

Tävlingsbestämmelser Varbergscupen 2018



Datum: 10-11/11 2018. Vilken dag respektive klass tävlar avgörs efter att anmälningstiden gått ut.

Plats: Trönninge idrottscentrum, Tresteget i Varberg. Tävlingen genomförs i friidrottshallen.

Anmälan: Sker senast 28 september 2018 genom formulär på föreningens hemsida. www.gymnastik.varbergsgif.se

Avgift: 200:-/lag/gren + 70:-/gymnast

Vid efteranmälan tillkommer en avgift på 300:-/lag/gren.

Strykningar efter sista anmälningsdag betalar hela anmälningsavgiften.

Vid många anmälda lag i samma klass kommer lagen delas upp i pooler och pokaler/medaljer delas ut i alla poolerna. Vid uppdelning i pooler kommer vi i första hand ta hänsyn till gymnasternas ålder. Tanken är mindre pooler/klasser så att inte gymnasterna behöver stanna på tävlingen så länge och att man i första hand tävlar mot jämnåriga lag om det är möjligt.

Om för många lag anmäler sig kan vi bli tvungna att sätta ett stopp för antal tävlande lag. Det är i så fall tidpunkt för anmälan som avgör vilka lag som får tävla.

Domare: Vid anmälan ska domare anges.

Domare tillsätts och bekostas av deltagande förening enligt följande och ska anmälas när man anmäler sina lag.

1-3 lag = 1 domare

4-6 lag = 2 domare

7 och fler lag = 3 domare

Det är det totala antalet lag/dag från varje förening som räknas ihop och avgör antal domare. En domare dömer samtliga pass under en tävlingsdag. För de föreningar som saknar en eller flera domare tas en straffavgift ut på 2000:-/domare. Pengarna fördelas sedan på de domare som dömt tävlingen. Det är tillåtet att en domare byter dag, om det underlättar för att fler ska kunna döma tävlingen.

Medaljer: Medaljer delas ut till alla i klass Brisen - Regionsåtten, samt placering 1-3 i övriga klasser. Pris delas ut i mångkamp till placering 1-3 i varje klass.

Övrigt: Det är endast tillåtet att varje gymnast tävlar i en klass/redskap. Olika redskap i olika klasser går bra. Men då kan ej gymnasten räknas med i mångkampen. Friståendetävlingen kommer genomföras på mattvåder.

Varbergscupen 2018

Nationellt Bedömningsreglemente tillämpas.



	Klass Brisen - Regionsåttan	Klass Kulingen - Regionssjuan
Tävlingsform	Grentävling och mångkamp Fast svårighetsvärde.	Grentävling och mångkamp Fast svårighetsvärde.
Ålder och kön	Från 6 år och uppåt. En öppen klass (ej uppdelad flickor/pojkar). Antalet flickor/damer respektive pojkar/herrar kan variera inom truppen.	Från 6 år och uppåt. En öppen klass (ej uppdelad flickor/pojkar). Antalet flickor/damer respektive pojkar/herrar kan variera inom truppen.
Antal gymnaster	6 - 18 gymnaster Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående.	6 - 18 gymnaster Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående.
Undantag Klädsel 4.1	Inget avdrag för störande bandage/stödskydd.	Inget avdrag för störande bandage/stödskydd.

	Klass Stormen - Sexan	Klass Orkanen - Femman	Klass Tromben - Fyran	Klass Tornadon - Trean
Tävlingsform	Grentävling och mångkamp Fast svårighetsvärde	Grentävling och mångkamp Svårighetsvärde med tak.	Grentävling och mångkamp Svårighetsvärde med tak.	Grentävling och mångkamp Öppet svårighetsvärde.
Ålder och kön	Från 8 år och uppåt. En öppen klass (ej uppdelad flickor/pojkar). Antalet flickor/damer respektive pojkar/herrar kan variera inom truppen.	Från 8 år och uppåt. En öppen klass (ej uppdelad flickor/pojkar). Antalet flickor/damer respektive pojkar/herrar kan variera inom truppen.	Från 8 år och uppåt. En öppen klass (ej uppdelad flickor/pojkar). Antalet flickor/damer respektive pojkar/herrar kan variera inom truppen.	Från 10 år och uppåt. En öppen klass (ej uppdelad flickor/pojkar). Antalet flickor/damer respektive pojkar/herrar kan variera inom truppen.
Antal gymnaster	6 - 18 gymnaster Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående.	6 - 18 gymnaster Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående.	6 - 18 gymnaster Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående.	6 - 18 gymnaster Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående.
Undantag Klädsel 4.1	Inget avdrag för störande bandage/stödskydd.	Inget avdrag för störande bandage/stödskydd.	Inget avdrag för störande bandage/stödskydd.	Inget avdrag för störande bandage/stödskydd.

