

Tävlingsregler 2024



Tävlingsklasser

Klass 1: Födda 2018 eller tidigare (Även äldre gymnaster som vill tävla utan cupformat är välkomna)

Klass 2: Födda 2015-2014

Klass 3: Födda 2014-2013

Klass 4: Födda 2013-2011

Klass 5: Födda 2010 eller tidigare

Tävlingsform klass 2-5

Cup-form (grentävling)

3 lag tävlar mot varandra. Segraren går vidare, tvåorna till uppsamlingsheat, treorna utslagna tills de 6 sista lagen möts i en final. Ingen poängredovisning sker i någon klass. Endast placering 1-3 meddelas.

Tävlingsform klass 1

För att följa Gymnastikförbundets anvisningar för barn- och ungdomsgymnastiken följer klass 1 inte utslagsformen. Här får varje lag visa upp sina varv två gånger per redskap enligt roterande schema. Efter avslutad tävling får ledarna med sig kort feedback från domarna. Alla får diplom.

Allmänt

Lagen består av 4-7 gymnaster. Antal gymnaster per varv är valfritt med ett minimikrav på 4 gymnaster/varv. Samtliga klasser är öppna klasser. En gymnast får endast ställa upp i en klass. Inga åldersdispenser ges.

I Klass 2-5 gäller fast svårighetsvärde 0,5/serie i respektive redskap (max 2,0) och svårighetsvärdet räknas endast på de 4 sista gymnasterna. Utförande beräknas på samtliga gymnaster delat med antalet gymnaster för varvet. Notera att kompositionsavdrag baseras på samtliga gymnaster, med undantag för Felaktig ordning varv 2 och 3 som endast appliceras på de 4 sista gymnasterna. Engelholmsgymnasterna står för musik.

Samtliga tillåta övningar anges i svårighetstabellen för Englacupen.

Tävlingsregler för klass 1

Bedömningsreglemente Nivå 6-9 version 1.0 januari 2024 gäller för samtliga klasser.

Matta	
Redskap	Mattvåder Luftgolv eller tublinggolv Station för handstående fall
Antal varv	2 varv ska utföras
Antal övningar per varv	Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning). Ett varv kan ersättas med handstående fall på station. Ett mellansteg mellan övningarna tillåtet i alla varv.
Övningskrav	I första varvet måste alla köra samma övning (likavarv) Inga övningskrav
Krav på framåt/bakåtvarv	Inget krav
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i svårighetstabellen för Englacupen

Hopp	
Redskap	Trampett och landningsbädd Förhöjd ansats, 4-6m (valfri att använda) Mattberg 90cm (med trampett)
Antal varv	2 varv ska utföras
Övningskrav	I första varvet måste alla köra samma övning (likavarv). Inget krav på varv med hoppredskap. Inga övningskrav.
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i svårighetstabellen för Englacupen

Tävlingsregler för klass 2-5

Bedömningsreglemente Nivå 6-9 version 1.0 januari 2024 gäller för samtliga klasser.

Matta	
Redskap	Mattvåder Luftgolv eller tumblinggolv Uppställning från höjd, 30cm, uppbyggnadens längd 3-4m
Antal varv	3 varv ska utföras
Antal övningar per varv	Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning). Ett varv går att ersätta med en enkel handvolt eller handvolt på station. Ett mellansteg mellan övningarna tillåtet i alla varv.
Övningskrav	I första varvet måste alla köra samma övning (likavarv) Inga övningskrav
Krav på framåt/bakåtvarv	Inget krav
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i svårighetstabellen för Englacupen.
Svårighetsvärde	Fast svårighetsvärde 2,0 poäng. Svårighetsvärdet räknas på de fyra sista gymnasterna i varje varv. Utförandet räknas på samtliga delat på antalet gymnaster för varvet.

Hopp	
Redskap	Trampett och landningsbädd Förhöjd ansats, 4-6m (valfri att använda) Hoppbord Mattberg 120cm (med trampett)
Antal varv	3 varv ska utföras
Övningskrav	I första varvet måste alla köra samma övning (likavarv). Inget krav på varv med hoppredskap. Inga övningskrav.
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i svårighetstabellen för Englacupen.
Svårighetsvärde	Fast svårighetsvärde 2,0 poäng. Svårighetsvärdet räknas på de fyra sista gymnasterna i varje varv. Utförandet räknas på samtliga delat på antalet gymnaster för varvet.