

Tävlingsbestämmelser Skaraborgscupen 2023

Regler Skaraborgscupen - version 2023-11-08

Tävlingsbestämmelserna för klass 4-5 följer Nat.BR (version 3.0) med de undantag som står angivna i dessa tävlingsbestämmelser.

Klass 6-9 följer Bedömningsreglemente nivå 6-9 (version 2.0) med de undantag som står angivna i dessa tävlingsbestämmelser.

Arrangerande förening ordnar musik till redskapsgrenarna. Till "Show/dans" skickar deltagande lag musikfil till arrangören senast 2 veckor innan tävlingen.

Klädsel	Tyckare/Domare: Prydligt klädda, ej i föreningskläder Ledare: Klädda i träningskläder, behöver inte vara identiska Gymnaster: Så lika som möjligt, ska dock vara tigha kläder (ej löst hängande) Inga avdrag för störande bandage/stödskydd
Mottagning och säkerhetspassning	Minst antal säkerhetspassare enligt Bedömningsreglementet/Utbildningskrav, dvs 2 passare på landingsbädden på trampett och 1 passare på landingsbädden på tumbling. Det är tillåtet med fler passare så länge dessa är placerade på landingsbädden. OBS! Vid hopp till mattberg får passarna stå på golvet.
Upprepning av program	Enligt Nat.BR och Bedömningsreglemente nivå 6-9
Bedömningsunderlag	Används det som är för Skaraborgscupen, bifogas med preliminärt tidsschema
Domare och bedömning	<u>Redskap klass 9 (Lila), 8 (Blå), 7 (Grön), 6 (Gul), 5 (Orange) och Show/dans:</u> Tre tyckare från varje deltagande förening ska vara med och döma varje tävlingspass De rankar de deltagande lagen efter de bedömningskriterier som gäller i respektive klass och gren. Vid bedömningen ska ingen större notis tas för lättare pass (hjälp till lite) men dock för kraftigare hjälp (lyfter runt gymnasten). Utförandet hos majoriteten av truppen bedöms. Dvs, om någon/en mindre del av truppen misslyckas ska det inte påverka helhetsbedömningen. Faktorer som man ska ta hänsyn till vid bedömningen i tumbling och trampett: - Höjd, längd och amplitud på övningarna (innehåller tex. höjd i volter, sträckta armar och ben i övningarna) - Kontroll/teknik (att gymnasterna ser ut att kontrollera det de gör) - Utstrålning/glädje (att de utstrålar att de tycker det de gör är kul) - "Flow" (att det flyter på, inga stora pauser, strömningsfel) - Enligt kraven (hur väl truppen lyckas följa reglerna, springer förbi, missar moment mm) <u>Redskap klass 4 (Röd):</u> VI VET REDAN NU ATT DET TYVÄRR INTE KOMMER BLI BEDÖMNING ENLIGT NAT.BR I ÅR Om det är möjligt att få ihop domare bedöms klassen enligt Nat.BR. I så fall ska en utbildad domare (minst steg 2) från varje deltagande förening ska vara med och döma enligt Nat.BR. Om det ej går att få ihop domare bedöms klassen med tyckare enligt ovan. Vilken typ av bedömning det blir meddelas i PM1
Uträkning av poäng	<u>Redskap klass 9 (Lila), 8 (Blå), 7 (Grön), 6 (Gul), 5 (Orange) och Show/dans:</u> Utgår <u>Redskap klass 4 (Röd):</u> Enligt Nat. BR om bedömning sker med domare, annars utgår poängbedömning

Översikt klasser 2023

Fristående	Show/dans
Tävlingsform	Fritt dans/show nummer. Tyckarbedömning
Ålder och kön	7 år och uppåt, ev. även 10 år och uppåt, se information i inbjudan. En öppen klass (ej uppdelad flickor/pojkar). Antalet flickor/damer respektive pojkar/herrar kan variera inom truppen.
Antal gymnaster	Fritt antal gymnaster
Undantag	Valfri klädsel

