaan yang ditetapkan. Suatu elemen tidak akan diakui atau diberi nilai untuk alasan-alasan di bawah ini, tetapi tidak semata-mata perlu dibatasi oleh:
 - a) Jika elemen diselesaikan dengan kesalahan besar atau jatuh.
 - b) Jika, pada Lantai, elemen ditampilkan seluruhnya di luar batas wilayah lantai (lihat Bab 7)
 - c) Jika, pada Kuda Lompat, pesenam menampilkan Lompatan yang tidak sah seperti ditetapkan pada Bab 10.
 - d) Jika pada Palang Tunggal, suatu elemen ditampilkan dengan atau dari kedua kaki pada palang (lihat Bab 12).
 - e) Jika elemen statis bertahan dengan kaki buka (straddle) pada setiap alat ditampilkan tetapi tidak terdaftar pada Tabel Tingkat Kesulitan.
 - f) Jika suatu elemen berubah banyak dalam pelaksanaannya sehingga tidak dapat dikenali sebagai salah satu elemen yang memiliki kode nomor identifikasi atau nilai (lihat juga Bab 13.3), misalnya:
 - i. Elemen kekuatan yang ditampilkan dengan hampir seluruhnya ayunan.
 - ii. Suatu elemen ayunan ditampilkan dengan hampir seluruhnya kekuatan.
 - iii. Elemen posisi lurus ditampilkan dengan posisi tekuk atau menyudut atau sebaliknya. Dalam hal demikian, suatu elemen normalnya diberi nilai sesuai dengan elemen yang ditampilkan.
 - iv. Elemen kekuatan yang biasanya ditampilkan dengan kaki rapat ditampilkan dengan kaki terbuka (straddle).
 - v. Elemen kekuatan bertahan yang ditampilkan dengan lengan benar-benar bengkok.
 - vi. Suatu elemen dalam atau ke handstand pada gelang-gelang yang dikontrol dengan kedua tungkai atau kaki menyentuh atau mengait kabel.
 - g) Jika elemen teh diselesaikan dengan bantuan dari penolong atau pelatih.
 - h) Jika pesenam jatuh pada atau dari atas alat pada saat melakukan suatu elemen, atau merubahnya, atau menghentikan gerakannya dalam beberapa cara yang berbeda.
 - i) Jika pesenam jatuh pada atau dari atas alat pada saat sebuah elemen tanpa pernah mencapai posisi akhir yang memungkinkan diteruskannya gerakan itu hingga sedikitnya sebuah ayunan atau yang sebaliknya gagal memperlihatkan kontrol sesaat pada elemen itu selama pendaratan atau menangkap kembali.
 - j) Jika suatu elemen kekuatan bertahan atau elemen bertahan sederhana ditahan kurang dari satu detik.
 - k) Jika suatu press atau naik dari kekuatan (pull out) tiba dari elemen kekuatan bertahan yang belum diakui atau diberi nilai karena berbagai alasan.
 - l) Jika suatu elemen berputar (twist) pada umumnya alat ditampilkan dengan kelebihan atau kekurangan putaran dari 90° atau lebih atau jika elemen ayunan ditampilkan dengan penyimpangan dari posisi akhir yang sempurna dari 45° atau lebih besar (lihat Bab 13.1).

- Dalam beberapa keadaan, terutama pada Kuda Lompat, kekurangan atau kelebihan putaran dari 90° dapat menghasilkan pengakuan sebagai elemen yang berbeda oleh juri A.
- m) Jika, pada Kuda Pelana, elemen dalam cross support atau side support menyimpang dari orientasi tumpuan yang benar mendekati 45 ° atau lebih besar pada sebagian besar elemen itu.
 - n) Jika posisi bertahan kekuatan atau posisi bertahan sederhana pada setiap alat menyimpang dari posisi yang horisontal dari tubuh, lengan atau tungkai mendekati 45° atau lebih besar. Ini berarti, misalnya:
 - i. Inverted cross dengan kepala pesenam seluruhnya di atas lingkaran gelang-gelang. (Ini biasanya >45°).
 - ii. Cross dengan pangkal lengan sepenuhnya di atas lingkaran gelang-gelang. (Ini biasanya >45°).
 - iii. (lihat juga Pasal 23.8)
6. Dalam seluruh kasus, juri A harus membuat keputusan didasarkan pada “rasa senam” atau *gymnastics sense* dan harus membuat keputusannya dalam wilayah olahraga senam. Dalam hal keraguan, keuntungan dari keraguan itu harus diberikan kepada pesenam.
7. Elemen yang ditampilkan sedemikian jeleknya sehingga tidak dapat dikenali oleh juri A, biasanya akan dipotong besar oleh juri B.

