

# Vilundahoppet 2022



## Välkomna till Vilundahoppet

**När?  
Var?**

**13 November 2022 med start kl 09.00  
Vilundahallen i Upplands Väsby**

*Välkomna med era anmälningar*



## Vilundahoppet 2022

### REGIONSTÄVLING TRAMPOLIN & DMT



<b>Datum</b>	Söndagen den 13 November	
<b>Plats</b>	Vilundahallen, Upplands Väsby	
<b>Tid</b>	<b>Tidsschema kommer efter sista anmälningsdatumet</b>	
	Varje klass kommer att få uppvärmningstider i anslutning till respektive tävlingsstart på tävlingsredskapen.	
<b>Arrangör</b>	Upplands Väsby Gymnastikklubb (UVGK)	
<b>Tävlingsledare</b>	Therese Nordfors 0707-546161	
<b>Anmälan</b>	För digital anmälan <a href="#">klicka här</a> Skall vara oss tillhanda senast den 28 oktober 2022 <u>Glöm ej att anmäla domare.</u>	
<b>Betalning</b>	Anmälningsavgiften är 150:- för en start och 200:- för två eller fler starter  Startavgiften faktureras i efterhand. För sent betald faktura debiteras med 300 :-.	
<b>Klasser</b>	Trampolin	Klass 4, 5, 6, 7 och 8 flickor och pojkar
	Synkron	En klass med både flickor och pojkar och mix
	DMT	Klass 3 flickor och pojkar
	Om det är färre än fem i någon klass slår vi ihop flick- och pojkklassen.	
<b>Regler</b>	I alla klasser gäller 7 år och uppåt. Gå till Gymnastikförbundets hemsida <a href="#">Klicka här</a>	
<b>Licenser</b>	Alla tävlande måste inneha licens från SvGF, som visas upp vid tävlingsstart. Eller motsvarande licens/försäkring från respektive land.	
<b>Startkort</b>	Behövs i klass 4, Synkron samt DMT	



## Vilundahoppet 2022



- Domare** Förening som deltar i regionstävling skall ställa domare till förfogande enligt följande:  
1-7 anmälda – en domare med minst regiondomarlicens  
8–14 anmälda – två domare med minst regiondomarlicens  
15– eller fler – tre domare med minst regiondomarlicens  
Föreningar som ej anmäler domare enligt ovan får betala 500,- per domare man ska anmäla.
- Klädsel** Kvinnliga tävlande: Gymnastikdräkt med eller utan ärm, vit fotbeklädning och/eller trampolinskor. Cykelbyxor, tights och linne/t-shirt är också godkänd klädsel. Manliga tävlande: Gymnastiklinne (body) utan ärm, långa gymnastikbyxor och vita strumpor och/eller trampolinskor. Cykelbyxor, shorts och linne/t-shirt är också godkänd klädsel.  
*För samtliga kläder gäller att de ska vara åtsittande*
- Finaler** Det blir inga finaler
- Priser** Medaljer kommer att delas ut till 1:a, 2:a, 3:e plats i klass 4, 5, 6, Synkron samt DMT.  
I klasserna 7 och 8 får samtliga deltagare medalj.
- Redskap** Tävlingsredskapen är två stycken Eurotramp trampoliner och en eurotramp DMT.
- Mat** Kiosk med fika, korv, toast mm finns.  
Kiosken tar emot Swish
- Frågor** skickas till [therese.nordfors@gmail.com](mailto:therese.nordfors@gmail.com)



## Vilundahoppet 2022



### Trampolin

#### Klass 6 (S6)

1. Mage
  2. Upp till stå
  3. Grenpikering (Grek)
  4. Sitt
  5. Upp till stå
  6. Pikering (Pik)
  7. Ryggstuds
  8. Upp till stå
  9. Gruppering
  10. Helpiruett
- Max svårighetsgrad på andra serien är 1,5

#### Klass 8

1. Sitt
  2. Upp till stå
  3. Gruppering
  4. Grenpikering (Grek)
  5. ½ vändning
  6. Pikering (Pik)
- Valfri serie på 6 övningar,  
Ingen svårighet.

#### Klass 5 (S5)

1. ½ vändning till mage
  2. Upp till stå
  3. Grenpikering (Grek)
  4. Ryggstuds
  5. Pullover el. ½ vändning till stå
  6. Pikering (Pik)
  7. Sittstuds
  8. ½ vändning till stå
  9. Gruppering
  10. Volt fram/Barany
- Max svårighetsgrad på andra serien på 2,5

#### Klass 7

1. Mage
  2. Upp till stå
  3. Gruppering
  4. Grenpikering (Grek)
  5. Sitt
  6. ½ v. upp till stå
  7. Pikering (Pik)
  8. ½ vändning
- Valfri serie på 8 övningar, ingen svårighet

#### DMT Klass 3 (D3)

2 kombinationer där varje kombination skall innehålla minst en övning med minst 360 graders voltrotation.  
Ingen övningsupprepnig  
Max svårighetsgrad 1,4 per kombination.

#### Klass 4 (S4)

Minst tre (3) övningar ska ha minst 270° voltrotation.  
Kravövningar som ska ingå i den första serien:  
1. En övning som landar på mage eller rygg  
2. En övning som startar från mage eller rygg (i kombination med krav 1).  
Max svårighetsgrad på andra serien på 4,5

#### Synkron

Minst tre (3) övningar ska ha minst 270° voltrotation.  
Kravövningar som ska ingå i den första serien:  
1. En övning som landar på mage eller rygg  
2. En övning som startar från mage eller rygg (i kombination med krav 1).  
Max svårighetsgrad på andra serien på 4,5