

Bilaga A3

Svårighetstabell - Trampett

Bilaga A3 visar svårighetsvärde för samtliga tillåtna övningar. För begäran om värdering av övningar som inte finns i tabellen ska en beskrivning av övningen skickas in till Gymnastikförbundet (ttk@gymnastik.se) senast 2 månader innan tävling. Beslut och eventuell värdering kommer att kommuniceras/delges skriftligt så snart som möjligt innan aktuell tävling.

Kod	Övning hoppredskap	Symbol	Värde
Trb1	Rondat		0,25
Trb2	Överslag		0,3
Trb3	Överslag 360°		0,4
Trb4	Överslag 540°		0,45
Trb5	Petrik	PET	0,4
Trb6	Petrik 180°	PET 180	0,45
Trb7	Tsukahara	TSU	0,5
Trb8	Tsukahara pik	TSU V	0,55
Trb9	Tsukahara sträckt	TSU /	0,6
Trb10	Tsukahara sträckt 180°	TSU /180	0,7
Trb11	Tsukahara sträckt 360°	TSU /360	0,8
Trb12	Överslag volt (ÖV) grupperad		0,5
Trb13	ÖV grupperad 180°		0,6
Trb14	ÖV pik		0,55
Trb15	ÖV pik 180°		0,65
Trb16	ÖV sträckt		0,6
Trb17	ÖV sträckt 180°		0,7
Trb18	ÖV sträckt 360°		0,8
Trb19	ÖV sträckt 540°		0,9
Trb20	ÖV sträckt 720°		1
Trb21	ÖV sträckt 900°		1,1
Trb22	ÖV dubbel grp 180° ut**		1

Tilläggsövningar enligt tävlingsbestämmelser*		
Kod	Övning trampett	Symbol
Trt1	Ljushopp	
Trt2	Ljushopp med bendelning (X)	
Trt3	Pikerat grenhopp	
Kod	Övning satsbräda med plint	Symbol
Trt4	Ljushopp	i
Trt5	Sidhopp	SH
Trt6	Kullerbytta	
Trt7	Flyverspring	
Trt8	Rondat	
Trt9	Överslag	
Trt10	Grenander	GRE

Kod	Övning enkel volt	Symbol	Värde
Trf1	Frivolt grupperad		0,2
Trf2	Frivolt pik		0,25
Trf3	Frivolt sträckt		0,3
Trf4	Frivolt grupperad 180°		0,25
Trf5	Frivolt pik 180°		0,3
Trf6	Frivolt sträckt 180°		0,35
Trf7	Frivolt sträckt 360°		0,4
Trf8	Frivolt sträckt 540°		0,45
Trf9	Frivolt sträckt 720°		0,5
Trf10	Frivolt sträckt 900°		0,55
Trf11	Frivolt sträckt 1080°		0,6
Trf12	Frivolt sträckt 1260°		0,65
Kod	Övning dubbel volt	Symbol	Värde
Trf13	Dubbel frivolt (DF) grupperad		0,4
Trf14	DF grupperad 180 in	180	0,5
Trf15	DF grupperad 180 ut		0,5
Trf16	DF grupperad 360 in	360	0,6
Trf17	DF grupperad 360 genom		0,6
Trf18	DF grupperad 360 ut		0,6
Trf19	DF grupperad 540 in	540	0,7
Trf20	DF grupperad 540 genom		0,7
Trf21	DF grupperad 540 ut		0,7
Trf22	DF pik		0,45
Trf23	DF pik 180° in	180	0,55
Trf24	DF pik 180° ut		0,55
Trf25	DF sträckt		0,5
Trf26	DF sträckt 180° in	180	0,6
Trf27	DF sträckt 180° ut		0,6
Trf28	DF sträckt 360° in	360	0,7
Trf29	DF sträckt 360° genom		0,7
Trf30	DF sträckt 360° ut		0,7
Trf31	DF sträckt 540° in	540	0,8
Trf32	DF sträckt 540° genom		0,8
Trf33	DF sträckt 540° ut		0,8
Trf34	DF sträckt 720° in	720	0,9
Trf35	DF sträckt 720° genom		0,9
Trf36	DF sträckt 720° ut		0,9
Trf37	DF sträckt 900° in	900	1
Trf38	DF sträckt 900° genom		1
Trf39	DF sträckt 900° ut		1
Trf40	DF sträckt 1080° in	1080	1,1
Trf41	DF sträckt 1080° genom		1,1
Trf42	DF sträckt 1080° ut		1,1
Trf43	DF sträckt 1260° in	1260	1,2
Trf44	DF sträckt 1260° genom		1,2
Trf45	DF sträckt 1260° ut		1,2
Kod	Övning trippel volt	Symbol	Värde
Trf46	Trippel frivolt grp 180° in**	180	0,9
Trf47	Trippel frivolt grp 180° genom**		0,9
Trf48	Trippel frivolt grp 180° ut**		0,9

* För tävlingar på lägre nivå, fast svårighetsvärde enligt tävlingsbestämmelser

** Endast tillåtet från 15 års ålder