

# Regionssjuan och Regionsåttan

Version oktober 2019

Nationellt Bedömningsreglemente 1.3 feb 2018 tillämpas på Regionssjuan och Regionsåttan.

## Tävlingsregler Regionssjuan och Regionsåttan

<b>Regionssjuan</b>	
Ålder och kön	Öppen klass 8 år och äldre
Antal gymnaster	6–18 gymnaster i laget och per varv i tumbling och trampett
Grenar	Fristående, Tumbling, Trampett
Genomförande	Mångkamp och/ eller grencuper Anmäler man en trupp till mångkamp är den truppen automatiskt med i alla grencuper. I grencuperna tävlar truppen i varje gren för sig, man kan ställa upp i en, två eller tre grenar. Medaljer delas ut till placering 1, 2 och 3 i varje gren. I mångkampen delas ett pris ut till truppen på placering 1, 2 och 3. Alla deltagande gymnaster får en medalj eller annat pris.
Svårighetsvärde	Fast svårighetsvärde

<b>Regionssjuan</b>	<b>FRISTÅENDE</b>
Redskap	Golvytta 14x18 meter
1.3.2.1 Felaktig tid	Friståndet ska vara 1:30-2:45 minuter långt.
1.3.2.3 Formationer	Minst 3 formationer krävs.
1.3.2.7 Gruppelement	Utgår
1.3.2.8 Rytmsisk sekvens	Utgår
1.3.2.9 Riktningar	Minst två riktningar krävs
1.3.2.11 Fronter	Minst två fronter krävs
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 piruett / piruettpreparation</li><li>• 1 hopp</li><li>• 1 balansmoment</li><li>• 1 akrobatiskt moment</li></ul> <p>Övningar hämtas från Bilaga A1 – Svårighetstabell Fristående (inklusive kullerbytta).</p> <p>Fast svårighetsvärde 4,0 om truppen utför momenten enligt ovan. För varje svårighetsmoment som ej utförs enligt Nat. Br görs avdrag med 1,0</p>

# Regionssjuan och Regionsåttan

Version oktober 2019

Nationellt Bedömningsreglemente 1.3 feb 2018 tillämpas på Regionssjuan och Regionsåttan.

Regionssjuan	TUMBLING	TRAMPETT
Redskap	Tumblinggolvet enligt Redskapsreglementet	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente Plint som hoppredskap till trampett Satsbräda till stationer (överslag på mattberg) Tumblingklossar att springa på till trampetten Se även separat redskapsbeskrivning för övningar
2.2 Allmänt	<p>Tre varv ska utföras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Två varv ska innehålla minst två akrobatiska moment, momenten kan vara lika</li> <li>• Ett varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment varav två skall vara olika</li> </ul> <p>Det är tillåtet att byta ut ett av två momentsvarven mot ett varv med bara handvolt</p> <p>Mellansteg tillåtet på två varv Övningar hämtas från Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling, samt se separat sida för Region Västs tilläggsövningar.</p>	<p>Tre olika varv skall utföras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ett varv skall utföras med hoppredskap</li> <li>• Ett varv skall utföras utan hoppredskap</li> </ul> <p>Övningar hämtas från Bilaga A3 – Svårighetstabell Trampett, samt se separat sida för Region Västs tilläggsövningar för Nivå Sju.</p> <p>(OBS det är inte tillåtet att göra raka hopp på denna nivå, ex ljushopp eller x-hopp)</p>
2.3.1.1/3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns	Ingen tidsgräns
2.3.1.7 Uteblivet framåt- och bakåtvarv	Utgår	
2.3.1.8/3.3.1.8 Övningskrav	Ett varv skall innehålla en flickis eller handvolt	Ett varv skall innehålla en enkel frivolt till stående i valfri stil
2.4/3.4 Svårighet - Svårighetstak	Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/gymnast (max 3,0).	Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/gymnast (max 3,0).
2.5.3.6 Ström		Utgår för övningar som landas på rygg. Gymnasterna ska sträva efter att starta sin ansatts när föregående gymnast har landat på rygg.
<b>Bedömning Tumbling och Trampett</b>		
Bedömning 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 utför varvet, multipliceras med 6 och utgör avdraget för varvet.		

