



# Maxi Haninge Truppcup

## Tävlingsbestämmelser 2021

Nationellt Bedömningsreglemente Trupp  
version 2.1 januari 2021 med tillhörande  
bilagor tillämpas på klass:  
**Handvolten, Salton och Flickisen**

Bedömningsreglemente nivå 7–9 Trupp  
version 1.1 mars 2021 med tillhörande  
bilagor tillämpas på klass:  
**Kullerbyttan, Hjulningen och Rondaten**

### **Klass: Kullerbyttan (nivå 9) - 7 år och äldre (födda 2014 och tidigare)**

- 6–25 gymnaster
- Öppen klass
- Ingen poängbedömning. Tyckarna/domarna skriver ett omdöme med något som var bra och vad truppen bör träna mer på. Detta lämnas till ledarna efteråt. Alla lag vinner ett pris
- Varje lag ställer upp i valfritt antal grenar
- Inga dispenser ges för barn yngre än 7 år (födda 2014)
- Alla lag anmäler en tyckare/domare.

## Fristående (nivå 9)

<b>Redskap</b>	Golvvyta 14x16 meter
<b>Tid</b>	0,30 - 1,45
<b>Formationer</b>	Minst 1 formation (truppen kan ha samma formation under hela friståndet)
<b>Svårigheter</b>	Friståndet ska innehålla följande svårighetsmoment: Välj svårigheter från <a href="#">Bilaga A1</a> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 balans</li><li>• 1 hopp</li></ul>
<b>Fronter</b>	En front
<b>Riktningar</b>	En riktning

## Matta (nivå 9)

<b>Redskap</b>	Mattvåder och Airtrack Station: Handstående fall
<b>Varv</b>	2 varv ska utföras med minst 2 övningar. Ett varv kan ersättas med handstående fall på station. Varv nummer 1 är likavarv, dvs. att alla gymnaster utför samma serie, förskjuten ström ej tillåten. Stegring är tillåtet på varv 2. Varv 2 alla gymnaster behöver inte göra övningarna i samma ordning (dvs. förskjuten ström är tillåten). Starten av mattserien sker i samma riktning.
<b>Tillåtna övningar</b>	Övningar som är tillåtna väljs ur Bilaga A2, länk här <a href="#">Bilaga A2</a> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nivåspecifik övning som är godkänd för denna nivå: Handstående fall på station med lätt pass för att hjälpa gymnasten att hålla balansen. Ej tillåtet att hjälpa gymnasten upp i handståndet</li></ul>

<b>Övningskrav</b>	Ett varv ska innehålla en kullerbytta
<b>Tid</b>	Ingen tidsgräns
<b>Musik</b>	Avdrag görs ej för felaktig musik
<b>Mellansteg</b>	Mellansteg är tillåtet

## Hopp (nivå 9)

<b>Redskap</b>	Trampett / Plint (vanlig landning) Mattberg 60 cm (med satsbräda) och 90 cm (med trampett) Förhöjd ansats i form av 4 stycken tumblingklossar (Valfritt att använda)
<b>Varv</b>	2 varv ska utföras. Varv nummer 1 är likavarv, dvs. att alla gymnaster utför samma serie. Stegring är tillåtet på varv 2. Varje enskilt varv måste utföras på samma redskap.
<b>Tillåtna övningar</b>	Övningar som är tillåtna väljs ur <a href="#">Bilaga A2</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nivåspecifik övning som är godkänd för denna nivå: Överslag med satsbräda till rygg på mattberg (60cm), handisättning på tjockmattan</li> </ul>
<b>Övningskrav</b>	Ett varv ska innehålla en kullerbytta till mattberg
<b>Tid</b>	Ingen tidsgräns
<b>Musik</b>	Avdrag görs ej för felaktig musik

## Klass: Hjulningen (nivå 8) -7 år och äldre (födda 2014 och tidigare)

- Delas in i öppen klass och pojkklass. För de öppna klasserna kan antalet flickor respektive pojkar variera inom truppen
- 6–25 gymnaster
- Inga dispenser ges för barn yngre än 7 år (födda 2014)
- Varje lag anmäler en tyckare / domare.
- Alla gymnaster som kör ett varv räknas in i E-poängen
- Bedömning av svårighet (D-poäng) och komposition (C-poängen) görs på de 6 sista gymnasterna.
- I fristående bedöms alla gymnaster som deltar i grenen.

