



# Vennekonkurranse Reglement

## 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](mailto: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        | σ <sub>180-360</sub>   | 0,30  |
|         | - Pikert                  | σv                     | 0,30  |
|         | - Pikert halvs kru        | σv <sub>180</sub>      | 0,30  |
|         | - Strak                   | σ/                     | 0,30  |
|         | - Strak m. skru           | σ <sub>180-360</sub> / | 0,40  |
| Bakover | 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         | $\curvearrowright$ = $\sigma$                         | 0,90  |
|                  | Overslag salto pikert           | $\curvearrowright$ = $\sigma v$                       | 1,00  |
|                  | Overslag salto strak            | $\curvearrowright$ = $\sigma \swarrow$                | 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 $\sigma$                                          | 0,80  |
|                  | Tsukahara pikert                | TSU $\sigma v$                                        | 0,90  |
|                  | Tsukahara strak                 | TSU $\sigma \swarrow$                                 | 1,10  |
|                  | Dobbel Tsukahara kroppert *     | TSU $\sigma \sigma$                                   | 1,70  |
|                  | Dobbel Tsukahara pikert *       | TSU $\sigma v \sigma v$                               | 1,90  |
|                  | Dobbel Tsukahara strak *        | TSU $\sigma \swarrow \sigma \swarrow$                 | 2,10  |
| Uten hoppredskap | Kroppert salto                  | $\sigma$                                              | 0,10  |
|                  | Pikert salto                    | $\sigma v$                                            | 0,10  |
|                  | Strak salto                     | $\sigma \swarrow$                                     | 0,20  |
|                  | Dobbel salto kroppert           | $\sigma \sigma$                                       | 0,70  |
|                  | Dobbel salto pikert             | $\sigma v \sigma v$                                   | 0,80  |
|                  | Dobbel salto strak              | $\sigma \swarrow \sigma \swarrow$                     | 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 *      | $\sigma \swarrow \sigma \swarrow \sigma \swarrow$ 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           |