# Regionssjuan och Regionsåttan

Version oktober 2019

Nationellt Bedömningsreglemente 1.3 feb 2018 tillämpas på Regionssjuan och Regionsåttan.

<b>Regionsåttan</b>	
Ålder och kön	Öppen klass 7 år och äldre
Antal gymnaster	6–18 gymnaster i laget och per varv i tumbling och trampett
Grenar	Fristående, mattvåder/tumbling, trampett
Genomförande	Mångkamp och/ eller grencuper Anmäler man en trupp till mångkamp är den truppen automatiskt med i alla grencuper. I grencuperna tävlar truppen i varje gren för sig, man kan ställa upp i en, två eller tre grenar. Medaljer delas ut till placering 1, 2 och 3 i varje gren. I mångkampen delas ett pris ut till truppen på placering 1, 2 och 3. Alla deltagande gymnaster får en medalj eller annat pris.
Svårighetsvärde	Fast svårighetsvärde

<b>Regionsåttan</b>	<b>FRISTÅENDE</b>
Redskap	Golvytta 14x18 meter
1.3.2.1 Felaktig tid	Friståndet ska vara minst 1:00 minut (max 2.45 min)
1.3.2.3 Formationer	Utgår
1.3.2.7 Gruppelement	Utgår
1.3.2.8 Rytmask sekvens	Utgår
1.3.2.9 Riktningar	Minst en riktning krävs
1.3.2.11 Fronter	Minst två fronter krävs
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 hopp</li><li>• 1 balansmoment</li><li>• 1 akrobatiskt moment</li></ul> <p>Övningar hämtas från Bilaga A1 – Svårighetstabell Fristående, samt se separat sida för Regions Västs tilläggsövningar.</p> <p>Fast svårighetsvärde 3,0 om truppen utför momenten enligt ovan. För varje svårighetsmoment som ej utförs enligt Nat. Br görs avdrag med 1,0</p>

# Regionssjuan och Regionsåttan

Version oktober 2019

Nationellt Bedömningsreglemente 1.3 feb 2018 tillämpas på Regionssjuan och Regionsåttan.

Regionsåttan	TUMBLING/MATTA	TRAMPETT/PLINT
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglementet. Mattvåd är tillåtet att användas i arrangemang då enbart nivå 8 ska genomföras, men då ska detta specificeras i Inbjudan/PM.	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglementet Plint och satsbräda Tumblingklossar att springa på till trampetten Se även separat redskapsbeskrivning för tilläggsövningar
2.2 Allmänt	Två varv ska utföras: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ett varv ska innehålla två akrobatiska moment, momenten kan vara lika</li> <li>Ett varv ska innehålla tre akrobatiska moment, varav två skall vara olika</li> </ul> <p>Det är tillåtet att byta ut ett av två momentsvarven mot ett varv med bara handvolt</p> <p>Mellansteg tillåtet på alla varv. Alla sorters mellansteg är tillåtna Övningar hämtas från Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling, samt se separat sida för Region Västs tilläggsövningar.</p>	Två olika varv skall utföras: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ett varv skall utföras med trampett</li> </ul> <p>Övningar hämtas från Bilaga A3 – Svårighetstabell Trampett, samt se separat sida för Region Västs tilläggsövningar för Nivå åtta.</p>
2.3.1.1/3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns	Ingen tidsgräns
2.31.7 Uteblivet framåt- och bakåtvarv	Utgår	
2.3.1.8/3.3.1.8 Övningskrav	Utgår	Utgår
2.4/3.4 Svårighet - Svårighetstak	Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/gymnast (max 3,0).	Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/gymnast (max 3,0).
3.5.3.6 Ström		Utgår för övningar som landas på rygg. Gymnasterna ska sträva efter att starta sin ansatts när föregående gymnast har landat på rygg.
<b>Bedömning Tumbling och Trampett</b>		
Bedömning 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 utför varvet, multipliceras med 6 och utgör avdraget för varvet.		

