



Gymfest Konkurransereglement

Generelt:

- troppene skal ha 6-12 gymnaster
- Alle gymnastene skal kjøre lik første serie første serie
- Det kjøres tre serier i trampett
- Det kjøres to serier i tumbling, kan kjøre to serier med 1 element
- Gymnastene vil bli dømt etter utførelse og vanskeverdi
- Gymnastene bør ha likt antrekk
- Alle skal løpe tilbake samlet
- Viktig med jevn strøm, ikke for tett mellom gymnaster
- To trenere sikrer på trampett, minimum en med relevant sikringskurs
- En trener sikrer på tumbling.
- Det er tillatt med verbal hjelp av instruktør.
- 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 vankeskjema. Det er kun disse 6 man får verdi fra, men samtlige
- Musikk leveres digitalt merket med tropp og startnummer. Evt vil det bli valgt musikk tilfeldig fra arrangør på de som ikke leverer



Rekrutt (11-12 år)

Trampett- Elementer og Vanskelighetsverdi

Element	Verdi
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
Tsukahara (TSU)	0,60
Vansker over 0,5	0,50 (maks)



Tumbling – Elementer og Vanskelighetsverdi

Element	Verdi
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 (strak, skru osv.)	0,50 (maks)



Junior (13-17+ år)

Trampett – Elementer og Vanskelighetsverdi

Element	Verdi
Strekkhopp	0,00
X-hopp	0,00
Salto	0,10
Pikert salto	0,20
Strak salto	0,30
½ skru	0,30
1/1 skru	0,40
1½ skru	0,50
2/1 skru	0,50
Overslag	0,30
Tsukahara (TSU)	0,60
Tsukahara 1/1 skru	0,70
Vansker over 0,7 (f.eks. dobbel)	0,70 (maks)



Tumbling – Elementer og Vanskelighetsverdi

Element	Verdi
Araber	0,10
Flikkflakk	0,10
Araber – flikkflakk	0,20
Araber – flikkflakk – salto	0,30
Flikk – salto	0,30
Salto med skru	0,40
Strak salto med 1/1 skru	0,50
Dobbel salto	0,60
Dobbel salto med skru	0,70
Vansker over 0,7	0,70 (maks)

- Alle skal løpe tilbake samlet
- Viktig med jevn strøm av gymnaster
- 2 personer på sikring ved trampett, minst én med kurs
- 1 person på sikring ved tumbling
- Verbal hjelp fra instruktør er tillatt
- Hoppredskap er ikke påkrevd
- Vanskeskjema må leveres med alle serier og verdier i stigende rekkefølge – maks 6 høyeste verdier teller
- Musikk er valgfritt, men må leveres digitalt merket med tropp og startnummer. Alternativt kan arrangør velge.



Trekk – Utførelse

Hendelse	Trekk
Fall	0,8
Berøring av matre med kne/hender	0,5
Mottak	0,8
Hjelp til utførelse av element	1,0
Manglende sikring/mottak	1,0
Manglende gymnast	1,0 per gymnast

Trekk – Komposisjon/Vanske

- Halvert vanskeverdi ved feil utførelse
- Ingen vanskeverdi ved manglende element
- Repetisjon av element/serie: 0,2 per gymnast
- Ikke lik førsteserie: 0,2 trekk
- Blind landing i dobbel; 0,2 trekk per gymnast

Overdommertrekk

Hendelse	Trekk
Smykker o.l. (inkl. teipet)	0,30
Løse klær/hettegensere	0,30
Sokker/ugodkjent fottøy (inkl. FlipZone)	0,30



Annet

- Vanskeskjema kan fylles ut manuelt eller digitalt
- Kun 1., 2. og 3. plass premieres – karakterer oppgis ikke
- Trenere kan få tilbakemelding etter konkurransen ved forespørsel
- Fokus på turnglede, ikke resultater
- Konkurransen er frivillig
- Reglementet er tilrettelagt for barn for rettferdige konkurransevilkår

Kontakt

E-post: bredde@vestlandgtk.no