



Tävlingsbestämmelser Värmdö Trupp Cup 2020

Nationellt Bedömningsreglemente Trupp ver. 2.0 tillämpas på samtliga klasser

	Basic Ingen poängbedömning sker. Domarna tittar på teknik och utförande i de olika grenarna och utser alla lag till vinnare i någon kategori. Varje lag behöver inte delta i alla grenar utan kommer att få pris i en kategori totalt. Domarna skriver ner ett kort omdöme med tips på förbättringar som lämnas till ledarna efteråt. Omdömet kommer inte att läsas upp.	Sjuan Sjuan Dessa regler följer RegionSjuan som GF Syd tagit fram. Denna klass är för trupper som tävlat lite mer och som ligger strax under nivå-stegen.	Sexan Sexan Dessa regler följer RegionsSexan som GF Syd tagit fram.
Ålder och kön	<ul style="list-style-type: none">• 7-11 år (födda 2009-2013)• Begränsningar: Gymnasterna får ha tävlat högst två gånger utanför den egna föreningen (KM och liknande räknas alltså inte).	<ul style="list-style-type: none">• 7 år och äldre (födda 2013 och tidigare)• Öppen för både flickor och pojkar samt mixed.	<ul style="list-style-type: none">• 7 år och äldre (födda 2013 och tidigare)• Öppen för både flickor och pojkar samt mixed.
Antal gymnaster	6-20 gymnaster i laget och per varv i matta/tumbling och trampett/hopp.	6-20 gymnaster i laget och per varv i matta/tumbling och trampett/hopp.	6-20 gymnaster i laget och per varv i matta/tumbling och trampett/hopp.



Tävlingsbestämmelser Värmdö Trupp Cup 2020

Nationellt Bedömningsreglemente Trupp ver. 2.0 tillämpas på samtliga klasser

Fristående	Basic	Sjuan	Sexan
Redskap	Golvyta 12x14 meter	Golvyta 12x14 meter	Golvyta 14x16 meter
Felaktig tid	Tid: 45 sek - 1 min 30 sek	Tid: 1 min 30 sek - 2 min 45 sek	Tid: 1 min 45 sek - 2 min 45 sek
Överensstämmelse musik – rörelse	Maxavdrag: 0,2	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR
Förbindelser	Maxavdrag: 0,2	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR
Förflyttningar	Maxavdrag: 0,2	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR
Övningsval	Maxavdrag: 0,2	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR
Gruppelement	UTGÅR	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR
Ritmisk sekvens	UTGÅR	UTGÅR	Enligt Nat. BR
Riktningar	UTGÅR	En riktning krävs	Enligt Nat. BR
Fronter	UTGÅR	Två fronter krävs	Enligt Nat. BR
Formationer	Minst 1 formation	Minst 3 formationer varav en sväng och en liten Krav på stor formation utgår	Enligt Nat. BR



Tävlingsbestämmelser Värmdö Trupp Cup 2020

Nationellt Bedömningsreglemente Trupp ver. 2.0 tillämpas på samtliga klasser

Fristående	Basic	Sjuan	Sexan
<p>Svårigheter</p>	<p>Följande svårighetsmoment ska utföras: 1 piruett (en fot på tå) eller 1 vändning på stället (två fötter på tå) 360° 1 balans 1 hopp 1 akrobatiskt moment</p> <p>Övningarna hämtas från Bilaga A1 – Svårighetstabell Fristående (inklusive kullerbytta, A006).</p>	<p>Följande svårighetsmoment ska utföras: 1 piruett/piruett preparation 1 balans 1 hopp 1 akrobatiskt moment</p> <p>Övningarna hämtas från Bilaga A1 – Svårighetstabell Fristående (inklusive kullerbytta, A006).</p> <p>Fast svårighetsvärde 2,0 om truppen utför momenten enligt ovan. 0,5 ger i svårighetsvärde för varje utfört moment enligt ovan.</p>	<p>Följande svårighetsmoment ska utföras: 1 piruett</p> <p>2 Balanser. Grupp A (BA), Ståbalanser Grupp B (BB), Stödbalanser Grupp C (BC), Kraftmoment</p> <p>2 Hopp. Grupp A (HA), Jumps/Hops Grupp B (HB), Leaps</p> <p>1 akrobatiskt moment</p> <p>1 kombination Följande moment kan kombineras (i valfri ordning): Hopp + Hopp (kan vara från samma grupp) Hopp + Piruett Hopp + Balans (endast från Grupp A) Hopp + Akrobatiskt moment</p>
<p>Allmänt - Svårighetstak</p>	<p>Fast svårighetsvärde 2,0 om truppen utför momenten enligt ovan. 0,5 ger i svårighetsvärde för varje utfört moment enligt ovan.</p>	<p>Fast svårighetsvärde 2,0 om truppen utför momenten enligt ovan. 0,5 ger i svårighetsvärde för varje utfört moment enligt ovan.</p>	<p>Fast svårighetsvärde 2,0 poäng. För varje moment som ej utförs enligt Nat.BR görs ett avdrag på 0,2</p>



