

Tävlingsbestämmelser Nivå 7–9

Version 1.1 mars 2021

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	Golvytta 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 <i>(se tävlings-PM för specifik information)</i>	<ul style="list-style-type: none">• Mattvåder och/eller Tumblinggolv/Airtrack Stationer: <ul style="list-style-type: none">• Handstående fall <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.</i>
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 handståendet tillåtet. Ledaren får ej hjälpa gymnasten upp i handståendet, endast hjälpa hen att hålla balansen).
Exempelvarv	Varv 1: Handstående fall (på station) Varv 2: Kullerbytta-Hjulning

	HOPP
Redskap <i>(se tävlings-PM för specifik information)</i>	<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) <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.</i>
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.
Exempelvarv	Varv 1: Kullerbytta på mattberg Varv 2: Överslag till rygg på mattberg (med satsbräda)

Tävlingsbestämmelser Nivå 7–9

Version 1.1 mars 2021

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.

Åttan

	FRISTÅENDE
Redskap	Golvyta 14x16 meter
Tid	1:00-2:45
Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras i respektive kategori: <ul style="list-style-type: none">• 1 piruett• 1 hopp• 1 balans• 1 akrobatiskt moment
Riktningar	En riktning
Fronter	Två fronter
Formationer	Minst tre olika formationer

	MATTA
Redskap <i>(se tävlings-PM för specifik information)</i>	<ul style="list-style-type: none">• Mattvåder och/eller Tumblinggolv/Airtrack Stationer: <ul style="list-style-type: none">• Handstående fall• Uppställning från höjd, 30cm, uppbyggnadens längd 4 - 5 m <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.</i>
Antal varv	Tre varv ska utföras.
Antal övningar per varv	Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning). Två varv kan ersättas med rondat/handvolt från höjd eller handstående fall.
Övningskrav	Ett varv ska innehålla handstående nedrullning eller handstående fall (på station).
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)• Rondat från höjd (på station)• Handvolt från höjd (på station)
Exempelvarv	Varv 1: Handstående fall (på station) Varv 2: Rondat från höjd/Handvolt från höjd (på station) Varv 3: Kullerbytta-Hjulning/Hjulning-Hjulning/Handstående nedrullning-Hjulning

	HOPP
Redskap <i>(se tävlings-PM för specifik information)</i>	<ul style="list-style-type: none">• Trampett och landningsbädd• Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda)• Hoppbord och plint Stationer: <ul style="list-style-type: none">• Mattberg 90cm eller 120cm (med trampett) <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.</i>
Antal varv	Tre varv ska utföras.
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en frivolt i valfri stil till rygg på mattberg. Ett varv ska utföras med landning till fötter. Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord, plint eller överslag med händer på mattberg)
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. Det finns inga nivåspecifika övningar.
Exempelvarv	Varv 1: Överslag till rygg på mattberg (plint/hoppbord/händer på mattberg) Varv 2: Grupperad/Pik/Sträckt volt till rygg på mattberg Varv 3: Ljushopp/Volt i valfri position (till fötter)

Tävlingsbestämmelser Nivå 7–9

Version 1.1 mars 2021

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.

Sjuan

	FRISTÅENDE
Redskap	Golvyta 14x16 meter
Tid	1:30-2:45
Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras i respektive kategori: <ul style="list-style-type: none">• 1 piruett• 2 hopp• 2 balanser• 1 akrobatiskt moment
Riktningar	Två riktningar
Fronter	Tre fronter
Formationer	Minst fyra olika formationer

	MATTA
Redskap (se tävlings-PM för specifik information)	<ul style="list-style-type: none">• Tumblinggolv/Airtrack Stationer: <ul style="list-style-type: none">• Uppställning från höjd, 30cm, uppbyggnadens längd 4 - 5 m För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.
Antal varv	Tre varv ska utföras.
Antal övningar per varv	Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning). Ett varv går att ersätta med ett enmomentsvarv med en handvolt alternativt handvolt på station.
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en handvolt (på station eller på tumblinggolv).
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">• Handvolt från höjd (på station)
Exempelvarv	Varv 1: Handvolt från höjd (på station) Varv 2: Kullerbytta-Hjulning/Handstående nedrullning-Hjulning/Handvolt Varv 3: Hjulning-Rondat/Rondat-Flickis

	HOPP
Redskap (se tävlings-PM för specifik information)	<ul style="list-style-type: none">• Trampett och landningsbädd• Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda)• Hoppbord och plint Stationer: <ul style="list-style-type: none">• Mattberg 120cm (med trampett) För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente
Antal varv	Tre varv ska utföras.
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri position utan skruv (landning till fötter) Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord, plint eller överslag med händer på mattberg)
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. Det finns inga nivåspecifika övningar.
Exempelvarv	Varv 1: Överslag (till liggande/stående med plint/hoppbord) Varv 2: Grupperad/Pik/Sträckt volt till rygg på mattberg Varv 3: Volt i valfri position (till fötter)