Redskap	Klass Lila (9:an)	Klass Blå (8:an)	Klass Grön (7:an)	Klass Gul (6:an)	Klass Orange (5:an)	Klass Röd (3-4:an)
Ålder och kön	7 år och uppåt, ev. även 10 år och uppåt, se information i inbjudan.			10 år och uppåt. Dispens ges till enstaka yngre gymnaster		
	Öppna klasser (ej uppdelad flickor/pojkar). Antalet flickor/damer respektive pojkar/herrar kan variera inom truppen.					
Tävlingsform	Grentävling i tumbling och trampett. Tyckarbedömning					Grentävling i tumbling och trampett. Eventuellt bedömning enl. NatBr, svårighetsvärde med tak. Se sidan 1
Antal gymnaster	6-18 gymnaster/varv och i laget	6-18 gymnaster/varv och i laget	6-18 gymnaster/varv och i laget	6-18 gymnaster/varv och i laget	4-11 gymnaster/varv och i laget	4-11 gymnaster/varv och i laget
Reglemente	Bedömningsreglemente nivå 6-9				Nationellt bedömningsreglemente (Nat.Br)	
Observera!	- Antal varv/redskap anges i tävlingsbestämmelserna för varje nivå - Inga krav på framåt/baktåtvarv på Matta - Mellansteg (max 1) och pauser är tillåtet mellan övningarna på Matta, undantag specificeras i tävlingsbestämmelserna för varje nivå - Godkända mellansteg är: Upphopp, Chassé, Ett extra steg mellan övningarna - Krav på varv med/utan hoppredskap i hopp framgår i tävlingsbestämmelserna för varje nivå - Ström krävs ej (men får gärna eftersträvas) - Alla bandage/stödskydd tillåtna				- 3 varv/redskap ska utföras - Krav på framåt- och bakåtvarv på Tumbling - Mellansteg ej tillåtet (när inget annat anges) - Krav på varv med och utan hoppredskap på Trampett - Ström krävs - Undantag: inga avdrag för störande bandage/stödskydd	

Show/dans

	Show/dans
Redskap	Golvyta ca 14x16 meter (ej utmärkt).
Antal gymnaster	Fritt antal gymnaster
Allmänt	Fritt dans/show nummer till valfri musik (sång tillåten). Valfri klädsel. Gymnasterna får börja på eller utanför tävlingsytan. Valfri rekvisita som varje enskild gymnast själv kan bära in/ut på golvet.
Komposition	1-3 minuter, alla andra kompositionskrav utgår
Svårighet	Utgår
Utförande	Vid bedömning ska utförandet hos majoriteten av truppen bedömas. Dvs, om någon/en mindre del av truppen misslyckas ska det inte påverka helhetsbedömningen. Bedömningsprioritering: 1. Underhållningsvärde / publikfrieri (är det kul att titta på) 2. Utstrålning 3. Takt / synkat (är framträdandet synkat/i takt, kommer de ihåg rörelserna)

Klass Lila - Regionsnian (*med undantag i kursiv stil*)

	Tumbling	Trampett
Antal gymnaster/varv	Utförs av 6-18 gymnaster	Utförs av 6-18 gymnaster
Poängfördelning och bedömning	<i>Se "Domare och bedömning" på sida 1</i>	<i>Se "Domare och bedömning" på sida 1</i>
Redskap (se inbjudan)	- Airtrack (ansats 4-5m) Stationer: - Handstående fall	- Trampett och landningsbädd - Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda) - Satsbräda (till mattberg 60 cm) - Hoppbord och/eller plint Stationer: - Mattberg 90 cm eller 120 cm (med trampett) - Mattberg 60 cm (med satsbräda)
Antal varv & Antal övningar per varv	<i>Tre</i> olika varv ska utföras Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning) Ett varv kan ersättas med handstående fall (på station). <i>Det är tillåtet att upprepa ett av varven.</i> <i>Det tredje varvet bedöms inte.</i>	<i>Tre</i> olika varv ska utföras. <i>Det är tillåtet att upprepa ett av varven.</i> <i>Det tredje varvet bedöms inte.</i>
Övningskrav	- Ett varv ska innehålla en kullerbytta. OBS! I första varvet ska alla gymnaster alltid utföra exakt samma serie.	- Ett varv ska innehålla en kullerbytta på mattberg eller överslag till rygg OBS! I första varvet ska alla gymnaster alltid utföra exakt samma serie.
Tillåtna övningar	Övningar hämtas från Bilaga A2 - Svårighetstabell Matta och Hopp från bedömningsreglemente nivå 6-9. <i>OBS! Inga frivolter/salto, flick-flack eller handvolter i denna klass.</i>	Övningar hämtas från Bilaga A2 - Svårighetstabell - Matta och Hopp från bedömningsreglemente nivå 6-9. <i>OBS! Volt och överslag får endast göras till rygg på mattberg.</i>

Klass Blå - Regionsåttan (*med undantag i kursiv stil*)

