

Ledarinfo

Pixbotriangeln 2025

25-10-07



Varför en föreningstävling?



Övning ger färdighet och för att öva behöver man göra

- Skapa en trygg miljö där våra gymnaster får träna på att tävla
- Låta er ledare gå igenom hela förberedelse, genomförande och uppföljningsprocessen
- Ta föräldrarna genom hela processen i att läsa information, anmäla deltagande, vara på plats i tid, lämna sitt barn, sitta på läktaren, heja på sin gymnast och alla andra.
 - Träna organisationen i att arrangera tävlingar
 - Bana väg för att kunna ordna tävlingar i kommunen



Hur funkar det på tävlingen?



- Ackreditering
- Samling och dräkter på
- Uppvärmning och pepp
- Ledarmöte
- Redskapsinfo till funktionärerna
- Förträning, viktigt att stå redo och att strömma på / planera med laget man eventuellt delar tid med i god tid innan träningen startar.
- Defilering
- Tävling, var redo när det är er tur – vad händer om något blir fel?
- Prisutdelning
- Samla in dräkterna
- Avslut och hemgång

Bedömningsreglementet



- Bedömningsreglementet ska vara en hjälp till ledare och gymnaster samt att garantera en så objektiv och enhetlig bedömning som möjligt.
- Detta dokument läses tillsammans med bilagor och tävlingsbestämmelserna för varje nivå.
- Här hittar ni alla dokument:
[Regionala tävlingsregler 6-9 | Svenska Gymnastikförbundet](#)

Hur tävlar man?



- Läs instruktioner i tävlingsreglerna
- Det finns ännu mer att läsa i reglementet och det är inte helt svårt att läsa och förstå men tar en liten stund
- Första varvet är alltid ett varv där ALLA gymnaster gör samma övning på tumbling respektive trampett
- Andra och tredje varvet kan vara olika övningar men gymnaster som gör samma övning grupperas tillsammans
- Alla gymnaster gör sitt varv på samma station. Man skall inte byta uppställning under varvet
- När ett varv genomförs samlas gymnasterna bredvid landningen och JOGGAR sedan tillbaka i samlad trupp/på led

Tävlingsbestämmelser

- region 9

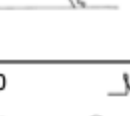
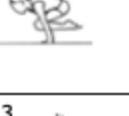
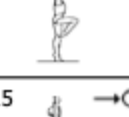
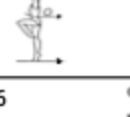
Nian

	Fristående
Redskap	Golvyta 14x16 meter
Tid	0:30-1:45
Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras i respektive kategori: • 1 hopp • 1 balans
Riktningar	En riktning
Formationer	En formation

	Matta
Redskap (se tävlings-PM för specifik information)	• Mattvåder och/eller Tumblinggolv/Airtrack Stationer: • Handstående fall <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.</i>
Antal varv	Två 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).
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en kullerbytta.
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. Följande övningar är nivåspecifika för denna nivå, se även Bilaga A2: • Handstående fall (på station) (lätt pass för att hålla gymnasten stilla i handståndet tillåtet. Ledaren får ej hjälpa gymnasten upp i handståndet, endast hjälpa hen att hålla balansen).
Exempel på varv	Varv 1: Handstående fall (på station) Varv 2: Kullerbytta-Hjulning

	Hopp
Redskap (se tävlings-PM för specifik information)	• Trampett och landningsbädd • Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda) • Satsbräda (till mattberg) • Hoppbord och/eller plint Stationer: • Mattberg 90cm eller 120cm (med trampett) • Mattberg 60cm (med satsbräda) <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.</i>
Antal varv	Två varv ska utföras.
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en kullerbytta på mattberg eller överslag till rygg.
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. Följande övningar är nivåspecifika för denna nivå, se även Bilaga A2: • Överslag med satsbräda till rygg på mattberg (60cm), händerna sätts på tjockmattan.
Exempel på varv	Varv 1: Kullerbytta på mattberg Varv 2: Överslag till rygg på mattberg (med satsbräda)

Titta i bilaga A3 för att förstå övningarna bättre!
Tillåtna övningar i Bilaga A2 och A1

Balanser			
Svårighet	Kod och symbol	Svårighet	Kod och symbol
Sidbalans med handstöd 90° Raka ben. Fria benet lyft 90° i sidan med handstöd. Kroppen upprätt.	B1 	Sidbalans utan handstöd 45° Raka ben. Fria benet lyft 45° i sidan utan handstöd. Kroppen upprätt.	B2 
Framåtbalans med handstöd 120° Raka ben. Fria benet lyft 120° framåt med handstöd. Kroppen upprätt.	B3 	Framåtbalans utan handstöd 45° Raka ben. Fria benet lyft 45° framåt utan handstöd. Kroppen upprätt.	B4 
Våghalvstående 45° Raka ben. Överkroppen ska vara horisontal eller högre. Bakre benet lyft 45°.	B5 	Våghalvstående sidan med handstöd 90° Raka ben. Axlarna och höften ska vara sidledes och höften ska vara utsträckt. Överkroppen ska vara horisontal eller högre. Hälarna definierar bendelningen, som ska vara 90°.	B6 
Spindelstående Kroppen stöds av händer/ armbågar. Händer kan vara vridna i valfri riktning.	B7 	Stödvåg (samlade eller delade ben) Raka ben. Kroppen stöds av händer/ armbågar. Händer kan vara vridna i valfri riktning. Kroppslinjen ska vara horisontal.	B8 
Vippsittanden (med eller utan handstöd) Raka armar och ben.	B9 	Piksittande/Grensittande Raka armar och ben. Båda armarna placeras bredvid kroppen, nära höften. Endast händerna vidrör golvet.	B10 
Grupperat mellanstående Böjda ben mellan armar. Endast händerna vidrör golvet.	B11 	Brygga Raka armar och ben. Axlar ovanför eller förbi fingertopparna.	B12 
Piruettpreparation till passé på tå Preparation till passé. På tå i stillhet ska uppvisas men behöver ej hållas i två sekunder.	B13 	Bakåtpiruet 180°/360°/540° Rotation på tå utan hopp.	B14 
Framåtpiruet 180°/360°/540° Rotation på tå utan hopp.	B15 	Sidbalans Överkroppen ska vara horisontal, fria benet i sidled. Hälarna definierar bendelningen.	B16 45° 