Peraturan Pengulangan

1. Suatu latihan tidak boleh diulang kecuali jika pesenam harus menghentikan latihannya karena alasan di luar dirinya.
2. Jika pesenam jatuh pada atau dari alat, ia boleh memilih untuk melanjutkan latihannya dari saat jatuh atau mengulang elemen yang hilang untuk kredit dan melanjutkan dari gerakan yang diulang tadi (lihat pasal 22.5).
3. Tidak ada elemen (nomor identifikasi sama) yang boleh diulang baik untuk tingkat kesulitan maupun untuk nilai bonus. Hal ini juga berlaku pada elemen yang diulang dalam gabungan (Kekecualian: elemen dan circle tertentu pada kuda pelana yang bila diulang dua kali berturut-turut meningkatkan nilai elemen itu).
4. Tidak ada pengulangan elemen diperbolehkan untuk menambah starting value atau nilai awal. Pada alat gelang-gelang, peraturan ini diperluas dengan memasukkan posisi akhir elemen bertahan dari kelompok elemen yang sama, tanpa memperhatikan bagaimana posisi itu dicapai. Sebagai contoh, posisi cross, posisi swallow atau cross terbalik, hanya dapat digunakan satu kali untuk keperluan tingkat kesulitan atau pun bonus.
5. Tidak ada elemen yang boleh ditampilkan 3 kali berturut-turut. Juri A akan memotong sebesar 0.20 untuk setiap penampakan pengulangan elemen tersebut (kekecualian: Nikolay dan Borkai pada kuda pelana).
6. Jika tingkat kesulitan suatu elemen tidak diakui atas alasan apapun, maka elemen itu tidak dapat dipakai untuk memenuhi persyaratan khusus.

Pemotongan yang dilakukan Juri A

Kesalahan	Aksi Juri-A
Hilangnya persyaratan khusus	pemotongan 0.20 setiap kali
Dismount yang tidak sesuai (kasus khusus)	Tidak ada dismount atau tidak diakui= 0.30

	Dismount ger. A = 0.20 Dismount ger. B = 0.10 (untuk peringkat 9-10)
Kesalahan yang mengarah pada tidak diakuinya elemen (lihat Pasal 15.5 & 23)	Tidak diakuinya Tingkat Kesulitan
Bantuan oleh penolong dalam menyelesaikan sebuah elemen	Tidak diakuinya Tingkat Kesulitan
Posisi bertahan kurang dari 1 detik	Tidak diakuinya Tingkat Kesulitan
Elemen yang diulang	Diperbolehkan tetapi tidak diberi nilai
Pengulangan (3 kali berturut-turut)	Pemotongan 0.20 dari Nilai Awal
Menolak dengan kaki untuk dismount atau dismount yang tidak sah	Tidak diakuinya dismount
Kekuatan bertahan kaki terbuka atau elemen terlarang lainnya	Pemotongan 0.20 dari Nilai Awal dan tidak dia itu.
Mengulang kelompok lompatan pertama dalam final Kuda Lompat	Nilai Awal = 0 untuk lompatan kedua
Lompatan tidak sah	Nilai Awal = 0 untuk lompatan itu

Penjelasan untuk Pesenam

1. Pesenam harus memasukkan dalam latihannya hanya elemen yang dapat dia tampilkan dengan keselamatan penuh dan dengan derajat penguasaan estetik dan teknik yang tinggi. Tanggung jawab dalam hal keselamatannya terletak seluruhnya pada pesenam. Juri B diharuskan memotong sangat besar untuk setiap kesalahan estetik dan teknis.
2. Pesenam jangan sampai pernah berupaya meningkatkan Tingkat Kesulitannya atau Nilai Awalnya dengan mengorbankan pelaksanaan estetik dan teknis.
3. Seluruh fase naik ke alat (*mount*) harus berawal dari posisi berdiri dasar, dari lari pendek (pada palang sejajar dan palang tunggal), atau dari suatu gantungan diam. Pra-elemen atau elemen tambahan tidak boleh mendahului peristiwa *mount*. Peraturan ini tidak berlaku pada Kuda Lompat di mana aturan khusus yang ditetapkan berlaku khusus pada alat itu.
4. Dismount dari seluruh alat, termasuk pada rangkaian akhir pada Lantai dan Kuda Lompat, harus berakhir dalam posisi berdiri dengan kedua kaki rapat. Dengan kekecualian pada Lantai, menolak dari alat dengan kaki untuk melakukan dismount tidak diperbolehkan.
5. Dalam penilaian konstruksi latihan, setiap pelanggaran dari harapan yang ada dianggap suatu kesalahan dan akan dihukum secara sesuai oleh juri B.

Hak dan Tanggung jawab Pesenam

1. Di antara hal-hal lain, para pesenam memiliki hak sebagai berikut:
 - a) Penampilannya dinilai secara benar, adil, dan sesuai dengan ketentuan yang ditentukan dalam Code of Points.
 - b) Disediakan peralatan yang memenuhi ketentuan pada kejuaraan resmi FIG.
 - c) Diberi bantuan ke posisi menggantung oleh pelatih atau pesenam lain untuk memulai latihannya pada Gelang-Gelang dan Palang Tunggal.
 - d) Mempunyai satu penjaga yang hadir pada alat Gelang-gelang, Kuda Lompat, Palang Sejajar, dan Palang Tunggal.
 - e) Beristirahat atau memulihkan kondisi hingga 30 detik setelah jatuh dari alat.

