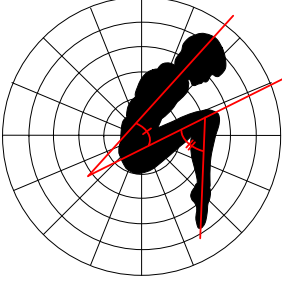
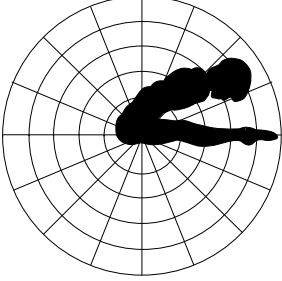
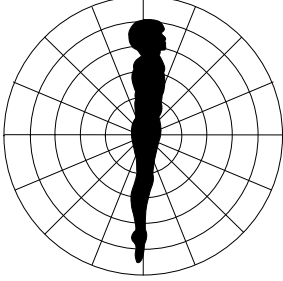



## BILAGA A5

# Tumbling och Trampett – Definitioner och krav

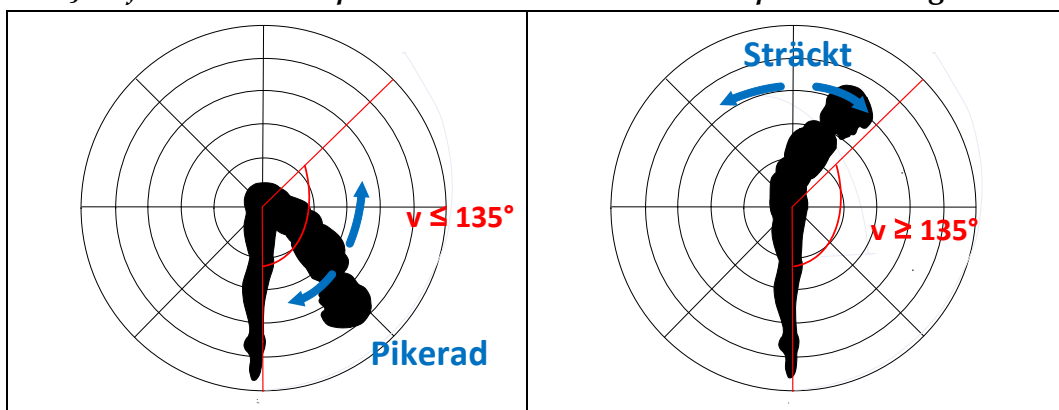
### A5.1. Krav på kroppsposition i frivolt/salto

Övningar kan utföras i grupperad, pikerad eller sträckt position enligt definitionerna nedan. I dubbla och trippla frivolter/salto med mer än en halv skruv, tillåts den grupperade positionen att vara något mer öppen och kallas då för pucked (av eng. tucked och piked). För utförandeavdrag, se bilaga A6.

 <p><b>Grupperad position</b></p>	 <p><b>Pikerad position</b></p>	 <p><b>Sträckt position</b></p>	 <p><b>Pucked position</b></p>
<p>I en grupperad position är knän och höft böjda och indragna mot bröstet.</p> <p>Lika med eller mindre än 135° i höften och upp till 135° mellan lår och underben är godkänt för svårighetsvärdet.</p> <p>Alla kroppspositioner där benen är böjda <math>\leq 90^\circ</math> räknas som grupperade.</p>	<p>I en pikerad kroppsposition är kroppen böjd i höften med raka ben.</p> <p>Lika med eller mindre än 135°* i höften är godkänt för svårighetsvärdet.</p> <p>En lätt böjning i knät (<math>\leq 30^\circ</math>) är godkänt för svårighetsvärdet.</p>	<p>En sträckt kroppsposition är exakt 180° i både höft och knän.</p> <p>Lika med eller mer än 135° i höften är godkänt för svårighetsvärdet.</p>	<p>En pucked kroppsposition är en modifierad grupperad position.</p> <p>En pucked kroppsposition är typiskt 120° i höften och 90°-120° i knäna.</p> <p>Ur svårighets-hänseende räknas pucked som en grupperad position.</p>

\* En kroppsposition på exakt 135° räknas till truppens fördel både med avseende på både svårighetsvärdet och ev. kompositionsavdrag.