BLAGA A1

Svårighetstabell - Fristående

Hopp			
Svårighet	Kod och symbol	Svårighet	Kod och symbol
Ljushopp 180°/360°/540° eller utan skruv Kroppen sträckt under luftfärden. Avstamp och landning jämfota.	H1 	Galopp hopp 180°/360° eller utan skruv Benväxling under luftfärden. Benen ska nå horisontalplan någon gång under luftfärden.	H6 
Grupperat hopp 180°/360°/540° eller utan skruv Grupperad position (höft och knä vinkel 90°) synlig under hoppet. Överkroppen upprätt och knä ihop. Avstamp och landning jämfota.	H2 	Saxhopp 45° Raka ben. Överkroppen upprätt. Benväxling under luftfärden. Båda benen ska lyftas 45°.	H7 
Pikerat grenhopp 90° Bendelning 90°. Benen raka utan kick. Avstamp och landning jämfota.	H3 	Sidantmätarhopp 90° Bendelning 90°. Raka ben utan kick.	H8 
Sissone 90° Bendelning 90° Benen raka utan kick. Avstamp från jämfota och landning på ett ben.	H4 	Lantmätarhopp 90° Bendelning 90°. Raka ben utan kick. Överkroppen upprätt.	H9 

Akrobatiska moment			
Svårighet	Kod och symbol	Svårighet	Kod och symbol
Hjulning Raka armar och ben. Får utföras till stående och huksitt.	A1 	Kullerbytta Raka ben. Får utföras till stående och huksitt.	A2 

BILAGA A2

Svårighetstabell - Matta och Hopp

Bilaga A2 visar svårighetsvärde för samtliga tillåtna övningar.

Vissa övningar är nivåspecifika och är endast tillåtna på specifika nivåer enligt nedan.

Titta i bilaga A3 för att förstå övningarna bättre!

Matta		
Kod	Övningar på matta	Symbol
Tu1	Kullerbytta (framåt/bakåt)	
Tu2	Handstående nedrullning	
Tu3	Hjulning	
Tu4	Handvolt eller spagathandvolt	
Tu5	Handvolt II	
Tu6	Frivolt grupperad (nivå 6 och 7)***	
Tu7	Frivolt pikerad (nivå 6)***	
Tu8	Frivolt sträckt (nivå 6)***	
Tu9	Frivolt sträckt 180° (nivå 6)***	
Tu10	Rondat	
Tu11	Flick-flack	
Tu12	Salto grupperad (nivå 6 och 7)	
Tu13	Salto pikerad (nivå 6)	
Tu14	Salto sträckt (nivå 6)	
Tu15	Salto sträckt 180° (nivå 6)	
Tu16	Salto sträckt 360° (nivå 6)	
Kod	Övningar på station* (ej nivå 6)	Symbol
Tu17	Handstående fall (nivå 9 och 8)**	
Tu18	Handvolt från höjd (nivå 8 och 7)	
Tu19	Rondat från höjd (nivå 8 och 7)	

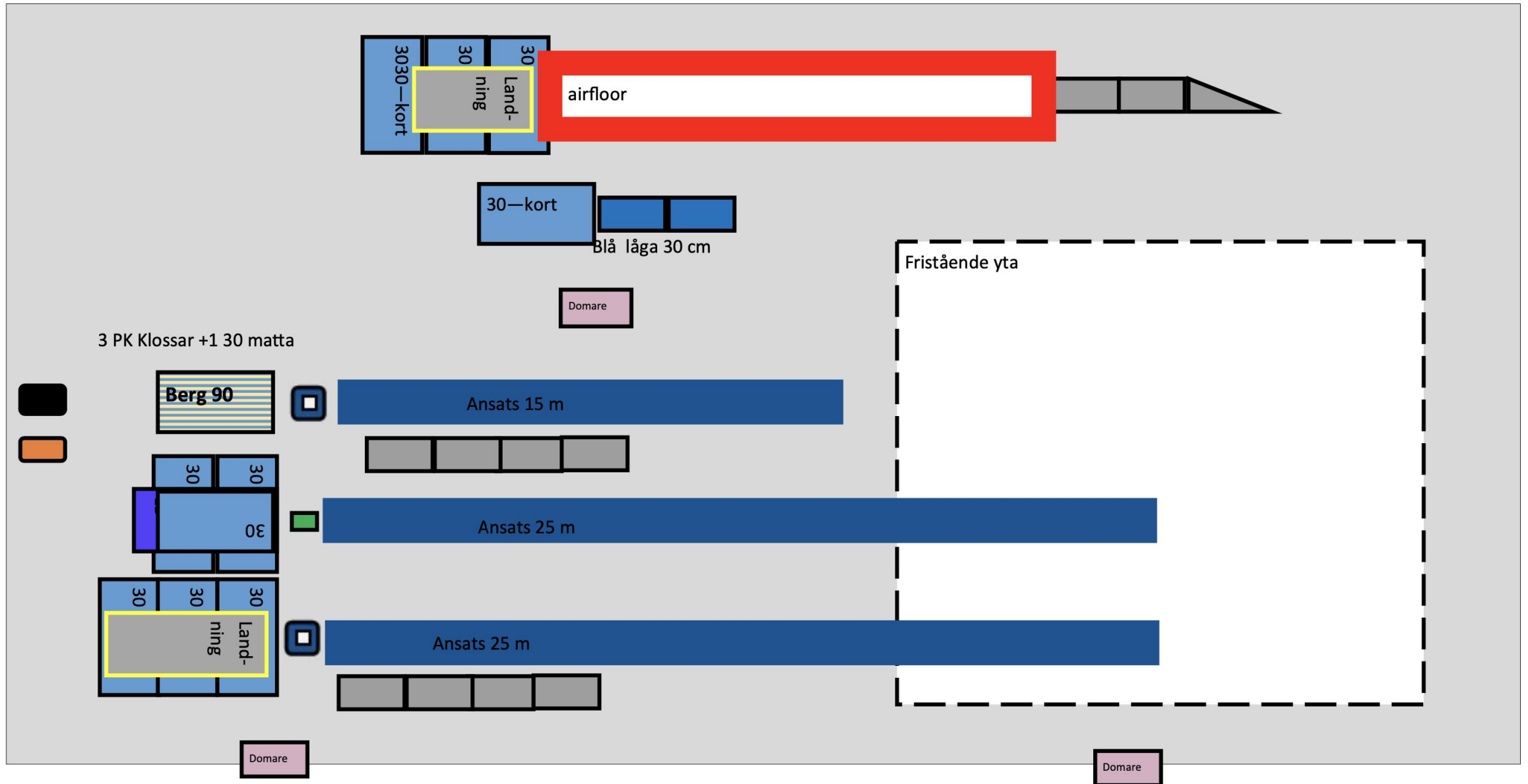
* Se redskapsskiss i redskapsreglemente nivå 6-9

