

GympaCupen

Välkomna till en nybörjartävling utan traditionella domare, men där en tyckare/person från varje deltagande förening agerar som "domare". Tyckaren anmäler man då man gör sin anmälan till tävlingen. Tyckaren rangordnar sedan 1:an och 2:an i respektive gren (matta och trampett). Övriga lag kommer alla på 3:e plats. Alla lagen gör två framträdande, matta och trampett.

Hur går tävlingen till:

I Gympacupen tävlar man i lag bestående av 4-10 gymnaster. Hela laget ska delta på alla varven. Tjej-, kill- och mixlag tävlar i samma klass. Cupen avgörs i två grenar, matta och trampett. Man kan delta i en eller båda grenarna.

Tävlingen bedöms av tyckare/"domare". Man bedömer enligt "gymnastiktänk" dvs. teknik, stil, svårighetsgrad, utförande och flyt i serier men utan traditionella domarsiffror. Tyckaren rangordnar 1:an, 2:an och övriga lag kommer alla på 3:e plats. Alla får medalj.

Lagen tävlar i pooler om max sju lag. Från kvalomgång till eventuell semifinal och final. I en pool utför de tävlande lagen sina tre varv till slumpvald musik (arrangerande förening fixar detta). Tyckarna utser de två lagen som går vidare till en eventuell semifinal/final. Semifinalen går likadant till och där utses lagen som går till final.

Tävlingsregler:

Tjej-, kill- och mixlag tävlar i samma klass.

Tre valfria mattavarv ska utföras. Mattavarven ska utföras på långmatta. Stegring inom laget är tillåtet på de två sista varven.

Tre valfria trampettvarv. Stegring inom laget är tillåtet på de två sista varven.

Matta; 3 valfria varv. Minst 2 övningar/varv. Första varvet (alla gör samma övningar). Ett varv med 2 olika övningar.	Trampett; 3 valfria varv med eller utan plint. Första varvet (alla gör samma övning).
Exempel på övningar Kullerbytta, Handstående nedrullning, Hjulning, Rondat, Handvolt, Spagathandvolt, Frivolt, Flickis	Exempel på övningar X-hopp, Ljushopp, Famehopp, Volt (grupperad, pikerad, sträckt), volt med skruv. På plint: Kullerbytta, Sidhopp, Rondat, Överslag.

Klass	Klass 1	Klass 2	Klass 3
Ålder	7- 10 år	10 år och uppåt	7 år och uppåt
Antal gymnaster	4 – 10 gymnaster Hela laget ska delta på alla varven		
Grenar	Matta och Trampett		
Redskap	Långmatta - vå mattvåder. Trampett och Plint (Valfritt)		
Kostnader	300:- /lag. Alla deltagare får medalj		
Tävlingslicens	Krav.		
Övningskrav	Inget övningskrav	Inget övningskrav	Grupperad frivolt och rondat flickis eller handvolt

Bedömning:

Teknik

Stil

Svårighetsgrad

Utförande

Flyt i serierna