

Regionstreaan, Regionsfyran, Regionsfemman och Regionssexan

Version augusti 2019

Aktuellt Nationellt Bedömningsreglemente tillämpas på Regionstreaan, Regionsfyran, Regionsfemman och Regionssexan.

	Regionstreaan	Regionsfyran	Regionsfemman	Regionssexan
Arrangeras	Regionalt	Regionalt	Regionalt	Regionalt
Reglemente	Nationellt Bedömningsreglemente	Nationellt Bedömningsreglemente	Nationellt Bedömningsreglemente	Nationellt Bedömningsreglemente
Klasser och åldrar	Öppen klass 10 år och äldre <i>OBS! Klasser kan tillkomma i respektive region. Se separat inbjudan för respektive tävling.</i>	Öppen klass 10 år och äldre <i>OBS! Klasser kan tillkomma i respektive region. Se separat inbjudan för respektive tävling.</i>	Öppen klass 10 år och äldre <i>OBS! Klasser kan tillkomma i respektive region. Se separat inbjudan för respektive tävling.</i>	Öppen klass 10 år och äldre <i>OBS! Klasser kan tillkomma i respektive region. Se separat inbjudan för respektive tävling.</i>
Svårighetsvärde	Öppet svårighetsvärde	Svårighetstak	Svårighetstak	Fast svårighetsvärde

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

Regionstreaan, Regionsfyran, Regionsfemman och Regionssexan

Version augusti 2019

Aktuellt Nationellt Bedömningsreglemente tillämpas på Regionstreaan, Regionsfyran, Regionsfemman och Regionssexan.

Regionssexan	
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 14x18 meter
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: <ul style="list-style-type: none"> • 2 piruetter (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) • 2 hopp (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) • 2 balanser (måste väljas från olika grupper (A el. B)) • 1 akrobatiskt moment • 1 kombination av 2 moment (kombinationen kan bestå av övningar från samma grupp)
1.4.1 Allmänt - Svårighetstak	Fast svårighetsvärde 2,0 poäng För varje moment som ej utförs enligt Nat.BR görs ett avdrag på 0,2

	TUMBLING	TRAMPETT
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglementet	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente
2.2 Allmänt	Ett varv med minst tre akrobatiska moment varav två är olika Två varv med minst två olika akrobatiska moment Mellansteg tillåtet i ett varv OBS, paus mellan övningar ej tillåtet (se rubrik 2.3.1, 2.4 och 2.5.3)	
2.3.1.1/3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns	Ingen tidsgräns
2.3.1.8/3.3.1.8 Övningskrav	Ett varv ska innehålla en flickis Ett varv ska innehålla en handvolt	Ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri stil utan skruv
2.4/3.4 Svårighet - Svårighetstak	Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/serie (max 3,0). Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet. OBS, tilläggsövningar EJ tillåtet	Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/serie (max 3,0). Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet. OBS, tilläggsövningar EJ tillåtet

Regionstrea, Regionsfyra, Regionsfemman och Regionssexan

Version augusti 2019

Aktuellt Nationellt Bedömningsreglemente tillämpas på Regionstrea, Regionsfyra, Regionsfemman och Regionssexan.

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 delta i fristående

	FRISTÅENDE
Redskap	Golvyta 14x18 meter
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: <ul style="list-style-type: none"> • 2 piruetter (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) • 2 hopp (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) • 2 balanser (måste väljas från olika grupper (A el. B)) • 1 akrobatiskt moment • 1 kombination av 2 moment (kombinationen kan bestå av övningar från samma grupp)
1.4.1 Allmänt - Svårighetstak	Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 2,0 poäng

	TUMBLING	TRAMPETT
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglementet	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente
2.2 Allmänt	Två varv ska innehålla minst två olika akrobatiska moment. Ett varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment varav två ska vara olika.	
2.3.1.1/3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns	Ingen tidsgräns
2.3.1.8/3.3.1.8 Övningskrav	Ett varv ska innehålla en flickis Ett varv ska innehålla en handvolt Ett varv ska innehålla en enkel frivolt/salto i valfri position med eller utan skruv Övningskraven kan uppfyllas genom att övningarna kombineras i samma varv	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 2,0 poäng	Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 1,7 poäng

Regionstreaan, Regionsfyran, Regionsfemman och Regionssexan

Version augusti 2019

Aktuellt Nationellt Bedömningsreglemente tillämpas på Regionstreaan, Regionsfyran, Regionsfemman och Regionssexan.

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 delta i fristående

	FRISTÅENDE
Redskap	Golvyta 14x18 meter
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: <ul style="list-style-type: none"> • 2 piruetter (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) • 2 hopp (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) • 2 balanser (måste väljas från olika grupper (A el. B)) • 1 akrobatiskt moment • 1 kombination av 2 moment (kombinationen kan bestå av övningar från samma grupp)
1.4.1 Allmänt - Svårighetstak	Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 2,5 poäng

	TUMBLING	TRAMPETT
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglementet	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente
2.2 Allmänt	Två varv ska innehålla minst två olika akrobatiska moment Ett varv ska innehålla minst tre olika akrobatiska moment	
2.3.1.1/3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns	Ingen tidsgräns
2.3.1.8/3.3.1.8 Övningskrav	Dam och Öppen klass: 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: Ett varv ska innehålla rondat-flickis-salto i valfri position med eller utan skruv	Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt med minimum 180° skruv
2.4/3.4 Svårighet - Svårighetstak	Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 3,0 poäng	Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 2,2 poäng

Regionstreaan, Regionsfyran, Regionsfemman och Regionssexan

Version augusti 2019

Aktuellt Nationellt Bedömningsreglemente tillämpas på Regionstreaan, Regionsfyran, Regionsfemman och Regionssexan.

Regionstreaan	
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	Golvnya 14x18 meter
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: <ul style="list-style-type: none"> • 2 piruetter (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) • 2 hopp (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) • 2 balanser (måste väljas från olika grupper (A el. B)) • 2 akrobatiska moment • 1 kombination av 2 moment (kombinationen kan bestå av övningar från samma grupp)
1.4.1 Allmänt – Svårighetstak	Öppet svårighetsvärde

	TUMBLING	TRAMPETT
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglementet	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente
2.2 Allmänt	Ett varv ska innehålla minst två olika akrobatiska moment Två varv ska innehålla minst tre olika akrobatiska moment	
2.3.1.1/3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns	Ingen tidsgräns
2.3.1.8/3.3.1.8 Övningskrav	Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt eller salto med eller utan skruv Avslutande frivolt eller salto i varje varv	Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt med minimum 360° skruv
2.4/3.4 Svårighet - Svårighetstak	Öppet svårighetsvärde	Öppet svårighetsvärde