** Lätt pass tillåtet på nivå 9, se tävlingsbestämmelser

*** Startvolt är ej tillåtet

Hopp		
Kod	Övningar med landning till fötter (Trampett)	Symbol
Tr1	Ljushopp	
Tr2	Ljushopp med bendelning (X)	
Tr3	Frivolt grupperad	
Tr4	Frivolt grupperad 180°	
Tr5	Frivolt grupperad 360° (nivå 6)	
Tr6	Frivolt grupperad 540° (nivå 6)	
Tr7	Frivolt pikerad	
Tr8	Frivolt pikerad 180°	
Tr9	Frivolt sträckt	
Tr10	Frivolt sträckt 180°	
Tr11	Frivolt sträckt 360° (nivå 6)	
Tr12	Frivolt sträckt 540° (nivå 6)	
Tr13	Rondat på bord/plint	
Tr14	Överslag på bord/plint	
Kod	Övningar till mattberg* (Trampett) (ej nivå 6)	Symbol
Tr15	Kullerbytta till rygg eller stående	
Tr16	Frivolt grupperad till rygg	
Tr17	Frivolt pikerad till rygg	
Tr18	Frivolt sträckt till rygg	
Tr19	Överslag till rygg med bord/plint/händer på mattberg	
Kod	Övningar till mattberg* (Satsbräda) (endast nivå 9)	Symbol
Tr20	Kullerbytta till rygg eller stående (nivå 9)	
Tr21	Överslag till liggande (händer på mattberg) (nivå 9)	

9 an



Tävlingsbestämmelser

- region 8

Åttan

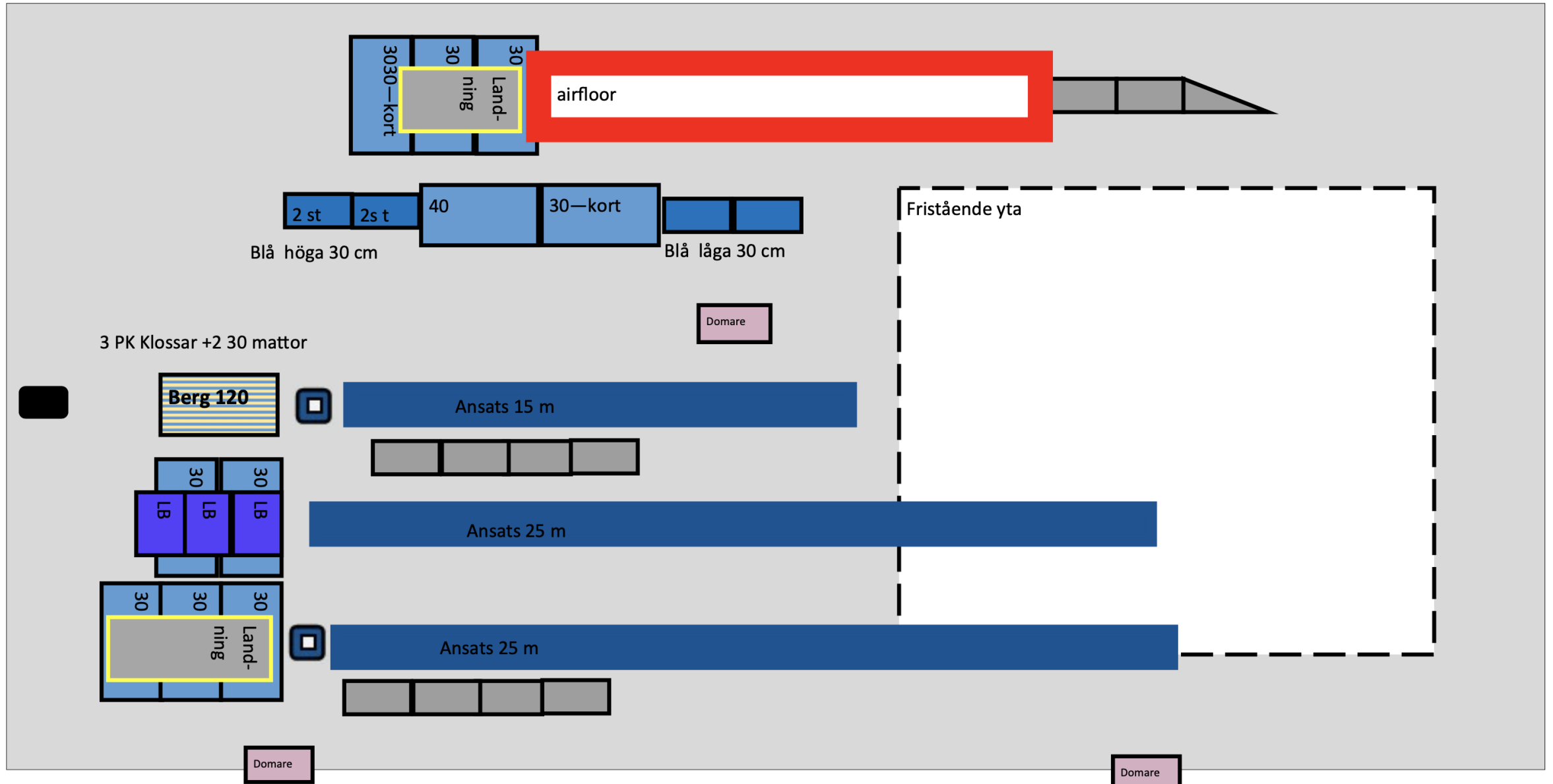
	Fristående
Redskap	Golvyta 14x16 meter
Tid	1:00-2:45
Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras i respektive kategori: • 1 hopp • 2 balanser (olika kod) • 1 akrobatiskt moment
Riktningar	En riktning
Formationer	Minst två olika formationer

