

Tävlingsbestämmelser VikingaCupen 2020 - Micro

Micro	Regler Denna klass är för trupper som tävlar för första eller andra gången utanför den egna föreningen
Allmänt	7-10 år (födda 2010-2013), 6-25 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 samt friståendet. Man ska välja övningar som de flesta i gruppen klarar utan passning, men passning är tillåtet. Undvik varv där ni måste "lyfta runt" merparten av gymnasterna – kör övningar de klarar!
Fristående	Redskap: Golvyta 12x14 meter Tid: 45 sek – 1 min 30 sek Minst 1 formation (dvs. man kan ha samma formation under hela friståendet) Friståendet ska innehålla <u>minst tre</u> av följande svårighetsmoment: • 1 piruett/piruettpreparation (en fot på tå) <i>eller</i> 1 vändning på stället (två fötter på tå) 360 grader • 1 balans • 1 hopp • 1 akrobatiskt moment
Matta	Redskap: Mattvåd <u>Två</u> olika varv ska utföras Varven väljs ur nedanstående lista (mellansteg samt stegring är tillåtet på båda varven): 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 Ordningen mellan övningarna i serien är valfri. Man kan alltså köra t ex kullerbytta-hjulning eller hjulning-kullerbytta. Varje gymnast skall dock utföra samtliga övningar i de serier man valt. Starten av mattserien sker i samma riktning.

Tävlingsbestämmelser VikingaCupen 2020 - Micro

Hopp	Redskap: Trampetthopp: Trampett, nedslagsbädd, ansatsklossar 4 st x 2 m (valfritt att använda). Egen trampett får medtas och ska då finnas tillgänglig för alla lag från förträningen. Satsbrädehopp: "Vippbräda", Stratumbräda, plint, landningsbädd. Överslag till rygg: Satsbräda och två tjockmattor i höjd (ingen plint). <u>Två</u> olika varv ska utföras. Varven väljs ur nedanstående lista (stegring är tillåtet på båda varven): <u>Satsbrädehopp</u> 1. Ljushopp 2. Sidhopp 3. Kullerbytta 4. Överslag till rygg <u>Trampetthopp</u> 1. Ljushopp 2. Ljushopp med bendelning (X-hopp) 3. Grupperad frivolt utan skruv 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 VikingaCupen 2020 – Macro, Sjuan & Vuxen

Nationellt Bedömningsreglemente Trupp ver. 2.0 tillämpas på samtliga klasser

	Macro Denna klass är för trupper som inte tävlat så mycket.	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.	Vuxenklass Denna klass är för vuxentrupper på alla nivåer.
Ålder och kön	8 år och äldre (födda 2012 och tidigare) Klassen delas in i: - Macro (inte uppdelad flickor/pojkar). Antalet flickor respektive pojkar kan variera inom truppen - Macro Pojkar	9 år och äldre (födda 2011 och tidigare) Klassen delas in i: - Sjuan (inte uppdelad flickor/pojkar). Antalet flickor respektive pojkar kan variera inom truppen - Sjuan Pojkar	25 år och äldre (födda 1995 och tidigare)
Antal gymnaster	6-18 gymnaster i laget och per varv i matta/tumbling och hopp/trampett Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående	6-18 gymnaster i laget och per varv i matta/tumbling och hopp/trampett Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående	6-18 gymnaster i laget och per varv i matta/tumbling och hopp/trampett Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående

Fristående	Macro	Sjuan	Vuxenklass
Redskap	Golvvyta 12x14 meter	Golvvyta 14x16 meter	Golvvyta 14x16 meter
1.3.2.1 Förbindelser	Maxavdrag 0,3	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR
1.3.2.2 Förflyttningar	Maxavdrag 0,3	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR
1.3.2.3 Övningsval	Maxavdrag 0,3	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR
1.3.2.4 Överensstämmelse musik-rörelse	UTGÅR	UTGÅR	UTGÅR
1.3.2.5 Riktningar	UTGÅR	En riktning krävs	En riktning krävs
1.3.2.6 Fronter	UTGÅR	En front krävs	En front krävs