- f) Menggunakan magnesium, membuat penyesuaian pada peralatan pribadi, dan berbicara dengan pelatih selama tiga puluh detik yang tersedia setelah ia jatuh dari alat dan di antara lompatan pertama dan keduanya.
- g) Memakai bandage, hand guards, dan dan pemakaian penjaga keselamatan yang normal dan masuk akal.
- h) Memiliki waktu pemanasan selama tiga puluh detik pada setiap alat sesaat sebelum sesi kejuaraan berlangsung (maksimum tiga puluh detik per pesenam pada setiap alat) atau waktu pemanasan yang sesuai dengan peraturan teknis yang mengatur kejuaraan.
- i) Mendapatkan tanda yang jelas dari Ketua Juri Alat (dengan lampu hijau pada kejuaraan resmi FIG) tiga puluh detik sebelum latihannya diperkirakan dimulai.
- j) Menerima pemberitahuan tingkat kesulitan secara tertulis untuk element baru yang didaftarkan dalam waktu yang tidak terlalu lama setelah pendaftaran.
- k) Mengulang latihannya jika latihan itu telah terganggu oleh hal-hal di luar kesalahannya sendiri.
- l) Mendapat izin untuk menyesuaikan ketinggian palang tunggal dan gelang-gelang jika pesenam mempunyai tinggi tubuh yang tidak terbantahkan.
- m) Mengajukan permohonan kepada ketua pertandingan untuk sejenak meninggalkan arena kejuaraan untuk alasan keperluan pribadi yang alasannya tidak terbantahkan.
- n) Mendapatkan nilainya diumumkan secara luas segera setelah latihannya selesai atau sesuai dengan ketentuan khusus yang mengatur kejuaraan.

2. Di antara hal-hal lain, pesenam memiliki tanggung jawab sbb:

- a) Mengetahui code of points dan mengatur perilakunya sesuai dengan ketentuan.
- b) Menyerahkan, atau melalui pelatih, permohonan tertulis paling sedikit 24 jam sebelum podium training kepada ketua juri pertandingan untuk menilai elemen barunya.
- c) Menyerahkan, atau melalui pelatih, permohonan tertulis paling sedikit 24 jam sebelum podium training, kepada ketua juri pertandingan, untuk meninggikan palang tunggal atau gelang-gelang, untuk mengakomodasi ketinggiannya, atau menyerahkan permohonan itu sesuai dengan peraturan teknis yang mengatur kejuaraan.
- d) Memakai pakaian bertanding sesuai dengan ketentuan:
 - i. dia harus mengenakan pakaian yang model dan warnanya sama seperti anggota lainnya ketika turun bertanding pada kejuaraan beregu.
 - ii. dia harus memakai celana senam panjang dan kaus kaki pada Kuda Pelana, Gelang-Gelang, Palang Sejajar, dan Palang Tunggal. Celana senam panjang yang berwarna hitam atau berwarna lebih gelap dari biru, coklat, atau hijau tidak diperbolehkan.
 - iii. dia memiliki pilihan untuk memakai celana pendek, dengan atau tanpa kaus kaki, atau celana senam panjang dengan kaus kaki pada alat Lantai dan Kuda Lompat.
 - iv. dia harus memakai kaus senam singlet pada semua alat.
 - v. dia memiliki pilihan apakah memakai sepatu senam atau tidak pada seluruh alat.
 - vi. dia harus memakai nomor dada secara benar yang ditentukan oleh penyelenggara.
 - vii. dia harus hanya memakai logo, pengenalan sponsor atau iklan, yang diperbolehkan oleh peraturan terbaru dari FIG.
- e) Menghormati kepada ketua juri wasit secara patut (mengangkat satu tangan) pada awal dan akhir penampilannya.
- f) Meyakinkan diri bahwa bandages, pelindung tangan, dan pemakaian pelindung lainnya ada dalam kondisi baik dan tidak merusak keindahan penampilan.

- g) Menahan diri untuk tidak berbicara dengan wasit aktif selama kejuaraan.
- h) Menahan diri untuk tidak mengubah ketinggian alat.
- i) Menahan diri dari upaya memperlambat kejuaraan, menaiki kembali podium ketika selesai menampilkan latihannya, dan menyalahgunakan hak-haknya atau melanggar hak pesenam lain.
- j) Menahan diri dari perilaku-perilaku yang tidak disiplin dan kasar.
- k) Berpartisipasi dalam Upacara Penghormatan Pemenang yang melibatkan dirinya.