	Matta
Redskap (se tävlings-PM för specifik information)	• Mattvåder och/eller Tumblinggolv/Airtrack Stationer: • Handstående fall • Uppställning från höjd, 30cm, uppbyggnadens längd 4 - 5 m <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.</i>
Antal varv	Tre varv ska utföras.
Antal övningar per varv	• Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning). • Två varv kan ersättas med rondat/handvolt från höjd eller handstående fall.
Övningskrav	Ett varv ska innehålla handstående nedrullning eller handstående fall (på station).
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. Följande övningar är nivåspecifika för denna nivå, se även Bilaga A2: • Handstående fall (på station) • Rondat från höjd (på station) • Handvolt från höjd (på station)
Exempel på varv	<i>Varv 1: Handstående fall (på station)</i> <i>Varv 2: Rondat från höjd/Handvolt från höjd (på station)</i> <i>Varv 3: Kullerbytta-Hjulning/Hjulning-Hjulning/Handstående nedrullning-Hjulning</i>

	Hopp
Redskap (se tävlings-PM för specifik information)	• Trampett och landningsbädd • Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda) • Hoppbord och/eller plint Stationer: • Mattberg 90cm eller 120cm (med trampett) <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.</i>
Antal varv	Tre varv ska utföras.
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en frivolt i valfri stil 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)
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. • Det finns inga nivåspecifika övningar.
Exempel på varv	<i>Varv 1: Överslag till rygg på mattberg (plint/hoppbord/händer på mattberg)</i> <i>Varv 2: Grupperad/Pik/Sträckt volt till rygg på mattberg</i> <i>Varv 3: Ljushopp/Volt i valfri position (till fötter)</i>

Titta i bilaga A3 för att förstå övningarna bättre!
Tillåtna övningar i Bilaga A2 och A1

8an



Tävlingsbestämmelser

- region 7

Sjuan

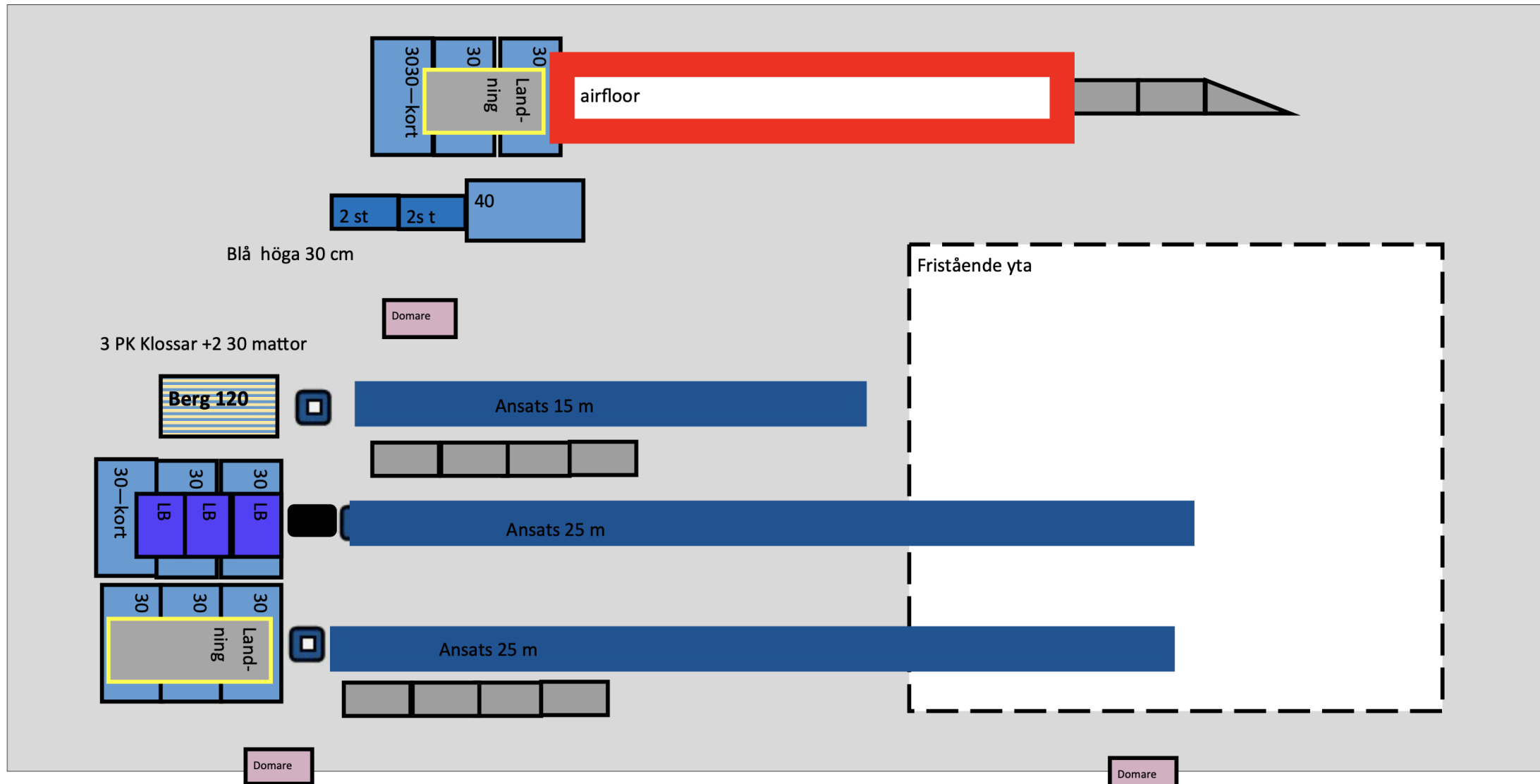
	Fristående
Redskap	Golvyta 14x16 meter
Tid	1:30-2:45
Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras i respektive kategori: • 2 hopp (olika kod) • 2 balanser (olika kod) • 1 akrobatiskt moment
Riktningar	Två olika riktningar
Formationer	Minst fyra olika formationer

