



# **Tullinge Trupp Cup 2012**

**En av de få  
föreningstruppstävlingarna där du  
kan tävla med hela din förening från  
nybörjare till RM-gymnaster**

**Tävlingsdatum: 24-25 Mars 2012**

**Tävlingsplats: Botkyrkahallen**

**PM 1**

**Tullinge Gymnastikförening**

# Välkommen till Tullinge Trupp Cup 2012

**Tullinge Trupp Cup** är en tävling i trupp gymnastik med syfte att utveckla föreningar och trupper i Stockholm på bredd och RM-nivå. Du kan därför använda helgen för att dels tävla med dina nybörjare och dels som ett genrep för RM-tävlingarna. Beroende på klass får trupper ha deltagit i Ungdomstruppen, Mini-DM eller tävlingar på RM-stegen. Trupper som deltagit i tävling på SM-stegen eller tävling med liknande regler, (t.ex. Stockholmsmästerskapen, Truppligan div. 1 och 2 samt andra tävlingar med regler på SM-nivå) under de senaste 6 månaderna äger ej rätt att delta. Dessa begränsningar gäller alla gymnaster i truppen.

**TÄVLINGSDATUM:** 24-25 Mars 2012

**TÄVLINGSPLATS:** Botkyrkahallen, strax bredvid Brunna IP i Hallunda.

**Anmälan:**

**Senast den 24 Februari 2012.**

**Skicka/Maila in:**

- Anmälningsblankett för truppen och anmälan av domare (tyckare)

Har **fullständiga** anmälningsblanketter **ej** inkommit vid anmälningstidens utgång, **120224**, betraktas laget som oanmält och får ej delta. Vi kommer att ta in ett begränsat antal lag. Först till kvarn gäller. I varje lag får inte fler än 20 gymnaster delta (poängbedömda/icke poängbedömda) **på varje varv**. Detta pga. tidsåtgången. PM2 kommer att mailas ut till anmälda lag senast **120311**. E-post anges i anmälan

**ANMÄLAN MAILAS TILL:**

[tullingetruppcup@yahoo.se](mailto:tullingetruppcup@yahoo.se)

**ELLER SKICKAS TILL:**

**Tullinge Gymnastikförening  
Ange: Tullinge Trupp Cup 2012  
BOX 1  
146 21 TULLINGE**

**ANMÄLNINGSavgIFT:**

Anmälningsavgiften är **800:** - per trupp/lag och sätts in på TGF:s plusgirokonto, **109252-7**. Märk talongen med **Tullinge Trupp Cup 2012**.

**Ange vilka trupper och klasser anmälan gäller.**

Har betalning ej inkommit vid anmälningstidens utgång, **120224**, betraktas laget som oanmält och får ej delta.

**Återbud:**

Anmälningsavgiften återbetalas om återbud lämnas före **120224**. Enbart skriftligt återbud. Poststämpels/mailets datum gäller. Därefter sker ingen återbetalning.

**BEDÖMNING**

Tävlingsbedömning sker utifrån FC-regler i mini och den lätta klassen.

<http://www.gymnastik.se/Distrikt/GF-Stockholm/Tavling/Trupp gymnastik/Inbjudan-till-foreningstavlingar/>

I Klass RM1, RM2, RM3 och RM pojkar/Mixed använder vi utbildade domare och bedömningsreglementet som finns att hämta på Svenska Gymnastikförbundets

hemsida. <http://www.gymnastik.se/Tavling/Truppgymnastik/Bestammelser-och-Reglementen/Tavlingsbestammelser/>

Mer information om detta kommer i PM2.

### **DOMARE/TYCKARE:**

Varje trupp anmäld till mini eller den lätta klassen anmäler en domare/tyckare. Denne placeras för bedömning efter behov. I första hand dömer tyckare annan klass än den det egna laget tävlar i.

Varje förening som anmäler ett eller flera lag till RM klasserna anmäler en **utbildad domare**. Domaren förväntas kunna döma hela dagen då RM-klasserna tävlar. Gärna även en eller flera klasser den andra dagen också. För att möjliggöra en så rättvis bedömning som möjligt ser vi gärna att vi har många utbildade domare och i övrigt tyckare med mycket gott gymnastikkunnande även i mini och den lätta klassen.

