

Välkomna till Trampettjakten & Valfrid 2025

Tävling	Valfrid Nissen - äldre	Valfrid Tomten - äldre
Ålder	10 år och uppåt Antalet flickor/pojkar kan variera inom truppen Gymnast fyller angiven ålder under kalenderåret (tänk att alla gymnaster fyller år 1 januari).	10 år och uppåt Antalet flickor/pojkar kan variera inom truppen Gymnast fyller angiven ålder under kalenderåret (tänk att alla gymnaster fyller år 1 januari).
Antal gymnaster	6-25 gymnaster	6-25 gymnaster
Gren	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.	
Genomförande	Tyckarbedömning: 1:a, 2:a eller 3:a utses, resten kommer på delad 4:e plats. Alla trupper kommer få ett personligt omdöme.	
Tyckare	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: • Friståndet innehåller minst 3 olika formationer	
Svårigheter	Om man vill får man lägga in svårigheter i dansen, men det är inget krav.	

Tävling	Trampettjaken Nissen - äldre	Trampettjakten Tomten - äldre
Ålder	10 år och uppåt Antalet flickor/pojkar kan variera inom truppen Gymnast fyller angiven ålder under kalenderåret (tänk att alla gymnaster fyller år 1 januari). Inga åldersdispenser.	10 år och uppåt 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 i laget	6-25 gymnaster i laget
Gren	Hopp	Hopp
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 1:a, 2:a och 3:a utses. Alla trupper kommer att få ett personligt omdöme.	Trampett DC1 DC2 E1(ÖD) E2 E3 och E4 1:a, 2:a och 3:a utses. Alla trupper kommer att få ett personligt omdöme.
Redskap	• Trampett och landningsbädd • Förhöjd ansats, 8-9 m (valfri att använda) • Hoppbord och plint Stationer: • Mattberg 90 cm eller 120 cm (med trampett) <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Truppgymnastik Redskapsreglemente Nivå 6-9 2025</i>	• Trampett och landningsbädd • Förhöjd ansats, 8-9 m (valfri att använda) • Hoppbord och plint Stationer: • Mattberg 90 cm eller 120 cm (med trampett) <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Truppgymnastik Redskapsreglemente Nivå 6-9 2025</i>

Trampettjakten Nissen äldre och Tomten äldre utgår ifrån **Truppgymnastik Bedömningsreglemente nivå 6-9 2025**.

Trampett	Trampettjakten Nissen - äldre	Trampettjakten Tomten - äldre
Svårighet	Tre valfria varv Utförs av 6-25 gymnaster Svårigheter hämtas ifrån Bilaga A2 Svårighetstabell – Matta och Hopp: undantag är de övningar som endast får väljas på nivå 9 och nivå 6, de är inte tillåtna i denna klass Maximal poäng för svårighet (D-poäng) är 2,0 poäng.	Tre valfria varv Utförs av 6-25 gymnaster Svårigheter hämtas ifrån Bilaga A2 Svårighetstabell – Matta och Hopp: undantag är de övningar som endast får väljas på nivå 9 och nivå 6, de är inte tillåtna i denna klass Maximal poäng för svårighet (D-poäng) är 2,0 poäng.
Övingskrav	Ett varv ska utföras med landning till fötterna. Ett varv ska innehålla en kullerbytta på mattberg eller en frivolt i valfri stil till rygg på mattberg. Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord, plint eller överslag med händer på mattberg)	Ett varv ska utföras med landing till fötterna Ett varv ska innehålla en frivolt i valfri stil till rygg på mattberg eller en enkel frivolt i valfri position utan skruv (landning till fötter) Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord, plint eller överslag med händer på mattberg)

Komposition	• 3 varv skall utföras • 1:a varvet är ett likavarv • Varv 2-3 stegring tillåten (samma övning får inte utföras i två olika varv) Alla gymnaster som utför samma övning ska stå tillsammans. Gymnaster som utför övningar utan frivolt ska stå före gymnaster som utför övningar med enkla volter. • Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord, plint eller överslag på mattberg) • Laget kan stegra från station till färdig övning i samma varv, dock inte på likavarv. Samtliga tillåtna övningar att välja mellan finns nedan.	• 3 varv skall utföras • 1:a varvet är ett likavarv • Varv 2-3 stegring tillåten (samma övning får inte utföras i två olika varv) Alla gymnaster som utför samma övning ska stå tillsammans. Gymnaster som utför övningar utan frivolt ska stå före gymnaster som utför övningar med enkla volter. • Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord, plint eller överslag på mattberg) • Laget kan stegra från station till färdig övning i samma varv, dock inte på likavarv. Samtliga tillåtna övningar att välja mellan finns nedan.
Tillåtna övningar	Övningar Landning till fötter (Tramptett): 1. Ljushopp 2. Ljushopp med bendelning (x) 3. Frivolt grupperad 4. Frivolt grupperad 180° 5. Frivolt pikerad 6. Frivolt pikerad 180° 7. Frivolt sträckt 8. Frivolt sträckt 180° 9. Rondat på bord/plint 10. Överslag på bord/plint Övningar Mattberg (Tramptett) 11. Kullerbytta till rygg eller stående 12. Frivolt grupperad till rygg 13. Frivolt pikerad till rygg 14. Frivolt sträckt till rygg 15. Överslag till rygg med bord/plint/händer på mattberg	Övningar Landning till fötter (Tramptett): 1. Ljushopp 2. Ljushopp med bendelning (x) 3. Frivolt grupperad 4. Frivolt grupperad 180° 5. Frivolt pikerad 6. Frivolt pikerad 180° 7. Frivolt sträckt 8. Frivolt sträckt 180° 9. Rondat på bord/plint 10. Överslag på bord/plint Övningar Mattberg (Tramptett) 11. Kullerbytta till rygg eller stående 12. Frivolt grupperad till rygg 13. Frivolt pikerad till rygg 14. Frivolt sträckt till rygg 15. Överslag till rygg med bord/plint/händer på mattberg
Övrigt	Vi ser gärna att hela truppen i möjligaste mån utför samtliga varv, så att ingen gymnast står vid sidan av då stegring är tillåten.	Vi ser gärna att hela truppen i möjligaste mån utför samtliga varv, så att ingen gymnast står vid sidan av då stegring är tillåten.