

Åpen klasse

Innledning.

Dette er en egen klasse med et forenklet reglement for at flere kan få muligheten til å delta i en form for konkurranse. Dette skal være et springbrett inn mot teamgym enkelt apparater og skal bidra til økt aktivitet og motivasjon.

For å tilfredsstille kravene i barneidrettsbestemmelsene kan man dele inn i to klasser, Åpen klasse og åpen klasse 11+. Det er ikke tillatt å publisere noe karakter for de under 11 år. Alle tropper vil bli bedømt av dommere ut ifra det samme reglementet, men det er kun åpen klasse 11+ som karakterer kan publiseres. Trenere i åpen klasse kan komme å få tilbakemeldinger etter endt periode. Uansett alder vil det bli lik premiering til alle.

I åpen klasse vil det være mulig å konkurrere i frittstående, tumbling og trampett, og de blir bedømt etter et forenklet reglement. Det vil bli premiært for det apparatet troppen var best i. Det vil si at hvis en tropp stiller i to apparater, frittstående og trampett og får 9 poeng på frittstående og 11 på trampett vil de få medalje for trampett. Da håper vi at troppen vil motiveres for å trene litt ekstra i det andre apparatet for å vinne det neste konkurranse. Intensjonen her er at alle får medalje for å ha vunnet et apparat og man konkurrerer på den måten mot seg selv.

Reglement

Trampett og tumbling

Gjennomføring:

Valgfritt om man vil kjøre en, to eller tre serier.

Valgfritt om man vil bruke pegasus eller ikke på trampett.

Det er ingen krav om lik 1.serie eller andre krav fra nasjonale klasser.

Det er tillatt med repetisjon fra serie til serie.

Valgfritt hvor mange utøvere som stiller på hver tropp, men vi anbefaler en plass mellom 6-12 stk.

Anbefaler også at alle utøvere på troppen stiller i alle serier, men man kan også velge hvem som stiller i hvilken serie.

Maks tid for gjennomføring 2,45 min

Det er ikke krav om konkurransedrakt, men en oppfordring til lik bekledning.

Det skal ikke leveres inn vanskeskjema, men ønsket musikk skal leveres før konkurranse.

Poeng:

Hver tropp starter med 10 poeng i utførelseskarakter pr. serie

Ved gjennomføring av to eller tre serier legges poengene sammen og deles på antall serier. Dette gir da troppens poengsum.

Det dømmes kun på fall eller ikke fall. Det trekkes 0,5, 1, 1,5 eller 3 poeng for fall, avhengig av type fall. Fall etter landing på bena trekkes 0,5, 1 eller 1,5 avhengig av type fall. Direkte landing på knær, rompe, rygg eller mage regnes som stort fall, 3 poeng i trekk.. Sikring, mottak eller verbal veiledning gir ikke trekk, kun sikring hvis dette forhindrer gymnasten i å falle eller om gymnasten løftes rundt på bena. Da trekkes 1 poeng

Det er også mulig å opptjene et bonuspoeng for pen turning, pr. Gymnast pr. Serie. Maks 6 poeng totalt. Gjelder ikke om mottak er benyttet.

Det er kun de 6 siste utøvere hver serie som er tellende og kan opptjene bonus og påføre trekk.

Frittstående

Gjennomføring:

Programmet skal gjennomføres til musikk (musikk kan ha vokal).

Utøverne bør være synkrone gjennom programmet, ha innlevelse og rytme- og taktforståelse.

Det er ingen krav til formasjoner, vansker el. I programmet

Valgfritt hvor mange utøvere er med i programmet, men vi anbefaler en plass mellom 6-12 stk.

Maks tid for gjennomføring 2,45 min

Det er ikke krav om konkurransedrakt, men en oppfordring til lik bekledning.

Det skal ikke levers inn vanskeskjema, men ønsket musikk skal leveres før konkurranse.

Poeng:

Hver tropp starter med 10 poeng i utførelseskarakter

Det er delt opp i tre hovedkategorier. Synkronitet, Innlevelse og helhet. Det er kun mulig å få opptil 6 poeng trekk Så en tropp vil aldri få lavere karakter enn 4 poeng. Det er også mulig å opptjene opp til 6 bonuspoeng.

Dommerne bedømmer ut ifra disse kriteriene;

Synkronitet

- -1 poeng i trekk for større usynkronitet, kan forekomme flere ganger i programmet.
- +1 eller +2 poeng i bonus for generell over norm synkronitet.

Innlevelse

- -1 poeng i trekk for mangel på innlevelse kan forekomme flere ganger i programmet.
- +1 eller +2 poeng i bonus for generell over norm innlevelse.

Helhet

- +1 eller +2 poeng i bonus om helhetsinntrykket er over norm.

Forslag til serier og elementer til åpen klasse og åpen klasse 11+

Dette er kun forslag og ment som veileder, man kan godt vike fra disse om utøvere ønsker å vise frem andre serier eller elementer eller sette sammen flere av elementene i forlaget under.

Trampett

Pega/kloss:

- Strekkhopp opp, strekkhopp ned
- Strekkhopp opp, stift ned
- Rulle over
- Overslag
- Araber

Trampett:

- Strekkhopp
- Kropperthopp
- Pikerthopp
- Strekkhopp 180
- Strekkhopp 360
- Kroppert salto
- Pikert salto
- Strak salto

- Pikert salto 180
- Strak salto 180

Tumbling

Forover:

- Rulle
- Flyverulle
- Håndstående-rulle
- Rulle-Håndstående-rulle-hjul
- Kroppert salto(-rulle)
- Pikert salto(-rulle)
- Stift(-rulle)
- Stift-kroppert salto
- Stift-pikert salto
- Kroppert salto-rulle

Bakover:

- Hjul
- Araber
- Hjul-Araber
- Araber-strekkhopp
- Araber-splitthopp
- Araber-flikk
- Araber-kroppert salto
- Araber-flikk-kroppert salto

Frittstående

Ved valg av vansker utføres disse samtidig av hele troppen. Man velger om man vil ha med vansker og så mange vansker man ønsker, men vi anbefaler å ikke velge mer enn 8.

Balanse:

- Vater
- Piruett 180 eller mer
- Hodestående
- Håndstående

Akrobatisk:

- Rulle
- Hjul
- Araber
- Stift

Gruppeelement:

- Gruppeløft eller kast

Hopp:

- Strekkhopp (evt. med vending)
- Føllhopp
- Saksehopp
- Kropperthopp (evt. med vending)