Tävlingsbestämmelser VikingaCupen 2020 – Macro, Sjuan & Vuxen

Nationellt Bedömningsreglemente Trupp ver. 2.0 tillämpas på samtliga klasser

Fristående	Macro	Sjuan	Vuxenklass
1.3.2.7 Formationer	Minst 2 formationer Krav på stor, liten samt svängd formation utgår	Minst 3 formationer varav en sväng och en liten Krav på stor formation utgår	Minst 3 formationer varav en sväng och en liten Krav på stor formation utgår
1.3.2.8 Handstående	UTGÅR	UTGÅR	UTGÅR
1.3.2.9 Flexibilitetselement	UTGÅR	UTGÅR	UTGÅR
1.3.2.10 Gruppelament	UTGÅR	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR
1.3.2.11 Rytmsk sekvens	UTGÅR	UTGÅR	UTGÅR
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: • 1 piruett/piruettpreparation • 1 balans • 1 hopp • 1 akrobatiskt moment Övningarna hämtas från Bilaga A1 – Svårighetstabell Fristående (inklusive tilläggsövningarna vippsittande med handstöd, BB006, samt kullerbytta, A006). Fast svårighetsvärde 2,0 om truppen utför momenten enligt ovan. För varje moment som ej utförs enligt Nat. BR görs ett avdrag på 0,2.	Följande svårighetsmoment ska utföras: • 1 piruett/piruettpreparation • 1 balans • 1 hopp • 1 akrobatiskt moment • 1 kombination av 2 moment Övningarna hämtas från Bilaga A1 – Svårighetstabell Fristående (inklusive tilläggsövningarna vippsittande med handstöd, BB006, samt kullerbytta, A006). Fast svårighetsvärde 2,0 om truppen utför momenten enligt ovan. För varje moment som ej utförs enligt Nat. BR görs ett avdrag på 0,2.	Följande svårighetsmoment ska utföras: • 1 piruett/piruettpreparation • 1 balans • 1 hopp • 1 akrobatiskt moment • 1 kombination av 2 moment Övningarna hämtas från Bilaga A1 – Svårighetstabell Fristående (inklusive tilläggsövningarna vippsittande med handstöd, BB006, samt kullerbytta, A006). Fast svårighetsvärde 2,0 om truppen utför momenten enligt ovan. För varje moment som ej utförs enligt Nat. BR görs ett avdrag på 0,2.
1.5.3.1 Felaktig tid	Tid: 1 min 15 sek– 2 min 15 sek	Tid: 1 min 30 sek – 2 min 45 sek	Tid: 1 min 30 sek – 2 min 45 sek

Tävlingsbestämmelser VikingaCupen 2020 – Macro, Sjuan & Vuxen

Nationellt Bedömningsreglemente Trupp ver. 2.0 tillämpas på samtliga klasser

Matta/Tumbling	Macro	Sjuan	Vuxenklass
Redskap	Gäller både Macro, Sjuan och Vuxenklass: Mattvåd eller Tumblinggolv, ansatsklossar och nedslagsbädd En trupp kan tävla på både tumblinggolv och mattvåd. Varje enskilt varv måste dock vara på ett och samma redskap.		
2.2 Allmänt	Tre olika varv ska utföras. Varven väljs ur nedanstående lista under övningskrav. Ordningen mellan övningarna i serien är valfri. Man kan t.ex. välja antingen kullerbytta-hjulning eller hjulning-kullerbytta. Varje gymnast skall dock utföra samtliga övningar i de serier man valt. Mellansteg är tillåtet på alla varven. Alla sorters mellansteg är godkända.	Tre olika varv ska utföras. Varven ska innehålla minst två akrobatiska moment. Momenten i varvet kan vara lika. Det är tillåtet att byta ut ett av tvåmomentsvarven mot ett varv med endast handvolt. Mellansteg är tillåtet på alla varven. Alla sorters mellansteg är godkända.	Tre olika varv ska utföras. Varven ska innehålla minst två akrobatiska moment. Momenten i varvet kan vara lika. Det är tillåtet att byta ut ett av tvåmomentsvarven mot ett varv med endast handvolt. Mellansteg är tillåtet på alla varven. Alla sorters mellansteg är godkända.
2.3.1.1 Ej utfört lika-varv	UTGÅR. Stegring är tillåten på alla varv. Det är alltså inte krav på något likavarv.	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR
2.3.1.4 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	Inga övningskrav
2.3.1.5 Uteblivet framåt- och bakåtvarv	UTGÅR	UTGÅR	UTGÅR