Minimiålder på tyckare är 16 år och vi undanber oss föräldrar utan egen gymnastisk kompetens. I anmälan anges tidigare erfarenhet hos tyckare.

Ett arvode utgår till utbildade domare på **400 kr** per klass.

**Saknas domare/tyckare vid anmälningstidens utgång, 120224, betraktas laget som oanmält och får ej deltaga. Laget kommer ej att erhålla PM 2.**

### **PM 2:**

**Mailas ut till anmälda lag senast 120311.** Där står tävlingstider, startgrupper mm. E-post anges i anmälan.

### **TRAMPETTLICENS:**

Minst en ledare i varje trupp ska ha adekvat trampettbehörighet. Vid trampetthopp måste minst en ledare stå med båda fötterna uppe på tjockmattan.

Tänk på att det ska stå minst två ledare med båda fötterna på tjockmattan vid svårare volter än volt med halvskruv.

### **TÄVLINGSLICENS:**

Tävlingslicens/trampettförsäkring är obligatorisk för alla gymnaster som tävlar mot gymnaster från annan förening.

### **REDSKAP:**

Föreningar får medföra egen trampett och satsbräda.

### **MUSIK:**

Varje trupp lämnar in en (1) CD-skiva per startomgång, dvs. tre (3) skivor för alla klasser. Skivan ska vara märkt med Föreningens och lagets namn samt vilken gren det gäller. Lämna in skivorna till musikansvarig direkt vid ankomsten till hallen. Tag gärna med kopior för er egen säkerhet.

### **Nyheter för 2012:**

- I Mixed krävs tre (3) pojkar och tre (3) flickor men det går att söka dispens om färre pojkar/flickor än 3 stycken tränar i gruppen.
- I Miniklassen är stegring tillåten på varv 2
- RM3 har införts och det följer även det reglementet men om det blir alltför få anmälda så slås yngre o äldre klassen ihop till en klass och då poängbedöms de sex (6) bästa
- Alla RM-klasserna följer reglerna för Flickor/Damer.
- I RM-klasserna poängbedöms de åtta(8) sista gymnasterna. (6 stycken för pojkar/mixed och RM3 Äldre).

## KLASSER:

- |                   |         |                          |
|-------------------|---------|--------------------------|
| • Klass Mini      | 6-9 år  | Flickor / Pojkar / Mixed |
| • Klass Lätt      | 6 år-   | Flickor / Pojkar / Mixed |
| • Klass RM1       | 6 år-   | Flickor / Pojkar / Mixed |
| • Klass RM2       | 6 år-   | Flickor / Pojkar / Mixed |
| • Klass RM3 Yngre | 6 år -  | Flickor / Pojkar / Mixed |
| • Klass RM3 Äldre | 14 år - | Flickor / Pojkar / Mixed |

Åldersindelningen räknas på kalenderår d.v.s. hur gammal gymnasten blir under nuvarande kalenderår. Liksom förra året anmäler sig alla lag till den klass man önskar tävla i.

Klasser med tillräckligt många anmälda lag delas sedan efter ålder.

I varje lag får inte fler än 20 gymnaster delta (poängbedömda/icke poängbedömda) **på varje varv**. Detta pga. tidsåtgången.

Arrangören kan slå ihop klasser vid för få anmälda lag och/eller domare.

- Flickor minst åtta (8) i Mini, Lätt, RM1, RM2, RM3 Yngre
- Flickor Minst sex(6) i RM3 Äldre
- Pojkar minst sex (6) i samtliga klasser
- Mixed minst tre (3) pojkar och tre (3) flickor i samtliga klasser. Dispens går att få.

## Begränsningar för deltagande i de olika klasserna:

- **Mini** Endast ålder.
- **Lätt** Ej tagit medalj i Mini-DM eller deltagit i tävlingar på RM-stegen (gäller vid anmälan)
- **RM1** Får ha deltagit i Mini-DM, RM-tävlingar eller tävlingar med liknande regler.
- **RM2** Får ha deltagit i Mini-DM, RM-tävlingar eller tävlingar med liknande regler.
- **RM3** Får ha deltagit i Mini-DM, RM-tävlingar eller tävlingar med liknande regler.

