

# Truppgymnastik

Redskapsreglemente nivå 6-9



**2024**

 SVENSK  
GYMNASTIK



# Innehållsförteckning

1	Allmänt.....	3
2	Fristående.....	3
3	Matta .....	4
3.1	Tumbling/Airtrack .....	4
3.2	Mattvåder .....	5
3.3	Stationer .....	5
4	Hopp.....	6
4.1	Trampett (med eller utan hoppredskap) .....	6
4.2	Satsbräda (nivå 9) .....	8
4.3	Mattberg .....	8
5	Redskapssammanställning .....	9
5.1	Nivå 9.....	9
5.2	Nivå 8.....	10
5.3	Nivå 7.....	11
5.4	Nivå 6.....	12

# 1 Allmänt

Redskapsreglemente nivå 6–9 Truppgymnastik beskriver de redskap som används vid tävlingar på lägre nivåer i truppgymnastik.

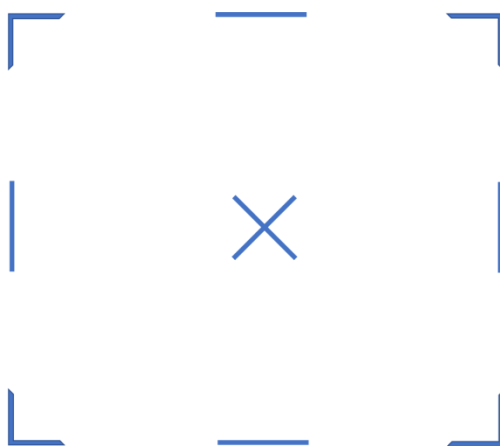
Det är arrangören som ansvarar för att tillhandahålla rätt redskapsuppsättning enligt kraven för respektive tävling. Redskapen ska vara i gott skick och alla stationer ska vara stabila.

Arrangören ska i tävlings-PM definiera vilka redskap som tillhandahålls i de fall valmöjligheter finns. Detta inkluderar:

- Mattvåder, tumbling eller airtrack
- Typ av landning på Station från höjd (3.3.2) (tjockmatta eller landningsbädd)
- Beskrivning av tillgänglig trampett/trampetter
- Beskrivning av tillgänglig satsbräda/satsbrädor
- Redskapsskiss (valfritt)

# 2 Fristående

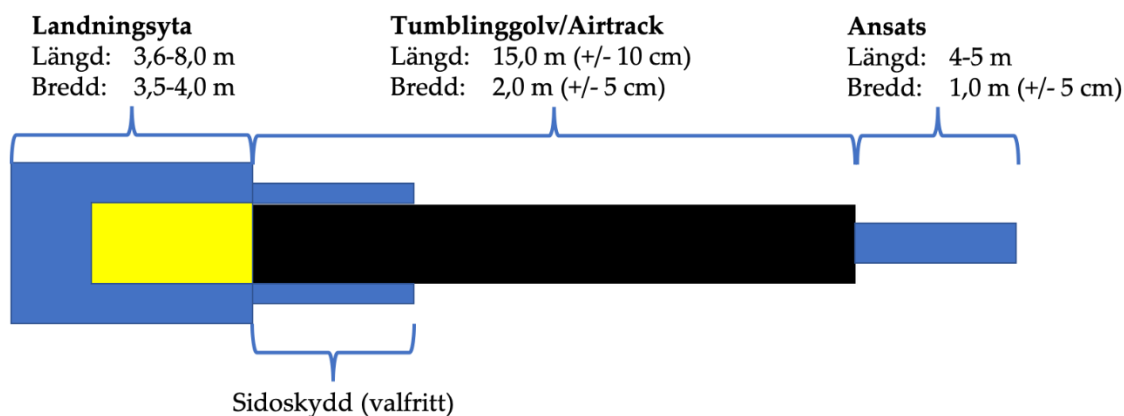
Friståendeprogrammet utförs på en yta om 14 x 16 m. Friståendeytan markerar i hörn, mitt på kortsidan, långsidan och mittpunkt med en tejp i en avvikande färg.