Hak dan Tanggung jawab Pelatih

1. Di antara hal-hal lain, pelatih memiliki hak sbb:
 - a) Membantu pesenam atau regu di bawah bimbingannya dalam menyerahkan permohonan tertulis yang berkenaan dengan penyesuaian ketinggian alat dan penentuan tingkat kesulitan elemen baru.
 - b) Membantu pesenam atau regu di bawah pengawasannya selama periode pemanasan.
 - c) Membantu pesenam atau regu mempersiapkan alat untuk kejuaraan.
 - d) Mengangkat pesenam ke posisi menggantung pada Gelang-Gelang dan Palang Tunggal.
 - e) Berada dekat Gelang-Gelang, Kuda Lompat, Palang sejajar dan Palang Tunggal selama penampilan pesenam untuk alasan keselamatan.
 - f) Membantu atau memberi saran kepada pesenam selama tiga detik yang tersedia setelah pesenam jatuh dari alat serta di antara lompatan pertama dan kedua pada kuda lompat.
 - g) Mendapatkan nilai pesenamnya diumumkan kepada publik segera setelah penampilan pesenamnya selesai atau sesuai dengan ketentuan khusus yang mengatur kejuaraan.
2. Di antara hal-hal lain, pelatih memiliki tanggung jawab sebagai berikut:
 - a) Mengetahui Code of Points dan berperilaku secara patut.
 - b) Menyerahkan urutan tampil regunya serta informasi lain yang diperlukan sesuai dengan Peraturan Teknis yang mengatur kejuaraan.
 - c) Menahan diri untuk tidak merubah ketinggian alat.
 - d) Menahan diri dari memperlambat kejuaraan dan dari menyalahgunakan hak-haknya atau melanggar hak peserta lain.
 - e) Menahan diri untuk tidak berbicara dengan pesenam atau membantu pesenam dalam cara apapun selama menampilkan latihannya.
 - f) Menahan diri untuk tidak terlibat dalam diskusi dengan wasit yang aktif bertugas selama kejuaraan.
 - g) Menahan diri dari perilaku tidak disiplin dan kasar.
 - h) Berpartisipasi dalam setiap UPP yang berkaitan.

Sanksi untuk Perilaku Buruk Pesenam dan Pelatih

1. Sanksi/hukuman normal bagi pelanggaran terhadap ketentuan dan harapan yang dituangkan dalam pasal 2 dan pasal 3 adalah pemotongan sebesar 0.20 poin untuk pelanggaran bersifat perilaku dan sebesar 0.30 untuk pelanggaran yang berkaitan dengan peralatan. Hukuman tersebut dikenakan pada nilai akhir.
2. Beberapa kemungkinan hukuman lain juga ada dan kesemuanya dipaparkan dalam pasal 4.5.
3. Kecuali dinyatakan sebaliknya, hukuman-hukuman ini selalu ditetapkan oleh Ketua Juri Alat kepada nilai akhir pesenam pada alat yang bersangkutan.

4. Dalam kasus yang ekstrim, pesenam atau pelatih dapat dikeluarkan dari kejuaraan di samping menderita hukuman khusus.
5. Pelanggaran dan hukuman yang bisa diterapkan adalah sebagai berikut:

Pelanggaran	Hukuman
Pelanggaran yang Bersifat Perilaku	
Hadirnya penolong yang tidak diijinkan	0.20 dari nilai akhir
Pelanggaran terhadap ketentuan berpakaian	0.20 dari nilai akhir (sekali untuk setiap sesi)
Tidak menghormati kepada ketua wasit sebelum atau sesudah latihan	0.20 masing-masing dari nilai akhir
Melebihi waktu 30 detik dari saat dipanggil hingga memulai penampilan latihan	0.20 dari nilai akhir
Melebihi waktu 30 detik dalam memulai kembali latihan setelah jatuh dari alat	Latihan selesai pada saat jatuh
Naik kembali ke podium setelah selesai melakukan latihan	0.20 dari nilai akhir
Pelatih berbicara dengan pesenam selama latihan	0.20 dari nilai akhir
Perilaku tidak disiplin dan kasar lainnya	0.20 dari nilai akhir pada saat itu dan dari akhir
Pelanggaran yang berkaitan dengan peralatan	
Awalan melebihi 25 meter pada Kuda Lompat	0.30 dari nilai akhir (setiap kali dari lompatan dilakukan)
Gagal menggunakan pelapis papan tolak untuk gerakan awalan round off	0.30 dari nilai akhir (setiap kali dari lompatan dilakukan)
Salah menempatkan papan tolak untuk alat Palang Sejajar	0.30 dari nilai akhir
Menggunakan matras tambahan secara tidak sah atau tidak menggunakannya ketika diwajibkan	0.30 dari nilai akhir
Meninggikan alat tanpa ijin	0.30 dari nilai akhir
Pelanggaran Individual lainnya	
Tidak hadir di arena kejuaraan tanpa ijin	Diskualifikasi dari sisa kejuaraan
Tidak hadir pada acara UPP	Hasil dan nilai akhir dibatalkan untuk regu individual
Pelanggaran Regu	
Pesenam beregu salah dalam urutan tampil. Perilaku tidak disiplin dan kasar dari pelatih.	1.0 dari nilai total regu 1.0 dari nilai total regu (dan kemungkinan pengusiran dari arena)

