

Bilaga A4 Svårighetstabell - Trampett

Bilaga A4 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	$\curvearrowright = \curvearrowleft$	0,30
Trb3	Överslag 360°	$\curvearrowright = \curvearrowleft_{360}$	0,40
Trb4	Överslag 540°	$\curvearrowright = \curvearrowleft_{540}$	0,45
Trb5	Petrik	PET	0,40
Trb6	Petrik 180°	PET 180	0,45
Trb7	Tsukahara	TSU	0,50
Trb8	Tsukahara 180°*	TSU 180	0,55
Trb9	Tsukahara 360°*	TSU 360	0,60
Trb10	Tsukahara pikerad	TSU V	0,55
Trb11	Tsukahara sträckt	TSU /	0,60
Trb12	Tsukahara sträckt 180°*	TSU / ₁₈₀	0,70
Trb13	Tsukahara sträckt 360°*	TSU / ₃₆₀	0,80
Trb14	Tsukahara sträckt 540°*	TSU / ₅₄₀	0,90
Trb15	Tsukahara sträckt 720°*	TSU / ₇₂₀	1,00
Trb16	Överslag volt (ÖV) grupperad	$\curvearrowright = \delta$	0,50
Trb17	ÖV grupperad 180°	$\curvearrowright = \delta_{180}$	0,60
Trb18	ÖV grupperad 360°	$\curvearrowright = \delta_{360}$	0,70
Trb19	ÖV grupperad 540°	$\curvearrowright = \delta_{540}$	0,80
Trb20	ÖV pikerad	$\curvearrowright = \delta V$	0,55
Trb21	ÖV pikerad 180°	$\curvearrowright = \delta V_{180}$	0,65
Trb22	ÖV sträckt	$\curvearrowright = \delta$	0,60
Trb23	ÖV sträckt 180°	$\curvearrowright = \delta_{180}$	0,70
Trb24	ÖV sträckt 360°	$\curvearrowright = \delta_{360}$	0,80
Trb25	ÖV sträckt 540°	$\curvearrowright = \delta_{540}$	0,90
Trb26	ÖV sträckt 720°	$\curvearrowright = \delta_{720}$	1,00
Trb27	ÖV sträckt 900°	$\curvearrowright = \delta_{900}$	1,10
Trb28	ÖV dubbel grp 180° ut**	$\curvearrowright = \delta\delta_{180}$	1,00

Kod	Övning enkel volt	Symbol	Värde
Trf1	Frivolt grupperad	δ	0,20
Trf2	Frivolt grupperad 180°	δ_{180}	0,25
Trf3	Frivolt grupperad/pikerad 360°	δ_{360}	0,30
Trf4	Frivolt grupperad/pikerad 540°	δ_{540}	0,35
Trf5	Frivolt grupperad/pikerad 720°	δ_{720}	0,40
Trf6	Frivolt pikerad	δV	0,25
Trf7	Frivolt pikerad 180°	δV_{180}	0,30
Trf8	Frivolt sträckt	δ	0,30
Trf9	Frivolt sträckt 180°	δ_{180}	0,35
Trf10	Frivolt sträckt 360°	δ_{360}	0,40
Trf11	Frivolt sträckt 540°	δ_{540}	0,45
Trf12	Frivolt sträckt 720°	δ_{720}	0,50
Trf13	Frivolt sträckt 900°	δ_{900}	0,55
Trf14	Frivolt sträckt 1080°	δ_{1080}	0,60
Trf15	Frivolt sträckt 1260°	δ_{1260}	0,65
Kod	Övning dubbel volt	Symbol	Värde
Trf16	Dubbel frivolt (DF) grupperad	$\delta\delta$	0,40
Trf17	DF grupperad 180 in	180 $\delta\delta$	0,50
Trf18	DF grupperad 180 ut	$\delta\delta_{180}$	0,50
Trf19	DF grupperad/pikerad 360 in	360 $\delta\delta$	0,60
Trf20	DF grupperad/pikerad 360 genom	$\delta_{360}\delta$	0,60
Trf21	DF grupperad/pikerad 360 ut	$\delta\delta_{360}$	0,60
Trf22	DF grupperad/pikerad 540 in	540 $\delta\delta$	0,70
Trf23	DF grupperad/pikerad 540 genom	$\delta_{540}\delta$	0,70
Trf24	DF grupperad/pikerad 540 ut	$\delta\delta_{540}$	0,70
Trf25	DF pikerad	$V\delta\delta V$	0,45
Trf26	DF pikerad 180° in	180 $V\delta\delta V$	0,55
Trf27	DF pikerad 180° ut	$V\delta\delta V_{180}$	0,55
Trf28	DF sträckt	$\delta\delta$	0,50
Trf29	DF sträckt 180° in	180 $\delta\delta$	0,60
Trf30	DF sträckt 180° ut	$\delta\delta_{180}$	0,60
Trf31	DF sträckt 360° in	360 $\delta\delta$	0,70
Trf32	DF sträckt 360° genom	$\delta_{360}\delta$	0,70
Trf33	DF sträckt 360° ut	$\delta\delta_{360}$	0,70
Trf34	DF sträckt 540° in	540 $\delta\delta$	0,80
Trf35	DF sträckt 540° genom	$\delta_{540}\delta$	0,80
Trf36	DF sträckt 540° ut	$\delta\delta_{540}$	0,80
Trf37	DF sträckt 720° genom	$\delta_{720}\delta$	0,90
Trf38	DF sträckt 900° genom	$\delta_{900}\delta$	1,00
Trf39	DF sträckt 1080° genom	$\delta_{1080}\delta$	1,10
Trf40	DF sträckt 1260° genom	$\delta_{1260}\delta$	1,20
Kod	Övning trippel volt	Symbol	Värde
Trf41	Trippel frivolt grp 180° in**	180 $\delta\delta\delta$	0,90
Trf42	Trippel frivolt grp 180° genom**	$\delta\delta_{180}\delta$	0,90
Trf43	Trippel frivolt grp 180° ut**	$\delta\delta\delta_{180}$	0,90

* Oberoende av skruvhåll, se A5.4

** Endast tillåtet från 15 års ålder