## 3 Matta

### 3.1 Tumbling/Airtrack

#### 3.1.1 Skiss



#### 3.1.2 Ansats

Ansatsbanan skall vara 4–5 m lång och 1,0 m bred (+/- 5 cm). Ansatsen ska ha samma höjd som det efterföljande tumblinggolv/airtracken (+/- 1 cm). Ansatsen kan bestå av ansatsklossar eller annan uppbyggnad.

#### 3.1.3 Tumblinggolv/Airtrack

Arrangören kan välja att tillhandahålla antingen ett tumblinggolv eller en airtrack.

##### Tumbling

Om tumblinggolv erbjuds ska det vara godkänt av UEG alternativt Gymnastikförbundet och vara 15,0 m långt (+/- 10 cm) och 2,0 m brett (+/- 5 cm). Ytan på golvet ska vara helt jämn. Inga veck eller skarvar får förekomma. Höjden ska vara 35 cm (+/- 5 cm).

##### Airtrack

Om airtrack erbjuds ska den vara 15,0 m lång (+/- 10 cm) och minst 2,0 m bred. Höjden ska vara 35 cm (+/- 5 cm). Hårdheten bestäms av arrangören och ska vara konstant under hela tävlingen.

#### 3.1.4 Landningsyta

Direkt bakom tumblinggolv/airtracken ska finnas en landningsyta med följande storlek:

Längd: 3,6–8,0 m

Bredd: 3,5–4,0 m

Landningszonen består lämpligen av 2–4 tjockmattor som placeras på tvären. Ovanpå tjockmattorna ska en landningsbädd som täcker skarvarna placeras. Landningsbädden kan också vara integrerad i en större sammanhängande landningsyta.

Skarven mellan tumblinggolv/airtrack och landningsyta ska vara täckt med en 20–30 cm bred remsa som tydligt visar övergången mellan tumblinggolv/airtrack och landningsyta.

Om landningsytan är i anslutning till en vägg ska en tjockmatta eller liknande ställas mot väggen.

### 3.1.5 Sidoskydd

Sidoskydd kan löpa längs sidorna i slutet av tumblinggolvet/airtracken men är inte obligatoriskt. Skydden skall i så fall vara 0,5–1,0 m breda och 2–4 m långa (se skiss). Skydden skall ha samma höjd som tumblinggolvet/airtracken och vara fästa vid sidorna.

## 3.2 Mattvåder

Vid uppställningen matta används dubbla mattvåder

Storleken på mattvåderna ska vara:

Längd: 15,0 m (+/- 1 m)

Bredd: 2,0 m (+/- 5 cm)

Höjd: 3 – 4 cm (tjocklek för en enkel mattvåd)

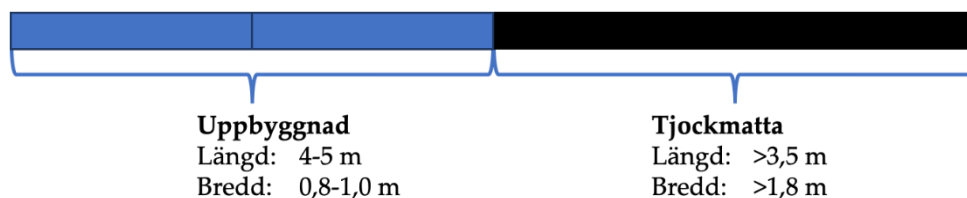
## 3.3 Stationer

Stationerna nedan ska finnas tillgängliga på respektive angiven nivå. Stationerna kan finnas separat eller byggas fram/justeras under tävling. Till exempel kan ansatsklossar läggas upp på tumblinggolvet/airtracken för att skapa stationen från höjd.

