



**INBJUDAN**

**PM 1**



# Välkommen till Trollbäckscupen 2019

Vi vill hälsa er varmt välkomna till Gymnastikklubben Trollbäckens föreningstävling våren 2019. Tävlingsen är uppdelad i tre olika grencuper; Mattacupen, Hoppcupen och Fristående cupen. Ni väljer själva om ni vill delta i en, två eller alla tre grencuperna. På tävlingen kommer det finnas fem olika klasser att välja mellan: Femman, Sexan, Sjuan, Åttan och Nian. I år kör vi separata flick-, pojk- och mix-klasser.

**Tävlingsdatum:** 11-12 maj 2019

**Tävlingsanmälan:** Sista anmälningsdag är den 31 mars.

**Tävlingsplats:** Tyresöhallen vid Nyboda Skola, Pluggvägen 2.

**PM2:** Skickas ut till alla anmälda lag senast 2 veckor innan tävling.

**Kontakt:** Har ni frågor vänder ni er till [gktrollbackentavling@hotmail.com](mailto:gktrollbackentavling@hotmail.com).

## ANMÄLAN

Anmälningsformulär för lag och domare finns på vår hemsida [www.gktrollbacken.se](http://www.gktrollbacken.se) under Arrangemang/Trollbäckscupen. För att anmälan ska vara komplett behöver både anmälan för lag och domare vara inskickad senast den 31 mars. Lag utan domare debiteras en avgift på 2000 kr.

Vi kan endast ta emot ett begränsat antal lag så det är först till kvarn som gäller!

## ANMÄLNINGSavgift

Anmälningsavgiften är 1000 kr per lag och i den avgiften är ni berättigade att tävla i en valfri grencup. Vill ni delta i flera grenar tillkommer 200 kr per grencup. Avgiften faktureras efter att anmälningsstiden har gått ut. Avanmälan kan göras kostnadsfritt fram till och med sista anmälningsdag. Vid en sen anmälan (som inkommer efter den 31 mars) tillkommer en administrativ kostnad på 300 kr.

## DOMARE

Anmälan av domare/tyckare görs i samband med laganmälan. I klass Åttan och Nian går det bra att anmäla en erfaren tyckare. Observera dock att tyckaren måste vara minst 16 år gammal. I övriga klasser krävs en utbildad steg 2 domare. Lag utan domare debiteras en avgift på 2000 kr, detta gäller även om anmäld domare inte kommer till sitt domarpass.

Utbildad steg 2 domare får ett arvode på 400 kr per klass.

## LICENS

Alla tävlande gymnaster måste ha giltig tävlingslicens. Även ledare måste ha giltig licens för passning och mottagning enligt Svenska Gymnastikförbundets bestämmelser. Minst en ledare i varje lag ska ha trampett-/tumblinglicens för de varv som laget utför. På tumbling krävs det en säkerhetspassare med rätt utbildningsnivå. På trampett krävs det två säkerhetspassare. Vid fria rotationer ska en passare ha rätt utbildningsnivå för de varv som laget utför, passare nummer två tillåts att ha en lägre utbildningsnivå.



## TRUPPEN

Gymnasterna får endast tävla i ett lag och i en klass. Denna tävling har separata flick-, pojk- & mix-klasser. Klasserna kan komma att delas upp ytterligare utefter ålder vid många anmälda lag, alternativt slås ihop vid för få anmälda lag. För de lag som har mindre än 3 killar eller 3 tjejer, går det bra att anmäla sig till antingen flick- eller pojk-klassen. Maxantalet gymnaster per tävlande lag är 20 stycken. Är man fler gymnaster uppmanar vi att man delar upp sig i två lag. Åldersdispens ges till max tre gymnaster med en åldersskillnad på ett år.

## BEDÖMNING

Den här tävlingen kommer att följa Nationellt Bedömningsreglemente Trupp Version 1.3 februari 2018. Undantag gäller för klass Åttan och Nian där Trollbäckscupens egna regler gäller före det ovan nämnda bedömningsreglementet. Krav på alla-lika-varv gäller för samtliga klasser, där C-avdrag gäller på alla gymnaster som står i ledet samt D-avdrag på de 6 sista gymnasterna i ledet. Klass Sjuan följer GF Mellansvenskas regler för Regionsjuan med vissa undantag.

I klass Åttan och Nian får laget en bonus på startpoängen om alla gymnaster i laget ställer upp på samtliga varv. Laget startar då på 10,0 i utförande poäng (E-poängen). Om man inte ställer upp med alla gymnaster på samtliga varv eller någon gymnast vägrar/springer förbi redskapet startar truppen på 9,8 i utförandepoäng (E-poängen).

