# Tävlingsbestämmelser Vårcupen 2020

| Regler i Nationellt Bedömningsreglemente Trupp version 2.0 januari 2020.<br>Undantag/förtydligande framgår nedan. | | |
|---|---|---|
| | **Mild**<br>(Efter Regionsåttan, med vissa ändringar) | **Medium**<br>(Efter Rikssexan, med vissa ändringar) |
| Klass/Ålder | Öppna klasser (ej uppdelade flickor/pojkar).<br>Antalet flickor respektive pojkar kan variera inom truppen.<br><br>Yngre: - 12 år (födda 2008)<br>Äldre: 13 år - (födda 2007) | Öppna klasser (ej uppdelade flickor/pojkar).<br>Antalet flickor respektive pojkar kan variera inom truppen.<br><br>Yngre: - 12 år (födda 2008)<br>Äldre: 13 år - (födda 2007) |
| Antal gymnaster | 6-18 st | 6-18 st |
| Genomförande<br>Grenar | Grencup<br>Tumbling, trampett och Fristående á la Oscar | Grencup<br>Tumbling, trampett och Fristående á la Oscar |
| Dispenser | Yngre: inga åldersdispenser<br>Äldre: yngre gymnaster får delta | Yngre: inga åldersdispenser<br>Äldre: yngre gymnaster får delta |
| Bedömning: Tumbling och trampett | Bedömning enligt Nationellt Bedömningsreglemente.<br>E = summan av avdragen för samtliga gymnaster på varvet divideras med antalet gymnaster som utför varvet, multipliceras med 6 och utgör avdraget för varvet.<br>D = svårighetsvärdet baseras på de 6 sista gymnasterna i varvet<br>C = avdrag för felaktig placering av gymnast/gymnaster görs för de 6 sista gymnasterna | |

| Tumbling | Mild | Medium |
|---|---|---|
| **Redskap** | Tumblinggolv enligt redskapsreglementet | Tumblinggolv enligt redskapsreglementet |
| 2.2 Allmänt | Tre varv ska utföras av minst 6 gymnaster/varv:<br>• Alla varv ska innehålla minst två akrobatiska moment.<br>• Det är tillåtet att byta ut ett av varven mot ett varv med bara handvolt.<br>Mellansteg är tillåtet på alla varv, alla sorters mellansteg är godkända. Tänk på att begränsa mellanstegen så att övningarna hänger ihop.<br>Det är inte tillåtet att gymnasterna i varvet startar med olika övningar. | Tre varv ska utföras av minst 6 gymnaster/varv:<br>• Två varv ska innehålla minst två akrobatiska moment.<br>• Ett varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment, varav två ska vara olika.<br>• Det är tillåtet att byta ut ett av tvåmomentsvarven mot ett varv med bara handvolt (ej likavarv).<br>Mellansteg är tillåtet på ett varv, alla sorters mellansteg är godkända. |
| 2.3.1.1 Ej utfört lika-varv | Varv 1: alla gymnaster utför samma serie.<br>Varv 2 och 3: stegring tillåten med maximalt tre olika serier i valfri ordning. | Varv 1: alla gymnaster utför samma serie.<br>Varv 2 och 3: stegring tillåten med maximalt tre olika serier i valfri ordning. |
| 2.3.1.7 Uteblivet framåt och bakåtvarv | Krav utgår. | Krav utgår. |
| 2.3.1.8 Övningskrav | Inga övningskrav. | Minst ett varv ska innehålla en flickis eller handvolt. |

| | | |
|---|---|---|
| 2.4 Svårighet | Tre varv ska utföras av minst 6 gymnaster/varv.<br><br>Komponera serier av följande övningar:<br>Kullerbytta<br>Hjulning<br>Handstående nedrullning<br>Spagathandvolt<br>Handvolt<br>Rondat<br>Flickflack<br><br>Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/gymnast (max 3,0).<br>Gäller de 6 sista gymnasterna. | Tre varv ska utföras av minst 6 gymnaster/varv.<br><br>Övningar hämtas från Bilaga A2 - Svårighetstabell Tumbling.<br><br>Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/gymnast (max 3,0).<br>Gäller de 6 sista gymnasterna. |

| Trampett | Mild | Medium |
|---|---|---|
| **Redskap** | Trampett och hoppredskap enligt redskapsreglementet<br>Satsbräda, plint, saltokudde<br>Tumblingklossar att springa på till trampetten | Trampett och hoppredskap enligt redskapsreglemente |
| 3.2 Allmänt | Tre varv ska utföras av minst 6 gymnaster/varv. | Tre varv ska utföras av minst 6 gymnaster/varv. |