Bedömningen i tumbling och trampett sker enligt följande (för exakt skrivning se Nationellt Bedömningsreglemente):

E = summan av avdragen för samtliga gymnaster på varvet divideras med antalet gymnaster som utfört varvet, multipliceras med 6 och utgör avdraget för varvet.

D = svårighetsvärdet baseras på de 6 sista gymnasterna i varvet.

C = avdrag för felaktig placering av gymnast/gymnaster görs för de 6 sista gymnasterna. Övriga C-avdrag gäller samtliga medverkande gymnaster på varvet (se undantag klass 8-6).

Klass Brisen – Regionsåttan Väst (med undantag i kursivstil)

	FRISTÅENDE
Redskap	Golvyta 14x18 meter. Tävlning sker på mattvåder.
1.3 Komposition	
1.3.2 Tid	0:30-2:45 minuter
1.3.2.5 Förflyttningar	Utgår
1.3.2.6 Förbindelser	Utgår
1.3.2.7 Gruppelement	Utgår
1.3.2.8 Rytmisk sekvens	Utgår
1.3.2.9 Riktningar	Minst 1 riktning
1.3.2.11 Fronter	Minst 2 olika fronter.
1.3.2.12 Formationer	Utgår
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras. • 1 akrobatiskt moment • 1 hopp • 1 balans Fast svårighetsvärde 3,0 poäng. För varje moment som ej utförs enligt Nat.BR görs ett avdrag på 1,0. Övningar hämtas från Bilaga A1– Svårighetstabell Fristående (exkl. tilläggsövningar), samt Region Västs tilläggsövningar.

	TUMBLING	TRAMPETT
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglementet eller en mattvåd.	Trampett och hoppredskap samt satsbräda med plint enligt Redskapsreglementet. Satsbrädet trampett kan användas istället för trampett. Godkänt att använda tumblingklossar att springa på till trampetten. Se separat redskapsbeskrivning för Region Västs tilläggsövningar.
Antal gymnaster/varv	Utförs av 6-18 gymnaster.	Utförs av 6-18 gymnaster.
2.2 / 3.2 Allmänt	Två olika varv ska utföras. Ett varv ska innehålla två akrobatiska moment. Ett varv ska innehålla tre akrobatiska moment, varav två ska vara olika. Det är tillåtet att byta ut tvåmomentsvarvet mot ett varv med bara handvolt. Alla sorters mellansteg är godkända på samtliga varv.	Två olika varv ska utföras. Ett varv skall utföras med trampett. Ett varv skall utföras med trampett eller satsbräda med plint.
2.3.1.1 / 3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns.	Ingen tidsgräns.
2.3.1.7 Uteblivet framåt - och bakåttvarv	Kravet utgår.	
3.3.1.7 Inget varv med eller utan hoppredskap.		Minst ett varv ska utföras utan hoppredskap. Vid ett av varven kan hoppredskap användas.
2.3.1.8 / 3.3.1.8 Övningskrav	Inga övningskrav.	Inga övningskrav.
2.4 / 3.4 Svårighet	Övningar hämtas från Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling, (exkl. tilläggsövningar), samt Region Västs tilläggsövningar. Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/serie (max 3,0) Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.	Övningar hämtas från Bilaga A3 – Svårighetstabell Trampett, (exkl. tilläggsövningar), samt Region Västs tilläggsövningar. Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/serie (max 3,0) Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.