STRUKTUR PENGEMBANGAN KETERAMPILAN SENAM ARTISTIK PUTRA

MENURUT SISTEM FIG

PERINGKAT	LANTAI	KUDA PELANA	GELANG
1	Roll depan Roll belakang Roll menyamping Berdiri kepala (headstand)	Mengenal dan mempraktekkan berbagai posisi tubuh pada kuda pelana: cross support Side support Satu pelana satu badan kuda rearway support Tumpu di kedua pelana Handstand	Posisi tubuh da dengan gelang -Menggantung normal badan l skale g (membelakang dengan dibantu
2	Handstand (macam-macam cara ke handstand) Baling-baling	Circle tungkai pada jamur, pada kuda tanpa kaki, pada kuda berkaki dengan kaki pesenam digantung, dengan bantuan	Posisi tubuh da dengan gelang - Bertumpu (de rings pendek: L posis Support Cross (- Handstand pr - Handstand tra
3	Back walkover Front walkover Handspring Flic-flac Round off	Circle pada jamur	Mulai latihan n belakang deng prinsip-prinsip
4	Stutz (backward roll ke handstand Salto belakang tekuk, menyudut, lurus	Thomas flair pada jamur 2 x legs circle pada leher kuda menghadap ke dalam 2 x legs circle pada kedua pelana	Ayunan ke dep Posisi dasar pa Inlocate-Disloc Muscle up
5	Dive roll (badan lurus pada posisi horisontal) Salto depan tekuk salto belakang tempo (whip back)	2 x legs circle pada leher kuda menghadap luar Travel menyamping sepanjang kuda	Dismount salto Mengayun dep horisontal di at gelang Skale belakang
6	Salto depan menyudut step out Flyspring (handspring awalan lompat dua kaki) Salto depan lurus Salto depan lurus dengan putaran 360 derajat	Thomas flair pada kedua pelana Travel cross support ke depan dan belakang tanpa pelana 2 x legs circle pada satu pelana	Angkat ke han dan panggul be Angkat ke han lurus panggul l
7	Salto Arabian tekuk, sudut, dan lurus Gabungan salto yang searah Salto belakang lurus dengan putaran 360 derajat	Guntingan (variasinya) Circle dengan 1/2 putaran (DSB, DSA, Russian, Tschechen) Dismount: dari thomas flair ke handstand	Felge upward a melalui handst Uprise backwa melalui handst Skale gantung

			Dari gantung tumpuan
8	Salto belakang lurus 2 putaran (720 derajat) Double salto belakang tekuk/sudut Salto depan lurus 1,5 putaran (540) Salto depan lurus 2 putaran (720) Gabungan 3 salto ke arah yang sama Gabungan salto arah berbeda Salto belakang ganda lurus	Travel cross support ke depan dan belakang dengan adanya pelana Gabungan 2 gerakan (minimal) pada satu pelana Gabungan lebih dari 2 gerakan pada satu pelana Spindle (dan variasinya)	Felge upward dan ke handstand Uprise backward dari dan ke handstand Cross (sejenak) Dismount: salto ganda Dismount dengan dalam sumbu y (Tsukahara). Cross Support scale
9-10	Komposisi: Memenuhi persyaratan code of points (aturan komposisi, persyaratan khusus, dan tingkat kesulitan) serta trend estetis dan kespektakulerannya. Gabungan elemen yang panjang dalam arah yang sama atau berlawanan untuk mencari bonus Salto depan lurus 3 putaran (1080) Salto arabian ke double salto depan Salto belakang lurus ganda dengan putaran (twist)	Komposisi: Memenuhi persyaratan code of points (aturan komposisi, persyaratan khusus, dan tingkat kesulitan) serta trend estetis dan kespektakulerannya. Gabungan atau kombinasi dalam thomas flair Gabungan atau kombinasi pada satu pelana	Komposisi: Memenuhi persyaratan code of points (aturan komposisi, persyaratan khusus, dan tingkat kesulitan) serta trend estetis dan kespektakulerannya. Gabungan/kombinasi ayaunan Cross posisi terbalik Elemen ayunan jamak pada posisi Kombinasi elemen kekuatan Kombinasi dari Kombinasi dari kekuatan

SISTEM FIG (lanjutan)

PERINGKAT	KUDA LOMPAT	PALANG SEJAJAR	PALANG TUNGGAL
1 - 3	Pengenalan posisi layangan Pembentukan postur tubuh Teknik menjaga diri (keselamatan) Berbagai macam lompatan dan variasinya (tanpa papan tolak dan kuda) Teknik pendataran (dari dasar) Lari awalan Melatih menolak pada papan tolak termasuk hurdle Melewati rintangan dengan berbagai	Posisi tubuh dihubungkan dengan palang sejajar: - Gantungan (melenting dan melengkung) - Tumpuan (dibantu) - tumpu L (kaki rapat, kaki buka) - Support scale - Handstand - cross pada dua palang - menyamping pada satu palang	Posisi Tubuh dihubungkan dengan palang tunggal: - Gantung dalam berbagai, norma dengan tubuh lurus - Tumpuan (dengan campuran, bebahan) - Handstand - Handstand terbalik Prinsip-prinsip

