

Regionsfemman, Regionsfyran och Regionstrea

Version januari 2024

Nationellt Bedömningsreglemente 3.0 januari 2023 tillämpas på Regionsfemman, Regionsfyran och Regionstrea.
Texterna nedan ersätter respektive paragraf i Nationellt Bedömningsreglemente om inget annat anges.

	Regionstrea	Regionsfyran	Regionsfemman
Arrangeras	Regionalt	Regionalt	Regionalt
Reglemente	Nationellt Bedömningsreglemente	Nationellt Bedömningsreglemente	Nationellt Bedömningsreglemente
Klasser och åldrar	<ul style="list-style-type: none">Öppen klass 10 år och äldre <p><i>OBS! Klasser kan tillkomma i respektive region. Se separat inbjudan för respektive tävling.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">Öppen klass 10 år och äldre <p><i>OBS! Klasser kan tillkomma i respektive region. Se separat inbjudan för respektive tävling.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">Öppen klass 10 år och äldre <p><i>OBS! Klasser kan tillkomma i respektive region. Se separat inbjudan för respektive tävling.</i></p>
Svårighetsvärde	Öppet svårighetsvärde	Svårighetstak	Svårighetstak

Bedömningen i tumbling och trampett sker enligt följande (för exakt skrivning se Nationellt Bedömningsreglemente):

E = summan av avdragen för samtliga gymnaster på varvet divideras med antalet gymnaster som utfört varvet, multipliceras med 6 och utgör avdraget för varvet.

D = svårighetsvärdet baseras på de 6 sista gymnasterna i varvet.

C = C-avdrag gäller samtliga medverkande gymnaster på varvet, med undantag för felaktig placering av gymnast/gymnaster som endast görs för de 6 sista gymnasterna. I Mixed måste 3 damer samt 3 herrar vara de 6 sista gymnasterna.

Regionsfemman, Regionsfyran och Regionstrea

Version januari 2024

Nationellt Bedömningsreglemente 3.0 januari 2023 tillämpas på Regionsfemman, Regionsfyran och Regionstrea.
Texterna nedan ersätter respektive paragraf i Nationellt Bedömningsreglemente om inget annat anges.

Regionsfemman	
Ålder och kön	Öppen klass 10 år och äldre
Antal gymnaster	6-18 gymnaster i laget och per varv i tumbling och trampett Alla gymnaster behöver EJ deltaga i fristående

	Fristående
Redskap	Golvyta 14x16 meter
1.4.1 Allmänt - Svårighetstak	Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 1,8 poäng

	Tumbling	Trampett
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglementet	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente
2.2 Allmänt	<ul style="list-style-type: none">• Två varv med minst två akrobatiska moment• Ett varv med minst tre akrobatiska moment• Ett tvåmomentsvarv kan ersättas med en enkel handvolt	
2.3.1.8/3.3.1.8 Övningskrav	<ul style="list-style-type: none">• Ett varv ska innehålla en flickis• Ett varv ska innehålla en handvolt• Ett varv ska innehålla flickis-flickis eller en avslutande enkel frivolt/salto i valfri position med eller utan skruv <p><i>Övningskraven kan uppfyllas genom att övningarna kombineras i samma varv</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt med eller utan skruv eller pikerad frivolt med minimum 180° skruv
2.4/3.4 Svårighet - Svårighetstak	Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 1,9 poäng	Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 1,8 poäng
2.5.4.1/3.5.4.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns	Ingen tidsgräns

Regionsfemman, Regionsfyran och Regionstrea

Version januari 2024

Nationellt Bedömningsreglemente 3.0 januari 2023 tillämpas på Regionsfemman, Regionsfyran och Regionstrea.
Texterna nedan ersätter respektive paragraf i Nationellt Bedömningsreglemente om inget annat anges.

Regionsfyran	
Ålder och kön	Öppen klass 10 år och äldre
Antal gymnaster	6-18 gymnaster i laget och per varv i tumbling och trampett Alla gymnaster behöver EJ deltaga i fristående

	Fristående
Redskap	Golvyta 14x16 meter
1.4.1 Allmänt - Svårighetstak	Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 2,1 poäng

	Tumbling	Trampett
Redskap	Tumblinggolvet enligt Redskapsreglementet	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente
2.2 Allmänt	<ul style="list-style-type: none">• Två varv ska innehålla minst två akrobatiska moment• Ett varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment	
2.3.1.8/3.3.1.8 Övningskrav	Dam och Öppen klass: <ul style="list-style-type: none">• Ett varv ska innehålla rondat-flickis-salto i valfri position med eller utan skruv• Ett varv ska innehålla handvolt-frivolt i valfri position med eller utan skruv Herr: <ul style="list-style-type: none">• Ett varv ska innehålla rondat-flickis-salto i valfri position med eller utan skruv	<ul style="list-style-type: none">• Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt med minimum 180° skruv
2.4/3.4 Svårighet - Svårighetstak	Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 2,4 poäng	Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 2,2 poäng
2.5.4.1/3.5.4.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns	Ingen tidsgräns

Regionsfemman, Regionsfyran och Regionstrea

Version januari 2024

Nationellt Bedömningsreglemente 3.0 januari 2023 tillämpas på Regionsfemman, Regionsfyran och Regionstrea.
Texterna nedan ersätter respektive paragraf i Nationellt Bedömningsreglemente om inget annat anges.

Regionstrea	
Ålder och kön	Öppen klass 10 år och äldre
Antal gymnaster	6-18 gymnaster i laget och per varv i tumbling och trampett Alla gymnaster behöver EJ deltaga i fristående

	Fristående
Redskap	Golvyta 14x16 meter
1.4.1 Allmänt – Svårighetstak	Öppet svårighetsvärde

	Tumbling	Trampett
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglementet	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente
2.2 Allmänt	<ul style="list-style-type: none">Ett varv ska innehålla minst två akrobatiska momentTvå varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment	
2.3.1.8/3.3.1.8 Övningskrav	<ul style="list-style-type: none">Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt eller salto med eller utan skruvAvslutande frivolt eller salto i varje varv	<ul style="list-style-type: none">Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt med minimum 360° skruv
2.4/3.4 Svårighet - Svårighetstak	Öppet svårighetsvärde	Öppet svårighetsvärde
2.5.4.1/3.5.4.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns	Ingen tidsgräns