### 3.3.1 Handstående fall (nivå 8 och 9)

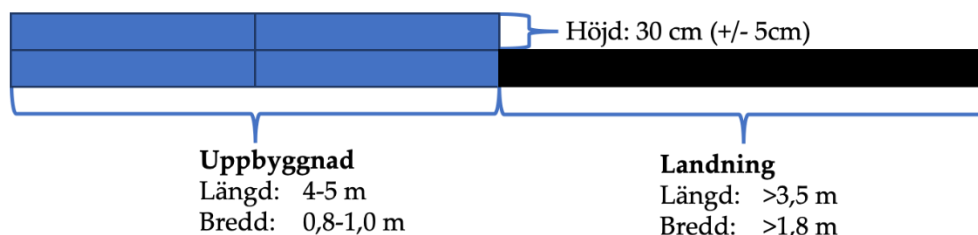
Stationen består av en hård uppbyggnad med en efterföljande tjockmatta på längden.

Uppbyggnaden består t.ex. av två ansatsklossar. Uppbyggnaden ska vara 4–5 m lång och ha samma höjd som tjockmattan (+/- 5cm).



### 3.3.2 Station från höjd (nivå 7 och 8)

Stationen består av en hård uppbyggnad med en efterföljande tjockmatta/landningsyta på längden. Uppbyggnaden består t.ex. av fyra ansatsklossar staplade på varandra, alternativt genom att lägga upp två ansatsklossar på ett tumblinggolv/airtrack i anslutning till landningsytan. En hårdare landningsbädd kan användas ovanpå tjockmattan eller om landningen sker på landningsytan efter tumblinggolvet/airtracken. Om landning sker på tjockmatta eller på en hårdare landningsbädd ska anges i tävlings-PM. Uppbyggnaden ska vara 4–5 m lång och vara 30 cm högre än tjockmattan/landningsytan (+/- 5cm).



## 4 Hopp

### 4.1 Trampett (med eller utan hoppredskap)

En trampettuppställning består av följande delar:

En trampett

Hoppredskap (Pegasus) eller Plint

Landningsyta

Anlopps bana/Förhöjd ansats 8m

#### 4.1.1 Skiss

##### Landningsyta

Längd: 3,6-8,0 m (nivå 9 och 8)

Längd: 5,4-8,0 m (nivå 7)

Bredd: 3,5-4,0 m

##### Ansats

Längd: 15-25 m

Bredd: 0,8-1,0 m



#### 4.1.2 Hoppredskap

Det är valfritt att använda hoppbord (Pegasus) eller plint.

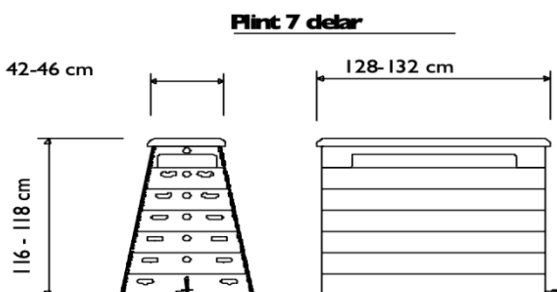
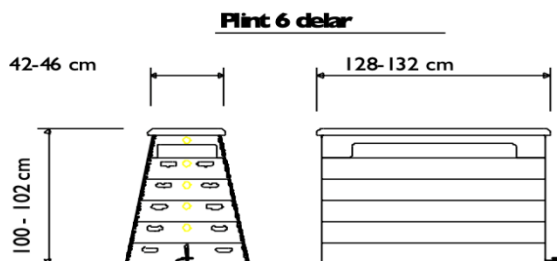
##### Hoppbord (Pegasus)

Hoppredskap ska vara godkänt av UEG alternativt Gymnastikförbundet. Hoppredskapet får ha valfri höjd. Hoppredskapet måste lätt kunna flyttas mellan hoppvarven. Vinkling av hoppredskapets dyna är ej tillåten.



## Plint

Arrangören ska tillhandahålla en plint som är antingen 6 eller 7 delar hög enligt följande måtten nedan. Truppen får använda valfritt antal delar av plinten, men med minst 5 delars höjd.