I klass Femman, Sexan och Sjuan gäller följande:

**E-poäng:** summan av avdragen för samtliga gymnaster på varvet divideras med antalet gymnaster som utfört varvet, multipliceras med 6 och utgör avdraget för varvet.

**D-poäng:** svårighetsvärdet baseras på de 6 sista gymnasterna i varvet.

**C-poäng:** avdrag för felaktig placering av gymnast/gymnaster görs för de 6 sista gymnasterna.

Övriga C-avdrag gäller samtliga medverkande gymnaster på varvet.

## PRISUTDELNING

Prisutdelningen sker i direkt anslutning till avslutad klass. En 1:a, en 2:a och en 3:a utses och tilldelas medaljer i samtliga grenar. Det lag som fått högst slutpoäng i alla tre grenar utses till totalsegrare och tilldelas en pokal. I klass Nian kommer medaljer även att delas ut till alla gymnaster som inte placerade sig 1:a, 2:a eller 3:a.

## REDSKAPSLISTA

Tumbling LEG, mattvåder x 2st, klossar 2 meter x 6st, kraschlandningsmatta (skumgummi). Skoltrampett, Eurotramp STD mjuk, Eurotramp Open-End, Dorado 32, Eurogym 36, Dorado 36, lång och kort plint, stratumbräda, vippbräda och Pegasus.

Det är tillåtet att ta med egen trampett men då måste den finnas på plats till förträningstart för den klassen som trampetten ska användas i.

## Tävlingsklasser

Klass	GKT-Femman	GKT-Sexan	GKT-Sjuan	GKT-Åttan	GKT-Nian
<b>Ålder</b>	2010 - äldre	2010 - äldre	2012 - äldre	2012 - äldre	2011 - 2013
<b>Bedömning</b>	6 – 20 gymnaster	6 – 20 gymnaster	6 – 20 gymnaster	6 – 20 gymnaster	6 – 20 gymnaster
<b>Bedömning</b>	Se kommentarer nedan.	Se kommentarer nedan.	D-poäng: Fast svårighetsvärde Redskap: 0,5 poäng/gymnast (max 3,0). Fristående: 2,0 om truppen uppfyller svårigheterna, för varje moment som ej utförs gör ett avdrag på 0,2. E-poäng: summan av samtliga gymnaster divideras med totala antalet gymnaster i laget, multipliceras med 6. C-poäng: Felaktig placering bedöms på de 6 sista gymnasterna. Övriga C-avdrag gäller på samtliga gymnaster i varvet.	D-poäng: Fast svårighetsvärde Redskap: 0,5 poäng/gymnast (max 3,0). Fristående: 2,0 om truppen uppfyller svårigheterna, för varje moment som ej utförs gör ett avdrag på 0,2. E-poäng: Bedöms på de 6 med minst avdrag. C-poäng Redskap: Bedöms på de 6 sista gymnasterna. Fristående: Maxavdrag 0,3 för förflyttning, förbindelse, övningsval & musik – Rörelse	D-poäng: Fast svårighetsvärde Redskap: 0,5 poäng/gymnast (max 3,0). Fristående: 2,0 om truppen uppfyller svårigheterna, för varje moment som ej utförs gör ett avdrag på 0,2. E-poäng: Bedöms på de 6 med minst avdrag. C-poäng Redskap: Bedöms på de 6 sista gymnasterna. Fristående: Maxavdrag 0,3 för förflyttning, förbindelse, övningsval & musik – Rörelse
<b>Bedömning Fristående</b>	Friståendeytan är 14 x 16m Enl. Nat.BR	Friståendeytan är 14 x 16m Enl. Nat.BR	Friståendeytan är 14 x 16m Enl. Region sjuans bestämmelser.	Avdrag ges ej på följande: gruppelement, rytmisk sekvens, riktningar, fronter & nivåer. Krav på stor, liten samt svängd formation utgår.	Avdrag ges ej på följande: gruppelement, rytmisk sekvens, riktningar, fronter & nivåer. Krav på stor, liten samt svängd formation utgår.
<b>Bedömning Redskap</b>	Inget avdrag för felaktig tid i tumbling och trampett.	Inget avdrag för felaktig tid i tumbling och trampett.	Inget avdrag för felaktig tid i tumbling och trampett. Överslag till mattberg utgår från regionsreglerna.	Inget avdrag för felaktig tid i tumbling och trampett.	Inget avdrag för felaktig tid i tumbling och trampett.
<b>Begränsning</b>	Ej deltagit i SM-stegen eller ettan-trean eller föreningstävlingar på liknande regler.	Ej deltagit i SM-stegen eller ettan-trean eller föreningstävlingar på liknande regler.	Ej deltagit i SM-stegen eller ettan-trean eller föreningstävlingar på liknande regler	Denna klass riktar sig till gymnaster som tävlat minst 2 gånger tidigare.	Denna klass riktar sig till gymnaster som tävlar en av sina första tävlingar.