Trupper som deltagit i tävling på SM-stegen eller tävling med liknande regler, (t.ex. Stockholmsmästerskapen, Truppligan div. 1 och 2 (dvs SM-Nivå) samt andra tävlingar med regler på SM-nivå) under de senaste 6 månaderna äger ej rätt att delta. Dessa begränsningar gäller alla gymnaster i truppen

Då Tullinge Trupp Cup är en tävling med syfte att utveckla Stockholmsgymnastiken har vi infört en valmöjlighet att endast de 8 st. (6 st. för Pojkar/Mixed och RM3 Äldre) sista gymnasterna bedöms Detta sker genom att en uppsträckning görs av den gymnasten där poängbedömningen ska börja. För de gymnaster som står före ska således ingen uppsträckning göras och dessa gymnaster poängbedöms inte och får även ha lättare pass (med detta menas att de ska kunna större delen av övningen själva). Dessa gymnasters utförande får ej heller påverka bedömning av truppens helhetsintryck. Givetvis får fler än 8 st. (6 st. för Pojkar/Mixed och RM Äldre) poängbedömas.

**OBS! För att underlätta för domarna/tyckarna när inte truppens alla deltagare ska bedömas, anger truppen detta på bedömningsunderlaget som följer med PM 2.**

### ***Bonus när alla deltar i varvet i klass Mini o Lätt***

För varje varv i hopp och matta/tumbling som körs av alla i grenen deltagande gymnaster (dvs. ingen av gymnasterna som är med på golvet står över varvet) får truppen en bonus på 0,2 poäng.

Alla redskapsvarv har utgångspoängen 9,8.

Maxpoängen inklusive bonus enligt ovan är alltså 10,0.

I fristående är utgångspoängen = maxpoängen 10,0 om alla obligatoriska moment ingår.

**OBS!** Syftet är att alla gymnaster ska kunna delta i varven. Det är enligt vår erfarenhet lämpligt att trupper som valt att inte låta alla gymnaster delta informerar föräldrar och gymnaster om skälen för detta i förväg.

I RM-klasserna poängbedöms även där de 8 **sista (6 st för pojkar/Mixed och RM3 Äldre)**. Även här ska alltså uppsträckning göras

## **GRENNAR:**

- Fristående
- Matta/Tumbling
- Plint/Trampett

**Det är tillåtet att byta gymnaster mellan såväl grenar som varv.**

Gymnast får inte tävla i två (2) eller flera klasser, förutom mixedklassen.

**Redskapspersonal kommer att finnas** men Ledaren har ansvaret för att rätt redskap kommer på plats. Byte och skifte av redskap sker under tiden som friståendetävlingen pågår. Ange i anmälan vilka redskap som behövs samt om ni tar med egna redskap.

## **REDSKAP**

- **HGB-mattor + 1 mattvåd (gäller i mini samt den lätta klassen)**
- **Tumblinggolv (gäller ej i Mini) med 10 meter ansats**
- **Satsbräda (stratum, VM-bräda och vipp)**
- **Plintar (endast långa)**
- **Trampett (Rantzow samt MD-trampetter med vit duk )**
- **Hoppbord (Pegasus gäller ej i Mini)**

Den lätta klassen kan välja att antingen köra på mattvåd eller tumbling eller blanda dvs. köra ett varv på tumbling och två varv på mattvåd eller vice versa.

**FRISTÅENDE** Utförandet ska vara anpassat till gymnasternas kunnande. Även musik och rörelse ska stämma.

**När fristående utförs får under inga omständigheter andra lags gymnaster springa framför och på golvet.**

## **KLÄDSEL:**

Föreningsdräkt eller enhetlig dräkt. Triåer/cykelbyxor tillåtet.

## **PRISER:**

- Medalj Till segrarna, tvåan och trean i varje klass.
- Diplom Till alla.

## **LAGSKYLTT:**

Alla trupper får gärna ta med sig en skylt med truppens lagnamn på.

## **FANA:**

Har föreningen en fana är det trevligt om ni tar med er den.

## **DEFILERING:**

Defilerung sker före varje tävlingsstart i respektive klass.

