



**GRT**  
**CHRISTMAS CUP**

**4 – 5 december**  
**INBJUDAN**  
**PM 1**



# Välkommen till Trollbäcken Christmas Cup 2021

Vi vill hälsa er varmt välkomna till Gymnastikklubben Trollbäckens föreningstävling hösten 2021. 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 fem olika klasser att välja emellan: Femman, Sexan, Sjuan, Åttan och Nian. GKT Nian är en omdömesbaserad klass, ingen poängbedömning sker i den klassen. Tävlingen är öppen för flick-, pojk- och mix-lag men vi kommer inte att ha separata flick- och pojkklasser. Det kommer endast vara öppna klasser på denna tävling.

**Tävlingsdatum:** 4 december - 5 december 2021

**Tävlingsanmälan:** Sista anmälningdag är den 6 november

**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

Anmälningsskema 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 1 november. 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

Anmälningssavgiften 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 300 kr per grencup. Avgiften faktureras efter att anmälningstiden har gått ut. Avanmälan kan göras kostnadsfritt fram till och med sista anmälningdag. Vid en sen anmälan (som inkommer efter den 6 november) tillkommer en administrativ kostnad på 300 kr.

## DOMARE

Anmälan av domare/tyckare görs i samband med laganmälan. I klass Nian och Åttan går det bra att anmäla en erfaren tyckare. Observera dock att tyckaren måste vara minst 16 år gammal. I övriga klasser krävs minst en utbildad steg 1 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 varav minst en ska ha rätt utbildningsnivå för de varv som ska utföras.

## TRUPPEN

Denna tävling har endast öppna klasser. Gymnasterna får endast tävla i ett lag och i en klass. Maxantalet per tävlande lag är 25 stycken inklusive ledare. 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.

## INFORMATION GÄLLANDE TÄVLINGEN OCH RÅDANDE RESTRIKTIONER

Sedan den 26 september har regeringen valt att lätta på flertalet restriktioner. Dock gället fortsatt visad hänsyn och försök att hålla avstånd till den mån det går. Trupperna kommer att släppas in i sina omklädningsrum från separata ingångar, på så sätt minskar vi trängsel inne i hallen vid in- och utgångar. Under tävlingen tillåts att 2 lag är nere på golvet samtidigt, det lag som tävlar samt laget efter som gärna får stå och heja på det andra laget. Under förträningen får man hålla koll på sin utsatta tid för att köra, man får vänta på sin tur i ett hörn där det inte finns så mycket folk. Det är varje ledares ansvar att se till att vi gör det bästa av situationen. Vi ser över möjligheten att kunna ha streaming under tävlingen då det råder ett begränsat antal åskådare som vi kommer kunna ta in i hallen, mer info om detta kommer i samband med PM2.

Det kommer även att vara begränsat antal lag per klass för att kunna säkerställa att restriktionerna hålls samt att man inte ska behöva dela omklädningsrum med andra föreningar/lag.

## BEDÖMNING

Tävlingen kommer att följa Nationellt Bedömningsreglemente Trupp Version 2.1. 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 Sjuan 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 varvet startar truppen på 9,8 i utförande poäng (E-poängen). I och med att GKT Nian är en omdömesbaserad klass ser vi gärna att alla i laget är med på varven och i friständet.



## **PRISUTDELNING**

Prisutdelningen sker i direkt anslutning till avslutad klass. I GKT Nian tittar domarna på lagets teknik och utförande i de olika grenarna och utser alla lag till vinnare i en kategori. Alla deltagande gymnaster får komma upp och få en medalj. I GKT Åttan tilldelas medalj för 1:a, 2:a och 3:a i samtliga grenar, om något lag inte har fått medalj i någon gren får de lag utan medalj komma upp och få en medalj. I övriga klasser sker prisutdelning enligt följande: 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. Direkt efter avslutad prisutdelning ska alla lag ta sig ut ur hallen så fort som möjligt genom samma dörr som man kom in via.