### 4.1.3 Trampett

Arrangören ska tillhandahålla minst en trampett vid arrangemang av tävling. Tävlingsföreningar äger rätt att ta med egen trampett till tävlingen. Egna medhavda trampetter ska finnas tillgängliga för alla lag under den egna tävlingsomgången. Om trampetten inte kommer att finnas kvar under övriga tävlingsomgångar ska trampetten avlägsnas från hallen direkt efter den egna tävlingsomgången.

Ramen skall utgöras av ett firsidigt ramverk av rund eller fyrkantig profil. Fjädrar eller gummiband ska vara täckta med ett skydd. Ett extra skydd kan finnas bakom trampetten som skyddar gymnasten vid fall mot trampetten.

Ramens storlek: 110–125 cm

Höjd främre del: Valfri

Höjd bakre del: Valfri

Fjädring: Fjädrar eller gummiband

Säkerhetsskydd: Fjädrar eller gummiband ska täckas av ett heltäckande stoppat överdrag. Skyddets färg ska skilja sig från färgen på hoppduken.

#### 4.1.4 Landningszon

Landningsytan består lämpligen av 2–4 (nivå 9 och 8) respektive 3–4 (nivå 7 och 6) stycken tjockmattor som placeras på tvären för att bilda en landningsyta med följande mått.

Längd nivå 9 och 8:	3,6–8,0 m
Längd nivå 7 och 6:	5,4–8,0 m
Bredd:	3,5–4,0 m
Höjd:	35 cm (+/- 5 cm)

Ovanpå tjockmattorna ska en landningsbädd som täcker skarvarna placeras. Landningsbädden kan också vara integrerad i en större sammanhängande landningsyta.

Om landningsytan är i anslutning till en vägg ska en tjockmatta eller liknande ställas mot väggen.

#### 4.1.5 Anloppsband

Anloppet till trampetten skall vara minst 15 m långt och max 25 m. Anloppsmatta kan användas. Anloppsmattan ska i så fall vara 0,8–1,0 m bred och med tjockleken 2,5 cm (+/- 0,5 cm). Ett fastsatt måttband kan tillhandahållas av arrangören men är inte obligatoriskt.

En förhöjd ansats ska tillhandahållas som placeras på valfritt avstånd till trampetten om laget väljer att använda denna. Den förhöjda ansatsen består t.ex. av fyra ansatsklossar enligt följande mått:

Längd:	8,0–9,0 m
Bredd:	0,8–1,0 m
Höjd:	35 cm (+/- 5 cm)

### 4.2 Satsbräda (nivå 9)

Arrangören ska tillhandahålla minst en satsbräda som får användas i kombination med 60 cm högt mattberg på nivå 9. Tävlingsföreningar äger rätt att ta med egen satsbräda till tävlingen. Egna medhavda satsbrädor ska finnas tillgängliga för alla lag under den egna tävlingsomgången. Om satsbrädan inte kommer att finnas kvar under övriga tävlingsomgångar ska satsbrädan avlägsnas från hallen direkt efter den egna tävlingsomgången. Samtliga satsbrädor är godkända (även så kallade "krokodilbrädor").

### 4.3 Mattberg

Mattberg med följande höjder ska finnas tillgängliga på respektive nivå:

Nivå 9:	60 cm (+/- 5 cm) (satsbräda) 90 cm (+/- 5 cm) eller 120 cm (+/- 5 cm) (trampett)
Nivå 8:	90 cm (+/- 5 cm) eller 120 cm (+/- 5 cm)
Nivå 7:	120 cm (+/- 5 cm)

Mattberget består lämpligen av 2–4 tjockmattor placerade ovanpå varandra på längden. Mattberget kan också byggas med plintar och bänkar eller dylikt. Mattberget kan anpassas under tävlingen för att ha korrekt höjd för tävlande lag. Till exempel kan en matta läggas på landningsytan för att skapa ett mattberg på 60 cm.