	Matta
Redskap (se tävlings-PM för specifik information)	• Tumblinggolv/Airtrack Stationer: • Uppställning från höjd, 30cm, uppbyggnadens längd 4 - 5 m <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.</i>
Antal varv	Tre varv ska utföras.
Antal övningar per varv	• 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 station.
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en handvolt (på station eller på tumblinggolv).
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. Följande övningar är nivåspecifika för denna nivå, se även Bilaga A2: • Handvolt från höjd (på station)
Exempel på varv	<i>Varv 1: Kullerbytta-Hjulning/Handstående nedrullning-Hjulning</i> <i>Varv 2: Alt 1. Handvolt från höjd (på station) Alt 2. Handvolt (ej station)</i> <i>Varv 3: Alt 1. Hjulning – Hjulning Alt 2. Rondat flickis (på station)</i>

	Hopp
Redskap (se tävlings-PM för specifik information)	• Trampett och landningsbädd • Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda) • Hoppbord och plint Stationer: • Mattberg 120cm (med trampett) <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente</i>
Antal varv	Tre varv ska utföras.
Övningskrav	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)
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. • Det finns inga nivåspecifika övningar.
Exempel på varv	<i>Varv 1: Överslag (till liggande/stående med plint/hoppbord)</i> <i>Varv 2: Grupperad/Pik/Sträckt volt till rygg på mattberg</i> <i>Varv 3: Volt i valfri position utan skruv (till fötter)</i>

Titta i bilaga A3 för att förstå övningarna bättre!
Tillåtna övningar i Bilaga A2

7an



Tävlingsbestämmelser

- region 6

Sexan

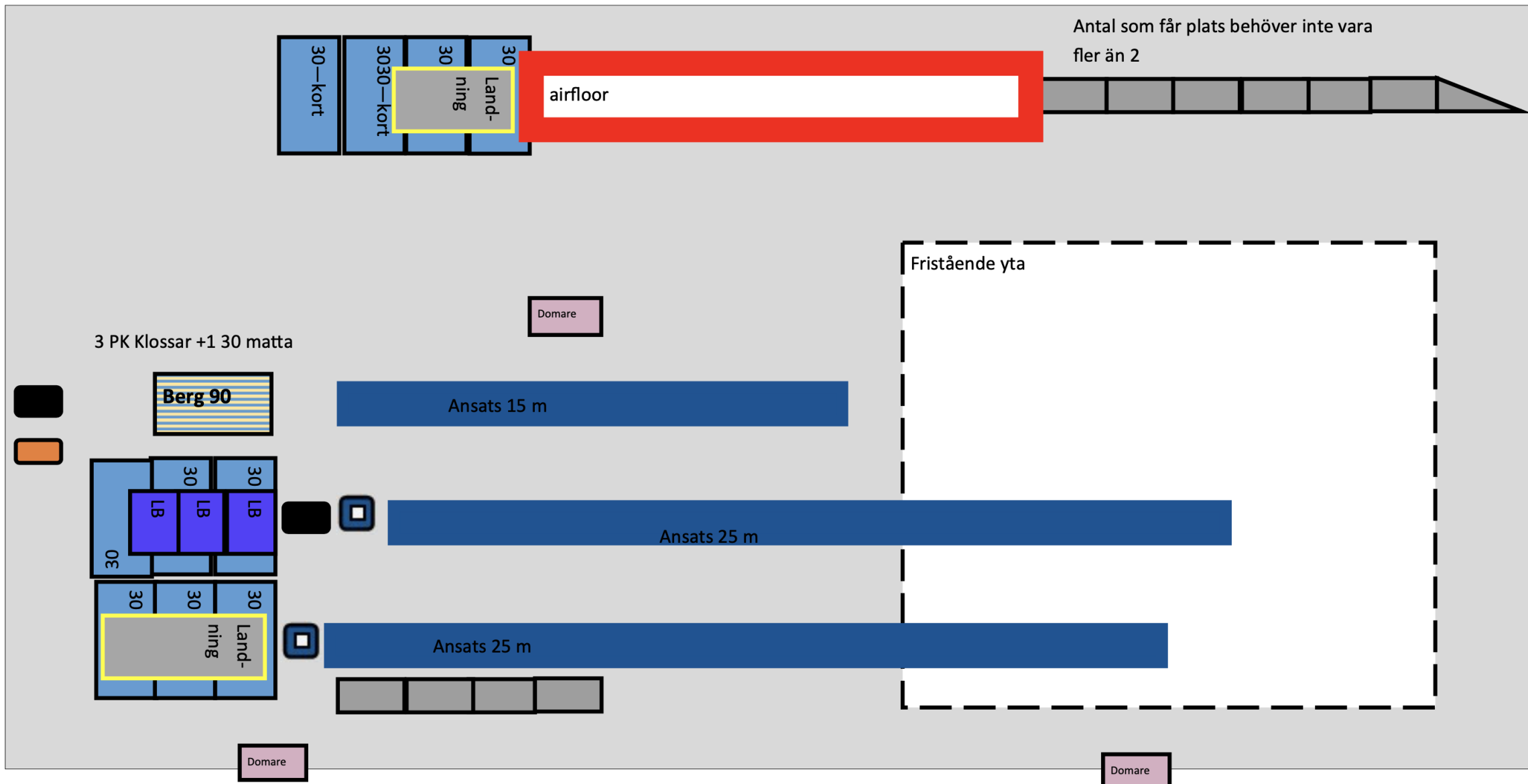
	Fristående
Redskap	Golvyta 14x16 meter
Tid	1:30-2:45
Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras i respektive kategori: Följande svårighetsmoment ska utföras: • 2 hopp (olika kod) • 2 balanser (olika kod) • 1 akrobatiskt moment
Riktningar	Två olika riktningar
Formationer	Minst sex olika formationer varav en svängd eller en stor formation