**TÄVLINGSBESTÄMMELSER**

<b>Klass</b>	<b>GKT-Femman</b>	<b>GKT-Sexan</b>	<b>GKT-Sjuan</b>	<b>GKT-Åttan</b>	<b>GKT-Nian</b>
<b>Övningsval Fristående</b>	Enl. Nat.Br	Enl. Nat.Br	Tid: 1:30 – 2:45 Minst 3 formationer 1 svängd formation 1 liten 1 riktning 2 fronter 1 balans 1 akrobatiskt moment 1 piruett/piruettpreparation 1 hopp 1 kombination av 2 moment (kan bestå av övningar från samma grupp) Bilaga A1 inkl. kullerbytta.	Tid: 30 sekunder – 1.30 Minst 1 formation Minst 1 balans Minst 1 akrobatiskt moment Minst 1 piruett/piruettpreparation Minst 1 hopp	Tid: 30 sekunder – 1.00 Minst 1 formation Minst 1 balans Minst 1 akrobatiskt moment Minst 1 piruett eller en vändning på tå (att korsa benen och vrida runt). Minst 1 hopp
<b>Övningsval Matta/ Tumbling</b>	Enl. Nat.Br	Enl. Nat.Br	<u>Matta/Tumbling</u> 3 varv skall utföras 2 varv med minst 2 olika övningar. 1 varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment varav minst två ska vara olika. Stegring är tillåtet på varv 2 & 3. Max 3 stegringar.  Krav på alla-lika-varv Mellansteg är tillåtet på två av varven. Alla sorters mellansteg är godkända.	<u>Matta</u> 2 varv skall utföras med minst 2 övningar. Stegring är tillåtet på varv 2. Krav på alla-lika-varv. Alla typer av mellansteg är tillåtet på varje varv. Förskjuten ström är tillåtet på varv 2.  - Kullerbytta - Hjulning - Handstående nedrullning - Rondat - Flickis (max 1)	<u>Matta</u> 2 varv skall utföras med minst 2 övningar. Stegring är EJ tillåtet. Krav på alla-lika-varv. Alla typer av mellansteg är tillåtet på varje varv. Förskjuten ström är tillåtet på varv 2.  - Kullerbytta - Hjulning - Handstående nedrullning

			<p>Ett 2-momentsvarv är OK att byta ut till 1-momentsvarv med handvolt stäm eller frivolt.</p> <p><u>Övningskrav</u> på de 6 sista: Frivolt, handvolt/ spagathandvolt eller flickis.</p> <p>Övningarna hämtas från bilaga A2 ink. Kullerbytta och handstående nedrullning.</p> <p>Inga volter med dubbel rotation.</p>		
<b>Övningsval Hopp</b>	Enl. Nat.Br	Enl. Nat.Br	<p><u>Hopp</u> 3 varv skall utföras. 1 varv med hoppredskap. 1 varv med trampett. 1 valfritt varv. Krav på alla-lika-varv. Stegring är tillåtet på varv 2 &amp; 3. Max 3 stegringar.</p> <p><u>Övningskrav</u> på de 6 sista: Grupperad volt utan skruv</p> <p>Övningarna hämtas från bilaga A3 ink. Ljushopp och ljushopp med bendelning (krysshopp)</p> <p>*Överslag till mattberg utgår, ej godkänt att köra på Trollbäckscupen 2019.</p>	<p><u>Hopp</u> 2 varv skall utföras. Det är tillåtet att utföra båda varven på trampett eller båda på plint. Krav på alla-lika-varv. Stegring är tillåtet på varv 2.</p> <p><u>Trampett:</u> - Ljushopp - Krysshopp - Grupperad frivolt</p> <p><u>Plint:</u> - Ljushopp - Kullerbytta</p> <p>Max 3 tumblingklossar är tillåtet framför trampetten.</p>	<p><u>Hopp</u> 2 varv skall utföras. Det är tillåtet att utföra båda varven på trampett eller båda på plint. Krav på alla-lika-varv. Stegring är EJ tillåtet.</p> <p><u>Trampett:</u> - Ljushopp - Krysshopp</p> <p><u>Plint:</u> - Ljushopp - Kullerbytta</p> <p>Max 3 tumblingklossar är tillåtet framför trampetten.</p>