## Fristående (nivå 8)

<b>Redskap</b>	Golvyta 14x16 meter
<b>Tid</b>	1.00 - 2,45
<b>Formationer</b>	Minst 3 formation
<b>Svårigheter</b>	Friståndet ska innehålla följande svårighetsmoment: Välj svårigheter från <a href="#">Bilaga A1</a> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 balans</li><li>• 1 piruett</li><li>• 1 hopp</li><li>• 1 akrobatiskt moment</li></ul>
<b>Fronter</b>	Två fronter
<b>Riktningar</b>	En riktning

## Matta (nivå 8)

<b>Redskap</b>	Mattvåder och Airtrack Station: <ul style="list-style-type: none"><li>• Handstående fall</li><li>• Handvolt/rondat från höjd</li></ul>
<b>Varv</b>	3 varv ska utföras med minst 2 övningar. 2 varv kan ersättas med rondat/handvolt från höjd eller handstående fall på station. Varv nummer 1 är likavarv, dvs. att alla gymnaster utför samma serie, förskjuten ström ej tillåten. Stegring är tillåtet på varv 2 och 3. Varv 2 och 3 alla gymnaster behöver inte göra övningarna i samma ordning (dvs. förskjuten ström är tillåten). Starten av mattserien sker i samma riktning.
<b>Tillåtna övningar</b>	Övningar som är tillåtna väljs ur <a href="#">Bilaga A2</a> Nivåspecifik övning som är godkänd för denna nivå: <ul style="list-style-type: none"><li>• Handstående fall (på station)</li><li>• Rondat från höjd (på station)</li><li>• Handvolt från höjd (på station)</li></ul>
<b>Övningskrav</b>	Ett varv ska innehålla handstående nedrullning eller handstående fall (station)
<b>Tid</b>	Ingen tidsgräns
<b>Musik</b>	Avdrag görs ej för felaktig musik
<b>Mellansteg</b>	Mellansteg är tillåtet

## Hopp (nivå 8)

<b>Redskap</b>	Trampett (vanlig landning) Plint och bord Mattberg 90 cm (med trampett) Förhöjd ansats i form av 4 stycken tumblingklossar (Valfritt att använda)
<b>Varv</b>	3 varv ska utföras. Varv nummer 1 är likavarv, dvs. att alla gymnaster utför samma serie. Stegring är tillåtet på varv 2 och 3. Varje enskilt varv måste utföras på samma redskap.
<b>Tillåtna övningar</b>	Övningar som är tillåtna väljs ur <a href="#">Bilaga A2</a>
<b>Övningskrav</b>	Ett varv ska innehålla en frivolt i valfri stil till rygg på mattberg Ett varv ska utföras med landning till fötter Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord, plint eller överslag med händerna på mattberget)
<b>Tid</b>	Ingen tidsgräns
<b>Musik</b>	Avdrag görs ej för felaktig musik

## Klass Rondaten (nivå 7): 8 år och äldre (födda 2013 och tidigare)

- Delas in i öppen klass och pojkklass. För de öppna klasserna kan antalet flickor respektive pojkar variera inom truppen
- 6–25 gymnaster
- Varje lag anmäler en tyckare / domare.
- Alla gymnaster som kör ett varv räknas in i E-poängen
- Bedömning av svårighet (D-poäng) och komposition (C-poängen) görs på de 6 sista gymnasterna
- I fristående bedöms alla gymnaster som deltar i grenen. **Avdrag görs ej för felaktig musik.**

## Fristående (nivå 7):

<b>Redskap</b>	Golvytta 14x16 meter
<b>Tid</b>	1.30 - 2,45
<b>Formationer</b>	Minst 4 formation
<b>Svårigheter</b>	Friståndet ska innehålla följande svårighetsmoment: Välj svårigheter från <a href="#">Bilaga A1</a> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 balans</li><li>• 1 piruett</li><li>• 2 hopp</li><li>• 1 akrobatiskt moment</li></ul>
<b>Fronter</b>	Tre fronter
<b>Riktningar</b>	Två riktningar