	Matta
Redskap (se tävlings-PM för specifik information)	• Tumblinggolv/Airtrack
Antal varv	Tre varv ska utföras.
Antal övningar per varv	• 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
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en flickis Ett varv ska innehålla en handvolt
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. • Inga övningar på station är tillåtna
Exempel på varv	Varv 1: Rondat - flickis Varv 2: Handvolt Varv 3: Hjulning chassé rondat

	Hopp
Redskap (se tävlings-PM för specifik information)	• Trampett och landningsbädd • Hoppredskap
Antal varv	Tre varv ska utföras.
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri position med eller utan skruv Ett varv ska innehålla hopp med hoppredskap
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. • Inga övningar till mattberg är tillåtna
Exempel på varv	Varv 1: Överslag Varv 2: Grupperad volt Varv 3: Sträckt 180

Titta i bilaga A3 för att förstå övningarna bättre!
Tillåtna övningar i Bilaga A2

6 an



Exempel på detaljerat schema (från 2023)

Lördag 2 december

Åttan - pool 2	Tidsschema:
Ledarmöte:	15:00
Förträning	15:20-15:41
Defilering	15:50
Tävlingsstart	16:00
Prisutdelning	17:15

Anmälda lag:	Fristående	Airfloor	Hopp
Pixbo GF T8	x	x	x
Pixbo GF T4		x	x
Pixbo GF T6		x	x
Pixbo GF T7	x	x	x
Öjersjö GF 7-9 vit	x	x	x
Öjersjö GF 7-9 svart		x	x

Förträning	Airfloor + stationer		Fria hopp + uppbyggnader	
15:20-15:27	PGF T6	PGF T7	PGF T8	PGF T4
15:27-15:34	PGF T8	PGF T4	ÖGF 7-9 svart	ÖGF 7-9 vit
15:34-15:41	ÖGF 7-9 svart	ÖGF 7-9 vit	PGF T6	PGF T7

Startordning	Fristående	Airfloor	Hopp
1	Pixbo GF T8		
2		Pixbo GF T4	
3			Öjersjö GF 7-9 svart
4		Pixbo GF T6	
5			Pixbo GF T7
6	Öjersjö GF 7-9 vit		
7		Öjersjö GF 7-9 svart	
8			Pixbo GF T8
9		Pixbo GF T7	
10			Pixbo GF T4
11		Pixbo GF T8	
12			Öjersjö GF 7-9 vit
13	Pixbo GF T7		
14			Pixbo GF T6
15		Öjersjö GF 7-9 vit	

Övning/serie:

Övning/serie 1: Övning/serie 4:
 Övning/serie 2: Övning/serie 5:
 Övning/serie 3: Övning/serie 6:

Övning/serie 1: Övning/serie 4:
 Övning/serie 2: Övning/serie 5:
 Övning/serie 3: Övning/serie 6:

C-panel 2,0 poäng				D-panel 2,0 poäng				E-panel 5,0 poäng				
Rubrik	0,0	0,4	0,5	Rubrik	0,0	0,4	0,5	E-poäng				
Lika-varv				Startpoäng			✓					
Ordning i varv 2 och 3				Varv 1				Kommentar				
Olika övningar/serier				Varv 2								
Övningskrav				Varv 3								
C-poäng				D-poäng								
Sammanställning poäng												
C1		C-poäng	D1		D-poäng	E1		E3		E-poäng	ÖD	Total
C2			D2			E2		E4				

BILAGA A2

Svårighetstabell - Matta och Hopp

Bilaga A2 visar svårighetsvärde för samtliga tillåtna övningar.

Vissa övningar är nivåspecifika och är endast tillåtna på specifika nivåer enligt nedan.

Titta i bilaga A3 för att förstå övningarna bättre!

Matta		
Kod	Övningar på matta	Symbol
Tu1	Kullerbytta (framåt/bakåt)	
Tu2	Handstående nedrullning	
Tu3	Hjulning	
Tu4	Handvolt eller spagathandvolt	
Tu5	Handvolt II	
Tu6	Frivolt grupperad (nivå 6 och 7)***	
Tu7	Frivolt pikerad (nivå 6)***	
Tu8	Frivolt sträckt (nivå 6)***	
Tu9	Frivolt sträckt 180° (nivå 6)***	
Tu10	Rondat	
Tu11	Flick-flack	
Tu12	Salto grupperad (nivå 6 och 7)	
Tu13	Salto pikerad (nivå 6)	
Tu14	Salto sträckt (nivå 6)	
Tu15	Salto sträckt 180° (nivå 6)	
Tu16	Salto sträckt 360° (nivå 6)	
Kod	Övningar på station* (ej nivå 6)	Symbol
Tu17	Handstående fall (nivå 9 och 8)**	
Tu18	Handvolt från höjd (nivå 8 och 7)	
Tu19	Rondat från höjd (nivå 8 och 7)	

