

Truppgymnastik

Tävlingsbestämmelser nivå 6-9



2024

 **SVENSK
GYMNASTIK**



Gymnastik-
förbundet

Innehållsförteckning

| | |
|--------------------------------------|---|
| Generella tävlingsbestämmelser | 3 |
| Nian | 4 |
| Åttan | 5 |
| Sjuan | 6 |
| Sexan | 7 |

Generella tävlingsbestämmelser

Bedömningsreglemente Nivå 6-9 Truppgymnastik tillämpas på nivå 6-9.

Texterna nedan kompletterar reglerna i Bedömningsreglemente nivå 6-9.

För tävlings specifika regler såsom antal deltagare, tävlingsupplägg etc. se regler för respektive tävling.

Nian

| | |
|-------------|---|
| | Fristående |
| Redskap | Golvyta 14x16 meter |
| Tid | 0:30-1:45 |
| Svårighet | Följande svårighetsmoment ska utföras i respektive kategori: <ul style="list-style-type: none"> • 1 hopp • 1 balans |
| Riktningar | En riktning |
| Formationer | En formation |

| | |
|--|---|
| | Matta |
| Redskap (se tävlings-PM för specifik information) | <ul style="list-style-type: none"> • Mattvåder och/eller Tumblinggolv/Airtrack <p>Stationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handstående fall <p><i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.</i></p> |
| Antal varv | Två varv ska utföras |
| Antal övningar per varv | <ul style="list-style-type: none"> • Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning). • Ett varv kan ersättas med handstående fall (på station). |
| Övningskrav | Ett varv ska innehålla en kullerbytta. |
| Tillåtna övningar | <p>Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. Följande övningar är nivåspecifika för denna nivå, se även Bilaga A2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handstående fall (på station) (lätt pass för att hålla gymnasten stilla i handståndet tillåtet. Ledaren får ej hjälpa gymnasten upp i handståndet, endast hjälpa hen att hålla balansen). |
| Exempel på varv | <p><i>Varv 1: Handstående fall (på station)</i></p> <p><i>Varv 2: Kullerbytta-Hjulning</i></p> |

| | |
|--|---|
| | Hopp |
| Redskap (se tävlings-PM för specifik information) | <ul style="list-style-type: none"> • Trampett och landningsbädd • Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda) • Satsbräda (till mattberg) • Hoppbord och/eller plint <p>Stationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mattberg 90cm eller 120cm (med trampett) • Mattberg 60cm (med satsbräda) <p><i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.</i></p> |
| Antal varv | Två varv ska utföras. |
| Övningskrav | Ett varv ska innehålla en kullerbytta på mattberg eller överslag till rygg. |
| Tillåtna övningar | <p>Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. Följande övningar är nivåspecifika för denna nivå, se även Bilaga A2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Överslag med satsbräda till rygg på mattberg (60cm), händerna sätts på tjockmattan. |
| Exempel på varv | <p><i>Varv 1: Kullerbytta på mattberg</i></p> <p><i>Varv 2: Överslag till rygg på mattberg (med satsbräda)</i></p> |

Åttan

| | |
|-------------|---|
| | Fristående |
| Redskap | Golvyta 14x16 meter |
| Tid | 1:00-2:45 |
| Svårighet | Följande svårighetsmoment ska utföras i respektive kategori: <ul style="list-style-type: none"> • 1 hopp • 2 balanser (olika kod) • 1 akrobatiskt moment |
| Riktningar | En riktning |
| Formationer | Minst två olika formationer |

| | |
|--|--|
| | Matta |
| Redskap (se tävlings-PM för specifik information) | <ul style="list-style-type: none"> • Mattvåder och/eller Tumblinggolv/Airtrack <p>Stationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handstående fall • Uppställning från höjd, 30cm, uppbyggnadens längd 4 - 5 m <p><i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.</i></p> |
| Antal varv | Tre varv ska utföras. |
| Antal övningar per varv | <ul style="list-style-type: none"> • Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning). • Två varv kan ersättas med rondat/handvolt från höjd eller handstående fall. |
| Övningskrav | Ett varv ska innehålla handstående nedrullning eller handstående fall (på station). |
| Tillåtna övningar | <p>Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. Följande övningar är nivåspecifika för denna nivå, se även Bilaga A2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handstående fall (på station) • Rondat från höjd (på station) • Handvolt från höjd (på station) |
| Exempel på varv | <p><i>Varv 1: Handstående fall (på station)</i></p> <p><i>Varv 2: Rondat från höjd/Handvolt från höjd (på station)</i></p> <p><i>Varv 3: Kullerbytta-Hjulning/Hjulning-Hjulning/Handstående nedrullning-Hjulning</i></p> |

| | |
|--|---|
| | Hopp |
| Redskap (se tävlings-PM för specifik information) | <ul style="list-style-type: none"> • Trampett och landningsbädd • Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda) • Hoppbord och/eller plint <p>Stationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mattberg 90cm eller 120cm (med trampett) <p><i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.</i></p> |
| Antal varv | Tre varv ska utföras. |
| Övningskrav | <p>Ett varv ska innehålla en frivolt i valfri stil till rygg på mattberg.</p> <p>Ett varv ska utföras med landning till fötter.</p> <p>Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord, plint eller överslag med händer på mattberg)</p> |
| Tillåtna övningar | <p>Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det finns inga nivåspecifika övningar. |
| Exempel på varv | <p><i>Varv 1: Överslag till rygg på mattberg (plint/hoppbord/händer på mattberg)</i></p> <p><i>Varv 2: Grupperad/Pik/Sträckt volt till rygg på mattberg</i></p> <p><i>Varv 3: Ljushopp/Volt i valfri position (till fötter)</i></p> |

