



SKARABORGSCUPEN

Att tänka på vid bedömning av Hopp:

Vid bedömning på denna tävling ska utförandet hos majoriteten av truppen bedömmas. Det vill säga, om någon/en mindre del i truppen misslyckas ska det inte påverka helhetsbedömningen.

- **"Flow"** - att det flyter på, inga stora pauser, strömningsfel
- **Placering i trampetten**
- **Farttagning av hoppredskapet**
- **Höjd på hoppet** - optimal höjd på en volt är 1,5 ggr gymnasten längd. Hoppet får inte vara längre än höjden på hoppet.
- **Skruvteknik** – klar i god tid och med bra teknik
- **Kroppsposition (kontrollera följande):**
 - armarna så nära kroppen som möjligt
 - sträckta vrister, korsade ben, benen böjda
 - skruvar klara i god tid och med bra teknik
 - landningsposition
- **Genomföra hela övningen** - övningen ska vara färdig vid landning
- **Landningen** – spik, stuts med en resp. två fötter, hand/händer/knä i nedslagsbädden, rumplandning...
- **Plint-/pegasushopp** - gymnasten inte ska "fastna" på plinten och båda händerna måste vidröra hoppredskapet
- **Tränarnas agerande** - baning, passning, brist på ingripande

Glöm inte Den Gyllene Regeln – anpassa övningarna till gymnasternas kunskapsnivå!



SKARABORGSCUPEN

Att tänka på vid bedömning av Tumbling/Airtrack:

Vid bedömning på denna tävling ska utförandet hos majoriteten av truppen bedömas. Det vill säga, om någon/en mindre del i truppen misslyckas ska det inte påverka helhetsbedömningen.

- **"Flow"** - att det flyter på, inga stora pauser, strömningsfel
- **Kullerbyttor** – inga händer i mattan (om knäna är tillåtet)
- **Handstående nedrullning** – kunna hålla balansen någon sekund innan nedrullning
- **Hjulning** – rak linje, fot/hand/hand/fot
- **Rondat** – rak linje, händer/fötter
- **Längd på flickis, höjd på salto/volt** - optimal höjd på en volt är 1,5 ggr gymnasten längd. Volten får inte vara längre än höjden på hoppet
- **Skruvteknik** – klar i god tid och med bra teknik
- **Kroppssposition (kontrollera följande):**
 - armarna så nära kroppen som möjligt
 - sträckta vrist, korsade ben, benen böjda
 - skruvar klara i god tid och med bra teknik
 - landningsposition
- **Genomföra hela övningen** - övningen ska vara färdig vid landning
- **Landningen** – spik, stuts med en resp. två fötter, hand/händer/knä i nedslagsbädden, rumplandning...
- **Tränarnas agerande** - baning, passning, brist på ingripande

Glöm inte Den Gyllene Regeln – anpassa övningarna till gymnasternas kunskapsnivå!



SKARABORGSCUPEN

Att tänka på vid bedömning av Show/Dans:

Vid bedömning på denna tävling ska utförandet hos majoriteten av truppen bedömas. Det vill säga, om någon/en mindre del i truppen misslyckas ska det inte påverka helhetsbedömningen.

Fritt dans/shownummer till musik, fritt antal gymnaster, valfria redskap och rekvisita

Bedömningsprioritering:

- **Underhållningsvärde/publikfrieri** - är det kul att titta på, har gymnasterna kul?
- **Samtidighet/takt** - är framträdandet synkat/ i takt, kommer gymnasterna ihåg rörelserna/programmet,
- **"Flow"** - flyter programmet, inga stora pauser etc.

Glöm inte Den Gyllene Regeln – anpassa övningarna till gymnasternas kunskapsnivå!