Klass Kulingen – Regionssjuan Väst (med undantag i kursivstil)

	FRISTÅENDE
Redskap	Golvtyta 14x18 meter. Tävling sker på mattvåder.
1.3 Komposition	
1.3.2 Tid	1:30-2:45 minuter
1.3.2.5 Förflyttningar	Enligt bedömningsreglemente
1.3.2.6 Förbindelser	Enligt bedömningsreglemente
1.3.2.7 Gruppelement	Utgår
1.3.2.8 Rytmisk sekvens	Utgår
1.3.2.9 Riktningar	Minst 2 olika riktningar
1.3.2.11 Fronter	Minst 2 olika fronter.
1.3.2.12 Formationer	Minst 3 olika formationer i valfri form och storlek.
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras. • 1 piruett • 1 hopp • 1 balans • 1 akrobatiskt moment Fast svårighetsvärde 4,0 poäng. För varje moment som ej utförs enligt Nat.BR görs ett avdrag på 1,0. Övningar hämtas från Bilaga A1– Svårighetstabell Fristående, (<u>exkl.</u> tilläggsövningar). Kullerbytta är godkänt som akrobatiskt moment.

Klass Kulingen – Regionssjuan (med undantag i kursivstil)

	TUMBLING	TRAMPETT
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglemente.	Trampett och hoppredskap samt satsbräda med plint enligt Redskapsreglemente. Godkänt att använda tumblingklossar att springa på till trampetten. Se separat redskapsbeskrivning för Region Västs tilläggsövningar.
Antal gymnaster/varv	Utförs av 6-18 gymnaster.	Utförs av 6-18 gymnaster.
2.2 / 3.2 Allmänt	Tre olika varv ska utföras. Två varv ska innehålla minst två akrobatiska moment, momenten kan vara lika. Ett varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment varav två ska vara olika. Det är tillåtet att byta ut ett av tvåmomentsvarvet mot ett varv med bara handvolt. Alla sorters mellansteg är godkända på <u>två</u> varv.	Tre olika varv ska utföras. Ett varv ska utföras med hoppredskap. Ett varv ska utföras utan hoppredskap. Ett varv ska utföras med eller utan hoppredskap.
2.3.1.1 / 3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns.	Ingen tidsgräns.
2.3.1.7 Uteblivet framåt - och bakåtvarv 3.3.1.7 Inget varv med eller utan hoppredskap.	Kravet utgår.	Minst ett varv ska utföras med hoppredskap. Minst ett varv ska utföras utan hoppredskap.
2.3.1.8 / 3.3.1.8 Övningskrav	Ett varv ska innehålla en flick-flack eller handvolt. <i>Övningskraven (flick-flack eller handvolt) gäller för de 6 sista gymnasterna/varv. För resterande gymnaster i varje varv utgår övningskraven. I första varvet ska alla gymnaster utföra exakt samma serie.</i>	Ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri stil med eller utan skruv. <i>Övningskravet (frivolt) gäller för de 6 sista gymnasterna/varv. För resterande gymnaster i varje varv utgår övningskravet. I första varvet ska alla gymnaster utföra exakt samma serie.</i>
2.4 / 3.4 Svårighet	Övningar hämtas från Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling, <u>inkl.</u> tilläggsövningar kullerbytta, handstående nedrullning. Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/serie (max 3,0) Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.	Övningar hämtas från Bilaga A3 – Svårighetstabell Trampett, <u>inkl.</u> tilläggsövningarna ljushopp, ljushopp med bendelning (X-hopp) och Region Västs tilläggsövningar. Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/serie (max 3,0) Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.

Klass Stormen – Sexan (med undantag i kursiv stil)

	FRISTÅENDE
Redskap	Golvyta 14x18 meter. Tävlning sker på mattvåder.
1.3 Komposition	Enligt Bedömningsreglemente.
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: * 2 piruetter (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) * 2 hopp (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) * 2 balanser (måste väljas från olika grupper (A el. B)) * 1 akrobatiskt moment * 1 kombination av 2 moment (kombinationen kan bestå av övningar från samma grupp) Fast svårighetsvärde 2,0 poäng. För varje moment som ej utförs enligt Nat.BR görs ett avdrag på 0,2. Övningar hämtas från Bilaga A1– Svårighetstabell Fristående (<u>exkl.</u> tilläggsövningar).