## 5 Redskapssammanställning

I avsnitten nedan redovisas det minsta antalet redskap som måste tillhandahållas av arrangören på respektive nivå. Antalet landningsmattor etc. beror på hur stationer byggs upp. Förslag på redskapsuppställningar ges även för respektive nivå. Placering av redskap och uppbyggnad av stationer kan anpassas efter vilka redskap som finns att tillgå och beroende på hallens utformning.

### 5.1 Nivå 9

#### 5.1.1 Redskapsbehov (minimum)

Mattvåder: 2st

Trampett: 1st

Satsbräda 1st

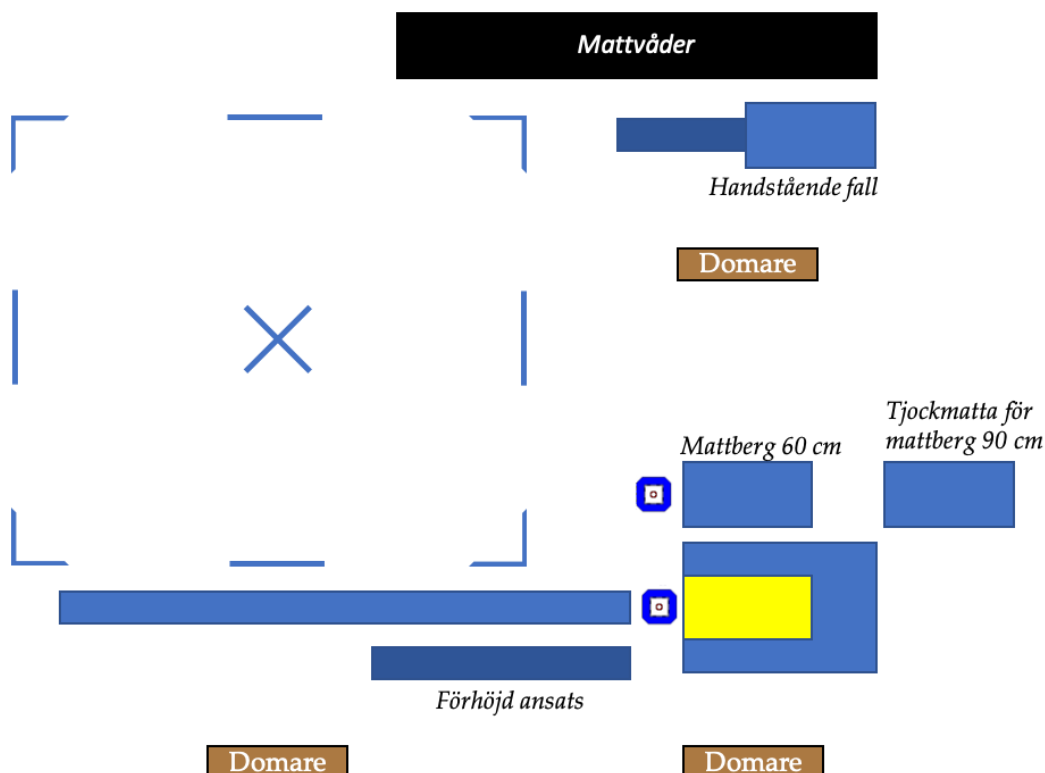
Tjockmattor: 5st

Landningsbädd: 1st

Uppbyggnad till mattberg (60 cm): 2 tjockmattor/2 plintar + 3 bänkar/4st kombiplintar etc.

Ansatsklossar: 6st

#### 5.1.2 Skiss exempeluppställning



Mattvåder kan ersättas mot tumblinggolv/airtrack enligt skiss för nivå 7.