## **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
Ålder	2011 - äldre	2011 - äldre	Från 7 år (2014 – äldre)	Från 7 år (2014 – äldre)	6 – 10 år (2015-2011)
Bedömning	<p>Enl. Nat.Br. D-poäng: Svårighetstak på respektive gren.</p> <p>E-poäng: Bedöms på de 6 gymnasterna med minst avdrag</p> <p>C-poäng: Felaktig placering bedöms på de 6 sista gymnasterna. Övriga C-avdrag gäller på samtliga gymnaster i varvet.</p>	<p>D-poäng: Fastsvårighet Redskap 0,5 poäng/gymnast (max 3,0) Fristående: 2,0 om truppen uppfyller svårigheterna, för varje moment som ej utförs görs ett avdrag på 0,2.</p> <p>E-poäng: Bedöms på de 6 gymnasterna med minst avdrag</p> <p>C-poäng: Felaktig placering bedöms på de 6 sista gymnasterna. Övriga C-avdrag gäller på samtliga gymnaster i varvet.</p>	<p>D-poäng: Fast svårighetsvärde Redskap: 0,5 poäng/gymnast (max 3,0). Fristående: 2,0 om truppen uppfyller svårigheterna, Truppen får 0,5 poäng per korrekt antal godkända svårigheter i respektive kategori. 0,3 om endast 1 av 2 balanser är godkända.</p> <p>E-poäng: Bedöms på de 6 gymnasterna med minst avdrag</p> <p>C-poäng: Redskap: Bedöms på de 6 sista gymnasterna. Fristående: 2,0. Maxavdrag 0,3 för förflyttning, förbindelse, övningsval &amp; Musik – Rörelse</p>	<p>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 görs ett avdrag på 0,2</p> <p>E-poäng: Bedöms på de 6 gymnasterna med minst avdrag</p> <p>C-poäng: Redskap: Bedöms på de 6 sista gymnasterna Fristående: Maxavdrag 0,3 för förflyttning, förbindelse, övningsval &amp; Musik – Rörelse</p>	<p>GKT Nian är omdömesbaserad klass. Ingen poängbedömning sker. Domarna tittar på teknik och utförande i de olika grenarna och utser alla lag till vinnare i någon kategori. Lagen kommer att få pris i en kategori totalt. Domarna skriver ner ett kort omdöme med tips på förbättringar som lämnas till ledarna. Omdömet kommer inte att läsas upp av arrangören.</p>
Bedömning Fristående	Enligt Nat.BR		<p>Enligt Nat.Br. Förutom på följande: rytmisk sekvens, handstående, flexibilitetsmoment. Krav på stor formation utgår.</p>	<p>Friståendeytan är 14 x 16m Avdrag ges ej på följande: gruppelement, rytmisk sekvens, riktningar, fronter &amp; nivåer. Krav på stor, liten samt svängd formation utgår. Krav på flexibilitetselement och handstående utgår.</p>	
Bedömning Redskap	Inget avdrag för felaktig tid i tumbling och trampett i samtliga klasser				
Begränsningar	Ej deltagit i SM-stegen eller ettan-trean eller föreningstävlingar på liknande regler			GKT Åttan riktar sig till gymnaster som tävlat minst 2 gånger tidigare	GKT Nian riktar sig till gymnaster som tävlar sin första tävling. Tävling 1 - 2

