

Välkomna till Trampettjakten & Valfrid 2025

Tävling	Valfrid Tärnan	Valfrid Lucia
Ålder	10 år och uppåt	10 år och uppåt
Antal gymnaster	6-25 gymnaster	6-18 gymnaster
Grenar	Dans	Dans
Utförande	Tid: minst 1 min 30 sek – längst 3 min Yta: 14 X 16 m Klädsel: Valfri klädsel/utklädnad Handredskap tillåtet. Musik: Sång tillåten. Välj musik passande gymnasternas ålder.	Tid: minst 1 min 30 sek – längst 3 min Yta: 14 X 16 m Klädsel: Valfri klädsel/utklädnad Handredskap tillåtet. Musik: Sång tillåten. Välj musik passande gymnasternas ålder.
Genomförande	Tyckarbedömning Etta, tvåa, trea utses och resten kommer på delad 4:e plats	Tyckarbedömning Etta, tvåa, trea utses och resten kommer på delad 4:e plats
Tyckare	Tyckare kommer att utgå från omdömesunderlag som bifogas av tävlingsledaren i tävlings PM. Omdömesunderlag ska fyllas i och tas med till tävlingen.	Tyckare kommer att utgå från omdömesunderlag som bifogas av tävlingsledaren i tävlings PM. Omdömesunderlag ska fyllas i och tas med till tävlingen.
Komposition	Att tänka på i framträdandet: • Samtidighet och enhetlighet • Framträdandet skall vara "som godis för ögat" och beröra publiken. • Helhetsintrycket av komposition, klädsel och musik Vi ser gärna att framträdandet innehåller detta för utveckling mot fristående: • Friståendet innehåller minst 3 olika formationer	Att tänka på i framträdandet: • Samtidighet och enhetlighet • Framträdandet skall vara "som godis för ögat" och beröra publiken. • Helhetsintrycket av komposition, klädsel och musik Vi ser gärna att framträdandet innehåller detta för utveckling mot fristående: • Friståendet innehåller minst 3 olika formationer
Svårigheter	Om man vill får man lägga in svårigheter i dansen, men det är inget krav.	Om man vill får man lägga in svårigheter i dansen, men det är inget krav.

Tävling	Trampettjakten Tärnan	Trampettjakten Lucia
Ålder	Öppen klass 10 år och äldre Antalet flickor/pojkar kan variera inom truppen Gymnast fyller angiven ålder under kalenderåret (tänk att alla gymnaster fyller år 1 januari). Inga åldersdispenser.	Öppen klass 10 år och äldre Antalet flickor/pojkar kan variera inom truppen Gymnast fyller angiven ålder under kalenderåret (tänk att alla gymnaster fyller år 1 januari). Inga åldersdispenser.
Antal gymnaster	6-25 gymnaster	6-18 gymnaster
Gren	Trampett	Trampett
Begränsningar	Det är endast tillåtet för en gymnast/trupp att tävla i en klass under trampettjakten 2025	Det är endast tillåtet för en gymnast/trupp att tävla i en klass under trampettjakten 2025
Domaruppställning	Trampett DC1 DC2 E1(ÖD) E2 E3 och E4	Trampett DC1 DC2 E1(ÖD) E2 E3 och E4
Redskap	• Trampett och landningsbädd • Hoppredskap (bord eller plint) <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Truppgymnastik Redskapsreglemente Nivå 6-9 2025</i>	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Truppgymnastik Redskapsreglemente 2025</i>

Trampettjakten Tärnan utgår ifrån **Truppgymnastik Bedömningsreglemente nivå 6-9 2025**.

Trampettjakten Lucia utgår ifrån **Nationellt bedömningsreglemente Truppgymnastik version 3.0 Januari 2023**.

Trampett	Trampettjakten Tärnan	Trampettjakten Lucia
Svårighet	Tre valfria varv Utförs av 6-25 gymnaster Svårigheter hämtas ifrån Bilaga A2 Svårighetstabell – Matta och Hopp: inga övningar till mattberg är tillåtna Maximal poäng för svårighet (D-poäng) är 2,0 poäng.	Tre valfria varv Utförs av 6-18 gymnaster Svårigheter hämtas ifrån Bilaga A4 Svårighetstabell - Trampett Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet. Öppet svårighetsvärde.
Komposition	I kompositionen bedöms alla godkända övningar. • 3 varv skall utföras • 1:a varvet är ett likavarv • Varv 2-3 stegring tillåten • Minst 1 varv skall utföras med hoppredskap (bord eller plint) • Minst 1 varv skall uppfylla övningskravet.	Samtliga gymnaster bedöms i komposition • 3 varv skall utföras • 1:a varvet är ett likavarv • Varv 2-3 stegring tillåtet • Minst 1 varv skall utföras med hoppredskap • Minst 1 varv skall uppfylla övningskravet.
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri position med eller utan skruv Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord eller plint)	Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt med eller utan skruv eller pikerad frivolt med minimum 180 grader skruv. Avdraget baseras på det varv där kravet utförs av flest gymnaster.