	lompatan Lompatan dengan putaran sumbu transversal Lompatan dengan putaran sumbu longitudinal Lompat jongkok, kangkang, stoop	Prinsip-prinsip ayunan (dalam tumpuan, dalam ayunan)	- dalam gantungan - dalam tumpuan Ayunan ke depan dan belakang ke palang yang lebih rendah (grip tangan sederhana)
4	Melewati box melintang yang dilapisi: Handspring dan mendarat punggung ke tumpukan matras Dari atas kuda, handspring mendarat kaki ke matras pendaratan	Ayunan depan dan belakang dengan badan lurus ke handstand atau ke dekat posisi handstand Dari L support angkat ke handstand	Ayunan dari depan ke belakang dan belakang ke depan horisontal Ayunan dari depan ke belakang ke depan Giant swing ke handstand Kip cast ke handstand
5	Handspring melewati box memanjang Handspring melewati kuda memanjang, ketinggian disesuaikan	Ayunan dalam tumpuan ke handstand Glide kip ke tumpuan Ayunan ke handstand dengan setengah putaran ke depan ke handstand	Giant swing ke handstand setengah putaran ke handstand Dismount: salto ke handstand
6	Melewati box memanjang yang dilapisi, lakukan round off dan flic-flac ke atas box (layangan pertama) Melewati box memanjang yang dilapisi, handspring setengah putaran ke atas box (layangan pertama: persiapan kasamatsu atau tsukahara)	Ayunan ke depan/belakang dengan tubuh lurus ke garis lurus setinggi bahu Dismount dengan salto belakang lurus Ayunan ke handstand dengan setengah putaran ke belakang ke handstand	Stalder/Endo (dismount ke tumpuan kembali)
7	Pada kuda memanjang atau tumpukan matras: Handspring salto depan tekuk, menyudut dan lurus ke mendarat punggung Handspring dan 1,5 salto depan tekuk atau menyudut	Dari tumpuan lengan atas: Uprise ke tumpuan depan atau belakang Stutzkehre Persiapan diamidov Back toss (salto ke handstand)	Giant belakang ke handstand (180) ke undergrip Dismount: salto ke handstand ganda
8	Pada kuda dan tumpukan matras: round off flic-flac ke kuda dan salto belakang tekuk, menyudut, lurus. Handspring dan salto depan 1.5 tekuk dan menyudut Tsukahara tucked, piked, stretched Yurchenko tucked, piked, stretched Pada tumpukan matras: Handspring dan salto depan piked atau stretched dengan 1 atau 1.5 putaran (360/720)	Diamidov putaran jamak Heally Stutzkehre ke satu palang Dismount: salto belakang tekuk ganda Kombinasi elemen ayunan ke depan atau belakang dalam tumpuan Kombinasi elemen ayunan ke depan dan belakang dalam gantungan Persiapan ke elemen lepas tangkap dengan putaran jamak pada sumbu transversal	Stalder/Endo dismount ke handstand Stoop circle ke handstand depan Giant swing L- Beberapa elemen ayunan seperti: Jager, Jager, Jager Dismount: salto ke handstand ganda
9-10	2 lompatan yang kompetitif	Komposisi: Memenuhi persyaratan code of points (aturan komposisi,	Komposisi: Memenuhi persyaratan code of points

	<p>Cuervo lurus tanpa atau dengan putaran longitudinal tambahan Handspring dan salto depan lurus dengan setengah hingga satu setengah putaran Tsukahara lurus dengan 1 hingga 3 putaran Yurchenko lurus dengan 1 hingga 3 putaran Handspring salto depan tekuk dua setengah putaran (Roche) Yurchenko salto belakang dua setengah tekuk</p>	<p>persyaratan khusus, dan tingkat kesulitan) serta trend estetis dan kespektakulerannya.</p> <p>Dismount salto belakang ganda menyudut atau dismount kompetitif lainnya Elemen lepas-tangkap dengan putaran pada sumbu jamak Gabungan dan kombinasi dari elemen bertumpu ke elemen gantungan atau dari gantung ke tumpu.</p>	<p>persyaratan khusus, dan tingkat kesulitan) serta trend estetis dan kespektakulerannya.</p> <p>Kombinasi elemen longitudinal (1) dalam tipe pegangan Kombinasi elemen longitudinal Elemen tingkap tangkap (kovacs winkler) Dismount dengan putaran dalam sumbu jamak dalam arah yang</p>
--	--	---	---

B. ARTISTIK PUTRI

Kejuaraan senam artistik putri, seperti juga pada artistik putra, mempertandingkan rangkaian wajib dan rangkaian bebas. Yang mempertandingkan rangkaian wajib adalah pesenam pada peringkat 1 dan 6 pada keenam alat yang disediakan (lihat lampiran).