Sjuan

| | |
|-------------|---|
| | Fristående |
| Redskap | Golvyta 14x16 meter |
| Tid | 1:30-2:45 |
| Svårighet | Följande svårighetsmoment ska utföras i respektive kategori: <ul style="list-style-type: none"> • 2 hopp (olika kod) • 2 balanser (olika kod) • 1 akrobatiskt moment |
| Riktningar | Två riktningar |
| Formationer | Minst fyra olika formationer |

| | |
|---|--|
| | Matta |
| Redskap <i>(se tävlings-PM för specifik information)</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Tumblinggolv/Airtrack <p>Stationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uppställning från höjd, 30cm, uppbyggnadens längd 4 - 5 m <p><i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.</i></p> |
| Antal varv | Tre varv ska utföras. |
| Antal övningar per varv | <ul style="list-style-type: none"> • Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning). • Ett varv går att ersätta med ett enmomentsvarv med en handvolt alternativt handvolt på station. |
| Övningskrav | Ett varv ska innehålla en handvolt (på station eller på tumblinggolv). |
| Tillåtna övningar | Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. Följande övningar är nivåspecifika för denna nivå, se även Bilaga A2: <ul style="list-style-type: none"> • Handvolt från höjd (på station) |
| Exempel på varv | <p><i>Varv 1: Kullerbytta-Hjulning/Handstående nedrullning-Hjulning</i></p> <p><i>Varv 2: Alt 1. Handvolt från höjd (på station) Alt 2. Handvolt (ej station)</i></p> <p><i>Varv 3: Alt 1. Hjulning – Hjulning Alt 2. Rondat flickis (på station)</i></p> |

| | |
|---|---|
| | Hopp |
| Redskap <i>(se tävlings-PM för specifik information)</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Trampett och landningsbädd • Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda) • Hoppbord och plint <p>Stationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mattberg 120cm (med trampett) <p><i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente</i></p> |
| Antal varv | Tre varv ska utföras. |
| Övningskrav | Ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri position utan skruv (landning till fötter) Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord, plint eller överslag med händer på mattberg) |
| Tillåtna övningar | Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. <ul style="list-style-type: none"> • Det finns inga nivåspecifika övningar. |
| Exempel på varv | <p><i>Varv 1: Överslag (till liggande/stående med plint/hoppbord)</i></p> <p><i>Varv 2: Grupperad/Pik/Sträckt volt till rygg på mattberg</i></p> <p><i>Varv 3: Volt i valfri position utan skruv (till fötter)</i></p> |

Sexan

| | |
|-------------|---|
| | Fristående |
| Redskap | Golvyta 14x16 meter |
| Tid | 1:30-2:45 |
| Svårighet | Följande svårighetsmoment ska utföras i respektive kategori: Följande svårighetsmoment ska utföras: <ul style="list-style-type: none"> • 2 hopp (olika kod) • 2 balanser (olika kod) • 1 akrobatiskt moment |
| Riktningar | Två riktningar |
| Formationer | Minst sex olika formationer varav en svängd eller en stor formation |

| | |
|--|--|
| | Matta |
| Redskap (se tävlings-PM för specifik information) | <ul style="list-style-type: none"> • Tumblinggolv/Airtrack |
| Antal varv | Tre varv ska utföras. |
| Antal övningar per varv | <ul style="list-style-type: none"> • Tre varv med minst två olika akrobatiska moment • Ett varv kan ersättas med en enkel handvolt Mellansteg tillåtet i ett varv Paus mellan övningar ej tillåtet, t.ex. mellan rondat och flickis |
| Övningskrav | Ett varv ska innehålla en flickis Ett varv ska innehålla en handvolt |
| Tillåtna övningar | Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. <ul style="list-style-type: none"> • Inga övningar på station är tillåtna |
| Exempel på varv | <i>Varv 1: Rondat - flickis</i> <i>Varv 2: Handvolt</i> <i>Varv 3: Hjulning-Rondat</i> |

| | |
|--|--|
| | Hopp |
| Redskap (se tävlings-PM för specifik information) | <ul style="list-style-type: none"> • Trampett och landningsbädd • Hoppredskap |
| Antal varv | Tre varv ska utföras. |
| Övningskrav | Ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri position med eller utan skruv Ett varv ska innehålla hopp med hoppredskap |
| Tillåtna övningar | Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. <ul style="list-style-type: none"> • Inga övningar till mattberg är tillåtna |
| Exempel på varv | <i>Varv 1: Överslag</i> <i>Varv 2: Grupperad volt</i> <i>Varv 3: Sträckt 180</i> |