	TUMBLING	TRAMPETT
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglemente.	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente.
Antal gymnaster/varv	Utförs av 6-18 gymnaster.	Utförs av 6-18 gymnaster.
2.2 Allmänt	Tre olika varv ska utföras. Två varv ska innehålla minst två olika akrobatiska moment. Ett varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment varav två ska vara olika. Alla sorters mellansteg är godkända på <u>ett</u> av varven.	Tre olika varv ska utföras.
2.3.1.1 / 3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns.	Ingen tidsgräns.
2.3.1.7 Uteblivet framåt - och bakåtvarv 3.3.1.7 Inget varv med eller utan hoppredskap.	Kravet utgår.	Minst ett varv ska utföras utan hoppredskap. Minst ett varv ska utföras med trampett och hoppbord.
2.3.1.8 / 3.3.1.8 Övningskrav	Ett varv ska innehålla en flick-flack. Ett varv ska innehålla en handvolt. <i>Övningskraven (flick-flack och handvolt) gäller för de 6 sista gymnasterna/varv. För resterande gymnaster i varje varv utgår övningskraven. I första varvet ska alla gymnaster utföra exakt samma serie.</i>	Ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri stil med eller utan skruv. <i>Övningskravet (frivolt) gäller för de 6 sista gymnasterna/varv. För resterande gymnaster i varje varv utgår övningskravet. I första varvet ska alla gymnaster utföra exakt samma serie.</i>
2.4 / 3.4 Svårighet	Övningar hämtas från Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling, <u>inkl.</u> tilläggsövningar kullerbytta, handstående nedrullning. Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/serie (max 3,0) Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.	Övningar hämtas från Bilaga A3 – Svårighetstabell Trampett, <u>inkl.</u> tilläggsövningarna ljushopp, ljushopp med bendelning (X-hopp). Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/serie (max 3,0) Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.

Klass Orkanen – Femman

	FRISTÅENDE
Redskap	Golyta 14x18 meter. Tävlings sker på mattvåder.
1.3 Komposition	Enligt Bedömningsreglemente.
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: * 2 piruetter (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) * 2 hopp (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) * 2 balanser (måste väljas från olika grupper (A el. B)) * 1 akrobatiskt moment * 1 kombination av 2 moment (kombinationen kan bestå av övningar från samma grupp) Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 2,0 poäng. Övningar hämtas från Bilaga A1– Svårighetstabell Fristående, (exkl. tilläggsövningar).

	TUMBLING	TRAMPETT
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglemente.	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente.
Antal gymnaster/varv	Utförs av 6-18 gymnaster.	Utförs av 6-18 gymnaster.
2.2 Allmänt	Tre olika varv ska utföras. Två varv ska innehålla minst två olika akrobatiska moment. Ett varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment varav två ska vara olika. Mellansteg ej tillåtet.	Tre olika varv ska utföras.
2.3.1.1 / 3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns.	Ingen tidsgräns.
2.3.1.7 Uteblivet framåt - och bakåtvarv 3.3.1.7 Inget varv med eller utan hoppredskap.	Ett varv ska utföras framåt. Ett varv ska utföras bakåt.	Minst ett varv ska utföras utan hoppredskap. Minst ett varv ska utföras med trampett och hoppbord.
2.3.1.8 / 3.3.1.8 Övningskrav	Ett varv ska innehålla en flick-flack. Ett varv ska innehålla en handvolt. Ett varv ska innehålla en enkel frivolt/salto i valfri position med eller utan skruv. Övningskraven kan uppfyllas genom att övningarna kombineras i samma varv.	Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt med eller utan skruv eller pikerad frivolt med minimum 180° skruv.
2.4 / 3.4 Svårighet	Övningar hämtas från Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling, (exkl. tilläggsövningar). Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 2,0 poäng. Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.	Övningar hämtas från Bilaga A3 – Svårighetstabell Trampett, (exkl. tilläggsövningar). Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 1,7 poäng. Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.