Bagi pesenam peringkat 6 hingga 10, latihan ditampilkan secara bebas dengan mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Penilaian didasarkan pada empat faktor sebagai berikut:

1. Tingkat kesulitan,
2. Persyaratan Khusus,
3. Persyaratan kombinasi
4. Nilai Bonus, dan
5. Pelaksanaan.

PERINGKAT	TINGKAT KESULITAN	PERSYARATAN KHUSUS	NILAI BONUS	NILAI PELAKSANAAN	KOMI DISM
6	4A+ 4B+1C=3.00	1.00	0.80	4.40	0.80/M
7	3A+ 3B+2C=3.00	1.00	0.80	4.40	0.80/M
8	3A+3B+2C =3.00	1.00	0.80	4.40	0.80/M
9	3A+3B+2C=3.00	1.40	0.60	4.60	0.80/M
10	FULL FIG	FIG	FIG	FIG	0.80/M

Tingkat Kesulitan

Faktor tingkat kesulitan didasarkan pada nilai-nilai elemen sebagai berikut:

A = 0.20

B = 0.40

C = 0.60

D = 0.80

Persyaratan Khusus

Setiap alat yang dipertandingkan menyediakan persyaratan khusus yang harus dipenuhi oleh setiap peringkat, dengan masing-masing nilai elemen sebesar 0.20. Kehilangan satu elemen, berarti kehilangan nilai PK sebesar 0.20, dst. Rinciannya sebagai berikut:

Peringkat	KUDA LOMPAT	PALANG BERTINGKAT	CATATAN PENILAIAN	BALOK KESEIMBANGAN	LANTAI
6	CI, II, dan IV: 2 lompatan , sama atau berbeda, nilai terbaik C III: 2 lompatan, sama atau berbeda, dirata-ratakan Pemotongan: lompatan pertama dan kedua sama= -1.0	1= B flight dari LB ke HB. 2= B flight dari HB ke LB 3= minimal 3 elemen pada LB 4= elemen dengan putaran 180 der. 5= 1 putaran clear hip atau stalder ke handstand	1 distribution=-0.3 2 originality=-0.3 3 space/direction =0.2 Tabel kesalahan, pemotongan alat spesifik=sama dengan peraturan penuh UB, BB dmt not min B = -0.2 FX dmt ser w/o min B = -0.2	1= 1 acro series of 2 elem min 1 eem with flight 2= 1 gym series min 2 elem 3= 1 gym turn min 360 pada satu kaki 4= 1 split (180) leap 5= 1 elem dalam handstand dengan min 180 putaran	1= 2 acro series yg berbeda 2= 1 series dg 2 salto yg berbeda 3,4= min 2 elem gym series dg split (180) leap 5= 1 gym C
7	Sama dengan atas	Sama dengan atas	Sama dengan atas	Sama dengan atas	Sama dengan atas
8	Sama dengan atas	Sama dengan atas	Sama dengan atas	Sama dengan atas	Sama dengan atas
9	CI, II, dan IV: 2 lompatan , sama	FIG full SR/Pen = -2:	1 = distribusi progresif dari	FIG full SR/Pen = -2:	FIG full SR/Pen = -2:

	atau berbeda, dirata-ratakan C III: 2 lompatan, sama atau berbeda, dirata-ratakan Pemotongan: -1 vt=vt perf /2 - Vts sama= -1.0	1,2,3 = 3 bar changes 4,5 = 2 flight elem min. B 6 = elem with LA turn 180-360 7 = dmt min C dalam komp III min D	elemen hingga -0.2 2= komposisi yang dibedakan (elem/connec) hingga -0.2 3= penggunaan area yang tidak mencukupi (ruang, arah) hingga -0.2	1= 1acro series 2 atau lebih elem flight 2= 1 gym series min 2 elem 3= 1 mix series min 2 elem 4= 1 move dekat ke beam 5= 1 gym turn min 360 pd satu kaki 6= 1 leap/jump/hop dg amplitudo besar 7= dmt min C, dlm komp III min D	1= 1acro series 3 flight elem, 1 a salto 2=1 menjadi ser kombinasi 3= 3 salto berbeda dalam kedua series di atas 4,5= 1 gym or mix series dg 3 elem 6= 2 gym elem dari C 7= dmt min C, dlm komp III min D (yang terakhir 3 elem tergabung langsung)
10	FIG	FIG	FIG	FIG	FIG

Keterangan: Elemen PK pada peringkat 9 semuanya bernilai B.

Nilai Bonus

Peringkat	Ketentuan Bonus
6	Tambahan C= 0.10, D= 0.20, E=0.30 Gabungan spesial = 0.10 atau 0.20 Virtuosity: 0.10 atau 0.20*
7	Tambahan C= 0.10, D= 0.20, E=0.30 Gabungan spesial = 0.10 atau 0.20 Virtuosity: 0.10 atau 0.20*
8	Tambahan C= 0.10, D= 0.20, E=0.30 Gabungan spesial = 0.10 atau 0.20 Virtuosity: 0.10 atau 0.20*
9	Tambahan D= 0.10, E= 0.20 Gabungan spesial = 0.10 atau 0.20 Virtuosity: 0.10 atau 0.20*
10	Tambahan D= 0.10, E= 0.20 Gabungan spesial = 0.10 atau 0.20 Virtuosity: 0.10 atau 0.20*

*Virtuosity: 0.20 bonus point jika jumlah pemotongan tidak lebih dari 0.10 per elemennya
0.10 bonus point jika jumlah pemotongan tidak lebih 0.15 per elemennya

Nilai Kombinasi

Nilai untuk kombinasi dilihat dari....., dengan memperhitungkan hal berikut:

