



Gymfest Konkurransereglement

Generelt:

- Troppen skal ha 6-12 gymnaster
- Gymnastene bør ha likt antrekk
- Det er tillat med verbal hjelp av trener
- Varighet skal maks være 2.45 min
- Vanskeskjema fylles ut digitalt eller manuelt
- Musikk leveres til arrangør. Dersom man ikke leverer musikk, velger arrangør musikk for troppen.
- Musikken skal være instrumental.
- Kun 1., 2. og 3. plass premieres – karakterer oppgis ikke
- Trenere kan få tilbakemelding ved forespørsel
- Fokus på turnglede og ikke resultater
- Konkurransen er frivillig
- Reglementet er tilrettelagt for barn og unge for rettferdige konkurransevilkår

Overdommertrekk

Hendelse	Trekk
Smykker o.l. (inkl. teipet)	0,30
Løse klær/hettegensere	0,30
Sokker/ugodkjent fottøy (inkl. Trampolinepark sokker)	0,30
Tidsfeil (over 2.45 min)	0,30
Musikkfeil (ikke instrumental)	0,30
Ikke respektere reglementet	0,30

Kontakt

E-post: bredde@vestlandgtk.no



Tumbling

- De 6 bakerste gymnastene er tellende
- Skal utføre 3 omganger (dersom mange påmeldte blir det 2 omganger. Krav om forover og bakoverserie utgår)
- 1 trener som sikrer

C – komposisjon (2,0)

Starter med 2, og blir deretter trukket fra tabellen nedenfor.

Komposisjon	Trekk
Ikke godkjent obligatorisk serie	0,2 pr. gymnast
Ikke riktig rekkefølge i 2. og 3. omgang	0,1 pr. gymnast
Repetisjon av siste element	0,2 pr. gymnast
Mangler forover eller bakover serie	0,2 pr. gymnast
Manglende element	0,2 pr. gymnast og element

Ikke godkjent obligatorisk serie:

Alle skal gjøre lik serie i første omgang.

Ikke riktig rekkefølge i 2. og 3. omgang:

Vanskeverdien skal øke innad i hver omgang.

Repetisjon av siste element:

Hvis en gymnast utfører samme siste element som har vært gjort i en av de andre omgangene vil det medføre trekk.

Mangler forover eller bakover serie:

En omgang skal kun bestå av bakoverelementer og en omgang skal kun bestå av foroverelementer.

Manglende element:

Rekrutt kan utføre 1 element i hver omgang.

Junior skal ha en omgang med 2 element

**D – vanskeverdi (Åpen Verdi)**

Gruppe	Basiselement	Symbol	Verdi
Forover	Hjul	X	0,10
	Stift	U	0,20
	Kastestift	U	0,20
	Kroppert salto	σ	0,20
	Pikert salto	σv	0,30
	Strak salto	σ/	0,40
	Inngangssalto *		
	- Kroppert	σ	0,20
	- Kroppert m. skru	σ180-360	0,30
	- Pikert	σv	0,30
Bakover	- Pikert halvskru	σv180	0,30
	- Strak	σ/	0,30
	- Strak m. skru	σ180-360	0,40
	Dobbel salto kroppert	σσ	1,20
	Dobbel salto pikert	σvσv	1,40
	Dobbel salto strak	σ/σ/	1,60
	Trippel salto	σσσ	N/A
	Araber	Y	0,10
	Flikk-flakk	U	0,20
	Kroppert salto	σ	0,20
	Pikert salto	σv	0,20
	Strak salto	σ/	0,30
	Whipback	U	0,30
	Dobbel salto kroppert	σσ	0,80
	Dobbel salto pikert	σvσv	0,90
	Dobbel salto strak	σ/σ/	1,10
	Trippel salto kroppert **	σσσ	1,60
	Trippel salto pikert **	σvσvσv	1,90

Tillegg:

Rulle (0,05)

Håndstående rulle (0,10)

+ 0,1 pr. halve skru (180)

*Eksempel: strak forlengs salto med 180 skru = straksalto (0,40) + 1 halv skru*0,1 = 0,50.*

I tumbling så legger man sammen de to elementene med høyest vanskeverdi for å finne verdien på hele serien.

*Eksempel: araber-flikk-back = flikk (0,2) + back (0,2) = 0,4**Eksempel: stift-hjul = stift (0,2) + hjul (0,1) = 0,3*

Rekrutt kan maks få 0,50 på en serie

Junior kan maks få 0,70 på en serie

**E – utførelse (10,0)**

Alle starter med 10, og blir deretter trukket fra tabellen nedenfor.

Utførelsestrekk (10,0)	0,1	0,2	0,3 eller mer
Tidlig skru (0,1 per gymnast/element)	X		
Høyde på siste enkle salto (0,3 per gymnast)	X	X	X
Kroppsposisjon i saltoer (0,5 per gymnast/element)	X	X	X
Utstrekning av saltoer (0,3 per gymnast)	X	X	X
Ferdigstilling av skru (0,4 per gymnast/element)	X	X	0,4
Landingsposisjon (0,3 per gymnast)	X	X	X
Lander ikke siste element i landingssonen (0,3)	X		X
Kontroll i landingen (1,0 per gymnast)	X	X	0,3/0,5/1,0
Sikring og mottak (1,5 per gymnast)			1,0/1,5
Kroppsposisjon andre elementer enn saltoer (0,4)	X	X	
Tap av hastighet/moment (0,3 per gymnast)	X	X	X
Strøm (0,1 per gymnast)	X		
Ikke jogge samla tilbake (0,4 per omgang)			0,4
Løpe forbi/over tumblingen (3,0 per gymnast)			3,0



Trampett

- De 6 bakerste gymnastene er tellende
- Skal utføre 3 omganger
- 2 trenere som sikrer, minst en med kompetanse

C – komposisjon (2,0)

Starter med 2, og blir deretter trukket fra tabellen nedenfor.