* Se redskapsskiss i redskapsreglemente nivå 6-9

** Lätt pass tillåtet på nivå 9, se tävlingsbestämmelser

*** Startvolt är ej tillåtet

Hopp		
Kod	Övningar med landning till fötter (Trampett)	Symbol
Tr1	Ljushopp	
Tr2	Ljushopp med bendelning (X)	
Tr3	Frivolt grupperad	
Tr4	Frivolt grupperad 180°	
Tr5	Frivolt grupperad 360° (nivå 6)	
Tr6	Frivolt grupperad 540° (nivå 6)	
Tr7	Frivolt pikerad	
Tr8	Frivolt pikerad 180°	
Tr9	Frivolt sträckt	
Tr10	Frivolt sträckt 180°	
Tr11	Frivolt sträckt 360° (nivå 6)	
Tr12	Frivolt sträckt 540° (nivå 6)	
Tr13	Rondat på bord/plint	
Tr14	Överslag på bord/plint	
Kod	Övningar till mattberg* (Trampett) (ej nivå 6)	Symbol
Tr15	Kullerbytta till rygg eller stående	
Tr16	Frivolt grupperad till rygg	
Tr17	Frivolt pikerad till rygg	
Tr18	Frivolt sträckt till rygg	
Tr19	Överslag till rygg med bord/plint/händer på mattberg	
Kod	Övningar till mattberg* (Satsbräda) (endast nivå 9)	Symbol
Tr20	Kullerbytta till rygg eller stående (nivå 9)	
Tr21	Överslag till liggande (händer på mattberg) (nivå 9)	

Bedömningsunderlag Matta & Hopp Nivå 6-9 (Exempel)

Lag: GK Gymnasten

Varv 1 (Lika-varv)

Övning/serie: ! #

Anteckningar	Varvpoäng	
	Summa poäng	
	Antal gymnaster	
	Poäng varv	

Varv 2

Övning/serie 1: ! Ø X

Övning/serie 4:

Övning/serie 2: X U

Övning/serie 5:

Övning/serie 3:

Övning/serie 6:

Anteckningar	Varvpoäng	
	Summa poäng	
	Antal gymnaster	
	Poäng varv	

Varv 3

Övning/serie 1: X K

Övning/serie 4: K U l

Övning/serie 2: K U

Övning/serie 5:

Övning/serie 3: K U U

Övning/serie 6:

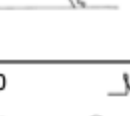
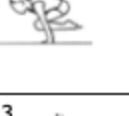
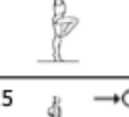
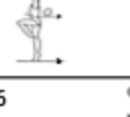
Anteckningar	Varvpoäng	

Bedömningsunderlagen!

Bedömningsunderlag Fristående Nivå 6-9

Lag:.....

Formation	Kod	Symb.															
			C-panel 2,0 poäng				D-panel 2,0 poäng				E-panel 5,0 poäng						
Rubrik	0,0	0,4	0,5	1,0	Rubrik	0,0	0,4	0,5	Rubrik	1	2	3	4	5			
Startpoäng				✓	Startpoäng			✓	Samt & enhet								
Riktningar					Balanser				Amplitud								
Formationer					Hopp				Teknik svårigh								
C-poäng					Akro				E-poäng								
					D-poäng												
Sammanställning poäng																	
C1		C-poäng	D1		D-poäng	E1		E3		E-poäng	ÖD	Total					
C2			D2			E2		E4									
Kommentar																	

Balanser			
Svårighet	Kod och symbol	Svårighet	Kod och symbol
Sidbalans med handstöd 90° Raka ben. Fria benet lyft 90° i sidan med handstöd. Kroppen upprätt.	B1 	Sidbalans utan handstöd 45° Raka ben. Fria benet lyft 45° i sidan utan handstöd. Kroppen upprätt.	B2 
Framåtbalans med handstöd 120° Raka ben. Fria benet lyft 120° framåt med handstöd. Kroppen upprätt.	B3 	Framåtbalans utan handstöd 45° Raka ben. Fria benet lyft 45° framåt utan handstöd. Kroppen upprätt.	B4 
Våghalvstående 45° Raka ben. Överkroppen ska vara horisontal eller högre. Bakre benet lyft 45°.	B5 	Våghalvstående sidan med handstöd 90° Raka ben. Axlarna och höften ska vara sidledes och höften ska vara utsträckt. Överkroppen ska vara horisontal eller högre. Hälarna definierar bendelningen, som ska vara 90°.	B6 
Spindelstående Kroppen stöds av händer/ armbågar. Händer kan vara vridna i valfri riktning.	B7 	Stödvåg (samlade eller delade ben) Raka ben. Kroppen stöds av händer/ armbågar. Händer kan vara vridna i valfri riktning. Kroppslinjen ska vara horisontal.	B8 
Vippsittanden (med eller utan handstöd) Raka armar och ben.	B9 	Piksittande/Grensittande Raka armar och ben. Båda armarna placeras bredvid kroppen, nära höften. Endast händerna vidrör golvet.	B10 
Grupperat mellanstående Böjda ben mellan armar. Endast händerna vidrör golvet.	B11 	Brygga Raka armar och ben. Axlar ovanför eller förbi fingertopparna.	B12 
Piruettpreparation till passé på tå Preparation till passé. På tå i stillhet ska uppvisas men behöver ej hållas i två sekunder.	B13 	Bakåtpiruet 180°/360°/540° Rotation på tå utan hopp.	B14 
Framåtpiruet 180°/360°/540° Rotation på tå utan hopp.	B15 	Sidbalans Överkroppen ska vara horisontal, fria benet i sidled. Hälarna definierar bendelningen.	B16 45° 

