

## Regionssexan, Regionsfemman, Regionsfyran och Regionstrea

Version januari 2021

Nationellt Bedömningsreglemente 2.1 januari 2021 tillämpas på Regionssexan, Regionsfemman, Regionsfyran och Regionstrea. Texterna nedan ersätter respektive paragraf i Nationellt Bedömningsreglemente om inget annat anges.

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

## Regionssexan, Regionsfemman, Regionsfyran och Regionstrea

Version januari 2021

Nationellt Bedömningsreglemente 2.1 januari 2021 tillämpas på Regionssexan, Regionsfemman, Regionsfyran och Regionstrea.  
Texterna nedan ersätter respektive paragraf i Nationellt Bedömningsreglemente om inget annat anges.

<b>Regionssexan</b>	
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

	<b>FRISTÅENDE</b>
Redskap	Golvyta 14x16 meter
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 piruett</li><li>• 2 hopp (måste väljas från <b>olika</b> grupper (A el. B))</li><li>• 2 balanser (måste väljas från <b>olika</b> grupper (A, B el. C))</li><li>• 1 akrobatiskt moment</li><li>• 1 kombination av 2 moment</li></ul>
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
1.3.2.8 Handstående	Krav utgår - Avdrag ges ej
1.3.2.9 Flexibilitetselement	Krav utgår - Avdrag ges ej

	<b>TUMBLING</b>	<b>TRAMPETT</b>
Redskap	Tumblinggolvet enligt Redskapsreglementet	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente
2.2 Allmänt	Tre varv med minst två olika akrobatiska moment Ett varv kan ersättas med en enkel handvolt  Mellansteg tillåtet i ett varv <i>OBS, paus mellan övningar ej tillåtet (se rubrik 2.3.1, 2.4 och 2.5.3)</i>	
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 position utan skruv
2.4/3.4 Svårighet - Svårighetstak	Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/serie (max 3,0)	Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/serie (max 3,0)
2.5.4.1/3.5.4.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns	Ingen tidsgräns

## Regionssexan, Regionsfemman, Regionsfyran och Regionstrea

Version januari 2021

Nationellt Bedömningsreglemente 2.1 januari 2021 tillämpas på Regionssexan, Regionsfemman, Regionsfyran och Regionstrea.  
Texterna nedan ersätter respektive paragraf i Nationellt Bedömningsreglemente om inget annat anges.

<b>Regionsfemman</b>	
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

	<b>FRISTÅENDE</b>
Redskap	Golvyta 14x16 meter
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 piruett</li> <li>• 2 hopp (måste väljas från <b>olika</b> grupper (A el. B))</li> <li>• 2 balanser (måste väljas från <b>olika</b> grupper (A, B el. C))</li> <li>• 1 akrobatiskt moment</li> <li>• 1 kombination av 2 moment</li> </ul>
1.4.1 Allmänt - Svårighetstak	Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 1,8 poäng
1.3.2.8 Handstående	Krav utgår - Avdrag ges ej
1.3.2.9 Flexibilitetselement	Krav utgår - Avdrag ges ej

	<b>TUMBLING</b>	<b>TRAMPETT</b>
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglementet	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente
2.2 Allmänt	Två varv med minst två olika akrobatiska moment Ett varv med minst tre akrobatiska moment varav två är olika Ett tvåmomentsvarv kan ersättas med en enkel handvolt	
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 avslutande enkel frivolt/salto i valfri position med eller utan skruv <i>Övningskraven kan uppfyllas genom att övningarna kombineras i samma varv</i>	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

## Regionssexan, Regionsfemman, Regionsfyran och Regionstrea

Version januari 2021

Nationellt Bedömningsreglemente 2.1 januari 2021 tillämpas på Regionssexan, Regionsfemman, Regionsfyran och Regionstrea.  
Texterna nedan ersätter respektive paragraf i Nationellt Bedömningsreglemente om inget annat anges.

<b>Regionsfyran</b>	
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

	<b>FRISTÅENDE</b>
Redskap	Golvyta 14x16 meter
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 piruett</li><li>• 2 hopp (måste väljas från <b>olika</b> grupper (A el. B))</li><li>• 2 balanser (måste väljas från <b>olika</b> grupper (A, B el. C))</li><li>• 1 akrobatiskt moment</li><li>• 1 kombination av 2 moment</li></ul>
1.4.1 Allmänt - Svårighetstak	Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 2,1 poäng

	<b>TUMBLING</b>	<b>TRAMPETT</b>
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	
2.3.1.8/3.3.1.8 Övningskrav	<b><u>Dam och Öppen klass:</u></b> 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 <b><u>Herr:</u></b> 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 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

## Regionssexan, Regionsfemman, Regionsfyran och Regionstrea

Version januari 2021

Nationellt Bedömningsreglemente 2.1 januari 2021 tillämpas på Regionssexan, Regionsfemman, Regionsfyran och Regionstrea.  
Texterna nedan ersätter respektive paragraf i Nationellt Bedömningsreglemente om inget annat anges.

<b>Regionstrea</b>	
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

	<b>FRISTÄENDE</b>
Redskap	Golvyta 14x16 meter
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 piruett</li><li>• 2 hopp (måste väljas från <b>olika</b> grupper (A el. B))</li><li>• 2 balanser (måste väljas från <b>olika</b> grupper (A, B el. C))</li><li>• 1 akrobatiska moment</li><li>• 1 kombination av 2 moment</li></ul>
1.4.1 Allmänt – Svårighetstak	Öppet svårighetsvärde

	<b>TUMBLING</b>	<b>TRAMPETT</b>
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	
2.3.1.8/3.3.1.8 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
2.5.4.1/3.5.4.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns	Ingen tidsgräns