

Mini

ALLMÄNT	
Klass och ålder	Öppen klass 6- 10 år (Födda 2009-2013)Antalet flickor respektive pojkar kan variera inom truppen. Denna klass är för gymnaster som enbart tävlat max 3 ggr. Max två åldersdispenser.
Antal gymnaster	6-20 gymnaster i laget och per varv.
Grenar	Fristående, Matta och Hopp. Ingen poängbedömning utan omnämmande. Alla gymnaster får medalj.
Kläder	Gymnasternas klädsel ska vara kroppsnära, och lika, för gymnaster i samma lag. (Inget krav på gymnastikdräkt). Smycken är inte tillåtet
Musik	Sång tillåten på redskapsmusik. Ej sång i fristående.
FRISTÅENDE	
Redskap	Golvyta 14 x 18 m
Komposition	Tid: 1 min -2 min 15 sek <ul style="list-style-type: none">• Minst 2 olika formationer• Två olika nivåer; liggande, sittande, stående och i luften• Två fronter av framåt, bakåt eller åt sidan• En Riktning av Framåt , bakåt och åt sidan.
Svårighet	<ul style="list-style-type: none">• 1 piruett eller piruettpreparation• 1 hopp• 1 balans• 1 akrobatiskt moment Övningar att välja mellan finns på nästa sida.
MATTÅ & HOPP	
Redskap MATTA	2 mattvåder (ovanpå varandra)
Komposition/ Svårighet	Två olika varv ska utföras: <ul style="list-style-type: none">• Båda varven ska innehålla minst två akrobatiska moment som kan vara lika• I första varvet ska alla köra lika, i det andra är stegring tillåten Mellansteg är tillåtet på båda varven. Alla sorters mellansteg är godkända.Övningarna kan kombineras av nedanstående lista under övningskrav
Redskap HOPP	Trampetthopp: Trampett, nedslagsbädd. Egen trampett får medtas och ska då finnas tillgänglig för alla lag från förträningen. Satsbrädehopp: "Vippbräda", Stratumbräda, plint, landningsbädd.
Komposition/ Svårighet	Två olika varv ska utföras: Valfritt om man vill köra två hopp på trampett, två hopp satsbräda med plint eller ett av varje • I första varvet ska alla köra lika, i det andra är stegring tillåtet.
Följande övningar finns att välja mellan:	
Fristående	
Piruett:	
<ul style="list-style-type: none">• Piruettpreparation till passé på tå – Preparation till passé. På tå i stillhet i minst två sek• Framåtpiruett 360o i passé – Valfri placering av armar• Bakåtpiruett 360o i passé – Valfri placering av armar	
Hopp:	
<ul style="list-style-type: none">• Galopp hopp – böjda ben, benväxling under luftfärden, knäna lyfts växelvis• Saxhopp – raka ben under 90 o, benväxling under luftfärden, benen lyfts växelvis Ljushopp – kroppen sträckt under luftfärden, avstamp och landning jämfota• Ljushopp 180 o vändning – kroppen sträckt under luftfärden, avstamp och landning jämfota, skruven färdig innan landning	

- Ljushopp Grupperat– böjda ben under luftfärden, avstamp och landning jämfota

Balans:

- Sidbalans utan handstöd – Fria benet i sidan utan handstöd >45 o. Kroppen upprätt, sträckta ben
- Framåtbalans utan handstöd – Fria benet framåt utan handstöd >45 o. Kroppen upprätt, sträckta ben
- Vippsittande med handstöd – Sträckta ben, händer i, placeras på golvet bakom kroppen för balans
- Piksittande – Sträckta ben samlade eller delade, raka armar,
- Spindelstödvåg – Knäna/benen stöds på armbågarna, fötterna lyfta från golvet

Akrobatiskt moment:

- Kullerbytta – ska landas stående eller huksittande
- Hjulning – ska landas stående

Matta

- Kullerbytta
- Handstående nedrullning
- Hjulning
- Rondat
- Handvolt eller spagathandvolt
- Flick-flack

Hopp

Satsbräda med plint:

- Ljushopp
- Katthopp
- Kullerbytta

Trampett:

- Ljushopp
- X-hopp
- Frivolt i valfri stil utan skruv

ÅTTAN

Nationellt Bedömningsreglemente Trupp (Nat. BR) tillämpas

Texter och avskrivningar nedan som står vid respektive rubrik ersätter eller kompletterar texten under samma rubrik i Nat. BR