BLAGA A1

Svårighetstabell - Fristående

Hopp			
Svårighet	Kod och symbol	Svårighet	Kod och symbol
Ljushopp 180°/360°/540° eller utan skruv Kroppen sträckt under luftfärden. Avstamp och landning jämfota.	H1 	Galopp hopp 180°/360° eller utan skruv Benväxling under luftfärden. Benen ska nå horisontalplan någon gång under luftfärden.	H6 
Grupperat hopp 180°/360°/540° eller utan skruv Grupperad position (höft och knä vinkel 90°) synlig under hoppet. Överkroppen upprätt och knä ihop. Avstamp och landning jämfota.	H2 	Saxhopp 45° Raka ben. Överkroppen upprätt. Benväxling under luftfärden. Båda benen ska lyftas 45°.	H7 
Pikerat grenhopp 90° Bendelning 90°. Benen raka utan kick. Avstamp och landning jämfota.	H3 	Sidantmätarhopp 90° Bendelning 90°. Raka ben utan kick.	H8 
Sissone 90° Bendelning 90° Benen raka utan kick. Avstamp från jämfota och landning på ett ben.	H4 	Lantmätarhopp 90° Bendelning 90°. Raka ben utan kick. Överkroppen upprätt.	H9 

Akrobatiska moment			
Svårighet	Kod och symbol	Svårighet	Kod och symbol
Hjulning Raka armar och ben. Får utföras till stående och huksitt.	A1 	Kullerbytta Raka ben. Får utföras till stående och huksitt.	A2 

Formation	Kod	Symb.
<pre> x x x x x x </pre>	B15	$\rightarrow \bigcirc$
<pre> x x x x x x </pre>	B3 H2	$\begin{array}{c} \text{f} \\ \text{H} \end{array}$
<pre> x x x x x x </pre>	A2	$\underline{\sigma}$
<pre> x x xx x x </pre>		

Bedömningsunderlag!

- Titta på exemplen
- Fyll i innan tävlingen så att det är färdigt 6 kopior av alla varje gren
- Domarna dömer det som händer på tävlingen, inte vad ni fyllt i innan

Dräkter Pixbo GF
OBS! Detta är
fördelningen 2022

Lördag:

Åttan pool 1:	Antal:	Dräkt:
T3 lag 1	13	Blå
T3 lag 2	13	Blå
T1	15	Blå
TP2	9	<u>killdräkt</u> om de passar, annars shorts + t-shirt

Sjuan:	Antal:	Dräkt:
T5 Rosa	14	Snirklar
T5 Blå	13	Snirklar
T13	21	Rosa - ljus bakgrund
T12	20 (17?)	stjärnor
TP1	16	<u>killdräkter</u>
T2	17	Rosa - ljus bakgrund
T14	25	Snirklar
T10	16	Stjärnor

Åttan pool 2:	Antal:	Dräkt:
T6	29	Blå
T7	26	Rosa - svart bakgrund
T4	20	Blå
T8	29	Egna dräkter

Söndag:

Nian pool 1:	Antal:	Dräkt:
M15-2	13	Blå
M15-3	16	Rosa - svart bakgrund
L15-2	15	Blå

Sexan:	Antal:	Dräkt:
T11	21	Snirklar
R6	28	Stjärnor
R7	15	Stjärnor
R5	18	Snirklar
PGF/ABGS	10	<u>killdräkter</u>

Nian pool 2:	Antal:	Dräkt:
L15-1	16	Rosa - svart bakgrund
M15-4	16	Blå
M15-1	18	Blå

Dräktlapp - fördelning av storlekar

Ska mailas in till kansliet senast ????

Vilka dräkter ni är tilldelade ser ni i ett annat dokument.

Observera att vi har precis så det räcker med dräkter till alla grupper, därför kan vi inte garantera att man får tilldelat exakt de storlekar man önskar. Prova gärna olika storlekar på era gymnaster, för att ha ett alternativ.

Har något mer lag samma dräkt som er i samma tävlingsomgång kan ni räkna med att ni har ungefär hälften av antalet i varje storlek.

Lag:	Klass + <u>ev</u> pool:	Antal gymnaster:

Blå kortärmad dräkt:

Storlek:	Antal: (utprovat önskemål)	Tilldelat antal: (fylls i av föreningens dräktansvarig)
CL (<u>1</u> 0st)		
AXS (29st)		
AS (20st)		
Summa antalet dräkter:		

Rosa kortärmad dräkt (svart "bakgrund"):

Storlek:	Antal: (utprovat önskemål)	Tilldelat antal: (fylls i av föreningens dräktansvarig)
Nr 1 (7st)		
Nr 2 (16st)		
Nr 3 (något bredare än nr 2) (<u>3</u> st)		
Nr 4 (<u>6</u> st)		

Tänk på!

- Detaljerad info till era grupper – samlingstid och plats, föräldrar på läktaren, gymnaster på golvet, eventuella klädinstruktioner - så snart ni ledare fått denna info i PM2.
- Direkt när ni ledare får veta vilken dag ni ska tävla - skicka ut den informationen till föräldrarna.
- Skicka in friståendemusiken – mp3 eller mp4 senast ?? Kommer stå i PM2
- Skicka in lista med deltagare till kansliet för utdrag från Tydliga/försäkring senast en vecka innan tävlingen.
- Fyll i bedömningsunderlag och skriv ut 6 kopior per gren
- Fyll i deltagarlistan, 1 per lag, och signera
- Fyll i dräktlapp och skicka in senast datum som står i PM2.
- Fyll i redskapslappen och lämna in till redskapsansvariga innan förträningen.
- På tävlingen - prata med redskapsansvariga
- Ta av klocka, smycken Gäller även ledarna!
- Ha kul! - Tagga ner tävlingsmomentet för er själva!! Låt så många som möjligt att vara med

Tidsschema Pixbotriangeln 2023

Lördag

	Domarmöte	Ledarmöte	Förträningstart	Defilering	Tävlingsstart	Prisutdelning
Åttan pool 1	08:30	08:40	09:00	09:25	09:35	10:50
Sjuan	11:20	11:30	11:50	12:30	12:40	14:35
Åttan pool 2	14:50	15:00	15:20	15:50	16:00	17:15

Söndag

	Domarmöte	Ledarmöte	Förträningstart	Defilering	Tävlingsstart	Prisutdelning
Nian pool 1	08:30	08:40	09:00	09:25	09:35	10:40
Sexan	11:35	11:45	12:05	12:45	12:55	14:40
Nian pool 2	14:50	15:00	15:20	15:45	15:55	17:10