| | | |
|---|---|---|
| 3.3.1.1 Ej utfört lika-varv | Varv 1: alla gymnaster utför samma serie.<br>Varv 2 och 3: stegring tillåten med maximalt tre olika hopp i valfri ordning.<br>Gäller de 6 sista gymnasterna. | Varv 1: alla gymnaster utför samma serie.<br>Varv 2 och 3: stegring tillåten med maximalt tre olika hopp i valfri ordning.<br>Gäller de 6 sista gymnasterna |
| 3.3.1.7 Inget varv med eller utan hoppredskap | Krav utgår. | Minst ett hopp ska utföras med hoppbord som vidrörs med båda händerna. Minst ett hopp ska utföras utan hoppbord. |
| 3.3.1.8 Övningskrav | Inga övningskrav. | Minst ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri stil. |

| | | |
|---|---|---|
| 3.4 Svårighet | Tre varv ska utföras av minst 6 gymnaster/varv.<br><br>Komponera varv med följande övningar:<br>Satsbräda:<br>• Ljushopp på plint<br>• Kullerbytta på plint eller saltokudde<br>• Överslag till rygg på mattberg (2 tjockmattor)<br><br>Trampett:<br>• Ljushopp<br>• Ljushopp med bendelning (X-hopp)<br>• Pikerat grenhopp<br>• Grupperad volt<br>• Pikerad volt<br>• Kullerbytta till stående på mattberg (3 tjockmattor)<br>• Överslag till rygg med plint (6–7 delar) eller hoppbord till mattberg (3 tjockmattor)<br>• Överslag på pegasus eller plint<br><br>Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/gymnast (max 3,0).<br>Gäller de 6 sista gymnasterna. | Tre varv ska utföras av minst 6 gymnaster/varv.<br><br>Övningar hämtas från Bilaga A3 – Svårighetstabell Trampett<br><br>Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/gymnast (max 3,0).<br>Gäller de 6 sista gymnasterna. |
| Redskapsbeskrivning till tilläggsövningar, enligt GF Väst, regionsåttan. | Tumblingklossar som ansats:<br>• Fyra stycken, längd 8 m, (avstånd från trampetten valfritt)<br>Mattberg - satsbräda:<br>• Två tjockmattor på höjden, liggandes på längden (ca 60 cm högt)<br>Mattberg - trampett:<br>• Tre tjockmattor på höjd, liggandes på längden (ca 90 cm högt) | |

| **Hot**<br>(Efter Riksfyran med vissa ändringar och med öppet svårighetsvärde) | | |
|---|---|---|
| **Klass/Ålder** | Fri ålder<br><br>Öppna klasser (ej uppdelade flickor/pojkar).<br>Antalet flickor respektive pojkar kan variera inom truppen. | |
| **Antal gymnaster** | 4-8 gymnaster | |
| Bedömning:<br>tumbling och trampett | Bedömning enligt Nationellt Bedömningsreglemente.<br>E = summan av avdragen för samtliga gymnaster på varvet<br>D = svårighetsvärdet baseras på gymnasterna i varvet<br>C = avdrag för felaktig placering av gymnast/gymnaster | |
| **Redskap** | Tumblinggolv | Trampett, pegasus |
| | | |
| Antal gymnaster/varv | 4 gymnaster | 4 gymnaster |
| 2.2 Allmänt | Två varv ska innehålla minst två olika akrobatiska moment<br>Ett varv ska innehålla minst tre olika akrobatiska moment<br>Mellansteg ej tillåtna | -- |
| 2.3.1.1/3.3.1.1<br>Ej utfört likavarv | Varv 1: alla gymnaster utför samma serie.<br>Varv 2 och 3: stegring tillåten | Varv 1: alla gymnaster utför samma serie.<br>Varv 2 och 3: stegring tillåten. |
| 2.3.1.8/3.3.1.8<br>Övningskrav | Ett varv ska innehålla minst rondat-flickis-salto i valfri position med eller utan skruv.<br>Ett varv ska innehålla minst handvolt-frivolt i valfri position med eller utan skruv. | Minst ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt med minst 180° skruv eller en dubbelvolt med 180 skruv. |

| | | |
|---|---|---|
| 2.3.1.5 Uteblivet framåt och bakåtvarv | Minst ett varv ska vara ett framåtvarv och minst ett ska vara ett bakåtvarv. | -- |
| 3.3.1.7 Inget varv med eller utan hoppredskap | -- | Minst ett hopp ska utföras med hoppbord som vidrörs med båda händerna. Minst ett hopp ska utföras utan hoppbord. |
| 2.4/3.4 Svårighet – Svårighetstak | Öppet svårighetsvärde<br>Tre varv ska utföras av 4 gymnaster/varv.<br>Övningarna hämtas ur Bilaga A2 - Svårighetstabell Tumbling. | Öppet svårighetsvärde<br>Tre varv ska utföras av 4 gymnaster/varv.<br>Övningarna hämtas ur Bilaga A3 - Svårighetstabell Trampett. |