## 5.2 Nivå 8

### 5.2.1 Redskapsbehov (minimum)

Mattvåder: 2st

Trampett: 1st

Satsbräda 1st

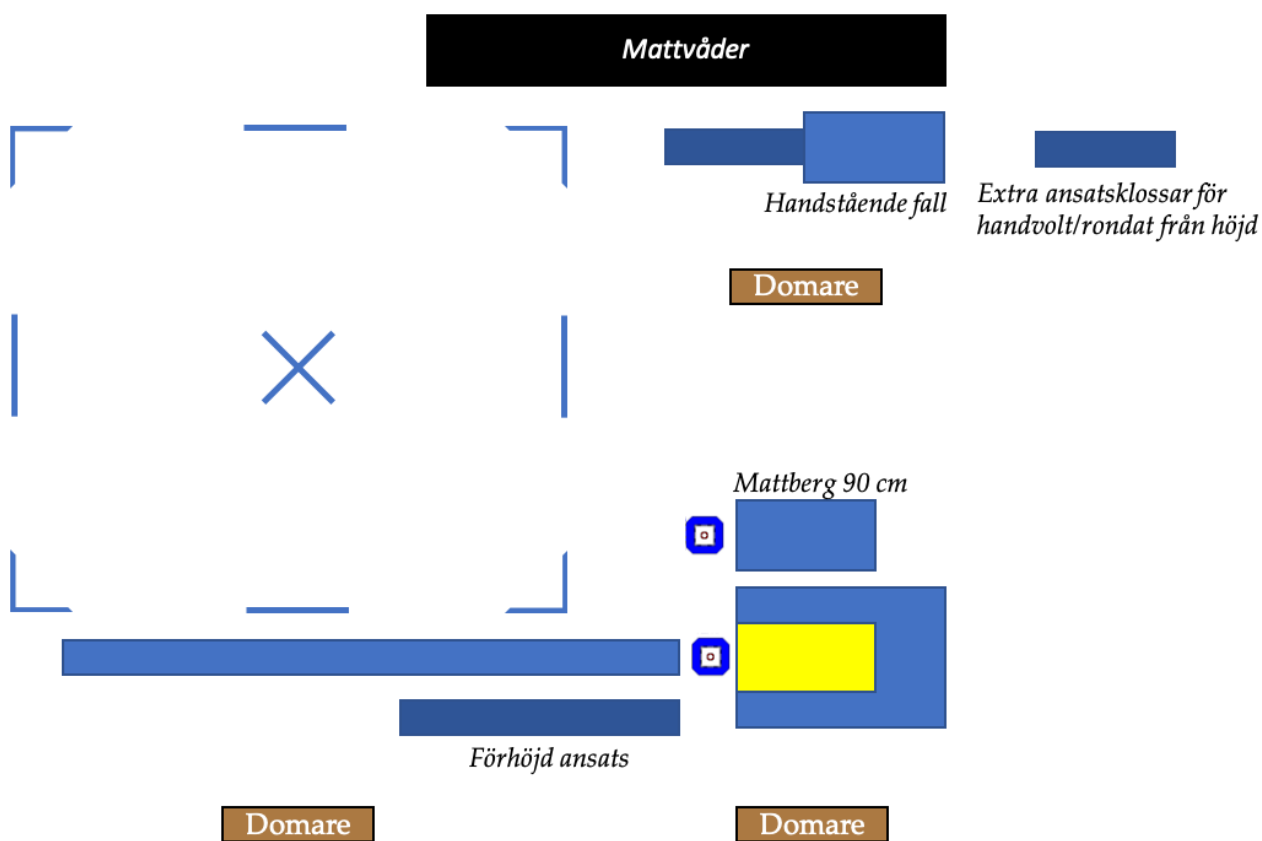
Tjockmattor: 4st

Landningsbädd: 1st

Uppbyggnad till mattberg (60 cm): 2 tjockmattor/2 plintar + 3 bänkar/4st kombiplintar etc.

Ansatsklossar: 8st

### 5.2.2 Skiss exempeluppställning



Mattvåder kan ersättas mot tumblinggolv/airtrack enligt skiss för nivå 7.

