

Bilaga A3 Svårighetstabell - Trampett

Bilaga A3 visar svårighetsvärde för samtliga tillåtna övningar. För begäran om värdering av övningar som inte finns i tabellen ska en beskrivning av övningen skickas in till Gymnastikförbundet (ttk@gymnastik.se) senast 2 månader innan tävling. Beslut och eventuell värdering kommer att kommuniceras/delges skriftligt så snart som möjligt innan aktuell tävling.

Kod	Övning hoppredskap	Symbol	Värde
Trb1	Rondat		0,25
Trb2	Överslag		0,30
Trb3	Överslag 360°		0,40
Trb4	Överslag 540°		0,45
Trb5	Petrik	PET	0,40
Trb6	Petrik 180°	PET 180	0,45
Trb7	Tsukahara	TSU	0,50
Trb8	Tsukahara 180°*	TSU 180	0,55
Trb9	Tsukahara 360°*	TSU 360	0,60
Trb10	Tsukahara pikerad	TSU V	0,55
Trb11	Tsukahara sträckt	TSU /	0,60
Trb12	Tsukahara sträckt 180°*	TSU /180	0,70
Trb13	Tsukahara sträckt 360°*	TSU /360	0,80
Trb14	Tsukahara sträckt 540°*	TSU /540	0,90
Trb15	Tsukahara sträckt 720°*	TSU /720	1,00
Trb16	Överslag volt (ÖV) grupperad		0,50
Trb17	ÖV grupperad 180°		0,60
Trb18	ÖV grupperad 360°		0,70
Trb19	ÖV grupperad 540°		0,80
Trb20	ÖV pikerad		0,55
Trb21	ÖV pikerad 180°		0,65
Trb22	ÖV sträckt		0,60
Trb23	ÖV sträckt 180°		0,70
Trb24	ÖV sträckt 360°		0,80
Trb25	ÖV sträckt 540°		0,90
Trb26	ÖV sträckt 720°		1,00
Trb27	ÖV sträckt 900°		1,10
Trb28	ÖV dubbel grp 180° ut**		1,00

Tilläggsövningar enligt tävlingsbestämmelser**

Kod	Övning trampett	Symbol
Trtö1	Ljushopp	i
Trtö2	Ljushopp med bendelning (X)	X
Trtö3	Pikerat grenhopp	V
Kod	Övning satsbräda med plint	Symbol
Trtö4	Ljushopp	i
Trtö5	Sidhopp	SH
Trtö6	Kullerbytta	
Trtö7	Flyversprung	
Trtö8	Rondat	
Trtö9	Överslag	
Trtö10	Grenander	GRE

* Oberoende av skruvhåll, se A4.2.1.4

** För tävlingar på lägre nivå, fast svårighetsvärde

*** Endast tillåtet från 15 års ålder

Kod	Övning enkel volt	Symbol	Värde
Trf1	Frivolt grupperad		0,20
Trf2	Frivolt grupperad 180°		0,25
Trf3	Frivolt grupperad 360°		0,30
Trf4	Frivolt grupperad 540°		0,35
Trf5	Frivolt grupperad 720°		0,40
Trf6	Frivolt pikerad		0,25
Trf7	Frivolt pikerad 180°		0,30
Trf8	Frivolt sträckt		0,30
Trf9	Frivolt sträckt 180°		0,35
Trf10	Frivolt sträckt 360°		0,40
Trf11	Frivolt sträckt 540°		0,45
Trf12	Frivolt sträckt 720°		0,50
Trf13	Frivolt sträckt 900°		0,55
Trf14	Frivolt sträckt 1080°		0,60
Trf15	Frivolt sträckt 1260°		0,65
Kod	Övning dubbel volt	Symbol	Värde
Trf16	Dubbel frivolt (DF) grupperad		0,40
Trf17	DF grupperad 180 in	180	0,50
Trf18	DF grupperad 180 ut		0,50
Trf19	DF grupperad 360 in	360	0,60
Trf20	DF grupperad 360 genom		0,60
Trf21	DF grupperad 360 ut		0,60
Trf22	DF grupperad 540 in	540	0,70
Trf23	DF grupperad 540 genom		0,70
Trf24	DF grupperad 540 ut		0,70
Trf25	DF pikerad		0,45
Trf26	DF pikerad 180° in	180	0,55
Trf27	DF pikerad 180° ut		0,55
Trf28	DF sträckt		0,50
Trf29	DF sträckt 180° in	180	0,60
Trf30	DF sträckt 180° ut		0,60
Trf31	DF sträckt 360° in	360	0,70
Trf32	DF sträckt 360° genom		0,70
Trf33	DF sträckt 360° ut		0,70
Trf34	DF sträckt 540° in	540	0,80
Trf35	DF sträckt 540° genom		0,80
Trf36	DF sträckt 540° ut		0,80
Trf37	DF sträckt 720° genom		0,90
Trf38	DF sträckt 900° genom		1,00
Trf39	DF sträckt 1080° genom		1,10
Trf40	DF sträckt 1260° genom		1,20
Kod	Övning trippel volt	Symbol	Värde
Trf41	Trippel frivolt grp 180° in***	180	0,90
Trf42	Trippel frivolt grp 180° genom***		0,90
Trf43	Trippel frivolt grp 180° ut***		0,90