	Tumbling	Trampett
Antal gymnaster/varv	Utförs av 6-18 gymnaster	Utförs av 6-18 gymnaster
Poängfördelning och bedömning	Se "Domare och bedömning" på sida 1	Se "Domare och bedömning" på sida 1
Redskap (se inbjudan)	- Airtrack (ansats 4-5m) Stationer: - Handstående fall - Uppställning från höjd, 30cm, uppbyggnadens längd 4-5m <i>Uppställning från höjd får kombineras i samma varv som serier på airtrack.</i>	- Trampett och landningsbädd - Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda) - Hoppbord och/eller plint OBS! Satsbräda ej tillåtet Stationer: - Mattberg 90cm eller 120cm (med trampett)
Antal varv & Antal övningar per varv	Tre varv ska utföras Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning) Två varv kan ersättas med rondat/handvolt från höjd eller handstående fall.	Tre varv ska utföras.
Övningskrav	- Ett varv ska innehålla handstående nedrullning eller handstående fall (på station). <i>Övningskraven gäller för de 6 sista gymnasterna/varv. För resterande gymnaster i varje varv utgår övningskraven. Alla andra krav ska fortfarande uppfyllas.</i> OBS! I första varvet ska alla gymnaster alltid utföra exakt samma serie.	- Ett varv ska innehålla en frivolt i valfri position till rygg på mattberg. - Ett varv ska utföras med landning till fötter. - Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord, plint eller överslag med händer på mattberg). <i>Övningskraven gäller för de 6 sista gymnasterna/varv. För resterande gymnaster i varje varv utgår övningskraven. Alla andra krav ska fortfarande uppfyllas.</i> OBS! I första varvet ska alla gymnaster alltid utföra exakt samma serie.
Tillåtna övningar	Övningar hämtas från Bilaga A2 - Svårighetstabell - Matta och Hopp från bedömningsreglemente nivå 6-9. <i>OBS! Max 5st handvolter (med eller utan station) får utföras av laget (totalt på 3 varv). Inga flick-flack, frivolt eller salto i denna klass.</i>	Övningar hämtas från Bilaga A2 - Svårighetstabell - Matta och Hopp från bedömningsreglemente nivå 6-9. <i>OBS! Överslag får inte göras till fötter</i> <i>OBS! Max 5 st frivolter (valfri position) till stående, får utföras av laget (totalt på 3 varv).</i>

Klass Grön - Regionsjuan (*med undantag i kursiv stil*)

	Tumbling	Trampett
Antal gymnaster/varv	Utförs av 6-18 gymnaster	Utförs av 6-18 gymnaster
Poängfördelning och bedömning	Se " <i>Domare och bedömning</i> " på sida 1	Se " <i>Domare och bedömning</i> " på sida 1
Redskap (se inbjudan)	- Airtrack (ansats 4-5m) Stationer: - Uppställning från höjd, 30cm, uppbyggnadens längd 4-5m <i>Uppställning från höjd får kombineras i samma varv som serier på airtrack.</i>	- Trampett och landningsbädd - Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda) - Hoppbord och/eller plint Stationer: - Mattberg 120cm (med trampett)
Antal varv & Antal övningar per varv	Tre varv ska utföras Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning). Ett varv går att ersätta med ett enmomentsvarv med en handvolt alternativt handvolt på stationen.	Tre varv ska utföras.
Övningskrav	- Ett varv ska innehålla en handvolt (på station eller på tumblinggolv/airtrack). <i>Övningskravet gäller för de 6 sista gymnasterna/varv. För resterande gymnaster i varje varv utgår övningskraven. Alla andra krav ska fortfarande uppfyllas.</i> OBS! I första varvet ska alla gymnaster alltid utföra exakt samma serie.	- Ett varv ska innehålla 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). <i>Övningskravet gäller för de 6 sista gymnasterna/varv. För resterande gymnaster i varje varv utgår övningskraven. Alla andra krav ska fortfarande uppfyllas.</i> OBS! I första varvet ska alla gymnaster alltid utföra exakt samma serie.
Tillåtna övningar	Övningar hämtas från Bilaga A2 - Svårighetstabell - Matta och Hopp från bedömningsreglemente nivå 6-9.	Övningar hämtas från Bilaga A2 - Svårighetstabell - Matta och Hopp från bedömningsreglemente nivå 6-9.

Klass Gul - Regionsexan (*med undantag i kursiv stil*)