Tävlingsbestämmelser Värmdö Trupp Cup 2020

Nationellt Bedömningsreglemente Trupp ver. 2.0 tillämpas på samtliga klasser

Tumbling/Matta	Basic	Sjuan	Sexan
Allmänt	<p>Två olika varv ska utföras. Varven väljs ur nedanstående lista under övningskrav. Ordningen mellan övningarna i serien är valfri. Man kan alltså köra t ex kullerbytta-hjulning eller hjulning-kullerbytta.</p> <p>Mellansteg är tillåtet på alla varven. Förskjuten ström är ej tillåtet.</p>	<p>Tre olika varv ska utföras: -Två varv ska innehålla minst två akrobatiska moment. Momenten i varvet kan vara lika. -Ett varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment varav minst två ska vara olika</p> <p>Det är tillåtet att byta ut ett av tvåmomentsvarven mot ett varv med endast handvolt.</p> <p>Mellansteg är tillåtet på alla varven.</p>	<p>Tre varv ska utföras -Ett varv med minst tre akrobatiska moment varav två är olika -Två varv med minst två olika akrobatiska moment</p> <p>Mellansteg tillåtet i ett varv OBS, paus mellan övningar ej tillåtet (se rubrik 2.3.1, 2.4 och 2.5.3)</p>
Felaktig tid	UTGÅR	UTGÅR	UTGÅR
Felaktig musik	UTGÅR	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR
Springer ej tillbaka mellan varven	UTGÅR	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR
Uteblivet alla-lika-varv	Kravet UTGÅR. Stegring är tillåten på alla varv. Det är alltså inte krav på något likavarv.	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR
Uteblivet framåt- och bakåtvarv	UTGÅR	UTGÅR	UTGÅR



Tävlingsbestämmelser Värmdö Trupp Cup 2020

Nationellt Bedömningsreglemente Trupp ver. 2.0 tillämpas på samtliga klasser

Tumbling/ Matta	Basic	Sjuan	Sexan
Övningskrav	Följande serier är tillåtna: 1. två framåtkullerbyttor 2. två bakåtkullerbyttor 3. två hjulningar 4. två handstående nedrullningar 5. en framåtkullerbytta, en hjulning 6. en handstående nedrullning, en kullerbytta 7. en handstående nedrullning, en hjulning 8. en hjulning, en rondat 9. en rondat, en flickis 10. en handvolt 11. en hjulning, en handvolt 12. en grupperad frivolt	Inga övningskrav	Ett varv ska innehålla en flickis Ett varv ska innehålla en handvolt
Svårighet	Fast svårighetsvärde max 3,0 (0,5 per gymnast)	Övningarna hämtas från Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling (inklusive tilläggsövningarna kullerbytta och handstående nedrullning) Obs! Inga volter med dubbel rotation! Fast svårighetsvärde max 3,0 (0,5 per gymnast)	Övningarna hämtas från Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling (inklusive tilläggsövningarna kullerbytta och handstående nedrullning) Fast svårighetsvärde max 3,0 (0,5 per gymnast)
Markering av anlopp	UTGÅR	UTGÅR	UTGÅR



Tävlingsbestämmelser Värmdö Trupp Cup 2020

Nationellt Bedömningsreglemente Trupp ver. 2.0 tillämpas på samtliga klasser

Tumbling/ Matta	Basic	Sjuan	Sexan
Antal tränare	Avdrag ges EJ för fler än en tränare på landningsområdet. Avdrag ges EJ heller för placering av tränare.	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR

Trampett/ Hopp	Basic	Sjuan	Sexan
Allmänt	Två olika varv ska utföras. Varven väljs ur nedanstående lista under övningskrav.	Tre olika varv ska utföras.	Tre olika varv ska utföras.
Felaktig tid	UTGÅR	UTGÅR	UTGÅR
Felaktig musik	UTGÅR	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR
Uteblivet alla-lika-varv	Kravet UTGÅR. Stegning är tillåten på alla varv. Det är alltså inte krav på något likavarv	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR
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.	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR



Tävlingsbestämmelser Värmdö Trupp Cup 2020

Nationellt Bedömningsreglemente Trupp ver. 2.0 tillämpas på samtliga klasser

Trampett/ Hopp	Basic	Sjuan	Sexan
Övningskrav	<p>Följande varv är tillåtna:</p> <p>Satsbrädehopp</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ljushopp 2. Sidhopp/rondat 3. Kullerbytta 4. Överslag/Flyverspring till stående 5. Överslag till rygg <p>Trampetthopp</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ljushopp 2. Ljushopp med bendelning (X-hopp) 3. Grupperad frivolt 4. Pikerad frivolt 5. Sträckt frivolt 6. Överslag på plint eller bord 7. Rondat på plint eller bord 	Inga övningskrav	Ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri stil utan skruv
Svårighet	Fast svårighetsvärde max 3,0 (0,5 per gymnast)	<p>Övningarna hämtas från Bilaga A3 Svårighetstabell Trampett (inklusive samtliga tilläggsövningar för trampett och satsbräda med plint)</p> <p>Obs! Inga volter med dubbel rotation!</p> <p>Fast svårighetsvärde max 3,0 (0,5 per gymnast)</p>	Övningarna hämtas från Bilaga A3 Svårighetstabell Trampett (inklusive samtliga tilläggsövningar för trampett och satsbräda med plint) Fast svårighetsvärde max 3,0 (0,5 per gymnast)
Trampett/ Hopp	Basic	Sjuan	Sexan



Tävlingsbestämmelser Värmdö Trupp Cup 2020

Nationellt Bedömningsreglemente Trupp ver. 2.0 tillämpas på samtliga klasser

Markering av anlopp	UTGÅR	UTGÅR	UTGÅR
Antal tränare	Avdrag ges EJ för fler än en tränare på landningsområdet. Avdrag ges EJ heller för placering av tränare.	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR