



HUDDINGE
GYMNASTIKFÖRENING

Välkommen till Huddinge Truppcup 2018

19 maj 2018 i Storängshallen!

En Truppgymnastiktävling för pojk-, flick- och mixlag som inte har så stor tävlingsvana eller som inte har tävlat på högre nivåer.

Huddinge Truppcup är indelad i klasserna Micro, HGF-sjuan och killar Macro



Huddinge Truppcup är öppen för pojk-, flick- och mixlag som inte har så stor tävlingsvana eller som inte har tävlat på högre nivåer. Huddinge Truppcup är en grencup där ni kan välja att tävla i en, två eller alla tre grenar.

Om ni har frågor om tävlingen är ni välkomna att mejla till tavling@huddingegf.se

Tävlingsansvarig Mikaela Abrahamsson.

Tävlingsdatum: den 19 maj 2018
Tävlingshall: Storängshallen, Förrådsvägen 1 i Huddinge
Anmälan: senast den 18 april 2018 på www.huddingegf.se

PM2

PM2 kommer att skickas ut senast 3 veckor innan tävlingsdatum.

Tävlingsklasser: Micro, HGF-sjuan och Macro pojkar.

- Klass Micro är öppen för flicklag, pojklag och mixlag.
- HGF-sjuan är öppen för flick och mixlag.
- Makro pojkar är öppen enbart för pojkar.

Se *bilaga 1* för tävlingsbestämmelser.

Tävlingen är en grentävling, det utdelas medaljer 1-3 plats, samt en totalsegrare i varje klass som får en pokal. I klass Micro får alla deltagande lagmedalj. Prisutdelning sker efter varje avslutad tävling.

Anmälan och anmälningsavgift

Anmälningsformulär för lag, domare och tyckare finns på www.huddingegf.se under Huddinge Truppcup. För att anmälan ska vara komplett behöver både anmälan för laget, domare och tyckare vara inskickad senast den **18 april**.

Om ni har lag i olika klasser, eller fler lag i samma klass vill vi att ni gör en anmälan per lag.

Vi förbehåller oss rätten att stänga anmälan vid för många anmälda lag.

Anmälningsavgiften är 500 kr per lag och gren, alternativt 1200 kr per lag för alla tre grenar. Observera att anmälan är bindande efter den **18 april**. Avgiften kommer att faktureras efter sista anmälningsdag.

Tävlingslicens

Alla gymnaster som deltar måste ha en giltig tävlingslicens. Ta med ett utdrag från Pensum. Alla ledare måste även ha giltig licens för de övningar som gymnasterna utför.

Domare/Tyckare

Varje förening ska anmäla minst en domare/tyckare per lag. Det görs i samband med anmälan av sitt lag. Anmälan är inte komplett om det inte finns någon anmäld domare/tyckare. Krav på tyckare är 18 år och

gymnastisk erfarenhet. Utbildade domare ska stanna kvar 15 minuter efter avslutad tävling för att svara på frågor från ledare.

Vi kommer arvodera steg 2 domare och högre med 400 kr/klass och tyckare/steg 1 domare med en biobiljett/klass de dömer.

Tävlingsklasser

Micro

En nybörjarklass för lag som tävlar med poängbedömning för första eller andra gången utanför den egna föreningen. Laget ska bestå av gymnaster i åldrarna 6-12 år (födda 2012-2006). Laget får ha 6-15 gymnaster/lag. Pojk-, flick- och mixlag tävlar tillsammans.

HGF-sjuan

För lag som ligger strax under riks-sexan. Laget består av gymnaster i åldrarna 8 år eller äldre (2010 eller tidigare). Laget får ha 6-15 gymnaster per lag. Varken laget eller gymnasterna får ha tävlat i klasser med RT-regler eller högre. Dispens kan ges för enstaka gymnaster.

Makropojkar

För pojklag som ligger strax under riks-sexan. Laget ska bestå av gymnaster i åldrarna 6-13 år (födda 2012-2005). Laget får ha 6-15 gymnaster. Varken laget eller gymnasterna får ha tävlat i klasser med RT regler eller högre. Dispens kan ges för enstaka gymnaster.

Klädsel

För flick- och pojklag gäller enhetlig klädsel för samtliga gymnaster. För mixedlag gäller enhetlig klädsel för flickor respektive pojkar, men pojkarna och flickorna behöver inte ha samma klädsel.

OBS: Inget krav på officiell föreningstävlingssdräkt. Ledarna ska ha enhetlig klädsel, helst föreningskläder.

Tänk på att smycken på både ledare och gymnaster ger avdrag. Tejp på örhängen är godkänt, även tejp på ledares vigselringar om de är svåra att ta av!

Skydd är tillåtna i alla tre klasserna, färg på skydd och tejp spelar ingen roll.

Ledare och säkerhetspassning

Minst en ledare i varje lag ska ha rätt licens för de varv som gymnasterna utför. På matta ska **en** ledare finnas vid landning och ha rätt licens. Vid hopp ska **två** ledare stå med båda fötterna på landningsbädden, varav den ena måste ha rätt licens.

I klass Micro finns ingen övre gräns för antal ledare som säkerhetspassar eller befinner sig i närheten av tävlingsområdet, det blir inga avdrag för felaktig placering av ledare, men domarna måste ha fri sikt. I övriga klasser gäller en ledare vid landningen på matta och två ledare på landningsbädden vid hopp, övriga ledare ska stå med gymnasterna vid ledet.

Musik

Information kommer i PM2.

Redskap

Eurogym tumblinggolv

MD-trampetter (36 fjädrar, 32 fjädrar, "skoltrampett")

Doradotrampett (36 och 32 fjädrar)

Satsbräda (stratum och vippbräda)

Lång och kort plint

Pegasus hoppbord

Mattvåd, 2 x 14 m

Bilagor Bilaga 1 – tävlingsbestämmelser

Varmt välkomna till Huddinge GF och truppcupen

Tävlingsbestämmelser Huddinge TC Micro

6-11 år (födda 2012-2007), 6-15 gymnaster.

Öppen klass (inte uppdelad flickor/pojkar). Antalet flickor respektive pojkar kan variera inom truppen.

Endast de 6 med minst utförandeavdrag räknas med i utförandepoängen (E), oavsett placering i ledet.

Bedömning av svårighet (D) och komposition (C) görs på de 6 sista gymnasterna.

Alla gymnaster i laget uppmuntras att delta i alla varv samt fristående.

Vi uppmuntrar er att välja övningar som de flesta i gruppen klarar utan passning, men passning är självklart även tillåtet. Undvik varv där ni måste "lyfta runt" merparten av gymnasterna – kör övningar de klarar!

FRISTÅENDE

Redskap: Golvyta 14x16 meter

Tid: 45 sek – 1 min 30 sek

Minst 1 formation (dvs. man kan ha samma formation under hela friståndet)

Friståndet ska innehålla följande svårighetsmoment:

- 1 piruett/piruettpreparation (en fot på tå) eller 1 vändning på stället (två fötter på tå) 360 grader
- 1 balans- eller kraftmoment
- 1 hopp
- 1 akrobatiskt moment

Fast svårighetsvärde 2,0 om truppen utför momenten enligt ovan. För varje moment som ej utförs görs ett avdrag på 0,2.

MATTA

Redskap: Mattvåd

Två olika varv ska utföras. Varven väljs ur nedanstående lista (mellansteg samt stegring är tillåtet på andra varvet):

- | | |
|---|---|
| • två framåtkullerbyttor | • två bakåtkullerbyttor |
| • två hjulningar | • två handstående nedrullningar |
| • en framåtkullerbytta, en hjulning | • handstående nedrullning, en kullerbytta |
| • en handstående nedrullning, en hjulning | • en rondat |
| • en handvolt | |

Ordningen mellan övningarna i serien är valfri. Man kan alltså köra t ex kullerbytta-hjulning eller hjulning-kullerbytta. Alla gymnaster behöver inte göra övningarna i samma ordning (s.k. förskjuten ström är alltså tillåten, men inte på likavarvet). Varje gymnast skall dock utföra samtliga övningar i de serier man valt. Starten av mattserien sker i samma riktning.

HOPP

Redskap: Trampetthopp:

Trampett, nedslagsbädd, ansatsklossar 4 st (valfritt att använda).

Egen trampett får medtas och ska då finnas tillgänglig för alla lag från förträningen.

Satsbrädehopp:

"Vippbräda", Stratumbräda, plint, landningsbädd.

Överslag till rygg:

Satsbräda och två tjockmattor i höjd (ingen plint).

Två olika varv ska utföras.

Ett varv måste vara med satsbräda och ett varv med trampett. Varje enskilt varv måste dock utföras av alla gymnaster på ett och samma redskap.

Varven väljs ur nedanstående lista (stegring är tillåtet på varv 2):

Satsbrädehopp (plint)

- | | |
|---------------|------------------------------------|
| • Ljushopp | • Sidhopp |
| • Kullerbytta | • Överslag till rygg (ingen plint) |

Trampetthopp

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| • Ljushopp | • Ljushopp med bendelning (X-hopp) |
| • Grupperad frivolt utan skruv | |

Tävlingsbestämmelser HGF SJUAN

För flicklag och mixlag.