Tävlingsbestämmelser VikingaCupen 2020 – Macro, Sjuan & Vuxen

Nationellt Bedömningsreglemente Trupp ver. 2.0 tillämpas på samtliga klasser

Matta/Tumbling	Macro	Sjuan	Vuxenklass
2.4 Svårighet	Fast svårighetsvärde max 3,0 (0,5 per gymnast).	Övningarna hämtas från Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling (inklusive tilläggsövningarna kullerbytta och handstående nedrullning). 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).
2.5.2.7 Springer ej tillbaka tillsammans mellan varven	UTGÅR	UTGÅR	UTGÅR
2.5.4.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns	Ingen tidsgräns	Ingen tidsgräns
2.5.4.2 Felaktig musik	UTGÅR	Enligt Nat. BR	UTGÅR
2.5.4.3 Antal tränare	Avdrag ges EJ för fler än en tränare på landningsområdet. Avdrag ges EJ heller för placering av tränare.	Enligt Nat. BR	Avdrag ges EJ för fler än en tränare på landningsområdet. Avdrag ges EJ heller för placering av tränare.
2.5.4.5 Markering av anlopp	UTGÅR	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR

Tävlingsbestämmelser VikingaCupen 2020 – Macro, Sjuan & Vuxen

Nationellt Bedömningsreglemente Trupp ver. 2.0 tillämpas på samtliga klasser

Hopp	Macro	Sjuan	Vuxenklass
Redskap	Trampetthopp: Trampett, pegasus/plint, nedslagsbädd. Egen trampett får medtas och ska då finnas tillgänglig för alla lag från förträningen. Satsbrädehopp: "Vippbräda", Stratumbräda, plint, landningsbädd. Överslag till rygg: Satsbräda, plint (4-5 delar) och mattberg bakom.	Trampetthopp: Trampett, pegasus, nedslagsbädd. Egen trampett får medtas och ska då finnas tillgänglig för alla lag från förträningen. Överslag till rygg: Satsbräda, plint (4-5 delar) och mattberg bakom.	Trampetthopp: Trampett, pegasus, nedslagsbädd. Egen trampett får medtas och ska då finnas tillgänglig för alla lag från förträningen. Satsbrädehopp: "Vippbräda", Stratumbräda, plint, landningsbädd.
3.2 Allmänt	Tre olika varv ska utföras. Varven väljs ur nedanstående lista under övningskrav.	Tre olika varv ska utföras.	Tre olika varv ska utföras.
3.3.1.1 Ej utfört lika-varv	UTGÅR. Stegring är tillåten på alla varv. Det är alltså inte krav på något likavarv.	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR
3.3.1.4 Övningskrav	Följande varv är tillåtna: <u>Satsbrädehopp</u> 1. Ljushopp 2. Sidhopp/rondat 3. Kullerbytta 4. Överslag/Flyverspring till stående 5. Överslag till rygg <u>Trampetthopp</u> 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	Inga övningskrav

Tävlingsbestämmelser VikingaCupen 2020 – Macro, Sjuan & Vuxen

Nationellt Bedömningsreglemente Trupp ver. 2.0 tillämpas på samtliga klasser

Hopp	Macro	Sjuan	Vuxenklass
3.3.1.5 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 Hoppredskap: bord till landning med trampett eller överslag till liggande på mattberg med satsbräda och plint (4-5 delar)	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.
3.4 Svårighet	Fast svårighetsvärde max 3,0 (0,5 per gymnast)	Övningarna hämtas från Bilaga A3 – Svårighetstabell Trampett (inklusive tilläggsövningarna ljushopp och ljushopp med bendelning på trampett samt överslag till liggande) Inga volter med dubbel rotation. Fast svårighetsvärde max 3,0 (0,5 per gymnast)	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)
3.5.2.7 Springer ej tillbaka tillsammans mellan varven	UTGÅR	UTGÅR	UTGÅR
3.5.4.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns	Ingen tidsgräns	Ingen tidsgräns
3.5.4.2 Felaktig musik	UTGÅR	Enligt Nat. BR	UTGÅR
3.5.4.3 Antal tränare	Avdrag ges EJ för fler än en tränare på landningsområdet. Avdrag ges EJ heller för placering av tränare.	Enligt Nat. BR	Avdrag ges EJ för fler än en tränare på landningsområdet. Avdrag ges EJ heller för placering av tränare.
3.5.4.5 Markering av anlopp	UTGÅR	Enligt Nat. BR	Enligt Nat. BR