

Välkomna till Millitotten lördag 12 mars 2022

Plats: Högskolehallen, Spetsvinkelgatan 23 Halmstad

Arrangör: GF Nissaflickorna

Info före tävlingen kan fås av: gymnastik@nissaflickorna.se

Tävlingsform

Träna på att tävla i matta och hopp. Samtliga deltagande lag får medalj samt feedback av tryckare efter genomförd tävling.

Antal deltagare

6-18 gymnaster/lag. Gymnaster födda 2012-2016.

Det är okej att delta om man tävlar med färre gymnaster. Det är även okej ifall enstaka gymnaster är yngre eller äldre.

Klädsel

Valfria enhetliga gymnastikkläder.

Anmäla lag

Anmäl lag (samt antal gymnaster och när de är födda) till

gymnastik@nissaflickorna.se **senast den 20 februari.**

Summa per lag är 400 kronor samt 30 kronor per gymnast. Faktura skickas efter genomförd tävling, vänligen betala snarast.

Avanmälan

Lag som stryker sig efter sista anmälningssdag betalar hela anmälningsavgiften.

Redskapsinformation

Vi kommer att arrangera en föreningstävling efter Millitotten, vilket innebär att vi kommer att ha tumblinggolv på plats. Önskar ni egen trampett eller satsbräda får ni gärna ta med er det.

Musik

Mejlas till gymnastik@nissaflickorna.se senast en vecka före tävlingen.

Döp musikfilen med lag samt matta eller hopp. Ej tillåtet med sång/text i musiken.

Tyckare

För att kunna ge feedback till deltagande lag krävs tyckare. Detta innebär att varje förening utser en person som har kunskap om gymnastik och dess olika övningar. Domarutbildning krävs inte. Det är upp till de deltagande lagen att se till att föreningens tyckare får korrekt information om samlingstid mm

Feedback

Lagen som deltar kommer att få feedback baserat på: glädje, lagkänsla samt teknik och stil i övningarna (rätt övning till rätt gymnast). En genomgång innan tävlingsstart kommer att göras för tyckarna.

Tävlingsregler

I enlighet med regionala tävlingsbestämmelser för Regionsnian (bifogas).

Bedömningsunderlag

Ni behöver inte lämna in något bedömningsunderlag.

Beroende på hur många lag som anmäler sig kan vi behöva dela upp tävlingen i pooler efter åldersindelning. Detta samt tider för förträning och tävlingsstart kommer att meddelas till anmälda lag.

Hjärtligt välkomna önskar GF Nissaflickorna



Tävlingsbestämmelser Nivå 7–9

Version 1.2 januari 2022

Bedömningsreglemente Nivå 7–9 Trupp tillämpas på samtliga nivåer.

Texterna nedan kompletterar reglerna i Bedömningsreglementet.

För tävlings specifika regler såsom antal deltagare, tävlingsupplägg etc. se regler för respektive tävling.

Nian

	FRISTÅENDE
Redskap	Golvyta 14x16 meter
Tid	0:30-1:45
Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras i respektive kategori: <ul style="list-style-type: none">• 1 hopp• 1 balans
Riktningar	En riktning
Fronter	En front
Formationer	En formation

	MATTA
Redskap (se tävlings-PM för specifik information)	<ul style="list-style-type: none">• Mattvåder och/eller Tumblinggolv/Airtrack Stationer: <ul style="list-style-type: none">• Handstående fall För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.
Antal varv	Två varv ska utföras
Antal övningar per varv	Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning). Ett varv kan ersättas med handstående fall (på station).
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en kullerbytta.
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. Följande övningar är nivåspecifika för denna nivå, se även Bilaga A2: <ul style="list-style-type: none">• Handstående fall (på station) (lätt pass för att hålla gymnasten stilla i handståndet tillåtet. Ledaren får ej hjälpa gymnasten upp i handståndet, endast hjälpa hen att hålla balansen).
Exempel på varv	Varv 1: Handstående fall (på station) Varv 2: Kullerbytta-Hjulning

	HOPP
Redskap (se tävlings-PM för specifik information)	<ul style="list-style-type: none">• Trampett och landningsbädd• Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda)• Satsbräda (till mattberg)• Hoppbord och/eller plint Stationer: <ul style="list-style-type: none">• Mattberg 90cm (med trampett)• Mattberg 60cm (med satsbräda) För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.
Antal varv	Två varv ska utföras.
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en kullerbytta på mattberg.
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. Följande övningar är nivåspecifika för denna nivå, se även Bilaga A2: <ul style="list-style-type: none">• Överslag med satsbräda till rygg på mattberg (60cm), händerna sätts på tjockmattan.
Exempel på varv	Varv 1: Kullerbytta på mattberg Varv 2: Överslag till rygg på mattberg (med satsbräda)

Bilaga A2 Svårighetstabell - Matta och Hopp

Bilaga A2 visar svårighetsvärde för samtliga tillåtna övningar.

Vissa övningar är nivåspecifika och är endast tillåtna på specifika nivåer enligt nedan.

Matta

Kod	Övningar Matta	Symbol
Tu1	Kullerbytta (framåt/bakåt)	
Tu2	Handstående nedrullning	
Tu3	Hjulning	
Tu4	Handvolt eller spagathandvolt	
Tu5	Handvolt II	
Tu6	Frivolt grupperad	
Tu7	Rondat	
Tu8	Flick-flack	
Tu9	Salto grupperad	
Kod	Övningar Station*	Symbol
Tu10	Handstående fall (nivå 9 och 8)**	
Tu11	Handvolt från höjd (nivå 8 och 7)	
Tu12	Rondat från höjd (nivå 8)	

Hopp

Kod	Övningar Landning till fötter (Trampett)	Symbol
Tr1	Ljushopp	
Tr2	Ljushopp med bendelning (X)	
Tr3	Frivolt grupperad	
Tr4	Frivolt grupperad 180°	
Tr5	Frivolt pikerad	
Tr6	Frivolt pikerad 180°	
Tr7	Frivolt sträckt	
Tr8	Frivolt sträckt 180°	
Tr9	Rondat på bord/plint	
Tr10	Överslag på bord/plint	
Kod	Övningar Mattberg* (Trampett)	Symbol
Tr11	Kullerbytta till rygg eller stående	
Tr12	Frivolt grupperad till rygg	
Tr13	Frivolt pikerad till rygg	
Tr14	Frivolt sträckt till rygg	
Tr15	Överslag till rygg med bord/plint/händer på mattberg	
Kod	Övningar Mattberg* (Satsbräda)	Symbol
Tr16	Kullerbytta till rygg eller stående (nivå 9)	
Tr17	Överslag till liggande (nivå 9) (händer på mattberg)	

* Se redskapsskiss i redskapsreglemente nivå 7-9

** Lätt pass tillåtet på nivå 9, se tävlingsbestämmelser