Komposisjon	Trekk
Ikke godkjent obligatorisk serie	0,2 pr. gymnast
Ikke riktig rekkefølge i 2. og 3. omgang	0,1 pr. gymnast
Repetisjon av element	0,2 pr. gymnast
Skrus 180 (Junior)	0,2 pr. gymnast
Blind landing dobbel og trippel	0,2 pr. gymnast
Hoppredskap (med/uten)	2,0 en gang

Ikke godkjent obligatorisk serie:

Alle skal gjøre lik serie i første omgang.

Ikke riktig rekkefølge i 2. og 3. omgang:

Vanskeverdien skal øke innad i hver omgang.

Repetisjon av element:

Hvis en gymnast utfører samme element som har vært gjort i en av de andre omgangene vil det medføre trekk.

Skrus 180 (Junior):

Junior skal utføre en omgang med minst 180 skrus.

Rekrutt har ikke krav om skrus.

Blind landing dobbel og trippel:

Doble og triple saltoer skal ikke landes med ansiktet vekk fra trampetten. Doble og triple saltoer må derfor inneholde skrus.

Hoppredskap (med/uten):

Man må ha en omgang med og en omgang uten hoppredskap. Både rekrutt og junior kan bruke kasse som hoppredskap.

**D – vanskeverdi (Åpen Verdi)**

Gruppe	Basiselementer	Symbol	Verdi
Med hoppredskap	¼ inn - ¼ ut	¼ $\curvearrowright$ = ¼ $\curvearrowleft$	0,30
	Overslag	$\curvearrowright$ = $\curvearrowleft$	0,40
	Overslag ½ inn	180 $\curvearrowright$ = $\curvearrowleft$	0,40
	Overslag salto kroppert	$\curvearrowright$ = σ	0,90
	Overslag salto pikert	$\curvearrowright$ = σv	1,00
	Overslag salto strak	$\curvearrowright$ = $\sigma \diagup$	1,20
	Overslag dobbel kroppert ½ ut *	$\curvearrowright$ = $\sigma \sigma$ 180	1,80
	Overslag dobbel pikert ½ ut *	$\curvearrowright$ = $\sigma v \sigma v$ 180	2,00
	Tsukahara kroppert	TSU σ	0,80
	Tsukahara pikert	TSU σv	0,90
	Tsukahara strak	TSU $\sigma \diagup$	1,10
	Dobbel Tsukahara kroppert *	TSU $\sigma \sigma$	1,70
	Dobbel Tsukahara pikert *	TSU $\sigma v \sigma v$	1,90
	Dobbel Tsukahara strak *	TSU $\sigma \diagup \sigma \diagup$	2,10
Uten hoppredskap	Kroppert salto	σ	0,10
	Pikert salto	σv	0,10
	Strak salto	$\sigma \diagup$	0,20
	Dobbel salto kroppert	$\sigma \sigma$	0,70
	Dobbel salto pikert	$\sigma v \sigma v$	0,80
	Dobbel salto strak	$\sigma \diagup \sigma \diagup$	0,90
	Trippel salto kroppert ½ ut *	$\sigma \sigma \sigma$ 180	1,60
	Trippel salto pikert ½ ut *	$\sigma v \sigma v \sigma v$ 180	1,80
	Trippel salto strak ½ ut *	$\sigma \diagup \sigma \diagup \sigma \diagup$ 180	2,10

Tillegg:

Strekkhopp (0,05)

X-hopp (0,10)

+ 0,1 pr. halve skru (180)

*Eksempel: strak salto med 540 skru = straksalto (0,20) + 3 halve skru*0,1 = 0,50.*

Rekrutt kan maks få 0,50 på en serie

Junior kan maks få 0,70 på en serie

**E – utførelse (10,0)**

Starter med 10, og blir deretter trukket fra tabellen nedenfor.

Utførelsestrekk (10,0)	0,1	0,2	0,3 eller mer
Tidlig skru (0,1 per gymnast)	X		
Kontakt med hoppredskapet (0,6 per gymnast)	X	X	X
Høyde på enkelt saltoer (0,3 per gymnast)	X	X	X
Kroppsposisjon i saltoer (0,5 per gymnast/element)	X	X	X
Utstrekning av saltoer (0,3 per gymnast)	X	X	X
Ferdigstilling av skru (0,4 per gymnast/element)	X	X	0,4
Landingsposisjon (0,3 per gymnast)	X	X	X
Lander ikke siste element i landingssonen (0,3)	X		X
Kontroll i landingen (1,0 per gymnast)	X	X	0,3/0,5/1,0
Sikring og mottak (1,5 per gymnast)			1,0/1,5
Strøm (0,1 per gymnast)	X		
Ikke jogge samla tilbake (0,4 per omgang)			0,4
Løpe forbi/over tumblingen (3,0 per gymnast)			3,0