# Regionssjuan och Regionsåttan

Version oktober 2019

Nationellt Bedömningsreglemente 1.3 feb 2018 tillämpas på Regionssjuan och Regionsåttan.

## Tilläggsövningar

Regionssjuan	Tilläggsövningar
Trampett/satsbräda	Trampett <ul style="list-style-type: none"><li>• Sträckt volt till rygg på mattberg (3 tjockmattor)</li><li>• Överslag till rygg med hoppbord till mattberg (3 tjockmattor)</li><li>• Överslag till stå med 6-7 delad plint</li></ul> Satsbräda <ul style="list-style-type: none"><li>• Överslag till rygg på mattberg (2 tjockmattor) (denna övning räknas som en övning med hoppredskap)</li></ul>
Tumbling	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kullerbytta</li><li>• Handstående nedrullning</li></ul>

Regionsåttan	Tilläggsövningar
Fristående	Hopp: <ul style="list-style-type: none"><li>• Hopp med avstamp och landning på ett ben, kroppen sträckt under luftfärden och benet i luften i valfri position</li><li>• Ljushopp med avstamp och landning jämfota</li></ul> Balans: <ul style="list-style-type: none"><li>• Benet fram eller åt sidan, valfri höjd, kroppen upprätt och sträckta ben</li></ul> Akrobatiskt moment: <ul style="list-style-type: none"><li>• Kullerbytta till sittande eller stående</li></ul>
Tumbling/Matta	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kullerbytta</li><li>• Handstående nedrullning</li></ul>
Trampett/Satsbräda	Satsbräda: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ljushopp på plint</li><li>• Kullerbytta på plint</li><li>• Överslag till rygg på mattberg (2 tjockmattor)</li></ul> Trampett: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ljushopp</li><li>• Ljushopp med bendelning (X-hopp)</li><li>• Kullerbytta till stående på mattberg (3 tjockmattor)</li><li>• Överslag till rygg med plint (6–7 delar) eller hoppbord till mattberg (3 tjockmattor)</li><li>• Sträckt volt till rygg på mattberg (3 tjockmattor)</li></ul>

## Regionssjuan och Regionsåttan

Version oktober 2019

Nationellt Bedömningsreglemente 1.3 feb 2018 tillämpas på Regionssjuan och Regionsåttan.

### Redskapsbeskrivning för tilläggsövningar

Regionssjuan	Redskap	
Trampett	<p>Tumblingklossar som ansatts:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Fyra stycken, längd 8m (avstånd från trampetten valfritt)</li></ul> <p>Mattberg trampett</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Tre tjockmattor på höjd, liggandes på längden (ca 90cm högt) (alternativt plintar+bänkar+tjockmatta som uppnår höjden 90cm totalt)</li></ul> <p>Mattberg satsbräda</p> <p>Två tjockmattor på höjden, liggandes på längden (ca 60cm högt) (alternativt bänkar+tjockmatta som uppnår höjden 60cm totalt)</p>	
Regionsåttan	Redskap	
Trampett	<p>Tumblingklossar som ansatts:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Fyra stycken, längd 8m, (avstånd från trampetten valfritt)</li></ul> <p>Mattberg trampett</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Tre tjockmattor på höjd, liggandes på längden (ca 90cm högt) (alternativt plintar+bänkar+tjockmatta som uppnår höjden 90cm)</li></ul> <p>Mattberg satsbräda</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Två tjockmattor på höjden, liggandes på längden (ca 60cm högt) (alternativt bänkar+tjockmatta som uppnår höjden 60cm)</li></ul>	