



**CHRISTMAS CUP**

**INBJUDAN**  
**PM 1**



# Välkommen till Trollbäcken Christmas Cup 2019

Vi vill hälsa er varmt välkomna till Gymnastikklubben Trollbäckens föreningstävling hösten 2019.

Tävlingen 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 sex olika klasser att välja emellan: Fyran, Femman, Sexan, Sjuan, Åttan och Nian. Tävlingen är öppen för flick-, pojk- och mix-lag men vi kommer ha separata flick- och pojkklasser. Mix-lag anmäler sig till antingen flick- eller pojkklassen.

**Tävlingsdatum:** 30 november - 1 december 2019

**Tävlingsanmälan:** Sista anmälningsdag är den 27 oktober.

**Tävlingsplats:** Slottshallen vid Tyresö Skola, Tjärnstigen 1.

**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/Trollbäcken Christmas Cup. För att anmälan ska vara komplett behöver både anmälan för lag och domare vara inskickad senast den 27 oktober. 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 27 oktober) 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 domare steg 2 får ett arvode på 500 kr/klass.

## MUSIK

Varje lag ska skicka in sin musik som MP3-/MP4-fil till [gktrollbackentavling@hotmail.com](mailto:gktrollbackentavling@hotmail.com).

Märk filen med förening, lagnamn, redskap samt klass. Musiken skall vara inskickad senast **söndag 24 november**.



## 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

Denna tävling har separata flick- och pojkklasser. Gymnasterna får endast tävla i ett lag och i en klass. Klasserna kan komma att delas upp i ytterligare åldersindelning vid många anmälda lag, alternativt slås ihop till öppen klass vid för få anmälda lag. För de lag som har pojkar och flickor i laget, ska anmälan ske till den klass som majoriteten av lagets medlemmar tillhör. 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.

Laget skall ha enhetlig klädsel. Det gäller såväl pojkar som flickor och det innebär att de ska bära föreningsrepresentativa kläder. Tejp för örhängen och skydd är tillåtet i alla klasser. Inga avdrag ges för nagellack eller till exempel gnuggtatueringar.

## BEDÖMNING

Den här tävlingen kommer att följa Nationellt Bedömningsreglemente Trupp Version 1.3 februari 2018. Undantag gäller för klass Sjuan, Åttan och Nian där Trollbäcken Christmas Cups egna regler gäller före det ovan nämnda bedömningsreglementet. Krav på alla-lika-varv gäller för samtliga klasser, mer förtydligande kring de olika panelerna finns i slutet av detta PM1.

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).

## 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.



**I GKT-Åttan och Nian gäller följande:**

**D-poäng:** Fast svårighetsvärde, 0,5 poäng/gymnast. Max 3.0. De 6 sista gymnasterna i ledet.

**E-poäng:** De 6 gymnasterna med minst utförande avdrag räknas med i slutpoängen.

**C-poäng:** C-avdrag görs på de 6 sista gymnasterna i ledet.

**I GKT-Sjuan gäller följande:**

**D-poäng:** Fast svårighetsvärde, 0,5 poäng/gymnast. Max 3.0. De 6 sista gymnasterna i ledet.

**E-poäng:** De 6 gymnasterna med minst utförande avdrag räknas med i slutpoängen.

**C-poäng:** Avdrag för felaktig placering av gymnast/gymnaster samt specifika övningskrav i bestämmelserna görs på de 6 sista gymnasterna. Övriga C-avdrag gäller samtliga medverkande gymnaster på varvet.

**I GKT-Sexan, Femman och Fyran gäller följande:**

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

**E-poäng:** Summan av avdragen för samtliga gymnaster på varvet divideras med antalet gymnaster som utfört varvet.

**C-poäng:** avdrag för felaktig placering av gymnast/gymnaster görs på de 6 sista gymnasterna. Övriga C-avdrag gäller samtliga medverkande gymnaster på varvet.

# Tävlingsklasser

Klass	GKT-Fyran	GKT-Femman	GKT-Sexan	GKT-Sjuan	GKT-Åttan	GKT-Nian
<b>Ålder</b>	2009 - äldre	2009 - äldre	2009 - äldre	Från 7 år (2012 – äldre)	Från 7 år (2012– äldre)	6 – 10 år (2013 – 2009)
<b>Bedömning</b>	6 - 20 gymnaster	6 – 20 gymnaster	6 – 20 gymnaster	6 – 20 gymnaster	6 – 20 gymnaster	6 – 20 gymnaster
<b>Bedömning</b>	Se kommentarer nedan.	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: Bedöms på de 6 gymnasterna med minst avdrag C-poäng: Felaktig placering samt specifika övningskrav 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 gymnasterna 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 gymnasterna 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. Nat.BR	Friståendeytan är 14 x 16m Enl. Region sjuans bestämmelser. Överslag till mattberg utgår från regionsreglerna.	Friståendeytan är 14 x 16m Avdrag ges ej på följande: gruppelement, rytmisk sekvens, riktningar, fronter & nivåer. Krav på stor, liten samt svängd formation utgår.	Friståendeytan är 14 x 16m 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 i samtliga klasser					
<b>Begränsningar</b>	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

Klass	GKT-Fyran	GKT-Femman	GKT-Sexan	GKT-Sjuan	GKT-Åttan	GKT-Nian
<b>Övningsval Fristående</b>	Enl. Nat.Br	Enl. Nat.Br	Enl. Nat.Br	Tid: 1:20 – 2:45 Minst 3 formationer 1 svängd formation 1 liten formation 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 2 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	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.  Ett 2-momentsvarv är OK att byta ut till 1-momentsvarv med handvolt stäm eller frivolt.	<u>Matta/Tumbling</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) - Handvolt	<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><u>Övningskrav</u> på de 6 sista gymnasterna: 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	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 gymnasterna: 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 Trollbäcken Christmas Cup 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>