## 5.3 Nivå 7

### 5.3.1 Redskapsbehov (minimum)

Tumblingsgolv/airtrack: 1st

Trampett: 1st

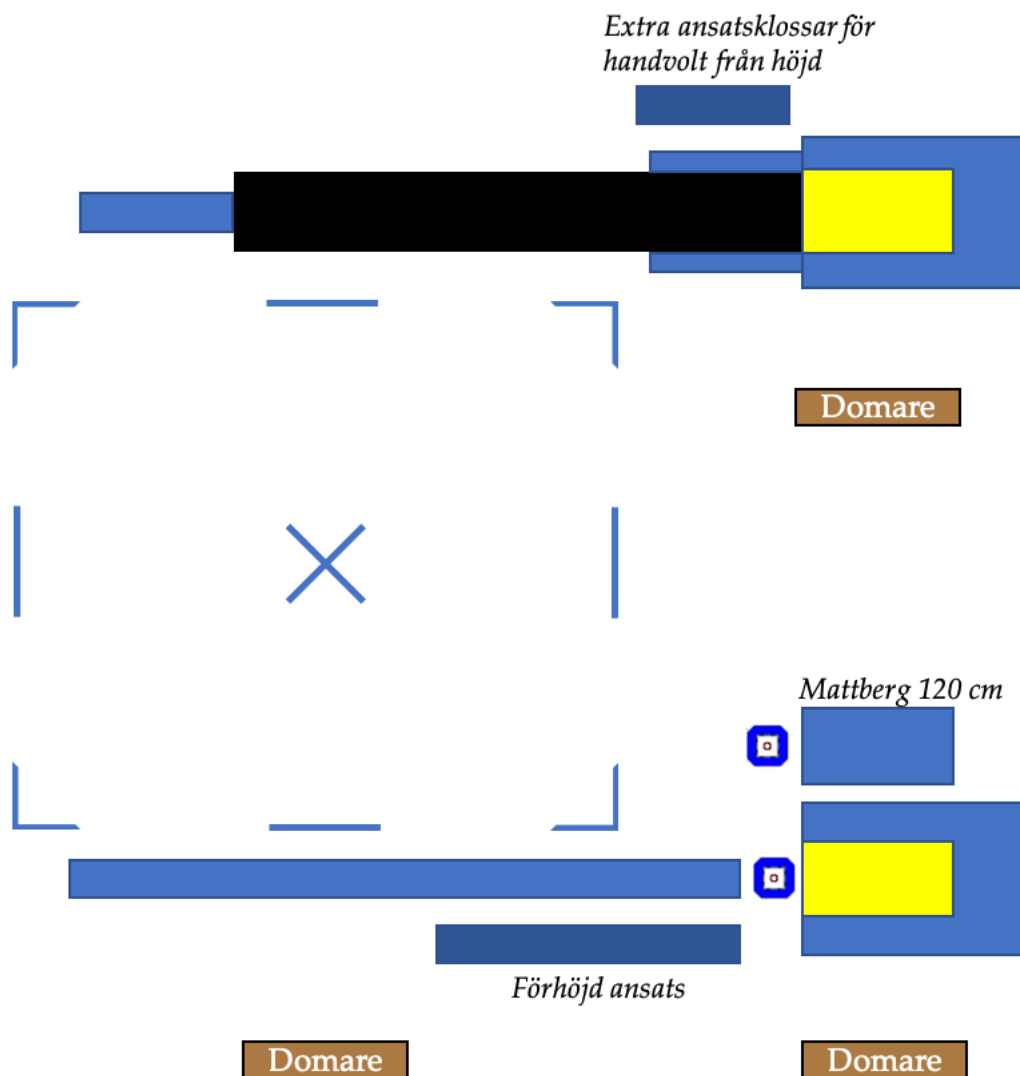
Tjockmattor: 6st

Landningsbädd: 2st

Uppbyggnad till mattberg (60 cm): 2 tjockmattor/2 plintar + 3 bänkar/4st kombiplintar etc.

Ansatsklossar: 8st

### 5.3.2 Skiss exempeluppställning



## 5.4 Nivå 6

### 5.4.1 Redskapsbehov (minimum)

Tumblingsgolv/airtrack: 1st

Trampett: 1st

Tjockmattor: 6st

Landningsbädd: 2st

Ansatsklossar: 2st

### 5.4.2 Skiss exempeluppställning