Klass Tromben – Fyran

	FRISTÅENDE
Redskap	Golvta 14x18 meter. Tävlning sker på mattvåder.
1.3 Komposition	Enligt Bedömningsreglemente.
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: * 2 piruetter (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) * 2 hopp (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) * 2 balanser (måste väljas från olika grupper (A el. B)) * 1 akrobatiskt moment * 1 kombination av 2 moment (kombinationen kan bestå av övningar från samma grupp) Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 2,5 poäng. Övningar hämtas från Bilaga A1– Svårighetstabell Fristående, (<u>exkl</u> tilläggsövningar).

	TUMBLING	TRAMPETT
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglemente.	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente.
Antal gymnaster/varv	Utförs av 6-18 gymnaster.	Utförs av 6-18 gymnaster.
2.2 Allmänt	Tre olika varv ska utföras. Två varv ska innehålla minst två olika akrobatiska moment. Ett varv ska innehålla minst tre olika akrobatiska moment. Mellansteg ej tillåtet.	Tre olika varv ska utföras.
2.3.1.1 / 3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns.	Ingen tidsgräns.
2.3.1.7 Uteblivet framåt - och bakåtvarv 3.3.1.7 Inget varv med eller utan hoppredskap.	Ett varv ska utföras framåt. Ett varv ska utföras bakåt.	Minst ett varv ska utföras utan hoppredskap. Minst ett varv ska utföras med trampett och hoppbord.
2.3.1.8 / 3.3.1.8 Övningskrav	Ett varv ska innehålla rondat-flickis-salto i valfri position med eller utan skruv. Ett varv ska innehålla handvolt-frivolt valfri position med eller utan skruv.	Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt med minimum 180° skruv.
2.4 / 3.4 Svårighet	Övningar hämtas från Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling, (<u>exkl</u> tilläggsövningar). Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 3,0 poäng. Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.	Övningar hämtas från Bilaga A3 – Svårighetstabell Trampett, (<u>exkl</u> tilläggsövningar). Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 2,2 poäng. Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.

Klass Tornadon – Trean

	FRISTÅENDE
Redskap	Golvyta 14x18 meter. Tävlning sker på mattvåder.
1.3 Komposition	Enligt Bedömningsreglemente.
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: * 2 piruetter (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) * 2 hopp (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) * 2 balanser (måste väljas från olika grupper (A el. B)) * 2 akrobatiska moment (olika) * 1 kombination av 2 moment (kombinationen kan bestå av övningar från samma grupp) Öppet svårighetsvärde. Övningar hämtas från Bilaga A1– Svårighetstabell Fristående, (<u>exkl</u> tilläggsövningar).

	TUMBLING	TRAMPETT
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglemente.	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente.
Antal gymnaster/varv	Utförs av 6-18 gymnaster.	Utförs av 6-18 gymnaster.
2.2 Allmänt	Tre olika varv ska utföras. Ett varv ska innehålla minst två olika akrobatiska moment. Två varv ska innehålla minst tre olika akrobatiska moment. Mellansteg ej tillåtet.	Tre olika varv ska utföras.
2.3.1.1 / 3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns.	Ingen tidsgräns.
2.3.1.7 Uteblivet framåt - och bakåtvarv 3.3.1.7 Inget varv med eller utan hoppredskap.	Ett varv ska utföras framåt. Ett varv ska utföras bakåt.	Minst ett varv ska utföras utan hoppredskap. Minst ett varv ska utföras med trampett och hoppbord.
2.3.1.8 / 3.3.1.8 Övningskrav	Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt eller salto med eller utan skruv. Avslutande frivolt eller salto i varje varv.	Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt med minimum 360° skruv.
2.4 / 3.4 Svårighet	Övningar hämtas från Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling, (<u>exkl</u> tilläggsövningar). Öppet svårighetsvärde. Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.	Övningar hämtas från Bilaga A3 – Svårighetstabell Trampett, (<u>exkl</u> tilläggsövningar). Öppet svårighetsvärde. Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.