Gymnasterna defilerar igenom hallen samtidigt som speakern presenterar trupperna.

## **UPPLYSNINGAR:**

Mail: [tullingetruppcup@yahoo.se](mailto:tullingetruppcup@yahoo.se) alt. [tullingegf@post.gymnastik.se](mailto:tullingegf@post.gymnastik.se)

*Hjärtligt välkomna!*

# TÄVLINGSPROGRAM MINI OCH LÄTT

Alla redskapsgrenar består av 2-3 olika varv som bestäms av Övningstabellen för varje klass se nedan.

I Mini och lätta klassen utför alla gymnaster samma övning på redskapet i första varvet d.v.s. alla gymnaster kör samma serie, även de gymnaster som ej bedöms. Därefter är stegring tillåten om så önskas. Bland de gymnaster som bedöms är då max 3 olika serier tillåtna. De gymnaster som *inte* bedöms får på stegringsvarven köra fler och/eller andra serier än de som bedöms dock endast serier ur listan.

**MATTA:** I mini används HGB - mattor + 1 mattvåd  
I Lätt används HGB - mattor + 1 mattvåd och/eller tumbling med 3 tjockmattor och nedslagsbädd

Valfria förbindelsesteg mellan övningarna. Förskjutning av övningsmomenten tillåtet, men alla gymnaster måste utföra alla övningar. Detta gäller alla klasser.

- **Mini:**

2 olika varv bestående av nedanstående övningar.

Övningskrav: Varven ska bestå av 2-3 övningar.

- framåtkullerbytta
- bakåtkullerbytta
- hjulning

- **Lätt:**

3 olika varv bestående av nedanstående övningar.

Övningskrav: Varven ska bestå av 2-3 övningar varav ett varv ska innehålla minst två olika övningar. Handvolt, frivolt, flickis och/eller salto får ej förekomma i kombination med varandra i mer än 50% av varven.

- kullerbytta
- hjulning
- handstående- nedrullning
- rondat
- handvolt i valfri stil
- flickis
- frivolt i valfri stil
- salto i valfri stil

**HOPP:** plintar, stratum, röda satsbrädor samt vippbrädor och trampett + 3 tjockmattor + nedslagsmatta samt Pegasus hoppbord

- **Mini:**

2 olika hopp av nedanstående (två satsbrädehopp eller ett satsbrädehopp och ett trampetthopp). Vid trampetthopp är bänk/satsbräda framför trampetten tillåtet.

**Plint:**

- ljushopp
- katthopp
- kullerbytta
- ljushopp
- Frivolt i valfri stil

**Trampett:**

- **Lätt:**

3 olika hopp av nedanstående (ett varv satsbräda, ett varv trampett och ett valfritt).

**Plint:**

- ljushopp
- katthopp
- kullerbytta
- flyverspring 3-5 delar
- rondat/hjulning 3-5 delar

**Trampett**

- ljushopp
- krysshopp
- frivolt i valfri stil med eller utan skruv 180 grader
- överslag med plint minst 1 m eller Pegasus

## **FRISTÅENDE:**

### **Valfri musik**

- **Mini:**

Längd: 45 sek.-2 ½ minuter.  
Formationer behövs ej.  
1 vändning minst 360 grader  
1 balansmoment  
1 golvövning

- **Lätt:**

Längd: 1 ½ -3 minuter.  
Minst 4 formationer.  
1 piruett  
1 balansmoment/kraftmoment  
1 hopp  
1 akrobatiskt moment

## **TÄVLINGSPROGRAM RM**

### **Tillgängliga redskap**

**Tumbling med 3 tjockmattor och nedslagsbädd samt 10 m ansats**  
**Trampettuppställning med tre tjockmattor och nedslagsmatta**  
**MD trampetter med vit duk**  
**Pegasus Hoppbord**

- **RM1, RM2 , RM3:**

Se Svenska gymnastikförbundets regler

[http://www.gymnastik.se/ImageVault/Images/id\\_6898/scope\\_0/ImageVaultHandle.r.aspx](http://www.gymnastik.se/ImageVault/Images/id_6898/scope_0/ImageVaultHandle.r.aspx)

Ej tidskrav