	Tumbling	Trampett
Antal gymnaster/varv	Utförs av 6-18 gymnaster	Utförs av 6-18 gymnaster
Poängfördelning och bedömning	<i>Se "Domare och bedömning" på sida 1</i>	<i>Se "Domare och bedömning" på sida 1</i>
Redskap (se inbjudan)	- Airtrack (ansats 4-5m)	- Trampett och landningsbädd - Hoppredskap (hoppbord eller plint)
Allmänt	- Tre varv med minst två olika akrobatiska moment - Ett varv kan ersättas med en enkel handvolt Mellansteg tillåtet i ett varv Paus mellan övningar ej tillåtet, t.ex. mellan rondat och flickis	Tre varv ska utföras.
Övningskrav	- Ett varv ska innehålla en flickis - Ett varv ska innehålla en handvolt <i>Övningskraven gäller för de 6 sista gymnasterna/varv. För resterande gymnaster i varje varv utgår övningskraven. Alla andra krav ska fortfarande uppfyllas. OBS! I första varvet ska alla gymnaster alltid utföra exakt samma serie.</i>	- Ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri position med eller utan skruv - Ett varv ska innehålla hopp med hoppredskap <i>Övningskravet gäller för de 6 sista gymnasterna/varv. För resterande gymnaster i varje varv utgår övningskraven. Alla andra krav ska fortfarande uppfyllas. OBS! I första varvet ska alla gymnaster alltid utföra exakt samma serie.</i>
Tillåtna övningar	Övningar hämtas från Bilaga A2 - Svårighetstabell - Matta och Hopp från bedömningsreglemente nivå 6-9. OBS! Inga övningar på station är tillåtna	Övningar hämtas från Bilaga A2 - Svårighetstabell - Matta och Hopp från bedömningsreglemente nivå 6-9. OBS! Inga övningar till mattberg är tillåtna

Klass Orange - Femman (*med undantag i kursiv stil*)

	Tumbling	Trampett
Antal gymnaster/varv	Utförs av 4-11 gymnaster	Utförs av 4-11 gymnaster
Poängfördelning och bedömning	Se "Domare och bedömning" på sida 1	Se "Domare och bedömning" på sida 1
Redskap (se inbjudan)	Airtrack	Trampett och hoppredskap
Allmänt	- Två varv med minst två akrobatiska moment - Ett varv med minst tre akrobatiska moment - Ett tvåmomentsvarv kan ersättas med en enkel handvolt <i>Kraven på ett varv med tre akrobatiska moment gäller för de 4 sista gymnasterna/varv. För resterande gymnaster i varvet är det tillåtet att utföra ett tvåmomentsvarv. Övningskraven nedan måste fortfarande uppfyllas.</i>	
Övningskrav	- Ett varv ska innehålla en flickis - Ett varv ska innehålla en handvolt. - Ett varv ska innehålla flickis-flickis eller en avslutande enkel frivolt/salto i valfri position med eller utan skruv. Övningskraven kan uppfyllas genom att övningarna kombineras i samma varv. OBS! I första varvet ska alla gymnaster alltid utföra exakt samma serie.	- Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt med eller utan skruv eller en pikerad frivolt med minimum 180 skruv. OBS! I första varvet ska alla gymnaster alltid utföra exakt samma serie.
Svårighet	Övningar hämtas från Bilaga A3 - Svårighetstabell Tumbling. <i>Inga svårighetsvärden fås då tävlingen bedöms med "tyckare".</i>	Övningar hämtas från Bilaga A4 - Svårighetstabell Trampett. <i>Inga svårighetsvärden fås då tävlingen bedöms med "tyckare".</i>

Klass Röd - Fyran (*med undantag i kursiv stil*)

	Tumbling	Trampett
Antal gymnaster/varv	<i>Utförs av 4-11 gymnaster</i>	<i>Utförs av 4-11 gymnaster</i>
Poängfördelning och bedömning	Om klassen bedöms med domare: Enligt Nat.Br Om klassen bedöms med tyckare: Se "Domare och bedömning" på sida 1	Om klassen bedöms med domare: Enligt Nat.Br Om klassen bedöms med tyckare: Se "Domare och bedömning" på sida 1
Redskap (se inbjudan)	Airtrack	Trampett och hoppredskap
Allmänt	- Två varv ska innehålla minst två akrobatiska moment. - Ett varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment.	
Övningskrav	- Ett varv ska innehålla rondat-flickis-salto i valfri position med eller utan skruv. - Ett varv ska innehålla handvolt-frivolt i valfri position med eller utan skruv. OBS! I första varvet ska alla gymnaster alltid utföra exakt samma serie.	- Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt med minimum 180 skruv <i>eller en dubbel frivolt i valfri position med minimum 180 skruv.</i> OBS! I första varvet ska alla gymnaster alltid utföra exakt samma serie.
Svårighet	Övningar hämtas från Bilaga A3 - Svårighetstabell Tumbling. <i>Om klassen bedöms med domare kan framräknat svårighetsvärde ej överstiga 1,6 poäng ($2,4 \times 4 / 6 = 1,6$).</i> Svårighetsvärden baseras endast på de 4 sista gymnasterna i varvet.	Övningar hämtas från Bilaga A4 - Svårighetstabell Trampett. <i>Om klassen bedöms med domare kan framräknat svårighetsvärde ej överstiga 1,5 poäng ($2,2 \times 4 / 6 = 1,47$).</i> Svårighetsvärdet baseras endast på de 4 sista gymnasterna i varvet.