# Tävlingsbestämmelser

Klass	GKT-Femman	GKT-Sexan	GKT-Sjuan	GKT-Åttan	GKT-Nian
Övningsval Fristående	Enl. Nat.Br		<p>Tid: 1:20 – 2:45</p> <p>Minst 3 formationer</p> <p>1 svängd formation</p> <p>1 liten formation</p> <p>2 riktningar</p> <p>3 front</p> <p>2 balans</p> <p>1 akrobatiskt moment</p> <p>1 piruett</p> <p>2 hopp</p> <p>Övningarna hämtas från Bilaga A1 inkl. flickis är godkänt att utföra.</p>	<p>Tid: 30 sekunder – 2.00</p> <p>Minst 2 formationer</p> <p>Minst 1 balans</p> <p>Minst 1 akrobatiskt moment</p> <p>Minst 1 piruett/Piruettpreparation</p> <p>Minst 1 hopp</p> <p>Övningarna hämtas från Bilaga A1 inkl. tilläggsövningar</p>	<p>Tid: 30 sekunder – 1.45</p> <p>Minst 1 formation</p> <p>Minst 1 balans</p> <p>Minst 1 akrobatiskt moment</p> <p>Minst 1 piruett/piruettpreparation eller en vändning på tå (att korsabenen och vrida runt).</p> <p>Minst 1 hopp</p> <p>Övningarna hämtas från Bilaga A1 inkl. tilläggsövningar</p>
Övningsval Matta/ Tumbling	Enl. Nat.Br		<p><u>Matta/Tumbling</u></p> <p>3 olika varv skall utföras</p> <p>Varven ska innehålla minst två akrobatiska moment (kan vara samma).</p> <p>Ett 2-momentsvarv är OK att byta ut till</p> <p>1-momentsvarv med handvolt stäm eller frivolt.</p> <p>Stegring är tillåtet på varv 2 &amp; 3.</p> <p>Krav på alla-lika-varv</p> <p>Mellansteg är tillåtet alla varv. Alla sorters mellansteg är godkända.</p>	<p><u>Matta/Tumbling</u></p> <p>2 olika varv skall utföras med minst 2 övningar.</p> <p>Ett 2-momentsvarv är OK att byta ut till</p> <p>1-momentsvarv med handvolt</p> <p>Stegring är tillåtet på varv 2.</p> <p>Krav på alla-lika-varv</p> <p>Alla typer av mellansteg är tillåtet på varje varv.</p> <p>Förskjuten ström är tillåtet på varv 2.</p> <p>Övningarna väljs från nedanstående lista</p>	<p><u>Matta</u></p> <p>2 varv skall utföras med minst 2 övningar.</p> <p>Stegring är EJ tillåtet.</p> <p>Krav på alla-lika-varv</p> <p>Alla typer av mellansteg är tillåtet på varje varv.</p> <p>Förskjuten ström är tillåtet på varv 2.</p> <p>Övningarna väljs från nedanstående lista</p>

# Tävlingsbestämmelser

Klass	GKT-Femman	GKT-Sexan	GKT-Sjuan	GKT-Åttan	GKT-Nian
Övningsval Matta/ Tumbling		Enl. Nat.Br	<u>Inga övningskrav.</u> Övningarna hämtas från bilaga A2 ink. Kullerbytta och handstående nedrullning. Inga volter med dubbel rotation	- Kullerbytta - Hjulning - Handstående nedrullning - Rondat - Flickis (max 1) - Handvolt	- Kullerbytta - Hjulning - Handstående nedrullning
Övningsval Hopp		Enl. Nat.Br	<u>Hopp</u> 3 olika varv utföras. 1 varv med hoppredskap Bord/Plint m trampett/satsbräda 1 varv utan hoppredskap. 1 valfritt varv Krav på alla-lika-varv Stegning är tillåtet på varv 2 & 3. <u>Inga övningskrav.</u> Övningarna hämtas från bilaga A2 ink. Ljushopp och ljushopp med bendelning (krysshopp) Inga volter med dubbel rotation. Överslag till mattberg ej tillåtet.	<u>Hopp</u> 2 olika varv ska utföras. Det är tillåtet att utföra båda varven på trampett eller båda på plint med satsbräda Krav på alla-lika-varv Stegning är tillåtet på varv 2. Övningarna väljs från nedanstående lista <u>Trampett:</u> - Ljushopp - Krysshopp - Grupperad frivolt <u>Plint:</u> - Ljushopp - Kullerbytta Max 3 tumblingklossar är tillåtet framför trampetten.	<u>Hopp</u> 2 varv skall utföras. Det är tillåtet att utföra båda varven på trampett eller båda på plint med satsbräda Krav på alla-lika-varv Stegning är EJ tillåtet. <u>Trampett:</u> - Ljushopp - Krysshopp <u>Plint:</u> - Ljushopp - Kullerbytta Max 3 tumblingklossar är tillåtet framför trampetten.