## Matta (nivå 7):

<b>Redskap</b>	Mattvåder och Airtrack Station: <ul style="list-style-type: none"><li>• Uppställning från höjd (extra ansatsklossar till handvolt från höjd)</li></ul>
<b>Varv</b>	3 varv ska utföras med minst 2 övningar. 1 varv går att ersätta med ett enmomentsvarv med en handvolt från station eller på airtracket. Varv nummer 1 är likavarv, dvs. att alla gymnaster utför samma serie, förskjuten ström ej tillåten. Stegring är tillåtet på varv 2 och 3. Varv 2 och 3 alla gymnaster behöver inte göra övningarna i samma ordning (dvs. förskjuten ström är tillåten). Starten av mattserien sker i samma riktning.
<b>Tillåtna övningar</b>	Övningar som är tillåtna väljs ur <a href="#">Bilaga A2</a> Nivåspecifik övning som är godkänd för denna nivå: <ul style="list-style-type: none"><li>• Handvolt från höjd (på station)</li></ul>

<b>Övningskrav</b>	Ett varv ska innehålla en handvolt (på airtrack eller station)
<b>Tid</b>	Ingen tidsgräns
<b>Musik</b>	Avdrag görs ej för felaktig musik
<b>Mellansteg</b>	Mellansteg är tillåtet

## Hopp (nivå 7):

<b>Redskap</b>	Trampett (vanlig landning) Plint och bord Mattberg 120 cm (med trampett) Förhöjd ansats i form av 4 stycken tumblingklossar (valfritt att använda)
<b>Varv</b>	3 varv ska utföras. Varv nummer 1 är likavarv, dvs. att alla gymnaster utför samma serie. Stegring är tillåtet på varv 2 och 3. Varje enskilt varv måste utföras på samma redskap.
<b>Tillåtna övningar</b>	Övningar som är tillåtna väljs ur Bilaga A2, länk här <a href="#">Bilaga A2</a>
<b>Övningskrav</b>	Ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri stil utan skruv (landning till fötter) Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord, plint eller överslag med händerna på mattberget)
<b>Tid</b>	Ingen tidsgräns
<b>Musik</b>	Avdrag görs ej för felaktig musik

## Klass Frivolten (nivå 7): 10 år och äldre (födda 2011 och tidigare)

Samma tävlingsbestämmelser som för klass Rondaten, se ovan



## **Klass Handvolten (nivå 6): 10 år och äldre (födda 2011 och tidigare)**

### **Pojkklass**

Regler enligt Svenska Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för **nivå 6 herr** med följande undantag:

- 6–25 gymnaster
- 2 åldersdispenser är tillåtna. max ett år under gällande ålder
- Gymnaster får ej ha deltagit på tävlingar som bedöms med code of points (COP)
- Redskap – det kommer endast erbjudas airtrack, inget tumblinggolv
- **Avdrag görs ej för felaktig musik.**

## **Klass Salton (nivå 6): 10 år och äldre (födda 2011 och tidigare)**

### **Öppen klass**

Regler enligt Svenska Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för **nivå 6 öppen** med följande undantag:

- 6–25 gymnaster.
- 2 åldersdispenser är tillåtna. max ett år under gällande ålder
- Gymnaster får ej ha deltagit på tävlingar som bedöms med code of points (COP)
- Redskap – det kommer endast erbjudas airtrack, inget tumblinggolv
- **Avdrag görs ej för felaktig musik**

## **Klass Flickisen (nivå 5): 10 år och äldre (födda 2011 och tidigare)**

### **Öppen klass**

Regler enligt Svenska Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för **nivå 5 öppen** med följande undantag:

- 6–25 gymnaster
- 2 åldersdispenser är tillåtna. max ett år under gällande ålder
- Gymnaster får ej ha deltagit på tävlingar som bedöms med code of points (COP)
- Redskap – det kommer endast erbjudas airtrack, inget tumblinggolv
- **Avdrag görs ej för felaktig musik.**

### **BILAGOR**

[Nationellt bedömningsreglemente Trupp version 2.1](#)

[Bilaga A1 - Svårighetstabell Fristående version 2.1](#)

[Bilaga A2 - Svårighetstabell Tumbling version 2.1](#)

[Bilaga A3 - Svårighetstabell Trampett version 2.1](#)

[Bilaga A4 - Definitioner och krav version 2.1](#)

[Bilaga A5 - Generella fel och avdrag version 2.1](#)