ALLMÄNT	
Klass och ålder	Öppen klass 7 år och Äldre (2012 och tidigare) Antalet flickor respektive pojkar kan variera inom truppen Gymnast ska fylla angiven ålder under kalenderåret. Inga åldersdispenser.
Antal gymnaster	6-20 gymnaster i laget och per varv.
Grenar	Fristående, Tumbling och Hopp
Genomförande	Mångkamp
Svårighetsvärde	Fast svårighetsvärde
FRISTÅENDE	
Redskap	Golvyta 14x18 meter
1.3.2.1 Felaktig tid	Tid: 1 min. - 2:15 min.
1.3.2.3 Överensstämmelse musik – rörelse	Max avdrag 0,3 p
1.3.2.4 Förbindelser	Max avdrag 0,3 p
1.3.2.5 Förflyttningar	Max avdrag 0,2 p
1.3.2.6 Övningsval	Max avdrag 0,3 p
1.3.2.7 Gruppelement	UTGÅR
1.3.2.8 Rytmask sekvens	UTGÅR
1.3.2.9 Riktningar	Två Riktningar krävs
1.3.2.10 Nivåer	Två Nivåer krävs
1.3.2.11 Fronter	Två Fronter krävs
1.3.2.12 Formationer	Minst 3 formationer krävs. Krav på stor, liten samt svängd formation utgår
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: <ul style="list-style-type: none">• 1 piruetter/piruettpreparation• 1 hopp• 1 balansmoment• 1 akrobatiska moment Övningarna hämtas från Bilaga A1 – Svårighetstabell Fristående, inklusive balanserna B011, B012 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 0,5.
MATT / TUMBLING	
Redskap	2 Mattvåder eller Tumblinggolv, ansatsklossar och nedslagsbädd En trupp kan tävla på både tumblinggolv och mattvåder. Varje enskilt varv måste dock vara på ett och samma redskap.

2.2 Allmänt	Tre varv ska utföras: • Två varv ska innehålla minst två akrobatiska moment. Momenten i varvet kan vara lika • Ett varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment varav minst två ska vara olika Det är tillåtet att byta ut ett av tvåmomentsvarven mot ett varv med handvolt eller frivolt. Övningarna kan kombineras av nedanstående lista under övningskrav. Mellansteg är tillåtet på alla varven. Alla sorters mellansteg är godkända.
2.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns
2.3.1.2 Felaktig musik	UTGÅR
2.3.1.3 Springer ej tillbaka mellan varven	UTGÅR
2.3.1.4 Uteblivet allalika-varv	Enl. Nat. BR.
2.3.1.7 Uteblivet framåt- och bakåtvarv	UTGÅR
2.3.1.8 Övningskrav	Övningskrav: <ul style="list-style-type: none"> • Kullerbytta • Hjulning • Handstående nedrullning • Rondat • Flickis • Handvolt • Frivolt
2.4 Svårighet	Fast svårighetsvärde max 3,0 (0,5 per gymnast)
2.5.5.1 Markering av anlopp	UTGÅR
HOPP	
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.
3.2 Allmänt	Tre olika varv ska utföras Varven väljs ur nedanstående lista under övningskrav
3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns
3.3.1.2 Felaktig musik	UTGÅR
3.3.1.3 Springer ej tillbaka mellan varven	UTGÅR
3.3.1.4 Uteblivet allalika-varv	Enl. Nat. BR.
3.3.1.7 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.
3.3.1.8 Övningskrav	Satsbrädehopp med plint <ul style="list-style-type: none"> • Ljushopp • Sidhopp/rondat • Kullerbytta • Överslag/Flyverspring till stående

	<p>Trampetthopp</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ljushopp • Ljushopp med bendelning (X-hopp) • Enkel Frivolt i valfri stil • Enkel Frivolt i valfri stil med 180 grader • Överslag på plint eller bord • Rondat på plint eller bord
3.4 Svårighet	Fast svårighetsvärde max 3,0 (0,5 per gymnast)
3.5.5.1 Markering av anlopp	UTGÅR
BEDÖMNING MATTA/TUMBLING OCH HOPP	
<p>Bedömningen i matta/tumbling och trampett sker enligt följande (för exakt skrivning se Nationellt Bedömningsreglemente):</p> <p>E = summan av avdragen för samtliga gymnaster på varvet divideras med antalet gymnaster som utfört varvet, multipliceras med 6 och utgör avdraget för varvet.</p> <p>D = svårighetsvärdet baseras på de 6 sista gymnasterna i varvet.</p> <p>C = avdrag för felaktig placering av gymnast/gymnaster görs för de 6 sista gymnasterna. Övriga C-avdrag gäller samtliga medverkande gymnaster på varvet</p>	