1. = 0.30
2. = 0.30
3. = 0.20

**STRUKTUR PENGEMBANGAN KETERAMPILAN SENAM ARTISTIK PUTRA
MENURUT SISTEM FIG**

PERINGKAT	KUDA LOMPAT	PALANG BERTINGKAT	BALOK K
1 - 3	Pengenalan posisi layangan Pembentukan postur tubuh Teknik menjaga diri (keselamatan) Berbagai macam lompatan dan variasinya (tanpa papan tolak dan kuda) Teknik pendataran (dari dasar) Lari awalan Melatih menolak pada papan tolak termasuk hurdle Melewati rintangan dengan berbagai lompatan Lompatan dengan putaran sumbu transversal Lompatan dengan putaran sumbu longitudinal Lompat jongkok, kangkang, stoop	Posisi tubuh dihubungkan dengan palang bertingkat: - Gantungan - Tumpuan (dibantu) - Handstand - Handstand transisional Bidang dan sumbu dihubungkan dengan posisi tubuh dan segmennya Prinsip-prinsip ayunan (dalam tumpuan, dalam ayunan)	- Menanggulan refleks penjaga - Posisi tubuh - Posisi segmen - Bergerak pad - Peranan Kese - Kaki - Lutut - Lengan - Kepala - Tubuh bag
4	Handspring (Metodik)	Back giant Dismount: salto blk lurus Kip cast ke handstand	Press ke hdst Backward wall Forward walko Cartwheel (sid
5	Yurchenko (Metodik) H andspring Salto 1,5 ke depan (Metodik) Handspring	Elemen sebelumnya Dismount: B Clear hip circle ke hdst Front giant-Back giant	Elemen sebelu Flic-flac kaki s Flic-Flac kaki Round off
6	Yurchenko (Metodik) Tsukahara piked Handspring Salto 1,5 depan tekuk	Dismount C Stalder atau Endo ke hdst Back giant ke front giant Front giant to back giant	Elemen sebelu Flic-flac ke tur Gainer Flic Back salto (dar
7	Yurchenko tucked Tsukahara piked Handspring Salto 1,5 depan tekuk	Elemen sebelumnya Dismount D Elemen dg putaran LA 360 Elemen pertama lepas-tangkap	Elemen sebelu Free cartwheel Free Walkover Dismount C
8	Yurchenko stretched Tsukahara stretched	Elemen sebelumnya Pindah palang atas-bawah	Elemen sebelu Dismount D

	Handspring Salto 1,5 depan piked	Elemen kedua lepas-tangkap L-grip giant	Elemen pertama 0.20 bonus
9-10	Tsukahara with turns in afterflight Yurchenko with turns in afterflight Yurchenko with turns in preflight Yurchenko 2 1/2 back somersault tucked	Dismount E Elemen ketiga lepas-tangkap Lepas-tangkap bernilai E Gabungan dan atau kombinasi dari: a. Elemen dengan 360 der putaran dari L-grip b. 2-3 elemen dengan putaran di atas 360 der dalam sumbu longitudinal c. Putaran sumbu longitudinal dan elemen lepas tangkap d. 2-3 atau lebih flight elemen	Elemen/gabung bonus di atas 0 Dismount E Elemen orisinal potensi spektak

SISTEM FIG (lanjutan)

PERINGKAT	LANTAI	KOREOGRAFI
1 - 3	Roll depan Roll belakang Roll menyamping Berdiri kepala (headstand) Handstand (macam-macam cara ke handstand) Baling-baling Back walkover Front walkover Handspring Flic-flac (dan variasinya) Round off	Duduk sagital split Duduk side split Posisi tubuh dasar (basic) posisi segmen tubuh Irama dan tempo Interpretasi musik Langkah-langkah khusus Langkah tarian klasik Langkah khusus tarian rakyat nasional Pada bar di tembok Prosedur dasar
4	Salto depan tucked/piked Free Cartwheel Salto belakang tucked Salto belakang stretched	Sissone Full turn 360 derajat Split Leap Side straddle jump
5	Arabian salto Salto depan stretched salto belakang dg 360 Whip back salto	Elemen sebelumnya Split leap ganti kaki
6	Flyspring Free walkover Salto depan dg 180-360 derajat Salto belakang dg 720 derajat	Elemen sebelumnya
7	Elemen sebelumnya Kombinasi pendek Kombinasi Salto depan Salto belakang ganda tekuk	Elemen sebelumnya
8	Elemen sebelumnya	Elemen sebelumnya

	<p>Kombinasi medium Salto depan dg 360-720 derajat Salto belakang ganda menyudut</p>	
9-10	<p>Elemen/gabungan pertama dengan bonus lebih besar dari 0.20 Elemen/gabungan kedua dengan bonus lebih besar dari 0.20 Kombinasi panjang: - Belakang-depan, langsung-tidak langsung - Depan-belakang, langsung atau tidak langsung - Ke belakang - Ke depan Elemen orisinil dengan tarif atau potensi spektakulernya yang tinggi</p>	<p>KOMPOSISI memenuhi persyaratan code of points (aturan komposisi, tingkat kesulitan, dll.)</p> <p>KOMPOSISI ORISNAL menggambarkan kualitas tarian dan estetik, dengan potensi spektakuler untuk menarik perhatian penonton dan wasit</p>