Enligt Nationellt Bedömningsreglemente 1.2 2016 med nedan undantag.

Från 8 år, 6 - 15 gymnaster i laget och per varv, Inga åldersdispenser

Endast de 6 med minst utförandeavdrag räknas med i utförandepoängen (E), oavsett placering i ledet.

Bedömning av svårighet (D) och komposition (C) görs på de 6 sista gymnasterna.

Alla som deltar i friståendet kommer att bedömas.

FRISTÅENDE

Redskap: Golvyta 14 x 16 meter

Tid 45 sek- 1 min 30sek

Minst 3 olika formationer, krav på stor, liten och svängd formation utgår

Friståendet ska innehålla följande svårighetsmoment:

- 1 piruett eller vändning på tå
- 1 balans
- 1 hopp
- 1 akrobatiskt moment

Fast svårighetsvärde 2,0 om truppen utför momenten enligt ovan. För varje moment som ej utförs görs ett avdrag på 0,2

Felaktig musik	Maxavdrag 0,3
Överensstämmelse musik-rörelse	Maxavdrag 0,3
Förbindelser	Maxavdrag 0,3
Förflyttningar	Maxavdrag 0,3
Övningsval	Maxavdrag 0,3
Gruppement	Avdrag ges ej
Rytmsk sekvens	Avdrag ges ej
Riktningar	Avdrag ges ej
Nivåer	Avdrag 0,1 för varje nivå som saknas
Fronter	Avdrag 0,1 för varje front som saknas

TUMBLING

Redskap: Mattvåder, tumblinggolv

Tid Ingen tidsgräns

Övningskrav

Övning hämtas från svårighetstabell tumbling, Bilaga A2.

Tilläggsövningar för RT-stegen är tillåtet.

Svårighetstak:

Bakåt:

Rondat-flickis-grupperad salto,

Framåt:

handvolt-grupperad frivolt alternativt sträckt frivolt-handvolt.

Förtydligande teknik hjulning: Hjulning påbörjas med höften rakt fram och avslutas med höften rakt bakåt.

Tre olika varv ska utföras. Två varv ska innehålla två akrobatiska moment.

Ett varv ska innehålla tre akrobatiska, moment, varav två ska vara olika.

Det är tillåtet att byta ut ett av tvåmomentsvarven mot ett varv med endast handvolt.

Varv nr 1 är likavarv, dvs. alla gymnaster utför samma serie.

Stegring är tillåtet på varv nr 2 och nr 3.

Mellansteg är tillåtna på två av varven.

Svårighetsvärde	Fast svårighetsvärde 0,5/gymnast (6 sista gymnasterna)
Felaktig musik	Avdrag ges ej
Springer ej tillbaka mellan varven	Maxavdrag 0,2
Uteblivet alla-lika-varv	Avdrag 0,2/gymnast som ej utför alla-likavarv.
Felaktig placering	Avdrag 0,1/gymnast som står felaktigt placerad(gäller de 6 sista)
Repetition av serier	Avdrag 0,2/gymnast/gång
Uteblivet fram- och bakåtvarv	Avdrag ges ej
Markering av anlopp	Avdrag ges ej
Felaktigt antal tränare	Avdrag 0,3
Klädsel, smycken, bandage	Avdrag 0,3 ges för felaktig klädsel och smycken, både på gymnaster och ledare på golvet.
Gymnast springer förbi	Avdrag 3,0
HOPP	
Redskap	
Satsbräda, trampett, plint, pegasus	
Tid: Ingen tidsgräns	
Övningskrav	
Övningar hämtas från svårighetstabell trampett, Bilaga A3, om inget annat anges.	
Tilläggsövningar för RT-stegen godkända. Det är ej tillåtet att använda trampett med plint.	
Tre olika varv	
Ett varv ska vara med hoppredskap.	
Ett varv ska vara fritt.	
Varv nr 1 är likavarv, dvs. alla gymnaster utför samma serie. Stegring är tillåtet på varv nr 2 och nr 3.	
Svårighetsvärde	Fast svårighetsvärde 0,5/gymnast
Felaktig musik	Maxavdrag 0,3
Springer ej tillbaka mellan varven	Maxavdrag 0,2
Uteblivet alla-lika-varv	Avdrag 0,2/gymnast som ej utför alla-likavarv.
Felaktig placering	Avdrag 0,1/gymnast som står felaktigt placerad (gäller de 6 sista)
Repetition av övning	Avdrag 0,2/gymnast/gång
Inget varv med eller utan hoppredskap	Avdrag 1,0
Markering av anlopp	Avdrag ges ej
Tränare	Avdrag 0,2 för fler än två (2) tränare på landningsområdet.
Klädsel, smycken, bandage	Avdrag 0,3 ges för felaktig klädsel och smycken, både på gymnaster och ledare på golvet.
Gymnast springer förbi	Avdrag 3,0