SJUAN

Nationellt Bedömningsreglemente Trupp (Nat. BR) tillämpas

Texter och avskrivningar nedan som står vid respektive rubrik ersätter eller kompletterar texten under samma rubrik i Nat. BR

ALLMÄNT	
Klass och ålder	Öppen klass 7 år och Äldre (2012 och tidigare) samt Klass Pojkar 7 år och Äldre (2012 och tidigare) Klassen delas in i: • Sjuan (Öppen klass). Antalet flickor respektive pojkar kan variera inom truppen • Sjuan Pojkar
Antal gymnaster	6-20 gymnaster i laget och per varv
Grenar	Fristående, Tumbling och Hopp
Genomförande	Mångkamp
Svårighetsvärde	Fast svårighetsvärde
FRISTÅENDE	
Redskap	Golvytta 14x18 meter
1.3.2.1 Felaktig tid	Tid:1 min 15 sekunder – 2 min 30 sek
1.3.2.3 Överensstämmelse musik – rörelse	Enligt Nat. BR
1.3.2.4 Förbindelser	Enligt Nat. BR
1.3.2.5 Förflyttningar	Enligt Nat. BR
1.3.2.6 Övningsval	Enligt Nat. BR
1.3.2.7 Gruppelement	Enligt Nat. BR
1.3.2.8 Rytmask sekvens	UTGÅR
1.3.2.9 Riktningar	Två riktningar krävs
1.3.2.10 Nivåer	Enligt Nat. BR
1.3.2.11 Fronter	Två Fronter krävs
1.3.2.12 Formationer	Minst 3 formationer krävs, varav en svängd och en liten
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: <ul style="list-style-type: none">• 1 piruett/piruettpreparation• 1 balans- eller kraftmoment• 1 hopp• 1 akrobatiskt moment• 1 kombination av 2 moment (kombination kan bestå av övningar från samma grupp) Övningarna hämtas från Bilaga A1 – Svårighetstabell Fristående (inklusive kullerbytta, A006).

	Fast svårighetsvärde 3,0 om truppen utför momenten enligt ovan. För varje moment som ej utförs enligt Nat. BR görs ett avdrag på 0,5
MATTA / TUMBLING	
Redskap	2 Mattvåder eller Tumblinggolv, ansatsklossar och nedslagsbädd En trupp kan tävla på både tumblinggolv och mattvåder. Varje enskilt varv måste dock vara på ett och samma redskap.
2.2 Allmänt	Tre olika varv ska utföras: • Två varv ska innehålla minst två akrobatiska moment. Momenten i varvet kan vara lika • Ett varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment varav minst två ska vara olika 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 Felaktig tid	Ingen tidsgräns
2.3.1.2 Felaktig musik	Enligt Nat. BR
2.3.1.3 Springer ej tillbaka mellan varven	Enligt Nat. BR
2.3.1.4 Uteblivet allalika-varv	Enligt Nat. BR
2.3.1.7 Uteblivet framåt- och bakåtvarv	UTGÅR
2.3.1.8 Övningskrav	Inga övningskrav
2.4 Svårighet	Övningarna hämtas från Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling (inklusive tilläggsövningarna kullerbytta och handstående nedrullning) Obs! Inga volter med dubbel rotation! Fast svårighetsvärde max 3,0 (0,5 per gymnast)
HOPP	
Redskap	Trampetthopp: Trampett, pegasus, nedslagsbädd. Egen trampett får medtas och ska då finnas tillgänglig för alla lag från förträningen.
3.2 Allmänt	Tre olika varv ska utföras
3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns
3.3.1.2 Felaktig musik	Enligt Nat. BR
3.3.1.3 Springer ej tillbaka mellan varven	Enligt Nat. BR
3.3.1.4 Uteblivet allalika-varv	Enligt Nat. BR
3.3.1.7 ...hoppredskap	Enligt Nat. BR
3.3.1.8 Övningskrav	Inga övningskrav
3.4 Svårighet	Övningarna hämtas från Bilaga A3 – Svårighetstabell Trampett (inklusive ljushopp och ljushopp med bendelning dvs X hopp) Obs! Inga volter med dubbel rotation! Fast svårighetsvärde max 3,0 (0,5 per gymnast)

BEDÖMNING MATTA/TUMBLING OCH HOPP

Bedömningen i matta/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

Klass 3-6

<http://www.gymnastik.se/globalassets/svenska-gymnastikforbundet-tavlingsgymnastik/dokument/truppgymnastik/regler/tavlingsbestammelser-rikssexan-riksettan-2018-v2.pdf>

Undantag är ålder från 7 år och uppåt (Födda 2012 och tidigare)