

## GYMFEST KONKURRANSE REGLEMENT.

### TRAMPETT:

- STREKKHOPP: 0,05
- X-HOPP: 0,05
- SALTO: 0,10
- PIKERT SALTO: 0,10
- STRAK SALTO: 0,15
- STRAK 180: 0,30
- OVERSLAG: 0,40
- TSU: 0,60
- VANSKER OVER 0,5 VIL KUN FÅ 0,50

### TUMBLING:

- RULLE: 0,05
- HJUL: 0,05
- HÅNDSTÅENDE-RULLE,HJUL: 0,10
- ARABER STREKKHOPP: 0,10
- SALTO: 0,10
- STIFT: 0,10
- STIFT, HJUL: 0,20
- SALTO,HJUL: 0,20
- ARABER, FLIKKFLAKK: 0,30
- ARABER, SALTO BAKOVER: 0,30
- STIFT,SALTO: 0,30
- ARABER,FLIKK,SALTO: 0,50
- VANSKER OVER 0,5 VIL KUN FÅ 0,5. STRAK,SKRU OSV

## GENERELT:

- TROPPENE SKAL HA 6-12 GYMNASTER
- FØRSTE SERIE SKAL ALLE KJØRE LIKT
- DET KJØRES TRE SERIER I TRAMPETT
- DET KJØRES TO SERIER I TUMBLING, KAN KJØRE TO SERIER MED 1 ELEMENT
- DE VIL BLI BEDØMT UTFRA UTFØRELSE OG VANSKEVERDI VIL BLI VURDERT UTFRA GJENNOMFØRT SERIE, HVIS DENNE IKKE ER FULLFØRT ELLER HAR MANGLER VIL VERDIEN BLI HALVERT PÅ DENNE AKTUELLE SERIE.
- LIKT ANTREKK, SÅ GODT DET LAR SEG GJØRE
- ALLE SKAL LØPE TILBAKE SAMLET
- VIKTIG MED JEVN STRØM, IKKE FOR TETT MELLOM GYMNASTER
- TO STK PÅ SIKRING TRAMPETT, MINIMUM EN MEN RELEVANT SIKRINGSKURS
- EN STK SIKRING PÅ TUMBLING.
- DET ER TILLATT MED VERBAL HJELP AV INSTUKTØR.
- IKKE KRAV TIL HOPPREDSKAP
- DET MÅ LEVERS INN ET VANKESKJEMA, HER SKAL DET SETTES OPP ALLE SERIER OG HVILKEN VERDI, VERDI SKAL VÆRE I STIGENDE REKKEFØLGE, DET ER KUN DE SEKS HØYESTE VERDIENE I HVER SERIE SOM SKAL SETTES I VANSKESKJEMA. DET ER KUN DISSE 6 MAN FÅR VERDI FRA, MEN SAMTLIGE GYMNASTER OPTIL 12 BLIR TREKT I UTFØRELSE (OPTIMALT DA ER 6 PR TROPP
- MUSIKK ER VALGFRI, MEN SKAL VÆRE TILSTEDE. LEVERES DIGITALT MERKET MED TROPP OG STARTNUMMER. EVT VIL DET BLI VALGT MUSIKK TILFELDIG FRA ARRANGØR PÅ DE SOM ØNSKER DETTE. DETTE KAN VARIERE LITT FRA ARRANGØR TIL ARRANGØR.

## TREKK UTFØRELSE:

- FALL: 0,8
  - BERØRING AV MATTE MED KNE/HENDER: 0.5
  - MOTTAK: 0,8
  - HJELP TIL UTFØRELSE AV ELEMENT: 1,0
  - MANGLENDE SIKRING/MOTTAK: 1,0
  - MANGLENE GYMNAST: 1,0 PR GYMNAST. DETTE GJELDER OG VED OVERLØP AV APPARAT
- UTOVESR DISSE TREKKENE TREKKES DET FOR UTFØRELSE AV SELVE ELEMENT, KROPPSPOSISJONER, VINKEL I HOFTER OG ARMER, STRAKE VRISTER, VINKEL I BEN OG ARMER, SKRUTEKNIKK, HØYDE, LENGDE OG LANDING PÅ NEDSLAGSFELT.

### TREKK KOMPOSISJON/VANSKE:

-VANSKEVEDIEN HALVERES VED IKKE UTFØRT RIKTIG ELEMENT.

-VANSKEVERDIEN FJERNES VED IKKE UTFØRT ELEMENT.

-REPETISJON AV ELEMENT/SERIE: 0.2 PR GYMNAST.

-VED IKKE LIKT UTFØRT FØRSTESERIE: 0,2

### OVERDOMMERTREKK:

-INGEN SMYKKER O.L, GODTAR IKKE TAPE OVER SMYKKER O.L. DETTE VIL FØRE TIL ET TREKK PÅ TOTAL 0,30(GJELDER GYMNASTER OG TRENERE)

-IKKE LØSE KLÆR, HETTEGENDER O.L 0,3

-SOKKER/IKKE GODKJENT FOTTØY (GJELDER OG FLIPZONE SOKKER O.L) ,030

VANKESKJEMA LEGGES VED TIL DE SOM ØNSKER Å SKRIVE DETTE MANUELT, DE SOM ER KJENT MED DIGITALT SKJEMA KAN BRUKE DETTE.

DET ER KUN 1,2 OG 3 Plass som vil bli premiært, karakter på disse blir ikke oppgitt. heller ikke de som er detter disse, men trener kan komme å få tilbakemelding etter konk hvis ønskelig. Det skal være fokus på turnglede og ikke resultat. konkurransen er og frivillig på lik linje som de andre aktivitetene på giv.

DETTE ER ET EGET TILLAGET REGLEMENT TILLTETTELAGT TIL GYMFEST FOR BARN. UTFRA DETTE VIL ALLE HA MULIGHET FOR Å DELTA PÅ RETTFERDIGE PREMISER. ER DET NOE DERE LURER PÅ ELLER TRENGER HJELP TIL I FORHOLD TIL DETTE SÅ TA KONTAKT MED:

REIDUN BAKKE,

Tlf: 92817259,

Bredde@vestlandgtk.no