Tävlingsbestämmelser Huddinge TC Macro Pojkar

Denna klass är för trupper som inte tävlat så mycket.
Enligt Nationellt Bedömningsreglemente 1.2 2016 med nedan undantag.
Från 6 år (från f. 2012), 6 - 15 gymnaster i laget och per varv
Inga åldersdispenser

Endast de 6 med minst utförandeavdrag räknas med i utförandepoängen (E), oavsett placering i ledet.
Bedömning av svårighet (D) och komposition (C) görs på de 6 sista gymnasterna.
Alla som deltar i friståendet kommer att bedömas.

FRISTÅENDE

Redskap: Golvyta 14x16 meter

Tid: 45 sek. 1.30 min

Minst en formation.

Friståendet ska innehålla följande svårighetsmoment:

- 1 piruett/piruettpreparation
- 1 balans- eller kraftmoment
- 1 hopp
- 1 akrobatiskt 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 görs ett avdrag på 0,2.

Felaktig musik	Maxavdrag 0,3
----------------	---------------

Överensstämmelse musik-rörelse	Maxavdrag 0,3
--------------------------------	---------------

Förbindelser	Maxavdrag 0,3
--------------	---------------

Förflyttningar	Maxavdrag 0,2
----------------	---------------

Övningsval	Maxavdrag 0,3
------------	---------------

Gruppement	utgår
------------	-------

Rytmask sekvens	utgår
-----------------	-------

Riktningar	utgår
------------	-------

Nivåer	utgår
--------	-------

Fronter	utgår
---------	-------

MATTA

Redskap:

Mattvåd eller Tumblinggolv, ansatsklossar och nedslagsbädd.

En trupp kan tävla på både tumblinggolv och mattvåd. Varje enskilt varv måste dock vara på ett och samma redskap.

Varven väljs ur nedanstående lista under övningskrav. Ordningen mellan övningarna i serien är valfri.

Man kan alltså köra t ex kullerbytta-hjulning eller hjulning-kullerbytta.

Alla gymnaster behöver inte göra övningarna i samma ordning (s.k. förskjuten ström är alltså tillåten). Varje gymnast ska dock utföra samtliga övningar i de serier man valt.

Mellansteg är tillåtet på alla varven. Alla sorters mellansteg är godkända.

Övningskrav:

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.

Stegring är tillåtet på varv 2 och 3.

Varven väljs ur nedanstående lista:	
<ul style="list-style-type: none"> • två framåtkullerbyttor • två hjulningar • en framåtkullerbytta, en hjulning • handstående nedrullning, en hjulning • en rondat, en flickis • en hjulning, en handvolt • en salto 	<ul style="list-style-type: none"> • två bakåtkullerbyttor • två handstående nedrullningar • en handstående nedrullning, en kullerbytta • en hjulning, en rondat • en handvolt • en grupperad frivolt
Felaktig tid	Ingen tidsgräns
Felaktig musik	utgår
Uteblivet alla-lika-varv	0,2/gymnast
Springer ej tillbaka mellan varven	0,2/framträdande
Uteblivet framåt och bakåtvarv	UTGÅR
Fast svårighetsvärde	max 3,0 (0,5 per gymnast)
Antal tränare	Felaktigt antal tränare på landningsområdet 0,3.
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.	
Övningskrav	
Tre olika varv ska utföras. Varven väljs ur nedanstående lista. Ett varv måste utföras på hoppredskap och ett varv utan. Stegring tillåts på varv 2 och 3.	
Varven väljs ur nedanstående lista:	
Satsbrädehopp	
<ul style="list-style-type: none"> • Ljushopp • Kullerbytta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sidhopp/rondat • Överslag/Flyverspring till stående
Trampetthopp	
<ul style="list-style-type: none"> • Ljushopp • Grupperad frivolt • Sträckt frivolt • Rondat på bord 	<ul style="list-style-type: none"> • Ljushopp med bendelning (X-hopp) • Pikerad frivolt • Överslag på bord
Felaktig tid	Ingen tidsgräns
Felaktig musik	utgår
Uteblivet alla-lika-varv	0,2/gymnast
Uteblivet framåt och bakåtvarv	utgår
Fast svårighetsvärde	max 3,0 (0,5 per gymnast)
Markering av anlopp	utgår
Antal tränare	Felaktigt antal tränare på landningsområdet 0,3.
Springer ej tillbaka mellan varven	0,2/framträdande