#### Jämförelse mellan pikerad (vänster) och sträckt position (höger)



Gymnasten ges svårighetsvärde utifrån den lägsta kroppspositionen som uppvisas under luftfasen. En sträckt kroppsposition måste behållas under hela luftfasen. Definition av luftfas:

Position	Definition av start och slut av luftfasen
<b>Enkel volt</b> Från 90° efter take-off till 135° innan landning.	
<b>Dubbel volt bakåt</b> Från 90° efter take-off till 180° innan landning.	
<b>Dubbel/trippel volt framåt</b> Från 135° efter take-off till 180° innan landning.	

## A5.2. Skruvar

För att skruvrotationen ska tillgodoräknas krävs att gymnasten roterar upp till minst 45° från den nominella skruvrotationen. Skruvrotationen mäts på höften. Om underrotationen är större än 45° sänks svårighetsvärdet till närmast lägre skruvrotation. Skruvar tilldelas i steg om 180° (halvskruv).

## A5.3. Petrik

En petrik definieras i sin grundform som ett hopp med hoppredskap där gymnasten har en helt utsträckt kroppsposition och utför en 180° skruv innan handisättning och där gymnasten efter lodlinjen fortsätter skruven 180° så att ett helt varv (360°) rotation åt samma håll utförs.

För att tillgodoräkna sig svårighetsvärdet ska rotationen vara 180° innan handisättning och 180° efter handisättning, samt att minimum 360° skruv utförs genom hela hoppet. Det finns en tolerans för rotationen enligt A5.2. Toleransen kan appliceras vid handisättningen, men den totala underrotationen i hoppet får inte vara större än den angivna toleransen.

#### **A5.4. Tsukahara med skruv och Kasamatsu**

Tsukahara med skruv och Kasamatsu bedöms som samma övning. Skruvhållet har ingen betydelse bedömningsmässigt, d.v.s. både konsekvent och inkonsekvent skruvhåll är tillåtet och bedöms som samma övning. Detta gäller oavsett antalet skruvar. Det går t.ex. att blanda TSU 360° och Kasamatsu eller TSU 720° och Kasamatsu 360° i ett likavav då de bedöms som samma övning.

#### **A5.5. Whipback och Whipback 360°**

En whipback definieras i sin grundform som en enkel salto med en svankad kroppsposition som utförs i axelhöjd eller lägre. En övning som är högre än axelhöjd eller som inte har en svankad kroppsposition räknas som en sträckt salto.

Whipback får inte utföras som sista övning i en serie. Om whipback används som slutövning för en serie ges övningen 0 i svårighetsvärde men övningen tillgodoräknas gällande Felaktigt antal övningar i utförande under punkt 2.3.1.6 i Nationellt Bedömningsreglemente.

#### **A5.6. Hjulning, rondat, handvolt och flick-flack**

I hjulning, rondat, handvolt och flick-flack ska det finnas kontakt med händer och fötter. Kravet är att nudda med minst en hand och fot.

#### **A5.7. Definition av olika övningar**

Övningar räknas som olika om de utgår från olika grundövningar. För samma grundövning kan övningar räknas som olika om gymnasten t.ex. utför olika antal skruvar eller har olika kroppsposition.

I dubbla och trippla volter med skruv särskiljs övningar med skruv i första volten (skruv in) från övningar med skruv igenom och skruv i sista volten (skruv ut). Sammantaget definieras tre olika varianter av skruvade multipla volter och den exakta placeringen av skruvarna vid skruv igenom har, ur kompositionshänseende, ingen betydelse. En dubbel frivolt med hel skruv i första och halv skruv i andra räknas därför som samma övning som dubbel med halv skruv i första och en hel skruv i andra. För trippla volter räknas även fallet med skruv i andra volten som skruv igenom.

I dubbla och trippla volter där gymnasten byter kroppsposition i en av volterna, klassificeras övningen både svårighets- och kompositionsmässigt utifrån den lägst värderade kroppspositionen. Exempel: En dubbel frivolt med pik i första och grupperad i andra volten bedöms som en dubbel grupperad frivolt i både C och D-panelen.