

Tävlingsbestämmelser Värmdö Trupp Cup 2019

Basic	Regler Denna klass är för trupper som tävlar för första eller andra gången utanför den egna föreningen.
Allmänt	7-10 år (födda 2009-2012), 6-20 gymnaster Öppen klass (inte uppdelad flickor/pojkar). Antalet flickor respektive pojkar kan variera inom truppen. Alla gymnaster i laget uppmuntras att delta i alla varv. Man ska välja övningar som de flesta i gruppen klarar av att utföra utan passning, men passning är tillåtet. Undvik varav där ni handgripligt lyfter runt merparten av gymnasterna- kör övningar de klarar!
Matta	Redskap: Mattvåd Två olika varv ska utföras Varv väljs ur nedanstående lista (mellansteg samt stegring är tillåtet på båda varven) <ul style="list-style-type: none">- Två framåtkullerbyttor- Två hjulningar- Två handsående nedrullning- En framåtkullerbytta, en hjulning- En hjulning, en framåtkullerbytta- En handsående nedrullning, en kullerbytta- En handsående nedrullning, en hjulning De är tillåtet att utföra övningarna ovan i en annan följd. Varje gymnast ska utföra samtliga övningar i de serier man valt. S.k förskjuten ström är ej tillåten.

Tävlingsbestämmelser Värmdö Trupp Cup 2019

Hopp	<p>Redskap: Trampetthopp: Trampett, nedslagsbädd, ansatsklossar 4st x 2 m (valfritt att använda). Satsbrädehopp: Vippbräda, stratumbräda, plint, landningsbädd.</p> <p>Två olika varv ska utföras.</p> <p>Varven väljs ur nedanstående lista (stegring är tillåtet på båda varven)</p> <p>Trampetthopp</p> <ul style="list-style-type: none">- Ljushopp- Ljushopp med bendelning (X-hopp)- Grupperad frivolt <p>Satsbrädehopp</p> <ul style="list-style-type: none">- Ljushopp- Kullerbytta <p>Det finns inget krav på att något varv måste vara med trampett eller satsbräda, eller att något varv måste vara med/utan hoppredskap. Man kan välja helt fritt.</p> <p>Varje enskilt varv måste dock utföras av alla gymnaster på ett och samma redskap.</p>
------	--

Tävlingsbestämmelser Värmdö Trupp Cup 2019

Fristående	Basic
Redskap	Golvyta 14x18 meter
1.3.2.1 Felaktig tid	Tid: 45 sek - 1 min 30 sek
1.3.2.3 Överensstämmelse musik- rörelse	Maxavdrag 0,3
1.3.2.4 Förbindelser	Maxavdrag 0,3
1.3.2.5 Förflyttningar	Maxavdrag 0,2
1.3.2.6 Övningsval	Maxavdrag 0,3
1.3.2.7 Gruppelement	Avdrag ges EJ
1.3.2.8 Rytmask sekvens	Avdrag ges EJ
1.3.2.9 Riktningar	Avdrag ges EJ
1.3.2.10 Nivåer	Avdrag ges EJ
1.3.2.11 Fronter	Avdrag ges EJ
1.3.2.12	Minst 1 formation (man kan alltså ha samma formation genom hela friståndet) Krav på liten, stor samt svängd formation utgår.

Tävlingsbestämmelser Värmdö Trupp Cup 2019

1.4 Svårighet

Följande svårighetsmoment ska utföras:

- 1 piruett (en fot på tå) eller 1 vändning på stället (två fötter på tå) 360°
- 1 balans eller kraftmoment
- 1 hopp
- 1 akrobatiskt moment

Även svårigheter tillåtna på RT-stegen får användas.

0,5 ges i svårighetsvärde för varje utfört moment enligt ovan.

Tävlingsbestämmelser Värmdö Trupp Cup 2019

Hopp	Basic 2
Redskap	Trampetthopp: Trampett, pegasus/bord, plint, nedslagsbädd. Satsbrädehopp: Vippbräda, stratumbräda, blint, landningsbädd. Inga anstatsklossar är tillåtna på Basic 2.
3.2 Allmänt	8 år och äldre, 6-20 gymnaster Öppen klass (inte uppdelad flickor/pojkar). Antalet flickor respektive pojkar kan variera inom truppen. Tre olika varv ska genomföras. Varven väljs ur nedanstående lista under övningskrav.
2.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns
3.3.1.2 Felaktig musik	UTGÅR
3.3.1.3 Springer ej tillbaka mellan varven	UTGÅR
3.3.1.4 Uteblivet allalika-varv	Kravet UTGÅR. Stegring är tillåten på alla varv. Det är alltså inte krav på något likavarv.
3.3.1.7 Varv med hoppredskap	Det finns inget krav på att något varv måste vara med trampett eller satsbräda, eller att något varv måste vara med/utan hoppredskap. Man kan alltså välja helt fritt. Varje enskilt varv måste dock utföras av alla gymnaster på ett och samma redskap.

Tävlingsbestämmelser Värmdö Trupp Cup 2019

Hopp	Basic 2
3.3.1.8 Övningskrav	<p>Trampetthopp</p> <ul style="list-style-type: none">- Ljushopp- Ljushopp med bendelning (X-hopp)- Grupperad frivolt- Pikerad frivolt- Pikerad frivolt med 180 skruv- Sträckt frivolt- Sträckt frivolt med 180 skruv- Överslag på plint eller bord- Rondat på plint eller bord <p>Satsbrädehopp</p> <ul style="list-style-type: none">- Ljushopp- Sidhopp/rondat- Kullerbytta- Överslag/Flyverspring till stående
3.4 Svårighet	Fast svårighetsvärde max 3,0 (0,5 per gymnast)
3.5.5.1 Markering av anlopp	UTGÅR
3.5.5.2 Antal tränare	Avdrag ges EJ för fler än två tränare på landningsområdet.

Tävlingsbestämmelser Värmdö Trupp Cup 2019

Fristående	Basic 2
Redskap	Golvyta 14x18 meter
1.3.2.1 Felaktig tid	Tid: 1 min - 2 min 30 sek
1.3.2.3 Överensstämmelse musik- rörelse	Maxavdrag 0,3
1.3.2.4 Förbindelser	Maxavdrag 0,3
1.3.2.5 Förflyttningar	Maxavdrag 0,2
1.3.2.6 Övningsval	Maxavdrag 0,3
1.3.2.7 Gruppelement	Avdrag 0,3
1.3.2.8 Rytmask sekvens	Avdrag ges EJ
1.3.2.9 Riktningar	Avdrag ges EJ
1.3.2.10 Nivåer	Avdrag ges EJ
1.3.2.11 Fronter	Avdrag ges EJ
1.3.2.12	Minst 3 formationer. Krav på liten, stor samt svängd formation utgår.
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: <ul style="list-style-type: none"> • 1 piruett • 1 balans eller kraftmoment • 1 hopp • 1 akrobatiskt moment <p>0,5 ges i svårighetsvärde för varje utfört moment enligt ovan.</p>